



ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

ΦΙΛΟΣΟΦΙΚΗ ΣΧΟΛΗ

ΤΜΗΜΑ ΦΙΛΟΛΟΓΙΑΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ

ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Μαγειρικές Συνταγές στην Ελληνορωμαϊκή Αρχαιότητα

ΑΜΠΑΡΤΖΑΚΗ ΕΜΜΑΝΟΥΕΛΑ

A.M.: 2020ΛΟΣΠΟ02

Επιβλέπουσα Καθηγήτρια: Αθηνά Μπάζου

Τριμελής επιτροπή

Αθηνά Μπάζου
Επίκουρη Καθηγήτρια
της Αρχαίας Ελληνικής
Φιλολογίας

Γραμματική Κάρλα
Αναπληρώτρια
Καθηγήτρια της Αρχαίας
Ελληνικής Φιλολογίας

Ανδρέας Μιχαλόπουλος
Καθηγητής
Λατινικής Φιλολογίας

Ευχαριστίες

Θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά την επιβλέπουσα Επίκουρη καθηγήτρια Αθηνά Μπάζου για την αμέριστη βοήθεια, συμπαράσταση και επιστημονική της καθοδήγηση καθ' όλη τη διάρκεια εκπόνησης της διπλωματικής μου εργασίας. Επίσης, θα ήθελα να εκφράσω τις θερμές μου ευχαριστίες στην Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Γραμματική Κάρλα και στον Καθηγητή Ανδρέα Μιχαλόπουλο, μέλη της τριμελούς επιτροπής, για τη συμβολή τους στην ολοκλήρωση της παρούσας εργασίας.

Περιεχόμενα

Εισαγωγή	5
ΜΕΡΟΣ Α: ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΛΙΜΟΣ ΣΤΟΝ ΕΛΛΗΝΟΡΩΜΑΪΚΟ ΚΟΣΜΟ	7
1. Το αέναιο πρόβλημα της πείνας.....	7
2. Διατροφικές συνήθειες: Η αρχή της καλλιέργειας.	11
α. Γενικές παρατηρήσεις για τη γεωργία και την κτηνοτροφία.	11
β. Λαχανικά και φρούτα.	12
γ. Δημητριακά και όσπρια.....	13
δ. Ζωική παραγωγή.	16
ε. Κατανάλωση πουλιών.....	19
στ. Ψαροφαγία.....	20
3. Κοινωνικός ρόλος του φαγητού.....	24
5. Η περίπτωση της Σπάρτης και των Περσών.....	26
5. Οι διατροφικές συνήθειες των Ρωμαίων.	30
Β΄ ΜΕΡΟΣ: ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ ΚΑΙ ΜΑΓΕΙΡΙΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ.....	35
1. Μαγειρικές συνταγές.....	35
2. Οι σημαντικότερες πηγές μαγειρικών συνταγών της αρχαιότητας.	37
α. Αρχέστρατος και το έργο του <i>Ἡδυπάθεια</i>	37
β. Ο Απίκιος (Marcus Gavius Apicius) και το έργο του <i>De re coquinaria</i>	42
γ. Αθήναιος και το έργο του <i>Δειπνοσοφισταί</i>	44
3. Μαγειρικές συνταγές.....	47
α. Ψητό κρέας (Ομηρος).....	47
β. Γαλέος (Αρχέστρατος).	47
γ. Κεφτέδες θυρσίωνα (Απίκιος).....	49
δ. Λουκάνικα (Απίκιος).	49
ε. Κοτοσαλάτα [(<i>Sala Cattabia</i>) Απίκιος].	50
στ. Σκάρος με τυρί και λάδι (Αρχέστρατος).	51
Μαγειρικές συνταγές με μέλι	52

α. Οξύμελι με λάχανο (Κάτωνας, Γαληνός).....	52
β. Τηγανίτες με μέλι (Γαληνός).....	54
γ. Πλακούς, κάνδανυλος, ίτρια και placenta [(γλυκίσματα με μέλι) Αθήναιος, Γαληνός, Κάτωνας].....	55
δ. Ηδύποτο με μέλι [(conditum paradoxum) Απίκιος].	57
4. Γάρος, garum ή liquamen: η πιο διάσημη σάλτσα της αρχαιότητας.	58
5. Μαγειρικές συνταγές και υγεία.	60
Η σχέση της μαγειρικής με την υγεία.....	60
6. Η τέχνη του μάγειρα.	68
7. Τρία διάσημα δείπνα.	73
<i>Το Δείπνον τοῦ Φιλοξένου.</i>	73
<i>Το Δείπνον τοῦ Καράνου</i>	74
<i>Τό Δείπνον τοῦ Τριμαλχίωνος.</i>	76
Συμπεράσματα.....	77
Βιβλιογραφία	80



*Ἀσάρωτος οἶκος, Βατικανό Μουσείο*¹

οὐ γὰρ ἐγὼ γέ τί φημι τέλος χαριέστερον εἶναι
ἢ ὅτ' ἐϋφροσύνη μὲν ἔχῃ κατά δῆμον ἅπαντα,
δαιτυμόνες δ' ἀνὰ δώματ' ἀκουάζωνται ἀοιδοῦ
ἡμενοὶ ἐξείης, παρὰ δὲ πλήθωσι τράπεζαι
σίτου καὶ κρειῶν, μέθυ δ' ἐκ κρητῆρος ἀφύσσων
οἰνοχόος φορέῃσι καὶ ἐγχείῃ δεπάεσσι·
τοῦτό τί μοι κάλλιστον ἐνὶ φρεσὶν εἶδεται εἶναι. (Ὀδ. 9.5-11)

¹ Πηγή: <https://www.akg-london.co.uk/archive/Asarotos-Oikos-mosaic-Vatican-Museums-2UMEBM55392VM.html> (ημερομηνία ανάκτησης: 10/9/2022). “Mosaic made up of tiny pieces of glass and coloured marble once decorated the floor of the dining room of a villa on the Aventine Hill in Rome at the time of the Emperor Hadrian. The decorative theme is that known as asarotos oikos, or 'the unswept floor', created in the second century B.C. by Sosos of Pergamon (Sosos de Pergame) and here by the artist Heraclitus, who has signed his name.”

Εισαγωγή

Η καθημερινή ζωή στον αρχαιοελληνικό κόσμο είναι δυνατόν να αποτυπωθεί μέσω των αγγείων, των γραπτών μαρτυριών, αλλά και μέσα από πολλές ανάγλυφες παραστάσεις, τοιχογραφίες και ψηφιδωτά. Πολλές από αυτές τις πηγές εστιάζουν στις διατροφικές συνήθειες είτε μέσω των καθημερινών εκδηλώσεων είτε μέσω των εορτών. Οι πληροφορίες αυτές αποτελούν ένα πολύτιμο εργαλείο μελέτης για τους ερευνητές και ένα ενδιαφέρον λαογραφικό υλικό. Ιδιαίτερα στις κωμωδίες, διακωμωδούνται διάφορες επαγγελματικές ομάδες, ανάμεσα στις οποίες είναι και οι μάγειρες. Με αυτόν τον τρόπο, οι κωμωδίες προσφέρουν πληροφορίες για την καθημερινή κοινωνική ζωή της εκάστοτε εποχής, καθώς, εκτός των άλλων, οι κωμωδιογράφοι ενδιαφέρονται αρκετά και για θέματα διατροφής. Τα σωζόμενα έργα είτε άμεσα είτε έμμεσα μέσω τρίτων, τα οποία αναφέρονται στη μαγειρική, όπως του Φιλόξενου, του Αρχέστρατου, του Μάτρωνα, αλλά και το εγκυκλοπαιδικής φύσεως έργο του Αθήναιου, καθώς και ιατρικά έργα του Ιπποκράτη και του Γαληνού, προσφέρουν ένα εύρος πληροφοριών, ικανών για να οδηγηθούμε σε συμπεράσματα σχετικά με τη διατροφή και τις μαγειρικές συνταγές. Όμως, πρόκειται για πληροφορίες οι οποίες αφορούν τις ανώτερες εισοδηματικά τάξεις κι όχι τους απλούς πολίτες.

Αυτή η εικόνα προέρχεται από έναν λαό με περιορισμένο γεωγραφικό χώρο, χαμηλή παραγωγικότητα και περιορισμένη ποικιλία.² Η γεωπολιτική θέση των Ελλήνων και οι οικονομικές συνθήκες με την άνθηση του εμπορίου και τη δημιουργία αποικιών ήδη από την αρχαϊκή εποχή συνέβαλαν στην ανάπτυξη σχέσεων, συχνά όχι ειρηνικών με τους γύρω λαούς και στην ανταλλαγή πολιτισμικών στοιχείων συμπεριλαμβανομένων και των διατροφικών ανταλλαγών. Αντίθετα, η Ρώμη κυρίως των αυτοκρατορικών χρόνων είχε περισσότερες δυνατότητες εισαγωγής προϊόντων και μεγαλύτερη ποικιλία. Για τον λόγο αυτό, τα φαγητά των Ρωμαίων είναι πιο περίπλοκα από εκείνα των Ελλήνων, περιέχουν συχνά πολυτελή και ασυνήθιστα προϊόντα και χρησιμοποιούν περισσότερα αρωματικά βότανα και γλυκιές σάλτσες.³ Όμως, η ποικιλία αυτή αφορούσε τους εύπορους, ενώ οι ασθενέστεροι οικονομικά ελάχιστη διαφοροποίηση είχαν ως προς τη διατροφή τους σε καθημερινή βάση.

² Ηλιόπουλος, Γ. (2012) 31-38.

³ Dalby, A. & Grainger, S. (2001) 16.

Η παρούσα εργασία πραγματεύεται την εξέλιξη των διατροφικών συνηθειών στην ελληνορωμαϊκή αρχαιότητα με εστίαση στη μαγειρική. Κατά τη διάρκεια της συγγραφής της αντιμετώπισα ποικίλα προβλήματα. Καταρχάς, οι βιβλιογραφικές αναφορές από τις οποίες άντλησα το υλικό μου ήταν συχνά ασαφείς ως προς τις λογοτεχνικές τους πηγές, ενώ συχνά η παραπομπή στην οποία αναφέρονταν ήταν λανθασμένη. Ένα άλλο ‘πρόβλημα’ ήταν ότι η ελληνορωμαϊκή λογοτεχνία brίθει γαστρονομικών αναφορών. Δυσκολεύτηκα αρκετά να επιλέξω ποιες και πόσες έπρεπε να αναλύσω, ενώ έδωσα έμφαση κυρίως στις αρχαίες ελληνικές πηγές και λιγότερο στις λατινικές, καθώς θεώρησα αναγκαίο να μελετήσω την κύρια πηγή από την οποία επηρεάστηκε η ρωμαϊκή γαστρονομία. Μετά από σκέψη κατέληξα στο να επιλέξω τους κυριότερους εκπροσώπους της γαστρονομικής λογοτεχνικής παράδοσης, τον Αρχέστρατο, τον Απίκιο και τον Αθήναιο. Ο λόγος για τον οποίο κατέληξα σε αυτούς ήταν ότι τα έργα τους ήταν σχετικά ακέραια, εστιασμένα στο θέμα το οποίο πραγματεύομαι και μπορούσαν να αποτελέσουν υλικό προς μελέτη.

Κατόπιν αυτού, η εργασία διαρθρώνεται σε δύο μέρη. Στο πρώτο μέρος της εργασίας θα μελετήσω το πρόβλημα της πείνας στην αρχαιότητα, αλλά και την αρχή των καλλιεργειών στον ελλαδικό χώρο. Στη συνέχεια, θα αναλύσω τον κοινωνικό ρόλο τον οποίο διαδραματίζει το φαγητό και θα αντιπαραβάλω τις διατροφικές συνήθειες των Ελλήνων με εκείνες των άλλων Ελλήνων, αλλά και των Ρωμαίων.

Στο δεύτερο μέρος της εργασίας, το οποίο είναι και το μεγαλύτερο, θα εστιάσω εξ ολοκλήρου στη μαγειρική και στις μαγειρικές συνταγές. Θα μελετήσω τις τρεις βασικές πηγές από τις οποίες έχει αντληθεί το υλικό για την εργασία, τον Αρχέστρατο με το έργο του *Ἡδυπάθεια*, τον Ρωμαίο Απίκιο με το *De re coquinaria* και τον εγκυκλοπαιδιστή Αθήναιο με τους *Δειπνοσοφιστές*. Στη συνέχεια, θα παραθέσω κάποιες παραφρασμένες μαγειρικές συνταγές, άλλες από τις οποίες αφορούν φαγητά, όπως για παράδειγμα τη συνταγή ψητού κρέατος το οποίο ο Αχιλλέας και ο Πάτροκλος ετοιμάζουν για τους συμπολεμιστές τους (Ίλ. 9.199-217) και άλλες από τον Απίκιο και από τον Αρχέστρατο, ενώ θα παραθέσω και κάποια «διάσημα» εδέσματα των αρχαίων Ελλήνων και Ρωμαίων που έχουν ως βάση το μέλι. Ακολούθως, θα παρουσιάσω ένα διάσημο ενισχυτικό γεύσης της ελληνορωμαϊκής αρχαιότητας, τον *γάρο* ή *garum* ή *liquamen*. Ένα μέρος της εργασίας θα αφιερωθεί στη σχέση της μαγειρικής με την υγεία, με έμφαση σε δύο έργα του Γαληνού, κυρίως στο *Περί τῶν ἐν ταῖς τροφαῖς δυνάμεων* και πολύ λιγότερο στα *Υγιεινά*. Ακολούθως, θα αναλύσω τον ρόλο και την τέχνη του μάγειρα και το τελευταίο μέρος της εργασίας αφιερώνεται σε τρία διάσημα

αρχαιοελληνικά δείπνα, γνωστά για την πολυτέλειά τους, του Φιλόξενου, του Καράνου και του Τριμαλχίωνα. Ακολουθούν τα συμπεράσματα και μετά το πέρας αυτών η παράθεση της βιβλιογραφίας.

Η εργασία περιλαμβάνει πρωτότυπα κείμενα στα αρχαία ελληνικά και στα λατινικά. Δεν έχω προβεί σε πιστές μεταφράσεις, παρά μόνο σε ελάχιστα σημεία, για την τεκμηρίωση των απόψεών μου και πρόκειται περισσότερο για παραφράσεις. Ο λόγος για τον οποίο επέλεξα το συγκεκριμένο θέμα είναι ότι οι αρχαιοελληνικές μαγειρικές συνταγές δεν έχουν μελετηθεί συνολικά αλλά έχουν αναλυθεί μεμονωμένα.

ΜΕΡΟΣ Α: ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΛΙΜΟΣ ΣΤΟΝ ΕΛΛΗΝΟΡΩΜΑΪΚΟ ΚΟΣΜΟ

1. Το αέναιο πρόβλημα της πείνας

Το φαγητό είναι γεγονός ότι αναπτύχθηκε στα πλαίσια οργανωμένων κοινοτήτων. Το ανθρώπινο είδος συνηθίζει να καταναλώνει γεύματα, καθιστώντας το φαγητό μια δομημένη και τελετουργική κοινωνική δραστηριότητα με συμβολικά στοιχεία.⁴ Οι πρώτες ανθρώπινες κοινωνίες ήταν νομαδικές ομάδες κυνηγών-τροφοσυλλεκτών, οι οποίες μετανάστευαν αναζητώντας τροφή. Τα επιτυχημένα κυνήγια μεγάλης κλίμακας οδήγησαν στην ανάγκη συντήρησης των τροφίμων με τεχνικές ξήρανσης προϊόντων, καπνίσματος και κατάψυξης κατά τη διάρκεια του χειμώνα.⁵

Η σημασία του μαγειρέματος του φαγητού έγινε αντιληπτή από τους ανθρώπους αρκετά νωρίς, όπως είναι φανερό και από τις λογοτεχνικές πηγές. Στον μύθο του Προμηθέα, ο φιλόανθρωπος Τιτάνας δώρισε στους ανθρώπους τη φωτιά έπειτα από την κλοπή της από τους Θεούς (*κλέψας άκαμάτοιο πυρὸς τηλέσκοπον αὐγὴν, ἐν κοίλῳ νάρθηκι*, Ησ. *Θεογ.* 566-567). Η τροφή δεν θα ήταν δυνατόν χωρίς τη φωτιά ούτε να βραστεί ούτε να ψηθεί. Γι' αυτήν την πράξη του, μάλιστα, τιμωρήθηκε από τους Θεούς. Παράλληλα, παρατηρούμε ότι τα γεύματα τα οποία περιγράφονται στον Όμηρο αφορούν μόνο ψητό κρέας. Ο Αριστοτέλης πιστεύει ότι ως τεχνική μαγειρέματος το ψήσιμο προηγήθηκε του βρασμού και προσπαθεί να αναζητήσει τους λόγους για τους οποίους άλλα λαχανικά ψήνονται και άλλα βράζονται. Αυτό πιθανόν σχετίζεται με την εξέλιξη των μαγειρικών σκευών. Στην εξέλιξη του ανθρώπινου είδους, η ψημένη τροφή

⁴ Wilkins, J. & Nadeau, R. (2015) 4.

⁵ Wilkins, J. & Nadeau, R. (2015) 6.

προηγήθηκε, καθώς η χρήση του πηλού και η εφεύρεση των δοχείων και των σκευών εντοπίζεται πολύ αργότερα σε σχέση με τη χρήση της φωτιάς.⁶ Πίσω από τους τρόπους μαγειρικών παρασκευών προφανώς βρισκόταν η ανάγκη των ανθρώπων να αναζητήσουν τρόπους συντήρησης των προϊόντων τους, λόγω της μόνιμης επισιτιστικής κρίσης την οποία βίωναν, ενώ η κτηνοτροφία και η γεωργία εξαρτώνταν σε μεγάλο βαθμό από τις καιρικές συνθήκες. Συνεχόμενα χρόνια κακής συγκομιδής συχνά οδηγούσαν σε κοινωνικές αναταραχές, πολιτικές ανακατατάξεις, ακόμα και σε πτώση μεγάλων αυτοκρατοριών. Γνωρίζοντας αυτό το ενδεχόμενο, οι αυτοκρατορίες πάντα φρόντιζαν να διαθέτουν τρόπους συντήρησης, αποθήκευσης, επεξεργασίας και διανομής προμηθειών, ώστε να διασφαλίζουν την κοινωνική και πολιτική ευρυθμία. Η συγγραφή και τήρηση αρχείων ήταν ένας λογικός τρόπος διαχείρισης των πλεονασμάτων παραγωγής. Οι αρχαίες κοινότητες, ενώ δεν είχαν τη δυνατότητα να αντιμετωπίσουν αποτελεσματικά τη σιτοδεία, λόγω αδυναμίας ελέγχου της παραγωγής, μπορούσαν με τους παραπάνω τρόπους (αποθήκευση, συντήρηση, επεξεργασία και διανομή) να αποτρέψουν τους λιμούς και τους λοιμούς, οι οποίοι προέρχονταν από την πείνα.⁷

Ακολούθως, τόσο οι Έλληνες, όσο και οι Ρωμαίοι γιατροί επισήμαναν τη σημασία την οποία έχει ο τρόπος παρασκευής του φαγητού για τη διαδικασία της πέψης και την πρόληψη των ασθενειών. Το μαγείρεμα συνέβαλε στη συντήρηση και στην κατανάλωση προϊόντων τα οποία ήταν δύσκολα αφομοιώσιμα από τον ανθρώπινο οργανισμό και σε μερικές περιπτώσεις τοξικά, σε περίπτωση που καταναλώνονταν ωμά. Το μεγαλύτερο όφελος που προέκυψε από τη μαγειρική ήταν η συμβολή της στην αφομοίωση θρεπτικών συστατικών και η απελευθέρωση ενέργειας από τον οργανισμό, απαραίτητης για την πέψη και την ανάπτυξη του ανθρώπινου εγκεφάλου.⁸

Στην ελληνορωμαϊκή αρχαιότητα, λιμός και λοιμός κινούνται παράλληλα. Τόσο οι Έλληνες, όσο και οι Ρωμαίοι, γνώριζαν τις συνέπειες της έλλειψης τροφής, ενώ σε λογοτεχνικά κείμενα και των δύο λαών συναντά κανείς πληθώρα λέξεων, οι οποίες σχετίζονται με την πείνα. Ο λιμός, ο οποίος δέχεται διαβαθμίσεις, μπορεί στα αρχαία ελληνικά να αποδοθεί με πληθώρα λέξεων, όπως *ἀκαρπία*, *ἔνδεια τῶν τροφῶν*, *ἀπορία*, *ἀπορία σιτηρῶν*, *ἀπορία ἀμεινόνων ἐδεσμάτων*, *ἀφορία*, *σιτοδεία*, *σίτου ἔνδεια*,

⁶ Wilkins, J. & Nadeau, R. (2015) 6.

⁷ Wilkins, J. & Nadeau, R. (2015) 10-11, 175· Dalby, A. (2009) 59· Gourevitch, D. (2013) 14-15· Garnsey, P. (1999) 34-36, 76-77.

⁸ Wilkins, J. & Nadeau, R. (2015) 6.

σιτῶνος σπάνις, ενώ αντίστοιχες συναντώνται και στα λατινικά, όπως *fames, publica fames, inopia, carestia, sterilitas annonae, annonae difficultates, frumenti penuria*, λέξεις οι οποίες περιγράφουν το αέναο πρόβλημα της πείνας.⁹

Παράλληλα, η καρποφορία της γης και η προσφορά τροφίμων είναι αλληλένδετη με μία δίκαιη και ευνοούμενη πολιτεία. Αυτή η αντίληψη υπάρχει ήδη από τον Όμηρο, όταν ο Οδυσσέας απευθυνόμενος στην Πηνελόπη εκφράζει την άποψή του ότι η ύπαρξη δικαιοσύνης προσφέρει αφθονία αγαθών στην πολιτεία (*ὥς τέ τευ ἡ βασιλῆος ἀμύμονος, ὅς τε θεουδῆς ἀνδράσιν ἐν πολλοῖσι καὶ ἰφθίμοισιν ἀνάσσων εὐδικίας ἀνέχῃσι, φέρῃσι δὲ γαῖα μέλαινα πυρούς καὶ κριθάς, βρίθῃσι δὲ δένδρεα καρπῶ, τίκτη δ' ἔμπεδα μῆλα, θάλασσα δὲ παρέχῃ ἰχθὺς ἐξ εὐηγείης, ἀρετῶσι δὲ λαοὶ ὑπ' αὐτοῦ, Ὅδ. 19.109-114*). Παρόμοια αντίληψη εκφράζει ο Ησίοδος στο *Ἔργα καὶ Ἡμέραι* (248), ο οποίος υποστηρίζει ότι, όταν επικρατεῖ το δίκαιο, ακμάζει η πόλη και ο λαός, η πείνα περιορίζεται και η γη ανθοφορεῖ. Αντίθετα, αν η αδικία κυριαρχεί, λιμός και λοιμός ενσκήπτουν και οι άνθρωποι αφανίζονται. Η Θεά συμβουλεύει τους βασιλιάδες να στοχάζονται τη θεϊκή τιμωρία (*ὦ βασιλῆς, ὑμεῖς δὲ καταφράζεσθε καὶ αὐτοὶ τήνδε δίκη*), γιατί σε αντίθετη περίπτωση η *Δίκη*, η κόρη του Δία, αποκαθιστά την τάξη με την τιμωρία των θνητών. Ο λιμός είναι μια μορφή θεϊκής τιμωρίας (*Ἔργ. 225-247*).

Το θέμα της πείνας και το άγχος αποθήκευσης τροφής είναι έντονα στα έργα του Ομήρου, ενώ η σπατάλη της καταδικάζεται και ενίοτε τιμωρεῖται. Στην *Ὀδύσσεια*, στη ραψωδία δ', ο Μενέλαος περιγράφει στον Τηλέμαχο, τον γιο του Οδυσσέα πώς οι άνεμοι άλλαξαν το ταξίδι του και αντί για την Τροία έφτασε στην Αίγυπτο. Στους στίχους 363-369 της ίδιας ραψωδίας, αναφέρεται στην έλλειψη τροφής, στην προσπάθεια των συντρόφων του να εξασφαλίσουν φαγητό ψαρεύοντας και στο πώς η κόρη του Πρωτέα, η Ειδοθέα, τους έσωσε από την πείνα (*καὶ νῦ κεν ἦῖα πάντα κατέφθιτο καὶ μένε' ἀνδρῶν, εἰ μή τίς με θεῶν ὀλοφύρατο καὶ μ' ἐλέησε, Πρωτέος ἰφθίμου θυγάτηρ ἀλίοιο γέροντος, Εἰδοθέη· τῇ γάρ ῥα μάλιστά γε θυμὸν ὄρινα· ἢ μ' οἴω ἔρροντι συνήντετο νόσφιν ἐταίρων· αἰεὶ γὰρ περὶ νῆσον ἀλώμενοι ἰχθυάσκον γναμptoῖσ' ἀγκίστροισιν, ἔτειρε δὲ γαστέρα λιμός*). Στο αίσθημα της πείνας αναφέρεται και ο Οδυσσέας στη ραψωδία μ' (12.329-332), ο οποίος εν μέρει δικαιολογεί τους συντρόφους του, οι οποίοι έφαγαν τα βόδια του Ήλιου. Η πείνα και η έλλειψη τροφής τούς οδήγησε στην πράξη αυτή, αν και γνώριζαν τις συνέπειες (*ἀλλ' ὅτε δὴ νηὸς ἐξέφθιτο ἦῖα πάντα, καὶ δὴ ἄγρην ἐφέπεσκον ἀλητεύοντες ἀνάγκη, ἰχθὺς ὄρνιθάς τε, φίλας*

⁹ Gourevitch, D. (2013) 13.

ὅ τι χεῖρας ἴκοιτο, γναμποῖσ' ἀγκίστροισιν· ἔτειρε δὲ γαστέρα λιμός). Οι μνηστήρες, όπως πληροφορούμαστε στη ραψωδία ξ΄ της Ὀδύσσειας (14.89-94), έχουν κατασπαταλήσει όλα σχεδόν τα αποθέματα τροφῆς του παλατιού και ο Εὐμειος δικαιολογείται στον «ξένο» για τη σπατάλη αυτή, προοικονομώντας με αυτόν τον τρόπο το τέλος των μνηστήρων (οἷδε δέ τοι ἴσασι, θεοῦ δέ τιν' ἔκλυον αὐδὴν, κείνου λυγρὸν ὄλεθρον, ὃ τ' οὐκ ἐθέλουσι δικαίως μνᾶσθαι οὐδὲ νέεσθαι ἐπὶ σφέτερ', ἀλλὰ ἔκηλοι κτήματα δαρδάπτουσιν ὑπέρβιον, οὐδ' ἔπι φειδώ).

Παρόμοια αντίληψη εκφράζει και ο Πλάτωνας, ο οποίος στη Ζ΄ Ἐπιστολή του (326b-d) στηλιτεύει την υπερβολική κατανάλωση φαγητού και ποτού των Συρακουσίων. Ο τρυφηλὸς τρόπος ζωῆς, τον οποίο περιγράφει ο Πλάτωνας, οδηγεί τους ανθρώπους στην ασυδοσία και στην υπερβολή. Αποδοκιμάζει τους Συρακούσιους οικοδεσπότες για τον υπερβολικό τρόπο ζωῆς τους (πάντα εἰς ὑπερβολάς, ἀργῶν δὲ εἰς ἅπαντα ἡγουμένων αὐτῶν δεῖν γίνεσθαι πλὴν ἐς εὐωχίας καὶ πότους καὶ ἀφροδισίων σπουδὰς διαπονουμένας) και κάνει λόγο για έναν βίο χωρίς μέτρο ούτε στο φαγητό ούτε στις ηδονές, σε σημείο που -όπως ο Πλάτωνας ισχυρίζεται- κανείς να μην κοιμάται μόνος του τη νύχτα (ἐλθόντα δέ με ὁ ταύτη λεγόμενος αὐτῶν βίος εὐδαίμων, Ἰταλιωτικῶν τε καὶ Συρακουσίων τραπεζῶν πλήρης, οὐδαμῇ οὐδαμῶς ἤρεσεν, δῖς τε τῆς ἡμέρας ἐμπιμπλάμενον ζῆν καὶ μηδέποτε κοιμώμενον μόνον νύκτωρ).

Αργότερα, ο Καλλίμαχος (3^{ος} π.Χ.) στον Ὀμηρικὸν Ὑμνον πρὸς Δῆμητρα διηγείται την ιστορία του Ερυσίχθονα, ο οποίος έκοψε τα δέντρα στα οποία αναπαύονταν οι νύμφες, κατασπατάλησε την τροφή σε ένα ατελείωτο γλέντι φαγητού κι η Θεά τον τιμώρησε με ακόρεστη πείνα (σχέτλιος, ὅσσα πάσαιτο, τόσων ἔχεν ἡμερος αὐτῆς, Ὀμηρ. Ὑμν. Δῆμ. 69). Ο Ὑμνος τελειώνει με προσευχή προς τη Θεά να φέρει ομόνοια, γονιμότητα και συντροφικότητα στην πόλη για να καρποφορήσει η γη και να ευδαιμονήσει η πόλη (χαῖρε θεά, καὶ τάνδε σάω πόλιν ἔνθ' ὁμονοία ἔντ' εὐηπελία, φέρε δ' ἀγρόθι νόστιμα πάντα· φέρβε βόας, φέρε μᾶλα, φέρε στάχυν, οἷσε θερισμόν· φέρβε καὶ εἰράναν, ἴν' ὅς ἄροσε τῆνος ἀμάση. ἴλαθί μοι, τρίλλιστε, μέγα κρείοισα θεάων, (Καλλ., Ὀμηρ. Ὑμν. Δῆμ. 134-138).

2. Διατροφικές συνήθειες: Η αρχή της καλλιέργειας.

α. Γενικές παρατηρήσεις για τη γεωργία και την κτηνοτροφία.¹⁰

Η κύρια απασχόληση των Ελλήνων ήταν η κτηνοτροφία και η γεωργία. Η καθημερινότητά τους και τα είδη διατροφής τους αντικατοπτρίζονται και στις πεποιθήσεις τους. Οι αρχαίοι Έλληνες λάτρευαν Θεούς, οι οποίοι σχετίζονταν με την τροφή. Η Δήμητρα ήταν η προστάτιδα Θεά των δημητριακών, ο Διόνυσος του κρασιού, ο Ποσειδάωνας των ψαριών και ο Ηρακλής του κρέατος. Αυτή η διανομή καθορίζει και τις σχέσεις εξάρτησης από τους Θεούς, σχέσεις οι οποίες αποτυπώνονται και στις λατρευτικές μυστηριακές εκδηλώσεις προς τιμήν τους, σχέσεις ζωής και θανάτου. Κακή συγκομιδή ισοδυναμούσε με λιμό, λοιμούς και θάνατο, κυρίως των οικονομικά ασθενέστερων.¹¹

Η ιστορία της τροφής στην Ελλάδα φαίνεται να ξεκινάει περίπου το 7.000 π.Χ., με την εμφάνισή μιας σειράς καλλιεργήσιμων τροφίμων, ενώ γύρω στο 6.000 π.Χ. εισάγονται νέες μέθοδοι παρασκευής των τροφών. Παρόλες τις αλλαγές που έγιναν ανά τους αιώνες ως προς τις τροφές και τις μεθόδους παρασκευής τους, το καλλιεργημένο κριθάρι και σιτάρι, αλλά και ο περιορισμένος αριθμός εκτρεφόμενων ζώων κυριάρχησαν στη διατροφή των Ελλήνων. Ο βασικός λόγος ήταν ότι τα δημητριακά μπορούσαν να καλλιεργηθούν σε μεγάλες ποσότητες για μεγάλο αριθμό πληθυσμού, εν αντιθέσει με τη ζωική παραγωγή, η οποία είχε μικρή απόδοση με μεγαλύτερο κόστος. Ένας ακόμη βασικός λόγος ήταν ότι το κρέας ήταν αδύνατον να συντηρηθεί και να μεταφερθεί, έπρεπε να καταναλωθεί άμεσα, κυρίως στις θυσίες, ενώ τα σιτηρά, ακόμα και το τυρί, μπορούσαν να ξηρανθούν και να μεταφερθούν σε μεγάλες αποστάσεις για μελλοντική χρήση. Αν μελετήσει κανείς την *Όδύσσεια*, αντιλαμβάνεται ότι η Ελλάδα ήταν μία χώρα γεμάτη αγροκτήματα και μικρές πόλεις, συχνά αυτάρκειες σε επίπεδο διατροφής, οχυρωμένες για να προστατεύονται από τους εχθρούς και την πειρατεία. Κάθε μικρή πόλη είχε τα δικά της οχυρωματικά τείχη και κάθε αγρόκτημα τον δικό του θαμνώδη φράχτη.¹²

¹⁰ Dalby, A. (2001) 69-71, 79-80· Garnsey, P. (1999) 16· Wilkins, J. & Nadeau, R. (2015) 137, 140-141· Wilkins, J. & Hill, S. (2006) 142-145.

¹¹ Wilkins, J. & Nadeau, R. (2015) 4· Wilkins, J. & Hill, S. (2006) 33.

¹² Dalby, A. & Grainger, S. (2001) 9.

Με βάση τα ευρήματα που διαθέτουμε, μετά τα δημητριακά φαίνεται να έγινε η εισαγωγή της χρήσης του μελιού ως γλυκαντικής ουσίας και ως συντηρητικού των τροφών και αρκετές χιλιάδες χρόνια μετέπειτα, γύρω στο 4.500 π.Χ., χρονολογείται και η καλλιέργεια της εξημερωμένης αμπέλου και η παραγωγή κρασιού. Τα σταφύλια είτε νωπά είτε αποξηραμένα καταναλώνονταν ως φρούτα. Η αρχή της κατανάλωσης και καλλιέργειας σύκων είναι αδύνατον να χρονολογηθεί λόγω του μικροσκοπικού μεγέθους των σπόρων της συκιάς, ενώ η ελιά, φυτό αυτοφυές στην Ελλάδα, διαδόθηκε ευρύτατα στην περιοχή του Αιγαίου και μάλλον άρχισε να καταναλώνεται πριν από το 2.000 π.Χ. Τα τελευταία προϊόντα, η άμπελος, η συκιά, η ελιά, αλλά και το μέλι, το οποίο προαναφέρθηκε, θεωρούνταν προϊόντα πολυτελείας, γεγονός που τα καθιστούσε μη προσιτά σε μεγάλο μέρος του πληθυσμού. Τα συγκεκριμένα τρόφιμα προσέθεταν το στοιχείο της απόλαυσης στη διατροφή, αλλά δε θεωρούνταν βασικά είδη διατροφής, ειδικά των ασθενέστερων οικονομικά, αλλά προσέδιδαν κύρος σε αυτούς που τα κατείχαν και τα καταλάωναν.¹³

β. Λαχανικά και φρούτα.¹⁴

Η αγάπη των Ελλήνων για τα λαχανικά και τα φρούτα γίνεται φανερή στη λογοτεχνία. Για παράδειγμα, στη ραψωδία η' της *Όδύσσειας* (7.112-132) ο Οδυσσεύς περιγράφει τον κήπο του Αλκίνοου. Ο κήπος είναι έκτασης περίπου τεσσάρων στρεμμάτων, περιφραγμένος, γεμάτος με φρούτα και λαχανικά (*ἔκτοσθεν δ' αὐλῆς μέγας ὄρχατος ἄγχι θυράων τετράγνος· περὶ δ' ἔρκος ἐλήλαται ἀμφοτέρωθεν*). Μέσα στον κήπο υπήρχαν διάφορα δέντρα γεμάτα καρπούς, ροδιές, αχλαδιές, μηλιές, συκιές και ελιές (*ἔνθα δὲ δένδρεα μακρὰ πεφύκασι τηλεθόωντα, ὄγχναι καὶ ῥοιαί καὶ μηλέαι ἀγλαόκαρποι συκέαι τε γλυκεραί καὶ ἐλαῖαι τηλεθόωσα*). Τα δέντρα παρήγαγαν φρούτα όλο το έτος, ενώ ο ήρωας περιγράφει εντός του κήπου και την ύπαρξη ενός αμπελιού με τα σταφύλια του, άλλα να τα ξηραίνουν για μελλοντική βρώση, άλλα να τα τρυγούν κι άλλα να τα καταναλώνουν άμεσα (*ἔνθα δέ οἱ πολύκαρπος ἀλωή ἐρρίζωται, τῆς ἕτερον*

¹³ Dalby, A. (2001) 82-84.

¹⁴ Blanck, H. (2007) 144, 148· Wilkins, J. & Nadeau, R. (2015) 136-137· Wilkins, J. & Hill, S. (2006) 253-258· Garnsey, P. (1999) 76-77· Flint-Hamilton, K. B. (1999) 372· Dalby, A. & Dalby, R. (2017) 51· Davies, M. (2014) 97· Dalby, A. (2001) 139-147.

μέν θειλόπεδον λευρῷ ἐνὶ χώρῳ τέρσεται ἡελίῳ, ἐτέρας δ' ἄρα τε τρυγώωσιν, ἄλλας δὲ τραπέουσι).

Τα καλλιεργήσιμα φρούτα και λαχανικά κατέχουν σημαντική θέση στην ελληνική διατροφή. Εξάλλου, οι αδύναμοι οικονομικά τα κατανάλωναν, ειδικά τα άγρια, τα οποία έβρισκαν ελεύθερα στη φύση, ως υποκατάστατο του κρέατος ή του ψαριού. Το πρώτο φυτό για το οποίο οι Έλληνες ενδιαφέρθηκαν γύρω στο 7.000 π.Χ. ήταν ο κορίανδρος και ακολουθεί η μουστάρδα (σινάπι). Η μουστάρδα μάλιστα κατατασσόταν στα αρωματικά φυτά κι όχι στα καρυκεύματα (Γαληνός, *Περί τῶν ἐν ταῖς τροφαῖς δυνάμεων*, 2.68.2¹⁵). Ο άνηθος, το κύμινο, φυτό μάλλον εισαγόμενο στην Ελλάδα, αλλά και πολλά άλλα λαχανικά, όπως το μαρούλι, το λάχανο, η μολόχα, το άγριο σπανάκι, το λάπαθο καταναλώνονταν στην Ελλάδα από τα προϊστορικά χρόνια μέχρι και σήμερα είτε ως χόρτα είτε ως καρυκεύματα. Το 2.000 π.Χ. εισήχθησαν στον ελλαδικό χώρο δύο νέα φρούτα, το ρόδι και το πεπόνι. Όλες αυτές οι νεοεισαχθείσες τροφές διαμόρφωσαν τις διατροφικές συνήθειες των Ελλήνων. Οι επόμενες νέες καλλιέργειες εισήχθησαν στο τέλος της μυκηναϊκής εποχής και στην αρχή της πρώιμης ελληνικής λογοτεχνίας.

