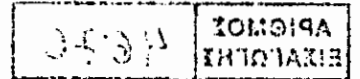


Α.Τ.Ε.Ι. ΠΑΤΡΑΣ
Σχολή Διοίκησης & Οικονομίας
Τμήμα : Τουριστικών Επιχειρήσεων



«Η Ιστορία της Μαγειρικής από την Αρχαιότητα μέχρι σήμερα»

Καλτσά Αναστασία

ΜΑΙΟΣ 2004



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή	1
Πρόλογος	3
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1	
1. ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ ΣΤΗ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ ΤΗΣ ΑΡΧΑΙΟΤΗΤΑΣ	
1.1. Τι έτρωγαν οι αρχαίοι	7
1.1 ^α Κρέας και Πουλερικά	11
1.1 ^β Δημητριακά και Ψωμιά	13
1.1 ^γ Χορταρικά, Φρούτα και Θαλασσινά	14
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2	
2. ΤΟ ΚΡΑΣΙ ΚΑΙ ΤΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ	16
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3	
3. ΤΟ ΜΕΝΟΥ ΤΗΣ ΑΡΧΑΙΟΤΗΤΑΣ	
3.α Μαγειρεύοντας αρχαία φαγητά	19
3.β Τέσσερα Χαρακτηριστικά Αρχαία Μενού	24
3.γ Παρασκευές αρχαίων συνταγών	25
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4	
4. Η ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΑ ΣΤΟΝ ΕΛΛΗΝΙΣΤΙΚΟ ΚΟΣΜΟ	
4.α Βιβλία μαγειρικής και εγχειρίδια διατροφής	35
4.β Οι αγορές της Μεσογείου	38
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5	
5.α Η αρχαία κουζίνα	42
5.β Ασυνήθιστα υλικά	44
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6	
6. ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΚΑΙ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ ΣΗΜΕΡΑ	
6.α Σημασία της Μεσογειακής και Ελληνικής Κουζίνας	46
6.β Πέντε Μεσογειακά Μενού	55
6.γ Μενού Γεύματα και Δείπνα (Γενικά)	58
6.δ Εξέλιξη της Γεύσης	60

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ήταν και είναι ευδιάκριτη η προσπάθεια των επιχειρηματιών εστίασης στις μεγάλες πρωτεύουσες του κόσμου να δημιουργούν πολυτελή γαστρονομικά εστιατόρια που σερβίρουν παραδοσιακή κουζίνα και να ασχολούνται με αναζητήσεις και πειραματισμούς για την εξέλιξη της, με τρόπο που, χωρίς να χάνεται η παράδοση, να προσαρμόζεται στις σύγχρονες γευστικές απαιτήσεις.

Στις χώρες αυτές η γεύση, η γαστρονομική παράδοση, θεωρείται στοιχείο πολιτισμού και σημαντικός τουριστικός πόρος που δικαιούται προστασία και ανάδειξη.

Ταυτόχρονα, διαπιστώνουμε πως εμείς στην Ελλάδα τείνουμε να εγκαταλείπουμε τις διατροφικές συνήθειες αιώνων. Υποκύπτοντας στη λαίλαπα της ισοπέδωσης και της γρήγορης κουζίνας που επιβάλλουν οι ταχύτητες του σύγχρονου τρόπου ζωής και οι εισαγόμενες συνήθειες στην Ελλάδα, τη χώρα με τη θεώρηση του «ευ ζην» και της αρμονίας, επιδιδώμαστε μετά μανίας στις επεξεργασμένες και προκατασκευασμένες τροφές, προς χάριν του εύκολου κέρδους.

Κι αυτό γίνεται σε μια εποχή που οι γευστικές τάσεις οδηγούν τις προτιμήσεις του κοινού στις μεσογειακές γεύσεις και η μεσογειακή κουζίνα λανσάρεται με επιτυχία στις περισσότερες μεγάλες πόλεις της Ευρώπης και της Αμερικής, ως πιο εύγευστη και πιο υγιεινή.

Το παράδοξο αυτό φαινόμενο μπορεί ίσως να εξηγηθεί, μερικώς τουλάχιστον, από τη σχεδόν παντελή έλλειψη

γνώσης από τους Νεοέλληνες, για την πλούσια γαστρονομική κληρονομιά που όχι μόνο αποτελεί τη βάση της σύγχρονης δυτικής γαστρονομίας αλλά και διατηρεί μία αδιάσπαστη ιστορική συνέχεια από την κλασική Ελλάδα του 4ου π.Χ. αιώνα στους Ελληνιστικούς χρόνους, στο Βυζάντιο και μέχρι τη γαϊιά στην Κρήτη, στη Σμύρνη, στην Ήπειρο, στη Μακεδονία και στη Θράκη.

Το ακατανόητο γίνεται εξοργιστικό όταν οι γευστικές δημιουργίες των δειπνοσοφιστών του Αθηναίου που οι Βυζαντινοί πέρασαν στο νομαδικό λαό της Οθωμανικής Αυτοκρατορίας βοηθώντας την έτσι να αποκτήσει γεύση, εμφανίζονται σήμερα στο λεξιλόγιο μας ως ανατολίτικες λιχουδιές με Τούρκικα ονόματα (ντολμάδες, γαλακτομπούρεκα κ.λπ.).

Με την ίδια ευκολία, δεχόμαστε ως επινοήσεις της Γαλλικής υψηλής κουζίνας τις γλυκές και γλυκόξινες σάλτσες που κυριαρχούσαν στην Αρχαία Ελλάδα αλλά και στο Βυζάντιο. Χαρακτηριστικά αναφέρουμε. Ξιφίας εν τρίμματι συκαμίνω (με σάλτσα από μούρα). Ερέθυνθος μετά ροών (ρεβύθια με ρόδι) και πλείστα όσα εδέσματα περιλουσμένα με σάλτες από κόκορα (σύκα), σταφίδες, μούρα, μελί. ξύδι, μπαχαρικά και μυρωδικά.⁵

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Όταν αναφερόμαστε στη γαστρονομία, εννοούμε τη Μαγειρική τέχνη, η οποία, όπως και οι περισσότερες τέχνες, γεννήθηκε στην Ελλάδα. Η ιστορία της ελληνικής γαστρονομίας έχει παγκόσμιο ενδιαφέρον. Σαν η παλαιότερη μαγειρική τέχνη στον δυτικό κόσμο, με δίκη της φιλοσοφία, κουλτούρα και τεχνική, καθόρισε τον πολιτισμό της γεύσης διεθνώς, επηρεάζοντας τους γαστρονομικούς πολιτισμούς πολλών εθνών, από το 400 π.χ. μέχρι σήμερα. Η διαχρονικότητα της είναι εντυπωσιακή, αφού οι Έλληνες, 2.500 χρόνια τώρα απολαμβάνουν μερικές από τις γεύσεις που εμπνεύστηκαν οι σεφ της αρχαιότητας. Για παράδειγμα αναφέρουμε τα "καπύρια" - σημερινές φρυγανιές - και τους "στρεπτικίους" άρτους ή "στριφτούς" - σημερινά τσουρέκια (βλ. Δειπνοσοφιστές του Αθηναίου).

Οι αρχαίοι Έλληνες ήταν οι πρώτοι που κατέγραψαν τρόπους παρασκευής φαγητού (5ος αιώνας π.χ.). Πατέρας της γαστρονομίας, θεωρείται ο Αρχέστρατος, ένας Έλληνας από τις Συρακούσες. Ήταν φιλόσοφος και ποιητής που μέσα σε 300 στίχους που σώθηκαν από το ποίημα του την "Ηδυπάθεια", περιέγραψε με φαντασία ένα ταξίδι στις γεύσεις της τότε κουζίνας, όπου το ψωμί, το κρασί, το μέλι, το τυρί, οι ξηροί καρποί, τα ψάρια, τα λαχανικά, τα μυρωδικά, είχαν συνδυαστεί με τρόπους μοναδικούς για τη γεύση, και ιδανικούς για την υγεία του οργανισμού.

Στη συνέχεια η ελληνική μαγειρική, αν και δεν μπορεί να χαρακτηριστεί ιδιαίτερα έντεχνη ή πολύπλοκη, δέχθηκε

επιρροές από τους κατακτητές κάθε λογής. Στους ελληνιστικούς χρόνους και αργότερα στο Βυζάντιο, οι επαφές με την Ανατολή εμπλουτίζουν την ελληνική κουζίνα, που δεν χάνει ποτέ τα βασικά συστατικά της. Τα πιάτα με τα όσπρια είναι πάντα το αγαπημένο φαγητό στα παλάτια της Κωνσταντινούπολης. Και όταν η ελληνική κουζίνα περνάει στην Οθωμανική Αυτοκρατορία, βοηθάει το νομαδικό λαό να αποκτήσει γεύση παράλληλα με τις άλλες κουζίνες της Ανατολής που τον επηρεάζουν.

Τις τελευταίες εκατονταετίες, σημαντική είναι η συμβολή της Ελληνίδας στη μαγειρική, η οποία δημιούργησε και τις τοπικές κουζίνες. Τραχανόπιτες, κρεμμυδόπιτες, θαλασσινά γεμιστά, μελόπιτες, χορταρικά γιαχνί, αρνί γεμιστό, δημιουργούν μία ατελείωτη γευστική παράδοση που έχει σχέση με την αρχαιότητα και ένα πολιτιστικό πλούτο που δυστυχώς λίγοι γνωρίζουν.

Στις αρχές του αιώνα, όταν Ελλάδα και Ευρώπη άρχισαν να συγκλίνουν, ανακατεύθηκε ελληνική, τουρκική, ανατολίτικη και γαλλική κουζίνα στις ελληνικές κατσαρόλες, με κάθε λογής αυτοσχεδιασμούς. Το 1910 όμως, ο Τσελεμεντές - μάγειρας και συγγραφέας - έβαλε σε τάξη τα των ελληνικών συνταγών μαγειρικής σ' ένα βιβλίο που αποδείχθηκε μπέστ σέλλερ όλων των εποχών στην Ελλάδα.

Στη διάρκεια αυτών των αιώνων, παρατηρούμε ότι η ελληνική κουζίνα επηρέασε σημαντικά την παγκόσμια γαστρονομική κοινότητα, έτσι που στο διεθνές εδεσματολόγιο να συναντάμε συχνά πιάτα με ελληνικές ρίζες η επιρροές. Αυτό φαίνεται λογικό, αν σκεφθούμε ότι η

γαστρονομία ανήκει στο χώρο του ελληνικού πολιτισμού, και ως εκ τούτου φαίνεται να μεταφέρεται μαζί του σε όλο το κόσμο.

Ελλάδα 1998. Η χώρα που άρχισε να δημιουργεί γαστρονομία από τον 4ο αιώνα π.χ., όταν οι υπόλοιποι λαοί το μόνο που γεύονταν ήταν το ψητό κρέας από τα θηράματα τους, χάνει τις γαστρονομικές της παραδόσεις, την αισθητική του ουρανίσκου και τη φαντασία στη γεύση. Στα τουριστικά κέντρα προσφέρονται κακομαγειρεμένα και προπαρασκευασμένα φαγητά, χάριν του εύκολου κέρδους. Το εθνικό σουβλάκι και ο τουριστικός "μουζάκας" παρά τη παγκόσμια επιτυχία τους μας οδηγούν - ως χώρα - σε αποτυχία: αποτυχία να δώσουμε στους ξένους επισκέπτες την ευκαιρία να γευθούν αυθεντικές γεύσεις μιας πανάρχαιας κουζίνας που στηρίζεται στα μοναδικά προϊόντα της ελληνικής γης και θάλασσας (λαχανικά, λάδι, μέλι, κρασί, ψάρια) και που εξελίχθηκε θαυμάσια μέσα στους αιώνες με φαντασία και ευρηματικότητα. Αποτυχία επίσης να διασώσουμε και να διαδώσουμε το δικό μας γαστριμαργικό πολιτισμό, που φανερώνει πολλά για τη λαϊκή μας παράδοση, αφού σχετίζεται με τις κοινωνικές, εθνικές, οικογενειακές αντιλήψεις του λαού μας καθώς και με τα ήθη και έθιμα.

Το ακατανόητο είναι ότι αυτά συμβαίνουν την ίδια χρονική περίοδο που στην υπόλοιπη Ευρώπη οι κοινωνίες επιστρέφουν στις αυθεντικές παραδοσιακές κουζίνες τους και στις σίγουρες αξίες. Οι επιχειρηματίες εστίασης στις μεγάλες πρωτεύουσες του κόσμου δημιουργούν πολυτελή

εστιατόρια που σερβίρουν παραδοσιακή ελληνική κουζίνα, η μόδα στην κουζίνα οδηγεί το κοινό στις μεσογειακές γεύσεις, εμείς όμως στην Ελλάδα εγκαταλείπουμε τις διατροφικές συνήθειες αιώνων, τώρα που αυτές είναι περιζήτητες σε όλο το κόσμο.

Αυτό ευτυχώς το κατάλαβαν κάποιοι τουριστικοί επιχειρηματίες και υιοθέτησαν την ελληνική κουζίνα και τη χρήση ντόπιων προϊόντων στην παρασκευή φαγητών. Παράλληλα ενισχύθηκαν τα τοπικά αγροτικά και κτηνοτροφικά προϊόντα όπως και οι καλλιέργειες σε τοπικό επίπεδο. Επίσης αναζητήθηκαν τρόποι που οι παραδοσιακές συνταγές θα διασωθούν και θα προβληθούν, ενώ γλέντια και πανηγύρια σχετικά με τη συγκομιδή συγκεκριμένων προϊόντων, που κατά κανόνα συνοδεύονται από τοπικές σπεσιαλιτέ, ήλθαν ξανά στο προσκήνιο. Βέβαια λίγοι κινήθηκαν προς αυτή την κατεύθυνση γιατί η γαστρονομία δεν έχει ακόμη αποκτήσει μεγάλες διαστάσεις.

