



Η Διατροφή στην Αρχαία Ελλάδα



ΕΙΣΑΓΩΓΗ	2
Πώς έτρωγαν οι φτωχότερες οικογένειες στην αρχαία Ελλάδα και τη Ρώμη;	3
Πώς έτρωγαν οι εύπορες οικογένειες στην αρχαία Ελλάδα και τη Ρώμη; Τα συμπόσια	4
Γνωστές κι άγνωστες τροφές στην Ελληνική και Ρωμαϊκή Αρχαιότητα	4
Από τα παξιμάδια και τους πλακούντες στα μπισκότα	5
Αγγεία και σκεύη χρήσιμα στο φαγητό	6
Τι πίστευαν για την υγιεινή διατροφή οι αρχαίοι φιλόσοφοι, συγγραφείς και γιατροί	6
Μαγειρεύοντας στην αρχαία Ελλάδα και τη Ρώμη	7
Τα γεύματα της ημέρας στην αρχαία Ελλάδα	8

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

ΑΠΟ ΠΟΥ ΠΡΟΕΡΧΟΝΤΑΙ ΟΙ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΑ ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΚΑΙ ΡΩΜΑΪΚΑ ΧΡΟΝΙΑ;

Οι πιο παλιές γραπτές πηγές είναι τα αρχεία πάνω στις πήλινες πινακίδες της Γραμμικής Γραφής Β΄ από τα μυκηναϊκά χρόνια. Πρόκειται για καταλόγους, όπου αναφέρονται μόνο τα τρόφιμα εκείνα που αποτελούσαν προϊόντα ανταλλαγής ή και φορολόγησης, όπως το σιτάρι, το λάδι και άλλα. Το γεγονός ότι δεν αναφέρονται καθόλου τα λαχανικά, δεν σημαίνει ότι δεν έτρωγαν λαχανικά, αλλά ότι απλά δεν τα θεωρούσαν ανταλλάξιμο προϊόν.

Οι περισσότερες πληροφορίες για τον 8ο και 7ο αιώνα π.Χ. προέρχονται από τα Ομηρικά έπη. Τα τρόφιμα, ο τρόπος που τα παρασκεύαζαν αλλά και οι συνήθειες των ανθρώπων σχετικά με το φαγητό περιγράφονται με αρκετές λεπτομέρειες. Οι κωμωδίες του Αριστοφάνη που γράφτηκαν κατά τον 5ο και 4ο αιώνα π.Χ. δίνουν με ζωντάνια τις συνήθειες εκείνης της εποχής γύρω από το φαγητό και το ποτό. Στις περιγραφές του Αριστοφάνη οφείλεται το γεγονός ότι ο μάγειρας γίνεται μια πολύ σημαντική μορφή στο θέατρο.

Η σημασία της σωστής διατροφής τονίζεται στα έργα του Ιπποκράτη, του πιο φημισμένου γιατρού του 5ου π.Χ. αιώνα, ενώ και στα φιλοσοφικά συγγράμματα του Πλάτωνα, με τις συχνές αναφορές στη σωστή δίαιτα, γίνεται φανερό πόσο πολύ η διατροφή επηρέαζε σχεδόν κάθε πτυχή της ζωής στην αρχαία Ελλάδα.

Ο Αθήναιος, παρόλο που έζησε στα τέλη του 2ου αρχές του 3ου μ.Χ. αιώνα, στο έργο του *Δειπνοσοφιστές*, γράφει για τις διατροφικές συνήθειες των κλασικών χρόνων (5ο και 4ο π.Χ. αιώνα), ενώ έχει διασώσει πολλές συνταγές, καθώς και ονόματα φημισμένων καλοφαγάδων.