γ. Δημητριακά και όσπρια.¹⁶

Στην ποικιλόμορφη και άγονη γη, κάθε περιοχή του ελλαδικού χώρου έπρεπε να βρει τρόπους να θρέψει τον πληθυσμό της, ο οποίος διαρκώς αυξανόταν. Μετά από πειραματισμούς αιώνων, οι Έλληνες κατέληξαν στην παραγωγή κριθαριού. Αυτό προτιμήθηκε, γιατί είναι κατάλληλο να καλλιεργηθεί τόσο σε ξηρές και βραχώδεις περιοχές, όσο και στα νησιά του Αιγαίου, στα οποία σε γενικές γραμμές οι βροχοπτώσεις σπανίζουν. Πρέπει να σημειωθεί ότι το κριθάρι αποτέλεσε και τη βασική τροφή των στρατιωτών της κλασικής Ελλάδας. Οι στρατιώτες εκείνης της περιόδου κατανάλωναν το κριθάλευρο με τη μορφή βρασμένων χυλών, που ονομάζονταν *άλφιτα*. Για τους Ρωμαίους στρατιώτες, όπως μαρτυρεί ο Γαληνός (*Περί τῶν ἐν ταῖς τροφαῖς δυνάμεων*, 1.11.2) μια τέτοια διατροφή ήταν φτωχή σε θρεπτικά συστατικά και επομένως ακατάλληλη για ανθρώπους με έντονη σωματική δραστηριότητα (*οἱ παλαιοὶ*

¹⁵ Για τον Γαληνό *Περί τῶν ἐν ταῖς τροφαῖς δυνάμεων* διάβασα το έργο στην έκδοση του Helmreich, G. (1923).

¹⁶ Wilkins, J. & Nadeau, R. (2015) 160-164· Dalby, A. (2001) 76-77, 129-139· Dalby, A. & Grainger, S. (2001) 9· Dalby, A. (2001) 76-77.

δὲ καὶ τοῖς στρατευομένοις ἄλφιστα παρεσκεύαζον. ἀλλ' οὐ τό γε νῦν ἔτι τὸ Ῥωμαίων στρατιωτικὸν ἀλφίτοις χρῆται κατεγνωκὸς αὐτῶν ἀσθένειαν. ὀλίγην γὰρ τροφήν δίδωσι τοῖς σώμασι, τοῖς μὲν ἰδιωτικῶς διακειμένοις καὶ ἀγυμνάστοις αὐτάρκη, τοῖς δ' ὅπως οὖν γυμναζομένοις ἐνδεῇ).¹⁷

Ἡ καλλιέργεια των δημητριακῶν -αποτέλεσμα της γεωργίας- συνέβαλε στο να καταναλώνουν οι αρχαίοι Ἕλληνες, ιδίως οι οικονομικά ασθενέστεροι τη *μᾶζαν*, έναν χυλό κριθαρένιο, περισσότερο απ' όσο κατανάλωναν ψωμί. Αυτή την παρασκευή την ἔκαναν κυρίως οι γυναῖκες παρά οι ἄντρες, εκτός αν η οικογένεια εἶχε δούλους λόγω οικονομικῆς ευμάρειας ἢ αν κατανάλωναν εμπορικά προϊόντα, στα οποία συμπεριλαμβανόταν και το ψωμί. Ὅπως αναφέρει ο Ησίοδος (*Ἔργ.* 590), η *μᾶζα* ἦταν ζυμωμένη με γάλα από γίδες, οι οποίες εἶχαν σταματήσει να θηλάζουν (*μᾶζα τ' ἀμολγαίῃ γάλα τ' αἰγῶν σβεννυμενάων*). Ἡ *μᾶζα* παρέμεινε για αρκετό καιρό η βασικὴ τροφή των απλῶν ἀνθρώπων. Ο Αριστοφάνης μάλιστα την αναφέρει ως βασικὸ εἶδος διατροφῆς των φτωχῶν, την οποία συνόδευαν με κρεμμύδια και λαχανικά. Από τα λαχανικά προτιμοῦσαν το μαρούλι, το σέλινο, τα ραπανάκια, τη μολόχα, τα κουκιά και διάφορα εἶδη ἐδώδιμων ἀκανθῶν, τα οποία ἔτρωγαν εἴτε βρασμένα σε αλατισμένο νερό εἴτε ωμά με λάδι. Στο ἔργο του *Εἰρήνη* ο Αριστοφάνης (449) δείχνει τον αποτροπιασμό του για τη *μᾶζαν*, φτιαγμένη από κριθάρι. Ο Τρυγαῖος σε μία στιγμή ἀπόγνωσης ἀναφωνεῖ *‘Να τον πιάσουν οι ληστές και να τον ταῖζουν μόνο κριθάρι’* (*ληφθεῖς <γ> ὑπὸ ληστῶν ἐσθίοι κριθὰς μόνας*). Οι πιο εὐποροὶ ἔτρωγαν -αντί για τη *μᾶζαν*- σταρένιο ψωμί, το οποίο προμηθεύονταν ἀπὸ επαγγελματίες αρτοποιούς.¹⁸ Ἀκόμα και στα πλούσια συμπόσια των εὐπορῶν οι συμμετέχοντες ξεκινούσαν με την κατανάλωση ψωμιού.¹⁹

Για τους αρχαίους Ἕλληνες τα δώρα της Δήμητρας, τα δημητριακά, ἔγιναν ἕνα βασικὸ στοιχεῖο της διατροφῆς τους, κυρίως το κριθάρι, το οποίο προαναφέρθηκε, και το σιτάρι. Σε ἀντίθεση με το κριθάρι ὅμως, το σιτάρι δεν ἦταν προσιτό σε ὅλους. Το σταρένιο ψωμί ἦταν ακριβό και για αρκετούς το ψωμί παρασκευαζόταν ἀπὸ ἕνα μείγμα σίτου και κριθαριού, για τους περισσότερους, ὅμως, παρασκευαζόταν μόνο ἀπὸ κριθάρι. Σιτοβολώνες ικανοὺς να θρέψουν τον πληθυσμό της δε διέθετε ποτέ η Ελλάδα, με ἀποτέλεσμα οι εἰσαγωγές να εἶναι ἀπαραίτητες. Οι τόποι προέλευσής του

¹⁷ Ηλιόπουλος, Γ. (2012) 69-70.

¹⁸ Blanck, H. (2007) 149.

¹⁹ Dalby, A. & Grainger, R. (2001) 12.

ήταν κυρίως ο Εύξεινος Πόντος όπου οι Αθηναίοι και άλλες πόλεις-κράτη είχαν ιδρύσει αποικίες. Εξαιτίας της έλλειψης σιταριού, είχαν θεσπιστεί και περιορισμοί στην κατανάλωσή του, όπως συνέβαινε την εποχή του Σόλωνα (6^ο αιώνα π.Χ.), ο οποίος είχε νομοθετήσει να καταναλώνουν οι Αθηναίοι σταρένιο ψωμί μόνο τις ημέρες των επίσημων εορτών. Ο ίδιος είχε απαγορεύσει και την εξαγωγή αγροτικών προϊόντων, με εξαίρεση το ελαιόλαδο. Μάλιστα, την περίοδο της ακμής της Αθήνας, η πόλη εισήγαγε τόνους σιταριού για να καλύψει τις ανάγκες της.²⁰

Τον 5^ο αιώνα φαίνεται να υπήρχαν και ιδιωτικοί φούρνοι για την πώληση ψωμιού, ενώ τον 6^ο αιώνα υπήρχαν κοινοτικοί φούρνοι για την παραγωγή του.²¹ Για τους αρχαίους υπήρχαν δύο είδη ψωμιού, ο *σῖτος*, και οποιαδήποτε άλλη στερεή τροφή που συνόδευε το ψωμί και ονομαζόταν *ῥῥον*, όπως τα χόρτα, τα κρεμμύδια, οι ελιές, το κρέας, το ψάρι, τα φρούτα και τα γλυκά. Χόρτα μέσα στην πόλη πολύ δύσκολα εύρισκε κάποιος, ενώ αυτά ήταν ιδιαίτερος ακριβά. Όμως, μπορούσε να βρει κανείς εύκολα κουκιά και φακές, τα οποία τρώγονταν ως πουρές (*ἔτνος*), κρεμμύδια, σκόρδα, τυρί, αλλά και ελιές, οι οποίες αφθονούσαν στην Αττική, χρήσιμες τόσο για το λάδι τους όσο και για βρώση.²²

Εκτός από τα δημητριακά, με κυρίαρχα το κριθάρι και το σιτάρι, οι αρχαίοι Αθηναίοι καταναλώναν σε καθημερινή βάση και όσπρια. Κατά κανόνα, τα όσπρια ξηραίνονταν, αποθηκεύονταν και καταναλώνονταν σε μελλοντικό χρόνο, αφού πρώτα τα μούσκευαν σε νερό. Βέβαια, κάποια από αυτά καταναλώνονταν και ωμά. Στην κλασική Αθήνα, βασική τροφή αποτελούσαν και οι φακές. Η φακή ήταν ένα πλήρες καθημερινό φαγητό για τους Έλληνες, γεύμα των εργατών, ιδανικό φαγητό για τους κυνικούς φιλοσόφους, αλλά σπάνια καταναλώνονταν από τους εύπορους και ήταν σχεδόν αδύνατον να προσφερθεί σε επίσημα γεύματα. Οι φακές παραπέμπουν σε οικιακά γεύματα και τρώγονταν κυρίως με τη μορφή σούπας. Πολύ συχνά αναφέρονται στις λογοτεχνικές πηγές και τα λούπινα, τα οποία επίσης εντάσσονταν στην καθημερινή διατροφή των αρχαίων Ελλήνων. Όμως, τα λούπινα καταναλώνονταν μόνο βρασμένα, διαφορετικά ήταν τοξικά για τον ανθρώπινο οργανισμό αλλά και για τα ζώα. Ο Γαληνός στο *Περί τῶν ἐν ταῖς τροφαῖς δυνάμεων* (1.23.4) περιγράφει τις διαφορετικές χρήσεις των λούπινων και τους τρόπους παρασκευής τους. Αν μαγειρεύονταν σωστά,

²⁰ Θέρμου, Μ. (2017) 40-41· Akundi, L. (2018) 102-121.

²¹ Sparkes, B. A. (1962) 4.

²² Flacelière, R. (1990) 159, 208.

όπως καταλήγει, προσέφεραν άφθονη τροφή στο σώμα (άλλ' όταν γε κρατηθῇ καί κατεργασθῇ, τροφήν πολλήν δίδωσι τῷ σώματι).²³

Τα όσπρια χρησιμοποιούνταν τακτικά σε όλη την αρχαιότητα ως συμπλήρωμα διατροφής, αλλά και ως ζωοτροφή με επιφύλαξη ως προς τη χρήση τους, καθώς ενέχουν κινδύνους δηλητηρίασης και μπορούσαν να αποβούν τοξικά.²⁴ Αντίστοιχα, στη Ρώμη αλεύρι από φασόλια (*lomentum*) χρησιμοποιούνταν για παρασκευή ψωμιού, όπως μαρτυρά ο Πλίνιος (HN 18.117). Η αξία τους για την επιβίωση των πληθυσμών γίνεται αντιληπτή και από το γεγονός ότι σύμφωνα με τον Κάτωνα (Agr. 134) μετά από μία καλή συγκομιδή οσπρίων, έπρεπε να προσφερθούν θυμιάματα και κρασί στη Θεά Δήμητρα, στον Ιανό και στον Δία. Ανάλογες προσφορές γίνονταν και κατά τη συγκομιδή σιταριού και κριθαριού.²⁵

δ. Ζωική παραγωγή.²⁶

Στα ομηρικά έπη περιγράφονται αρκετά διεξοδικά τα τρόφιμα, ο τρόπος παρασκευής τους και οι διατροφικές συνήθειες των ηρώων. Η διατροφή, η οποία περιγράφεται στα ομηρικά έπη είναι κατά βάση κρεατοφαγική για τους ήρωες, γιατί η κατανάλωσή του τούς απέδιδε κύρος, συμβόλιζε την κοινωνική τους θέση, αλλά και υπογράμμιζε την ευσέβειά τους προς τους Θεούς, κυρίως μέσω της θυσίας, όπου εκφράζονταν και οι κοινωνικές και θρησκευτικές τους πεποιθήσεις. Τα τρόφιμα των αρχαίων Ελλήνων την περίοδο των ομηρικών χρόνων είχαν ελάχιστη ποικιλία. Συνήθως οι ήρωες (Όδ. 9.5-11) κατανάλωναν μεγάλη ποσότητα καλοθρεμμένων ζώων, έτρωγαν ψωμί και έπιναν κρασί, το οποίο αραιώναν με νερό (οὐ γὰρ ἐγὼ γέ τί φημι τέλος χαριέστερον εἶναι ἢ ὅτ' ἐνφροσύνῃ μὲν ἔχῃ κάτα δῆμον ἅπαντα, δαιτυμόνες δ' ἀνὰ δόματ' ἀκούάζονται ἀοιδοῦ ἡμενοὶ ἐξείης, παρὰ δὲ πλήθωσι τράπεζαι σίτου καὶ κρειῶν, μέθυ δ' ἐκ κρητῆρος ἀφύσσων οἶνοχόος φορέῃσι καὶ ἐγχείῃ δεπάεσσι· τοῦτό τί μοι κάλλιστον ἐνὶ φρεσὶν εἶδεται εἶναι). Η *Ιλιάδα*, αφηγείται την ιστορία της διαμάχης των Ελλήνων πολεμιστῶν έξω από τα τείχη της Τροίας. Όπως φαίνεται από τις περιγραφές, οι ήρωες για να εξασφαλίσουν τροφή έκαναν επιδρομές ή κυνηγούσαν. Το κυνήγι προσέφερε νόστιμο κρέας, αλλά τα άγρια ζώα και τα πουλιά ήταν δυσεύρετα κι έτσι δε

²³ Dalby, A. (2001) 36, 150-152· Flint-Hamilton, K. B. (1999) 373-385.

²⁴ Dalby, A. (2001) 77.

²⁵ Flint-Hamilton, K. B. (1999) 370-375.

²⁶ Dalby, A. (2001) 99-106.

μπορούν να θεωρηθούν στοιχείο καθημερινής διατροφής. Με το ψητό κρέας, εξημερωμένων κυρίως ζώων, οι ήρωες έπιναν και δυνατό κόκκινο γλυκό κρασί, έστηναν αγορά στην ακτή και δέχονταν αιχμαλώτους, σκλάβους και ζώα ως αντάλλαγμα για το εκλεκτό τους κρασί. Στην *Όδύσσεια*, η διατροφή των ηρώων φαίνεται να έχει μεγαλύτερη ποικιλία απ' ό,τι στην *Ιλιάδα*, καθώς εντοπίζονται αναφορές σε βραστό κρέας, σε φρούτα, σε ψάρια και σε πτηνά.

Ως προς τη ζωική διατροφή των αρχαίων Ελλήνων, το πρόβατο, το γουρούνι και η κατσικά ήταν τα τρία πιο συνηθισμένα εξημερωμένα ζώα και σίγουρα αποτελούσαν τη βασική πηγή της διατροφής τους. Τα δύο πρώτα βρίσκονται και στο επίκεντρο των εορτασμών και των θυσιών, τις οποίες συναντάμε στην *Όδύσσεια*. Το επεισόδιο της *Όδύσσειας* όπου ο Οδυσσέας τυφλώνει τον Κύκλωπα αφορά πρόβειο κρέας, καθώς ο Οδυσσέας και οι σύντροφοί του, κλέβουν τα πρόβατα (9.461-470). Το κριάρι θυσιάζεται εκείνη την ημέρα ως προσπάθεια εξιλέωσης των Θεών, αφού πρώτα ο Δίας πάρει το μερίδιο που του αναλογεί (9.548-558). Το γουρούνι (ῥῆ) είναι το δεύτερο εξημερωμένο ζώο, το οποίο κατανάλωναν οι Έλληνες. Ο Εύμαιος στην *Όδύσσεια* θυσιάζει ένα γουρούνι για να φάει ο ίδιος, οι εργάτες και ο φιλοξενούμενός του (14.413-456). Μόνο η κατσικά, η *αἰζ*, αναφέρεται συμπληρωματικά στην *Όδύσσεια* (17.213-214), αλλά και στον Ησίοδο (*Έργ.* 590). Το κρέας της θεωρούνταν καλό μόνο σε συγκεκριμένες περιόδους του χρόνου, διαφορετικά ήταν ξινό και μύριζε έντονα. Όμως, το κατσικάκι, όπως και το αρνάκι, ήταν κατά την κλασική εποχή στοιχείο λιχουδιάς, το οποίο ταίριαζε σε ένα ακριβό γεύμα. Ο Αθήναιος (*Δειπν.* 126b) παραθέτει μια συνταγή του Νικάνδρου από τα *Γεωργικά* του, στην οποία αρνάκι και κατσικάκι μαγειρεύονταν μαζί (*ἀλλ' ὅπότε ἡ ἐρίφοιο νεοσφάγος ἤε καὶ ἄρνος ἤε*). Το βόδι από την άλλη, αποτελεί ένα κεντρικό στοιχείο στη ραψωδία γ' της *Όδύσσειας* (3.404-473) και περιγράφεται λεπτομερώς η θυσία του. Απ' ό,τι φαίνεται και από τις ελάχιστες λογοτεχνικές πηγές για το βοδινό και το μοσχαρίσιο κρέας, πιθανώς αυτό ήταν περιορισμένης κατανάλωσης στην Ελλάδα και προσφερόταν μόνο σε συγκεκριμένες ειδικές περιστάσεις.

Ο Αριστοτέλης στο έργο του *Περί τὰ ζῷα ἱστορίαι* (542a.24-27) συγκαταλέγει το γουρούνι και τον σκύλο στα συμβιωτικά με τον άνθρωπο ζώα (*ἄνθρωπος δὲ μάλιστα πᾶσαν ὥραν, καὶ τῶν συνανθρωπευομένων ζώων πολλὰ διὰ τὴν ἀλέαν καὶ εὐτροφίαν, ὅσων καὶ αἱ κήσεις ὀλιγοχρόνιοί εἰσιν, οἷον ὕδρς καὶ κυνός*). Στην κλασική Ελλάδα και τα δύο καταναλώνονταν, όμως, για την κατανάλωση του σκύλου ο άνθρωπος δεν ήταν περήφανος. Ο ψητός σκύλος συνιστάται από τον Ιπποκράτη στο έργο του *Περί Διαίτης*,

ενώ σε άλλες περιπτώσεις διατροφής αναφέρεται η κατανάλωση κρέατος κουταβιού (*Περί Διαίτης* 79, 82). Ο Γαληνός (*Περί τῶν ἐν ταῖς τροφαῖς δυνάμεων*, 3.1.6) από την άλλη πλευρά αναφέρει ότι ο σκύλος αποτελεί συνηθισμένη τροφή για κάποιους λαούς, υπονοώντας ότι οι Έλληνες του 2^{ου} μ.Χ. αιώνα δε συμπεριλαμβάνονται σε αυτούς (*περί δέ κυνῶν τί δεῖ καί λέγειν, ὥς τούς νέους τε καί λιπαρούς αὐτῶν, καί μάλιστ' ὅταν εὐνουχισθῶσι, κατ' ἓνια τῶν ἐθνῶν ἐσθίσουσι πάμπολλοι*). Ο σκύλος, όπως φαίνεται, καταναλωνόταν από τους Ρωμαίους στις αρχές του 2^{ου} αιώνα π.Χ., ενώ ενίοτε τον θυσίαζαν και στους Θεούς. Ο σκύλος επίσης χρησιμοποιούνταν και στο κυνήγι και στη φύλαξη των κοπαδιών. Ίσως, όταν δεν ήταν αρκετές οι υπηρεσίες του, τον ενέτασσαν και στη διατροφή τους.²⁷

Ταυτόχρονα, ο Γαληνός αναφέρει και την κατανάλωση οικόσιτου γαϊδουριού (*ὄνου*), χωρίς όμως να το θεωρεί ιδιαίτερο έδεσμα, εν αντιθέσει με το άγριο γαϊδούρι, τον *ὄναγρον*. Το άλογο επίσης αναφέρεται από τον Ιπποκράτη (*Περί Διαίτης*, 46), το οποίο αν και διατροφικά εκτιμάται από τον ίδιο για τις ιδιότητές του, δεν καταναλωνόταν από τους Έλληνες. Μια ακραία επιλογή κρέατος ήταν αυτή της ανθρώπινης σάρκας, η οποία δεν ήταν και τόσο σπάνια, όπως περιγράφεται από ένα διασκεδαστικό χωρίο του Γαληνού (*Περί τῶν ἐν ταῖς τροφαῖς δυνάμεων*, 3.1.6). Κάποιοι εν αγνοία τους κατανάλωσαν ανθρώπινο κρέας πιστεύοντας ότι ήταν χοιρινό. Το ανθρώπινο από το χοιρινό κρέας δε διαφοροποιείται ούτε στην οσμή ούτε στη γεύση (*τῆς δ' υείας σαρκός τήν πρός ἄνθρωπον ὁμοιότητα καταμαθεῖν ἔστι κάκ τοῦ τινος ἐδηδοκότας ἀνθρωπείων κρεῶν ὡς υείων οὐδεμίαν ὑπόνοιαν ἐσχηκέναι κατὰ τε τήν γεῦσιν αὐτῶν καί τήν ὁσμήν*).²⁸

Ο λαγός από την άλλη πλευρά είναι το ζώο, το οποίο οι Έλληνες έβρισκαν εύκολα κοντά στις πόλεις και μπορούσαν να το κυνηγήσουν. Ο Ξενοφώντας στο έργο του *Κυνηγετικός* (3.3.1-6.26.1) αναφέρεται σε ένα μεγάλο μέρος του έργου στο κυνήγι του λαγού. Ο λαγός εμφανίζεται σε σκηνές ερωτοτροπίας στα αγγεία του 6^{ου} και 5^{ου} αιώνα π.Χ. ως δώρο προς τον ερώμενο.²⁹ Ο Αρχέστρατος (απ. 57) περιγράφει μία συνταγή παρασκευής του λαγού, όπως παρατίθεται στον Αθήναιο (*Δειπν.* 399d-e). Ενώ υπάρχουν πολλοί τρόποι μαγειρέματος του εκλεκτού αυτού εδέσματος (*οὐ δὲ λαγῶ πολλοί τε τρόποι πολλαί τε θέσεις σκευασίας εἰσίν*), ένας -όπως υποστηρίζει ο Αρχέστρατος- είναι ο καλύτερος. Το κρέας προσφέρεται στους καλεσμένους, όταν

²⁷ Πατέρα, Ελ. (2006) 132.

²⁸ Dalby, A. (2001) 79-93, 103-104.

²⁹ Dalby, A. (2001) 105.

είναι ζεστό και αλατισμένο (*φέρης κρέας ὅπτον ἐκάστω, θερμόν, ἀπλῶς ἀλίπαστον*). Πριν ψηθεί εντελώς, ο παρασκευαστής το αφαιρεί από τη σούβλα, ενώ το κρέας είναι ελαφρώς ωμό και ιδιαιτέρως ζουμερό (*ἀφαρπάζων ὀβελίσκου μικρὸν ἐνωμότερον. μὴ λυπείτω δέ σ' ὀρῶντα ἰχῶρα στάζοντα κρεῶνι*). Αυτή είναι η καλύτερη συνταγή του λαγού κι όχι οι άλλες, οι οποίες επαλείφουν το κρέας με κολλώδεις σάλτσες, υποστηρίζει ο Αρχέστρατος (*αἱ δ' ἄλλαι περίεργοι ἔμοιγ' εἰσὶν διὰ παντὸς σκευασίαι, γλοιῶν καταχύσματα καὶ κατάτυρα καὶ κατέλαια λίαν*). Επειδή το ἐδέσμα ήταν μικρού μεγέθους, αξία είχε η γεύση και όχι η ποσότητα του κρέατος, καθώς αυτή ήταν πολύ περιορισμένη. Στο μαγείρεμά του προσέθεταν κορίανδρο, αλάτι, τυρί και έντονες σάλτσες για να εκτιμηθεί η ποιότητα αυτού του εκλεκτού ἐδέσματος, συνταγές τις οποίες επικρίνει ο Αρχέστρατος, ὅπως προαναφέρθηκε. Μεταγενέστερες πηγές αναφέρουν ότι το αίμα και τα εντόσθια του λαγού γίνονταν σούπα, με την ονομασία *μίμαρκυς* (*Δειπν.* 399f) και στον Αριστοφάνη (*Ἀχ.* 1112) ο Δικαιοπόλις αναρωτιέται αν θα φάει *τὴν μίμαρκυν* πριν το δείπνο (*Ἄλλ' ἢ πρὸ δείπνου τὴν μίμαρκυν κατέδομαι;*).

Εκτός από τον λαγό, εξίσου εκλεκτό ἐδέσμα, θεωρούνταν ο αγριόχοιρος (*σύαγρος*). Ο Λυγκεύς ο Σάμιος στον Αθήναιο (*Δειπν.* 402a) παρατηρεῖ την αξία του αγριόχοιρου, ὥστε να γράφει στην επιστολή του προς τον Απολλόδοωρο «*τὰ μὲν αἷγια τοῖς παισὶ, τὰ δὲ σῶα γαίρια μετὰ τῶν φίλων αὐτὸς ἔχης*». Σημαντική διατροφική αξία είχαν τα σαλιγκάρια (*κοχλῖαι*), τα οποία καταναλώνονταν ἤδη από τα νεολιθικά χρόνια. Ο Γαληνός (*Περὶ τῶν ἐν ταῖς τροφαῖς δυνάμεων*, 3.2.1-2) αναφέρει ὅτι αποτελούσαν σχεδόν καθημερινή τροφή των Ελλήνων, με σημαντική θρεπτική αξία, αν μαγειρεύονταν σωστά. Οι Έλληνες ἔτρωγαν αλεπούδες (*ἀλώπεκες*), ειδικά την εποχή του θερισμοῦ ὁπότε και κατανάλωναν σταφύλια και πάχαιναν, ελάφια (*ἐλάφοι*), ζαρκάδια (*πρόκες*), αρκούδες (*ἄρκτοι*) και λιοντάρια (*λέοντες*). Ο Γαληνός (*Περὶ τῶν ἐν ταῖς τροφαῖς δυνάμεων*, 3.1.10) αναφέρει ὅτι την αρκούδα ἔπρεπε να τη βράσουν δύο φορές, γιατί η γεύση της ἦταν απαίσια. Βέβαια, αυτά τα ζῶα ἦταν σπάνια και σε συγκεκριμένες περιοχές.³⁰

ε. Κατανάλωση πουλιών.³¹

Ειδικό τμήμα της αγοράς των Αθηνών (*ἐκ τῶν ὀρνέων*) περιλάμβανε την πώληση πουλιών, τα οποία πωλούνταν είτε ως οικόσιτα ζῶα είτε για κατανάλωση. Οι

³⁰ Dalby, A. (2001) 102-107.

³¹ Dalby, A. (2001) 107-111, 113-126.

Αθηναίοι εξέτρεφαν πουλιά, ειδικά τα μεγαλύτερα σε μέγεθος, σε αγρούς. Η παρουσία των πουλιών στο γεύμα ήταν χαρακτηριστικό της οικονομικής ευμάρειας του οικοδεσπότη και της ταξικής ανωτερότητάς του, ενώ μπορούσε να δηλώνει και τις κυνηγετικές ικανότητες του ίδιου ή των καλεσμένων του. Το ορτύκι, η νερόκοτα, η χήνα και ο κόκορας, όπως μαρτυρεί ο Αριστοφάνης (*Όρν.* 705-707), προσφέρονταν ως δώρο, κυρίως από ώριμους άντρες, για να αποπλανήσουν νεαρά αγόρια (*πολλοὺς δὲ καλοὺς ἀπομωμοκότας παῖδας πρὸς τέρμασιν ὥρας διὰ τὴν ἰσχὺν τὴν ἡμετέραν διεμήρισαν ἄνδρες ἐρασταί, ὁ μὲν ὄρνυγα δούς, ὁ δὲ πορφυρίων', ὁ δὲ χῆν', ὁ δὲ Περσικὸν ὄρνιν*).

Πάρα πολλά πουλιά τρώγονταν από τους Έλληνες και πολλές λογοτεχνικές πηγές μαρτυρούν την παρουσία τους στα καθημερινά γεύματα των πολιτών. Επειδή, όμως, τα πουλιά είχαν μικρό μέγεθος, τρώγονταν συνήθως ψητά στη σούβλα, όπως μας πληροφορεί ο Αρχέστρατος (απ.62 *Δειπν.* 101d) με την προσθήκη τυριού, λαδιού και σιλφίου, αλλά και με γλυκές σάλτσες (*καταχύσματα*), τις οποίες προσέθεταν κατά το σερβίρισμα (*ἐν τ' ὅξει δριμεῖ καὶ σιλφίῳ ἐμβεβαῶσαν ὀρνίθων τ' ὀπτῶν ἀπαλὸν γένος*). Γι' αυτό θεωρούνταν εδέσματα εκλεκτά για ένα δείπνο με φίλους ή για ένα συμπόσιο κι όχι φαγητό από μόνο του, κυρίως λόγω της μικρής τους ποσότητας ως κρέατος.

στ. Ψαροφαγία.³²

Οι αρχαίοι Αθηναίοι διέθεταν ελάχιστη καλλιεργήσιμη γη και περιορισμένη γεωργική παραγωγή, σε αντίθεση με τους Σπαρτιάτες, οι οποίοι είχαν προς όφελός τους την κοιλάδα του Ευρώτα, ή με τους Ρωμαίους που είχαν την κοιλάδα του Τίβερη.³³ Για τον λόγο αυτόν, ο βραχώδης ελληνικός τόπος ανάγκασε πολλούς Έλληνες πολύ πριν από την κλασική εποχή να στραφούν προς τη θάλασσα. Ψαράδες και ναυτικοί άρχισαν να εξερευνούν τη Μεσόγειο με το πορφυρό της χρώμα (*οἶνόχρους*).³⁴ Το ψάρι αποτελούσε βασικό στοιχείο διατροφής των Ελλήνων της κλασικής εποχής, καθώς σε μία πόλη με εύκολη πρόσβαση στη θάλασσα, όπως ήταν η Αθήνα, το ψάρι αποτελούσε βασικό έδεσμα σε ένα δείπνο, ενώ τα θαλασσινά θεωρούνταν ορεκτικά. Επίσης, τα οστρακοειδή ήταν πολύ γνωστά στους αρχαίους Έλληνες πολύ πριν από τα κλασικά

³² Dalby, A. (2001) 113-126.

³³ Wilkins, J. & Hill, S. (2006) 41-42.

³⁴ Dalby, A. & Grainger, S. (2001) 9-10.

χρόνια, ακόμα και γι' αυτούς οι οποίοι δε ζούσαν κοντά στη θάλασσα, αφού συχνά τα θαλασσινά καταναλώνονταν είτε παστά είτε συντηρημένα μέσα σε ξίδι.

Η μεγάλη αγάπη των Αθηναίων για τα ψάρια φαίνεται από το γεγονός ότι στην αρχαία Αγορά της Αθήνας τα ψάρια πωλούνταν σε ειδικό τμήμα (*εἰς τοὺς ἰχθύας*), ενώ υπήρχε και άλλο τμήμα μόνο για τα θαλασσινά (*εἰς τοῦψα*). Οι κάτοικοι της Αθήνας ενημερώνονταν από μία ειδική καμπάνα για την άφιξη φορτίου με φρέσκα ψάρια. Οι περισσότεροι κάτοικοι έτρωγαν πολύ συχνά ψάρι και είναι πιθανό το ψάρι μαζί με το ψωμί να αποτελούσαν τη βασική τροφή των αστικών πληθυσμών. Η κατανάλωση ψαριού διαφέρει στην αρχαιότητα ανάλογα με τις περιστάσεις. Υπήρχαν δύο διακριτοί τρόποι εμπορίας ψαριών. Η μία ήταν η πώλησή τους ως φρέσκων και η δεύτερη ήταν ως παστών (*ταρίχων*). Οι αρχαιολογικές και λογοτεχνικές μαρτυρίες δίνουν πληθώρα πληροφοριών για τον τρόπο διαχείρισης, συντήρησης και κατανάλωσης των ψαριών στην ελληνορωμαϊκή αρχαιότητα.³⁵

Η σημασία των ψαριών στη διατροφή των Ελλήνων φαίνεται από το ακόλουθο γεγονός. Κάθε αύξηση της τιμής τους, ιδιαίτερα της σαρδέλας και της αντζούγιας του Φαλήρου, ανησυχούσε τους οικονομικά ασθενέστερους πολίτες, καθώς αυτοί θα αδυνατούσαν να αγοράσουν το συνηθισμένο τους φαγητό. Η παραγορά ήταν πάντα γεμάτη με κόσμο και αποτελούσε ένα από τα ομορφότερα μέρη της Αγοράς. Πρέπει να σημειωθεί ότι υπήρχαν διακυμάνσεις στις τιμές των ψαριών. Τα χέλια της λίμνης Κωπαΐδας, τα οποία μάλιστα αποτελούσαν και τα μοναδικά ψάρια τα οποία θυσιάζονταν λόγω του μεγέθους τους, στοίχιζαν αρκετά για τους αδύναμους οικονομικά (*Λειπν.* 297d).

Παράλληλα, οι Αθηναίοι λάτρευαν τα ψάρια του γλυκού νερού και τα ψάρια της ανοιχτής θάλασσας, όπως τον τόνο. Κατανάλωναν, επίσης, θαλασσινά, όπως κοχύλια, μαλάκια, σουπιές και καλαμάρια, τα οποία ψάρευαν από τις ακτές της Εύβοιας και αποτελούσαν τη βασική πηγή εσόδων των ψαράδων της Ερέτριας. Μάλιστα, η πόλη αυτή έβαζε σαν διακριτικό σήμα πάνω στο νόμισμά της ένα καλαμάρι. Έμποροι παστών (*ταρίχων*) πουλούσαν ψάρια και κρέας διατηρημένα μέσα στη σαλαμούρα ή καπνιστά. Τα παστά ψάρια, όπως και τα παστά κρέατα, ήταν δημοφιλή λόγω του χαμηλού κόστους τους και επιπλέον, γιατί μπορούσαν να συντηρηθούν και να μεταφερθούν σε μεγάλες αποστάσεις. Με αυτόν τον τρόπο τα

³⁵ Wilkins, J. & Nadeau, R. (2015) 147-159.

μετέφεραν οι στρατιώτες κατά τις εκστρατείες και τα κατανάλωναν μαζί με εποχικά αρωματικά φυτά, τα οποία ευδοκιμούσαν στις περιοχές στις οποίες αυτοί κινούνταν.³⁶

Αντίθετα με τους αρχαίους Αθηναίους της κλασικής εποχής, η κατανάλωση ψαριού για τους Ομηρικούς ήρωες ήταν η έσχατη λύση και πουθενά στην αρχαιότητα η θυσία δεν περιλάμβανε ψάρια. Μάλιστα, στην *Ιλιάδα*, το ψάρεμα απαντά μόνο στις παρομοιώσεις. Ο Σαρπηδών (*Ιλ.* 5.487-489), ένας πολεμιστής από την πλευρά των Τρώων, απευθύνεται στον Έκτορα και με μία παρομοίωση αντλημένη από τον θαλάσσιο χώρο του περιγράφει τον τρόπο με τον οποίο οι Αχαιοί θα κατακτήσουν την πόλη τους (*μή πως, ὡς ἄψῃσι λίνου ἄλόντε πανάγρου, ἀνδράσι δυσμενέεσσιν ἔλωρ καὶ κύρμα γένησθε·οἱ δὲ τάχ' ἐκπέρσουσ' εἴ ναιομένην πόλιν ὑμήν*). Στο ίδιο έργο, στη ραψωδία Π' (16.406-408) ο Πάτροκλος πρωτοστατεί στη μάχη, σκοτώνοντας τους εχθρούς. Ένας από τους νεκρούς είναι και ο Θέστορας. Ο αφηγητής περιγράφει παραστατικά πάλι με τη χρήση παρομοίωσης τον τρόπο με τον οποίο ο Θέστορας σκοτώνεται από τον Πάτροκλο. Περνώντας το κοντάρι του από τη δεξιά πλευρά του σαγονιού του Θέστορα, ο Πάτροκλος τον σήκωσε από την άμαξα, όπως ο ψαράς σηκώνει την ψαριά του (*ὡς ὅτε τις φῶς πέτρη ἔπι προβλήτι καθήμενος ἱερὸν ἰχθὺν ἐκ πόντοιο θύραζε λίνῳ καὶ ἥνοπι χαλκῷ*). Στην ίδια ραψωδία (16.745-750), ο αφηγητής αναφέρεται στους Τρώες και στον τρόπο με τον οποίο ψάρευαν θαλασσινά. Ο Πάτροκλος επαινεί τον Κερβιόνη για τον τρόπο που βούτηξε στη θάλασσα. Ο Κερβιόνης παρομοιάζεται με δύτη, ο οποίος βουτάει για να ψάξει στρείδια (*ὦ πόποι ἦ μάλ' ἐλαφρὸς ἀνὴρ, ὡς ῥεῖα κυβιστᾷ. εἰ δὴ που καὶ πόντῳ ἐν ἰχθυόεντι γένοιτο, πολλοὺς ἂν κορέσειεν ἀνὴρ ὅδε τήθεα διφῶν νηὸς ἀποθρῶσκων, εἰ καὶ δυσπέμφελος εἴη, ὡς νῦν ἐν πεδίῳ ἐξ ἵππων ῥεῖα κυβιστᾷ*), ενώ στο τέλος της ίδιας σκηνής ο Πάτροκλος παραδέχεται ότι οι Τρώες είναι επιδέξιοι βουτηχτές (*ἦ ῥα καὶ ἐν Τρώεσσι κυβιστητῆρες ἔασιν*).³⁷

Αντίστοιχη αγάπη με αυτή που οι αρχαίοι Έλληνες έτρεφαν για τα ψάρια, είχαν και οι Ρωμαίοι. Την αγάπη τους αυτή την όφειλαν στους Έλληνες αποίκους, οι οποίοι από νωρίς τους έμαθαν την τέχνη του ψαρέματος. Οι πλούσιοι Ρωμαίοι καλλιεργούσαν στα σπίτια τους θαλασσινά σε ειδικές *piscinae*. Ο λαός προμηθευόταν από τις αγορές φρέσκα ή παστωμένα ψάρια, ενώ όσα δε μπορούσαν να καταναλώσουν αμέσως, τα μετέφεραν μέσα σε ειδικά βαρέλια με αλατόνερο από τις παράκτιες περιοχές στις

³⁶ Ηλιόπουλος, Γ. (2012) 69-73.

³⁷ Wilkins, J. & Nadeau, R. (2015) 20.