Πρέπει λοιπόν να συνειδητοποιήσουμε ότι ο σύγχρονος "ενεργητικός" και ενδιαφερόμενος τουρίστας, εκτός από την επαφή με την φύση και τα μνημεία όλων των εποχών, αναζητά την επαφή και με το σύγχρονο τρόπο ζωής της χώρας που επισκέπτεται, μέρος δε αυτού, είναι η κουζίνα και το κρασί, όπως εξελίχθηκαν διαχρονικά στις διαφορές περιοχές.

Από τη διεθνή πρακτική προκύπτει ότι η γαστρονομία αποτελεί κίνητρο πρωταρχικής σημασίας για την επιλογή ενός τόπου διακοπών αλλά και μέρος των εντυπώσεων που αποκομίζει ο τουρίστας. Η κουλτούρα του φαγητού και του κρασιού πρέπει να αναδειχθεί όχι μόνο στα πλαίσια του

πολιτισμού αλλά και του τουρισμού. Μόνο με την διάσωση και προβολή της ελληνικής γαστρονομικής παράδοσης θα μπορέσει να αναβαθμισθεί το τουριστικό προϊόν. Στα πλαίσια λοιπόν αυτής της προσπάθειας έχουν γίνει κάποιες αξιόλογες προτάσεις από ιδιωτικούς και κρατικούς φορείς.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

1. ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ ΣΤΗΝ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ της ΑΡΧΑΙΟΤΗΤΑΣ

1.1. Τι έτρωγαν οι αρχαίοι.

Οι μικρές και ευρέως διασκορπισμένες κοινότητες που ζούσαν στην Ελλάδα μεταξύ του 50.000 και του 10.000 π.Χ. άφησαν πίσω τους υπολείμματα οστών ζώων ως απόδειξη του γεγονότος ότι έτρωγαν κρέας. Οι αρχαιολόγοι καλούνται τώρα να απαντήσουν εάν οι άνθρωποι εκείνοι έτρωγαν επίσης φυτά και, εάν ναι, ποια ακριβώς. Όσον άφορα κάποιες οψιμότερες προϊστορικές εποχές, τα ίχνη αποθήκευσης των τροφίμου, μας βοηθούν προκειμένου να ταυτίσουμε κάποια από τα φυτά που είχαν μεγάλη σημασία για τους προϊστορικούς ανθρώπους. Για το διάστημα μέχρι το τέλος της περιόδου όμως, ή αποθήκευση των τροφών δεν έχει αποδειχθεί ακόμα ούτε καν για τους πληθυσμούς της Ρωσίας και της ανατολικής Μεσογείου, όσο δε για την Ελλάδα, τα πρώτα στοιχεία αυτού του είδους τα βρίσκουμε πολύ

αργότερα.

Οι σταδιακές αλλαγές στην ποικιλία των ζωικών ειδών που καταναλώνονταν είναι μεν προφανείς, δεν ξέρουμε όμως αν οι άνθρωποι απλώς έτρωγαν τα είδη που είχαν κάθε φορά στην διάθεση τους ή εάν ανακάλυπταν νέες γεύσεις και ανέπτυσαν νέες προτιμήσεις. Αυτό που διαπιστώνουμε πάντως χωρίς αμφιβολία είναι το γεγονός ότι στην διάρκεια αυτής της μεγάλης περιόδου το κλίμα, ή χλωρίδα και ή πανίδα άλλαξαν κατά τρόπο ριζικό.

Τα προτιμότερα ευρήματα από τους οικισμούς της Θεσσαλίας, από την Άργισσα Μαγούλα, παραδείγματος χάριν, όπου έζησαν άνθρωποι μεταξύ του 50.000 και του 30.000 π.Χ., περιλαμβάνουν οστά ρινόκερων, ιπποπόταμοι και ελεφάντων, καθώς και ευρωπαϊκών ονάγρων, που θεωρούνταν εκλεκτή τροφή ακόμα και στην κλασσική Ελλάδα. Στο Ασπροχάλικο, έναν οικισμό που χρησιμοποιήθηκε από το 40.000 μέχρι το 10.000 π.Χ., ανάμεσα στα οστά ζώων της πρώιμης περιόδου περιλαμβάνονται δείγματα από αρκούδες και ελάφια. Και μεταξύ των υπολειμμάτων των πρώτων κατοίκων της Φράγχθης, στην Αργολίδα, κατά την περίοδο από το 20.000 έως το 15.000 π.Χ., βρίσκουμε οστά ελαφιών και ονάγρων. Βρίσκουμε ακόμα ίχνη από άγρια βόδια, αγριογούρουνα, λαγούς και αίγαγρους. Ο λαγός ειδικά ήταν το πιο συνηθισμένο θήραμα των ελληνικών προϊστορικών οικισμών.⁸

Ο ρινόκερος, ο ιπποπόταμος και 6 ελέφαντας εξαφανίστηκαν από την Ελλάδα. Αλλα όλα τα άλλα ζώα, ακόμα και ή αρκούδα, εξακολούθησαν να αποτελούν τροφή

για τους πληθυσμούς που κατοίκησαν στο Αιγαίο σε μεταγενέστερους χρόνους.

Τα οστά των ζώων που βρέθηκαν στην Φράγχθη φέρουν σημάδια από μαχαίρι, δεν υπάρχει όμως καμιά ένδειξη που να μας επιτρέπει να συμπεράνουμε εάν ψήθηκαν ή εάν βράστηκαν. Έχουν διατυπωθεί πολλές διαφορετικές υποθέσεις για την χρήση αυτών των ζώων, μπορούμε πάντως να διακινδυνεύσουμε το συμπέρασμα πως μάλλον καταναλώθηκαν από τους ενοίκους των σπηλαίων, είτε ωμά είτε αποξηραμένα, σίγουρα πάντως όχι μαγειρευμένα.²

Οι απαρχές της εξειδίκευσης

Οι κάτοικοι της Ελλάδας πρέπει προφανώς να προχώρησαν σε μία συγκεντρωτικότερη εκμετάλλευση των πηγών διατροφής και να πέτυχαν, σταδιακά και ανεπαίσθητα, μεγαλύτερο έλεγχο αυτών των πηγών. Από το 11.000 έως το 6.000 π.Χ., ή συλλογή της τροφής μετατράπηκε σε δραστηριότητα εν πολλοίς εξειδικευ-μένα, πράγμα λογικό αν λάβουμε υπ' όψιν μας την ποικιλία των τροφίμων που είχαν οι άνθρωποι πια στην διάθεση τους. ίδια εξειδίκευση παρατηρείται και σε άλλα μέρη της Ευρώπης κατά την ίδια περίοδο.

Κάποιοι οικισμοί κατοικούνταν μόνον εποχιακά. Ίσως μάλιστα αυτοί ακριβώς να αποτελούν το τυπικό παράδειγμα οικισμού της περιόδου. Χρησιμοποιούμενοι ξανά και ξανά από εκατοντάδες ή και από χιλιάδες χρόνια, βρίσκονταν σε

τοποθεσίες ιδανικές για την συλλογή μίας συγκεκριμένης πηγής τροφών, ο βραχώδης οικισμός στο Κλειδί, παραδείγματος χάριν, πού χρησιμοποιήθηκε από το 10.500 έως το 8.000 π.Χ. περίπου, βρίσκεται πολύ ψηλά πάνω στα βουνά της Ηπείρου, συνεπώς δεν είναι κατοικήσιμος σε όλη την διάρκεια του χρόνου, είναι όμως πολύ κο- ντά σε μία από τις πιθανές μεταναστευτικές διαδρομές του αίγα-γρου στην συγκεκριμένη περιοχή. Παρ' όλο πού τα περισσότερα θραύσματα οστών πού βρέθηκαν εκεί είναι πολύ μικρά για να τα ταυτίσουμε με ασφάλεια, τα δεκαεννέα εικοστά όσων είναι αναγνωρίσιμα ανήκουν μάλλον σε αίγαγρους και αντιλόπες. Τα ελάφια, οι όνοι και τα άλλα μικρά θηλαστικά καταναλώνονταν ελάχιστα, όπως φαίνεται, στο Κλειδί, μολονότι ήταν ασφαλώς διαθέσιμα. Παρόμοια, και μάλιστα πρωιμότερη, είναι ή περίπτωση του

σπηλαιίου της Καστρίτσας, στα νότια του Κλειδιού, πού ήταν και αυτό κατάλληλο μόνον για καλοκαιρινή χρήση και κατοικήθηκε μεταξύ του 20.000 και του 11.000 π.Χ. Εδώ, τα τέσσερα πέμπτα τουλάχιστον των ταυτισμένων οστών ανήκουν σε ελάφια. Είναι πολύ ενδιαφέρον το γεγονός πώς μία από τις σύγχρονες μεταναστευτικές διαδρομές των νομάδων Σαρακατσάνων βοσκών περνά τόσο από την Καστρίτσα όσο και από το Ασπροχάλικο. Εάν όντως αυτά τα σπήλαια ήταν εποχιακά καταλύματα πρώιμων νομαδικών πληθυσμών, σε ποιο βαθμό άραγε είναι δυνατόν να συγκριθεί ο τρόπος ζωής τους με τον τρόπο ζωής των σύγχρονων νομάδων διαδόχων τους;

Έχουν γίνει επίσης ανασκαφές στο σπήλαιο Σιδάρι, το οποίο σήμερα είναι τόπος αναψυχής, στην βόρεια ακτή της Κέρκυρας, πού τότε ήταν ενωμένη με την κυρίως Ελλάδα. Γύρω στο 6.500 π.Χ., το μέρος αυτό πρέπει να εχρησιμοποιείτο εποχιακά από συλλέκτες κυδωνιών.²

1.1α. ΚΡΕΑΣ ΚΑΙ ΠΟΥΛΕΡΙΚΑ

Δεν είχαν γαλοπούλες (που μας ήρθαν από την Αμερική) αλλά είχαν βεβαίως κότες και μάλιστα διαφόρων φυλών, όπως της Χαλκίδας, της Τανάγρας και της Ρόδου . Η ροδίτικη όρνιθα έδινε πολύ κρέας αλλά λίγα αυγά. Έτρωγαν, όπως κι εμείς, άφθονα χοιρινά και αιγοπρόβατα αλλά όχι μεγάλα ζώα, όπως αγελάδες, που τις είχαν για τις αγροτικές δουλείες. Οι φτωχοί έτρωγαν βοδινό κρέας συνήθως στις μεγάλες θυσίες των δημόσιων θρησκευτικών εορτών. Πάντως στην Αθήνα υπήρχε ξεχωριστή αγορά για το... γαϊδουρίσιο κρέας.⁹

Ο λαγός (λαγώς) ήταν το μόνο άγριο τετράποδο πού μπορούσαν να κυνηγήσουν οι Αθηναίοι, κοντά στην πόλη. Συνεπώς, τον είχαν σε πολύ μεγάλη εκτίμηση, ες ου και το κυνήγι του λαγού απασχολεί μεγάλο μέρος του Κυνηγετικού του Ξενοφώντος . Στα αγγεία του 6ου και του 5ου αιώνα, ο λαγός εμφανίζεται σε σκηνές ερωτοτροπίας ως δώρο προς το ερωμένο πρόσωπο. Στην κωμωδία εμφανίζεται για πρώτη φορά στους Κόλακες του Ευπόλιδος, όπου ένα πρόσωπο του έργου λέει, περιγράφοντας τα δείπνα του πλούσιου Κάλλια: «σερβίρει караβίδες, βάτια, λαγούς και

γυναίκες πού σειούνται και λυγούνται» (απ. 174 [Αθηναίος, 286b]). Εδώ ο Εύπολις δανείζεται ένα ομηρικό επίθετο (ειλίπους) που αρχικά αφορούσε το βόδι. Στα κωμικά μενού του 4ου αιώνα, ο λαγός είναι σήμα κατατεθέν των κλειστών και πολυτελών γευμάτων ή, μάλλον, των δείπνων.

Όταν σερβίριζαν λαγό - όπως και όταν σερβίριζαν πουλερικά, αυτό που είχε σημασία δεν ήταν ή ποσότητα, αλλά ή επιλογή και ή γεύση: «όχι πολυτέλειες, αλλά καθαρά πράγματα» (Νικόστρατος [Επιτομή, 65ο]). Αξιοπρόσεκτη είναι ή προσθήκη ψιλοκομμένου κορίανδρου, αλατιού, τυριού, και πολύ εντόνων σαλτσών, με σκοπό να αυξηθεί όσο το δυνατόν περισσότερο ή εντύπωση ενός πιάτου πού, μια και δεν είναι δυνατόν να εκτιμηθεί για την ποσότητα του, βασίζεται στην ποιότητα μόνον. Μεταγενέστερες πηγές μας πληροφορούν πώς τα εντόσθια και το αίμα του λαγού μαγειρεύονταν ξεχωριστά και γίνονταν σούπα, η μί-μαρκυς.²

Τα άγρια ζώα από το κυνήγι ήταν συνηθισμένη τροφή. Αγριογούρουνα, ελάφια και πουλιά ανήκαν στο μενού, περισσότερο των πιο πλούσιων, που είχαν άλλωστε και τον χρόνο να κυνηγήσουν. Φυσικά κι έτρωγαν σαλιγκάρια.

Πολύ συνηθιζόταν (όπως και σήμερα στα χωριά μας) το βραστό κρέας που φτουράει. Ψηνόταν όμως και στην σούβλα, στη θράκα ή σε κλεισμένο αγγείο "πνικτό", δηλαδή στην γάστρα. Γινόταν και με σάλτσες με διάφορα συστατικά, όπως λάδι, αλάτι, πιπέρι, ξύδι, άνηθο, δυόσμο, θυμάρι, κύμινο, ρίγανη, μάραθο κ.α.