Οι αρχαιολογικές πηγές που αφορούν στο φαγητό και στο ποτό είναι πολλές και ποικίλες. Αγγεία και σκεύη για την προετοιμασία του φαγητού, το σερβίρισμα και την αποθήκευση, όπως αγγεία, κύπελλα, πιάτα φαγητού, πιθάρια, χύτρες, σουρωτήρια, κουτάλες, μαχαίρια και άλλα. Απεικονίσεις με θέματα που σχετίζονται με την διατροφή, με αγαπημένες τροφές, φρούτα, ψάρια, κυνήγι, καθώς και καταστήματα κρεοπωλών, οπωροπωλών, αρτοποιιών, μας δίνουν σημαντικές πληροφορίες. Τις παραστάσεις αυτές βλέπουμε πάνω σε αγγεία, ιδιαίτερα από τον 6ο αιώνα π.Χ. και μετά, καθώς και σε ανάγλυφα και τοιχογραφίες από τα ελληνοιστικά και τα ρωμαϊκά χρόνια. Με τις ανασκαφές έρχονται στο φως και υπολείμματα τροφών, απανθρακωμένα συνήθως ή ό,τι απέμεινε από αυτά μέσα σε αγγεία. Ενδιαφέρον παρουσιάζουν και τα λεγόμενα απορρίμματα της κουζίνας, όπως οστά από ζώα και άλλα που μας δίνουν πολύτιμες πληροφορίες.

Τα τελευταία χρόνια η υποβρύχια αρχαιολογία έχει καθιερωθεί ως ιδιαίτερος κλάδος. Οι υποβρύχιες ανασκαφές συχνά ασχολούνται με τα ναυάγια που στην αρχαιότητα ήταν συχνά. Πολλά από τα είδη πρώτης ανάγκης και ιδιαίτερα τρόφιμα όπως το κρασί και το λάδι, μεταφέρονταν μέσω των θαλάσσιων δρόμων. Έτσι αμφορείς και πιθάρια, αγγεία δηλαδή που χρησίμευαν στη μεταφορά των αγαθών, είναι συχνά ευρήματα μέσα στα βυθισμένα καράβια. Απότις σφραγίδες στις λαβές τους κυρίως, οι αρχαιολόγοι μπορούν να συγκεντρώσουν πληροφορίες για τα δρομολόγια και τις εμπορικές ανταλλαγές ανάμεσα σε διάφορες περιοχές της Μεσογείου.

Προϊόντα τέλος που αφήνουν κατάλοιπα, όπως κουκούτσια από ελιές ή σταφύλια για παράδειγμα, είναι και αυτά μάρτυρες των διατροφικών συνηθειών των αρχαίων Ελλήνων και Ρωμαίων.

Πώς έτρωγαν οι φτωχότερες οικογένειες στην αρχαία Ελλάδα και τη Ρώμη;

Η διατροφή των φτωχότερων οικογενειών, τόσο στην αρχαία Ελλάδα όσο και στην αρχαία Ρώμη βασιζόταν κυρίως στα σιτηρά, το λάδι, τα γαλακτομικά, τα λαχανικά, τα σύκα, τα όσπρια και τα ψάρια.