πόλεις. Τον 3^ο αιώνα π.Χ. στη Ρώμη υπήρχε -όπως και στην αρχαία Ελλάδα- ειδικό τμήμα για την αγορά ψαριών (*forum piscarium*). Ο Κάτωνας χαρακτηριστικά αναφέρει ότι τα ψάρια κόστιζαν περισσότερο από ένα βόδι και με βάση το Διάταγμα του Διοκλητιανού, το 300 μ.Χ., το μισό κιλό θαλασσινού ψαριού κόστιζε 24 δηνάρια αν ήταν πρώτης ποιότητας, 16 αν δεύτερης, ενώ το μισό κιλό χοιρινού κρέατος 12 δηνάρια και το βοδινό ή κατσικίσιο κρέας 8 δηνάρια.³⁸

Η σημασία που έχουν τα ψάρια στην ελληνορωμαϊκή διατροφή φαίνεται και από την εκτεταμένη χρήση τους στην κωμωδία.³⁹ Δύο παραδείγματα από την ετυμολογία των λέξεων και της σημασιολογικής εξέλιξής τους είναι αποκαλυπτικά για την ευρεία χρήση του ψαριού από την αρχαιότητα. Η λέξη *ὄψον* και το υποκοριστικό της ίδιας λέξης το *ὀψάριον* αρχικά σήμαιναν το έδεσμα, το οποίο συνοδευόταν από ψωμί. Αυτό το έδεσμα ήταν κυρίως το ψάρι κι ακριβώς από αυτήν τη λέξη, το υποκοριστικό της λέξης *ὄψον*, προέρχεται η νεοελληνική λέξη ψάρι.⁴⁰ Ο Αθήναιος στο έργο του (*Δειπν.* 276f) αναφέρει ότι τα συνοδευτικά εδέσματα (*προσοψήματα*) ονομάζονται γενικά *ὄψα*, αλλά μόνο το ψάρι στην πραγματικότητα κατέληξε να έχει την πολυτέλεια να ονομάζεται με αυτό το όνομα, γιατί οι άνθρωποι λατρεύουν να το καταναλώνουν (*ἐξενίκησεν ὁ ἰχθύς μόνος οὕτως καλεῖσθαι διὰ τοὺς ἐπιμανῶς ἐσχηκότας πρὸς ταύτην τὴν ἐδωδὴν*). Και καταλήγει ότι σε καμία περίπτωση κάποιος που καταναλώνει βοδινό κρέας δεν ονομάζεται *ὄσοφάγος*, αλλά έτσι ονομάζονται μόνο όσοι τριγυρνούν στην ψαραγορά (*ἀλλὰ τοὺς περὶ τὴν ἰχθυοπωλίαν ἀναστρεφόμενους*).

Στο έργο *Ἡδυπάθεια* του Αρχέστρατου, τα 48 από τα 62 μέρη αναφέρονται στα ψάρια. «*Το ψάρι αυτό είναι ο ανθός του νέκταρος*» (τὸ γάρ ἐστιν νέκταρος ἄνθος) σχολιάζει ο ίδιος σε ένα απόσπασμά του (απ.16 στο *Δειπν.* 305e), χαρακτηρίζοντας έτσι το εκλεκτό έδεσμα της Αμβρακίας, τον κάπρο.⁴¹ Και άλλοι συγγραφείς ασχολήθηκαν με τα ψάρια, όπως ο Αριστοτέλης στο έργο του *Περὶ ἰχθύων*, ο Αντιφάνης στην κωμωδία *Ἀλιευομένη*, ο κωμωδιογράφος Ἀρχιππος στο έργο του *Ἰχθύες* και αρκετοί

³⁸ Πατέρα, Ελ. (2006) 81-82.

³⁹ Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη χρήση των ψαριών στην κωμωδία συχνά και με σεξουαλικές συνδηλώσεις βλ. Shaw, C. A. (2014) 554-576.

⁴⁰ Flacelière, R. (1990) 209· Dalby, A. (2001) 39.

⁴¹ Ο *κάπρος* είναι ένα μη ταυτοποιημένο ψάρι του γλυκού νερού, το οποίο σύμφωνα με τον Αριστοτέλη (*Τῶν περὶ τὰ ζῷα ἱστοριῶν*, 505a13) κατοικεί στον Αχελώο. Olson, D.S. & Sens, A. (2000) 78-79.

άλλοι, επιβεβαιώνοντας την παράλληλη πορεία της αρχαίας γαστρονομίας με την αγορά και κατανάλωση νωπών ψαριών.

3. Κοινωνικός ρόλος του φαγητού.

Το φαγητό αναπτύχθηκε στα πλαίσια της κοινωνικής συναναστροφής. Η επιλογή, ο τρόπος παρασκευής, η αποθήκευση και η κατανάλωση τροφής αποτελούν στοιχεία πολιτισμού και δεν περιορίζεται μόνο στις συνθήκες επιβίωσης. Πρόκειται για σύνθετες κοινωνικές λειτουργίες με έντονα στοιχεία πολιτισμού. Οι τραπεζαρίες ήταν χτισμένες δίπλα σε ναούς και βωμούς, όπου έσφαζαν ζώα κι έκαναν θυσίες. Ένα μέρος του ζώου προοριζόταν για τους θυσιαστές κι ένα άλλο μέρος έπρεπε υποχρεωτικά να αφιερωθεί στους Θεούς ως προσφορά και εξιλέωση, αποζητώντας την εύνοιά τους. Η κατανάλωση φαγητού και κυρίως πολυτελών φαγητών, γίνεται πρωτίστως σε γλέντια και αφορά όλες τις κοινωνικές τάξεις, ενώ παράλληλα δημιουργεί ή ενισχύει το αίσθημα της κοινωνικής συνοχής. Η επιλογή της τροφής είναι δείγμα κοινωνικής ταυτότητας.⁴² Τα λογοτεχνικά κείμενα της ελληνορωμαϊκής αρχαιότητας και ειδικά οι κωμωδίες στηλιτεύουν την πολυτέλεια στη διατροφή. Εκτός από τα κείμενα έχουν διασωθεί και πάπυροι, οι οποίοι περιέχουν καταλόγους προϊόντων, τα οποία προοριζόνταν για εισαγωγή ή λίστες προϊόντων μαγείρων μαζί με τις τιμές. Οι περιοχές από τις οποίες προέρχονται οι εν λόγω πηγές είναι κυρίως από την ελληνορωμαϊκή Αίγυπτο και τα προϊόντα απευθύνονταν στις ανώτερες οικονομικο-κοινωνικές τάξεις.⁴³

Το φαγητό αφορά κυρίως την ιδιωτική ζωή. Τα σπίτια των αρχαίων Αθηναίων ήταν κλειδωμένα και άνοιγαν μόνο έπειτα από εντολή του νοικοκύρη. Η παραβίασή τους, ήταν απρεπής πράξη, ιδιαίτερα όταν απουσίαζε ο ιδιοκτήτης. Οι πόρτες, βέβαια, ήταν ανοικτές για τους φίλους και τους συγγενείς του σπιτονοικοκύρη.⁴⁴ Τα περισσότερα γεύματα στην αρχαιότητα καταναλώνονταν σε ιδιωτικές περιστάσεις. Οι γιορτές οι οποίες οργανώνονταν από την πόλη ή από εύπορους πολίτες αφορούσαν ειδικές περιστάσεις.

⁴² Wilkins, J. & Hill, S. (2006) 40-42, 81-86· Flint-Hamilton, K. B. (1999) 371.

⁴³ Ενδεικτικά αναφέρω τους δύο παπύρους. Πρόκειται για τους P.Oxy.I inv.108, P.Oxy LIV, inv.3748, 141759. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τα πολυτελή προϊόντα στην ελληνορωμαϊκή Αίγυπτο βλ. Papatomas, A. (2006) 198-200.

⁴⁴ Dalby, A. (2001) 3.

Από την άλλη πλευρά, η υπερβολική κατανάλωση φαγητού κατά την αρχαιότητα και η υπέρβαση ορίου θεωρείται κοινωνική *ὑβρις*. Στο *Συμπόσιον* του Πλάτωνα (219e-220a), ο Αλκιβιάδης εκθειάζει τον Σωκράτη για τη σύνεση και την εγκαρτέρησή του. Ο Αλκιβιάδης περιγράφει τη συνύπαρξή τους στην εκστρατεία της Ποτίδαιας (432π.Χ), όπου ο Σωκράτης και ο Αλκιβιάδης συνέτρωγαν (*συνεσιτοῦμεν*). Κατά τη διάρκεια της εκστρατείας, συχνά έμεναν νηστικοί. Η αντοχή, όμως, του Σωκράτη απέναντι στην πείνα ήταν αξιοθαύμαστη, όπως αφηγείται ο Αλκιβιάδης, ενώ ταυτόχρονα είχε και τρομερή αντοχή απέναντι στο κρασί, υποστηρίζοντας ότι *Σωκράτη μεθύνοντα οὔδεις πώποτε ἑώρακεν ἀνθρώπων* (Πλ. *Συμπ.* 220a).⁴⁵

Η καθημερινή δουλειά και οι συγκεντρώσεις κάθε είδους στην αρχαία Αθήνα άρχιζαν με την ανατολή του ηλίου. Οι οικογένειες έτρωγαν συχνά μέσα στο σπίτι, ενώ στην περίπτωση που θυσίαζαν κι έτρωγαν νωπό κρέας, το έπαιρναν μαζί τους σε κάποιο τέμενος. Κύρια πηγή για αυτές τις πληροφορίες είναι ο *Δύσκολος* του Μενάνδρου. Ο Αθηναίος άρχιζε το πρωινό του με ένα λιτό γεύμα, το *ἀκράτισμα*. Ήταν συνήθως λίγο κριθαρένιο ή σταρένιο ψωμί βουτηγμένο σε λίγο ανέρωτο κρασί (*ἄκρατον οἶνον*). Μπορούσαν να προσθέσουν ελιές και σύκα. Το μεσημέρι ή το απόγευμα έτρωγαν ένα πολύ απλό γρήγορο φαγητό, το *ἄριστον* και άλλοι Αθηναίοι έτρωγαν προς το βράδυ κάτι, το *ἐσπέρισμα*. Το γεύμα το πιο πολυτελές το έπαιρναν κυρίως το βράδυ και ήταν το *δείπνον*. Οι άνδρες σχημάτιζαν συμποτικές λέσχες με πολιτική σημασία. Δε διαθέτουμε, όμως, περιγραφές δείπνου από αυτές τις συγκεντρώσεις. Τα εργατικά χέρια και οι στρατιώτες έτρωγαν μακριά από τα σπίτια τους και αυτά τα γεύματα τα κάλυπτε η «πόλις».⁴⁶ Ο Αθήναιος στους *Δειπνοσοφιστές* (11b-f) αναλύει διεξοδικά τις ονομασίες των γευμάτων ξεκινώντας από την *Ὀδύσσεια* του Ομήρου. *Ἀκράτισμα* ονομάζεται το πρώτο γεύμα, το οποίο για τον Ομηρικό ήρωα ονομάζεται *ἄριστον* (*ὅτι τροφαῖς ἐχρῶντο οἱ ἥρωες παρ' Ὀμήρῳ πρῶτον μὲν τῷ καλουμένῳ ἀκρατίσματι, ὃ λέγει ἄριστον*), ενώ στην εποχή του Αθήναιου αυτό το γεύμα ονομάζεται *ἀκρατισμός* και ήταν το πρόγευμα, το οποίο περιλάμβανε ψωμί βουτηγμένο σε *ἄκρατον οἶνον* (λέγει δὲ τὸ πρωινὸν *ἔμβρωμα*, ὃ ἡμεῖς *ἀκρατισμὸν* καλοῦμεν διὰ τὸ ἐν ἀκράτῳ βρέχειν καὶ προσίεσθαι ψωμούς, ὥς Ἀντιφάνης).

Στη συνέχεια, παρατίθεται η ορολογία των γευμάτων, σύμφωνα με ένα απόσπασμα από τον κωμωδιογράφο της Μέσης Κωμωδίας Αντιφάνη, ενώ

⁴⁵ Wilkins, J. & Nadeau, R. (2015) 26-29.

⁴⁶ Flacelière, R. (1990) 41-43· Wilkins, J. & Nadeau, R. (2015) 78-79· Dalby, A. (2001) 18-20.

παρατίθενται ρήματα και ουσιαστικά, τα οποία αποτυπώνουν τη χρονική ακολουθία των γευμάτων. Ο μάγειρας φτιάχνει στην κουζίνα το πρόγευμα (*ἄριστον ἐν ὄσῳ ὁ μάγειρος ποιεῖ*) και ο Κάνθαρος (ένας από τους ήρωες της κωμωδίας) συμφωνεί να πάρουν το πρόγευμα (*οὐκοῦν ἄκρατισώμεθ' αὐτοῦ*). Ο συνομιλητής του προτείνει να πάνε στον Ισθμό να φάνε το πρωινό τους (*Ισθμοῖ γὰρ ἄριστήσομεν*). Και ο Αριστομένης, ένας άλλος κωμικός ποιητής, αναφέρει ότι θα φάει δυο τρεις μπουκιές ψωμιού και θα επιστρέψει (*Ἀριστομένης· ἄκρατιοῦμαι μικρόν, εἴθ' ἤζω πάλιν, ἄρτου δις ἢ τρις ἀποδακόν*).

Του κυρίου γεύματος προηγούνταν ορεκτικά, ελάχιστα διαφοροποιημένα από τα αντίστοιχα του βασικού γεύματος, αλλά επιλέγονταν εκείνα που είχαν πιο πικάντικη γεύση. Και όταν όλοι συγκεντρώνονταν, τούς μοίραζαν στεφάνια από λουλούδια, αρωματικά φυτά και αρώματα. Μετά το δείπνο, οι συνδαιτημόνες έπιναν *ἄκρατον οἶνον* κι εκείνη τη στιγμή έφερναν στην αίθουσα καθαρά τραπέζια, στα οποία σερβίρονταν τα εδέσματα. Τα γλυκίσματα αυτά, *τά τραγήματα*, ήταν κυρίως σύκα, φρέσκα ή ξερά, καρύδια, σταφύλια ή γλυκά με μέλι.⁴⁷

5. Η περίπτωση της Σπάρτης και των Περσών.

Η εικόνα που έχουμε για τα γεύματα στις ελληνικές πόλεις της κλασικής εποχής αφορά κυρίως την Αθήνα. Οι Αθηναίοι εντυπωσιασμένοι από τον δικό τους τρόπο ζωής συχνά τον αντιπαραβάλλουν με τον σπαρτιατικό. Οι πληροφορίες που έχουμε για τη Σπάρτη ωστόσο δεν είναι αντικειμενικές, καθώς πρόκειται κυρίως για σατιρικά κείμενα μιας ανταγωνίστριας πόλης και εχθρού της, της Αθήνας. Οι Σπαρτιάτες απεχθάνονταν τις ηδονές και θερμοί υποστηρικτές τους, όπως ο Πλάτωνας στους *Νόμους* και ο Ξενοφώντας στο *Λακεδαιμονίων Πολιτεία* επαινούσαν τη σπαρτιατική πειθαρχία και εκπαίδευση. Οι Σπαρτιάτες ισχυρίζονταν ότι ήταν εγκρατείς απέναντι στο φαγητό και στο ποτό, έτρωγαν πάντοτε -οι άντρες- σε ομαδικά γεύματα, στα *συσσίτια*, εν αντιθέσει με τους Αθηναίους, οι οποίοι έτρωγαν σε κοινοτικά και δημοτικά δείπνα. Πολλές, βέβαια, πόλεις έτρωγαν σε συσσίτια, όπως στην Κρήτη. Οι Σπαρτιάτες, όπως και οι Αθηναίοι, γιόρταζαν τις θρησκευτικές τους τελετές με φαγητό, ποτό, μουσική και χορό. Κάθε ελληνική πόλη διαφοροποιούνταν ανάλογα με το πολίτευμά της, τους νόμους της και τα θρησκευτικά της έθιμα. Οι θυσίες και η προετοιμασία του φαγητού για τις θυσίες ήταν μια πηγή εσόδων για τις πόλεις. Οι κάτοικοι της Δήλου είχαν το παρατσούκλι

⁴⁷ Dalby, A. (2001) 37· Flacelière, R. (1990) 207- 210.

έλεοδύται, γιατί έτρωγαν ό,τι περίσσευε από τις θυσίες. Επίσης, χαρακτηριστικός ήταν ο τύπος του *παρασίτου*, του ανθρώπου ο οποίος παρευρίσκονταν στα γεύματα ακάλεστος. Μάλιστα, ο κωμωδιογράφος Κρίτων χαρακτηρίζει τους Δελφούς *παράδεισο τών παρασίτων*.⁴⁸

Το καλύτερο φαγητό των Σπαρτιατών ήταν ο *μέλας ζωμός*, ένα είδος φαγητού κατσαρόλας, το οποίο έφτιαχναν με κομμάτια χοιρινού κρέατος, αίμα, ξύδι και αλάτι. Ένας Συβαρίτης, σύμφωνα με τον Αθήναιο (*Δειπν.* 138d), υποστηρίζει θα προτιμούσε τον θάνατο από το να φάει τα φαγητά των Σπαρτιατών (*φασί δέ τινες καὶ ἄνδρα Συβαρίτην ἐπιδημήσαντα τῇ Σπάρτῃ καὶ συνεστιαθέντα ἐν τοῖς φιδιτίοις εἶπεῖν· “εἰκότως ἀνδρειότατοι ἀπάντων εἰσὶ Λακεδαιμόνιοι· ἔλοιτο γὰρ <ἄν> τις εὖ φρονῶν μυριάκις ἀποθανεῖν ἢ οὕτως εὐτελοῦς διαίτης μεταλαβεῖν*). Οι μαρτυρίες οι οποίες διασώζονται σχετικά με το φαγητό της Σπάρτης είναι αρκετά αντιφατικές. Στην αρχαιότητα υπήρχαν ανέκδοτα σχετικά με την κακή φιλοξενία των Σπαρτιατών και για το φαγητό τους. Οι συνήθειες των Σπαρτιατών για το φαγητό εξέπλησσαν τους Έλληνες, ενώ υπάρχουν κι άλλες μαρτυρίες που διαφοροποιούνται από τις κοινοτοπίες, σύμφωνα με τις οποίες στη Σπάρτη υπήρχαν πολύ καλές πρώτες ύλες. Οι Σπαρτιάτες, λόγω της γόνιμης κοιλάδας του Ευρώτα, διέθεταν αξιόλογη και ποιοτική παραγωγή αγροτικών προϊόντων, όπως μαρτυρεί ο Ανδροτίων σύμφωνα με τον Αθήναιο (*Δειπν.* 82c) (*Ἀνδροτίων δ’ ἐν τῷ Γεωργικῷ, τὰς δὲ μηλέας, φησί, φαυλίας καὶ στρουθίας· οὐ γὰρ ἀπορρεῖ τὸ μῆλον ἀπὸ τοῦ μίσχου τῶν στρουθιῶν· τὰς δὲ ἡρινὰς ἢ Λακωνικὰς ἢ Σιδουντίας ἢ χνοωδίας*). Σε άλλο απόσπασμα, ο Αθήναιος (*Δειπν.* 75d) καταγράφει πληροφορίες, οι οποίες περιγράφουν την ποικιλία των σύκων στη Σπαρτιατική γη. Όπως πληροφορούμαστε, οι Σπαρτιάτες μπορούσαν να γεύονται πολλούς τύπους του συγκεκριμένου φρούτου, εφόσον υπήρχε η δυνατότητα ύπαρξης νερού. Όμως, ο στρατιωτικός χαρακτήρας της αγωγής τους δεν τους επέτρεπε πολυτέλειες.⁴⁹

Οι Λάκωνες ακολουθούσαν πολύ λιτή διατροφή, σύμφωνα με τον Ξενοφόντα (*Λακ. Πολ.* 2.5) και δοκίμαζαν τους εαυτούς τους με περιόδους πείνας (*σίτου γε μὴν αὐτοῖς γαστέρα μέτρον νομίζουσιν*), για να έχουν τη δυνατότητα να πολεμούν χωρίς τροφή (*νομίζων τοὺς οὕτω παιδευομένους μᾶλλον μὲν ἂν δύνασθαι, εἰ δεήσειεν, ἀσιτήσαντας ἐπιπονῆσαι*). Επίσης, περιορίσαν τη χρήση καρυκευμάτων (*ἤττον δ’ ἂν ὅψου δεῖσθαι*), μείωσαν τις διατροφικές επιλογές τους, ενώ παράλληλα προτιμούσαν

⁴⁸ Dalby, A. (2001) 32-35.

⁴⁹ Dalby, A. (2001) 214-215· Wilkins, J. & Hill, S. (2006) 41.

τροφές οι οποίες συνέβαλαν στην ενδυνάμωση του σώματος κι όχι στην αύξηση βάρους (*καὶ εἰς μῆκος ἂν τὴν αὐξάνεσθαι ῥαδινὰ τὰ σώματα ποιοῦσαν τροφήν μᾶλλον συλλαμβάνειν ἢ γήσατο ἢ τὴν διαπλατύνουσαν τῷ σίτῳ*).⁵⁰

Ταυτόχρονα με τη δική τους πορεία, οι Έλληνες παρατηρούσαν τις διατροφικές συνήθειες των άλλων λαών και διαφοροποιούσαν τους εαυτούς τους από τους ‘βαρβάρους’. Ο Ηρόδοτος στο έργο του (1.133.1-133.4) αναφέρει ότι οι Πέρσες γιορτάζουν πιο πολύ από όλες τις ημέρες τα γενέθλιά τους (*ἡμέρην δὲ ἀπασέων μάλιστα ἐκείνην τιμᾶν νομίζουσι τῇ ἑκάστος ἐγένετο*). Τη μέρα των γενεθλίων τους παραθέτουν πιο πλούσιο τραπέζι από τις άλλες μέρες (*ἐν ταύτῃ δὲ πλέω δαῖτα τῶν ἀλλέων δικαιοῦσι προτίθεσθαι*). Οι πλούσιοι ψήνουν ένα ολόκληρο βόδι, ένα αλόγο, μία καμήλα, ενώ οι φτωχοί μικρά ζώα (*ἐν τῇ οἱ εὐδαίμονες αὐτῶν βοῦν καὶ ἵππον καὶ κάμηλον καὶ ὄνον προτιθέεται ὅλους ὅπουτος ἐν καμίνιοι, οἱ δὲ πένητες αὐτῶν τὰ λεπτὰ τῶν προβάτων προτιθέεται*). Μετά το φαγητό, το οποίο, όπως επισημαίνει ο Ηρόδοτος δεν είναι πολύ, προσφέρονται πολλά επιδόρπια στους καλεσμένους. Μάλιστα οι Πέρσες σχολιάζουν ότι οι Έλληνες σηκώνονται από το τραπέζι μετά το φαγητό μη έχοντας κάτι ξεχωριστό να φάνε (*σίτοισι δὲ ὀλίγοισι χρέωνται, ἐπιφορήμασι δὲ πολλοῖσι καὶ οὐκ ἄλέσι· καὶ διὰ τοῦτο φασὶ Πέρσαι τοὺς Ἕλληνας σιτεομένους πεινῶντας παύεσθαι, ὅτι σφι ἀπὸ δείπνου παραφορέεται οὐδὲν λόγου ἄξιον, εἰ δέ τι παραφέροιο, ἐσθίοντας ἂν οὐ παύεσθαι*).

Επιπλέον, ο Ηρόδοτος (1.133) μελετά και την ιδιωτική ζωή των Περσών και αναφέρει ότι οι Πέρσες συνηθίζουν να συζητούν σοβαρά θέματα μεθυσμένοι (*μεθυσκόμενοι δὲ ἐώθασι βουλευέσθαι τὰ σπουδαιέστατα τῶν πρηγμάτων*). Την απόφαση, την οποία θα πάρουν κατά τη διάρκεια της μέθης τους, την ξανασυζητούν και την επόμενη μέρα, όταν είναι νηφάλιοι. Ο οικοδεσπότης, στο σπίτι του οποίου γίνεται η συνάθροιση, οφείλει να υπενθυμίσει στους συμπότες του την απόφασή τους για το θέμα που συζητήθηκε. Σε περίπτωση που η απόφαση εξακολουθεί να θεωρείται αρεστή, υλοποιείται, διαφορετικά απορρίπτεται (*τὸ δ' ἂν ἄδη σφι βουλευομένοισι, τοῦτο τῇ ὑστεραίῃ νήφουσι προτιθεῖ ὁ στέγαρχος, ἐν τοῦ ἂν ἐόντες βουλεύωνται. καὶ ἣν μὲν ἄδη καὶ νήφουσι, χρέωνται αὐτῷ, ἣν δὲ μὴ ἄδη, μετιῇσι*). Η ίδια διαδικασία επαναλαμβάνεται κι όταν οι αποφάσεις τους λαμβάνονται ενώ είναι νηφάλιοι. Τότε, μεθούν και ξανασυζητούν το θέμα (*τὰ δ' ἂν νήφοντες προβουλεύσωνται, μεθυσκόμενοι ἐπιδιαγινώσκουσι*).

⁵⁰ Jouanna, J. (2008) 17-42.

Η διαφοροποίηση ως προς τις διατροφικές συνήθειες γίνεται από την οπτική των Περσών. Μελετώντας τις διαφοροποιήσεις ανάμεσα στους δύο λαούς, γίνεται αντιληπτό ότι η σύγκριση αφορά την ποσότητα του φαγητού και τα επιδόρπια. Οι Πέρσες παραθέτουν ένα πλούσιο τραπέζι ειδικά σε συγκεκριμένες περιστάσεις του χρόνου, ενώ καταναλώνουν μεγάλες ποσότητες επιδορπίων. Αντίθετα, οι Έλληνες δεν καταναλώνουν επιδόρπια, ενώ δίνουν έμφαση στο φαγητό. Έτσι, δίνεται η εντύπωση ότι η διατροφή των Περσών είναι ανώτερη από εκείνη των Ελλήνων, τουλάχιστον ως προς την απόλαυση. Οι Πέρσες είναι καλοφαγάδες, ενώ οι Έλληνες τρώνε απλώς για να ικανοποιήσουν την πείνα τους.⁵¹ Διαφοροποιούνται από τους Έλληνες κι ως προς τις θυσίες. Όπως παραθέτει ο Ηρόδοτος (1.132.1-1.132.3), οι Πέρσες δεν ακολουθούν το ίδιο τελετουργικό με τους Έλληνες, όταν θυσιάζουν ζώα προς τιμήν των Θεών. Δεν κάνουν βωμούς προς τιμήν των Θεών, δεν ανάβουν φωτιές, δεν κάνουν σπονδές ούτε χρησιμοποιούν αυλό (οὔτε βωμοὺς ποιεῦνται οὔτε πῦρ ἀνακαίουσι μέλλοντες θύειν· οὐ σπονδῇ χρέωνται, οὐκὶ αὐλῷ). Το ζώο οδηγείται σε έναν αγνό χώρο και καλύπτεται το κεφάλι του με μυρτιές (ἐς χῶρον καθαρὸν ἀγαγὼν τὸ κτῆνος καλέει τὸν θεὸν ἐστεφανωμένος τὸν τιάραν μυρσίῃ μάλιστα.). Ο Πέρσης ο οποίος θυσιάζει εύχεται ευημερία όχι μόνο για τον ίδιο, αλλά για το σύνολο των Περσών και για τον βασιλιά (ἐωυτῷ μὲν δὴ τῷ θύοντι ἰδίῃ μούνῳ οὐ οἱ ἐγγίνεται ἀρᾶσθαι ἀγαθὰ, ὁ δὲ τοῖσι πᾶσι Πέρσῃσι κατεύχεται εὖ γίνεσθαι καὶ τῷ βασιλεῖ). Το θυσιαζόμενο ζώο σφάζεται, κόβεται σε κομμάτια, βράζεται και προσφέρεται από τον θυσιαστή στους παρευρισκομένους πάνω σε τριφύλλι (ἐπεὰν δὲ διαμιστύλας κατὰ μέρεα τὸ ἱρήιον ἐψήσῃ τὰ κρέα, ὑποπάσας ποίην ὡς ἀπαλωτάτην, μάλιστα δὲ τὸ τρίφυλλον, ἐπὶ ταύτης ἔθηκε ὧν πάντα <τὰ> κρέα). Ένας μάγος απαιτείται να παρίσταται στη θυσία, ο οποίος ψέλνει ένα άσμα. Χωρίς την ύπαρξή του, δε μπορεί να τελεστεί η θυσία (διαθέντος δὲ αὐτοῦ μάγος ἀνὴρ παρεστῶς ἐπαεῖδει θεογονίην, οἷην δὴ ἐκεῖνοι λέγουσι εἶναι τὴν ἐπαοιδήν· ἄνευ γὰρ δὴ μάγου οὐ σφι νόμος ἐστὶ θυσίας ποιέεσθαι). Ο θυσιαστής, μετά το πέρας του τελετουργικού, παίρνει τα κρέατα μαζί του και τα χρησιμοποιεί, όπως ο ίδιος επιθυμεί (ἐπισχὼν δὲ ὀλίγον χρόνον ἀποφέρεται ὁ θύσας τὰ κρέα καὶ χρᾶται ὃ τι μιν λόγος αἰρέει).

Σε άλλο βιβλίο του (2.39.2), ο Ηρόδοτος αναφέρει ότι στους αιγυπτιακούς ναούς, μετά τη θυσία, έκοβαν το κεφάλι του ζώου, του έριχναν κατάρες κι αν υπήρχε Έλληνας έμπορος στην αγορά τού το πουλούσαν, διαφορετικά το έριχναν στο ποτάμι (σῶμα μὲν δὴ τοῦ κτήνεος δείρουσι, κεφαλῇ δὲ κείνη πολλὰ καταρησάμενοι φέρουσι,

⁵¹ Jouanna, J. (2008) 20-22.

τοῖσι μὲν ἂν ἦ ἀγορὴ καὶ Ἑλληνές σφι ἔωσι ἐπιδήμιοι ἔμποροι, οἱ δὲ φέροντες ἐς τὴν ἀγορὴν ἀπ' ὧν ἔδοντο, τοῖσι δὲ ἂν μὴ παρέωσι Ἑλληνες, οἱ δ' ἐκβάλλουσι ἐς τὸν ποταμόν).⁵² Την περίοδο του Κύρου, όπως αναφέρει ο Ξενοφώντας στο έργο του, *Κύρου Παιδεία*, οι Πέρσες είχαν άλλες διατροφικές συνήθειες, αυτή του ενός και μοναδικού βραδινού γεύματος, προκειμένου μέσα στη μέρα να ασχολούνται με την ενεργό ζωή και την άσκηση (*καὶ μὴν πρόσθεν μὲν ἦν αὐτοῖς μονοσιτεῖν νόμιμον, ὅπως ὅλη τῇ ἡμέρᾳ χρῶντο εἰς τὰς πράξεις καὶ εἰς τὸ διαπονεῖσθαι, Κύρ. Παιδ. 8.8.9*). Η χρήση του ρηματικού τύπου *μονοσιτεῖν* απαντά και στο έργο του Ιπποκράτη ως ενδεδειγμένος τρόπος διατροφής για την υγεία του σώματος (*ἔστι γὰρ οἷσιν αὐτέων ζυμφέρει μονοσιτέειν, καὶ τοῦτο διὰ τὸ ζυμφέρον οὕτως αὐτοὶ συνετάζαντο, Ιππ., Περί ἀρχαίης ἰητρικῆς, 10*).⁵³

Αυτή η διαφορετική πρακτική ως προς τις διατροφικές συνήθειες συζητείται στο έργο του Ιπποκράτη. Ο Ιπποκράτης παρουσιάζει τη διατροφή των Ελλήνων ανώτερη και πιο ωφέλιμη για τον ανθρώπινο οργανισμό. Οι Έλληνες προτάσσουν την υγεία έναντι της απόλαυσης. Ο Γαληνός, επίσης, γράφει σκωπτικά για τα «σκουλήκια, τους σκαντζόχοιρους και άλλα πλάσματα που έτρωγαν οι Ανατολικοί λαοί» (*Περί τῶν ἐν ταῖς τροφαῖς δυνάμεων, 3.2.1*).⁵⁴

5. Οι διατροφικές συνήθειες των Ρωμαίων.

Οι Ρωμαίοι αρχικά ήταν ένας αγροτικός λαός από την αρχή της δημιουργίας του και αρκετά ολιγαρχής.⁵⁵ Για μεγάλα χρονικά διαστήματα οι αγροτικές οικογένειες ζούσαν με τα αποθηκευμένα λαχανικά τους, τα οποία συντηρούσαν. Έτρωγαν λαχανικά τουρσί, κουκιά, χυλό από σιτάρι, κριθάρι και κεχρί, ψωμί με αλάτι. Τα λαχανικά και τα φρούτα ήταν αρκετά φτηνά στη ρωμαϊκή αυτοκρατορία και αρχαιολογικές μελέτες έδειξαν ότι οι Ρωμαίοι καλλιεργούσαν κήπους όπου είχαν τη δυνατότητα. Στόχος των μικροκαλλιεργητών ήταν η αυτάρκεια, στόχος συχνά ανεπίτευκτος. Αρχαιολογικές ανασκαφές στην Πομπηία αποκάλυψαν ότι το 17,7% της έκτασής της ήταν κήποι με φρούτα και λαχανικά.⁵⁶ Οι Ρωμαίοι έτρωγαν επίσης ζώα

⁵² Dalby, A. (2001) 34-35.

⁵³ Jouanna, J. (2008) 17-42.

⁵⁴ Dalby, A. (2001) 35.

⁵⁵ Akundi, L. (2018) 104-105.

⁵⁶ Wilkins, J. & Nadeau, R. (2015) 171.

μεγάλης ηλικίας, όπως κότες -οι οποίες δεν έδιναν αυγά- ή αγελάδες και βόδια άρρωστα.

Η καθημερινότητα του Ρωμαίου πολίτη ήταν απλή. Συνήθιζε να ξυπνάει νωρίς το πρωί, γύρω στις 4.00 το καλοκαίρι και στις 7.00 τον χειμώνα είτε λόγω της βουής της πόλης, όπως μαρτυρά ο Γιουβενάλης (3.232) είτε λόγω της συνήθειας που εκπορεύεται από τον προγενέστερο αγροτικό του βίο. Αν δεν ήταν εργαζόμενος, όπως οι ευγενείς και τα μέλη της Συγκλήτου, οι άνεργοι και οι γλεντοκόποι, ο Ρωμαίος πολίτης πήγαινε στη δουλειά του αρκετά νωρίς το πρωί και τελείωνε την εργασία του νωρίς το μεσημέρι, στις 12.00 τον χειμώνα ή στις 13.00 ή στις 14.30 αντίστοιχα το καλοκαίρι, αναλόγως το επάγγελμα. Από το μεσημέρι και μετά, ο *urbanus* είχε την ευκαιρία να διαθέσει τον ελεύθερο χρόνο του όπως ο ίδιος επιθυμούσε, επιλέγοντας ανάμεσα σε ποικίλες διασκέδασεις. Τα γεύματα και οι διασκέδασεις διαφοροποιούνταν ανάλογα με την κοινωνική τάξη και τη μόρφωση. Είναι χαρακτηριστικό το *Δείπνον τοῦ Τριμαλχίωνος*, το οποίο περιγράφει ο Πετρώνιος στο *Σατυρικόν* του (31), ο συγγραφέας διακωμωδεί την ασωτία και την υπερβολική σπατάλη του νεόπλουτου οικοδεσπότη. Στη Ρώμη, έγιναν πολλές προσπάθειες και ψήφιση νόμων με σκοπό τον περιορισμό της πολυτέλειας, όπως οι *Lex Orchia*, *Lex Fannia*, *Lex Didia*, *Lex Aemilia*, *Lex Licinia*, χωρίς όμως ιδιαίτερα αποτελέσματα.⁵⁷

Έρευνες απέδειξαν ότι τα προϊόντα εισαγωγής που μπορούσαν να καλλιεργηθούν με επιτυχία στη βόρεια Ευρώπη (όπως καρύδι, σκόρδο, άνηθος, σέλινο, μήλα, αχλάδια, κεράσια) έγιναν μέρος της τοπικής κουζίνας των Ρωμαίων και συνέχισαν να χρησιμοποιούνται και μετά την απόσυρση της Ρωμαϊκού στρατού από την περιοχή, ενώ για όσα προϊόντα δεν μπορούσαν να γίνουν εισαγωγές (όπως ελιά, κουκουνάρι, αμύγδαλο, ρόδι) αυτά σταδιακά εξαφανίστηκαν. Αυτό υποδηλώνει ότι η ελίτ που επιθυμούσε και μπορούσε να αντέξει οικονομικά αυτές τις εισαγωγές έπαψε να υφίσταται με το τέλος της ρωμαϊκής κατοχής, ενώ τα τρόφιμα που ήταν επιθυμητά, αλλά όχι πια εξωτικά (αφού τώρα καλλιεργούνταν τοπικά και επομένως δεν ήταν πλέον πολύ ακριβά) έγιναν αποδεκτά και τελικά ευρέως χρησιμοποιούμενα.⁵⁸

Ο Οβίδιος στο ποίημα του *Fasti* αναφέρει ότι η θεά *Carna* μισεί τα ταξίδια, τα εξωτικά φαγητά και τα ψάρια και προτιμά τα ρωμαϊκά φασόλια, το μπέικον και το σιτάρι. Οι Ρωμαίοι, όπως και οι αρχαίοι Έλληνες τρέφονταν κυρίως με δημητριακά. Ως

⁵⁷ Πατέρα, Ελ. (2006) 43-44.

⁵⁸ Van der Veen, M. (2003) 419-421.

αγροτικός λαός άρχισαν να τρέφονται πρώτα με χυλό, παρασκευασμένο από κοπανισμένους σπόρους ή αλεύρι όλυρας και μετά με ψωμί. Η απλή, λιτή ζωή των Ρωμαίων αγροτών περιλάμβανε τον χυλό, ο οποίος αποτελούνταν από βρασμένα δημητριακά με νερό και όσπρια. Οι Ρωμαίοι ήταν ένας ευσεβής λαός. Προσέθεσαν αλάτι στους αλεσμένους κόκκους αλευριού κι αυτό αποτέλεσε τη *mola salsa*, ένα μείγμα με το οποίο ράντιζαν το θύμα τους πριν τη θυσία.⁵⁹ Αργότερα, το βασικό γεύμα των φτωχών ήταν το ψωμί (κριθαρένιο για τους Έλληνες, σταρένιο για τους Ρωμαίους) και σε πολλές πόλεις, συμπεριλαμβανομένης και της Ρώμης, γινόταν διανομή ψωμιού.⁶⁰ Όταν όμως οι Ρωμαίοι άρχισαν να έχουν εμπορικές σχέσεις και με άλλους λαούς, επηρεάστηκαν και στις διατροφικές τους συνήθειες και εισήγαγαν νέες γεύσεις και νέες συνήθειες.⁶¹

Όπως οι αρχαίοι Έλληνες, έτσι και οι Ρωμαίοι έδιναν έμφαση στη λιτότητα. Οι ίδιοι οι Ρωμαίοι λογοτέχνες επέκριναν την υπερβολή. Για παράδειγμα, ο Κάτων ο Πρεσβύτερος εκφράζει την ανησυχία του για την αντικατάσταση παραδοσιακών φαγητών και την ένταξη ‘ξένων’, τα οποία αλλοιώνουν τις διατροφικές συνήθειες των Ρωμαίων και τους απομακρύνουν από τα παραδοσιακά προϊόντα.⁶² Λέγεται, μάλιστα, ότι ο Κάτων έτρεφε σφοδρή αποστροφή για την ελληνική κουλτούρα, η οποία διείσδυε τότε στη Ρώμη, καθώς θεωρούσε ότι αυτή υπονόμει τη ρωμαϊκή νεολαία. Μέσα στο έργο του υπάρχει πληθώρα πληροφοριών με συνταγές για τη συντήρηση του κρέατος και των λαχανικών, για την παρασκευή κέικ και γλυκών, για θεραπευτικά ποτά και για ιδιαίτερα είδη κρασιών, δίνοντας ένα μοναδικό στιγμιότυπο από την αγροτική οικονομία της Ρώμης.⁶³

Υπήρχε διαφοροποίηση ως προς τη διατροφή των ανώτερων και των κατώτερων κοινωνικά τάξεων στους Ρωμαίους. Η διαφοροποίηση δεν έγκειται απαραίτητα στη γεύση, όσο στην ποιότητα της πρώτης ύλης. Οι μεγάλοι γαιοκτήμονες κατανάλωναν προϊόντα τα οποία παρήγαγαν οι ίδιοι στα αγροκτήματά τους, πωλούσαν το αγροτικό πλεόνασμά τους εξασφαλίζοντας κέρδη, εν αντιθέσει με τους

⁵⁹ Το ρήμα *immolare* στα λατινικά σημαίνει θυσιάζω, προερχόμενο από αυτό το μείγμα με το οποίο ράντιζαν το θυσιαζόμενο ζώο. Για περισσότερες πληροφορίες βλ. Garnsey, P. (1999) 78-79· Wilkins, J., & Nadeau, R. (2015) 338-344.