1.1 β. ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ ΚΑΙ ΨΩΜΙΑ

δημητριακά

Το σιτάρι το μαγείρευαν με διάφορους τρόπους: Αποφλοιωμένο στο γουδί, το έβραζαν σε νερό και το σέρβιραν με γάλα, για να είναι πιο άσπρο. Επίσης "άμυλον", δηλαδή χωρίς να περάσει από μύλο, με μια συνταγή από τη Χίο. Πρόκειται για σιτάρι που έβαζαν για δέκα περίπου μέρες σε νερό (που άλλαζαν συχνά), κατόπιν το έλιωναν, πετούσαν τις φλούδες και τη μάζα που έπαιρναν την ξέραιναν στον ήλιο. Με το υλικό αυτό έφτιαχναν ψωμί και γλυκίσματα.

Έκαναν ακόμη διάφορους χυλούς, όπως τον "πολτό" (αλεύρι, νερό, καρυκεύματα), την "ππισάνη" (από κριθαρένιο αλεύρι) και τον "χόνδρο" (μπληγούρι). Το αλεύρι γινόταν σε ξύλινα ή λίθινα γουδιά και σε οικιακούς χειρόμυλους και μετά κοσκινιζόταν. Σε πολλά μέρη, όπως τα νησιά, υπήρχε κυρίως κριθάρι. Μια παράδοση που συνεχίζεται και σήμερα με τα περίφημα υγιεινά κριθαρένια ψωμιά από την Λήμνο και την Κρήτη που πωλούνται σ' όλα τα σούπερ μάρκετ.

Ψωμιά

Έφτιαχναν πολλά είδη ψωμί, ανάλογα με τα υλικά κατασκευής του ("μάζα" από κριθάρι, "άρτο" από σιτάρι), την ύπαρξη ή όχι προζυμιού (ζυμίτης, άζυμος), το τρόπο ψησίματος ("αποπυρίας", "επνίτης", "σπονδίτης"). Το επάγγελμα του αρτοποιού ξεχώρισε στις αρχές του 2^{ου} π.Χ. αιώνα.⁹

1.1.γ ΧΟΡΤΑΡΙΚΑ, ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ

χορταρικά

Λάχανα, κουνουπίδια, πράσα, μαρούλια, κολοκύθες, αγγούρια, γουλιά, καρότα, ραπανάκια, βολβοί, κρεμμύδια, σέλινο, τσουκνίδα, κάρδαμο, αγκινάρα. Το σκόρδο ήταν τροφή για τους κωπηλάτες γιατί είχε θρεπτικές αρετές, Κουκιά βραστά ή αλεύρι ' από κουκιά για ψωμί, φακές, λούπινα, φασόλια, μπιζέλια και φαβα. Ελιές και λάδι, που έμπαινε πάντοτε στο τσουκάλι για να μην "πιάσει" το φαγητό. Περίφημα ήταν τα λάδια της Αττικής, της Σά-μου, της Σικυώνας (Κιάτο), Εύβοιας, Φωκίδας, Κρήτης και Κύπρου.

Φρούτα

Υπήρχαν σαραντατέσσερα είδη σύκα, τριανταδύο είδη μήλα και έξι είδη αχλάδια. Ακόμα δαμάσκηνα, κυδώνια, ρόδια, νεράντζια και μάλλον πορτοκάλια και λεμόνια. Τα σταφύλια τρώγονταν φρέσκα ή ξερά, γίνονταν κρασί και τον βρασμένο μούστο τον έβαζαν στα γλυκά. Τζίτζιφα, χαρούπια, ξηροί καρποί ήταν επίσης μέρος του διαιτολογίου των αρχαίων.

Θαλασσινά

Πολλά ψάρια γίνονταν παστά ("ταρίχη"). Περίφημη για τις εξαγωγές επεξεργασμένων τόνων ήταν η Κύζικος στην Μικρά Ασία. Ο τύραννος των Συρακουσών Ιερών έστειλε στα τέλη του 3^{ου} αιώνα π.Χ. στην Αίγυπτο χίλια πιθάρια παστά ψάρια.

Ψαροφάγοι όπως κι εμείς οι αρχαίοι μας πρόγονοι

έτρωγαν "τριχίδες" (σαρδέλες), "μελάνουρους", "λάβρακες", "τρίγλες" (μπαρμπούνια), "σπάρους", "εχίνους" (αχινούς), "κογχύλια", "αστακούς", "καρίδες" (γαρίδες), "σηπίες" (σουπιές). Τα μαγείρευαν βραστά, ψητά και τηγανητά.

Εάν πιστέψουμε τα κείμενα της λογοτεχνίας, το ψάρι ήταν ένα άκρως συμβολικό, άκρως σημαντικό και άκρως εκτιμώμενο στοιχείο της διατροφής των περισσότερων Ελλήνων της κλασικής εποχής. Άλλωστε τα ψάρια αποτελούν και σήμερα ένα σημαντικό στοιχείο αιγαιακής διατροφής. Περιστασιακά τουλάχιστον τα ψάρια θυσιάζονταν (Αθηναίος, 297α"). Μέχρι ποια εποχή μπορεί να αναχθεί ή σημασία τους: Ως απάντηση στο ερώτημα αυτό μπορούμε να πούμε πως η γνώση και η χρήση των ψαριών στην Ελλάδα είναι πολύ παλαιότερη, ίσως κατά πολλές χιλιάδες χρόνια, από την πρώτη αναφορά σ' αυτά που έχουμε στην διάθεση μας. Ελάχιστα ίχνη ψαριών έχουν βρεθεί στις ανασκαφές προϊστορικών και κλασικών αρχαιολογικών χώρων. Τα ψαροκόκκαλα είναι μικρά και φθαρτά και, συνεπώς, είναι πολύ δύσκολο να ταυτιστούν με ασφάλεια. Γνωρίζουμε πώς τα οστρακοειδή, ο τόννος, ο λούτσας και ο κυπρίνος, καταναλώνονταν στην Ελλάδα για χιλιάδες χρόνια: αλλά, αν έχουμε κάποιες γνώσεις επί του θέματος, το χρωστούμε στο γεγονός πως τα όστρακα των πρώτων και τα μεγάλα κόκκαλα των δεύτερων διατηρούνται και, επομένως, έχουν κάποιες πιθανότητες να διατηρηθούν και να τραβήξουν την προσοχή των αρχαιολόγων.

Τα κείμενα της ελληνικής γραμματείας αποδεικνύουν ξεκάθαρα πως η Ελλάδα των πρώτων ιστορικών χρόνων γνώριζε πο-λύ περισσότερα ψάρια, αφ' ενός γιατί τα περισσότερα ψάρια και τα περισσότερα όστρακοειδή είναι φαγώσιμα, αφ' ετέρου δε γιατί η ψαριά ενός ψαρά δεν περιορίζεται στα είδη που εκείνος θα περίμενε ή θα ήθελε να πιάσει.

Επίσης, τα κείμενα της ελληνικής γραμματείας αποδεικνύουν πως τα ψάρια και τα όστρακοειδή ήταν πολύ σημαντικά στην διατροφή των αρχαίων Ελλήνων, όπως και σήμερα είναι στην διατροφή των ανθρώπων της Μεσογείου και της Ασίας. Η ψαριά και τα όστρακοειδή ήταν πολύ σημαντικά στην διατροφή των αρχαίων Ελλήνων, όπως και σήμερα είναι στην διατροφή των ανθρώπων της Μεσογείου και της Ασίας.

Επίσης, τα κείμενα της ελληνικής γραμματείας αποδεικνύουν πως τα ψάρια και τα όστρακοειδή ήταν πολύ σημαντικά στην διατροφή των αρχαίων Ελλήνων, όπως και σήμερα είναι στην διατροφή των ανθρώπων της Μεσογείου και της Ασίας.

ΤΟ ΚΡΑΣΙ ΚΑΙ ΤΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Η σημασία του κρασιού στην ελληνική διατροφή είναι ένα θέμα που έχει παρατηρηθεί από πολύ παλιά. Αργότερα θα πούμε κάποια πράγματα για την γαστρονομική σημασία του. Η ελληνική λέξη οίνος είναι, όπως συνήθως λέγεται, ένα μεσογειακό δάνειο (και ασφαλώς έχει συγγενείς στις σημαντικές γλώσσες), αλλά η υπόθεση πως κατάγεται από τα πρωτο-ινδοευρωπαϊκά μπορεί επίσης να υποστηριχθεί, και φυσικά το συμπέρασμα στο οποίο θα καταλήξει κανείς εξαρτάται εν πολλοίς από τις απόψεις του ως προς την ινδοευρωπαϊκή και την αφροασιατική προϊστορία. Η ποιητική λέξη μέθυ είναι ασφαλώς ινδοευρωπαϊκή. Σήμαινε αρχικά "γλυκό", ή "μέλι", ή ίσως, "υδρόμελι".

Ο τρύγος, το πάτημα των σταφυλιών για την παραγωγή μούστου η δοκιμή του καινούργιου κρασιού, αποτελούσαν ορόσημα του αγροτικού και του θρησκευτικού ημερολογίου, εξ ου και αναπαρίσταντο σε αγγεία και ανάγλυφα - κατά κανόνα με σατύρους ακολούθους του Διονύσου, στην θέση των εργατών. Σε κάποια μέρη συνήθιζαν να προσθέτουν θαλασσινό νερό στον μούστο πριν από την ζύμωση. Αυτό αποτέλεσε και το ιδιαίτερο χαρακτηριστικό του κρασιού της Κω, αναφέρεται δε ως η ειδική ' διαδικασία σε συνταγές για την παραγωγή «κρασιού της Κω» εκτός της νήσου (Κάτων, Οθ βαπ *ouíiυθ*, 112-113). Για να αναδειχθεί η γεύση του κρασιού, χρησιμοποιούσαν σε διάφορα μέρη πολλά άλλα αρωματικά. Ο Πλίνιος (, XIV, 100-25) συζητά διεξοδικά το θέμα ενώ ο Διοσκουρίδης παραδίδει πολλές τέτοιες συνταγές (*Περί ύλης ιατρικής*, V, 18-73). Η ζύμωση γινόταν σε μεγάλες, βαθιές, πήλινες σκάφες και στην συνέχεια το κρασί μεταφερόταν και αποθηκευόταν σε σχετικά μικρότερους, βαρείς αμφορείς, οι όποιοι είχαν ξεχωριστά, διακριτικά σχήματα σε κάθε οινοπαραγωγική περιοχή. Κάποιες οινοπαραγωγικές πόλεις χάραξαν τους αμφορείς τους στα νομίσματα τους. Όταν ο τρύγος μιας χρονιάς ήταν ιδιαίτερα καλής ποιότητας και προοριζόταν για μακροχρόνια αποθήκευση και για κατανάλωση με μεγάλη περιεκτικότητα σε αλκοόλ, φυλασσόταν σε μικρότερα αγγεία (Αριστοφάνης, *Εκκλησιάζουσαι*, στ. 1119). Η προφύλαξη αυτή είναι σοφή, αφού, σε περίπτωση που το κρασί ξινίσει αυτό θα συμβεί σε ένα μόνον μπουκάλι, ανεξαρτήτως του μεγέθους του.

Γλεύκος ονομαζόταν και ο φρέσκος χυμός του

σταφυλιού και ο μούστος πού προοριζόταν για χρήσεις εκτός της παραγωγής κρασιού, όπως άλλωστε το *σίραιον* και το *έψημσ*, το πετιμέζι από μούστο ή από κρασί. Το κρασόξιδο, ο *όξος*, ήταν απαραίτητο στην μαγειρική, το πρώτο και προφανέστερο ως προς την αναγκαιότητα του υλικό που χάνει να βρει ο μάγειρος "στην *Παννυχίδα* του Άλεξι (απ. 179 [Αθηναίος, 170ο]. Στους ρωμαϊκούς και βυζαντινούς χρόνους το νερωμένο ξίδι, η *ροεοθ* ή *φούσκα*, ήταν το φτηνό υποκατάστατο κρασιού για τους φτωχούς.

Ι Η σημασία του ελαιολάδου ήταν ανάλογη. Εκτός από τις εξωμαγειρικές χρήσεις του, ως καύσιμο και ως καλλυντικό, που το καθιστούσαν απαραίτητο στις ελληνικές γιορτές, το λάδι ήταν παρόν στα περισσότερα μαγειρεμένα πιάτα, τηγανητά, μαριναρι-σμένα ή της σχάρας, όπως και στις σάλτσες. Μερικές φορές το χρησιμοποιούσαν στην παρασκευή του ψωμιού, και μερικές άλλες, στην περίπτωση ενός απλού, πρόχειρου γεύματος, ήταν το μόνο έδεσμα που συνόδευε το ψωμί, αφού το βούτυρο, που εμείς σήμερα το χρησιμοποιούμε σε ανάλογες περιπτώσεις, δεν χρησιμοποιείτο σχεδόν καθόλου. Τα διαθέσιμα φυτικά λίπη στην αρχαία Μεσόγειο ήταν πολλά, αλλά το ελαιόλαδο ήταν το μόνο που χρησιμοποιείτο κανονικά στη μαγειρική. Η οικονομική σημασία της ελιάς ήταν συνεπώς τέτοια ώστε να δίνουν μεγάλη προσοχή στην ανθοφορία της. η ελιά καρποφορούσε μόνο μια φορά στα δύο χρόνια, "γιατί είναι πολύ αδύναμο και ευαίσθητο δέντρο και επίσης υποφέρει από τα χτυπήματα και το σπάσιμο των κλαδιών (όταν συλλέγονται οι καρποί του). Όσοι μαζεύουν τις ελιές με διαφορετικό τρόπο,

κουνώντας το δέντρο ή συλλέγοντας τους καρπούς που πέφτουν μόνοι τους, ισχυρίζονται πως έτσι η ελιά καρποφορεί κάθε χρόνο".²

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

ΤΟ ΜΕΝΟΥ ΤΗΣ ΑΡΧΑΙΟΤΗΤΑΣ

Μαγειρεύοντας αρχαία φαγητά

Όταν πειραματίζεται κανείς με τα φαγητά της αρχαιότητας, προκύπτει το ερώτημα: «Πώς ξέρεις ποια θα έπρεπε να είναι η γεύση τους;» Η απάντηση είναι ότι κανείς δεν γνωρίζει και κανένας τρόπος παρασκευής δεν είναι σίγουρος.