Ο Αριστοφάνης, ο γνωστός σατιρικός ποιητής του 5ου αιώνα π.Χ., αναφέρει συχνά ως βασική τροφή των φτωχών στην Αθήνα ένα είδος ψωμιού από κριθάρι, τη μάζα (πρώτη αναφορά στη μάζα κάνει ο Ησίοδος, στα Έργα και Ημέραι 588-592). Για να γίνει η μάζα άλεθαν το κριθάρι χοντρό ή ψιλό και πρόσθεταν νερό, γάλα και λάδι και άφηναν τη ζύμη να στεγνώσει. Για να μπορέσουν να την καταναλώσουν την έβρεχαν με νερό και τη συνόδευαν με διάφορα λαχανικά και κρεμμύδια. Τα ψάρια ήταν ιδιαίτερα αγαπητή τροφή, μόνο οι πλούσιοι όμως μπορούσαν να αγοράσουν φρέσκα ψάρια, οι υπόλοιποι έτρωγαν παστά. Το κρέας ήταν σχεδόν απρόσιτο στα φτωχά στρώματα που το κατανάλωναν μόνο μετά από θυσίες και γιορτές και πολύ σπάνια το αγόραζαν στην Αγορά. Στα ρωμαϊκά χρόνια τα μεσαία και φτωχά στρώματα έτρωγαν πολύ λιτά. Ενδεικτικό είναι ότι σε πολλά σπίτια στην Πομπηία οι κουζίνες ήταν μικρές και στα διαμερίσματα στην αρχαία Όστια συχνά δεν υπήρχαν καθόλου κουζίνες. Φαίνεται λοιπόν ότι οι φτωχές οικογένειες προμηθεύονταν το φαγητό τους από τις μικρές ταβέρνες που αφθονούσαν στην αρχαία Ρώμη. Ο Ιουβενάλης, (III, 249 κ.ε.) ο σατιρικός Ρωμαίος ποιητής που έζησε από το 55 έως το 135 μ.Χ., περιγράφει πως οι δρόμοι της Ρώμης ήταν γεμάτοι δούλους που κουβαλούσαν φαγητά μέσα σε πήλινα ή χάλκινα σκεύη που προορίζονταν για τις οικογένειες που δεν μπορούσαν να αντιμετωπίσουν το υψηλό κόστος που απαιτούσε η προετοιμασία ενός κανονικού δείπνου.

Πώς έτρωγαν οι εύπορες οικογένειες στην αρχαία Ελλάδα και τη Ρώμη; Τα συμπόσια

Στην αρχαία Ελλάδα, στις εύπορες οικογένειες, υπήρχε η αγαπημένη συνήθεια της διοργάνωσης συμποσίων. Το δείπνο ή συμπόσιο ήταν το κυριότερο και πολυτελέστερο γεύμα, που το έτρωγαν μόλις άρχιζε να βραδιάζει και διαρκούσε αρκετή ώρα. Ήταν ένα είδος τελετουργίας που περιελάμβανε δείπνο και συζητήσεις, ποτό και διασκέδαση. Τα συμπόσια συνδέονταν πολλές φορές με γιορτές, θρησκευτικές ή οικογενειακές, καθώς και νίκες σε διάφορους αγώνες, πολιτικούς, αθλητικούς και άλλους. Στα συμπόσια δεν συμμετείχαν οι γυναίκες του σπιτιού παρά μόνο δούλες, μουσικοί ή χορεύτριες. Ο οικοδεσπότης μπορούσε να βρει στην Αγορά, έναντι αμοιβής, μάγειρες, μουσικούς και χορεύτριες. Επίσης, ο ίδιος αναλάμβανε να στείλει προσκλήσεις στους φίλους του με έναν δούλο.

Το συμπόσιο ξεκινούσε με φαγητό και πρόπωμα, ένα ποτήρι γλυκό και αρωματισμένο κρασί, που δεν ήταν αραιωμένο με νερό. Στους συνδαιτημόνες σερβίρονταν πλούσια εδέσματα, όπως ελιές, κρεμμύδια, τυρί, πίτες, ψάρι ή κρέας, μαγειρεμένο με διάφορους τρόπους, κυνήγι και γλυκά, φρούτα και καρπούς. Η βραδιά συνεχιζόταν με κρασί που προσφερόταν αραιωμένο μέσα από τους κρατήρες, ειδικά αγγεία για τη μείξη του οίνου με νερό. Το καλό φαγητό και το κρασί δημιουργούσαν μία ευχάριστη ατμόσφαιρα, όπου οι συζητήσεις, η μουσική και τα τραγούδια, τα αινίγματα και οι γρίφοι είχαν κύρια θέση.