⁶⁰ Dalby, A. & Grainger, S. (2001) 12· Wilkins, J. & Hill, S. (2006) 88-89.

⁶¹ Πατέρα, Ελ. (2006) 204· Wilkins, J. & Hill, S. (2006) 39.

⁶² Wilkins, J. & Hill, S. (2006) 9-11· Πατέρα, Ελ. (2006) 42-43.

⁶³ Dalby, A. & Grainger, S. (2001) 89-93.

μικροκαλλιεργητές, οι οποίοι συχνά δεν κατανάλωναν τα προϊόντα τους ούτε τα αποθήκευαν για προσωπική τους χρήση, ειδικά το ποιοτικό σιτάρι, καθώς προτιμούσαν να το εμπορευτούν για κέρδος και κατανάλωναν λιγότερο ποιοτικά τρόφιμα, με επιπτώσεις στην υγεία τους, ακριβώς επειδή αντιλήφθηκαν και εκτίμησαν το γεγονός ότι η γη τους μπορούσε να τους αποφέρει κέρδος.⁶⁴ Ενώ οι εύποροι είχαν ποικιλία τροφίμων, συχνά ασυνήθιστων, οι χαμηλότερες κοινωνικά τάξεις είχαν ως κύρια τροφή το *puls*, έναν χυλό ή ζύμη που αντιστοιχούσε στην ελληνική *μαζάν*, με τη διαφορά ότι παρασκευαζόταν από αλεύρι όλυρας.⁶⁵ Οι κάτοικοι της Ρώμης έτρωγαν απλούστατο φαγητό, καθώς δεν είχαν την ευκαιρία να μαγειρέψουν κάτι διαφορετικό στα σπίτια στα οποία ζούσαν. Έμεναν σε διαμερίσματα πολυώροφων πολυκατοικιών (*insulae*) και συχνά κινδύνευαν να βάλουν φωτιά σε ολόκληρο κτίριο, αν δεν τηρούσαν ασφαλή μέτρα προφύλαξης. Το φαγητό στον δρόμο ήταν προσιτό για τους κατοίκους της πόλης. Πληθώρα προϊόντων πωλούνταν σε πάγκους στον δρόμο ή σε υπαίθρια μαγαζιά, όπως πίτες, γλυκά, αρωματισμένο κρασί, αλλαντικά και χυλός.⁶⁶

Οι Ρωμαίοι έτρωγαν επίσης χορταρικά από τον κήπο τους. Κρέας υπήρχε μόνο στις γιορτές και στις θυσίες. Από τον 1^ο π.Χ. αιώνα πολλοί πλούσιοι συνήθιζαν τα πολυτελή γεύματα με ιδιαίτερη προτίμηση στα θαλασσινά. Εκτός από τα θαλασσινά, οι Ρωμαίοι εξέτρεφαν και πουλερικά, τα οποία ήταν εξίσου αρεστά, ενώ η σίτιση των ζώων ήταν μεγάλη τέχνη, για την οποία οι συγγραφείς των γεωργικών πραγματειών δίνουν σαφείς οδηγίες.

Οι Ρωμαίοι αρέσκονταν στην εξισορρόπηση πικρής με γλυκιά γεύση περισσότερο απ' ό,τι οι Έλληνες. Το φαγητό και οι ποσότητες των υλικών διαφοροποιούνταν από τον επαγγελματία μάγειρα ή τον σκλάβο, ανάλογα με τις προτιμήσεις των συνδαιτημόνων. Η κουζίνα της κλασικής Ελλάδας διέθετε ελάχιστα ενισχυτικά γεύσης του αρχικού προϊόντος, ενώ οι Ρωμαίοι με την επαφή τους με τους λαούς της Ανατολικής Μεσογείου μυήθηκαν στη χρήση καρυκευμάτων και μπαχαρικών και απογείωσαν τις γεύσεις, θυμίζοντας σύγχρονη υψηλή μαγειρική. Οι Ρωμαίοι επέβαλαν φόρους σε όλη τη Μεσόγειο και είχαν τη δυνατότητα να αγοράσουν είδη πολυτελείας από όλα τα μέρη της αυτοκρατορίας και ακόμα πιο πέρα. Η Ρώμη

⁶⁴ Garnsey, P. (1999) 24-25· Wilkins, J. & Nadeau, R. (2015) 254-258· Gourevitch, D. (2013) 16-17.

⁶⁵ Στην *Ιλιάδα*, 8.564 το αλεύρι όλυρας αναφέρεται και ως φαγητό των αλόγων μαζί με λευκό κριθάρι (*ἵπποι δὲ κριθῆ λευκὸν ἐρεπτόμενοι καὶ ὀλύρας*).

⁶⁶ Dalby, A. & Grainger, S. (2001) 20· Wilkins, J. & Nadeau, R. (2015) 113-114.

είχε γίνει μία παγκόσμια υπερδύναμη σε σημείο τέτοιο που μπορούσε να αυτοσαρκάζεται.⁶⁷

Το βιβλίο μαγειρικής του Απίκιου (*De re coquinaria*) δίνει αρκετές πληροφορίες σχετικά με τα ρωμαϊκά εδέσματα. Οι ονομασίες ορισμένων βασικών υλικών δείχνουν ότι οι επιδράσεις από τον ελληνικό χώρο, ειδικά για τους εύπορους Ρωμαίους, ήταν μεγάλες. Συνδύαζαν συχνά αντίθετες γεύσεις, ενώ συχνή ήταν και η χρήση ενός καρυκεύματος, του γάρου (*garum* ή *liquamen*).

Όμως το εξεζητημένο δείπνο με τα πολυτελή εδέσματα έρχεται σε αντίθεση με την καθημερινότητα της μεσαίας τάξης. Ο Ρωμαίος των χρόνων της Δημοκρατίας - όπως και της εποχής των Αυτοκρατόρων - έπινε ένα ποτήρι δροσερό νερό για πρωινό (*ientaculum*), ενώ κάποιοι τηρούσαν την παλιά συνήθεια των τεσσάρων γευμάτων την ημέρα, αν κι αυτά είχαν για τους περισσότερους περιοριστεί σε τρία γεύματα. Το μεσημεριανό (*pradium*) ήταν απλό, συνήθως κρύο κρέας, φρούτα, λαχανικά και λίγο κρασί. Στα καθημερινά δείπνα, ο οικοδεσπότης έτρωγε μόνο με την οικογένειά του. Στα συμπόσια και στις γιορτές - η Ρώμη είχε 159 επίσημες ημέρες αργίας τον χρόνο - το φαγητό διαφοροποιούνταν, η ποσότητα και τα πολυτελή εδέσματα αντικατόπτριζαν το *status* του οικοδεσπότη. Υπήρχαν τόσο ιδιωτικές όσο και δημόσιες διασκεδάσεις, αν και στις δεύτερες η Πολιτεία φρόντιζε για έναν πιο εποικοδομητικό τρόπο ψυχαγωγίας. Το καθημερινό ρωμαϊκό γεύμα ολοκληρωνόταν περίπου στη δύση του ηλίου, όπου τα μέλη της οικογένειας συγκεντρώνονταν όλα μαζί για να δειπνήσουν.⁶⁸

Τα ιδιωτικά γεύματα διαφοροποιούνταν ανάλογα με την κατάσταση και την ώρα της ημέρας. Φυσικά, διέφερε και ο αριθμός των γευμάτων, όπως επίσης και τα άτομα τα οποία γευμάτιζαν. Μέσα στην ημέρα υπήρχε ένα μεγαλύτερο γεύμα στο οποίο μπορούσαν να είχαν προσκληθεί και ξένοι, το *δειπνον* ή *cena*. Στα δείπνα, η σύζυγος του οικοδεσπότη και τα παιδιά του δεν εμφανίζονταν ποτέ. Αυτό το γεύμα, το οποίο συνήθως άρχιζε το απόγευμα, καταγράφεται πιθανότατα και σε λογοτεχνικές πηγές. Ο Σουητώνιος αναφέρει ότι ο Αύγουστος στην ιδιωτική του ζωή τρώει ανεπίσημα, εν αντιθέσει με τις ειδικές περιστάσεις κατά τις οποίες διασκεδάζε ακολουθώντας το τυπικό του γεύματος ανάλογα με την ιεραρχική του κατάταξη. Ο Πλούταρχος επίσης αναφέρει ότι ο Κάτων ο Πρεσβύτερος συχνά έτρωγε με σκλάβους και έπινε το ίδιο κρασί με αυτούς. Ο Πλίνιος ο Νεότερος προσέφερε στους καλεσμένους του τροφές από

⁶⁷ Dalby, A. & Grainger, S. (2001) 16-18, 108-109.

⁶⁸ Τρομάρας, Λ. Μ. (1988) 9-17.

τα κτήματά του: σαλάτα, σαλιγκάρια, αυγά, ελιές, κολοκυθάκια, βολβούς και μελόκρασο. Οι βιογράφοι μελετούν τις διατροφικές συνήθειες και τον τρόπο με τον οποίο γευμάτιζαν οι ισχυροί, καθώς, εκτός του ότι ήταν ασυνήθιστο, αναδείκνυαν - όπως πίστευαν- την ηθικότητα του χαρακτήρα τους.⁶⁹

Ενώ η ελληνική λογοτεχνία αρχίζει με επικές ιστορίες ηρώων και των περιπετειών τους, η ρωμαϊκή λογοτεχνία ξεκινά με έναν διαφορετικό τρόπο με κωμικά έργα και ένα εγχειρίδιο για αγροκαλλιέργεια. Το πρώτο πλήρες έργο που έχει σωθεί από τη ρωμαϊκή αρχαιότητα είναι μια συλλογή από παρατηρήσεις γραμμένες πρόχειρα ως συμβουλές για κάποιον ο οποίος σχεδίαζε να επενδύσει σε ένα αγρόκτημα. Πρόκειται για τον Κάτωνα τον Πρεσβύτερο και το έργο του *De agricultura*.

Β΄ ΜΕΡΟΣ: ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ ΚΑΙ ΜΑΓΕΙΡΙΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ.

1. Μαγειρικές συνταγές.

Οι περισσότερες μαγειρικές συνταγές της ελληνορωμαϊκής αρχαιότητας παρουσιάζουν μια βασική λίστα συστατικών χωρίς ενδείξεις για την ποσότητα. Ο τρόπος παρασκευής του φαγητού δίδεται σύντομα, ενώ απουσιάζει η πληροφορία για την τελική γεύση. Αναφορές ποιητών και αγροτικών συγγραφέων δίνουν συχνά περισσότερα στοιχεία σχετικά με την όψη ή τη γεύση των συνταγών και βοηθούν στην καλύτερη κατανόηση. Προφανώς, η μαγειρική ήταν ενστικτώδης τέχνη και δεν υπήρχε ένας τρόπος παρασκευής κάθε «πιάτου». Το ρωμαϊκό εγχειρίδιο μαγειρικής του Απίκιου *De re coquinaria* περιλαμβάνει μερικές συνταγές με ποσότητες υλικών. Ίσως αυτό οφείλεται στο ότι απευθυνόταν σε επαγγελματίες μαγείρους, οι οποίοι ήταν σκλάβοι οι περισσότεροι κι έπρεπε να το χρησιμοποιήσουν ως βοήθημα μνήμης. Οι τροποποιήσεις των συνταγών βασίζονταν στο γούστο των ιδίων ή των οικοδεσποτών τους. Το μέλι, το ξίδι και ο γάρος (μια σάλτσα, η οποία προέκυπτε από τη ζύμωση του ψαριού και θα μελετηθεί στη συνέχεια), αποξηραμένα αρωματικά βότανα και ποικιλία μπαχαρικών ήταν οι κύριες γεύσεις της ελληνορωμαϊκής κουζίνας.

Στη ραψωδία Λ΄ της *Ιλιάδας* (11.624-641) μια αιχμάλωτη γυναίκα ετοιμάζει για τους φίλους του Νέστορα ένα περίεργο, θρεπτικό ρόφημα. Πρόκειται για έναν χυλό, ένα μείγμα κρασιού με δημητριακά, το οποίο συνδυάζει τα δώρα του Διονύσου και της

⁶⁹ Wilkins, J. & Hill, S. (2006) 72· Dalby, A. & Grainger, S. (2001) 12 · Πατέρα, Ελ. (2006) 43.

Δήμητρας. Η Εκαμήδη, όπως ονομάζεται η αιχμάλωτη, ετοιμάζει το τραπέζι για τους ήρωες και πάνω σε αυτό τοποθετεί ένα χάλκινο δοχείο. Μέσα στο δοχείο τρίβει γίδινο τυρί, προσθέτει μέλι, κρεμμύδι και τα ανακατεύει με κριθάλευρο. Έπειτα, τούς καλεί να πιούν τον χυλό (χάλκειον κάνεον, ἐπὶ δὲ κρόμυον ποτῶ ὄψον, ἡδὲ μέλι χλωρόν, παρὰ δ' ἄλφίτου ἱεροῦ ἀκτὴν, [...] ἐπὶ δ' αἴγειον κνή τυρόν κνήστι χαλκείῃ, ἐπὶ δ' ἄλφιτα λευκὰ πάλυνε, πινόμεναι δ' ἐκέλευσεν, ἐπεὶ ῥ' ὤπλισσε κυκείῳ). Παρόμοια συνταγή υπάρχει και στην *Ὀδύσσεια* (10.233-236), όταν η Κίρκη, πριν μεταμορφώσει τους συντρόφους του Οδυσσέα σε χοίρους, τούς ετοίμασε για να πιουν έναν χυλό. Ανέμειξε η Θεά Πράμνειο κρασί με γίδινο τυρί, προσέθεσε στο μείγμα βότανα και μέλι και πασπάλισε το μείγμα με αλεύρι (εἴσεν δ' εἰσαγαγοῦσα κατὰ κλισμούς τε θρόνους τε, ἐν δὲ σφιν τυρόν τε καὶ ἄλφιτα καὶ μέλι χλωρόν οἴνω Πραμνείῳ ἐκύκα· ἀνέμισγε δὲ σίτῳ φάρμακα λύγρ', ἵνα πάγχυ λαθοῖατο πατρίδος αἴης). Πρόκειται προφανώς για τον Ομηρικό κυκεώνα, ένα λαϊκό ποτό των αγροτών. Η ονομασία του προέρχεται από το ρήμα *κυκᾶν*, το οποίο σημαίνει αναδεύω, προφανώς λόγω της ανάγκης συνεχούς ανάδευσης προκειμένου να καταναλωθεί.⁷⁰ Το ίδιο ρήμα χρησιμοποιείται και για το ανακάτεμα του γάλακτος. Το μείγμα αποτελείται από κριθάρι, νερό, κρασί ή γάλα με την προσθήκη κι άλλων συστατικών, όπως φλισκούνι, το οποίο είχε είτε θεραπευτικές ιδιότητες είτε προκαλούσε δηλητηριάσεις. Ο Ιπποκράτης (*Περὶ Διαίτης*, 41) αναφέρεται σε αυτό και επισημαίνει ότι η προσθήκη φλισκουνιού ενδείκνυται για θεραπεία γυναικολογικών προβλημάτων. Επίσης, ήταν το ποτό των Ελευσίνιων Μυστηρίων, το οποίο προσφερόταν κατά την ένατη και τελευταία μέρα, αλλά φαίνεται πως οι ανώτερες οικονομικά τάξεις δεν το κατανάλωναν λόγω της προέλευσής του. Στον *Ὀμηρικόν Ὕμνον εἰς Δημήτραν* (207-210), η Θεά δε θεώρησε σωστό να πιει κρασί και ζήτησε να της φτιάξουν τον κυκεώνα με κριθάρι, νερό και δυόσμο (οὐ γὰρ θεμιτόν οἱ ἔφασκε πίνειν οἶνον ἐρυθρόν, ἄνωγε δ' ἄρ' ἄλφι καὶ ὕδωρ δοῦναι μίξασαν πῖμεν γλήχωνι τερείνῃ). Στην *Εἰρήνη* του Αριστοφάνη (712) ο Θεός Ερμής τον προτείνει στον Τρυγαίο μαζί με φλισκούνι ως χωνευτικό (οὔκ, εἴ γε κυκεῶν'

⁷⁰ Σύγχρονες μελέτες υποστηρίζουν ότι ο ομηρικός *κυκεών* είναι μια αρχαία μορφή μπίρας. Οι ερευνητές υποθέτουν ότι οι αρχαίοι Έλληνες όντως έφτιαχναν μπίρα, δε μεθούσαν, όμως, από αυτήν, αλλά η μέθη τους προκαλούνταν μόνο από την κατανάλωση κρασιού. Η ιδανική διατροφή, η οποία προτείνεται στην αρχαιότητα, δεν περιλαμβάνει πόση μπίρας, γιατί ο αρχαίος Έλληνας αντιπαραβάλλεται με τον βάρβαρο και ως προς το ποτό. Ο ιδανικός ήρωας πίνει κρασί, εν αντιθέσει με τον βάρβαρο, ο οποίος πίνει μπίρα. Λογοτεχνικές μαρτυρίες για την ύπαρξη μπίρας στην αρχαιότητα δεν υπάρχουν. Εντούτοις, θεωρείται αδύνατον να μην παρασκευαζόταν αρχαία μπίρα, μιας και η διατροφή των αρχαίων βασιζόταν κυρίως στα δημητριακά. Για περισσότερες πληροφορίες βλ. Max, N. (2014) 27-46.

ἐπιπίοις βληχωνίαν). Ο Γαληνός (*Περὶ Φυσικῶν Δυνάμεων*, 6.503) υποστήριξε ότι μπορεί στον κυκεώνα να προστεθεί και κύμινο.⁷¹

Η ελληνική κουζίνα διαφέρει από τη ρωμαϊκή ως προς την ποσότητα των μπαχαρικών που οι Ρωμαίοι χρησιμοποιούν. Οι βασικές γεύσεις είναι ίδιες. Οι Ρωμαίοι θεωρούνταν «χυλοφάγοι βάρβαροι», έως ότου ανακάλυψαν το ελληνικό φαγητό στα τέλη του 3^{ου} αιώνα π.Χ. Ο χυλός, *puls* όπως ονομάζεται, ετοιμαζόταν με γάλα ή νερό και θεωρούνταν για τους Ρωμαίους πολύ δυναμωτικός. Όμως, οι Ρωμαίοι δεν αγαπούσαν καθόλου αυτόν τον χυλό και μέσω των αιχμαλώτων πολέμου επηρεάστηκαν γευστικά από τις χώρες της Ανατολικής Μεσογείου και μύηθηκαν - ειδικά οι εύποροι - στις νέες γεύσεις. Οι νεόπλουτοι, μάλιστα, επιδείκνυαν τον πλούτο τους στις διατροφικές τους επιλογές και συχνά γίνονταν αντικείμενο χλευασμού, κυρίως από τους κωμωδιογράφους.⁷²

2. Οι σημαντικότερες πηγές μαγειρικών συνταγών της αρχαιότητας.

Οι σημαντικότερες πηγές -από τις οποίες άντλησα και τις συνταγές τις οποίες θα παραθέσω στη συνέχεια- είναι με βάση χρονολογική σειρά ο Αρχέστρατος, ο οποίος χρονολογείται τον 4^ο π.Χ. αιώνα, ο Ρωμαίος Απίκιος των πρώτων αυτοκρατορικών χρόνων και ο εγκυκλοπαιδιστής Αθήναιος από τη Ναυκράτη της Αιγύπτου, ο οποίος έζησε στα τέλη του 2^{ου} και στις αρχές του 3^{ου} μ.Χ. αιώνα.

α. Αρχέστρατος και το έργο του *Ήδυπάθεια*.

Κάτω από την περιοχή της Ποσειδωνίας, στην Κάτω Ιταλία, υπήρχε μία ελληνική αποικία με το όνομα Σύβαρις. Η περιοχή αυτή ήταν γνωστή τον 4^ο π.Χ. αιώνα για την τρυφή και για τις απολαύσεις στη διασκέδαση. Όμως, η περιοχή αυτή ήταν επίσης γνωστή και για την ιδέα της κατοχύρωσης των πνευματικών δικαιωμάτων. Οποιοσδήποτε μάγειρας δημιουργεί ένα νέο πιάτο, κατοχυρώνει τα πνευματικά δικαιώματα της συνταγής του για έναν χρόνο και παρασκευάζει ο ίδιος μόνο τη συγκεκριμένη συνταγή. Η ευρύτερη περιοχή της *Μεγάλης Ελλάδας* γνωρίζει τον 5^ο αιώνα π.Χ. άνθηση πνευματική, εμπορική, λόγω της γεωγραφικής θέσης, αλλά και άνθηση των τεχνών. Αυτήν τη γενικότερη άνθηση του 5^{ου} αιώνα π.Χ. διαδέχτηκε η

⁷¹ Dalby, A. & S. Grainger (2001) 43· Dalby, A. (2003) 191-192· Ηλιόπουλος, Γ. (2012) 26-27.

⁷² Dalby, A. & Grainger, S. (2001) 15-17.

αντίστοιχη άνθηση του 4^{ου} αιώνα, σηματοδοτώντας -εκτός των άλλων- και την ανάπτυξη της *γαστρονομίας* ή *γαστρολογίας*, της τέχνης δηλαδή του να τρως καλά.⁷³

Στην ευρύτερη περιοχή της Κάτω Ιταλίας έδρασε και ο ποιητής Αρχέστρατος. Πιστεύεται ότι γεννήθηκε στη Γέλα ή στις Συρακούσες το δεύτερο μισό του 4^{ου} αιώνα π.Χ.. Ελάχιστες πληροφορίες υπάρχουν για τη ζωή του, ενώ κάποιες εικασίες μπορούν να γίνουν μέσω του ίδιου του ποιήματός του. Ο εσωτερικός αφηγητής του δείχνει μια ξεκάθαρη συμπάθεια προς τη νότια Ιταλία και τη Σικελία, οι δε Συρακούσες αναφέρονται συχνά, ενώ η Γέλα καθόλου. Αυτό δικαιολογείται ίσως και λόγω της εποχής. Η Γέλα πολιορκήθηκε και κατακτήθηκε το 405 π.Χ. από τους Καρχηδονίους και πιθανώς ο Αρχέστρατος και η οικογένειά του εγκατέλειψαν την περιοχή. Όμως, δεν είναι καθόλου απίθανο να κατάγεται από τη Σικελία, αφού οι πιο γνωστοί συγγραφείς πεζογραφικών γαστρονομικών συνταγών, ο Ηρακλείδης των Συρακουσών και ο Μίθαικος, κατάγονταν από εκεί. Άρα, είναι πιθανόν ο Αρχέστρατος να κατάγεται από αυτήν την περιοχή, καθώς φαίνεται να γνώριζε τα έργα τους και να μιμήθηκε το ύφος τους. Είναι επίσης πιθανό, στις πόλεις της νότιας Ιταλίας και της Σικελίας, όπου οι αυλές των τυράννων παρείχαν τις απαραίτητες προϋποθέσεις για την παραγωγή γαστρονομικής λογοτεχνίας, να αναπτύχθηκε πιο επιτηδευμένο φαγητό. Οι συνθήκες αυτές ευνόησαν την εμφάνιση μιας ομάδας ανθρώπων οι οποίοι προτιμούσαν πέραν του ποιοτικού φαγητού και την ανάπτυξη λογοτεχνικής παραγωγής. Η τελευταία συνθήκη ίσως συνέβαλε στην εμφάνιση βιβλίων μαγειρικής τον 4^ο αιώνα π.Χ., όταν ήκμασαν οι πλούσιες πόλεις Σύβαρις και Κρότωνας.

Ο Αρχέστρατος έγινε με το έπος του εκπρόσωπος ενός νέου είδους, για το οποίο μνημονεύεται και ο Μάτρωνας από την Πιτάνη, στο έργο του *Δείπνον Ἀττικόν* και ο Φιλόξενος από τη Λευκάδα με το έργο του *Δείπνον*. Πρόκειται για έργα παρωδίες των ομηρικών επών, στα οποία οι ποιητές προσπαθούν να δοκιμάσουν τον αρχαίο επικό στίχο σε ποιητικά σχήματα άλλης εποχής. Νωρίτερα, ένας άλλος συμπατριώτης του ο Μίθαικος είχε γράψει με τη μορφή ποιήματος ένα βιβλίο μαγειρικής.⁷⁴ Μάλιστα, ο Κλέαρχος μνημονεύει στο έργο του ότι ο Αρχέστρατος ήταν μαθητής κάποιου Τερψίωνα, ο οποίος φέρεται να ήταν ο πρώτος που έγραψε «*Γαστρολογία*». Όμως, πρόκειται για μη επιβεβαιωμένες αναφορές.⁷⁵

⁷³ Rapp, A. (1955) 43· Dalby, A. (2003) 24.

⁷⁴ Lesky, A. (1964) 879· Wilkins, J. & Hill, S. (2006) 46-48.

⁷⁵ Olson, D.S. & Sens, A. (2000) xx-xxi.

Ο Αρχέστρατος (Δειπν. 278d) ταξίδεψε στους τότε γνωστούς τόπους με μοναδικό κίνητρο το φαγητό, για να γευτεί ό,τι καλύτερο υπήρχε σε στεριά και σε θάλασσα, όπως αναφέρει η βασική πηγή που έχουμε για τον αυτόν, ο Αθήναιος (οὗτος ὁ Αρχέστρατος ὑπὸ φιληδονίας γῆν πᾶσαν καὶ θάλασσαν περιῆλθεν ἀκριβῶς, ἐμοὶ δοκεῖ, τὰ πρὸς γαστέρα ἐπιμελῶς ἐξετάσαι βουλευθείς). Το μοναδικό του έργο σε μορφή ποιήματος αναφέρεται στο φαγητό. Εξάλλου, για πολλούς αιώνες θεωρούνταν ένας από τους μεγαλύτερους καλοφαγάδες της εποχής του και μανιώδης ταξιδευτής. Γνωρίζει τι ψάρια πρέπει να αγοράσει κάποιος από την Καρχηδόνα μέχρι τη Μακεδονία. Ανακάλυψε και κατέγραψε τις συνταγές πάνω από πενήντα μικρών παραλιακών πόλεων από τη Σικελία ως τη Μαύρη θάλασσα. Επαινεί το αθηναϊκό ψωμί, τον γάυρο του Φαλήρου και τα χέλια της λίμνης Κωπαΐδας. Επισκέφτηκε μικρά και μεγάλα λιμάνια και γεύτηκε ό,τι εκλεκτό έχει να προσφέρει κάθε τόπος. Το έργο του ήταν ευρέως γνωστό και θαυμαστό, σε συγκεκριμένη ομάδα αναγνωστών. Ο Λυγκεύς από τη Σάμο αναφέρεται αρκετές φορές στο ποίημά του και κάποια στιγμή φαντάζεται έναν φίλο του να απαγγέλει στίχους της *Ἡδυπάθειας* προκειμένου να μειώσει τις τιμές των ψαριών στην αγορά. Οι φιλόσοφοι Χρύσιππος και Κλέαρχος αναφέρουν ότι αποσπάσματα του συγκεκριμένου ποιήματος απαγγέλλονταν σε επίσημα δείπνα, με τους απαγγέλλοντες να υπερηφανεύονται και να επιδεικνύουν τις γνώσεις τους για τα ψάρια. Ένα αντίγραφο του ποιήματός του φαίνεται ότι υπήρχε και στη Βιβλιοθήκη της Αλεξάνδρειας, καθώς το έργο του Αρχέστρατου είναι καταγεγραμμένο στους καταλόγους του Καλλίμαχου. Το έργο του Αρχέστρατου έμμεσα επέζησε χάρη στον Ρωμαίο ποιητή Έννιο με το έργο του *Hedupatheia*, ενώ μετά τον Έννιο το έργο φαίνεται να εξαφανίστηκε, για να διασωθεί σε εμάς μέσω των αποσπασμάτων του Αθήναιου και μέσω κάποιων αποσπασμάτων των προαναφερθέντων φιλοσόφων και συγγραφέων.⁷⁶

Σώθηκαν συνολικά περίπου 334 στίχοι, γραμμένοι σε εξάμετρο, μέσω του έργου του Αθήναιου. Το έργο του έχει τον τίτλο *Ἡδυπάθεια*. Ο Αθήναιος αναφέρει στην αρχή των *Δειπνοσοφιστῶν* (4e) το έργο του Αρχέστρατου με διάφορους τίτλους. Ο Χρύσιππος το ονομάζει *Γαστρονομία*, ο Λυγκεύς και ο Καλλίμαχος *Ἡδυπάθεια*, ο Κλέαρχος *Δειπνολογία* και κάποιοι άλλοι *Ὀψοποιία*, ενώ το ποίημα ήταν επικό και

⁷⁶ Olson, D.S. & Sens, A. (2000) ix-xx· Dalby, A. & Dalby, R. (2017) 67-68· Dalby, A. & Grainger, S. (2001) 64-68. Τα αποσπάσματα για το έργο του Αθήναιου προέρχονται από το Kaibel, G. (1985). Η αρίθμηση των αποσπασμάτων του έργου του Αρχέστρατου ακολουθεί την έκδοση των Olson, D.S. & Sens, A. (2000).

άρχιζε ως εξής *‘ἱστορίας ἐπίδειγμα ποιούμενος Ἑλλάδι πάση’*. Ο αιώνας κατά τον οποίο γράφτηκε, ο 4^{ος} αιώνας είναι αιώνας άνθησης, εκτός των άλλων, και της Γαστρονομίας ή Γαστρολογίας, με κυριότερο εκπρόσωπο τον Αρχέστρατο (*Λειπν.* 104b). Η γλώσσα του Αρχέστρατου είναι άμεση, ενώ το ποίημα του ήταν μια σύνθεση από οδηγίες προς δύο πρόσωπα, τον Μόσχο και τον Κλέανδρο.⁷⁷

Ο όρος *«ἡδυπάθεια»*, ο οποίος είναι και ο τίτλος στην πραγματικότητα του ποιήματος του Αρχέστρατου βρίσκεται για πρώτη φορά στις πραγματείες του Ξενοφώντα (*Οίκ.* 5.2-3) και σχετίζεται με ψώνια για εκλεκτό φαγητό και άλλες ευχάριστες δραστηριότητες (*ἔοικε γὰρ ἡ ἐπιμέλεια αὐτῆς εἶναι ἅμα τε ἡδυπάθειά τις καὶ οἴκου αὐξήσις καὶ σωμάτων ἄσκησις εἰς τὸ δύνασθαι ὅσα ἀνδρὶ ἐλευθέρῳ προσήκει. πρῶτον μὲν γὰρ ἀφ’ ὧν ζῶσιν οἱ ἄνθρωποι, ταῦτα ἡ γῆ φέρει ἐργαζόμενοις, καὶ ἀφ’ ὧν τοίνυν ἡδυπαθοῦσι, προσεπιφέρει*). Ο Αθήναιος (*Λειπν.* 310a) αποκαλεί τον Αρχέστρατο *«Ἡσίοδο καὶ Θέογνη των καλοφαγᾶδων» (ὀψοφάγων)*.

Το ποίημα του ήταν πασίγνωστο στους αναγνώστες του 3^{ου} αιώνα π.Χ.. Το ύφος του είναι παιγνιώδες και ο αφηγητής συνδιαλέγεται με έναν αναγνώστη τον οποίο φαντάζεται να ταξιδεύει σε όλη τη Μεσόγειο αναζητώντας τα καλύτερα ψάρια και άλλες τροφές. Ο Αρχέστρατος (απ. 60. στο *Λειπν.* 101e) φαίνεται να είναι λάτρης και του οίνου. Δοκιμάζει κρασιά από διάφορες περιοχές της Μεσογείου και καταλήγει ότι το κρασί της Λέσβου είναι το καλύτερο. Τα φθηνά φαγητά απορρίπτονται, ξεχωρίζει τους πελάτες του ανάλογα με το τι καταναλώνουν και απορρίπτει *«όλα εκείνα τα άλλα επιδόρπια [που] είναι σημάδι άθλιας φτώχειας, βραστά ρεβίθια, κουκιά , μήλα και αποξηραμένα σύκα» (τὰ δ’ ἄλλα γ’ ἐκεῖνα τραγήματα πάντα πέφυκε πτωχείης παράδειγμα κακῆς, ἐφθοί τ’ ἐρέβινθοι καὶ κύαμοι καὶ μῆλα καὶ ἰσχάδες)* Μόνο τον αθηναϊκό πλακοῦντα επαινεί ως γλύκισμα (*ἀλλὰ πλακοῦντα αἰνῶ Ἀθήνησιν γεγεννημένον*).

Στο έργο του, ασχολούμενος με το φαγητό επισήμανε ότι οι απλές γεύσεις και ο απλός τρόπος μαγειρέματος αξίζουν. Σημασία έχει το φρέσκο προϊόν, το οποίο θα χρησιμοποιηθεί την κατάλληλη εποχή και θα μαγειρευτεί με τον σωστό τρόπο κι όχι η ένταση της γεύσης του φαγητού με καρυκεύματα και σάλτσες. Αποφεύγει τα πολυτελή και εντυπωσιακά φαγητά. Ο Αρχέστρατος είναι μέρος αυτής της φαινομενικά εκλεπτυσμένης διατροφής του 4ου π.Χ. αιώνα, όπου οι καταναλωτές επιλέγουν την

⁷⁷ Kenney, E. J. & Clausen, W. V. (1998) 230· Dalby, A. (2001) 198-199· Τρομάρας, Λ. Μ. (1988) 19· Wilkins, J. & Hill, S. (2006) 6-19, 46-48· Olson, D.S. & Sens, A. (2000) xi-xxiv.

γευστική απλότητα κι όχι τη γευστική υπερβολή.⁷⁸ Ο ίδιος ανήκει στον κόσμο μιας κομψής ελίτ που ακολουθούν μια διατροφή πλούσια σε πρωτεΐνες. Επαινούν την απλότητα στη διατροφή, την απλή κομψότητα του ψωμιού, των παρασκευασμάτων κριθαριού, του καλύτερου ψαριού με στραγγισμένη γεύση. Απολύονται οι Σικελοί μάγειρες, οι οποίοι προσέθεταν γεύσεις τυριού στο ψάρι. Ο Αρχέστρατος επικρίνει τις πολύπλοκες κουζίνες, τις σάλτσες στα φαγητά και την πολυτέλεια στις διασκέδασεις. Δίνει έμφαση στα λιπαρά ψάρια και στην ισορροπία που επιτυγχάνεται μέσω της αναλογίας των ιδιοτήτων των τροφών. Ο τρόπος μαγειρέματος είναι απλός, με την προσθήκη όσο το δυνατόν λιγότερων ενισχυτικών γεύσης. Ίσως το φυτό που χρησιμοποιείται περισσότερο ως καρύκευμα είναι το σίλφιο,⁷⁹ το οποίο φυόταν στη Βόρεια Αφρική, κυρίως στην περιοχή της Κυρήνης.

Ενώ είναι φανερό η προτίμησή του στα ψάρια, το έργο του ξεκινά με ένα ποίημα αφιερωμένο στα δώρα της Δήμητρας, τα δημητριακά. Η έμφαση στα ψάρια κι όχι στο κρέας, σχετίζεται ίσως με το γεγονός ότι η κρεατοφαγική διατροφή συνδέεται περισσότερο με τις θυσίες προς τους Θεούς και την τελετουργία τους.⁸⁰ Τα ψάρια τα οποία φαίνεται να αγαπά ο Αρχέστρατος (*Δειπν.* 294a) είναι ο τόνος, το χέλι, ξιφίας, αστακός, κέφαλος, λαβράκι και μία ποικιλία καρχαρία (*γόγγρου μὲν γὰρ ἔχεις κεφαλὴν, φίλος, ἐν Σικυῶνι πίονος ἰσχυροῦ μεγάλου καὶ πάντα τὰ κοῖλα. εἴτα χρόνον πολὺν ἔψε χλόη περίπαστον ἐν ἄλμῃ*). Μάλιστα, παραδέχεται (*Δειπν.* 298f) ότι το χέλι είναι το καλύτερο όλων (*καὶ περὶ τῆς ἐγγέλους δ' Ἀρχέστρατος οὕτως ἱστορεῖ· ἔγγελον αἰνῶ μὲν πᾶσαν, πολὺ δ' ἐστὶ κρατίστη*).

Στο έργο του (απ. 9, 23, 24, 37, 38) παραδίδει και συνταγές με πικάντικες γεύσεις και ιδιαίτερες τάρτες παρόμοιες με εκείνες που αναφέρει ο Ξενοφώντας στο έργο του *Ίέρων*. Αυτές οι γευστικές απολαύσεις φαίνεται να εισήχθησαν στην ηπειρωτική Ελλάδα, όταν εμφανίστηκαν οι επαγγελματίες μάγειρες στην Αθήνα.⁸¹

⁷⁸ Wilkins, J. & Hill, S. (2006) 46-48.

⁷⁹ Το *σίλφιον* ήταν ένα από τα σημαντικότερα εξαγωγίμα προϊόντα της περιοχής της Κυρήνης, το οποίο εξαγόταν σε δύο τύπους, είτε ως αποξηραμένος χυμός (*όπος*) είτε ως βλαστός (*κανλός*). Το προϊόν έγινε αναντικατάστατο στη μαγειρική και το αγαπούσαν ιδιαίτερα τόσο οι Έλληνες όσο και οι Ρωμαίοι. Οι Έλληνες το έτριβαν μαζί με τυρί, ξίδι και λάδι πάνω στα πουλιά ή στα ψάρια πριν το ψήσιμο. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το σίλφιο βλ. Dalby, A. (2001) 145-147, 229, 235-238.

⁸⁰ Dalby, A. & Dalby, R. (2017) 68-70.

⁸¹ Για περισσότερες λεπτομέρειες σχετικά με την αναφορά του Αθηναίου στα αποσπάσματα στα οποία ο Αρχέστρατος αναφέρεται στα ψάρια βλ. Rapp, A. (1995) 43-48· Wilkins, J. & Hill, S. (2006) 47-48.