Οι περισσότερες αρχαίες συνταγές παρουσιάζουν μια βασική λίστα συστατικών χωρίς καμία ένδειξη για τις ποσότητες. Ο τρόπος παρασκευής συχνά αναφέρεται σε μια σύντομη και ασαφή πρόταση ή μένει για να τον επινοήσει κανείς. Ακόμα πιο σημαντικό είναι το ότι δεν υπάρχει καμία αναφορά για το ποια θα έπρεπε να είναι η κυρίαρχη γεύση. Ευτυχώς Έλληνες και Λατίνοι ποιητές και αγροτικοί συγγραφείς προσφέρουν σε πολλές περιπτώσεις στοιχεία σχετικά με την όψη ή τη γεύση κάποιων εδεσμάτων και τον τρόπο με τον οποίο τα συστατικά ετοιμάζονταν ή φυλάγονταν.

Οι αναφορές αυτές αποτελούν ανεκτίμητη βοήθεια για την κατανόηση των αρχαίων συνταγών.

Η μαγειρική είναι ενστικτώδης τέχνη. Δεν θα μπορούσε ποτέ να είναι απόλυτα επιστημονική, δεσμευμένη με ακριβείς ποσότητες, χρόνους και θερμοκρασίες. Οι συνταγές που ακολουθούν δεν θα πρέπει να θεωρηθούν ως ο μοναδικός τρόπος παρασκευής κάθε εδέσματος - καθότι ακόμα και οι καλύτεροι μάγειροι της αρχαιότητας ακολουθούσαν τον ενστικτώδη τρόπο μαγειρικής.

Δεν είναι ατυχία που το σημαντικότερο ρωμαϊκό κείμενο μαγειρικής, η συλλογή συνταγών με τίτλο *Απίκιος, ή για την τέχνη της μαγειρικής*, δίνει σε ελάχιστες περιπτώσεις τις ποσότητες των συστατικών. Το βιβλίο έγινε προφανώς για επαγγελματίες μαγείρους, που οι περισσότεροι ήταν σκλάβοι, για να το χρησιμοποιούν ως βοήθημα της μνήμης. Δεν χρειαζόταν να τους πει ακριβώς ποιες ποσότητες να χρησιμοποιήσουν: αυτό γινόταν με βάση το προσωπικό τους γούστο και τις προτιμήσεις του αφεντικού τους ή του εργοδότη τους.

Οι κυρίαρχες γεύσεις της ελληνικής και ρωμαϊκής κουζίνας είναι το μέλι, το ξίδι, μια σάλτσα από τη ζύμωση του ψαριού και ένας τεράστιος κατάλογος από αποξηραμένα βότανα και μπαχαρικά. Το μυστικό είναι στην εξισορρόπηση της γλυκιάς και της πικρής γεύσης, του ξινού και των εντελώς ασυνήθιστων γεύσεων που εμφανίζονται στις συνταγές. Οι Ρωμαίοι (και σε μικρότερο βαθμό οι Έλληνες) παρουσιάζονται να αρέσκονται υπερβολικά σε σάλτσες με

γλυκιά γεύση. Μέλι και σιρόπι από σταφύλια υπάρχει σχεδόν παντού. Κρασί και μέλι αναμιγνύονται για την παρασκευή του γλυκού απεριτίφ «οινόμελι», που σέρβιραν στην αρχή του γεύματος. Αυτό βέβαια δεν σημαίνει ότι στη σύγχρονη αναπαραγωγή τους οι σάλτσες αυτές θα πρέπει να είναι αφόρητα γλυκές. Μόλις αποκτήσει κανείς την αίσθηση του φαγητού της αρχαιότητας, μπορεί μετά να αυτοσχεδιάσει, σαν σκλάβος-μάγειρας που επιχειρεί να μυήσει μια ομάδα βορείων βαρβάρων ή επαρχιωτών στις απολαύσεις αυτής της νέας και ασυνήθιστης κουζίνας.

Η ελληνική και η ρωμαϊκή κουζίνα διαφέρουν κυρίως στην ποσότητα των μπαχαρικών που χρησιμοποιούν. Οι βασικές γεύσεις είναι ίδιες. Οι Ρωμαίοι θεωρούνται ότι ήταν «χυλοφάγοι βάρβαροι» πριν ανακαλύψουν το ελληνικό φαγητό προς το τέλος του τρίτου αιώνα π.Χ. Μάγειροι εξ Ανατολής, από τους οποίους μερικοί ήταν αιχμάλωτοι πολέμου, μύησαν τη ρωμαϊκή υψηλή τάξη στα νέα μπαχαρικά και τις γεύσεις της Ανατολικής Μεσογείου. Στη «νέα μαγειρική» (ηουνβίβ ουϊείπθ) του 200 π.Χ. το μέλι, το ξίδι, ο γάρος, το ξηρό και γλυκό κρασί, το κύμινο, το κόλιαντρο, η ρίγανη και πολλά άλλα βότανα αναμιγνύονταν επιδέξια για να δημιουργήσουν ένα απλό μαγειρικό στιλ που τόνιζε τη φυσική γεύση του ψαριού ή του κρέατος. Οι Ρωμαίοι δέχτηκαν αμέσως τη νέα μαγειρική αναπτύσσοντας και τις δικές τους ιδέες. Μερικοί όμως, αγνοώντας το ρητό «λιγότερο θα ήταν περισσότερο», έδειξαν προτίμηση στα βαριά αρωματισμένα εδέσματα που δεν ταίριαζαν απαραίτητα σε όλα τα γούστα. Οι νεόπλουτοι που επεδείκνυαν τον πλούτο

τους στο φαγητό τους καθότι τα μπαχαρικά ήταν ακριβά, ε'μεναν εκτεθειμένοι στη γελοιοποίηση και την παρωδία. Ένας σκηνικός μάγειρας σε μια κωμωδία του Πλαύτου (περίπου 250-184 π.Χ.), διακωμώδησε αυτή τη νέα τάση:

Δεν καρυκεύω ένα δείπνο όπως οι άλλοι μάγειροι. Εκείνοι σερβίρουν ένα ολόκληρο λιβάδι στα πιάτα τους — αντιμετωπίζουν τους καλεσμένους τους σαν βοοειδή που βόσκουν, προσφέροντας τους πρασινάδα και καρυκεύοντάς την με περισσότερη πρασινάδα. Μέσα βάζουν φρέσκο κόλιαντρο, μάραθο, σκόρδο και αγριοσέλινο και στο πλάι υπάρχει λάπαθο, λάχανο, παντζάρι και βλίτο. Το περιχύνουν με μια λίβρα σίλφιο και τρίβουν από πάνω σπόρους μουστάρδας: υλικό τόσο δυνατό που κάνει τα μάτια τους να δακρύνουν πριν ακόμα τελειώσουν το κοπάνισμά του. Όταν μαγειρεύουν ένα δείπνο δεν το αρωματίζουν με καρυκεύματα αλλά με κουκουβάγιες που πρόκειται να κατάσπαράξουν τα σωθικά σου! Χωρίς αμφιβολία οι άνθρωποι εδώ πεθαίνουν νέοι αφού στοιβάζουν όλη αυτή την πρασινάδα μέσα τους, λαχανικά που τρομάζεις και να τα απαριθμήσεις, πόσο μάλλον να τα τρως. Αν οι αγελάδες δεν τα φάνε, μπορείς να είσαι σίγουρος ότι οι άνθρωποι θα το κάνουν.

Η κουζίνα της κλασικής Ελλάδας πρόσθετε τρία ή τέσσερα μπαχαρικά ή βότανα σε ένα έδεσμα: σε μια τυπική συνταγή στον Απίκιο, συναντά κανείς δέκα δυνατά μυρωδικά. Ακριβώς όπως με τα σύνθετα ανατολίτικα πιάτα, το αποτέλεσμα θα πρέπει να ήταν εξαιρετικά ορεκτικό, γιατί κάθε Ρωμαίος μάγειρας έπρεπε να προσαρμόσει τις συνταγές του στα γούστα και στις απαιτήσεις αυτών που επρόκειτο να

γευτούν το γεύμα.

Η ρωμαϊκή κουζίνα μπορεί εύκολα να απαλλαγεί από κάθε κατηγορία για υπέρμετρη χρήση καρυκευμάτων. Ο απλός λιτός ελληνικός τρόπος έχει τα πλεονεκτήματά του, δεν υπάρχει αμφιβολία. Όμως υπάρχει κάτι μοναδικό στη ρωμαϊκή κουζίνα: μια εκρηκτική γεύση, που θυμίζει το ινδικό φαγητό στην καλύτερη στιγμή του, το οποίο θα θεωρηθεί νέο, εξωτικό και συναρπαστικό.

Η Ρωμαϊκή Αυτοκρατορία συχνά θεωρείται ως εξεζητημένη και υπερβολική, γεγονός που μπορεί να υποστηριχθεί με βάση το βιβλίο μαγειρικής Απίκιος, όμως απηχεί επίσης έντονα μια πιο εκλεπτυσμένη, εύγευστη κουζίνα, μια μαγειρική για τους εκλεκτικούς, πολιτισμένους Ρωμαίους οι οποίοι περιφρονούσαν όσο και οι σατιρικοί ποιητές τους καλοφαγάδες της μόδας.

Ο Απίκιος περιέχει ιδιαίτερα αμφισβητήσιμα είδη πολυτελείας όπως γλώσσες κορυδαλλών, σπλάχνα στείρας γουρούνας, μουσκαρδίνους, πλήθος πουλιών, ωδικά πτηνά, παπαγάλους, τριγόνια, παγώνια, φλαμίνγκος. Θαλασσινά, αχινούς, φώκιες, μέδουσες. Άλλες πηγές αναφέρουν οπλή καμήλας και λειριά από κοκοράκι. Όλα αυτά είναι ιδιαίτερα εξωτικά και ταιριάζουν στο στερεότυπο του παρακμιακού Ρωμαίου καλοφαγά ο οποίος διάλεξε τα πιο παράξενα φαγητά γιατί ήταν σπάνια, ακριβά και στη μόδα, ξεχνώντας σχεδόν εντελώς το θέμα της γεύσης. Αντίθετα εμείς έχουμε επικεντρώσει το ενδιαφέρον μας σ' αυτό το βιβλίο σε φαγητά που είναι

προσιτά, δεν είναι ιδιαίτερα ακριβά και αξίζουν την προσοχή ενός σύγχρονου μάγειρα.

Οι συνταγές αυτές αξίζει να χρησιμοποιηθούν και αυτός είναι ο προορισμός τους. Αντιπροσωπεύουν μια επιλογή από ό,τι καλύτερο μας έχουν κληροδοτήσει Έλληνες και Ρωμαίοι μάγειροι.¹

3β. Τέσσερα Χαρακτηριστικά Αρχαία Μενού

Τα μενού που παραθέτουμε παρακάτω προέρχονται από διάφορα ιστορικά γεγονότα της αρχαιότητας όπως η ομηρική γιορτή, η γαμήλια γιορτή στη Μακεδονία και το δείπνο του Φιλόξενου.

Ορεκτικό από ελιές

Καρχαρίας από την Τερώνη

Κοτόπουλο γεμιστό με ελιές

Ψητό κατσίκι μαριναρισμένο με μέλι-γάλα

Χυλός (Κυκεών)

Γαρίδες με γλυκό μελιού

Φιλέτα τόνου

Λάχανο με οξύμελι (Αθηναϊκού τύπου)

Κριθαρένια ψωμάκια

Γλυκά από τυρί και σουσάμι

Κοτοσαλάτα
Χοιρομέρι με μουστοκούλουρα
Νεφρά γεμιστά
Άγουρα φρούτα κομπόστα

Τηγανίτες γεμιστές με θαλασσινά και σάλτσα κύμινου
Αγκινάρες λαδολέμονο
Ψητός λαγός
Γλώσσα με άσπρο κρασί
Κέικ με μέλι και ξηρούς καρπούς

3.γ Παρασκευές αρχαίων συνταγών

Γαρίδες με γλάσο μελιού

ΜΕΡΙΔΕΣ ΔΥΟ

226 νο. ΜΑΓΕΙΡΕΜΕΝΕΣ. ΚΑΘΑΡΙΣΜΕΝΕΣ

ΓΑΡΙΔΕΣ 1 ΚΟΥΤΑΛΙΑ

ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ

2 ΚΟΥΤΑΛΙΕΣ ΓΑΡΟΣ

1 ΚΟΥΤΑΛΙΑ ΚΑΘΑΡΟ ΜΕΛΙ

2 ΚΟΥΤΑΛΑΚΙΑ ΦΡΕΣΚΙΑ ΡΙΓΑΝΗ

ΜΑΥΡΟ ΠΙΠΕΡΙ

Εάν χρησιμοποιήσετε κατεψυγμένες γαρίδες, βεβαιωθείτε ότι έχουν καλά ξεπαγώσει και στραγγίσει. Βάλτε το λάδι, το γάρο και το μέλι σε μια κατσαρόλα και προσθέστε τις γαρίδες. Σωτάρε-τε καλά τις γαρίδες στο ζουμί για 2 με 3 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν. Βγάλτε τις γαρίδες με τρυπητή κουτάλα και διατηρήστε τες ζεστές.

Συνεχίστε να βράζετε το ζουμί μέχρι να σωθεί και να μείνει το μισό. Προσθέστε τη ρίγανη και ρίξτε τη σάλτσα πάνω στις γαρίδες. Πασπαλίστε με φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι. Σερβίρετέ το ως πρώτο πιάτο με ξεροψημένα φραντζολάκια.

Η συνταγή αυτή προέρχεται από διάφορες αρχαίες πηγές: οι γαρίδες που παρουσιάζει ο Φιλόξενος μοιάζουν πολύ νόστιμες, αλλά το ποίημα του δεν βοηθάει στην αναπαραγωγή του πιάτου! Ο γάρος (για το αλάτι που περιείχε) και το ελαιόλαδο θα ήταν αναμφισβήτητα μεταξύ των συστατικών του, μαζί με το μέλι. Η ρίγανη προτείνεται διότι οι Έλληνες γνώριζαν καλά ότι ταιριάζει στα θαλασσινά.