Τα συμπόσια γίνονταν στο πιο μεγάλο και επίσημο δωμάτιο του σπιτιού. Στους τοίχους υπήρχαν τα ανάκλιτρα, όπου οι συνδαιτημόνες ήταν ξαπλωμένοι και μπροστά, σε χαμηλά τραπέζια, σερβίρονταν τα φαγητά και τα ποτά. Στο κέντρο του δωματίου υπήρχε ελεύθερος χώρος για τη μουσική και το χορό.

Στη Σπάρτη, δεν πραγματοποιούνταν συμπόσια. Ο τρόπος ζωής των αρχαίων Σπαρτιατών διέφερε από τη ζωή στην αρχαία Αθήνα και σε άλλες περιοχές της Ελλάδας. Υπήρχε όμως η συνήθεια να γευματίζουν σε καθημερινά κοινά συσσίτια, τα οποία όμως ήταν λιτά σε σχέση με τα συμπόσια. Οι άνδρες και τα αγόρια που συμμετείχαν σε αυτά έτρωγαν μέλιμα ζωμό, κυρίως, έπιναν, συζητούσαν και διασκέδαζαν με μέτρο. Τα συμπόσια συνηθίζονταν και στην αρχαία Ρώμη, σε πολλές περιπτώσεις όμως τόσο ο τρόπος διασκέδασης, όσο και η υπερβολή στην παρουσίαση και την κατανάλωση των φαγητών και του ποτού.

Γνωστές κι άγνωστες τροφές στην Ελληνική και Ρωμαϊκή Αρχαιότητα

Η διατροφή στην αρχαία Αθήνα και τη Ρώμη βασιζόταν στη λεγόμενη Μεσογειακή τριάδα, δηλαδή τα δημητριακά (το σιτάρι και το κριθάρι), τις ελιές και τα αμπέλια. Πολλά όμως από τα προϊόντα που σήμερα χαρακτηρίζουν τη μεσογειακή κουζίνα, στην αρχαιότητα ήταν άγνωστα, όπως π.χ. οι μελιτζάνες, οι πατάτες, οι τομάτες, οι πιπεριές, οι φράπες, τα λεμόνια, τα πορτοκάλια, το καλαμπόκι. Τα δυνατά αλκοολούχα

ποτά, καθώς και ο καφές και η σοκολάτα έγιναν γνωστά πολλά χρόνια αργότερα. Μπορεί λοιπόν το καθημερινό τραπέζι να ήταν λιτό, αλλά τόσο οι Αθηναίοι όσο και οι Ρωμαίοι που αγαπούσαν το καλό φαγητό και είχαν την οικονομική δυνατότητα, προμηθεύονταν εδέσματα από μακρινούς, πολλές φορές προορισμούς, που ήταν όμως φημισμένοι για την ποιότητα των προϊόντων τους. Έτσι η Κωπαΐδα ήταν γνωστή για τα χέλια της, ο Ελλησποντος για τον τόνο και τα παστά, η Ρόδος για τις σταφίδες και τα ξερά σύκα, η Εύβοια για τα μήλα και τα αχλάδια, η Φοινίκη για τους χουρμάδες, οι Συρακούσες για το τυρί και τα χοιρινά, η Θεσσαλία για τις μοσχαρίσιες μπριζόλες και το πλιγούρι.

Οι Ρωμαίοι που ήταν ακόμα πιο επιρρεπείς στα επιτηδευμένα εδέσματα είχαν στις επαύλεις τους δεξαμενές με θαλασσινό νερό, όπου εξέτρεφαν ψάρια. Τα θαλασσινά ήταν ανέκαθεν είδος πολυτελείας και πολλοί λίγοι μπορούσαν να γευθούν τα φρέσκα

ψάρια και τα στρείδια για τα οποία ήταν φημισμένη η Καμπανία. Χήνες, κοτόπουλα, πάπιες, περιστέρια, φασιανοί, παγόνια και φραγκόκοτες ήταν ιδιαίτερα αγαπητά εδέσματα και συχνά τα σπίτια είχαν τους δικούς τους ορνιθώνες και εκκολαπτήρια. Υπήρχαν τέλος και περίφρακτα πάρκα όπου μεγάλωναν αγριογούρουνα, για να έχουν εξασφαλισμένο το κυνήγι στο τραπέζι τους. Τέλος τελειοποιημένες γεωπονικές μέθοδοι παρήγαν εκλεπτυσμένες ποικιλίες λαχανικών.