β. Ο Απίκιος (Marcus Gavius Apicius) και το έργο του *De re coquinaria*.⁸²

Η λατινική μαγειρική εκπροσωπείται από τον Απίκιο, έναν λάτρη της γαστρονομίας και δη της υψηλής μαγειρικής, με το διασωζόμενο έργο του *De re coquinaria*. Γόνος εύπορης οικογένειας, γεννήθηκε το 25 περίπου π.Χ.. Ελάχιστες πληροφορίες υπάρχουν γι' αυτόν, οι περισσότερες, όμως, προέρχονται από την εποχή του αυτοκράτορα Τιβέριου (14-37 μ.Χ.). Στους συγγραφείς της εποχής του αναφέρεται ως καλοφαγάς, σπάταλος και άσωτος, αλλά και ως δημιουργός ασυνήθιστων μαγειρικών συνταγών. Ο Αθήναιος (*Δειπν.* 7a) αναφέρει κάποια βιογραφικά στοιχεία του και επισημαίνει ότι από το όνομα του Απίκιου προήλθαν αρκετά γλυκίσματα με το όνομα *Απίκια* (*ἐγένετο δὲ κατὰ τοὺς Τιβερίου χρόνους ἀνὴρ τις Ἀπίκιος, πλουσιώτατος τρυφητής, ὃς οὗ πλακούντων γένη πολλὰ Ἀπίκια ὀνομάζεται*).

Ο Απίκιος εκτός από περίφημος καλοφαγάς, ήταν και πλούσιος έμπορος, Επικούρειος φιλόσοφος, ενώ δαπάνησε τεράστιες περιουσίες σε συμπόσια και γλέντια. Λέγεται ότι ταξίδεψε μέχρι τη Λιβύη μόνο και μόνο για να γευτεί γαρίδες και επειδή απογοητεύτηκε από το μέγεθός τους, -το μεγαλύτερο μέρος της ζωής του ζούσε στην Μιντούρνα, πόλη της Καμπανίας, όπου έτρωγε γαρίδες και αστακούς της Αλεξάνδρειας- διέταξε τον κυβερνήτη του πλοίου να επιστρέψει στην Ιταλία, μέσω της ίδιας οδού χωρίς να πλησιάσει καθόλου στην ακτή (*Δειπν.* 7a). Ο Αθήναιος (*Δειπν.* 7d) αφηγείται μια σύντομη ιστορία με τον αυτοκράτορα Τραϊανό, ο οποίος βρισκόταν στην Παρθία μακριά από τη θάλασσα και ο Απίκιος του έστειλε φρέσκα στρείδια, γνωρίζοντας πώς να τα συντηρήσει.

Έζησε μια ζωή ασυνήθιστη, γεμάτη εμπειρίες και απολαύσεις, ενώ και ο θάνατός του ήταν ασυνήθιστος. Ο φιλόσοφος Σενέκας, γράφει πως κάποτε διατάχθηκε να φύγουν από την πόλη οι φιλόσοφοι ως διαφθορείς της νεολαίας και επετράπη στον Απίκιο να διδάξει την τέχνη της καλοφαγίας του. Επίσης, ο Σενέκας (*Ad. Helv.* 10.8-9) παραδίδει ότι ο Απίκιος κάποια στιγμή ανακάλυψε ότι εξαιτίας της σπατάλης τού είχαν απομείνει μόνο 10 εκατομμύρια σηστέρτιοι και φοβούμενος ότι θα πεθάνει της πείνας, αυτοκτόνησε, πίνοντας δηλητήριο (*cum sestertium milliens in culinam coniecisset*,

⁸² Οι πληροφορίες για τον Απίκιο προέρχονται από Dalby, A. (2001) 230-231, 307-308· Sens, A. (2007) 423-425· Τρομάρας, Λ. Μ. (1988) 18-21· Πατέρα, Ελ. (2006) 35-36· Wilkins, J. & Nadeau, R. (2015) 56-57· S.V. «Marcus Gavius Apicius». Το λατινικό κείμενο για τον Απίκιο προέχεται από το Τρομάρας, Λ. Μ. (1988).

[...]. *Superfuturum sibi sestertium centiens computavit et velut in ultima fame victurus, si in sestertio centiens vixisset, veneno vitam finivit*). Η πράξη του αυτή έγινε αντικείμενο διακωμώδησης, όπως πληροφορούμαστε από τον Μαρτιάλη (*Επιγρ.* 3.22), ο οποίος τον επικρίνει για τη στάση ζωής του, μιας ζωής γεμάτης με απολαύσεις φαγητού και ποτού και σπατάλη χρήματος (*dederas, Apici, bis trecenties ventri, Et adhuc superat centies tibi laxum, Hoc tu gravatus ut famen et sitim ferre Summa venerum potione perducti. Nihil est, Apici, tibi gulisus factum*).

Μέσα στο έργο του φαίνονται οι επιδράσεις του από προηγούμενα έργα μαγειρικής, αλλά και από εγχειρίδια ιατρικής, δίαιτας και φαρμακολογίας, κυρίως ελληνικά, αφού είναι σαφές πως γνώριζε τα προϋπάρχοντα έργα, όχι μόνο τα ελληνικά, αλλά και τα ρωμαϊκά. Στο έργο του αναφέρονται επίσης περίπου εξήντα καρυκεύματα, τα οποία προέρχονταν από περιοχές εντός της ρωμαϊκής αυτοκρατορίας. Πρόκειται για ένα εγχειρίδιο οδηγιών μαγειρέματος, το οποίο περιέχει απλές συνταγές, ενώ υπάρχουν και κάποιες εξεζητημένες, αλλά όσοι το χρησιμοποιούσαν προφανώς ήταν γνώστες των υλικών αυτών, καθώς δεν υπάρχουν ποσότητες ή σαφείς οδηγίες μαγειρέματος. Αρκετές από αυτές περιέχουν περίπλοκους συνδυασμούς αρωματικών χόρτων και μπαχαρικών, προερχόμενων από τις περιοχές της Ρωμαϊκής Αυτοκρατορίας. Υπάρχει μία πιθανότητα το έργο του Απίκιου να είχε ως στόχο όχι τη χρήση των συνταγών, αλλά περισσότερο να χρησιμοποιηθεί ως λογοτεχνικό ανάγνωσμα. Το παλαιότερο χειρόγραφο το οποίο φέρει το όνομά του γράφτηκε σε γερμανικό μοναστήρι του 9^{ου} αιώνα, σήμερα φυλάσσεται στη βιβλιοθήκη στο Βατικανό και επιβεβαιώνει την παραπάνω άποψη. Μάλιστα, η γλώσσα που χρησιμοποιεί ο Απίκιος υποδεικνύει πως το έργο δε γράφτηκε με στόχο μόνο τους καλλιεργημένους ανθρώπους, αλλά και όσους είχαν ελάχιστη, τυπική παιδεία.⁸³

Έχουν διασωθεί δέκα βιβλία με το όνομα Απίκιος, αλλά δεν πρόκειται για έργο ενός μόνο συγγραφέα, αλλά για μια συλλογή από μαγειρικές συνταγές γραμμένες σε διαφορετικές χρονικές περιόδους. Ο Απίκιος έγραψε μάλλον δύο έργα, ένα για σάλτσες και ένα με μαγειρικές συνταγές. Η συλλογή των συνταγών του χωρίζεται σε δέκα κεφάλαια, δίνοντας ελληνικά ονόματα στο καθένα. Τα έργα του περιλαμβάνουν περίπου 400 συνταγές και για αρκετούς αιώνες εκδίδονταν και ξαναεκδίδονταν μέχρι τον 4^ο μ.Χ. αιώνα, προσθέτοντας ο κάθε εκδότης νέες συνταγές. Στο τέλος του 4^{ου}

⁸³ Dalby, A. (2001) 308.

αιώνα το όνομά του ταυτίζεται με την αφθονία, όπως αναφέρεται στο *Historia Augusta* (18.4), μια συλλογή βιογραφιών αυτοκρατόρων.

γ. Αθήναιος και το έργο του *Δειπνοσοφισταί*.⁸⁴

Ο Αθήναιος ο Ναυκρατίτης καταγόταν από τη Ναύκρατη της Αιγύπτου (τη μοναδική πόλη της Αιγύπτου στην οποία εκπαιδεύονταν σοφιστές) και έζησε στο τέλος του 2ου και στις αρχές του 3ου μ.Χ. αιώνα, επί Μάρκου Αυρήλιου και των διαδόχων του. Γνώριζε τις καθημερινές και διατροφικές συνήθειες τόσο της Αλεξάνδρειας όσο και της Ρώμης. Το έργο του, το οποίο θυμίζει εγκυκλοπαίδεια, είναι η σημαντικότερη συλλογή λογοτεχνικού και ιστορικού υλικού πάνω στο θέμα της διατροφής. Το έργο του σώθηκε κατά βάση σε ένα χειρόγραφο, αντιγραμμένο από τον Ιωάννη τον Καλλιγράφο στην Κωνσταντινούπολη, κατά τον 10^ο αιώνα και μεταφέρθηκε στην Ιταλία τον 15^ο αιώνα. Σήμερα φυλάσσεται στη Μαρκιανή Βιβλιοθήκη της Βενετίας και είναι γνωστός ως Μαρκιανός 447. Η *editio princeps* των *Δειπνοσοφιστῶν* είναι η έκδοση του Άλδου Μανούτιου, η οποία δημοσιεύτηκε στη Βενετία το 1514 και η οποία στηρίχθηκε σε ένα αντίγραφο του Μαρκιανού χειρογράφου, το οποίο περιλάμβανε πολλές διορθώσεις του Μάρκου Μουσούρου, συνεργάτη του Άλδου Μανούτιου.

Το έργο του Αθήναιου είναι μια συλλογή από παραθέματα έργων, το οποία έχουν χαθεί σήμερα κι αυτή είναι η μεγάλη αξία του έργου. Περιέχει αποσπάσματα από την αρχαϊκή, κλασική και ελληνιστική εποχή, ενώ λαμβάνει υπόψη τις πολιτιστικές τάσεις της Ρωμαϊκής αυτοκρατορίας.⁸⁵ Η χρονολόγηση του έργου είναι λίγο ασαφής, αν και στο τέλος του έργου ο ίδιος ο συγγραφέας αναφέρεται στον θάνατο του Ουλπιανού, ο οποίος δολοφονήθηκε γύρω στο 223 μ.Χ. Η «δραματική» χρονολογία της πρώτης συζήτησης είναι πριν από τον θάνατο του Γαληνού, άρα το αργότερο μέχρι το 216 μ.Χ. Ο ίδιος υποστηρίζει μέσα στο έργο του ότι είχε σχολιάσει και μία κωμωδία του Αρχίππου με τον τίτλο *Ίχθυες*, παρέχοντας στους μεταγενέστερους ένα πλούσιο λεξιλόγιο σχετικό με τα ψάρια.

⁸⁴ Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τον Αθήναιο, βλ. Dalby, A. (2001) 287-309· Dalby, A. & Dalby, R. (2017) 81· Αννίνου, Μ. & Λεμονής Γ. (2000) 7-8· Easterling, R.E & Knox, B.M.W. (1985) 890-891· Wilkins, J. & Hill, S. (2006) 273-276· Wilkins, J. & Nadeau, R. (2015) 31-36· Dalby, A. (2003) 33-35· Montanari, F. (2008) 1097-1098.

⁸⁵ Paulas, J. (2012) 504.

Το έργο του *Δειπνοσοφισταί* αποτελείται από δεκαπέντε εκτενή βιβλία (το συνολικό έργο αφορούσε τριάντα) με τη μορφή συζητήσεων φανταστικών συμποσίων της Ρώμης στις αρχές του 3^{ου} αιώνα μ.Χ., δίνοντας στους ομιλητές ρητορικά χαρακτηριστικά. Πρόκειται για μιμήσεις των φιλοσοφικών συζητήσεων της *Πολιτείας* ή του *Συμποσίου* του Πλάτωνα, τις οποίες αφηγείται ο «Αθήναιος» στον «Τιμοκράτη» κατά τη διάρκεια ενός φανταστικού συμποσίου, το οποίο παρέθεσε ο πλούσιος φιλόμουσος και πολυμαθής Λαρήνσιος. Ο τελευταίος, είναι πραγματικό πρόσωπο, πλούσιος Ρωμαίος αξιωματούχος, ο οποίος έζησε στο τέλος του 2^{ου} αιώνα στη Ρώμη. Ο Αθήναιος φαίνεται να επηρεάστηκε και από ένα άλλο έργο, το *Συμπόσιο* του Πλουτάρχου. Μέσα στο έργο, ένα από τα πρόσωπα που εμφανίζονται είναι κι ένας Πλούταρχος, ίσως τιμητικά γι' αυτόν τον λόγιο από τη Χαιρώνεια. Ο Τιμοκράτης εμφανίζεται στον πρόλογο, αλλά ο «Αθήναιος» απευθύνεται σε αυτόν στους προλόγους και επιλόγους όλων των βιβλίων. Στην αρχή του έργου του, ο Τιμοκράτης σαν άλλος Σωκράτης απευθύνεται στον Αθήναιο, ρωτώντας τον αν συμμετείχε στο δείπνο ή διηγείται από αφηγήσεις τρίτων. Ο Αθήναιος (*Δειπν.* 2a-b) επιβεβαιώνει τη συμμετοχή του και αρχίζει η εξιστόρηση των γεγονότων. Όλος ο διάλογος είναι προϊόν φαντασίας του Αθήναιου, παρόλο που φαίνεται ο ίδιος ο συγγραφέας να γνώριζε τα πρόσωπα, τα οποία αναφέρει στο έργο του. Όμως, η ταυτόχρονη συνάντηση όλων αυτών των προσώπων σε δείπνο, είναι μάλλον αδύνατη, καθώς αυτή η πληροφορία αναφέρεται μόνο στον Αθήναιο κι όχι σε άλλη πηγή. Οι *Δειπνοσοφιστές* στο σύνολό τους είναι διανοούμενοι απ' όλα τα μέρη της αυτοκρατορίας και αντιπροσωπεύουν διάφορους τομείς σπουδών, ενώ διαθέτουν ειδικές γνώσεις πάνω σε ποικίλα θέματα, μεταξύ των οποίων την ιατρική, τη διατροφολογία και τις ιδιαίτερες τροφές οι οποίες γίνονται αντικείμενο συζήτησης. Τις περισσότερες πληροφορίες ο Αθήναιος δεν τις πήρε από τις ίδιες τις πηγές, αλλά από ενδιάμεσες, όπως γλωσσάρια απαρχαιωμένων και διαλεκτολογικών λέξεων, σχόλια αρχαίων ποιητών. Αυτές οι πηγές ήταν γνωστές στον Αθήναιο και τους σύγχρονούς του, αλλά άγνωστες σε εμάς.

Το κείμενο το οποίο παρέδωσε ο Αθήναιος βρίθει από επαναλήψεις, ενώ οι λογοτεχνικές ικανότητες του συγγραφέα είναι μάλλον περιορισμένες. Ο διάλογος μεταξύ του αφηγητή και του «Τιμοκράτη» είναι -σε αρκετά σημεία- ανιαρός, αλλά ο αναγνώστης διαβάζει το σύγγραμμα για τις πληροφορίες τις οποίες περιέχει κι όχι ως λογοτεχνικό ανάγνωσμα.

Οι πηγές του, όπως προαναφέρθηκε, είναι ανεξάντλητες. Πολλά από τα έργα στα οποία αναφέρεται ο Αθήναιος έχουν χαθεί και μας σώθηκαν χάρη στις αναφορές

του στο έργο του. Μια από τις αγαπημένες πηγές του είναι η Αθηναϊκή κωμωδία από τον 5^ο έως τον 3^ο π.Χ. αιώνα. Τα κείμενα τα οποία παραθέτει καλύπτουν μία περίοδο χιλίων χρόνων, από τον 8^ο αιώνα π.Χ. έως τον 2^ο αιώνα μ.Χ. Στη διάρκεια αυτής της περιόδου η γλώσσα υφίσταται αλλαγές, νέες λέξεις δημιουργήθηκαν και πολλές λέξεις άλλαξαν σημασία. Όπως επισημαίνει ο Γαληνός (*Περί τῶν ἐν ταῖς τροφαῖς δυνάμεων*, 2.11.1) οι λέξεις άλλαξαν με τα χρόνια και οι παλιές ονομασίες αντικαταστάθηκαν από νέες. Όμως, αυτή η αλλαγή ονομασιών δεν ενδιαφέρει τους γιατρούς, οι οποίοι φροντίζουν το σώμα και την ψυχή των πολιτών και δε φροντίζουν την αξιοπρεπή αττική διάλεκτο. Ο Αθήναιος φαίνεται να αγνοεί συχνά αυτές τις γλωσσικές αλλαγές, με αποτέλεσμα να παρερμηνεύει τις πηγές του. Όμως, παραθέτει επακριβώς τις παραπομπές του κι έτσι μπορεί να ανακαλυφθεί η παρερμηνεία από τον σύγχρονο αναγνώστη και να διορθωθεί.⁸⁶

Ελάχιστες πληροφορίες παραθέτει ο Αθήναιος για τη Ρώμη και τη ρωμαϊκή αυτοκρατορία του 200 μ.Χ. αιώνα. Υπάρχουν κάποιες αναφορές για τις τροφές τις οποίες έβρισκε κανείς στην αγορά και για τις τιμές τους, τόσο στη Ρώμη όσο και στην Αλεξάνδρεια. Μαθαίνουμε για τα φαγητά, τα οποία προσφέρονταν κατά τη διάρκεια των φανταστικών δείπνων, συχνά εξεζητημένα, όπως γνωρίζουμε από το περίφημο *Δείπνον τοῦ Καράνου* του 3^{ου} π.Χ. αιώνα, το οποίο παραθέτει ο Αθήναιος (*Δειπν.* 128a). Η Ρώμη συνήθιζε να αρέσκεται στην υπερβολή, όπως γνωρίζουμε από τον Πετρώνιο (*Σατ.* 31) και από ένα άλλο τρυφηλό δείπνο, το *Δείπνον τοῦ Τριμαλχίωνος*.

Μέσα στο έργο του υπάρχουν λίστες με ταξινομημένα προϊόντα. Όπως αναφέρει ο αφηγητής στο Α' βιβλίο, οι συνομιλητές δεν έχουν λησμονήσει τίποτα. Όλα όσα αφορούν το δείπνο έχουν ειπωθεί στο συγκεκριμένο έργο. Οι πληροφορίες και οι λεπτομέρειες, οι οποίες παρατίθενται μέσα στο έργο είναι πολλές. Για παράδειγμα, ο Αθήναιος αφιερώνει 16 παραγράφους ονοματίζοντας διαφορετικές ποικιλίες ψωμιών (*Δειπν.* 108f-116), ενώ στο 9^ο βιβλίο συμπεριλαμβάνει μια λίστα από λαχανικά προϊόντα και χοιρινό κρέας.

⁸⁶ Σχετικά με τα προβλήματα του έργου του Αθήναιου και τον τρόπο προσέγγισης των *Δειπνοσοφιστῶν*, βλ. Paulas, J. (2012) 403-439· Wilkins, J. & Nadeau, R. (2015) 39-41.

3. Μαγειρικές συνταγές

α. Ψητό κρέας (Όμηρος).

Ο Όμηρος στην *Ιλιάδα* (9.199-217) μας παραδίδει μια απλή συνταγή ψητού κρέατος. Το κρέας ήταν αρνί ή κατσίκι χωρίς κόκκαλα περασμένο στη σούβλα. Το αρνί ήταν το αγαπημένο κρέας στην αρχαία Ελλάδα και η κατανάλωσή του γινόταν σε ειδικές περιστάσεις, όπως για παράδειγμα μια γιορτή. Το συγκεκριμένο φαγητό είναι πολύ απλό και προφανώς αρκετά νόστιμο.⁸⁷

Ο Αχιλλέας υποδέχεται τους παλιούς του συντρόφους στη σκηνή του και ζητάει από τον Πάτροκλο, ο οποίος ήδη ήταν μαζί με τον Αχιλλέα, να τους προσφέρει κρασί και φαγητό, σύμφωνα με τους κανόνες της φιλοξενίας (*αἶψα δὲ Πάτροκλον προσεφώνεεν ἐγγὺς ἐόντα· «μείζονα δὴ κρητῆρα, Μενoitίου υἱέ, καθίστα, ζωρότερον δὲ κέραιε, δέπας δ' ἔντυνον ἐκάστω*). Ο Πάτροκλος υπακούει και μαζί με τον Αχιλλέα ετοιμάζουν δείπνο για τους προσκεκλημένους. Η συγκεκριμένη συνταγή περιέχει ψητό κρέας ξεκοκαλισμένο, το οποίο έχει περαστεί προηγουμένως στη σούβλα. Κατά τη διάρκεια του ψησίματος προστίθεται στο κρέας μόνο αλάτι (*πάσσε δ' ἄλδς θείοιο κρατεντάων ἐπαείρας*). Ο επικός ήρωας κάνει ο ίδιος ολόκληρη την προετοιμασία του φαγητού, αλλά και την εκτέλεση της συνταγής. Σφάζει το ζώο, το ξεκοκαλίζει, το περνάει στη σούβλα, το ψήνει και σερβίρει ο ίδιος τους καλεσμένους του (*αὐτὰρ ὃ γε κρεῖον μέγα κάββαλεν ἐν πυρὸς αὐγῇ, ἐν δ' ἄρα νῶτον ἔθηκ' ὄϊος καὶ πίονος αἰγός, ἐν δὲ συὸς σιάλοιο ῥάχιν τεθαλυῖαν ἀλοιφῇ. τῷ δ' ἔχεν Αὐτομέδων, τάμεν δ' ἄρα δῖος Ἀχιλλεύς. καὶ τὰ μὲν εὖ μίστυλλε καὶ ἄμφ' ὀβελοῖσιν ἔπειρε*). Το συγκεκριμένο «πιάτο» συνοδεύεται με ψωμί (*σῖτον ἐλὼν ἐπένειμε τραπέζῃ καλοῖς ἐν κανέοισινι*) και μαζί με το φαγητό προσφέρεται και κρασί.

β. Γαλέος (Αρχέστρατος).

Ο Αθήναιος (*Δειπν.* 163d) παραθέτει ένα απόσπασμα του Αρχέστρατου (απ. 24), στο οποίο παραδίδει τον τρόπο μαγειρέματος ενός «πιάτου» με ψάρι, το οποίο αποκαλεί *θεῖον ἔδεσμα*. Οι οδηγίες του Αρχέστρατου για αυτό το «πιάτο» χρονολογούνται από το 350 π.Χ. περίπου, αλλά ο τρόπος παρασκευής του θα πρέπει να ήταν ο ίδιος και τα προηγούμενα χρόνια, καθώς το ψάρι αποτελούσε βασικό

⁸⁷ Dalby, A. & Grainger, S. (2001) 40-41.

στοιχείο της διατροφής των Ελλήνων. Τα υλικά για τη συνταγή, όπως την παραθέτει ο Αθήναιος, ήταν το φιλέτο γαλέου, λίγο αλάτι, το κύμινο, το λάδι, αρωματικά φυτά της αρεσκείας του μάγειρα, ενώ απαιτείτο ψήσιμο σε χαμηλή φωτιά.⁸⁸

Η συνταγή αρχίζει με τη συμβουλή του Αρχέστρατου προς τον ταξιδευτή-γευσιγνώστη ότι, αν ποτέ βρεθεί στην Τωρώνη, θα πρέπει να αγοράσει φιλέτα γαλέου (*ἐν δὲ Τωρωναίων ἄστει τοῦ καρχαρία χρή τοῦ κυνὸς ὀψωνεῖν*).⁸⁹ Η συνταγή είναι πολύ απλή, όπως όλες σχεδόν οι συνταγές, οι οποίες σώζονται από τον Αρχέστρατο. Αξία έχουν τα ίδια τα υλικά και η ποιότητά τους κι όχι οι περίπλοκες σάλτσες, οι οποίες λειτουργούν ως ενισχυτικά γεύσης.⁹⁰ Ο μάγειρας θα πρέπει να πασπαλίσει τα φιλέτα με κύμινο και αλάτι (*εἴτα κυμίνῳ ταῦτα πάσας ἀλλὴ μὴ συχνῶ ὄπτα*), δε θα πρέπει να προσθέσει τίποτε άλλο εκτός από ελαιόλαδο (*ἄλλο δ' ἐκεῖσε, φίλη κεφαλή, μηδὲν προσενέγκης, εἰ μὴ γλαυκὸν ἔλαιον*) και ως συνοδευτικό του φαγητού μπορεί να παρασκευάσει μία σάλτσα από διάφορα μπαχαρικά (*τριμμάτιον*).⁹¹ Δε χρειάζεται να προστεθεί ούτε νερό ούτε ξίδι στη συνταγή, αλλά μόνο ελαιόλαδο, ξηρό κύμινο και αρωματικά χόρτα (*μήθ' ὕδατος πηγὴν μήτ' οἶνινον ὄζος συμμίξης, ἀλλ' αὐτὸ μόνον κατάχευον ἔλαιον ἀνχμηρόν τε κύμινον, ὁμοῦ δ' εὐώδεα φύλλα*), ενώ θα πρέπει ο παρασκευαστής της συνταγής να ελέγχει διαρκώς τα φιλέτα για να μην καούν κατά το ψήσιμο (*ἔψε δ' ἐπ' ἀνθρακιῆς φλόγα τούτοις μὴ προσεγγεγκὼν καὶ κίνει πυκινῶς, μὴ προσκαυθέντα λάθη σε*).

⁸⁸ Dalby, A. & Grainger, S. (2001) 37.

⁸⁹ Η Τωρώνη ήταν, κατά τον Αρχέστρατο, η πόλη η οποία ετοίμαζε καλύτερα το συγκεκριμένο «πιάτο». Στην αρχαιότητα, η συγκεκριμένη πόλη ήταν το κέντρο μιας περιοχής η οποία εξήγαγε κρασί. Περισσότερες πληροφορίες βλ. Dalby, A. & Grainger, S. (2001) 38.

⁹⁰ Ηλιόπουλος, Γ. (2012) 120.

⁹¹ Σύμφωνα με το LSJ το λήμμα *τριμμάτιον* προέρχεται από το υποκοριστικό του λήμματος *τρίμμα, ατος* (τό). Είναι αυτό το οποίο προκύπτει όταν μπαχαρικά και καρυκεύματα αλέθονται μαζί στο γουδί και δημιουργούν ένα ενιαίο μείγμα. Στη συγκεκριμένη συνταγή πρόκειται μάλλον για συνοδευτική σάλτσα, η οποία προσφερόταν μαζί με το ψάρι. Για περισσότερες πληροφορίες βλ. Olson, D.S. & Sens, A. (2000) 107.

γ. Κεφτέδες θυρσίωνα (Απίκιος).⁹²

Ο Απίκιος (4.2.18) παραδίδει μια συνταγή με κεφτέδες θυρσίωνα (*isicia de thursione*). Το ψάρι πρέπει να έχει καθαριστεί και να έχει ξεκοκαλιστεί. Κατόπιν κόβεται σε μικρά κομμάτια (*enervabis, concides minulatim*). Ο μάγειρας προσθέτει στο ψάρι πιπέρι, λιγυστικό⁹³ (είδος φυτού), ρίγανη, μαϊντανό, κόλιανδρο, κύμινο, πήγανο,⁹⁴ μέντα (*teres piper, ligusticum, origanum, petroselinum, coriandrum, cuminum, rutae bacam, metam siccam, ipsum thursionem*). Οι κεφτέδες τηγανίζονται μέσα σε κρασί, *liquamen* (σάλτσα ψαριού) και ελαιόλαδο (*vinum, liquamen, oleum, coques*) και ο παρασκευαστής ετοιμάζει τη σάλτσα. Η σάλτσα περιέχει πιπέρι, θρούμπι, κρεμμύδι, *liquamen* (γάρο) και ελαιόλαδο (*coctum in patellam collocabis, ius in ea facies: piper, ligusticum, satureiam, ceram, vinum, liquamen*) και στο τέλος της παρασκευής, η σάλτσα και οι κεφτέδες τοποθετούνται μαζί σε ένα τηγάνι για να μαγειρευτούν (*patellam pones ut coquatur*). Ο μάγειρας προσθέτει αυγά για να δέσει τη σάλτσα, ρίχνει πιπέρι και το «πιάτο» είναι έτοιμο (*ovis obligabis, piper asparges et inferes*).

δ. Λουκάνικα (Απίκιος).

Ο Απίκιος (2.4) παραδίδει μία συνταγή με χειροποίητα λουκάνικα, τα οποία γίνονται από ψητό χοιρινό συκώτι (*omentata*). Το βασικό υλικό είναι το χοιρινό συκώτι, το οποίο πρώτα έχει καθαριστεί από τα νεύρα και έχει ψηθεί (*assas iecur porcinum*). Σε ένα γουδί ο παρασκευαστής τρίβει πιπέρι, πήγανο και *liquamen* (γάρο) (*ante tamen teres piper, rutam, liquamen*). Στη συνέχεια, αναμειγνύει το ψημένο συκώτι με το μείγμα από το γουδί και πολτοποιεί όλα τα υλικά μαζί (*et sic superimittis iecur et teres et misxes, sicut pulpa omentata*). Το μείγμα, το οποίο θα προκύψει,

⁹² Σύμφωνα με το LSJ το λήμμα *θυρσίων*, *ωνος* (ὄ) πρόκειται για ένα μεγάλο ψάρι σα δελφίνι. Οι Ρωμαίοι το ονόμαζαν *thursio* κι ήταν πολύ νόστιμο και τρυφερό. Περισσότερες πληροφορίες για το συγκεκριμένο ψάρι βλ. Πατέρα, Ελ. (2006) 95.

⁹³ Το *λιγυστικόν* ήταν ένα αυτοφυές φυτό της Λιγυρίας, ξινό και αρωματικό, γνωστό στον Διοσκουρίδη (*Περί ὕλης ἰατρικῆς*, III, 51). Οι ντόπιοι το χρησιμοποιούσαν αντί για πιπέρι και το προσέθεταν και στις σάλτσες. Για περισσότερες πληροφορίες βλ. Dalby, A. (2001) 239, 440-441.

⁹⁴ Σύμφωνα με το LSJ το λήμμα *πήγανον* (*τό*) είναι ένα άγριο βότανο με την επιστημονική ονομασία *ruta graveolens*. Πρόκειται για ένα αιθιαλές ανθεκτικό φυτό, το οποίο ευδοκμεί σε όλα τα εδάφη. Από την αρχαιότητα ήταν γνωστό για τις θεραπευτικές του ιδιότητες και την ασυνήθιστη πικρή γεύση του. Συναντάται και σε ξηρά μορφή. Περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το *πήγανον* ή *άπήγανον* βλ. Dalby, A. & Grainger, S. (2001) 26· Πατέρα, Ε. (2006) 46.

τυλίγεται σε φύλλα δάφνης, εισέρχεται σε ένα λεπτό έντερο και τα λουκάνικα κρεμιούνται στον καπνό για όσο διάστημα χρειάζεται (*et singula involvuntur folia lauri, et ad fumum suspenduntur quamdiu voles*). Όταν πρέπει να καταναλωθούν, απλώς τοποθετούνται στη φωτιά και ψήνονται (*cum manducare volueris, tolles de fumo et denuo assas*).

Η συγκεκριμένη συνταγή παρήγαγε ένα από τα διασημότερα ρωμαϊκά πιάτα. Η ιδέα πίσω από αυτήν τη συνταγή είναι πιθανόν να προήλθε από τους Ρωμαίους στρατιώτες, οι οποίοι είχαν υπηρετήσει στη Λουκανία, στη Νότια Ιταλία, κατά τα χρόνια του Κάτωνα (3^{ος} αιώνας π.Χ.) και προφανώς η περιοχή αυτή (Λουκανία) έδωσε το όνομα στο συγκεκριμένο πιάτο (λουκάνικα), όνομα που διατηρείται ως τις μέρες μας.⁹⁵

ε. Κοτοσαλάτα [(Sala Cattabia) Απίκιος].

Ο Απίκιος (4.1) δίνει τρεις διαφορετικές συνταγές γι' αυτήν τη σαλάτα. Ο συνδυασμός γεύσεων και υλικών είναι αξιοσημείωτος. Η *Sala Cattabia* περιέχει υλικά με ονομασία προέλευσης, όπως τυρί Βεστηνίας και ψωμί Πικεντίας.⁹⁶ Το τυρί Βεστηνίας ήταν ένα καπνιστό κατσικίσιο τυρί, το οποίο εμπορεύονταν οι Ουστίνοι, ένας ορεινός λαός από τα Αβρούζια όρη της κεντρικής Ιταλίας και θεωρούνταν είδος πολυτελείας για τους Ρωμαίους. Το ψωμί Πικεντίας, από την ίδια περιοχή της Ιταλίας, γινόταν με ιδιαίτερο τρόπο. Η συνταγή για το ψωμί προτείνει να μείνει το σιμιγδάλι μουλιασμένο πριν ψηθεί για εννέα μέρες, ώστε να ζυμωθεί με αυτόν τον τρόπο. Στη συνέχεια, η ζύμη πρέπει να ψηθεί σε πήλινα δοχεία, τα οποία κατά τη διάρκεια του

⁹⁵ Dalby, A. & Grainger, S. (2001) 99.

⁹⁶ Ο Πλίνιος ο Πρεσβύτερος στο *Naturalis Historia* περιγράφει τον τρόπο παρασκευής του ψωμιού της Πικεντίας και του τυριού της Βεστηνίας. Το ψωμί της Πικεντίας ονομάζεται και νερόψωμο (*aquaticum*), λόγω του νερού το οποίο περιέχει. Η ποιότητά του είναι ανάλογη της ποιότητας και της λεπτότητας του σιταριού, το οποίο πρώτα το έχουν κοσκινίσει (*summa laus siliginis bonitate et cribri tenuitate constat*). Μερικοί προσθέτουν μέσα στη ζύμη αυγά ή γάλα, άλλοι βούτυρο (*quidam ex ovīs aut lacte subigunt, butyro vero gentes etiam pacatae*). Το μείγμα πρέπει να μείνει για 9 μέρες μέσα σε χυμό σταφυλιού και τη 10^η μέρα το ζυμώνουν και το ψήνουν σε πήλινα σκεύη, τα οποία στη συνέχεια τα σπάνε (*<e>um novem diebus macerat<um> decimo ad speciem tractae subigunt uvae passae suco, postea in furnis ollis inditum, quae rumpantur ibi, torrent, HN 18.105-18.106*). Το τυρί της Βεστηνίας, την παρασκευή του οποίου παραδίδει πάλι ο Πλίνιος ο Πρεσβύτερος, φτιάχνεται από το καλύτερο κατσικίσιο γάλα (*ovīs maxime lacte*), παλαιώνεται μέσα σε αλάτι (*omni in salem caseo senescente*), αφού έχουν προσθέσει θυμάρι και ξίδι (*quales redire in musteum saporem aceto et thymo maceratos certum est, HN 11.241*).

ψησίματος έσπαγαν. Το συγκεκριμένο ψωμί, το οποίο ήταν άσπρο και αρκετά εύπεπτο, καταναλωνόταν πάντα μουλιασμένο σε γάλα ή κρασί.⁹⁷

Παραθέτω τη δεύτερη εκδοχή της συγκεκριμένης σαλάτας, η οποία περιέχει υλικά με ονομασία προέλευσης. Τα υλικά είναι σχετικά απλά. Ο παρασκευαστής πρέπει να τρίψει στο γουδί σελινόσπορο, ξερό φλισκούνι, ξερό δυόσμο, πιπερόριζα, πράσινο κορίανδρο, σταφίδες, μέλι, ξίδι, λάδι και κρασί. Όλα μαζί πρέπει να γίνουν πολτός και να ομογενοποιηθούν (*adicies in mortario apii semen, puleium aridum, mentam aridam, gingiber, coriandrum viridem, uvam passam enucleatam, mel. Acetum, oleum et vinum. Conteres.*). Σε μία κατσαρόλα τοποθετούνται μεγάλα κομμάτια ψωμιού Πικεντίας σε στρώσεις κι ενδιάμεσα τοποθετούνται κομμάτια κοτόπουλου ξεκοκαλισμένου, γλυκάδια κατσιακιού, τυρί Βεστηνίας, κουκουναρόσποροι, αγγούρια και ξερά κρεμμύδια ψιλοκομμένα (*adicies in caccabulo panis Picentini frustra, interpones pulpas pulli, glandulas haedinas, caseum Vestinum, nucleos pineos, cucumeres, cepas aridas minute concisas.*). Πάνω από τη σαλάτα, ο παρασκευαστής περιχύνει τη σάλτσα (*ius supra perfundes.*). Το εντυπωσιακό σε αυτήν τη συνταγή του Απίκιου είναι ότι προτείνει να πασπαλιστεί η σαλάτα με χιόνι, προκειμένου να σερβιριστεί παγωμένη (*insuper nivem sub hora asparges et inferes*).

στ. Σκάρος με τυρί και λάδι (Αρχέστρατος).

Ο Αθήναιος (*Δειπν.* 320a-b) στο έργο του μας παραδίδει μια ακόμα συνταγή ψαριού από την Καρχηδόνα, όπως την καταγράφει ο Αρχέστρατος (απ. 14). Το ψάρι έπρεπε να είναι μεγάλου μεγέθους και έτσι ο Αρχέστρατος επισημαίνει ότι εκτός από την Καρχηδόνα και στο Βυζάντιο μπορεί να βρει κάποιος αντίστοιχου μεγέθους ψάρι (*καὶ σκάρων ἐν παράλῳ Καρχηδόνι τὸν μέγαν ὄπτα· χρηστὸν δὲ καὶ ἐν Βυζαντίῳ ὅψει κεύμεγέθη*). Μάλιστα, όπως ο Αρχέστρατος αναφέρει, το ψάρι του Βυζαντίου έχει μέγεθος στρογγυλῆς ασπίδας (*κυκλὴ ἴσον ἀσπίδι νῶτα φοροῦντα*). Η παρασκευή του συγκεκριμένου «πιάτου» είναι απλή. Αρχικά, ο μάγειρας πλένει πολύ καλά το ψάρι (*πλύνας εὔ*) και το καθαρίζει. Μετά αλείφει το ψάρι με τυρί και ελαιόλαδο (*ήνικ' ἂν εὔ τυρῶ καὶ ἐλαίῳ πάντα πυκασθῇ*) και το κρεμάει σε ένα ζεστό φούρνο έως ότου ψηθεί εντελώς (*κρίβανον ἐς θερμὸν κρέμασον κάπειτα κατόπτα*). Το ψημένο πια ψάρι πασπαλίζεται με αλάτι, τριμμένο κύμινο και αγουρέλαιο και διαρκῶς κατά τη βρώση

⁹⁷ Dalby, A. & Grainger, S. (2001) 113.

πρέπει να εμποτίζεται σε αυτήν τη νόστιμη σάλτσα (πάσσειν δ' ἄλσι κυμινοτρίβοις καὶ γλαυκῷ ἐλαίῳ ἐκ χειρὸς κατακρουνίζων θεοδέγμονα πηγὴν).

Μαγειρικές συνταγές με μέλι

Η μελισσοκομία ήταν άκρως ανεπτυγμένη στην κλασική Ελλάδα. Ο Αριστοτέλης επισημαίνει στο *Περὶ τὰ ζῷα ἱστορίαι* (623b16-627b22) ότι το μέλι ήταν νοστιμότερο την άνοιξη και πως η γέυση εξαρτιόταν από τα λουλούδια στα οποία οι μέλισσες τρυγούσαν. Το μέλι ήταν σημαντικό ειδικά στη ζαχαροπλαστική ως γλυκαντική ουσία. Στην Αθήνα πωλούνταν με τις κερήθρες και ειδικά το μέλι του Υμηττού θεωρούνταν το καλύτερο. Οι Ρωμαίοι σέρβιραν κρασί με μέλι με τα πρώτα πιάτα στο δείπνο και το συγκεκριμένο απεριτίφ το ονόμαζαν *οινόμελι*.⁹⁸

α. Οξύμελι με λάχανο (Κάτωνας, Γαληνός).