Φιλέτα τόνου

*Πρώτα αυτό εδώ το παστό της εποχής· κοσίζει δύο οβολούς.
Πρέπει να πλυθεί καλά. Έπειτα θα βάλω το κομμάτι σ' ένα πιάτο βάζοντας
καρυκεύματα, χύνοντας λευκό κρασί, σκορπώντας πάνω του λάδι κι
έπειτα
βράζοντας το θα το κάνω σαν μυαλό και θα χύσω σίλφιο.*

Άλεξις 186, παρατίθεται από τον ΑΘΗΝΑΙΟ 117α

ΜΕΡΙΔΕΣ ΔΥΟ

2 ΦΙΛΕΤΑ ΤΟΝΟΥ

ΛΕΥΚΟ ΚΡΑΣΙ

ΑΛΑΤΙ ΚΑΙ ΠΙΠΕΡΙ 2 ΚΟΥΤΑΛΙΕΣ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ 3 ΣΤΑΓΟΝΕΣ

ΒΑΜΜΑΤΟΣ ΣΚΟΡΑΟΛΑΣΑΡΟΥ

Χρησιμοποιήστε ένα ημίξηρο λευκό κρασί και καλύψτε μ' αυτό τα φιλέτα: αρωματίστε τα με αλάτι και πιπέρι και προσθέστε το ελαιόλαδο. Τα φιλέτα μπορούν να μαγειρευτούν στην εστία μαγειρέματος ή στο φούρνο και θα πρέπει να είναι έτοιμα σε 20 με 25 λεπτά, ανάλογα με το πάχος τους. Πριν τα σερβίρετε προσθέστε το σκορδολάσαρο στο ζουμί και αφήστε το λίγο να σωθεί.

Η αρχική συνταγή (ένα απόσπασμα από Αθηναϊκή κωμωδία) αφορά τον τάριχον ωραίον, ο οποίος φαίνεται ότι είναι τόνος ενός έτους που πιάστηκε «στην εποχή του» - δηλαδή στο ταξίδι του από τη Μαύρη θάλασσα προς τη Μεσόγειο - και μετά αλατίστηκε, γεγονός που εξηγεί γιατί ο μάγειρας επιμένει ότι το φιλέτο θα πρέπει να ξεπλυθεί για να φύγει η αλμύρα του. Αυτή η νοστιμότατη συνταγή είναι τυπική για την ελληνική προτίμηση στην απλή και χωρίς πολλή φασαρία παρασκευή φαγητού.

«Εάν βρεθείς στην ιερή πόλη του Βυζαντίου», έγραφε ο γαστρονόμος Αρχέστρατος, «φάε άλλο ένα κομμάτι τάριχον για μένα εκεί: είναι νόστιμο και τρυφερό». Ο τόνος της Κωνσταντινούπολης είναι πράγματι μοναδικός. Σήμερα μπορούμε να αγοράσουμε κατεψυγμένα φιλέτα τόνου, όμως μπορούμε να βρούμε επίσης φρεσκοπαγωμένα σε καλά ιχθυοπωλεία και σε μερικά σουπερμάρκετ και αξίζει τον κόπο να ψάξει κανείς.

Λάχανο αθηναϊκού τύπου

Το λάχανο πρέπει να τεμαχιστεί με το πιο κοφτερό σιδερένιο μαχαίρι, μετά να πλυθεί, να στραγγίξει και να κοπεί ψιλό-ψιλό με άφθονο κόλιανδρο και απήγανο. Μετά το ραντίζετε με οξύμελι και προσθέτετε ελάχιστο σίλψιο. Ενδεχομένως μπορείτε να το φάτε σαν μεζέ.

Οξύμελι: Βράζετε μέλι μέχρι να αφρίσει, ξαφρίζετε, προσθέτετε αρκετό ξίδι ώστε να μη γίνει ούτε πολύ ξινό ούτε πολύ γλυκό, το βράζετε πάλι μέχρι να ανακατευτεί και να μην είναι ωμό. Για να το χρησιμοποιήσετε, ανακατέψτε το με νερό, ακριβώς όπως θα αναμιγνύατε κρασί με νερό.

ΜΕΡΙΔΕΣ ΕΞΙ

1 ΜΙΚΡΟ ΑΣΠΡΟ ΛΑΧΑΝΟ

2 ΓΕΜΑΤΑ ΚΟΥΤΑΛΑΚΙΑ ΚΟΜΜΕΝΟ ΦΡΕΣΚΟ ΠΡΑΣΙΝΟ ΚΟΛΙΑΝΔΡΟ

ΣΕ ΛΑΔΙ

2 ΚΟΥΤΑΛΑΚΙΑ ΚΟΜΜΕΝΟ ΦΡΕΣΚΟ Ή ΞΕΡΟ ΑΠΗΓΑΝΟ

2 ΠΡΕΖΕΣ ΣΚΟΝΗ ΣΚΟΡΔΟΛΑΣΑΡΟ

ΑΛΑΤΙ

Οξύμελι

1/2 ΦΛΙΤΖΝΙ (120 γρ.)

ΜΕΛΙ 2 ΚΟΥΤΑΛΙΕΣ

ΞΙΔΙ ΑΠΟ ΚΟΚΚΙΝΟ ΚΡΑΣΙ

Φιάξτε πρώτα το οξύμελι. Ακολουθήστε τη συμβουλή του Γαληνού: βραστέ το μέλι και ξαφρίστε το, προσθέστε το ξίδι και αφήστε το λίγο να σωθεί. Φυλάξτε το μέχρι να χρειαστεί. Μετά κόψτε το λάχανο, πλύντε το και

στεγνώστε το. Ραντίστε το με τα βότανα και με 3 κουταλιές οξύ-μελι και πασπαλίστε το με την το σκορδολάσαρο και λίγο αλάτι.

Είναι μία συνταγή αρκετά δημοφιλής στους Έλληνες και τους Ρωμαίους συγγραφείς. Ο Ορειβασίας (4ος αιώνας μ.Χ.), γνωστός γιατρός της ύστερης Ρωμαϊκής Αυτοκρατορίας, την έχει δανειστεί από ένα πολύ παλιότερο βιβλίο με συμβουλές διαιτητικής του Μνησίθεου (4ος αιώνας π.Χ.), ενός ιατρικού συγγραφέα από την Αθήνα. Οι γιατροί ενδιαφέρονται γι' αυτό το πιάτο γιατί θεραπεύει τους πονοκεφάλους και ήταν καλό για στομαχικές διαταραχές. Τουλάχιστον αυτός είναι ο ισχυρισμός του εγκυκλοπαιδιστή Πλίνιου: εκείνος δίνει μια άλλη παραλλαγή της συνταγής, την οποία είχε βρεί στο εγχειρίδιο για την αγροκαλλιέργεια του Κάτωνα (όπου συνίστατο για δυσκαμψίες). Από τη συνταγή του Κάτωνα (περίπου 234 - 149 π.Χ.) δανείστηκα το αλάτι στη σύγχρονη εκδοχή μου.

Όποια κι αν ήταν η θεραπευτική του αξία, ο Μνησίθεος είχε δίκιο ότι το λάχανο σε οξύμελι είναι πολύ νόστιμο ως ορεκτικό ή ως συνοδευτικό. Γεγονός που αληθεύει αλλά είναι και απλό στην παρασκευή του.

Οι Ρωμαίοι ήταν ενθουσιώδεις στην καλλιέργεια και στην κατανάλωση του λάχανου. Ο Πλίνιος αναφέρει τρεις τύπους. Ο πρώτος ήταν ένα κατσαρό λάχανο του οποίου τα φύλλα ήταν «σαν του μαϊντανού», πιθανώς παρόμοιο με το λάχανο του Μιλάνου. Ο δεύτερος τύπος είχε πλατιά φύλλα που ξεχώριζαν μεγαλώνοντας από το

κοτσάνι, όπως η λαχανίδα ή το ανοιξιάτικο λάχανο. Ο τρίτος τύπος είχε σφιχτά, πυκνά φύλλα και φαίνεται ότι ήταν άσπρο λάχανο. Συνεχίζει περιγράφοντας πόσες ασθένειες θεραπεύει το λάχανο. Χρησιμοποιείτο σαν κατάπλασμα στις πληγές. Η κατανάλωση του πριν το γεύμα εμπόδιζε τη μέθη και μετά το ποτό θεράπευε τις συνέπειες της μέθης, ισχυρισμός που δυστυχώς η εμπειρία μας δεν τον επιβεβαιώνει!

Κριθαρένια ψωμάκια

Πρώτα θα μνημονεύσω τα δώρα της ωραιόκομης Δήμητρας για την ανθρωπότητα, φίλε Μόσχο: και βαλτά στην καρδιά σου. Το καλύτερο που μπορεί κανείς να έχει, το ωραιότερο από όλα, παστρικά καθαρισμένο από καλά ώριμα στάχυα, είναι το κριθάρι από τον μαστό της φημισμένης Ερεσού της Λέσβου που την χαιδεύει η θάλασσα — πιο άσπρο κι απ' το χιόνι που γεννά ο αέρας. Ανόι θεοί τρώνε κριθάρι, εκεί πάει ο Ερμής για να το αγοράσει.

ΑΡΧΕΣΤΡΑΤΟΣ4

Μεταξύ των δημητριακών το κριθάρι ήταν το πιο δημοφιλές στην αρχαία Ελλάδα, όπως μαρτυρεί ο ενθουσιασμός του Αρχέ-στρατου, όμως ακόμα και τότε δεν χρησιμοποιείτο τόσο συχνά για ψωμί. Στη Ρώμη, αντίθετα, το κριθάρι αποτελούσε το σιτηρέ-σιο τιμωρίας για τους στρατιώτες. Υποταγμένοι από τη Ρωμαϊκή Αυτοκρατορία, άρχισαν και οι Έλληνες να περιφρονούν το σπόρο που ευδοκίμει τόσο στο ελληνικό κλίμα.

Το κριθάρι έχει μικρή περιεκτικότητα σε γλουτένη. Όταν χρησιμοποιείται μόνο καθαρό κριθαρένιο αλεύρι για ψωμί, τα καρβέλια γίνονται επίπεδα και βαριά. Δεν

διατηρείται για πολύ και η κόρα του και η υφή του είναι πολύ στεγνά. Φαίνεται πιθανότερο ότι οι αρχαίοι αρτοποιοί, όταν ετοίμαζαν κριθαρένια φρα-ντζολάκια για ένα λαμπρό συμπόσιο όπως αυτό που περιγράφει ο Φιλόξενος, θα ανακάτευαν σίγουρα το κριθαρένιο αλεύρι τους με άλλο, προκειμένου να φτιάξουν ελαφρύτερα ψωμάκια: το χο-ντροειδές ψωμί δεν είχε θέση. Η Ελίζαμπεθ Ντέιβιντ, στο έργο της Εηριδίϊ ΒΓ63Εϊ 3Π(1 Υθ38ϊ Οοοκβγ, συνιστά ανάμιξη 50% κριθαρένιου με πλήρες σαρρένιο αλεύρι, το οποίο έχω ακολουθήσει. Επίσης αναφέρει μια πολύ απλή συνταγή για κριθαρένιο ψωμί, που προέρχεται από την Κορνουάλη, που ταιριάζει εντυπωσιακά στις κλασικές γεύσεις και μαγειρικές και προσφέρει τη βάση για τη συνταγή που δίνεται παραπάνω: «Σκεπάστε το νέο μίγμα ψωμιού με ένα ύφασμα και αφήστε το σε ζεστό μέρος. Όταν φουσκώσει πλάστε κωνικά καρβέλια και ψήστε τα κάτω από μια κατσαρόλα πάνω στην εστία. Τα καρβέλια τοποθετούντο συνήθως ανά τρία και η μαλακιά κόρα, που σχηματίζεται στο σημείο όπου εφάπτονται, λεγόταν "κρούστες που φιλιούνται"».

Οι Έλληνες και οι Ρωμαίοι επίσης έψηναν πάνω στην εστία κάτω από ένα κεραμίδι, ή Ιβδίιτι. Το γεγονός ότι τα καρβέλια θα εφάπτονται κάτω από ένα τέτοιο κάλυμμα εξασφαλίζει τη δημιουργία υγρής και μαλακιάς κόρας. Οι μάγειροι στοίβαζαν κόκκινα καυτά κάρβουνα πάνω από το κεραμίδι, δημιουργώντας ένα μικρό φούρνο πάνω στην ανοιχτή εστία. Αυτό δεν μπορούμε πράγματι να το

μιμηθούμε: αυτό που μπορούμε όμως να κάνουμε είναι να ζεστάνουμε το σκεύος που χρησιμοποιούμε. Το κεραμίδι μπορεί να αντικατασταθεί με μία μεγάλη κατσαρόλα ή ένα μεταλλικό ή κεραμικό πυρίμαχο σκεύος. Πολλά από τα τ,θδίσ που έχουν βρει οι αρχαιολόγοι, έχουν λίγες τρύπες στην κορυφή. Πείραματίστηκε με μία μεγάλη, ρηχή, πήλινη γλάστρα, διαμέτρου 30 εκ. και βάθους 13 εκ. Οι οπές αποστράγγισης στην κορυφή επιτρέπουν την κυκλοφορία του αέρα. Εάν η δικιά σας «πλίνθος ψησίματος» δεν διαθέτει τρύπες για τον αέρα, σηκώστε τη από τη μία πλευρά περίπου 2,5 εκ. πάνω από το ταψί. Μπορεί να χρειαστεί να ψήσετε δύο φορές εάν το σκεύος σας είναι πολύ μικρό για να καλύψει όλα τα ψωμάκια.