Από τα παξιμάδια και τους πλακούντες στα μπισκότα

Η ιδέα ενός εδέσματος που ήθελε ελάχιστο χρόνο προετοιμασίας, ήταν θρεπτικό και μπορούσε να διατηρηθεί για μεγάλο χρονικό διάστημα υπήρχε ήδη από τη Νεολιθική Εποχή. Οι άνθρωποι έψηναν καρπούς δημητριακών αναμειγνύοντάς τους με νερό πάνω σε πέτρες. Στην Αίγυπτο, μερικές χιλιετίες αργότερα, υπάρχουν αναφορές, ότι οι Αιγύπτιοι ναύτες έπαιρναν στα ταξίδια τους φέτες ψωμιού από κεχρί με την ονομασία "dhourra".

Στην αρχαία Ελλάδα κατανάλωναν τη μάζα, ένα είδος σκληρού ψωμιού από αλεσμένο κριθάρι, στο οποίο πρόσθεταν νερό, γάλα και λάδι και στη συνέχεια άφηναν τη ζύμη να στεγνώσει. Το ψωμί αυτό μπορούσαν να το καταναλώσουν πολλές ημέρες μετά την παρασκευή του, βρέχοντάς το για να μαλακώσει με νερό. Από τα διάφορα γλυκίσματα που κατασκεύαζαν (πόπανα, κόλλυβα και διάφορα άλλα), οι πλακούντες, ήταν το πλησιέστερο στα μπισκότα, με τη μορφή που τα γνωρίζουμε σήμερα. Επρόκειτο για ένα πολύ δημοφιλές γλύκισμα που αποτελείτο από διάφορα επίπεδα ζύμης γεμισμένα με μέλι και μαλακό τυρί.

Στη ρωμαϊκή εποχή, τα αρτοποιεία παρασκεύαζαν τον "στρατιωτικό άρτο" ή αλλιώς "άρτο του ναυτικού", που, όπως άλλωστε μαρτυράει και η λέξη τον έπαιρναν μαζί τους οι στρατιώτες στις εκστρατείες και οι ναυτικοί στα μακρινά ταξίδια. Σύμφωνα με τον Απίκιο, Ρωμαίο συγγραφέα βιβλίων μαγειρικής του 1ου μ.Χ. αιώνα (*De re coquinaria*), ο άρτος αυτός ήταν φτιαγμένος από αλεύρι, το οποίο άφηναν να μουσκέψει στο νερό επί τριάντα μέρες χωρίς να χρησιμοποιούν ούτε

αλάτι ούτε μαγιά και τον έψηναν. Αφού τον άφηναν να στεγνώσει, τον έκοβαν σε κομμάτια και τον έψηναν ξανά για να μπορέσει να διατηρηθεί για μεγάλο χρονικό διάστημα. Για μεγάλης διάρκειας ταξίδια, η ζύμη ψηνόταν μέχρι και τέσσερις φορές. Από τη λατινική φράση "panis biscotus" (ψωμί ψημένο δυο φορές) προέρχεται και η ονομασία του μπισκότου. Η δημιουργία πάντως των πρώτων μπισκότων και παξιμαδιών, όπως τουλάχιστον το εννοούμε σήμερα, πραγματοποιήθηκε στην Περσία τον 7ο αιώνα, όταν αρτοποιοί πρόσθεσαν στην ζύμη βούτυρο, αυγά και κρέμα και για να γίνει πιο γλυκιά μέλι και φρούτα.