Ο Γαληνός (Υγ. 4.6) περιγράφει μια συνταγή για οξύμελι με λάχανο, η οποία είχε θεραπευτικές ιδιότητες. Η συνταγή αυτή θα πρέπει να ήταν αρκετά δημοφιλής στους Έλληνες και Ρωμαίους συγγραφείς, ενώ οι γιατροί ενδιαφέρονταν γι' αυτό το πιάτο, γιατί θεράπευε τους πονοκεφάλους και τις στομαχικές διαταραχές.⁹⁹ Η συνταγή για το λάχανο προέρχεται από τον Κάτωνα (*De Agr.* 157), ενώ η συνταγή για την παρασκευή του οξύμέλιτος από τον Γαληνό (Υγ. 4.6.8).

Στο συγκεκριμένο χωρίο, ο Κάτωνας περιγράφει τις τρεις ποικιλίες του λάχανου και τις θεραπευτικές ιδιότητες της κάθε ποικιλίας. Όπως υποστηρίζει, τις περισσότερες ιδιότητες τις έχει η τρίτη ποικιλία, η πιο πικάντικη, την οποία και θα αναλύσω. Υποστηρίζει πως καμία άλλη ποικιλία δεν έχει τόσες θεραπευτικές ιδιότητες (*Et primum scito, de omnibus brassicis nulla est illius modi medicamento*). Αυτή η ποικιλία μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως κατάπλασμα στις πληγές, θεραπεύοντάς τις χωρίς πόνο (*ad omnia vulnera tumores eam contritam inponito. Haec omnia ulcera purgabit sanaque faciet sine dolore*). Το λάχανο αυτό έχει τη δυνατότητα να καθαρίζει τις πληγές από τις μολύνσεις κι αυτή είναι μια μοναδική ιδιότητα που έχει, καθώς κανένα άλλο φάρμακο δε μπορεί να το κάνει (*eadem tumida concoquit, eadem erumpit, eadem vulnera putida canceresque purgabit sanosque faciet, quod aliud*

⁹⁸ Dalby, A. & Grainger, S. (2001) 56, 111-112.

⁹⁹ Dalby, A. & Grainger, S. (2001) 55-57.

medicamentum facere non potest). Πριν, όμως, χρησιμοποιηθεί ως κατάπλασμα στις πληγές, το λάχανο θα πρέπει να έχει πλυθεί καλά, να έχει τεμαχιστεί και η χρήση του να ανανεώνεται δύο φορές την ημέρα (*verum prius quam id inponas, aqua calida multa lavato; postea bis in die contritam inponito*).

Στη συνέχεια, ο Κάτωνας περιγράφει τρόπους κατανάλωσης του λάχανου ως θεραπεία των πονοκεφάλων, των στομαχικών διαταραχών, αλλά και των εσωτερικών οργάνων και προτείνει την κατανάλωσή του σε βρασμένη μορφή και σε άδειο στομάχι για τη θεραπεία του σώματος. Παρακάτω παραδίδεται ο τρόπος παρασκευής του λάχανου, ο οποίος προτείνεται από τον Κάωνα. Για τη θεραπεία των αρθρώσεων, ο Κάτωνας προτείνει ωμό λάχανο ψιλοκομμένο και αλατισμένο, με ξερό κόλιανδρο, ασαφέτιδα¹⁰⁰ και οξύμελι (*si edes concisam et rutam et coriandrum concisam siccam et sirpicium inrasum et brassicam ex aceto oxymeli et sale sparsam*). Για τη σωστή θεραπεία, το λάχανο θα πρέπει να καταναλώνεται το πρωί με άδειο στομάχι. Όσο περισσότερο τρώει ο ασθενής από αυτήν την τροφή, τόσο πιο γρήγορα θα αναρρώσει (*quam plurimum ederit, tam citissime sanus fiet ex eo morbo*).

Οξύμελι με ξίδι.

Ο Γαληνός (Υγ. 4.6.7) μας παραδίδει μια συνταγή για την παρασκευή του. Η συνταγή περιέχει μέλι βρασμένο, από το οποίο έχει αφαιρεθεί ο αφρός. Στη συνέχεια, προστίθεται ξίδι. Για μία ποσότητα ξιδιού χρειάζεται διπλάσια ποσότητα μελιού (*ὅζους ἐνὶ μέρει διπλάσιον μινγνύσθω τοῦ τὸν ἀφρὸν ἀφηρημένου μέλιτος*). Το υγρό τοποθετείται σε χαμηλή φωτιά, έως ότου τα δύο συστατικά ομογενοποιηθούν (*εἴθ' οὕτως ἐπὶ μαλακοῦ πυρὸς ἐψείσθω, μέχρις ἂν ἐνωθῶσιν αὐτῶν αἱ ποιότητες*) και το οξύμελι είναι έτοιμο.

Οξύμελι με νερό.

Ο Γαληνός (Υγ. 4.6.8) παραδίδει και μία συνταγή για την παρασκευή του με νερό. Στην περίπτωση αυτή, η ποσότητα του νερού πρέπει να είναι τετραπλάσια του μελιού (*τῷ μέλιτι μινγνύσθω τετραπλάσιον ὕδατος καλλίστου*). Στη συνέχεια, το μείγμα βράζεται σε μέτρια φωτιά και αφαιρείται ο αφρός (*κάπειθ' ἐψείσθω μετρίως, μέχρις ἂν*

¹⁰⁰ Η ασαφέτιδα ήταν ένα εισαγόμενο βότανο και μάλλον ήταν το υποκατάστατο του σίλφιου στη μαγειρική. Στην Ελλάδα η χρήση της δεν ήταν τόσο συχνή, εν αντιθέσει με τους Ρωμαίους, οι οποίοι τη δέχτηκαν με ενθουσιασμό. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ασαφέτιδα βλ. Dalby, A. (2001) 235-238.

ὁ ἀφρός ἐφιστῆται). Ο Γαληνός στο σημείο αυτό παραδίδει τρόπους διάκρισης κακής ποιότητας μελιού από καλής ποιότητας. Το κακής ποιότητας μέλι χρειάζεται παραπάνω χρόνο για να αφαιρεθεί ο αφρός του και για να βράσει (τὸ μὲν οὖν φαῦλον μέλι πάμπολυν ἐξερεύγεται τὸν ἀφρόν, ὥστε καὶ ἡ ἔψησις αὐτοῦ πολυχρονιωτέρα γίνεται), ενώ αντίθετα το καλής ποιότητας μέλι χρειάζεται ελάχιστο χρόνο βρασμού (τὸ δὲ ἄριστον ἐλαχιστοτέρῳ χρόνῳ καὶ βραχύτατον ἀφήσιν, ὥστ' οὐδὲ ἴσης αὐτῷ δεῖ τῆς ἐψήσεως).

β. Τηγανίτες με μέλι (Γαληνός)

Η συγκεκριμένη συνταγή παρατίθεται από τον Γαληνό (*Περὶ τῶν ἐν ταῖς τροφαῖς δυνάμεων*, 1.3 «*Περὶ πεμμάτων*»). Πρόκειται για ένα γλύκισμα, το οποίο επιβιώνει έως και σήμερα σχεδόν σε ολόκληρη την Ελλάδα. Τα βασικά υλικά της συνταγής είναι το αλεύρι, το νερό και το μέλι, το οποίο προστίθεται μέσα στο μείγμα, αλλά και περιχύνεται στις ψημένες τηγανίτες και λάδι για το τηγάνισμα.

Ο Γαληνός περιγράφει μια συνταγή με παχιά ζύμη, η οποία φτιάχνεται με σταρένιο αλεύρι (ἐξ ἀλεύρου πυρίνου). Οι Αθηναίοι ονομάζουν αυτό το γλύκισμα *ταγηνῖται*, ενώ οι Έλληνες της Ασίας, στους οποίους ανήκει ο Γαληνός, *τηγανῖται* και οι δεύτερες παρασκευάζονται μόνο με λάδι (*σκευάζονται δι' ἐλαίου μόνου*). Ο Γαληνός περιγράφει αρκετά λεπτομερώς τη συνταγή ως προς τον τρόπο εκτέλεσής της. Το λάδι δεν θα πρέπει να έχει κάψει, απλώς να έχει ζεσταθεί και μέσα στο λάδι πρέπει να χυθεί το σταρένιο αλεύρι μουσκεμένο σε νερό (*βάλλεται δὲ τὸ μὲν ἔλαιον εἰς τάγηνον ἐπικείμενον ἀκάπνῳ πυρί, καταχεῖται δ' αὐτῷ θερμανθέντι τὸ τῶν πυρῶν ἄλευρον ὕδατι δεδευμένον πολλῷ*). Οι τηγανίτες ψήνονται και από τις δύο πλευρές ομοιόμορφα, γι' αυτό πρέπει οι παρασκευαστές να τις γυρίσουν δύο τρεις φορές από την κάθε πλευρά (*στρέφουσιν αὐτῆς αὐτὸ δὶς που καὶ τρίς, ἄχρι περ ἂν ὅλον ὁμαλῶς αὐτοῖς ἡψησθαι δόξη*). Ο Γαληνός επίσης σχολιάζει ότι είναι η πίτα των φτωχών αγροτών και των πιο φτωχών κατοίκων των πόλεων (*αὐτοσχεδίως οἱ τε κατ' ἀγρὸν ἄνθρωποι καὶ τῶν κατὰ πόλιν οἱ πενέστατοι*) και μελετά τις επιπτώσεις της συνταγής στον ανθρώπινο οργανισμό. Επισημαίνει ότι πρόκειται για ένα δύσπεπτο γλύκισμα, το οποίο φράζει την κοιλιά και γι' αυτό τον λόγο κάποιοι προσθέτουν μέλι, άλλοι θαλασσινό αλάτι για να είναι προφανώς πιο εύπεπτο (*ὅτι παχύχυμόν τε τοῦτ' ἐστὶ καὶ σταλτικὸν γαστρὸς καὶ χυμῶν ὥμῶν γεννητικόν. διὸ καὶ τινες αὐτῷ μιγνύουσι μέλιτος, εἰσὶ δ' οἱ καὶ τῶν θαλαττίων ἁλῶν*).

γ. Πλακούς, κάνδαυλος, ίτρια και placenta [(γλυκίσματα με μέλι) Αθήναιος, Γαληνός, Κάτωνας].

Ένα από τα πιο γνωστά γλυκίσματα της αρχαιότητας ήταν ο *πλακοῦς*. Το εν λόγω γλύκισμα προσφερόταν μαζί με κρασί, φρούτα και ξηρούς καρπούς. Υπάρχουν πολλές παραλλαγές του συγκεκριμένου γλυκίσματος, το οποίο διαφοροποιείται ανάλογα με το μέγεθος, το πάχος της ζύμης και τα υλικά τα οποία περιέχει, καθώς κάθε περιοχή της Ελλάδας έφτιαχνε μία εκδοχή του ανάλογα με τα τοπικά της προϊόντα κι έδινε και διαφορετικό όνομα στο συγκεκριμένο γλύκισμα.¹⁰¹ Υπήρχε κι ένα σύγγραμμα με το όνομα *πλακουντοποιητικόν*, γραμμένο κατά τον 3^ο αιώνα π.Χ. από τον Ηγήσιππο τον Ταραντίνο. Ήταν ένας οδηγός ζαχαροπλαστικής μέσα στον οποίο αναφέρεται ένα γλύκισμα με το όνομα *κάνδαυλος*. Οι Λυδοί, όπως μας πληροφορεί ο Αθήναιος (*Δειπν.* 516c-d), παρασκευάζουν τρία είδη του συγκεκριμένου γλυκίσματος, καθώς αρέσκονται στην πολυτέλεια (*καὶ κάνδαυλον δέ τινα ἔλεγον οἱ Λυδοί, οὐχ ἓνα ἀλλὰ τρεῖς· οὕτως ἐξήσκηντο πρὸς τὰς ἡδυπαθείας*). Στο βιβλίο συνταγών του Ηγήσιππου ο *κάνδαυλος* παρασκευάζεται με ψητό κρέας, τριμμένο ψωμί, τυρί από τη Φρυγία, άνηθο και παχύ ζωμό (*γίνεσθαι δ' αὐτόν φησιν ὁ Ταραντίνος Ἡγήσιππος ἐξ ἑφθοῦ κρέως καὶ κνηστοῦ ἄρτου καὶ Φρυγίου τυροῦ ἀνήθου τε καὶ ζωμοῦ πίονος*). Το γλύκισμα αυτό καταχωρείται από έναν ελληνιστή λόγιο του 4^{ου} αιώνα π.Χ. στους *πλακούντες*.¹⁰²

Το γλύκισμα *ίτριον* είναι πιο λεπτό και αναφέρεται στον Αθήναιο (*πεμμάτιον λεπτὸν διὰ σησάμου καὶ μέλιτος γινόμενον*, *Δειπν.* 646d) και στον Γαληνό (*Περὶ τῶν ἐν ταῖς τροφαῖς δυνάμεων*, 1.4 «*Περὶ ἰτρίων*»). Βασικό συστατικό του γλυκίσματος είναι το μέλι, ενώ μπορεί να προσθέσει κανείς τυρί και ξηρούς καρπούς. Ο Γαληνός υποστηρίζει ότι τα *ίτρια* είναι θρεπτικά, αν χωνευτούν καλά από τον οργανισμό (*τροφήμα δε ἱκανῶς, εἰ πεμφθεῖν τε καὶ καλῶς αἵματωθεῖν*). Όσα έχουν ψηθεί περισσότερο κι έχουν περισσότερο μέλι είναι πιο εύπεπτα από τα άλλα, τα οποία είναι γεμάτα αλεύρι και κολλώδη (*εἰκότως οὖν ὅσα μέλιτός τε πλεῖον ἐν τῇ σκευασίᾳ προσεῖληφε καὶ τὴν ἐψησιν ἔσχηκε μακροτέραν, ἤττον τ' ἔστι βραδυπόρα καὶ χυμὸν γεννᾷ μικτόν ἐκ λεπτοῦ τέ καὶ παχέος*).

Ο Αθήναιος (*Δειπν.* 645f-648b) κατά κάποιον τρόπο με σύγχρονους όρους «έχει αποδελτιώσει» αυτά τα γλυκίσματα, όπως αναφέρονται στις λογοτεχνικές πηγές

¹⁰¹ Dalby, A. & Grainger, S. (2001) 85-88· Dalby, A. (2001) 153.

¹⁰² Dalby, A. (2001) 187.

συγγραφέων της αρχαιότητας. Σε ένα σημείο του έργου του (*Δειπν.* 647f-648a), παραθέτει μία συνταγή ενός ζαχαροπλάστη με το όνομα Χρύσιππος (*ταῦτα καὶ ὁ σοφὸς πεμματολόγος Χρύσιππος*). Ο ζαχαροπλάστης παραδίδει μια Κρητική εκδοχή ενός μικρού γλυκίσματος (*πλακουντάριον*), το οποίο ονομάζεται *γάστρις* (*ὅπερ ὀνομάζουσι γάστριν*). Για την παρασκευή αυτού του γλυκίσματος χρειάζονται καρύδια από τη Θάσο και τον Πόντο, αμύγδαλα και παπαρουνόσπορος (*κάρυα Θάσια καὶ Ποντικὰ καὶ ἀμύγδαλα, ἔτι δὲ μήκων*). Όλα μαζί ψήνονται και στη συνέχεια αλέθονται επιμελώς μέσα σε ένα καθαρό γουδί (*φρύζας θεράπευσον καλῶς καὶ εἰς θυίαν καθαρὰν τρῖψον ἐπιμελῶς*). Έπειτα, φρούτα προστίθενται στο μείγμα και το μείγμα πλάθεται μαζί με βρασμένο μέλι, αρκετό πιπέρι, ενώ η μάλαξη συνεχίζεται (*συμμίζας τε τὴν ὀπώραν μάλαζον μέλιτι ἠψημένῳ, προσβαλὼν πέπερι πλέον καὶ μάλαζον*). Το μείγμα παίρνει μαύρο χρώμα, εξαιτίας του παπαρουνόσπορου (*γίνεται δὲ μέλαν διὰ τὴν μήκωνα*) και απλώνεται σχηματίζοντας ένα τετράγωνο (*πλατύνας ποιήσον τεράγωνον*), από πάνω τρίβεται λευκό σουσάμι και το γλύκισμα περιχύνεται με ζεστό μέλι (*εἴτα σήσαμον λευκὸν τρίψας μάλαζον μέλιτι ἠψημένῳ*). Δημιουργούνται δύο μέρη από το γλύκισμα και τοποθετείται το ένα πάνω στο άλλο με το μέρος του παπαρουνόσπορου να βρίσκεται στη μέση (*ἔλκυσον λαγάνια δύο καὶ ἐν θῆς ὑποκάτω καὶ τὸ ἄλλο ἐπάνω, ἵνα τὸ μέλαν εἰς μέσον γένηται*). Και ο Αρχέστρατος (απ.60) στον Αθήναιο (*Δειπν.* 101e) αναφέρεται σε αυτό το γλύκισμα της αρχαιότητας και υποστηρίζει ότι ο καλύτερος *πλακοῦς* είναι ο Αθηναϊκός (*ἀλλὰ πλακοῦντα αἰνῶ Ἀθήνησιν γεγεννημένον*).

Το συγκεκριμένο γλύκισμα ήταν γνωστό και στη Ρώμη με το όνομα *placenta*. Δεν ήταν, όμως, γλύκισμα μόνο για θνητούς, αλλά προσφερόταν ως πίτα για θυσίες στους βωμούς των ναών.¹⁰³ Ο Κάτωνας (*De Agr.* 76) παραδίδει μία συνταγή αρκετά αναλυτική με ακριβή δοσολογία για τον ρωμαϊκό πλακούντα. Η συνταγή είναι περίπλοκη, απαιτεί χρόνο και προφανώς απευθύνεται σε γνώστες της ζαχαροπλαστικής. Ο παρασκευαστής χρειάζεται 2 λίβρες σταρένιο ψωμί για τη βάση, 4 λίβρες αλεύρι και 2 λίβρες σιμιγδάλι (*farinae siligineae L. II, unde solum facias, in tracta farinae L. IIII et alicae primae L. II*). Προστίθεται νερό μέσα στο σιμιγδάλι. Όταν μαλακώσει το μείγμα, πρέπει να μπει σε ένα γουδί και μετά να στεγνώσει καλά (*ubi bene mollis erit, in mortarium purum indito siccatoque bene*). Το μείγμα πρέπει να ζυμωθεί καλά και στη συνέχεια ο ζαχαροπλάστης πρέπει να προσθέσει τις 4 λίβρες αλεύρι, σχηματίζοντας φύλλα. Το μείγμα αφήνεται σε ένα καλάθι για να στεγνώσει και στη συνέχεια κάθε φύλλο

¹⁰³ Dalby, A. & Grainger, S. (2001) 102-104.

ζυμώνεται, αλείφεται με ένα λαδωμένο πανί, στεγνώνεται και αλείφεται ξανά με λάδι (*cum facies singula tracta, ubi depsueris, panno oleo uncto tangito et circumtergeto unguitoque*). Τα φύλλα τηγανίζονται. Κατόπιν, ο παρασκευαστής προσθέτει στις 2 λίβρες αλεύρι νερό, το μείγμα ζυμώνεται και δημιουργεί μία βάση (*postea farinae L. II conspargito condepsitoque. Inde facito solum tenue*). Έπειτα, ο ζαχαροπλάστης μουσκεύει 14 λίβρες κατσικίσιου φρέσκου τυριού στο νερό, το οποίο θα πρέπει να το αλλάξει τρεις φορές (*casei ovilli P. XIII ne acidum et bene recens in aquam indito*). Το τυρί πρέπει να στεγνώσει καλά, να δουλευτεί με τα χέρια και να περαστεί από μία σήτα. Στη συνέχεια, στο τυρί προστίθεται καλής ποιότητας μέλι και ανακατεύονται μαζί. Ο πλακούντας φτιάχνεται σε στρώσεις. Πρώτα μπαίνει ένα φύλλο, στη συνέχεια το μείγμα μελιού με το τυρί και από πάνω πάλι ένα φύλλο (*tracta singula in totum solum primum ponito, deinde de mortario tracta linito, tracta addito singulatim, item linito usque adeo, donec omne caseum cum melle abusus eris*). Το γλύκισμα τηγανίζεται αργά και καλά και από τις δύο πλευρές και περιχύνεται με μέλι.

δ. Ηδύποτο με μέλι [(conditum paradoxum) Απίκιος].

Οι Ρωμαίοι παραδοσιακά σέρβιραν ένα κρασί με μέλι ως aperitif με τα πρώτα πιάτα του γεύματος. Το *οινόμελι*, όπως ονομαζόταν, ήταν απλώς η ανάμειξη κρασιού με μέλι και η αναλογία των δύο συστατικών εξαρτιόταν από τα γούστα του οικοδεσπότη και των καλεσμένων του. Η συνταγή, την οποία παραθέτω και παραδίδει ο Απίκιος (1.1), αφορά μια πιο εκλεπτυσμένη παραλλαγή του συγκεκριμένου aperitif. Είναι ένα ηδύποτο με μυρωδικά και το ποτό το οποίο προκύπτει έχει αρκετά γλυκιά γεύση.¹⁰⁴

Τα υλικά για το ηδύποτο με μέλι είναι το κρασί, το μέλι, η μαστίχα, το τριμμένο πιπέρι, ο κρόκος, ένα αρωματικό φύλλο (δάφνη ή κάποιο άλλο της αρεσκείας μας), χουρμάδες εμποτισμένοι σε κρασί και καβουρδισμένα κουκούτσια από χουρμάδες. Σε ένα χάλκινο δοχείο ένα λίτρο κρασί και πέντε κιλά μέλι βράζουν μαζί (*mellis pondo XV in aeneum vas mittuntur, praemissis vini sextariis duobus, ut in coctura mellis vinum decoquas*). Βράζουμε σε σιγανή φωτιά, αναδεύοντας διαρκώς το μείγμα (*quod igni lento et aridis lignis calefactum, commotum ferula dum coquitur*). Σε περίπτωση που το μείγμα αρχίσει να φουσκώνει, ο παρασκευαστής προσθέτει μερικές σταγόνες κρασιού ή απομακρύνει το δοχείο από τη φωτιά (*si effervere coeperit, vini rore*

¹⁰⁴ Dalby, A. & Grainger, S. (2001) 112.

compescitur, praeter quod subtracto igni in se redit). Το μείγμα αφήνεται στην άκρη να κρυώσει και η διαδικασία επαναλαμβάνεται δύο με τρεις φορές την ίδια μέρα, ενώ την επόμενη μέρα, το κρύο πια μείγμα ξαφρίζεται (*hoc secundo ac tertio fiet, ac tum demum remotum a foco postridie despumatur*). Στο σημείο αυτό, προστίθενται 120 γραμμάρια αλεσμένο πιπέρι, 3 γραμμάρια μαστίχα, 3.5 γραμμάρια αρωματικού φύλλου της αρεσκειάς του παρασκευαστή και των καλεσμένων του και κρόκος, 5 χουρμάδες, των οποίων τα μεν κουκούτσια προηγουμένως έχουν καβουρδιστεί, η δε σάρκα έχει εμποτιστεί σε κρασί καλής ποιότητας, έως ότου αυτή μαλακώσει και προκύψει ένα ενιαίο και μαλακό μείγμα (*tum <mittes> piperis uncias IV iam triti, masticis scripulos III, folii et croci dragmae singulae, dactylorum ossibus torridis quinque, isdemque dactilis vino mollitis, intercedente prius suffusione vini de suo modo ac numeo, ut tritura lenis habeatur*). Στο τέλος, ακόμα 9 λίτρα γλυκόπιστο κρασί προστίθενται και μερικά κάρβουνα (*his omnibus paratis supermittis vini lenis sextartia XVIII. Carbones perfecto aderunt [duo milia]*).

4. Γάρος, *garum* ή *liquamen*: η πιο διάσημη σάλτσα της αρχαιότητας.

Η πιο διάσημη σάλτσα, η οποία συνόδευε τα πιάτα των αρχαίων Ελλήνων και Ρωμαίων, ήταν ο *γάρος*. Πρόκειται για μία σάλτσα από ψάρια, την οποία μάλλον πρωτοπαρασκεύασαν οι Έλληνες της Μαύρης θάλασσας. Μια συνταγή για τον τρόπο παρασκευής της προέρχεται από ρωμαϊκή πηγή και συγκεκριμένα από τον Πλίνιο (*HN* 31.93). Ο Πλίνιος αναφέρει πως πρόκειται για ένα εξάισιο υγρό με την ονομασία *γάρος*, το οποίο φτιάχνεται από έντερα ψαριών κι άλλα ψάρια τα οποία θα απορρίπτονταν από την ψαριά και εμποτίζεται με αλάτι (*aliud etiamnum liquoris exquisiti genus, quod garum vocavere, intestinis piscium ceterisque, quae abicienda essent, sale maceratis, ut sit illa putrescentium sanies*). Δεν υπάρχει άλλο υγρό που να αξίζει τόσο πολύ, καταλήγει (*nec liquor ullus paene praeter unguenta maiore in pretio esse coepit, nobilitatis etiam gentibus*).

Ο γάρος ως προϊόν αντικατοπτρίζει τις προσπάθειες των ψαράδων να συντηρήσουν την ψαριά τους, ειδικά αν επρόκειτο για μικρά ψαράκια. Αναφορές για τον γάρο υπάρχουν σε αρκετά κείμενα της ελληνικής αρχαιότητας, ενώ η ρωμαϊκή κουζίνα χρησιμοποιούσε τον γάρο στην πλειοψηφία των πιάτων της, μάλλον ως ενισχυτικό γεύσης και συντηρητικό. Θεωρείται ένα από τα βασικά υλικά της ρωμαϊκής

κουζίνας.¹⁰⁵ Ο Αθήναιος (Δειπν. 75) παραθέτει πληροφορίες από συγγραφείς, οι οποίοι στα έργα τους αναφέρονται σε αυτήν τη σάλτσα (Κρατῖνος· ὁ τάλαρος ὑμῶν διάπλεως ἔσται γάρου. Φερεκράτης· ἀνεμολύνθη τὴν ὑπὴν τῷ γάρῳ. Σοφοκλῆς Τριπτολέμῳ· τοῦ ταριχηροῦ γάρου. Πλάτων· ἐν σαπρῷ γάρῳ βάπτοντες ἀποπνίζουσί με. ὅτι δ' ἄρσενικόν ἐστι τοῦνομα Αἰσχύλος δηλοῖ εἰπὼν· καὶ τὸν ἰχθύων γάρου,). Σε άλλο απόσπασμά του ο Αθήναιος (Δειπν. 121a) αναφέρει ότι τον καλύτερο γάρο τον φτιάχνει μία πόλη, η οποία βρίσκεται κοντά στα νησιά του Ηρακλή, απέναντι από την Καρχηδόνα με το όνομα Σκομβοαρία (καὶ ἄλλην Σκομβροαρίαν ἀπὸ τῶν ἀλισκομένων σκόμβρων, ἐξ ὧν τὸ ἄριστον σκευάζεται γάρου). Κάποιες φορές ο γάρος αναμειγνυόταν με ξίδι κι από αυτό το μείγμα έφτιαχναν, τον ὀξύγαρον (Δειπν. 366c).

Ο Απίκιος (1.7) στο *De re coquinaria* έχει μία συνταγή αποκατάστασης του ρωμαϊκού γάρου, *garum* ή *liquamen*, όπως ονομάζεται. Η ίδια συνταγή μπορεί να χρησιμοποιηθεί και για τη ‘σωτηρία’ του μούστου. Εάν η σάλτσα μυρίζει άσχημα, ο νοικοκύρης παίρνει ένα άδειο βάζο, το αντιστρέφει και το καπνίζει καίγοντας φύλλα δάφνης και κυπαρισσιού (*de liquamine emendando: Liquamen si odorem malum fecerit, vas inane inversum fumiga lauro et cupresso*). Αφού το βάζο εκτεθεί στον αέρα, μετά χύνουμε μέσα στο βάζο τον γάρο (*et in hoc liquamen infunde ante ventilatim*). Αν η σάλτσα είναι πολύ αλμυρή (*si salsum fuerit*), προσθέτουμε μέλι, ανακατεύουμε και η σάλτσα διορθώθηκε (*mellis sextarium mittes et move spica, et emendasti*). Την ίδια συνταγή ακολουθεί κανείς και για τον χαλασμένο μούστο (*sed et mustum recens idem praestat*). Ο γάρος προέρχεται από το πρώτο αίμα του σκουμπριού. «Λάβε αυτό το εξαιρετικό δώρο» (*expirantis adhuc scombri de sanguine primo. Accipe fastosum, munera cara, garum*), γράφει ο Μαρτιάλης (Έπιγρ.13.102), τονίζοντας την αξία του γάρου.

Ο τρόπος παρασκευής της συγκεκριμένης σάλτσας σίγουρα δεν ήταν ευχάριστος. Τα ψάρια, τα οποία είχαν μόλις ψαρευτεί, ανακατεύονταν όλα μαζί, πρόσθεταν αλάτι και έμεναν περίπου τρεις μήνες για ζύμωση, ο ζωμός ο οποίος προέκυπτε, σουρωνόταν, εμφιαλωνόταν και μετά μπορούσε να χρησιμοποιηθεί τη μαγειρική, ενώ τα στερεά υπολείμματα ονομάζονταν *alec* (αλμαία) και χρησιμοποιούνταν είτε ως μυρωδικό είτε ως φάρμακο. Η μυρωδιά του κατά τη ζύμωση πρέπει να ήταν ανυπόφορη, γι’ αυτό και η παρασκευή του εντός αστικών περιοχών απαγορευόταν. Χρησιμοποιούσαν ολόκληρο το ψάρι, ενώ, αν το καθάριζαν πριν

¹⁰⁵ Dalby, A. (2001) 126-128· Ηλιόπουλος, Γ. (2012) 83-85· Πατέρα, Ελ. (2006) 51-52.

αλατιστεί, το αποτέλεσμα ήταν μια πιο εκλεπτυσμένη γεύση, η οποία ονομαζόταν *muria*.

Οι βιομηχανίες οι οποίες παρασκεύαζαν και εμπορεύονταν τον γάρο ήταν κοντά σε παράκτιες περιοχές και λιμάνια, στις οποίες υπήρχαν και αλυκές. Αρχαιολογικές ανασκαφές επιβεβαιώνουν βιοτεχνίες παρασκευής γάρου στη Νότια Ιταλία και γύρω από τη Μαύρη θάλασσα, ήδη από τον 8^ο-7^ο αιώνα π.Χ., ενώ φημισμένες ήταν οι σάλτσες των περιοχών της Πομπηίας και της *Leptis Magna*. Μόνο στην περιοχή της δυτικής Ισπανίας και της Πορτογαλίας υπήρχαν 50 εγκαταστάσεις παραγωγής γάρου για εξαγωγή. Το χρώμα, η γεύση και η τιμή εξαρτιόταν από την ποιότητα και τους καταναλωτές. Ο γάρος ο οποίος προοριζόταν για τους αυτοκράτορες ή τις ανώτερες τάξεις ονομαζόταν *sociorum*, κόστιζε αρκετά περίπου 1000 σηστέριους, ενώ πολύ πιο φτηνός ήταν εκείνος ο οποίος προοριζόταν για τους δούλους. Το Διάταγμα του Διοκλητιανού καθόριζε την τιμή του *liquamen*. Το ποιοτικό *liquamen* κόστιζε 16 δηνάρια τα 250 γραμμάρια, ενώ το λιγότερο ποιοτικό 12 δηνάρια.¹⁰⁶

5. Μαγειρικές συνταγές και υγεία.

Η σχέση της μαγειρικής με την υγεία.

Οι αρχαίοι μελέτησαν τη θρεπτικότητα των τροφών, αλλά και τις επιπτώσεις στην υγεία από τη μη σωστή παρασκευή της τροφής. Μάλιστα, οι παρατηρήσεις τους είχαν φτάσει σε ένα πολύ υψηλό επίπεδο. Τα περισσότερα βότανα και αρωματικά φυτά χρησιμοποιήθηκαν αρχικά ως ιατρικά σκευάσματα και αργότερα η χρήση τους επεκτάθηκε και στη μαγειρική, για θεραπευτικούς και γευστικούς λόγους.¹⁰⁷ Είναι γνωστή η σχέση της μαγειρικής με την υγεία, ήδη από την αρχαιότητα. Η αρχαία ελληνική ιατρική συνδέθηκε με τη διατροφή. Όταν η διαιτολογία έγινε θεραπευτική, επιλέχθηκε ένας προστάτης-ιδρυτής των γιατρών. Αυτός ήταν ο Ποδαλείριος, ένας από τους δύο γιους του Ασκληπιού.¹⁰⁸ Στα Ασκληπιεία, εκτός από θεραπευτικές μεθόδους,

¹⁰⁶ Dalby, A. & Grainger, S. (2001) 21-22· Πατέρα, Ελ. (2006) 52-53.

¹⁰⁷ Wilkins, J. & Hill, S. (2006) 212.

¹⁰⁸ Ο Ποδαλείριος και ο αδελφός του Μαχάοντας ήταν γιοι του θεού – γιατρού Ασκληπιού. Και οι δύο ήταν μνηστήρες της Ελένης και με αυτήν τους την ιδιότητα πήραν μέρος στον Τρωικό πόλεμο. Μάλιστα στην Τροία αφιερώθηκαν στην ιατρική, τέχνη την οποία έμαθαν από τον πατέρα τους. Ήταν άξιοι θεραπευτές κι έπαιξαν σημαντικό ρόλο όχι μόνο ως πολεμιστές, αλλά και ως γιατροί. Ο Μαχάοντας θεωρούνταν κυρίως χειρουργός, ενώ ο Ποδαλείριος πρακτικός γιατρός. Τους απέδιδαν πολλές θεραπείες. Περισσότερες πληροφορίες S.V. «Ποδαλείριος, Μαχάοντας» Grimal, P. (1991) 428-429, 568

εφαρμόστηκαν και εναλλακτικές μέθοδοι θεραπείας, πιο ορθολογικές, όπως δίαιτα, χρήση φαρμάκων, λουτρά. Στα χρόνια του Ιπποκράτη, χρησιμοποιούνταν διαιτητικές θεραπείες μαζί με τη χρήση φαρμάκων. Ο Ιπποκράτης μάλιστα προτείνει έναν υγιεινό τρόπο διατροφής και δίνει έμφαση στην ισορροπία της τροφής και των χυμών τους οποίους παράγει το σώμα, όταν δέχεται την τροφή. Την ίδια αντίληψη εξέφρασε αργότερα και ο Γαληνός. Αύξηση ή μείωση των χυμών του σώματος προκαλούν στο σώμα διαταραχές και ασθένειες. Γι' αυτό επιβάλλεται εξισορρόπησή τους.¹⁰⁹

Ένας άλλος ιατρός και διαιτολόγος της αρχαιότητας, για παράδειγμα, ο Δίφιλος ο Σίφνιος στον Πρόλογο του έργου του *Περί διατροφής ασθενών και υγιών* (*Δειπν.* 115c-d) παρατηρεί ποια αρτοσκευάσματα είναι ωφέλιμα για τον οργανισμό και ποια επιβλαβή και επισημαίνει ότι το κριθαρένιο ψωμί είναι πιο εύπεπτο και πιο θρεπτικό από τα ψωμιά, ενώ το καλύτερο από όλα είναι και θρεπτικότερο για το σώμα είναι *ὁ κλιβανίτης ἄρτος*¹¹⁰ (*ὁ δὲ κλιβανίτης πάσαις ταῖς ἀρεταῖς περιπτεύει*). Παρόμοιες παρατηρήσεις σχετικά με τα αρτοσκευάσματα κάνει και ο Γαληνός στο *Περί τῶν ἐν ταῖς τροφαῖς δυνάμεων*, όπως θα αναλύσω παρακάτω.

Ανάμεσα στις πιο ενδιαφέρουσες μελέτες για τα τρόφιμα είναι η χρήση των οσπρίων στην υγεία, καθώς τα όσπρια είχαν διευρυμένη χρήση στην ελληνορωμαϊκή αρχαιότητα. Οι φακές, για παράδειγμα, αναφέρονται στις πηγές συχνά για τις θεραπευτικές ή μη ιδιότητές τους -ανάλογα με την καλλιέργεια, συντήρηση και κατανάλωση- χρήση τους.¹¹¹ Ο Πλίνιος (*HN* 22.142) υποστηρίζει ότι οι φακές θαμπώνουν την όραση, προκαλούν ήπια τοξικότητα, ενώ όταν είναι ελαφριά βρασμένες θεραπεύουν από κοιλιακά προβλήματα. Ο Πλίνιος (*HN* 12.145-146) προτείνει επίσης να συνοδεύονται με άλλες τροφές, όπως παντζάρια, ξίδι και κριθάρι για τη θεραπεία αποστημάτων, αρθρίτιδας και πονόλαιμου, αλλά να μη γίνεται χρήση τους σε παθήσεις πνευμόνων ή αϋπνίας. Ωστόσο, (*H.N.* 18.98) προτείνει το καβούρδισμα της φακής πριν τη συντήρηση, την ανάμειξή της με πίτουρο κι αν κοπανιστεί με ένα κομμάτι τούβλο και λίγη άμμο, ως μέτρο εξόντωσης των μυκήτων. Ο Ιπποκράτης (*Περί αιμορροϊδων*, 2.9) συνιστά τη χρήση τους για τη θεραπεία των

¹⁰⁹ Plastira-Valkanou, M. & Plastirou-Valkanou, M. (1998) 196-197.

¹¹⁰ Σύμφωνα με το LSJ το λήμμα *κλιβανίτης* (*ὁ*) ή *κριβανίτης* (*ὁ*) είναι το ψωμί το οποίο ψήνεται στον *κρίβανον* ή *κλίβανον*, δηλαδή μέσα σε ένα πήλινο σκεπαστό σκεύος. Για περισσότερες πληροφορίες για αυτό το ψωμί βλ. Θέρμου, Μ. (2017) 45.

¹¹¹ Flint-Hamilton, K. B. (1999) 371-372.

αιμορροΐδων και ο Θεόφραστος παρατηρεί ότι οι φακές, όταν δε συλλέγονται και συντηρούνται σωστά, αναπτύσσουν μύκητες και τοξίνες.