ΠΑ ΔΩΔΕΚΑ ΚΟΜΜΑΤΙΑ

Προζύμη

1/2 ΦΛΙΤΖΑΝΙ (60 νο.) ΚΡΙΘΑΡΕΝΙΟ ΑΛΕΥΡΙ

1 ΚΟΥΤΑΛΑΚΙ ΦΡΕΣΚΙΑΉ 1/2 ΚΟΥΤΑΛΑΚΙ

ΞΕΡΗ ΜΑΓΙΑ

Ζύμη

1 1/2 ΦΛΙΤΖΑΝΙ (170 νο.) ΠΛΗΡΕΣ ΣΤΑΡΕΝΙΟ ΑΛΕΥΡΙ

1 1/2 ΦΛΙΤΖΑΝΙ (170 νο.) ΚΡΙΘΑΡΕΝΙΟ ΑΛΕΥΡΙ

1 ΚΟΥΤΑΛΑΚΙ ΑΛΑΤ»

Για την προζύμη, διαλύστε τη μαγιά σε μία κουταλιά ζεστό νερό και χρησιμοποιήστε την για να φτιάξετε ένα ζυμάρι με 1/2 φλιτζάνι κριθαρένιο αλεύρι. Ζυμώστε σύντομα τη ζύμη, πλάστε μια μπάλα, σταυρώστε το

ελαφρά και σχηματίστε στο κέντρο ένα βαθούλωμα με το δάχτυλο σας. Αδειάστε 2 κουταλάκια ζεστό νερό στην κοιλότητα. Βάλτε το σε γυάλινο δίσκο με καπάκι και αφήστε το σε ζεστό μέρος για τουλάχιστον 24 ώρες να γίνει ζύμωση.

Τώρα για τη ζύμη: κοσκινίστε το πλήρες σταρένιο και το κριθαρένιο, αλεύρι μαζί, προσθέστε 1 κουταλάκι αλάτι και την προζύμη και φτιάξτε ζυμάρι με αρκετό ζεστό νερό. Ζυμώστε καλά και αφήστε το να κάτσει και να φουσκώσει σε μια λεκάνη, σκεπασμένο με πλαστικό κάλυμμα ή πλαστική σακούλα μέχρι να διπλασιαστεί ο όγκος του. Χωρίστε το ζυμάρι σε 12 κομμάτια και πλάστε τα με την παλάμη του χεριού σας σε μαλακές μπάλες. Αφήστε τα να φουσκώσουν σε ένα ζεστό μέρος, σκεπασμένα με ένα ύφασμα.

Θερμάνετε το φούρνο στους 200° Ο και μαζί θερμάνετε ένα ταψί και μία αναποδογυρισμένη κατσαρόλα, ή ένα ρηχό πήλινο ή μεταλλικό σκεύος - οτιδήποτε αποφασίσετε να χρησιμοποιήσετε ως «πλίνθο ψησίματος». Αλείψτε το ταψί με λίγο ελαιόλαδο και βάλτε τα ψωμάκια σε δύο κύκλους από 6, με τις πλευρές τους μόλις να εφάπτονται. Καλύψτε τα με την αναποδογυρισμένη κατσαρόλα και ψήστε για 15-20 λεπτά μέχρι να ροδίσουν ελαφρά και να ακούγεται σαν κούφιο όταν τα χτυπάτε.

Γλυκά από τυρί και σουσάμι

Τα σφαιρίδια γίνονται ως εξής: ανακατέψτε τυρί και σμιγδάλι όπως

παραπάνω. Φτιάξτε όσα μπαλάκια θέλετε. Βάλτε λίπος σε ένα ζεστό μπακιρένιο τηγάνι: πηγανιστέ ένα ή δύο τη φορά, γυρνώντας τα συχνά με δύο σπάτουλες. Όταν ψηθούν, τα βγάζετε, τα περιχύνετε με μέλι, τα πασπαλίζετε με σπόρους παπαρούνας, τα σερβίρετε.

ΚΑΤΩΝ, ΟΘ 39Γ ουΚι-3 79

Τα γλυκά με τυρί και σουσάμι του Φιλόξενου ήταν μια τόσο δελεαστική ιδέα ώστε αποφάσισα να επινοήσω μια συνταγή που θα απηχούσε κάτι από την αρχαία γεύση. Μία συνταγή από το εγχειρίδιο περί αγροκαλλιέργειας του Κάτωνα αποτελεί τη βάση, αν και είναι ελλιπής. Η έκφραση «όπως παραπάνω» φαίνεται να παραπέμπει τον αναγνώστη στη συνταγή του Κάτωνα για το γλύκισμα με τυρί σε στρώσεις (βλ. σελ. 100). Σ' αυτή τη συνταγή όμως το τυρί και το σιμιγδάλι αποτελούν ξεχωριστά συστατικά. Κάποια έμπνευση χρειάζεται για να καλύψει κανείς τα κενά των ρωμαϊκών οδηγιών. Αυτό που ακολουθεί λοιπόν είναι ένας τρόπος για να αναπαράγει κανείς τα γλυκά με τυρί και σουσάμι του Φιλόξενου και του Κάτωνα. Προτιμώ να μην χρησιμοποιήσω λαρδί αλλά ελαιόλαδο για το τηγάνι — ήταν σίγουρα πιο δημοφιλές τόσο στους Έλληνες όσο και στους Ρωμαίους.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

Η ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΑ ΣΤΟΝ ΕΛΛΗΝΙΣΤΙΚΟ ΚΟΣΜΟ

4.α. Βιβλία μαγειρικής και εγχειρίδια διατροφής

Καινοτομίες τέτοιου είδους απαιτούν και αντίστοιχους νεωτερισμούς στην ύλη των βιβλίων μαγειρικής. Ομολογουμένως, μέσα στην σφηνοειδή συλλογή ακκαδικών συνταγών (YBO 4644) γίνεται ήδη μνεία μίας ασσυριακής και μίας ελαμίτικης εντράδας, αλλά δεν μπορούμε παρ¹ όλα αυτά να ανιχνεύσουμε κάποιου είδους συνέχεια ανάμεσα στην μαγειρική παράδοση της Μεσοποταμίας των πρώτων αιώνων της 2^{ης} χιλιετίας και στις συνήθειες του ελληνικού κόσμου. Τα λίγα σωζόμενα αποσπάσματα από τους τσελεμεντέδες του 5^{ου} και του 4^{ου} αιώνα δεν περιλαμβάνουν συνταγές με ονόματα που να προδίδουν τοπικό χαρακτήρα. Ο 3^{ος} αιώνας σηματοδοτεί όμως την αλλαγή πάνω σ' αυτό το θέμα.

Ο Αθηναίος παραθέτει δύο τίτλους, *Αρτοποικόν και Περί πλακούντων*, ενός συγγραφέα ονόματι Ιατροκλή. Το ένα και μοναδικό ψιχίο πληροφορίας που αφορά το *Αρτοποικόν* αυτού του Ιατροκλή έφτασε στον Αθηναίο μέσω του έργου του λεξικογράφου Πάμφιλου, του 1^{ου} αιώνα μ.Χ., και έτσι μαθαίνουμε πως, παρά τον τίτλο του, το κείμενο αυτό αφορούσε τα γλυκά και τα επιδόρπια, όχι

το ψωμί. Αυτό σημαίνει ίσως πως τόσο ο Πάμφιλος όσο και ο Αθηναίος γνώριζαν το ίδιο έργο με δύο διαφορετικούς τίτλους ή, ενδεχομένως, πως το όνομα του Ιατροκλή συνδέθηκε με ένα βιβλίο το οποίο συνέχισε να εξελίσσεται και αργότερα, ανεξάρτητα από τον συγγραφέα του. Αυτό συμβαίνει και σήμερα με πολλά βιβλία μαγειρικής, όπως αυτό της κυρίας ΒΘΘ.ΟΙΙ, καθώς επίσης και με πολλά εγχειρίδια πάνω σε διάφορα άλλα θέματα. Εάν έτσι συνέβη και στην περίπτωση του Ιατροκλή, ο Αθηναίος μπορεί πολύ πιθανόν να παραθέτει, μέσω του Πάμφιλου, ένα απόσπασμα του «Ιατροκλή» που δεν υπήρχε στην έκδοση του έργου στην οποία εκείνος είχε πρόσβαση. Ο Ιατροκλής πάντως δεν αναφέρεται από καμμία άλλη πηγή και, συνεπώς, ή χρονολόγηση του είναι αρκετά δύσκολη. Μάλλον πρέπει να έζησε μετά τον 4^ο αιώνα, αφού δεν συγκαταλέγεται μεταξύ των συγγραφέων βιβλίων ζαχαροπλαστικής που αναφέρονται στον Κατάλογο του Καλλίμαχου.

Δύο από τα γλυκίσματα για τα όποια ο Ιατροκλής αναφέρεται ως αυθεντία ήταν, όπως φαίνεται, γνωστά και από παλαιότερους Σικελούς συγγραφείς, παρ' όλο που, και στις δύο αυτές περιπτώσεις, ή σχέση μεταξύ τους βασίζεται σε μία μάλλον αστήρικτη διόρθωση στο κείμενο του Αθηναίου. Πάντως, ή εντύπωση που σχηματίζουμε για το γεωγραφικό εύρος της επισκόπησης του Ιατροκλή δεν μπορεί να είναι εντελώς λανθασμένη: στα λίγα γνωστά αποσπάσματα, ο Ιατροκλής περιγράφει

γλυκίσματα από την Κω, ίσως από την Θεσσαλία, πιθανόν από τις Συρακούσες, και, ασφαλώς, από την Αθήνα (την πυραμίδα). Με βάση αυτά τα στοιχεία, μπορούμε να υποθέσουμε πως ήταν και γαστρονόμος και περιηγητής, με ενδιαφέροντα πολύ πιο εξειδικευμένα από εκείνα του Αρχέστρατου. Πάντως, το πιο πιθανό είναι πως επρόκειτο για έναν τεχνικό συγγραφέα, στα κείμενα του οποίου απεικονίζεται ολοκάθαρα ή εκλεκτικότητα της ελληνιστικής κουλτούρας.²

Η πρώιμη ελληνιστική εποχή παρουσιάζεται συνεπώς ως ο χρυσός αιώνας των διαιτολογικών συγγραμμάτων, κατά τον ίδιο ακριβώς τρόπο που αποτέλεσε και τον χρυσό αιώνα της κωδικοποίησης του ελληνικού πολιτισμού γενικώς. Δυστυχώς όμως, η κωδικοποίηση αυτή, εφόσον τουλάχιστον είμαστε σε θέση να γνωρίζουμε με βάση τα σωζόμενα αποσπάσματα, αφορά τις ήδη υπάρχουσες ελληνικές απόψεις περί διαιτητικής και όχι την διεύρυνση αυτών των απόψεων προκειμένου να συμπεριληφθούν και τα διάφορα νέα είδη, αυτά που ασφαλώς πρέπει να ήταν τώρα διαθέσιμα, εάν υπήρχε η όρεξη, στις κουζίνες των μοναρχών της εποχής. Ο Αθηναίος μιλά για τα ψάρια του Νείλου εξ ίδιας πείρας, δεν παραθέτει δε την άποψη κανενός γιατρού των Πτολεμαίων προκειμένου να αναφέρει τις χωνευτικές τους ιδιότητες. Η επιβίωση των ελληνιστικών ιατρικών συγγραμμάτων ακόμα και κατά την αυτοκρατορική εποχή, αποδεικνύεται εκπληκτικά άνιση και ετερόκλητη.²

4.β. Οι αγορές της Μεσογείου

Ο κόσμος της Μεσογείου, στον οποίο οι ελληνικές πόλεις άνθησαν - αλλά και πολέμησαν μεταξύ τους - ήταν προσιτός για ταξίδια και εμπόριο τουλάχιστον όσο είναι και τώρα. Ήταν ένας κόσμος βίαιων πολιτικών αλλαγών και σ' αυτό το σημείο επίσης μοιάζει με τη σημερινή εποχή.

Οι Έλληνες είχαν ιδρύσει πόλεις στο μεγαλύτερο τμήμα της Σικελίας, στη Νότιο Ιταλία και κατά μήκος των ακτών της Μεσογείου, στη σημερινή Γαλλία και Ισπανία. Οι ακτές της Αφρικής είχαν αποικηθεί από τους Φοίνικες της Συρίας. Στις νότιες θαλάσσιες διαβάσεις κυριαρχούσε η νέα τους μητρόπολη, η Καρχηδώνα, που φιλονικούσε συνεχώς με τους Έλληνες μονάρχες των Συρακουσών για την κατοχή της Σικελίας. Η ίδια η Φοινίκη τώρα προσέφερε ένα μεσογειακό στόλο στη μεγάλη αυτοκρατορία της Περσίας, η οποία είχε απειλήσει να κατακτήσει την Ελλάδα και συχνά ήταν αναμιγμένη παρασκηνιακά σε μικροσυγκρούσεις μεταξύ των ελληνικών πόλεων. Συγχρόνως, στις βόρειες ακτές του Αιγαίου, η ισχύς των Μακεδόνων βασιλέων, του πανούργου Περδίκκα (πέθανε το 413 π.Χ.) και των διαδόχων του, όλο και μεγάλωνε.

Πέντε μήνες διαρκούσε το θαλασσινό ταξίδι από τη νότια Ισπανία ως το ανατολικό άκρο της Μαύρης θάλασσας. Πέντε μήνες ήταν σχεδόν μια ολόκληρη ταξιδιωτική περίοδος, καθώς τα μακρινά ταξίδια αποφεύγονταν το χειμώνα. Τα ναυάγια ήταν αρκετά ώστε

υπήρχε κίνδυνος ακόμα και το καλοκαίρι.