Αγγεία και σκεύη χρήσιμα στο φαγητό

Η κουζίνα στα σπίτια της αρχαίας Ελλάδας ονομαζόταν οπτάνιο, το μαγειρείο δηλαδή όπου μαγείρευαν το φαγητό. Συνήθως για κουζίνα και αποθήκη, επέλεγαν ένα σκιερό δωμάτιο, χωρίς υγρασία. Σε κεντρικό σημείο του οπτανίου υπήρχε, στο δάπεδο, μία ορθογώνια ή τετράγωνη κατασκευή από πέτρες, η εστία. Στην εστία άναβαν φωτιά και μαγείρευαν το φαγητό. Τα απαραίτητα κουζινικά σκεύη ήταν πολλά και ποικίλα και χρησίμευαν στην προετοιμασία, στο μαγείρεμα, στο σερβίρισμα ή την αποθήκευση του φαγητού. Έτσι, από την κουζίνα ενός σπιτιού δεν έλειπαν χύτρες, γουδιά, πινάκια (πιάτα), λεκάνες και σκάφες για το ζύωμα, διάφορα ποτήρια, καθώς και εργαλεία, όπως μαχαίρια, κουτάλες (αρύταινες), πιρούνες (κρεάγρες) και άλλα.

Τα περισσότερα μαγειρικά σκεύη ήταν τοποθετημένα σε ράφια, ενώ κάποια μικρότερα αγγεία ήταν κρεμασμένα στον τοίχο. Το ίδιο έκαναν με τις τροφές και τα διάφορα βότανα και μυρωδικά. Τα τοποθετούσαν στα ράφια ή τα κρεμούσαν στον τοίχο. Στην κουζίνα χρησιμοποιούσαν το χειρόμυλο, με τον οποίο άλεθαν το σιτάρι για να έχουν αλεύρι, καθώς έφτιαχναν συχνά διάφορα αρτοκατασκευάσματα.

Στο οπτάνιο επίσης υπήρχαν και τα γουδιά ή ιγδία για να τρίβουν μικρότερες ποσότητες καρπών.

Εκτός από τα ράφια και την εστία, απαραίτητοι ήταν και οι ξύλινοι πάγκοι (τραπέζια) που χρησίμευαν στην προετοιμασία του φαγητού, καθώς και στην τοποθέτηση του φαγητού.

Η εικόνα της κουζίνας ενός αρχαίου σπιτιού δεν διαφέρει πάρα πολύ από τις σημερινές παραδοσιακές κουζίνες. Συνήθειες, όπως η τοποθέτηση τροφών και σκευών σε ράφια ή το κρέμασμά τους στον τοίχο ή ακόμα και στα δοκάρια της ξύλινης οροφής, έφτασε έως τις μέρες μας σε ορισμένες περιοχές.

Τι πίστευαν για την υγιεινή διατροφή οι αρχαίοι φιλόσοφοι, συγγραφείς και γιατροί

Οι αρχαίοι Έλληνες πολύ νωρίς είχαν καταλάβει τη σημασία της σωστής διατροφής για τη σωματική και ψυχική ευεξία του ανθρώπου. Όταν μάλιστα η ιατρική έπαψε να είναι εμπειρική και έγινε

επιστημονική, η διαιτητική αποτέλεσε ειδικό κλάδο της ιατρικής επιστήμης.

Τι θεωρούσαν όμως οι Έλληνες υγιεινή διατροφή; Το λάδι, τα δημητριακά, τα λαχανικά, τα όσπρια, τα γαλακτοκομικά, το ψάρι, η μέτρια κατανάλωση κρέατος, τα φρούτα αποτελούσαν τη βάση της διατροφής τους.