Σημαντική θεραπευτική αξία είχε και το κρασί στην αρχαιότητα. Ο Αθήναιος (Δειπν. 10d) επισημαίνει ότι συχνά *ὁ οἶνος* δινόταν σε πληγωμένους ως τονωτικό, καθώς το κρασί παραλύει τον πόνο και χαλαρώνει τους μυς. Συγχρόνως, όμως, ο ασθενής έπρεπε να λαμβάνει και φαγητό. Οι γιατροί της εποχής έδιναν στους καρδιοπαθείς κρασί αναμεμειγμένο με αρτοπαρασκεύασμα, για να τους τονώσουν το σώμα (*τοῖς γοῦν καρδιακοῖς μετὰ οἶνου σιτῶδες ἀναμίσγουσί τι πρὸς κατοχὴν τῆς δυνάμεων*). Σε άλλο απόσπασμα (Δειπν. 26b) ο Άλεξις υποστηρίζει ότι το παλιό κρασί είναι ωφέλιμο για την υγεία, βοηθώντας στην πέψη των τροφών, δυναμώνει το σώμα, τονώνοντας την καρδιά και βελτιώνει τον ύπνο (*ὄντως δὲ ὁ παλαιὸς οἶνος οὐ πρὸς ἡδονὴν μόνον, ἀλλὰ καὶ πρὸς ὑγίειαν προσφορώτερος. [...] καὶ τοὺς ὕπνους ἀταράχους παρέχει*). Ο Γαληνός, όπως αναφέρει ο Αθήναιος (Δειπν. 26b) επισημαίνει ότι ο Φαλερνός οἶνος είναι πόσιμος όταν είναι δέκα ετών. Έως τα είκοσι έτη *ὁ οἶνος* έχει ωριμάσει και πέραν των είκοσι ετών είναι εντελώς ακατάλληλος για πόση, καθώς προκαλεί πονοκεφάλους και νευρολογικά προβλήματα (*ὁ Φαλερῖνος οἶνος ἀπὸ ἐτῶν δέκα ἐστὶ πότιμος καὶ ἀπὸ πεντεκαίδεκα μέχρι εἴκοσιν· ὁ δ' ὑπὲρ τοῦτον ἐκπίπτων τὸν χρόνον κεφαλαλγῆς καὶ τοῦ νευρώδους καθάπτεται*).

Ο Αθήναιος στους Δειπνοσοφιστές (από 49d έως 64d) αφιερώνει ένα μεγάλο μέρος στην περιγραφή τροφών και στις επιπτώσεις τους στην υγεία, παραθέτοντας και τις αντίστοιχες ιδιότητές τους, όπως αντίστοιχα κάνει και ο Γαληνός στο έργο του *Περὶ τῶν ἐν ταῖς τροφαῖς δυνάμεων*.

Άλλη μία πτυχή που αφορά τη σχέση τροφής και υγείας είναι η περίπτωση του λιμού και λοιμού στην αρχαιότητα, έννοιες οι οποίες κινούνται παράλληλα. Όπως αναφέρθηκε σε προηγούμενα κεφάλαια, η σιτοδεία, η έλλειψη τροφής, η λιγοστή τροφή ήταν ένα μόνιμο πρόβλημα για τις κοινωνίες της ελληνορωμαϊκής αρχαιότητας. Ο τρόπος χρήσης των προϊόντων, σύμφωνα με τον Γαληνό, προκαλεί διάφορα προβλήματα υγείας. Ο Γαληνός επισημαίνει ότι ο λοιμός δεν είναι ασθένεια, αλλά μία σειρά από ασθένειες, μια πολύπλοκη επιδημία ή λοίμωξη, η οποία διαχέεται στον πληθυσμό μέσω του αέρα ή του νερού και αποβαίνει θανατηφόρα. Παρατήρησε, επίσης, ότι οι αγροτικές κοινωνίες υπέφεραν από ασθένειες λόγω απουσίας πρόσληψης

θρεπτικών συστατικών, βιταμινών και ιχνοστοιχείων.¹¹² Έτσι, η τέχνη της ιατρικής ανακαλύφθηκε πρωτίστως από την ανάγκη να ωφελήσει ανθρώπους οι οποίοι υπέφεραν από ασθένειες που οφείλονταν και στη διατροφή, αλλά και από μία προσπάθεια να χρησιμοποιήσουν τη διατροφή τους και τα τρόφιμα με τρόπο ωφέλιμο για τον εαυτό τους. Επομένως, η ανακάλυψη της ιατρικής οφείλεται στην ανάγκη προσαρμογής ενός τρόπου ζωής (*δίαιτας*) κατάλληλου για το συμφέρον των πολιτών, τον περιορισμό των ασθενειών και κατ' επέκταση των νεκρών, εξαιτίας της κακής χρήσης των τροφίμων. Άρα, η αρχαία ελληνική ιατρική θα μπορούσε να ειπωθεί ότι ήταν περισσότερο διαιτητική ιατρική και λιγότερο φαρμακολογική ή χειρουργική.¹¹³

Η λέξη *δίαιτα* ως ουσιαστικό μαρτυρείται για πρώτη φορά τον 6^ο π.Χ. αιώνα στη λυρική ποίηση του Αλκαίου κι αργότερα, τον 5^ο π.Χ. αιώνα, του Πινδάρου, αλλά και στην τραγική ποίηση, στην ιστοριογραφία και στην κωμωδία. Μετέπειτα, στο *corpus* του Ιπποκράτη εμφανίζεται πάνω από διακόσιες φορές, γνωρίζοντας μια τεράστια χρήση ως λέξη στα ιατρικά κείμενα. Ως ουσιαστικό σημαίνει «τρόπος ζωής», αλλά και το ρήμα «*διαιτάω*» σημαίνει ζω. Γίνεται κατανοητό από τη χρήση της λέξης ότι ο τρόπος ζωής, η *διαιτολογία*, ήταν βασική μέριμνα των γιατρών της αρχαιότητας.¹¹⁴ Οι θυσίες ήταν μέρος της καθημερινότητας των αρχαίων Ελλήνων και οι γιατροί της εκάστοτε εποχής παρατηρούσαν τον τρόπο μαγειρέματος κατά τις θυσίες και τις επιπτώσεις στον πληθυσμό. Πίστευαν ότι οι Θεοί επιδρούν στις ασθένειες και στις θεραπείες, γι' αυτόν τον λόγο ήταν συχνή η προσφορά θυσιών και εορτών προς τιμήν των θεών, όπως του Ασκληπιού.

Όμως, εκτός από τη μεταφυσική διάσταση των ασθενειών ή των θεραπειών, υπήρχε και η επιστημονική διάσταση. Και ο Ιπποκράτης και μετέπειτα ο Γαληνός πίστευαν ότι οι *δυνάμεις*, οι ιδιότητες του σώματος επηρεάζουν τους χυμούς του σώματος, το οποίο εκκρίνει ανάλογα με την τροφή την οποία δέχεται ζεστούς ή κρύους χυμούς, ενώ η υγεία επέρχεται με την εξισορρόπηση των χυμών. Η *δίαιτα*, η επιλογή τροφής και τρόπου ζωής, συμβάλλει στην εξισορρόπηση των χυμών του σώματος και στην καλύτερη υγεία. Η μαγειρική είναι μια διαδικασία η οποία συμβάλλει στην

¹¹² Garnsey, P. (1999) 43-45· Wilkins, J. & Nadeau, R. (2015) 59-61· Gourevitch, D. (2013) 19-21, 54· Wilkins, J. & Hill, S. (2006) 213-244.

¹¹³ Jouanna, J. (2003) 322-323.

¹¹⁴ Jouanna, J. & Allies, N. (2012) 137.

καλύτερη απορρόφηση των προϊόντων και στην πέψη τους. Γι' αυτό ο Γαληνός πίστευε ότι ο καλός γιατρός πρέπει να είναι και καλός μάγειρας.¹¹⁵

Ο Γαληνός στο *Περί τῶν ἐν ταῖς τροφαῖς δυνάμεων* και στα *Υγιεινά* μελετά τις επιπτώσεις των τροφών στην υγεία ανάλογα με τη χρήση της πρώτης ύλης. Κατά την είσοδο της τροφής στο σώμα, το σώμα παράγει θερμότητα και με τον τρόπο αυτό η τροφή γίνεται αποδεκτή ή απορρίπτεται, προκαλώντας προβλήματα.¹¹⁶ Η δυσκολία στη χώνευση μπορεί να οφείλεται ή στις ίδιες τις τροφές και στα ποτά ή στο στομάχι και στα έντερα. Η ποιότητα και η ποσότητα της προσλαμβάνουσας τροφής είναι σημαντική κατά τον Γαληνό (*Υγ.* 1.13.2), αλλά και η σειρά με την οποία καταναλώνονται τα τρόφιμα. Υποστηρίζει ότι οι ηλικιωμένοι πρέπει να τρώνε συχνά και λίγο, ότι το στομάχι προκειμένου να δεχτεί την τροφή θα πρέπει να τονώνεται με στυπτικά αχλάδια πριν το κυρίως γεύμα κι όχι μετά, παρατήρησε επίσης ότι οι νεαρότερες ηλικίες λόγω τη ταχύτητας και της απότομης εισόδου στο στομάχι μεγάλης ποσότητας φαγητού εξαιτίας της πείνας, καταναλώνουν γρήγορο και κακής ποιότητας φαγητό. Στο έργο του δεν αναφέρεται στον γυναικείο πληθυσμό, ενώ στο μοναδικό σημείο στο οποίο αναφέρεται ειδικά στις γυναίκες είναι στα *Υγιεινά* του, τονίζοντας την αξία του μητρικού γάλακτος για το βρέφος. Η ανάλυσή του είναι ιδιαίτερος λεπτομερής και επισημαίνει ότι η ανθρώπινη φυσιολογία χρειάζεται τροφές όσο το δυνατόν πιο κοντά στον ανθρώπινο ιστό, ώστε να γίνεται πλήρης αφομοίωσή τους. Το μωρό, το οποίο έχει τραφεί από το αίμα της μητέρας του στη μήτρα, χρειάζεται μητρικό γάλα, καθώς αυτό βρίσκεται κοντά τη δική του ουσία (*Υγ.* 1.7.18).¹¹⁷

Ενδεικτικά, ως προς τις τροφές θα επικεντρωθώ σε κάποιες παρατηρήσεις του σχετικά με τις τροφές, μελετώντας σημεία κυρίως από το *Περί τῶν ἐν ταῖς τροφαῖς δυνάμεων*. Στο πρώτο βιβλίο του (1.1), ο Γαληνός μελετά την αξία των φυτών, επισημαίνοντας ότι σε άλλα φυτά, οι ιδιότητές τους είναι στις ρίζες, σε άλλα στους βλαστούς, σε άλλα στα φύλλα, σε άλλα στους καρπούς ή στους σπόρους (1.1.6 *ἐτέρας μὲν δυνάμεις ἐν ταῖς ῥίζαις εἶναι τῶν φυτῶν ἀποδεικνύς, ἐτέρας δ' ἐν τοῖς καυλοῖς, ὥσπερ γε κὰν τοῖς φύλλοις καὶ καρποῖς καὶ σπέρμασιν ἄλλας*). Αναφέρεται στις περιπτώσεις στις οποίες οι πολίτες παραπονιούνται για φουσκώματα εξαιτίας των φυτικών τροφών, όπως είναι η περίπτωση της φακής, και καταλήγει ότι η φακή, το λάχανο, κάποια ψάρια

¹¹⁵ Wilkins, J. & Hill, S. (2006) 212-234· Grant, M. (2000) 6-7, 11· Wilkins, J. & Nadeau, R. (2015) 57-58· Rocca, J. (2003) 44, 47-51.

¹¹⁶ Wilkins, J. & Hill, S. (2006) 235· Grant, M. (2000) 68-108· Powell, O. (2003) 29-48.

¹¹⁷ Wilkins, J. & Nadeau, R. (2015) 63.

και τα οστρακόδερμα, σε κάποιους οργανισμούς προκαλούν φούσκωμα και σε άλλους κενώσεις (1.1.11 *οὐ γὰρ ἡ φακὴ μόνον ἀλλὰ καὶ ἡ κράμβη καὶ τῶν θαλαπτίων σχεδὸν ἅπαντα τὰ ὀστρακόδερμα καλούμενα σύνθετον ἔχει τὴν φύσιν ἐξ ἐναντίων δυνάμεων*). Και παραθέτει έναν τρόπο ετοιμασίας του λάχανου, για να είναι εύπεπτο. Στο ίδιο βιβλίο (1.3-6), μελετά και τα αρτοσκευάσματα, τα οποία κατηγοριοποιεί σε τρία υποκεφάλαια ανάλογα με τη χρήση του αλευριού *Περὶ πεμμάτων, Περὶ ἰτρίων, Περὶ πλυτοῦ ἄρτου*. Υποστηρίζει σε μια λεπτομερέστατη ανάλυση ότι στο σύνολό τους είναι δύσπεπτα και κολλώδη, φράζουν βασικά εσωτερικά ὄργανα, ὅπως το ἥπαρ, τη σπλήνα και τα νεφρά, ἄλλους ο ἐμποτισμός τους σε μέλι βοηθάει στην πέψη, ενώ τους υγιείς ὄχι. Επιπλέον, τα αρτοσκευάσματα δεν είναι επιβλαβή για τους πνεύμονες και τον θώρακα. Το αργό ψήσιμο, η μαγιά και η ὑπαρξη αλατιού σε φυσιολογικά επίπεδα βοηθούν στην καλύτερη απορρόφηση και πέψη, ενώ σε ἄλλο κεφάλαιο επισημαίνει ὅτι το πλυμένο ψωμί (*ὁ πλυτός ἄρτος*), αν και δεν είναι θεραπευτικό, είναι λιγότερο δύσπεπτο. Παρόμοιες επιπτώσεις στην υγεία ἔχουν και τα ψωμιά ἀπὸ χόνδρο (1.6 *Περὶ χόνδρου*), ενώ σε ἐπόμενο κεφάλαιο, αναφερόμενος στο σιτάρι (1.7 *Περὶ πυρῶν ἠψημένων ἐν ὕδατι*) περιγράφει ἓνα περιστατικό το οποίο συνέβη στον ἴδιο ὅταν βρέθηκε στην ὑπαιθρο και ἀπὸ τὴν ἐντονη πείνα ἀναγκάστηκε να φάει βρασμένο σιτάρι με αλάτι. Ἐλλείψει ψωμιού στην ὑπαιθρο, οἱ ἀγρότες ἐβράζαν το σιτάρι και το ἐτρώγαν. Ο Γαληνός βρέθηκε σε μία τέτοια κατάσταση κάποτε ὅπου κάποιος ἐβράσε το σιτάρι και τους το ἔδωσε ως φαγητό. Ἀφού το ἔφαγαν, ἐνίσταντο δυσπεψία, φούσκωμα και θολή ὄραση. Για μία ολόκληρη μέρα δε μπορούσαν να φάνε, καθὼς το βρασμένο σιτάρι ἦταν σαν πέτρα στο στομάχι τους. Ἐνίσταντο, ὅπως ἀφηγεῖται, ἀμέσως ἐντονούς στομαχικούς πόνους, ἀκόμα και τὴν ἐπόμενη μέρα, φουσκώματα, ενώ ἔχαν ἀπώλεια ὄρασης και πονοκεφάλους. Ο μοναδικός τρόπος για να καταναλωθεῖ το αλεύρι, ὅπως υποστηρίζει, εἶναι να ἔχει υποστεί ἐπεξεργασία με αλάτι, μαγιά, να ἔχει ζυμωθεῖ και να ψηθεῖ σε μέτρια φωτιά σε γάστρα (1.7.4 *ὅπου γὰρ οὐδὲ τὸ ἄλευρον αὐτῶν ἐσθιόμενον, ὡς εἶπον ἔμπροσθεν, εὖπεπτόν ἐστιν, εἰ μὴ κατεργασθεῖ δι' ἁλῶν καὶ ζύμης καὶ φυράσεως καὶ τρίψεως καὶ κριβάνου*). Διαφορετικά εἶναι δύσπεπτο και ἐπικίνδυνο για το σώμα. Και στα Ὑγιεινά (4.4.76) προτείνει για τους ἀνθρώπους με προβλήματα ὕπνου ἓναν χυλό ἀπὸ βρασμένο σιτάρι, ο οποίος ονομάζεται *πτισάνη* (*χυλοῦ πτισάνης ἀπλῶς ἠρτυμένης, εἰ δὲ μή, ἀλλὰ τοῦ χόνδρου τὸν αὐτὸν τρόπον ἠρτυμένου τῇ πτισάνῃ*).

Το δεύτερο βιβλίο του *Περί τῶν ἐν ταῖς τροφαῖς δυνάμεων* είναι αφιερωμένο στους σπόρους και στους καρπούς, διαχωρίζοντας τους μεν από τους δε.¹¹⁸ Τα τρόφιμα, ανάλογα με τη σύστασή τους, αν είναι υγρά, στυφά, γλυκά, αλμυρά, προκαλούν διαφορετική αντίδραση στο σώμα. Ο λανθασμένος τρόπος παρασκευής για παράδειγμα του κολοκυθιού, το κακό μαγείρεμα, καθιστά την τροφή ανθυγιεινή για το σώμα (*πάσχει δὲ τοῦτο διὰ τε μοχθηρὰν σκευασίαν, κάπειδαν ἐν τῇ γαστρὶ μοχθηρὸς τις ἡθροισμένος ἢ χυμός*, 2.3.5). Σε άλλο σημείο αναφέρει ότι τα πεπόνια και τα σύκα είναι φυσικά καθαρτικά, αλλά πρέπει να καταναλώνονται με μέτρο, κάποια φρούτα, όπως τα μούρα ή τα ροδάκινα είναι καλό να καταναλώνονται πριν την είσοδο άλλης τροφής στο στομάχι, γιατί ανοίγουν τον δρόμο για να δεχτεί το στομάχι τη βασική τροφή και βοηθάνε στην πέψη και στην κένωση του στομαχιού. Ενδεικτικά αναφέρω πάλι ένα απόσπασμα το οποίο αφηγείται ο Γαληνός (*Περί τῶν ἐν ταῖς τροφαῖς δυνάμεων*, 2.38.2-3), στο οποίο περιγράφει τη συντήρηση και αποθήκευση καρπών για την κατανάλωσή τους σε περίπτωση σιτοδείας. Κάποτε ενέσκηψε στην πατρίδα τους έλλειψη τροφής. Όμως, την ίδια περίοδο υπήρχε πληθώρα βελανιδιών, τροφής κυρίως για τους χοίρους. Έτσι, οι χωρικοί για να εξασφαλίσουν τροφή για τους ίδιους και την επιβίωσή τους, αρχικά έσφαξαν τα ζώα τα οποία εξέτρεφαν και τα κατανάλωσαν, αλλά και τα βελανίδια τα εκμεταλλεύτηκαν προς βρώση, με διαφορετικό κάθε φορά τρόπο. Ένας τρόπος ήταν η τοποθέτησή τους σε λάκκο μέσα στη γη, άλλοτε τα έβραζαν σε νερό και τα έψηναν ελάχιστα στη στάχτη. Άλλες φορές τα έσπαγαν, τα έτριβαν, τα έκαναν χυλό, τον οποίο έτρωγαν είτε με μέλι ή γάλα είτε προσέθεταν αρτύματα. Τα βελανίδια, όπως υποστηρίζει ο Γαληνός, έχουν τη δυνατότητα να θρέψουν όπως και τα δημητριακά. Και καταλήγει στο ότι τα βελανίδια είναι δύσπεπτα, εν αντιθέσει με τα κάστανα, τα οποία είναι καλύτερη τροφή από τα βελανίδια και είναι πιο ωφέλιμα για τον ανθρώπινο οργανισμό, σε σχέση με όλους τους άγριους καρπούς (2.38.4 *πολλοῖς γὰρ τῶν σιτηρῶν ἐδεσμάτων ὁμοίως τρέφουσιν αἱ βάλανοι [...] οὗτοι καὶ μόνοι τῶν ἀγρίων καρπῶν ἀξιόλογον τροφήν διδῶσι τῷ σώματι*).

Ένα ολόκληρο βιβλίο (3^ο βιβλίο) του έργου του *Περί τῶν ἐν ταῖς τροφαῖς δυνάμεων* αφιερώνει ο Γαληνός στη μελέτη και στην ανάλυση των προϊόντων ζωικής προέλευσης, αλλά και στη διατροφική αξία των ψαριών.¹¹⁹ Η ποιοτική αξία για το σώμα εξαρτάται από το ποιο μέρος του ζώου καταναλώνεται (*Οὐ τὴν αὐτὴν γὰρ ἅπαντα*

¹¹⁸ Grant, M. (2000) 109-153.

¹¹⁹ Grant, M. (2000) 154-190.

δύναμιν ἔχει τὰ μόρια τῶν ζώων, ἀλλ' αἱ μὲν σάρκες, ὅταν καλῶς πεφθῶσιν, αἷματός εἰσιν ἀρίστου γεννητικαὶ καὶ μάλιστ' ἐπὶ τῶν εὐχύμων ζώων, ὅποιόν ἐστι τὸ γένος τῶν ὑῶν, 3.1.1). Το χοιρινό κρέας εἶναι το πιο θρεπτικό και πιο εύπεπτο και γι' αυτόν τον λόγο καταναλώνεται από τους αθλητές (3.1.2 πάντων μὲν οὖν ἐδεσμάτων ἡ σὰρξ τῶν ὑῶν ἐστι τροφιμωτάτη, καὶ τούτου πείραν ἐναργεστάτην οἱ ἀθλοῦντες ἴσχουσιν). Όμως, το χοιρινό κρέας ἔχει ομοιότητες με το ανθρώπινο και κάποιοι, εν αγνοία τους, κατανάλωσαν ανθρώπινο κρέας δίχως να το αντιληφθούν, ὅπως ἔχω αναλύσει σε προηγούμενο κεφάλαιο. Αντίθετα, τα βοδινά κρέατα προκαλούν σοβαρές παθήσεις, ὅπως καρκίνο, ελεφαντίαση, ψώρα, λέπρα, τεταρταίο πυρετό και ψυχικές παθήσεις, ὅπως μελαγχολία (3.1.3 τοιαῦτα δ' ἐστὶ πάθη καρκίνος, ἐλέφας, ψώρα, λέπρα, πυρετὸς τεταρταῖος ἢ τ' ἰδίως ὀνομαζομένη μελαγχολία). Τα μοσχάρια εἶναι καλύτερα από τα βόδια και τα κατσίκια από τις γίδες (3.1.5 οὐ μόνον οὖν οἱ μόσχοι τῶν τελείων βοῶν ἀμείνους εἰς πέψιν ἔχουσι τὰς σάρκας, ἀλλὰ καὶ οἱ ἔριφοι τῶν αἰγῶν).

Αν κάποιος εἶναι διαρκῶς ἀρρωστος, υποστηρίζει ο Γαληνός (Υγ. 6.2-3), οφείλει να εξισορροπήσει τη δίαιτά του με τους χυμούς του σώματός του (*σκοπὸς ἔστω σοι καθ' ὅλην τὴν ὑγιεινὴν δίαιταν αὐτοῦ, ὅπως συμμέτρους ἔχη τοὺς χυμούς· εἰ δὲ διὰ κακοχυμίαν, ὅπως ἀρίστους*). Ως θεραπεία οι αρχαίοι προτείνουν τη λιτή ζωή σε συνδυασμό με ποιοτική πρώτη ὕλη. Αντίστοιχα, ο Πλάτωνας στην *Πολιτεία* (II, 372 b-d και III, 405 c-d) προτείνει για τους πολίτες της ιδανικῆς πολιτείας απλή διατροφή. Ὅπως υποστηρίζει, υπάρχουν ασθένειες οι οποίες οφείλονται σε εξωτερικούς παράγοντες και ασθένειες οι οποίες προέρχονται εκ των ἑσῶ. Οι δεύτερες, σχετίζονται με την κακή διατροφή και ευθύνεται ο ἄνθρωπος, καθὼς παρασύρεται σε περιττές επιθυμίες και δεν υπακούει στη λογική. Κατὰ την ομηρικὴ εποχή, υποστηρίζει ο Πλάτωνας (*Πολ.* 404c-404d), οι ἥρωες σε καιρὸ εκστρατείας ἔτρωγαν λιτά, κατανάλωναν μόνο ψητό κρέας, χωρίς καρκεύματα, ενώ ἀπέφευγαν την ψαροφαγία. Οι ἥρωες ἀκολουθοῦν την ἴδια διατροφή με τους αθλητές (*ἢ τοῦτο μὲν καὶ οἱ ἄλλοι ἀσκηταὶ ἴσασιν, ὅτι τῷ μέλλοντι σώματι εὖ ἔξειν ἀφεκτέον τῶν τοιούτων ἀπάντων;*), ενώ ο Πλάτωνας (*Πολ.* 404d) κατακρίνει την ποικιλία ἐδεσμάτων και τα αττικά γλυκίσματα. Η απλότητα στη διατροφή φέρνει υγεία στα σώματα (*ἢ δὲ ἀπλότης [.....] ἐν σώμασιν ὑγίαν;* *Ἀληθέστατα, ἔφη*), ενώ σε προηγούμενο σημείο (*Πολ.* 372b-d) περιγράφει τη λιτή διατροφή των φυλάκων, η οποία θα τους εξασφαλίσει υγεία και μακροζωία, κληροδοτώντας στους απογόνους τους παρόμοια ζωή.

6. Η τέχνη του μάγειρα.

οὐδὲν ὁ μάγειρος τοῦ ποιητοῦ διαφέρει· ὁ νοῦς γάρ ἐστιν ἐκατέρῳ τούτων τέχνη (Δειπν. 7f).

Η λέξη *μάγειρος*, σύμφωνα με τους αρχαίους λεξικογράφους προέρχεται από τη ρίζα *μαγ-*, η οποία προέρχεται από το ρήμα *μάσσω* ή *μάττω*. Σύμφωνα με το λεξικό LSJ το ρήμα *μάσσω* ή *μάττω* σημαίνει ζυμώνω. Η αρχική σημασία της λέξης σχετιζόταν με την παρασκευή ψωμιού, αλλά λέξεις όπως *άρτοποιός*, *άρτοκόπος*, *σιτοποιός* περιέγραφαν και τότε τον σημερινό αρτοποιό, οπότε η λέξη *μάγειρος* απέκτησε πολύ συγκεκριμένη σημασία.

Στα Ομηρικά χρόνια ο *μάγειρος* ως αναγκαίο πρόσωπο για την προετοιμασία του φαγητού απουσίαζε, άρα απουσίαζε και η ίδια η λέξη από τα έπη. Οι ήρωες προετοίμαζαν οι ίδιοι το φαγητό τους και αυτό ήταν κυρίως ψητό κρέας, προερχόμενο από θυσίες προς τους Θεούς. Οι ίδιοι οι ήρωες συμμετείχαν στην προετοιμασία και παρασκευή του σε περίοδο πολέμου (*ἥ καὶ ἀπὸ στομάχους ἀρνῶν τάμε νηλεῖ χαλκῷ καὶ τοὺς μὲν κατέθηκεν ἐπὶ χθονὸς ἀσπαίροντας θυμοῦ δευομένους· ἀπὸ γὰρ μένος εἴλετο χαλκός*, Ίλ. 3.292-295),¹²⁰ ενώ στον *οἶκο* τις μαγειρικές εργασίες εκτελούσαν οι υπηρέτες του σπιτιού μαζί με τον κύριο, ειδικά στην περίπτωση των θυσιών. Στην *Ὀδύσσεια* (3.33) ο Νέστορας και όλοι οι συνδαιτημόνες μαγειρεύουν και ετοιμάζουν το τραπέζι (*ἔνθ' ἄρα Νέστωρ ἦστο σὺν υἱάσιν, ἀμφὶ δ' ἑταῖροι δαῖτ' ἐντνόμενοι κρέα τ' ὥπτων ἄλλα τ' ἔπειρον. οἱ δ' ὥς οὖν ξείνους ἴδον, ἀθρόοι ἦλθον ἅπαντες, χερσὶν τ' ἡσπάζοντο καὶ ἐδριάσθαι ἄνωγον*), αφού -όπως προαναφέρθηκε- στην αρχαϊκή εποχή δεν υπήρχε η ανάγκη ενός επαγγελματία μάγειρα. Η λιτή ζωή και ο απλός τρόπος διατροφής των ανθρώπων εκείνης της εποχής δεν απαιτούσε κάποιον επαγγελματία.

Αργότερα, στη Σικελία γύρω στον 5^ο αιώνα και λόγω και της επαφής τους με τους λαούς της Ανατολής, δημιουργήθηκε η ανάγκη νέων πιο εκλεπτυσμένων γεύσεων και ενός νέου είδους *τέχνης*, εκείνης της μαγειρικής. Ένας ελεύθερος επαγγελματίας εξειδικευμένος στο αντικείμενό του ήταν ο μάγειρας, ο οποίος, επί πληρωμή, αναλάμβανε να οργανώσει την κουζίνα και να μαγειρέψει για μια θυσία ή για μια ιδιωτική περίπτωση (συμπόσιο, γαμήλια τελετή, κηδεία). Ήταν μάγειρας, κρεοπώλης

¹²⁰ Ο Αγαμέμνωνας ορκίζεται στους Θεούς και προσφέρει θυσία για την επισφράγιση των λόγων του. Για περισσότερες πληροφορίες βλ. Rankin, E. M. (1907) 10-12.

και αυτός ο οποίος έσφαζε το ζώο για να θυσιαστεί.¹²¹ Αυτοί οι Αθηναίοι μάγειρες ήταν διαθέσιμοι για ενοικίαση στην αγορά ή αλλού. Οι πλούσιοι πολίτες είχαν τη δυνατότητα να σερβίρουν φαγητό ξεχωρίζοντας από τους υπόλοιπους και κάνοντας ένα είδος επίδειξης. Είχαν την οικονομική δυνατότητα να προσλάβουν επιπλέον προσωπικό εκτός από σκλάβους και υπηρέτες, οι οποίοι ήταν συνήθως υπεύθυνοι για την προετοιμασία του φαγητού. Η πρόσληψη μαγείρων φαίνεται να αναπτύχθηκε τον 4^ο αιώνα π.Χ., μαζί με άλλα χαρακτηριστικά πολυτέλειας.¹²² Αυτός ο ελεύθερος επαγγελματίας διαφοροποιείται από τον δούλο μάγειρα, χαίρει μεγαλύτερης εκτίμησης και σεβασμού, είναι αλαζόνας, διαθέτει πομπώδες ύφος και συχνά είναι απαιτητικός και παράλογος. Αυτή τη μορφή του μάγειρα υπερόπτη, ο οποίος υπερηφανεύεται για την τέχνη του, την υιοθέτησε η κωμωδία, τόσο η αρχαία κωμωδία, όσο και η Νέα και η Μέση Κωμωδία. Ο κωμικός μάγειρας προμηθεύεται ασυνήθιστα και αρκετά ακριβά υλικά, προκαλώντας συχνά την αγανάκτηση του ιδιοκτήτη. Ο Μαρτιάλης (40-104 μ.Χ. περίπου) αναφωνεί '*O quam saepe petet vina piperque cocus!*' (Επιγρ.13).

Ο μάγειρας σιγά σιγά απομακρύνθηκε από τον θρησκευτικό ρόλο του και έγινε ένας έμπορος. Τις αντίστοιχες υπηρεσίες για το Κράτος τις προσέφεραν δούλοι, οι οποίοι είχαν εκπαιδευτεί για να προσφέρουν τις δεξιότητές τους σε επίσημες τελετές.¹²³ Στις οικίες των ευπόρων, οι μάγειροι ήταν σκλάβοι. Μπορούσαν να έχουν βοηθούς και ενέπνεαν σεβασμό στον αφέντη τους. Όφειλαν να γνωρίζουν τις νέες μόδες των φαγητών και να προσαρμόζουν τη μαγειρική τους ανάλογα. Σε αγροκτήματα, όπως του Κάτωνα, μάγειρας ήταν συχνά μια γυναίκα σκλάβα, ίσως άτυπα η σύζυγος αυτού που επέβλεπε το κτήμα.¹²⁴ Στα επίσημα δείπνα, οι εύποροι οικοδεσπότες νοίκιαζαν μάγειρα και τραπεζοκόμους για την περίπτωση.¹²⁵ Ο μάγειρας έχαιρε του σεβασμού του προσωρινού εργοδότη του, ενώ οι υπηρέτες του σπιτιού υπάκουαν στις εντολές του.

¹²¹ Wilkins, J. & Hill, S. (2006) 28.

¹²² Wilkins, J. & Hill, S. (2006) 47.

¹²³ Giannini, Al. (1960) 203-212· Wilkins, J. & Nadeau, R. (2015) 22-23, 56· Rankin, E. M. (1907) 13-19.

¹²⁴ Olson, D.S. & Sens, A. (2000) lii-iv.

¹²⁵ Dalby, A. & Grainger, S. (2001) 12· Dalby, A. (2001) 12-15· Twiss, K. (2012) 365-366.

Μάλιστα, αντί για τον ιδιοκτήτη, ο μάγειρας μπορούσε να πάει στο ειδικό τμήμα της αγοράς, στο *μαγειρείον*.¹²⁶

Ο μάγειρας ήταν αμφιλεγόμενη προσωπικότητα. Πολλές πληροφορίες για τον ρόλο του μάγειρα προέρχονται από την κωμωδία, κυρίως στη Μέση και Νέα κωμωδία, όπου ο μάγειρας γίνεται σταθερή μορφή που υπερηφανεύεται υπερβολικά για την τέχνη του. Ο κύριος εκπρόσωπος της Νέας Κωμωδίας είναι ο Μένανδρος (4^{ος} αιώνας π.Χ.). Στο έργο του *Δύσκολος* μεταφέρει την πλοκή του έργου στον αστικό, ιδιωτικό χώρο, διαμορφώνοντας συγκεκριμένους τύπους ανθρώπων, ανάμεσά τους και του μάγειρα. Προκειμένου να αποδώσει αυτόν τον αστικό, ιδιωτικό βίο, τα έργα του περιγράφουν συμπόσια με φαγητά και ποτά και συμπεριφορές κωμικές εκάστοτε αστικών τύπων.¹²⁷ Το φαγητό, το κρασί, η λαιμαργία των πολιτών και η υπεροψία των μαγείρων αποτελούσαν συχνά θέματα της κωμωδίας, ειδικά οι μάγειρες της Μέσης και Νέας Κωμωδίας. Ήταν μεγαλόπρεποι και αυταρχικοί, γνώριζαν όλα τα θέματα, είχαν άποψη επί παντός επιστητού και καυχόντουσαν για τη μαγειρική τους τέχνη.¹²⁸ Η εμφάνιση του μάγειρα ως σταθερού τύπου στην κωμωδία ανάγεται στη δωρική φάρσα. Πρόκειται για ένα δράμα με ανθρώπινους τύπους, το οποίο άσκησε επίδραση στην αττική κωμωδία. Δύο τύποι της είναι γνωστοί με τα ονόματά τους (μάγειρες Μαίσιων και Τέττιξ). Ο Μαίσιων ήταν και μάγειρας και δούλος. Εμφανίζεται σε πολλαπλούς ρόλους, συχνά όμως διακωμωδείται ως άξεστος και πολυμαθής.¹²⁹

Υπάρχουν πολλές αναφορές σε βιβλία μαγειρικής στο έργο του Αθήναιου (*Δειπν.* 164b). Στον *Λίνον* του Αλέξιδου (απ.140), ο νεαρός Ηρακλής επιλέγει ένα βιβλίο μαγειρικής από τη βιβλιοθήκη του Αλέξιδου και το μελετά με προσήλωση (*κελευσθέντα ἀπὸ βιβλίων πολλῶν παρακειμένων λαβόντα ἐντυχεῖν. ἐκεῖνος δ' ὀψαρτυτικὸν λαβὼν βιβλίον ἐν χεροῖν περισπουδᾶστας ἐκράτει*). Ο Ηρακλής επιλέγει το βιβλίο μαγειρικής ενός φιλοσόφου με το όνομα Σίμος και το όνομα του βιβλίου είναι *Ὑσαρτυσία*. Ο Ηρακλής αναρωτιέται ποιος είναι ο Σίμος (*(Ηρ.) ὁ Σῖμος δ' ἐστὶ τίς;*) για να λάβει την απάντηση του Λίνου ότι πρόκειται για ένα πολύ έξυπνο άνθρωπο (*(Λι.) μάλ' εὐφυῆς ἄνθρωπος*), για τον καλύτερο ηθοποιό ανάμεσα στους μάγειρες και τον

¹²⁶ *Εἴη δ' ἂν καὶ μαγειρεῖα τῶν πόλεως μερῶν, οὐχ ἥπερ τὰ λοιπὰ τῶν ὑπὸ ταῖς τέχναις ἐργαστηρίων, ἀλλ' ὁ τόπος ὅθεν μισθοῦνται τοὺς μαγείρους, λέει ο Πολυδεύκης στο Ὀνομαστικόν IX, 48 παραθέτοντας τον Αντιφάνη (απ. 203). Dalby, A. (2001) 369.*

¹²⁷ Blanck, H. (2007) 19-20, 144-145.

¹²⁸ Dalby, A. & Grainger, S. (2001) 10· Dalby, A. (2001) 205-209.

¹²⁹ Lesky, A. (1964) 343.

καλύτερο μάγειρα ανάμεσα στους ηθοποιούς (*καὶ τῶν μὲν ὑποκριτῶν πολὺκράτιστός ἐστιν ὁψοποιός, ὡς δοκεῖτοῖς χρωμένοις, τῶν δ' ὁψοποιῶν ὑποκριτῆς*). (ΑΙ.) βούλιμός ἐσθ' ἄνθρωπος. (Ηρ.) ὃ τι βούλει λέγε· πεινῶ γάρ, εὖ τοῦτ' ἴσθι), υπονοώντας ότι το επάγγελμα του μάγειρα είναι μία τέχνην, όπως και του υποκριτή.

Ένα άλλο απόσπασμα προέρχεται από ένα έργο ενός γαστρονόμου με το όνομα Λυγκεύς (απ.1) στο έργο του Αθήναιου (*Δειπν.* 131f) από το οποίο μπορεί κανείς να αντλήσει αρκετά στοιχεία για τον χαρακτήρα του μάγειρα. Ο Λυγκεύς κοροϊδεύει στον Κένταυρο την υπερβολή του φαγητού στα Αττικά δείπνα, η οποία είναι εντυπωσιακή αλλά κακή για την υγεία. Υποστηρίζει ότι αυτός που κάνει τη θυσία και ο προσκεκλημένος του Περίνθιος είναι από τη Ρόδο και δεν αγαπούν τα Αθηναϊκά δείπνα ((B.) *ἀηδία γάρ ἐστὶν Ἀττική; (Α.) ὥσπερ ξενική*). Όμως, ο μάγειρας έχει ετοιμάσει ποικιλία φαγητών, κυρίως οστρακοειδών για να ευχαριστήσει τους προσκεκλημένους και ο Λυγκεύς συνεχίζει την αφήγηση υποστηρίζοντας ότι οι μάγειρες αλλάζουν τα «πιάτα» τους ανάλογα με την καταγωγή των προσκεκλημένων προκειμένου να τους ευχαριστήσουν, αφού στοχεύουν στην ηδονή. Ο μάγειρας, όπως επισημαίνει ο Αθήναιος (*Δειπν.* 404e-405a), δεν είναι ένας απλός παρασκευαστής εδεσμάτων, ένας ψήστης. Τον παρομοιάζει με στρατηγό και του αποδίδει διοικητικές, οργανωτικές και εκτελεστικές ικανότητες, κατά το πρότυπο του σύγχρονου σεφ.