Αυτοί οι μακρινοί θαλασσινοί δρόμοι ήταν γεμάτοι εμπόρους, ψαρόβαρκες και συχνά πειρατικά και πολεμικά πλοία. Το εμπόριο ήταν δουλειά επικίνδυνη και σύνθετη: σχεδόν κάθε πόλη είχε το δικό της νόμισμα, τους δικούς της νόμους και τις εμπορικές της συνήθειες, τις ελλείψεις της και τα πλεονάσματα της. Παρόλα αυτά, πολλοί ήταν αυτοί που επένδυσαν στο εμπόριο και κάποιοι έγιναν πλούσιοι. Μια πόλη όπως η Αθήνα άκμαζε με το εμπόριο στο Αιγαίο και στη Μεσόγειο, παρά τον ανταγωνισμό της Σπάρτης, παρά την απειλή της Μακεδονίας και της Θράκης. Σε ένα απόσπασμα μιας αθηναϊκής κωμωδίας μπορούμε να διαβάσουμε ένα είδος ύμνου, σατιρικό αλλά αληθινό, για τα πλούτη που απέκτησε η Αθήνα από τη θάλασσα:

Σεις που στον Όλυμπο ζείτε Μούσες, πείτε μου τώρα πόσα καλά στους ανθρώπους, αφότου ταξιδεύει, στο κρασόχρωμο πέλαγος ο Διόνυσος με πλοίο έφερε. Σίλφιο και δέρμα βοδιού απ' την Κυρήνη- σκουμπριά και όλα τα παστά απ' τον Ελλήσποντο· σιμιγδάλι και βοδινά πλευρά απ' την Θεσσαλία· απ' το Σιτάλκη την ψώρα για τους Λακεδαιμονίους- απ' τον Περδίκκα ψέματα με πάρα πολλά καράβια. Οι Συρακούσες δίνουν γουρούνια και τυρί. Και μακάρι ο Ποσειδώνας ν' αφανίσει τους Κερκυραίους στα κοίλα πλοία τους, έτσι που διχάζονται οι διαθέσεις τους. Τούτα προέρχονται από αυτά τα μέρη. Από την Αίγυπτο έφερε τα κρεμαστά πανιά και παπύρους· λιβανωτό απ' τη Συρία· η ωραία Κρήτη

προσφέρει κυπαρίσσια στους θεούς και η Λιβύη πολύ" ελεφαντόδοντο για το εμπόριο· η Ρόδος σταφίδες και σύκα που δίνουν όνειρα γλυκά- από την Εύβοια αχλάδια και αφράτα μήλα· δούλους απ' τη Φρυγία, μισθοφόρους απ' την Αρκαδία. Οι Παγασές δίνουν δούλους και στιγματισμένους δραπέτες. Τα κάστανα του Δία και τα λαμπρά αμύγδαλα τα δίνουν οι Παφλαγόνες, τα στολίδια του φαγητού η Φοινίκη δίνει χουρμάδες και σιμιγδάλι· η Καρχηδόνα χαλιά και πλουμιστά μαξιλάρια.

Οι νόμοι και οι κανόνες του εμπορίου συχνά ήταν γραμμένοι σε λίθινες πλάκες για να μπορούν να τους επικαλούνται και οι δυο πλευρές σε ενδεχόμενη διαμάχη. Σε μια από αυτές τις επιγραφές διαβάζουμε ότι οι κάτοικοι της ευημερούσας νήσου Θάσου προσπάθησαν να ελέγξουν το τοπικό εμπόριο οίνου: «ούτε μούστος, ούτε κρασί, το φρούτο της αμπέλου δεν θα αγοράζεται πριν τη Νέα Σελήνη των Πλυντηρίων: κάθε παραβάτης αγοραστής θα πληρώνει πρόστιμο, έναν στατήρα για κάθε στατήρα... Κανένα θάσιο πλοίο δεν θα ξεφορτώνει ξένο κρασί μεταξύ του όρους Άθω και των Παχέων Άκρων, ή αλλιώς θα πληρώσει το ίδιο πρόστιμο όπως όταν προσφέρει κάποιος νερό αντί για κρασί και ο καπετάνιος θα πληρώσει το ίδιο...».

Εμπορεύονταν και πολλά άλλα αγαθά εκτός από τρόφιμα και κρασί. Η Αθήνα απέκτησε μεγάλη αγορά με τα ζωγραφισμένα αγγεία της που αποτελούν μέρος της εικονογράφησης αυτού του βιβλίου. Σκλάβοι, συμπεριλαμβανομένων και ανθρώπων που απήχθησαν

από πειρατές ή αιχμαλωτίστηκαν στον πόλεμο, αγοράζονταν και πουλιόνταν. Άλλοι ταξίδευαν οικειοθελώς για να βρουν τα προς το ζην - συμπεριλαμβανομένων και μαγείρων, καθώς οι Σύριοι αρτοποιοί και οι Σικελοί μάγειροι είχαν ήδη μεγάλη ζήτηση.

Βέβαια τα τρόφιμα ήταν το επίκεντρο του ενδιαφέροντος σε πολλές αγορές λιμανιών της αρχαίας Μεσογείου. Στην αθηναϊκή σκηνή, στη μία κωμωδία μετά την άλλη, οικοδεσπότες και μάγειροι καυχώνται για το ψάρι που βρήκαν στην αγορά. Γνωρίζουμε κάτι παραπάνω για την ποιότητα και την ποικιλία των προϊόντων της αγοράς αυτής της εποχής, χάρη σε έναν ιδιαίτερα παράξενο συγγραφέα γύρω στο 350 π.Χ.

Ο Σικελός Αρχέστρατος «ταξίδεψε σ' όλο τον κόσμο για χάρη της κοιλιάς του και όσων είναι κάτω από την κοιλιά του», είπε ένας Ρωμαίος μελετητής μάλλον όχι άδικα, διότι κρίνοντας από την ποίηση του Αρχέστρατου που διασώθηκε, έγραψε μόνο για φαγητά! Σίγουρα υπήρξε μανιώδης ταξιδευτής. Πώς αλλιώς μπορούσε να ανακαλύψει τις σπεσιαλιτέ όλων αυτών των μικρών παραλιακών πόλεων, πάνω από πενήντα, από τη Σικελία ως τη Μαύρη θάλασσα; Οι περισσότερες από αυτές ευναι αμφίβολο εάν υπάρχουν στα βιβλία ιστορίας. Όσα όμως λέει ο Αρχέστρατος γι' αυτές μοιάζουν αληθινά και οι σπεσιαλιτές τους είναι πολλές φορές ακριβώς οι ίδιες σήμερα όπως ήταν 2400 χρόνια πριν.¹

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5

5.α Η αρχαία κουζίνα

Είναι δύσκολο για μας σήμερα να αναπαραστήσουμε την αρχαία κουζίνα.

Όμως οι αρχαιολογικές μαρτυρίες και η πρώιμη λογοτεχνία βοηθούν τη φαντασία μας. Το πιο εντυπωσιακό εύρημα προέρχεται από την Πομπηία, όπου μπορεί κανείς να δει ακόμα πολλές ρωμαϊκές κουζίνες αστικών σπιτιών. Η σύντομη αυτή περιγραφή επικεντρώνεται στη ρωμαϊκή κουζίνα.

Κυρίαρχο στοιχείο της ήταν η εστία κατασκευασμένη από πλίνθους και κεραμίδια στο ύψος της μέσης. Στο κέντρο υπήρχε κοιλότητα για να καίγονται τα κάρβουνα και υπερυψωμένο χείλος από κεραμίδι. Ένα τοξωτό άνοιγμα χαμηλά χρησίμευε για να διατηρεί τα κάρβουνα. Μία εσχάρα ήταν τοποθετημένη πάνω από τα κάρβουνα: πάνω σ' αυτήν έβαζαν τα πήλινα τσουκάλια και τα μεταλλικά σκεύη για το μαγείρεμα. Ο φούρνος ήταν χωριστά και συχνά είχε τη μορφή χαμηλού θόλου γεμάτου ζεστά κάρβουνα, που τα σκάλιζαν πριν βάλουν μέσα το φαγητό. Έχουν επίσης βρεθεί κινητοί φούρνοι από μέταλλο ή πηλό, καθώς και υπολείμματα από πλίνθους μαγειρέματος. Αυτοί χρησίμευαν σαν μικροί φούρνοι τοποθετημένοι στην κορυφή της εστίας - ή σε πιο παραδοσιακή εστία στο επίπεδο της βάσης. Το ψωμί ή η πίτα τοποθετούντο πάνω σε ένα κεραμίδι και η πλίνθος έμπαινε από πάνω καλύπτοντας το με ζεστά κάρβουνα

γινόταν ένας πολύ αποτελεσματικός φούρνος. Έχουν επίσης βρεθεί σκεύη για ψήσιμο στη σούβλα και αλυσίδες από τις οποίες κρέμονταν καζάνια πάνω από τη φωτιά. Λίθινοι στύλοι στο κέντρο του δωματίου στήριζαν ξύλινα ή λίθινα τραπέζια για την προετοιμασία του φαγητού. Δίπλα στέκονταν οι τρίποδες που θα στήριζαν μεγάλα δοχεία ανάμιξης και γουδιά. Το γουδί είχε στην εσωτερική του επιφάνεια καλυφθεί με χοντρή άμμο, πριν το ψήσιμο του αγγείου, προκειμένου να είναι ανώμαλη η επιφάνεια για το τρίψιμο των υλικών.

Στα πιο πλούσια νοικοκυριά μπορούσαν να βρεθούν πιο περίτεχνα σκεύη. Έχουν επίσης βρεθεί φορητά μαγκάλια με δοχείο για ζεστό νερό, παρόμοιο με το δικό μας μπενμαρί. Σ' αυτά μπορούσε να διατηρείται το φαγητό ζεστό ή ακόμα και να μαγειρεύεται στο τραπέζι. Τα πήλινα σκεύη μαγειρικής ήταν φτηνότερα, είχαν όμως μικρότερη διάρκεια ζωής και ήταν δύσκολο να διατηρούνται καθαρά εάν δεν ήταν εφυσωμένα. Τα μεταλλικά σκεύη ήταν ακριβά. Τα κατασκεύαζαν από χαλκό ή και από μολύβι. Συνιστούσαν στους μάγειρες να αραιώνουν το μούστο (μη ζυμωμένο κρασί) σε κατσαρόλα από μολύβι, γεγονός που σίγουρα μεγάλωνε τη συχνότητα εμφάνισης δηλητηριάσεων από το μολύβι μεταξύ των πλουσίων. Μεταλλικό σκεύος με πολύ μοντέρνα εμφάνιση έχει βρεθεί στη ρωμαϊκή Βρετανία: πρόκειται για μια κατσαρόλα με τροχήλατους ομόκεντρους δακτυλίους στη βάση, που επέτρεπε την ομοιόμορφη κατανομή της θερμότητας χωρίς να καίγεται.

Τέλος κατασκεύαζαν μεταλλικά σουρωτήρια με περίτεχνα σχέδια από οπές: τηγάνια με κατάλληλα διαμορφωμένο χείλος για το σερβίρισμα της σάλτσας και ανά/διπλωμένες λαβές· χύτρες ψαριού· σκεύη από κασσίτερο για ψήσιμο και^ φόρμες στο σχήμα μικρού γουρουνιου ή λαγού - όλα αυτά είναι κοινά ευρήματα στις ρωμαϊκές ανασκαφές.¹

5.β. Ασυνήθιστα υλικά

Είναι σχεδόν σαφές από τις αρχαίες συνταγές ότι ο γάρος ή *liquamen* ήταν άλμη με δυνατή μυρωδιά, αραιή και ρευστή. Έχουν βρεθεί αμφορείς με ετικέτα που γράφει «καλά φιλτραρισμένος γάρος». Το ρωμαϊκό λίκυδιτίθη δεν έχει καμία σχέση με τον σημερινό πολτό αντσούγιας: χρησιμοποιώντας το τελευταίο η αποτυχία στην αναπαραγωγή αρχαίων συνταγών είναι απόλυτη.

Εραστές του ρωμαϊκού φαγητού επιχείρησαν να φτιάξουν γάρο στη σημερινή Βρετανία και στη Βόρειο Αμερική. Αυτά τα πειράματα δεν είναι σοφά ούτε ασφαλή παρά μόνο αν γίνονται κάτω από δυνατό ήλιο και σε μεγάλη απόσταση από τους γείτονες. Ευτυχώς δεν υπάρχει ανάγκη για τέτοια εγχειρήματα. Ο γάρος ήταν απολύτως ουσιώδης στην αρχαία μαγειρική (όπως ακριβώς πρόσθεταν το αλάτι σε κάθε σχεδόν συνταγή), είναι όμως επίσης βασικό συστατικό, μέχρι σήμερα, στη μαγειρική της Νοτιοανατολικής Ασίας. Στη σημερινή

Νοτιοανατολική Ασία η παραγωγή του γάρου, με τη διαδικασία της ζύμωσης για ένα μήνα, σχεδόν με τον ίδιο τρόπο όπως περιγράφεται στις αρχαίες πηγές, αποτελεί μια διαδεδομένη αγροτική βιοτεχνία.