Ήδη από τον 8ο π.Χ. αιώνα ο Ποδαλείριος, ένας από τους δυο γιατρούς που αναφέρονται στα Ομηρικά έπη, δείχνει μεγάλο ενδιαφέρον για τη σωστή διατροφή. Πολύ αργότερα, τον 5ο π.Χ. αιώνα, ο πιο γνωστός γιατρός της αρχαιότητας, ο Ιπποκράτης, κάνει συγκεκριμένες αναφορές για τη σημασία της σωστής δίαιτας στην πρόληψη και τη θεραπεία πολλών ασθενειών. Την άποψη αυτή ακολούθησαν και μεταγενέστεροι Έλληνες και Ρωμαίοι γιατροί, όπως ο Ηρόφιλος (3ος π.Χ. αιώνας) και ο Κέλσος (2ος μ.Χ. αιώνας).

Οι φιλόσοφοι, τέλος, στα συγγράμματά τους τόνιζαν και αυτοί τη σημασία του «μέτρου» στη διατροφή. Ο Πλάτων ιδιαίτερα που είχε ταξιδέψει στις περισσότερες από τις γνωστές, εκείνα τα χρόνια, χώρες της Μεσογείου και γνώριζε τους πολιτισμούς των Αιγυπτίων, των Σικελιωτών, των Φοινίκων, των Βαβυλωνίων και των Εβραίων, κάνει συχνές αναφορές σε μια δίαιτα που έχει πολλά κοινά με αυτήν που σήμερα αποκαλούμε «Μεσογειακή δίαιτα».

Μαγειρεύοντας στην αρχαία Ελλάδα και τη Ρώμη

Οι μάγειροι στην αρχαία Ελλάδα και αργότερα στη Ρώμη αποτελούσαν σημαντικά πρόσωπα. Η προετοιμασία του φαγητού, οι συνδυασμοί των εδεσμάτων που παρουσιάζονταν σε ένα τραπέζι, το στρώσιμο του τραπεζιού και η διακόσμηση της αίθουσας αποτελούσαν τέχνη και ακολουθούσαν κανόνες που πολλές φορές ήταν ιδιαίτερα εξεζητημένοι.

Ήδη τον 4ο π.Χ. αιώνα, ο Αρχέστρατος, αρχαίος Έλληνας ποιητής στη Γέλα ή στις Συρακούσες της Σικελίας έγραψε ένα ποίημα με θέμα την γαστρονομία και γιαυτό θεωρείται και ο πατέρας της γαστρονομικής τέχνης. Το ποίημα πληροφορεί τον αναγνώστη με κωμικό ύφος για το που μπορεί να βρει το καλύτερο φαγητό στις περιοχές της Μεσογείου και παραθέτει αρκετές μαγειρικές συνταγές και τρόπους παρασκευής εδεσμάτων, με ιδιαίτερο ενδιαφέρον στα ψάρια.

Ο συγγραφέας όμως που μας δίνει τις περισσότερες πληροφορίες για τις διατροφικές συνήθειες τόσο των συγχρόνων του όσο και εκείνων που έζησαν πριν από αυτόν είναι ο Αθήναιος (2ος-3ος μ.Χ. αιώνας), στους Δειπνοσοφιστές. Ο Αθήναιος, γνωστός καλοφαγάς και συγγραφέας, εκτός από συνταγές, παραθέτει και ανεκδοτολογικές ιστορίες, κοροϊδεύοντας πολλές φορές τους νεόπλουτους και τις εξωφρενικές συνήθειες τους.