Στο έργο του Πλάτωνα *Γοργίας* (464d-e), στη δεύτερη από τις τρεις συζητήσεις ανάμεσα στον Σωκράτη και τον Πώλο, ο νεαρός Πώλος, μαθητής του Γοργία, συζητά με τον Σωκράτη και του ζητά έναν ορισμό της ρητορικής. Ο Σωκράτης αναγνωρίζει ότι υπάρχουν δύο τέχνες, μία που σχετίζεται με την ψυχή και άλλη μία, που σχετίζεται με το σώμα. Από αυτές τις δύο, προκύπτουν τέσσερις. Μία από αυτές τις τέχνες είναι και η ιατρική, στην οποία υπεισήλθε η μαγειρική (ο Σωκράτης την ονομάζει *ὁψοποιητική*) και η οποία καθόλου δεν ενδιαφέρεται για την υγεία του σώματος, αλλά προσφέρει ευχαρίστηση, εξαπατά και προσελκύει τους ανόητους. Η ιατρική -όπως αφηγείται- είναι κολακεία, προσποιείται ότι γνωρίζει τα άριστα τρόφιμα, σε σημείο που ο Σωκράτης αναρωτιέται ποιος γνωρίζει καλύτερα τα ωφέλιμα και βλαβερά φαγητά, ο γιατρός ή ο μάγειρας. Ο γιατρός τελικά είναι εκείνος ο οποίος θα πεινάσει και προκειμένου να μη χάσει την πελατεία του, επιλέγει τη μαγειρική κολακεία (*τῇ μὲν οὖν ἰατρικῇ, ὥσπερ λέγω, ἢ ὁψοποικῇ κολακεία ὑπόκειται*, Πλ. *Γοργ.* 465b). Ο Σωκράτης αναγνωρίζει τη μαγειρική, όπως και τη ρητορική, ως *ἐμπειρίαν* κι όχι ως *τέχνην* και μάλιστα υποστηρίζει ότι η μαγειρική ανήκει σε εκείνες τις τέχνες, οι οποίες έχουν ως στόχο την ηδονή. Αντιπαραβάλλει τη μαγειρική με την ιατρική, η οποία στοχεύει στο

ἀγαθὸν (500b). Ὅτι εἶναι ἡ μαγειρική γιὰ τὸ σῶμα, εἶναι καὶ ἡ ρητορική γιὰ τὴν ψυχὴ (465d-e). Οἱ ἄνθρωποι τείνουν νὰ ἐπιδιώκουν αὐτὸ τὸ ὁποῖο εἶναι ψευδαῖσθησις, αὐτὸ τὸ ὁποῖο προκαλεῖ ἀπόλαυση καὶ βασιζέται στὶς αἰσθήσεις. Τὴν ἴδια ἀποψη μὲ τὸν Πλάτωνα ἐκφράζει καὶ ὁ Ἀριστοτέλης στὸ *Μετὰ τὰ Φυσικά* του (1027a) ὡς πρὸς τοὺς στόχους τῆς μαγειρικῆς καὶ υποστηρίζει ὅτι ὁ μάγειρας στοχεύει στὴν ἡδονὴ καὶ ὄχι στὴν υγεία.¹³⁰

Ἐνα ἀκόμα περιστατικὸ γιὰ τὴν πειθῶ τοῦ μάγειρα παραθέτει ὁ Ἀθήναιος (*Δειπν.* 7f). Αφηγεῖται μιὰ ἱστορία μὲ τὸν Νικομήδη, ὁ ὁποῖος βρισκόταν μακριὰ ἀπὸ τὴ θάλασσα καὶ ἐπιθύμησε νὰ φάει σαρδέλες. Τότε ὁ μάγειρας Σωτηρίδης τοῦ ἔφερε σαρδέλες. Εντυπωσιασμένοι ὅλοι ἀπὸ τὸ γεγονὸς τὸν ρώτησαν πῶς τα κατάφερε. Εκείνος τοὺς εἶπε τὴ συνταγὴ, ὁμῶς ἀντὶ γιὰ σαρδέλες εἶχε χρησιμοποιήσει γογγύλι. Ὁ Νικομήδης ἐνθουσιάστηκε ἀπὸ τὸ ἀποτέλεσμα καὶ ἀφηγούνταν τὴν ἱστορία στοὺς φίλους του γιὰ νὰ ἀναφωνήσει ὁ ἀφηγητὴς τῆς ἱστορίας στὸ τέλος οὐδὲν ὁ μάγειρος τοῦ ποιητοῦ διαφέρει ὁ νοῦς γάρ ἐστὶν ἑκατέρῳ τούτων τέχνη.

Ὁ πρῶτος συγγραφέας βιβλίου μαγειρικῆς πρέπει νὰ ἦταν κάποιος Μίθαικος, στὸν ὁποῖο ἀναφέρεται ὁ Σωκράτης στὸ ἔργο του Πλάτωνα *Γοργίας* (518b). Ὁ συγκεκριμένος συγγραφέας μαζί μὲ ἄλλους δύο, ἓναν ἀρτοποιό, τὸν Θεαρίωνα καὶ ἓναν κάπηλο, τὸν Σάραμβο υπῆρξαν θαυμάσιοι θεραπευτὲς τῶν σωμάτων, ὁ Μίθαικος φτιάχνοντας φαγητά, ὁ Θεαρίων ψωμιὰ καὶ ὁ τρίτος κρασί (*Θεαρίων ὁ ἀρτοκόπος καὶ Μίθαικος ὁ τὴν ὀσποποιίαν συγγεγραφὼς τὴν Σικελικὴν καὶ Σάραμβος ὁ κάπηλος*). Ὅμως, ὁ Σωκράτης (Πλ. *Γοργ.* 518d) ἐπισημαίνει ὅτι τέτοιες ἐνασχολήσεις οδηγοῦν σὲ σωματικὴ κατάπτωση καὶ ὄχι στὴν υγεία (*ἢ τότε πλησμονὴ νόσον φέρουσα συχνῶ ὕστερον χρόνῳ, ἅτε ἄνευ τοῦ ὑγιεινοῦ γεγονυῖα, τούτους αἰτιάσονται καὶ ψέξουσιν καὶ κακὸν τι ποιήσουσιν*).

Στὴ Σπάρτη, ὅπως σημειώνει ὁ Ἡρόδοτος (6.60), ἡ συντεχνία τῶν μαγείρων ἦταν κληρονομικὴ, ὅπως καὶ τῶν αὐλητῶν καὶ τῶν κηρύκων. Ἀντίστοιχη κληρονομικὴ διαδοχὴ σὲ αὐτὰ τὰ ἐπαγγέλματα εἶχαν καὶ οἱ Αἰγύπτιοι (*συμφέρονται δὲ καὶ τάδε Αἰγυπτίοισι Λακεδαιμόνιοι· οἱ κήρυκες αὐτῶν καὶ αὐληταὶ καὶ μάγειροι ἐκδέκονται τὰς πατρώας τέχνας, καὶ αὐλητῆς τε αὐλητέω γίνεται καὶ μάγειρος μαγείρου*).¹³¹

¹³⁰ Moss, J. (2006) 511-513.

¹³¹ Dalby, A. (2001) 183-185, 163· Wilkins, J. & Nadeau, R. (2015) 56-57.

7. Τρία διάσημα δείπνα.

Στο κεφάλαιο αυτό, θα μελετηθούν αδρομερώς τρία διάσημα δείπνα, γνωστά για την πολυτέλειά τους, την ποικιλία των εδεσμάτων και την υπερβολή τους. Πρόκειται για το *Δείπνον τοῦ Φιλοξένου*, το *Δείπνον τοῦ Καράνου* και το *Δείπνον τοῦ Τριμαλχίωνος*.

Το Δείπνον τοῦ Φιλοξένου.

Το *Δείπνον τοῦ Φιλοξένου* του Κυθηρίου, το οποίο χρονολογείται γύρω στο 400 π.Χ., είναι ένα «παιχνιδιάρικο» ποίημα το οποίο περιγράφει ένα πλούσιο συμπόσιο από έναν καλεσμένο του γεύματος, ο οποίος απευθύνεται σε ένα φίλο. Ο Αθήναιος (*Δειπν.* 146f) διέσωσε ένα αρκετά μεγάλο μέρος από το εν λόγω *Δείπνον*, χωρίς να κατονομάζει ούτε τα πρόσωπα ούτε τον τόπο, δίνοντας την εντύπωση πως πρόκειται για ένα ποίημα «ιδιωτικού» χαρακτήρα. Οι καλεσμένοι έρχονται κατά ομάδες και δειπνούν σε μία μεγάλη αίθουσα με πολλά μικρά τραπέζια. Ο αριθμός των πιάτων είναι απίστευτος και καταναλώνονται αρχικά ψάρια, έπειτα το κρέας και άλλα συνοδευτικά, ενώ δεν λησμονούνται και τα επιδόρπια. Μετά το δείπνο οι καλεσμένοι παίζουν και τον *κότταβον*.¹³²

Σε ποιο μέρος, όμως, του κόσμου διεξήχθη ένα τέτοιο δείπνο; Σίγουρα όχι στην Πελοπόννησο ή στην Κρήτη, όπου τα κοινοτικά συσσίτια από την κλασική εποχή ήταν ο κανόνας και η συντηρητικότητα των κοινωνιών δεν επέτρεπε απόπειρες γαστρονομικών υπερβολών. Το περιβάλλον, η σειρά των γευμάτων και η συμπεριφορά των καλεσμένων θυμίζουν αρχαία Αθήνα. Όμως, το πλήθος των καλεσμένων δεν ταιριάζει με τα αθηναϊκά γεύματα, στα οποία οι συνδαιτημόνες ήταν λίγοι. Μάλλον το *δείπνον* διαδραματίζεται στην αυλή του Διονυσίου του Α΄ των Συρακουσών (430-367 π.Χ.), όπου ο Φιλόξενος απολάμβανε τέτοιου είδους διασκεδάσεις. Κι ίσως επιβεβαιώνεται από το γεγονός ότι το κρασί, όπως περιγράφει ο Αθήναιος, προσφερόταν χωρίς συνοδευτικά, κάτι που συνηθιζόταν στις Συρακούσες.¹³³

Ενδεικτικά θα παραθέσω κάποια αποσπάσματα του έργου σε παράφραση κι όχι πιστή μετάφραση, όπως τα διασώζει ο Αθήναιος. Ο Φιλόξενος ο Κυθήριος με το έργο του *Δείπνον* περιγράφει τις προετοιμασίες του δείπνου (*Φιλόξενος δ' ὁ Κυθήριος ἐν τῷ*

¹³² Dalby, A. & Dalby, R. (2017) 73-74· Dalby, A. (2001) 192-196.

¹³³ Dalby, A. (2001) 194-195.

ἐπιγραφομένῳ Δείπνῳ [...] τοιαύτην ἐκτίθεται παρασκευὴν δείπνου). Στην αρχή του δείπνου, οι δούλοι ξεκινούν να μεταφέρουν τα τραπέζια και τοποθετούν τα πιάτα πάνω σε αυτά. Οι δούλοι φέρνουν πρώτα ένα είδος κρίθινου ψωμιού μέσα σε πανέρια, ακολουθούν τα θαλασσινά σε ποικιλία (χέλια, καλαμάρια, γαρίδες, σουπιές, χταπόδια, γαλέος, ψητός τόνος). Μετά τα θαλασσινά, προσφέρονται τα κρέατα (κατσίκια, αρνιά, λουκάνικα, λαγοί, κόκορες, πέρδικες, φασιανοί), ενώ δεν λείπει το ψωμί. Στο τέλος του γεύματος, ο οικοδεσπότης προσφέρει στους καλεσμένους του ένα μείγμα από μέλι και πηκτό γάλα σαν τυρί (ξανθὸν τ' ἐπεισῆλθεν μέλι καὶ γάλα σύμπακτον, τό κε τυρόν). Και αφού όλοι χόρτασαν φαγητό και ποτό, οι νεαροί δούλοι χύνουν νερό για να πλύνουν οι καλεσμένοι τα χέρια τους. Ο Αθήναιος (Δειπν. 643a) επανέρχεται στο διάσημο δείπνο του Φιλόξενου σε άλλο σημείο του έργου του και περιγράφει τα επιδόρπια. Καθαρά τραπέζια στρώνονται (δευτέρων τραπεζῶν) και αρχίζει η παράθεση των επιδορπίων, τα οποία ήταν κυρίως γλυκίσματα με μέλι, τυρί και σουσάμι. Και το δείπνο ολοκληρώνεται με την οινοποσία, ενώ οι καλεσμένοι παίζουν τον κότταβο.

Το Δείπνον τοῦ Καράνου.¹³⁴

Το δεύτερο πολυτελές δείπνο είναι ένα γαμήλιο δείπνο του 3^{ου} π.Χ. αιώνα, μεταξύ του 322-280 π.Χ., πολύτιμο ντοκουμέντο της εποχής των Μακεδόνων, όπως μας παραδίδεται πάλι από τον Αθήναιο (Δειπν. 128a). Ο Αθηναίος Ιππόλοχος ήταν καλεσμένος σε αυτό το αριστοκρατικό γαμήλιο γεύμα, γνωστό ως *τό Δείπνον τοῦ Καράνου* (τοῦ δ' Ἰππολόχου τοὺς Καράνου τοῦ Μακεδόνοιο ἐμφανίζοντος γάμους) και η επιστολή του προς τον Λυγκέα από τη Σάμο περιγράφει τις εορταστικές εκδηλώσεις. Οι λεπτομέρειες του γεύματος είναι εντυπωσιακές. Ενδεικτικά θα παραθέσω κάποια αποσπάσματα παραφρασμένα. Οι προσκεκλημένοι ήταν είκοσι άνδρες (οἱ μὲν συγκεκλημένοι ἄνδρες ἦσαν εἴκοσιν), γιατί ίσως οι γυναίκες γιόρταζαν χωριστά.¹³⁵ Κάθε καλεσμένος με το που εισερχόταν τού έδιναν ένα ασημένιο ποτήρι δικό του να κρατάει. Κατά την είσοδό επίσης στεφάνωναν τους καλεσμένους με μία χρυσή τιάρα (στλεγγίδα). Αφού έπιναν το περιεχόμενο του ποτηριού, ξεκινούσε η προσφορά φαγητού. Πρώτα τους προσέφεραν κορινθιακό ψωμί (τῶν Κορινθίων

¹³⁴ Dalby, A. (2001) 262-263, 266· Dalby, A. & Grainger, S. (2001) 76-80· Wilkins, J. & Hill, S. (2006) 49-51.

¹³⁵ Dalby, A. & Grainger, S. (2001) 78.

κατασκευασμάτων ἄρτος) μαζί με κοτόπουλα, πάπιες, φάσσες (είδος περιστεριού), χήνες, τρυγόνια, πέρδικες και άλλα πουλιά. Οι δούλοι περιφέρονταν κρατώντας ασημένιες πιατέλες με άλλες ποικιλίες ψωμιών, πιατέλες με λαγούς, κατσίκια και άλλα εδέσματα. Αφού οι καλεσμένοι έφαγαν και χόρτασαν, έπλυναν τα χέρια τους. Τότε οι δούλοι έφεραν στεφάνια από λουλούδια κάθε είδους και χρυσές τιάρες (καὶ στέφανοι εἰσηνέχθησαν πολλοὶ παντοδαπῶν ἀνθέων ἐπὶ πᾶσί τε χρυσαῖ στλεγγίδες) και εκείνη τη στιγμή εισήλθαν στην αίθουσα αυλητρίδες, μουσικοί και ροδίτισσες γυναίκες, οι οποίες έπαιζαν σαμβύκη (ένα μουσικό όργανο), μάλλον γυμνές αναφέρει ο Ιππόλοχος, αλλά δεν είναι σίγουρος (ἐμοὶ μὲν γυμναὶ δοκῶ), καθώς είχε χάσει τη νηφαλιότητά του λόγω του ποτού (ἤδη δὲ ἡμῶν ἡδέως ἀπηλλοτριωμένων τοῦ σωφρονεῖν), άλλοι ισχυρίζονταν ότι φορούσαν χιτώνες και αφού οι γυναίκες έπαιζαν άρπα, αποχώρησαν. Μετά εισήλθαν άλλες κοπέλες κουβαλώντας δύο ληκύθους η καθεμία με μέρο, δεμένες με χρυσό μίαντα και οι υπηρέτες προσέφεραν στον κάθε καλεσμένο από μία. Ακολουθεί η είσοδος του εντυπωσιακότερου όλων πιάτου. Ένα ολόκληρο γουρούνι παραγεμισμένο στην κοιλιά με άλλα ζώα μικρότερα μεταφέρεται από τους δούλους στην αίθουσα (χοίρου τινὸς ὅπτοῦ καὶ σφόδρα μεγάλου, ὃς ὕπτιος ἐπέκειτο τὴν γαστέρα δεικνὺς ἄνω πλήρη οὖσαν πολλῶν ἀγαθῶν), μια συνήθεια η οποία συναντάται στα ρωμαϊκά χρόνια. Και ο Ιππόλοχος συνεχίζει την περιγραφή του δείπνου, με την περιγραφή πληθώρας εδεσμάτων, τα οποία αντικατοπτρίζουν τον πλούτο και την υπερβολή του εν λόγω δείπνου. Ποικιλία κρεάτων προσφέρθηκε, ταχυδακτυλουργοί διασκεδάζαν τους καλεσμένους, άφθονο κρασί από τις καλύτερες ποικιλίες ήπιαν, δώρα τους δόθηκαν, αρώματα τους προσφέρθηκαν και στο τέλος ακολούθησε η προσφορά των επιδορπίων, τα οποία προσφέρονταν μέσα σε καλάθια από ελεφαντόδοντο και προέρχονταν από διάφορες περιοχές, από την Αθήνα, τη Σάμο και την Κρήτη. Και στο τέλος ο Ιππόλοχος, ορκιζόμενος στους Θεούς, καταλήγει στην επιστολή του προς τον Λυγκέα ότι οι καλεσμένοι αποχώρησαν νηφάλιοι, εξαιτίας του φόβου του πλούτου που έλαβαν κατά τη διάρκεια του δείπνου (μετὰ δὲ ταῦτα ἔξαναστάντες ἀπηλλαττόμεθα νήφοντες νῆ τοὺς θεοὺς διὰ τὸν φόβον τοῦ πλούτου ὃν ἐλάβομεν). Αξιοσημείωτη είναι η γενναιοδωρία η οποία επιδεικνύεται από τον γαμπρό, τον Κάρανο. Όλα τα σκεύη, τα οποία χρησιμοποιούσαν οι καλεσμένοι για το φαγητό τους ή το ποτό, είτε ήταν χρυσά είτε ασημένια είτε χάλκινα, δίνονταν ως δώρο στους ίδιους ή στους δούλους μετά το πέρας του δείπνου (τοῦτο δὲ καὶ τοῖς ἄλλοις ὅσοι ἂν πίωνσιν ἔσται γέρας), γεγονός που αντικατοπτρίζει την υπερβολή και τον πλούτο.

Το τρίτο και τελευταίο δείπνο, το οποίο θα παραθέσω είναι το *Δείπνον τοῦ Τριμαλχίωνος*, όπως το περιγράφει ο Πετρώνιος (Σατ. 31-69). Ο Πετρώνιος διακωμωδεῖ την ασωτία και την υπερβολική σπατάλη του νεόπλουτου οικοδεσπότη. Ο αφηγητής, ο Εγκόλπιος, έχει εξασφαλίσει πρόσκληση στο δείπνο και περιγράφει την υπερβολή και την πολυτέλεια των προϊόντων. Το *Δείπνον τοῦ Τριμαλχίωνος* εντάσσεται στη ρωμαϊκή σατιρική παράδοση και το φαγητό έχει ιδιαίτερη αξία, καθώς μέσω αυτού σκιαγραφείται ο χαρακτήρας του οικοδεσπότη, ενός πρώην δούλου και νυν νεόπλουτου, του Τριμαλχίωνα. Το περιεχόμενό του είναι διδακτικό κι έχει ως στόχο να διακωμωδήσει τη συμπεριφορά των νεόπλουτων του 1^{ου} αιώνα. Ο Πετρώνιος χρησιμοποιεί δύο αφηγηματικές τεχνικές, είτε περιγράφει τα γεγονότα είτε παραθέτει αυτούσια τα λόγια των ομιλητών.¹³⁷

Ενδεικτικά παραθέτω ένα μικρό απόσπασμα παραφρασμένο. Εντυπωσιακή είναι η αρχή της αφήγησης, καθώς μόλις έφτασαν οι παρευρισκόμενοι στην αίθουσα, κάθισαν στους καναπέδες και δούλοι από την Αλεξάνδρεια τούς προσέφεραν χιονισμένο νερό, ενώ άλλοι τους πατούσαν τα πόδια σαν να τους έκαναν μία ασυνήθιστη μάλαξη, ενώ ταυτόχρονα τραγουδούσαν (*tandem ergo discubimus pueris Alexandrinis aquam in manus nivatam infundentibus aliisque insequentibus ad pedes ac paronychia cum ingenti subtilitate tollentibus*). Όλοι παρευρίσκονταν στην αίθουσα, εκτός από τον οικοδεσπότη, τον Τριμαλχίωνα. Το πρώτο ορεκτικό το οποίο προσέφεραν ήταν άσπρες και μαύρες ελιές, οι οποίες είχαν τοποθετηθεί πάνω σε έναν κορινθιακό χάλκινο γάιδαρο, ο οποίος είχε στα χείλη του δύο πιάτα, στο ένα ήταν χαραγμένο το όνομα του Τριμαλχίωνα και στο άλλο, το βάρος του σε ασήμι. Πάνω σε όλο αυτό το εντυπωσιακό οικοδόμημα προσφερόταν μέλι, παπαρουνόσπορος, λουκάνικα πασπαλισμένα με θυμάρι και σπόροι ροδιού. Εκείνη τη στιγμή εμφανίστηκε και ο Τριμαλχίωνας επιδεικνύοντας τον πλούτο του. Τα ορεκτικά που περιγράφονται είναι ιδιαιτέρως εντυπωσιακά. Αυγά φασιανού κάτω από κότα, παραγεμισμένα με συκοφάγους, φαγητά τα οποία ο μάγειρας τα ετοιμάζει ανάλογα με το ζώδιο του κάθε προσκεκλημένου (*super quae proprium convenientemque materiae structor imposuerat*

¹³⁶ Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το *Δείπνον τοῦ Τριμαλχίωνος* βλ. Walsh, P.G. (2000) 181-225.

¹³⁷ Wilkins, J. & Nadeau, R. (2015) 198-199.

cibum), σε άλλο ζώδιο προσφερόταν μοσχάρι, σε άλλο ψάρι, σε άλλο μαστάρια γουρουνιού και πολλές άλλες εξεζητημένες ή μη επιλογές. Ταυτόχρονα με το φαγητό προσφέρονταν και θεάματα. Χορεύτριες παρουσίαζαν τα πιάτα, σηκώνοντας το καπάκι της πιατέλας, η οποία περιείχε έναν λαγό στολισμένο με φτερά σαν άλλος Πήγασος (*sumina leporemque in medio pinnis subornatum, ut Pegasus videretur*) και ψάρια τα οποία κολυμπούσαν μέσα στη σάλτσα. Ένας δούλος διατάχθηκε από τον Τριμαλχίωνα να κόψει το κρέας σαν να ήταν μονομάχος, ενώ ταυτόχρονα ακουγόταν μουσική. Και συνεχίζει ο Πετρώνιος την περιγραφή του δείπνου με σχόλια για τον οικοδεσπότη, όπως για παράδειγμα ότι διέταξε να φέρουν μελίσσια από την Αθήνα για να βελτιώσει την ποιότητα του μελιού ή μανιτάρια από την Ινδία. Στο τέλος του δείπνου, προσφέρθηκαν ως επιδόρπιο τσίχλες από ζυμάρι γεμιστές με σταφίδες, καρύδια και κυδώνια και εδέσματα από χοιρινό (*nec ullus tot malorum finis fuisset, nisi epidipnis esset allata, turdi siliginei uvis passis nuceribusque farsi*).

Συμπεράσματα.

Οι γαστρονομικές συνήθειες κάθε λαού αποτελούν στοιχείο του πολιτισμού του και αναδεικνύουν την πορεία του μέσα στον ιστορικό χρόνο. Μελετώντας τις μαγειρικές συνήθειες του ελληνορωμαϊκού κόσμου ήρθα σε επαφή με πολυάριθμες λογοτεχνικές πηγές, οι οποίες αποτελούν έναν πολύτιμο θησαυρό για τους μεταγενέστερους και συνθέτουν μία αντικειμενική εικόνα της εποχής τους. Από τη φτώχη και άγονη Ελλάδα σε επίπεδο ποικιλίας τροφών, ξεκινώντας από την Ομηρική εποχή με την περιορισμένη εναλλαγή και εν τέλει με τη μονοτονία των γεύσεων, οι αρχαίοι Έλληνες και Ρωμαίοι, χάρη στις αποικίες τους, εμπλούτισαν τις διατροφικές τους συνήθειες, βελτίωσαν την ποιότητα της πρώτης ύλης, πειραματίστηκαν, δέχτηκαν επιδράσεις, έκαναν εισαγωγές και εξαγωγές και οδηγήθηκαν σε αυτό το οποίο σήμερα ονομάζουμε ‘μεσογειακή διατροφή’. Λάτρεψαν θεούς, οι οποίοι σχετίζονταν με τη διατροφή και την επιβίωσή τους, τη Δήμητρα, τον Ποσειδώνα, τον Διόνυσο, τον Ηρακλή, και αρκετούς άλλους, γιατί και οι δύο λαοί αντιλαμβάνονταν τι σημαίνει *σιτοδεία*, *λοιμός*, *λιμός*, *fames* και πληθώρα άλλων λέξεων με ταυτόσημη σημασία. Βέβαια, δεν έλειπαν και οι υπερβολές. Με το φιλοπερίεργο πνεύμα τους γνώρισαν, μέσω των αποικιών και των πολέμων, άλλους λαούς, επηρεάστηκαν και επηρέασαν και εισήγαγαν κυρίως κατά τα ρωμαϊκά χρόνια ‘έξωτικές’ γεύσεις και τρόφιμα, καθιστώντας τη μαγειρική πολύπλοκη, μια πραγματική τέχνη, σε τέτοιο βαθμό, ώστε

ο μάγειρας από δούλος του οἴκου να καθίσταται επαγγελματίας μισθωτός. Η συμπεριφορά του μάγειρα διακωμωδήθηκε από τους κωμικούς και επικρίθηκε από τους μελετητές της εποχής του, γιατί το επάγγελμά του κατέληξε να θεωρείται συνώνυμο της αλαζονείας και της υπερβολής. Ο Πλάτωνας στον *Γοργία* τοποθετεί τη μαγειρική στις τέχνες, η οποία υπόκειται στην *κολακείαν* και ο Μαρτιάλης (*Ἐπιγρ.* 13) αργότερα αντιδρά στη σπατάλη του μάγειρα και στην επιλογή εξεζητημένων υλικών, αναφωνώντας *‘Πόσο συχνά ο μάγειρας ζητά κρασί και πιπέρι!’* (*O quam saepe petet vina piperque cocus!*).

Κι όμως, αυτές οι γαστρονομικές υπερβολές στηλιτεύονταν ήδη από την αρχαιότητα. Η σπατάλη και η υπερβολή προκαλούν *ὕβριν*, προοικονομεί ο Όμηρος σε ολόκληρη σχεδόν την *Ὀδύσσεια*, μελετώντας τη συμπεριφορά των ηρώων και των μνηστήρων. Ο Πλάτωνας τονίζει συχνά στα έργα του την αξία της λιτής διατροφής, ο Αλκιβιάδης θαυμάζει τον Σωκράτη για την εγκράτειά του στο φαγητό και στο ποτό, ο Ξενοφώντας εκθειάζει του Σπαρτιάτες για τη διατροφική τους απλότητα. Η *δίαιτα*, ο τρόπος ζωής, είναι η αρχή της θεραπευτικής ιατρικής και καθίσταται λέξη ιατρικής ορολογίας. Τον λιτό τρόπο διατροφής προτείνει ο Ιπποκράτης, ακολουθεί ο Γαληνός με μελέτες πάνω σχεδόν σε όλα τα γνωστά τρόφιμα και τις επιπτώσεις τους στην υγεία. Δίαιτα και διατροφή σχετίζονται και συμβάλλουν στη δημιουργία ενός υγιούς σώματος. Η ποιότητα κι όχι η ποσότητα τροφής, επισημαίνει ο Γαληνός, εξασφαλίζουν ευζωία, ψυχική και σωματική ισορροπία. Ο τρόπος παρασκευής και επεξεργασίας των προϊόντων τα μετατρέπει σε ωφέλιμα ή ανώφελα, ακόμη και βλαβερά για το σώμα. Κάθε πρωτογενές υλικό έχει διαφορετική σύσταση και διαφορετικό τρόπο προετοιμασίας και προκαλεί διαφορετικές αντιδράσεις ανάλογα με τους χυμούς του σώματος, επισημαίνει.

Προσπαθώντας να ανακαλύψω τις αρχαίες γεύσεις, ήρθα σε επαφή με τρία έργα με πολύ μεγάλη προσφορά στη διατροφή και κυρίως στη μαγειρική. Το έργο του πολυταξιδεμένου Αρχέστρατου *Ἡδυπάθεια*, όπως παραδίδεται από τον Αθήναιο, το έργο του καλοφαγά Απίκιου *De re coquinaria* και το εγκυκλοπαιδικής φύσεως έργο του Αθήναιου *Δειπνοσοφισταί*. Τρία έργα ανεξάντλητης πηγής και μελέτης. Από αυτά τα έργα, αλλά και από την *Ιλιάδα* του Ομήρου άντλησα επιλεγμένες μαγειρικές συνταγές για να τις μελετήσω. Οι συνταγές αυτές επιλέχτηκαν προκειμένου να αναδείξουν στοιχεία καθημερινότητας και βασικές πρώτες ύλες, απαραίτητες για τις κουζίνες της εποχής. Καταλήγοντας τη μελέτη μου, θεώρησα σημαντικό να παραθέσω τρία διάσημα δείπνα, τα οποία αποδίδουν τις οικονομικο-κοινωνικές αλλαγές στη

διαχρονία και πώς εντέλει η πολυτέλεια μετατράπηκε σε ασωτία. Και μέσα από αυτή τη μελέτη κατά τη συγγραφή της εργασίας μου «ταξίδεψα» από τα αρχαϊκά χρόνια και το απλό καθημερινό φαγητό σε εξωτικές μυρωδιές και περίπλοκες γεύσεις, καλύπτοντας χρονικά ένα εύρος χιλίων περίπου ετών.

Βιβλιογραφία

- Akundi, L. (2018). International and Institutional Cooperation in Food and Agriculture: A Chronicle of the Ancient and Modern Worlds. *World Affairs: The Journal of International Issues*, 22 (4), 102–121.
- Arnott, G. (1996). *Alexis: The Fragments. A Commentary*, Cambridge.
- Blanck, H. (1996). *Einführung in das Privatleben der Griechen und Römer*, Darmstadt, 1996 (ελλ. έκδοση: *Εισαγωγή στην ιδιωτική ζωή των αρχαίων Ελλήνων και Ρωμαίων*, μετάφρ. Μουστάκα, Α., Αθήνα, 2007).
- Dalby, A. (1996). *Siren Feasts*, London (ελλ. έκδοση: *Σειρήνια Δείπνα*, μετάφρ. Πατρικίου, Έλ., Ηράκλειο, 2001).
- Dalby, A. (2003). *Food in the Ancient World from A to Z*, London.
- Dalby, A. (2009). *Cheese: A Global History*, London.
- Dalby, A. (2013). *The Breakfast Book*, Reaktion Books.
- Dalby, A. & Dalby, R. (2017). *Gifts of the gods: A history of food in Greece*, London.
- Dalby, A. & Grainger, S. (1996). *The Classical Cookbook*, British Museum Press (ελλ. έκδοση: *Η Μαγειρική της Αρχαιότητας*, μετάφρ. Ζωγράφου, Ν., Αθήνα, 2001).
- Easterling, P.E. & Knox, B.M.W. (1985). *The Cambridge History of Classical Literature I: Greek Literature*, Cambridge (ελλ. έκδοση: *Ιστορία της Αρχαίας Ελληνικής Λογοτεχνίας*, μετάφρ. Κονομή, Ν., Γρίμπα, Χρ. & Κονομή, Μ., Αθήνα, 1994).
- Flacelière, R. (1959). *La vie quotidienne en Grèce au siècle de Périclès*, Paris (ελλ. έκδοση: *Ο δημόσιος και ιδιωτικός βίος των αρχαίων Ελλήνων*, μετάφρ. Βανδώρος, Γ., Αθήνα, 1990).
- Flint-Hamilton, K. B. (1999). Legumes in Ancient Greece and Rome: Food, Medicine, or Poison? *Hesperia: The Journal of the American School of Classical Studies at Athens*, 68 (3), 371–385.
- Garnsey, P. (1999). *Food and Society in Classical Antiquity*, Cambridge.
- Giannini, Al. (1960). La figura del cuoco nella commedia greca. *Acme : Annali Della Facoltà Di Lettere E Filosofia Dell'Università Degli Studi Di Milano*, 13 (2), 135–216.

- Gourevitch, D. (2013). *Limos Kai Loimos: A Study of the Galenic Plague*, Éditions du Boccard.
- Grant, M. (2000). *Galen on Food and Diet*, Routledge.
- Grimal, P. (1991). *Dictionnaire de la Mythologie Grécque et Romaine*, Paris (ελλ. έκδοση: *Λεξικό της Ελληνικής και Ρωμαϊκής Μυθολογίας*, μετάφρ. Άτσαλος, Β., 1991, Θεσσαλονίκη).
- Helmreich, G. (1923). *Galen De alimentorum facultatibus*, CMG V 4,2, Leipzig/Berlin.
- Jouanna, J. (2003). La naissance de l'histoire de la médecine en Grèce à l'époque classique, *Histoire des Sciences médicales*, 37 (3), 319–329.
- Jouanna, J. (2008). Réflexions sur le régime des peuples dans la Grèce classique: (Hérodote I, 133; Hippocrate, “Ancienne médecine”, C. 5; Thucydide I, 6) et sur le sens des mots de la famille de “Diaita”, *Revue Des Études Grecques*, 121(1), 17–42.
- Jouanna, J., & Allies, N. (2012). Dietetics in Hippocratic Medicine: Definition, Main Problems, Discussion. In P. van der Eijk (Ed.), *Greek Medicine from Hippocrates to Galen: Selected Papers*, Brill, 137-154.
- Kaibel, G. (1985). *Athenaeus, Dipnosophistae*, Stuttgartiae.
- Kenney, E. & Clausen, W. (1982). *The Cambridge History of Classical Literature 2, Latin Literature*, Cambridge (ελλ. έκδοση: *Ιστορία της Λατινικής Λογοτεχνίας*, μετάφρ. Πίκουλας, Θ. & Σιδέρη-Τόλια, Α., Αθήνα, 1998).
- Koch, C. (1923). *De sanitate tuenda libri vi*, Teubner.
- Lesky, A. (1971). *Geschichte der Griechischen Literatur*, München (ελλ. έκδοση: *Ιστορία της Αρχαίας Ελληνικής λογοτεχνίας*, μετάφρ. Τσοπανάκης, Α., 1981, Θεσσαλονίκη).
- Max, N. (2014). Did Ancient Greeks Drink Beer? *Phoenix*, 68 (1/2), 27–46.
- Montanari, A. (1994). *Geschichte der Römischen Literatur I, Zweite, Verbesserte und Erweiterte Auflage*, München (ελλ. έκδοση: *Ιστορία της Αρχαίας Ελληνικής Λογοτεχνίας*, μετάφρ. Νικήτας, Δ., Αρχοντόγλου, Ελ., Βήχος, Α., Μαστρογιάννη, Α., Πάσχου, Ι., Τσιότρας, Β. & Τσίτσιου, Χρ., 1997, Θεσσαλονίκη).

- Moss, J. (2006). Pleasure and Illusion in Plato. *Philosophy and Phenomenological Research*, 72 (3), 503–535.
- Olson, D. (2008). *Athenaeus, Learned Banqueters*, London.
- Olson, D.S. & Sens, A. (2000). *Archestratos of Gela. Greek Culture and Cuisine in the Fourth Century BC*, Oxford.
- Papathomas, A. (2006). Zu den Luxusspeisen und -getränken in griechischen Papyri. *Zeitschrift Für Papyrologie Und Epigraphik*, 158, 193–200.
- Paulas, J. (2012). How to Read Athenaus’ “Deipnosophists.” *The American Journal of Philology*, 133 (3), 403–439.
- Plastira-Valkanou, M. & Plastirou-Valkanou, M. (1998). Medicine and Fine Cuisine in Plato’s Gorgias. *L’Antiquité Classique*, 67, 195–201.
- Powell, O. (2003). *Galen: On the Properties of Foodstuffs*, Cambridge.
- Rankin, E.M. (1907). *The Role of the Mageiroi in the Life of the Ancient Greeks: As Depicted in Greek Literature and Inscriptions*, Chicago.
- Rapp, A. (1955). The Father of Western Gastronomy. *The Classical Journal*, 51 (1), 43–48.
- Rocca, J. (2003). Galenic Dietetics. *Early Science and Medicine*, 8 (1), 44–51.
- Sens, A. (2007). Apicius [Review of *Apicius; Cooking Apicius: Roman Recipes for Today*, by S. Grainger & C. Grocock, Cambridge]. *The Classical Review*, 57 (2), 423–425.
- Shaw, C. A. (2014). “Genitalia of the Sea”: Seafood and Sexuality in Greek Comedy *Mnemosyne*, 67 (4), 554–576.
- Sparkes, B. A. (1962). The Greek Kitchen. *The Journal of Hellenic Studies*, 82, 121–137.
- Twiss, K. (2012). The Archaeology of Food and Social Diversity. *Journal of Archaeological Research*, 20 (4), 357–395.
- Van der Veen, M. (2003). When Is Food a Luxury? *World Archaeology*, 34 (3), 405–427 <http://www.jstor.org/stable/3560194>

Walsh, P. G. (1970). *The Roman Novel: The 'Satyricon' of Petronius and the 'Metamorphoses' of Apuleius*, (ελλ. Έκδοση: Η Ρωμαϊκή Μυθιστορία: Τα Σατυρικά του Πετρωνίου και οι Μεταμορφώσεις του Απουληίου, μετάφρ. Παναγιωτάκης, Κ. & Παναγιωτάκης, Στ., 2000, Αθήνα)

Wilkins, J. & Hill, S. (2005). *Food in Ancient World*, Blackwell.

Wilkins, J. & Hill, S. (2011). *Archestratus. The Life of Luxury. Europe's oldest cookery book*, Prospect Books.

Wilkins, J. & Nadeau, R. (2015) *A Companion to Food in the Ancient World*, Chichester, West Sussex, Wiley Blackwell.

Wilkins, J. & Hill, S. (2006). *Food in the Ancient World*, Blackwell.

Αννίνου, Μ. & Λεμονής, Γ. (2000). *Στα Συμπόσια των Αρχαίων*, Αθήνα.

Ηλιόπουλος, Γ. (2012). *Γαστρονομικόν, η Τέχνη της Μαγειρικής στην Αρχαία Ελλάδα*, Αθήνα.

Θέρμου, Μ. (2017). *Στα μαγειρεία των Αρχαίων*, Αθήνα.

Πατέρα, Ελ. (2006). *Η Διατροφή στους Αρχαίους Ρωμαϊκούς Χρόνους*, Αθήνα.

Τρομάρας, Λ. Μ. (1988). *Απίκιος, η Μαγειρική των Ρωμαίων*, Θεσσαλονίκη.