Τον 1ο μ.Χ. αιώνα ο Απίκιος γράφει το βιβλίο *De Re Coquinaria*, ίσως το πρώτο βιβλίο μαγειρικής. Από τις ονομασίες των βασικών υλικών που αναφέρει ο συγγραφέας, γίνεται φανερό ότι οι επιδράσεις από τον ελληνικό χώρο στη ρωμαϊκή κουζίνα ήταν πολύ έντονες. Συνταγές, περιγραφές εδεσμάτων, προτάσεις για εξειδικευμένες δίαιτες, αναφορές στις θεραπευτικές ιδιότητες διαφόρων τροφών μπορεί κανείς να βρει σε πολλούς συγγραφείς από την αρχαία Ελλάδα και τη Ρώμη. Αρχαίοι φιλόσοφοι, όπως ο Πλάτων, έχουν γράψει για τη διατροφή και τη σχέση της με την ψυχική υγεία του ανθρώπου, το ίδιο και ο Ιπποκράτης, ο οποίος αποδίδει στη σωστή διατροφή θεραπευτικές ιδιότητες. Από τους μεταγενέστερους συγγραφείς, εκτός από αυτούς που αναφέρονται παραπάνω, αξίζει να αναφερθεί ο Πετρώνιος, ο οποίος στο Δείπνο του Τριμαλχίωνα, περιγράφει με αξεπέραστη ζωντάνια ένα δείπνο στην εποχή του Νέρωνα, όπου η διάθεση για επίδειξη και το κακό γούστο σατιρίζονται με μοναδικό τρόπο.

Τα γεύματα της ημέρας στην αρχαία Ελλάδα

Οι περισσότεροι από εμάς σήμερα, συνηθίζουμε το πρωί να παίρνουμε ένα πλούσιο πρωινό, ένα κανονικό γεύμα το μεσημέρι και ένα ελαφρύ δείπνο το βράδυ και αυτό θεωρείται μία καλή διατροφική συνήθεια.

Στην αρχαία Ελλάδα, αντιθέτως, το πρωί και το μεσημέρι συνήθιζαν να τρώνε ελαφριά, ενώ το βράδυ έτρωγαν ένα πλούσιο γεύμα. Τα διάφορα γεύματα της ημέρας τα συναντάμε στις πηγές με διάφορες ονομασίες. Το πρόγευμα, το πρωινό δηλαδή αναφέρεται και ως ακράτισμα. Οι αρχαίοι συνήθιζαν να τρώνε ψωμί, κριθαρένιο οι φτωχοί, σταρένιο οι πλούσιοι, βουτηγμένο σε ανέρωτο κρασί.

Η συνήθεια αυτή επιβίωσε και στις αγροτικές περιοχές της Ελλάδας, γιατί το πρωινό αυτό ήταν δυναμωτικό για όσους ασχολούνταν με αγροτικές εργασίες που απαιτούσαν σωματική δύναμη και αντοχές.

Μερικές φορές το πρωινό ήταν πιο πλούσιο και περιελάμβανε κασικίσιο γάλα ελιές ή σύκα, ξηρούς καρπούς και άλλα. Το μεσημεριανό φαγητό, γνωστό και ως άριστον, ήταν ένα απλό γεύμα. Όλη η οικογένεια μαζί απολάμβανε πρόχειρο φαγητό, ελιές, τυρί, φρούτα και άλλα. Το τελευταίο γεύμα ήταν το δείπνο και λεγόταν εσπέρισμα. Αυτό το γεύμα γινόταν με ή χωρίς καλεσμένους. Το δείπνο με τους καλεσμένους ονομαζόταν συμπόσιο. Στο βραδινό γεύμα έτρωγαν ψάρια, κρέας, χόρτα, όσπρια, κρεμμύδια, σκόρδα, ελιές, τυρί και ψωμί (μάζα λεγόταν) από σιτάρι ή κριθάρι. Το ποτό που συνόδευε το φαγητό ήταν το κρασί. Το δείπνο ολοκληρωνόταν με διάφορα γλυκίσματα ή φρούτα, μέλι και καρύδια. Κατά την αρχαιότητα, το κρέας δεν αποτελούσε βασική διατροφή. Αντιθέτως, έτρωγαν σπάνια κρέας, επειδή ήταν ακριβό και πιο συχνά ψάρια, που ήταν και μία αγαπημένη τροφή.