ΣΙΛΦΙΟ ΚΑΙ ΣΚΟΡΔΟΛΑΣΑΡΟ : Το σίλφιο ήταν ένα σημαντικό βότανο, γνωστό στους Έλληνες και τους Ρωμαίους για τις θεραπευτικές του ιδιότητες όπως επίσης και για τη χρήση του στο φαγητό. Φύετο μόνο στην Κυρηναϊκή (σημερινή Λιβύη) και ήταν τόσο πολύτιμο ώστε το ρωμαϊκό κρατικό θησαυροφυλάκιο φυλούσε τη ρητίνη του μαζί με το χρυσό και το ασήμι. Αργότερα ήρθε η καταστροφή για την ιστορία της μαγειρικής. Ο Ρωμαίος εγκυκλοπαιδιστής Πλίνιος (24-79 μ.Χ.) αναφέρει ότι το σίλφιο δεν βρισκόταν πια.¹

ΛΙΓΥΣΤΙΚΟ : Αυτό το *Levisticum officinale* είναι το πιο συνηθισμένο φυτό που χρησιμοποιείται στον *Απίκιο*. Υπάρχουν τουλάχιστον πενήντα συνταγές που αρχίζουν με τη φράση «τρίψτε πιπέρι και λιγυστικό». Οι Ρωμαίοι το χρησιμοποιούσαν τουλάχιστον όσο συχνά χρησιμοποιεί ο σημερινός μάγειρας μαϊντανό. Η γεύση του είναι πικρή και ισχυρή και ίσως γι' αυτό έπαψε να είναι δημοφιλές τους τελευταίους αιώνες, όμως είναι πολύ χρήσιμο στην καθημερινή μαγειρική και κυρίως με ψάρι και όσπρια. Η μυρωδιά του είναι βασική για την αυθεντική ρωμαϊκή κουζίνα. Το λιγυστικό ευδοκίμει σε εύκρατο κλίμα και είναι καλύτερο όταν χρησιμοποιείται φρέσκο. Εάν έχετε λαχανόκηπο, προσπαθήστε να το

καλλιεργήσετε - να θυμάστε όμως ότι μπορεί να φτάσει τα 3μ. Εάν οι προμήθειες σας εξαντληθούν, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα πράσινα φύλλα του σέλινου ως εναλλακτική λύση: η γεύση μοιάζει εντυπωσιακά. Εάν έχετε τη δυνατότητα να αποκτήσετε μεγάλη ποσότητα λιγυστικού, μπορείτε να το διατηρήσετε ψιλοκομμένο μέσα σε ελαιόλαδο.¹

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6

ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΚΑΙ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ ΣΗΜΕΡΑ

Δεκαπέντε περίπου χώρες που συνδέουν 3 ηπείρους, συνορεύουν με τη Μεσόγειο θάλασσα, χωρίς ν'αναφέρουμε τα αμέτρητα νησιά που είναι σκορπισμένα στα γαλανά νερά της. Η περιοχή από το Βορρά περιλαμβάνει τη Νότιο Ισπανία και Γαλλία, Ιταλία, Ελλάδα και Τουρκία, ανατολικά είναι η Συρία, ο Λίβανος και το Ισραήλ, και κατά μήκος των νότιων ακτών βρίσκεται το Μαρόκο, η Αλγερία, η Τυνησία και η Αίγυπτος. Για να ταξινομήσεις τις τροφές και τη μαγειρική αυτών των χωρών κάτω από μια επικεφαλίδα είναι μάλλον ακατόρθωτο, γιατί κάθε μια χώρα είναι υπερήφανη για την μοναδικότητα της κουζίνας της, αλλά και γιατί οι χώρες

αυτές έχουν καταπληκτικά πράγματα κοινά και εύκολα βλέπεις ένα Μεσογειακό φαγητό να βρίσκεται στην κουζίνα όλων των χωρών της περιοχής.

Το κλίμα και το τοπίο διαφέρουν πολύ λίγο σε όλη αυτή την περιοχή και αυτοί οι παράγοντες προσδιορίζουν το ίδιο χαρακτηριστικά σε όλες τις Μεσογειακές κουζίνες. Κάθε χώρα στηρίζεται πρωτίστως στη θάλασσα για τα ψάρια και τα θαλασσινά: φρούτα και λαχανικά υπάρχουν άφθονα παντού καθώς επίσης και δημητριακά, αλλά τα φτωχά βοσκοτόπια σημαίνουν έλλειψη γαλακτοκομικών προϊόντων και μείωση της παραγωγής κρέατος. Μεγάλες διαφορές στις συνήθειες του φαγητού στις Μεσογειακές χώρες εξαρτώνται κυρίως από τις θρησκευτικές πεποιθήσεις όπως το "ταμπού" στο να φας χοιρινό και οστρακοειδή.

Η βασική Μεσογειακή διατροφή από την αρχαία εποχή αποτελείτο από ελιές, σιτάρι, σύκα και σταφύλια. Η ταραχώδης ιστορία της και οι συνεχείς μετακινήσεις του πληθυσμού της, οδήγησαν σε μια μεγάλη ανταλλαγή εθίμων, συμπεριλαμβανομένης και αυτής του φαγητού. Επίσης, ο συνωστισμός των εμπορικών πλοίων στα λιμάνια, είχε σαν αποτέλεσμα την εισαγωγή ειδών διατροφής από άλλες χώρες. Πορτοκάλια και λεμόνια ήρθαν από την Κίνα, μελιτζάνες από τη Νοτιανατολική Ασία, σπανάκι από την Περσία, μπάμιες από την Αφρική, ενώ ντομάτες, πιπεριές, καλαμπόκι, κολοκύθια, φασόλια έφθασαν από το Ν. Κόσμο το 16^ο αιώνα.

Μεσογειακή διατροφή

Είναι πια απ όλους αναγνωρισμένο, ότι ο Μεσογειακός τρόπος διατροφής είναι ο πιο υγιεινός στον κόσμο. Δεν έχει πολλές επεξεργασμένες τροφές και ζωικά λίπη και βασίζεται στα φρέσκα προϊόντα, ιδιαίτερα στο σιτάρι, στα φρέσκα φρούτα και λαχανικά και στο ελαιόλαδο. Καθώς τα Σούπερ-μάρκετ και τα ζαχαροπλαστεία μας γεμίζουν όλο και πιο πολύ μ'αυτά τα προϊόντα, ένας Μεσογειακός τρόπος διατροφής είναι τώρα εφικτός σε όλους μας.

Κρέας

Το κρέας δεν έχει τη σημασία που έχει στη Μεγ. Βρετανία, τις Η ΠΑ ή την Αυστραλία, και υπήρξε πάντα μια πολυτέλεια για τους λαούς γύρω από τη Μεσόγειο. Τα πρόβατα και οι κατσίκες είναι τα μόνα ζώα που επιζούν στα φτωχά βοσκοτόπια και παράγουν σκληρό κρέας με μυρωδιές, έτσι χρησιμοποιούνται τεχνικές όπως το μαρινάρισμα και το σιγανό και πολύωρο βράσιμο για να το μαλακώσουν. Σε ειδικές περιπτώσεις ένα μικρό αρνί μπορεί να ψηθεί στη σούβλα. Το μοσχαρίσιο κρέας από μεγάλα ζώα είναι σπάνιο, τα μοσχαράκια τρώγονται όταν είναι μικρά. Το χοιρινό συνήθως παστώνεται και γίνεται σαλάμι, λουκάνικα ή χοιρομέρι, όπως είναι το ονομαστό χοιρομέρι της Πάρμας.

Πουλερικά και κυνήγι

Η πρώτη αναφορά για εκτροφή πουλερικών στην Ευρώπη υπάρχει σε ελληνικό έγγραφο του 570 π.Χ. Τα πουλερικά και το κυνήγι, ειδικά το κοτόπουλο είναι πολύ δημοφιλή. Διάφορα είδη ορνίθων, οι πέρδικες, οι φασιανοί και τα ορτύκια καθώς επίσης τα κουνέλια και οι λαγοί, συχνά εμφανίζονται στις παραδοσιακές συνταγές.

Γαλακτοκομικά προϊόντα

Στη Μεσόγειο τα γαλακτοκομικά προϊόντα παράγονται από τα πρόβατα και τα κατσίκια. Το αγελαδινό γάλα γίνεται όλο και πιο γνωστό, την εποχή πριν την εμφάνιση του ψυγείου, έπρεπε να γίνει ένα προϊόν που θα κρατούσε πολύ, όπως το τυρί και το γιαούρτι. Το γιαούρτι χρησιμοποιείται πολύ στην Τουρκία και την Ελλάδα, το ελληνικό γιαούρτι που φτιάχνεται από προβατίσιο ή αγελαδινό γάλα είναι πολύ διαδεδομένο, είναι ένα παχύ γιαούρτι με ελαφρά γλυκιά γεύση.

Στη Νότια Ιταλία, τα βουβάλια που έχουν την καταγωγή τους από ζώα που ήρθαν από την Ινδία, παράγουν γάλα που έχει πολύ πάχος, από το οποίο φτιάχνεται το υψηλής ποιότητας τυρί Μοτσαρέλα, το οποίο βέβαια είναι και ακριβό.

Ψάρια και οστρακοειδή

Τα ψάρια και τα οστρακοειδή πάντοτε έπαιζαν ένα σπουδαίο ρόλο στη διατροφή των λαών της Μεσογείου.

Όποιος έχει επισκεφθεί την παραγορά μιας οποιουδήποτε χώρας της Μεσογείου θα συμφωνήσει ότι η ποικιλία των ψαριών και των θαλασσινών στα νερά της είναι συγκλονιστική. Υπάρχει ανησυχία ότι η μόλυνση και το υπέρμετρο ψάρεμα θα χαλάσουν αυτή τη γενναιοδωρία της φύσης, ό,τι βγαίνει από τη θάλασσα τρώγεται από όλους. Τα γκριζα και κόκκινα μπαρμπούνια είναι πολύ δημοφιλή καθώς επίσης και οι πέρκες, τα χριστόψαρα, οι κυπρίνοι, ο ξιφίας, ο τόνος, οι σαρδέλες και τα οστρακοειδή, όπως τα κτένια, τα καβούρια, τα μύδια, οι γαρίδες και ο αστακός. Η πιο κοινή μέθοδος μαγειρέματος είναι το ψήσιμο, αλλά και οι σούπες και τα μαγειρευτά είναι επίσης δημοφιλή, κάθε χώρα έχει τις δικές της ιδιαιτερότητες. Τα χταπόδια και τα καλαμάρια, τα μαλακώνουν κτυπώντας τα πάνω σε πέτρες, συνήθως σερβίρονται τηγανητά, ψητά ή μαγειρεμένα μέσα σε σάλτσα. Οι φρέσκες σαρδέλες βρίσκονται σε όλη την περιοχή, αλλά πωλούνται περισσότερο διατηρημένες μέσα σε λάδι. Είναι ένα ωραίο συστατικό σε πολλά Ιταλικά γεύματα και σε πιάτα από τη Νότια Γαλλία όπως η σαλάτα νισουάζ, αντζουάντ, ταπενάντ.

Λαχανικά

Το λαχανικά είναι ένα σπουδαίο μέρος της Μεσογειακής διατροφής. Συχνά αποτελούν το κύριο πιάτο στο φαγητό και όχι το συνοδευτικό. Οι κόκκινες,

πράσινες και κίτρινες πιπεριές, οι ντομάτες, τα κολοκυθάκια, οι μελιτζάνες, τα κρεμμύδια και τα σκόρδα καλλιεργούνται παντού και διακοσμούν με διάφορους τρόπους πολλές συνταγές. Άλλα δημοφιλή λαχανικά είναι το σπανάκι, οι αγκινάρες, τα κουκιά, τα φασολάκια, το μάραθο, τα πράσα και οι μπάμιες.

Φρούτα

Τα φρούτα της Μεσογείου μπορείτε να το βρείτε σε πολλά πιάτα της Μαγειρικής καθώς και της Ζαχαροπλαστικής. Η ποιότητα των φρούτων είναι εκπληκτική και συχνά ένα μπολ με φρέσκα φρούτα σερβίρεται στη θέση ενός επιδορπίου. Τα εσπεριδοειδή αναπτύσσονται πολύ και τα λεμόνια, πορτοκάλια είναι ουσιώδη χαρακτηριστικά στις κουζίνες της Ελλάδας, Μαρόκου, Ισραήλ, Τουρκίας. Χρησιμοποιούνται για να δώσουν γεύση σε οτιδήποτε, από σούπες και σάλτσες, έως τα κέικ και τις ζύμες Με χυμό λεμονιού τρίβουμε ή αλείφουμε το κρέας, το ψάρι, τα πουλερικά πριν το ψήσιμο. Ολόκληρα διατηρημένα φρούτα προσθέτουν ένα ξεχωριστό άρωμα σε πολλά βραστά φαγητά από τη Βόρειο Αφρική. Πολλά φρούτα αποξηραίνονται όπως τα βερίκοκα, οι χουρμάδες, τα σύκα, τα δαμάσκηνα, τα ροδάκινα και χρησιμοποιούνται στη Μαγειρική της Μέσης Ανατολής προσθέτοντας μια γλυκιά γεύση στα πιάτα με κρέας.

Τα αμπέλια και οι ελιές έπαιζαν πάντα ένα σημαντικό ρόλο στη ζωή των ανθρώπων της Μεσογείου. Είναι το χαρακτηριστικό της περιοχής, όπου φυτρώνει ελιά, είναι Μεσόγειος. Υπάρχουν σε όλα τα σχήματα και μεγέθη, η πιο μεγάλη είναι η βασιλική ελιά που φυτρώνει στην Ισπανία και η πιο μικρή είναι της Νίκαιας με τις μικρές μαύρες ελίτσες. Μεγάλη ποικιλία ελαιόλαδου είναι τώρα πια διαθέσιμη παντού. Μια καλή ποιότητα ραφινρισμένου λαδιού είναι κατάλληλη για τα πιο πολλά μαγειρευτά φαγητά αλλά για τις σαλάτες και τις ζύμες το παρθένο ελαιόλαδο δίνει μια ανώτερη γεύση και άρωμα.

Τα απέραντα αμπέλια παράγουν σταφύλια για να φτιάχνουν κρασί αλλά και τα σταφύλια μονά τους χρησιμοποιούνται σαν επιδόρπιο τα φύλλα των αμπελιών τρώγονται, γεμιστά όπως τους ντολμάδες ή τυλιγμένα γύροι από τροφές όπως τα ψάρια, για να διατηρούν τους χυμούς τους και να προσθέτουν άρωμα κατά τη διάρκεια του ψησίματος.

Ξηροί καρποί

Καλλιεργούνται οι όλη τη Μεσόγειο, οι περισσότεροι για εξαγωγή. Τα αμύγδαλα είναι δημοφιλή σε πολλά πιάτα και πίτες στη Μέση Ανατολή, επίσης χρησιμοποιούνται στη μαγειρική, όπως στο πιλάφι. Τα αλεσμένα αμύγδαλα χρησιμοποιούνται για να γίνονται οι σούπες πιο πηχτές. Τα κουκουνάρια συχνά τα προ-

σθέτουμε σε γλυκά και φαγητά από την Ισπανία έως τη Μέση Ανατολή και είναι κύριο συστατικό στη σάλτσα ρβδίο της Ιταλίας και την ρίδιου της Προβηγκίας. Τα λαμπερά πράσινα φιστίκια κοσμούν πολλά Ανατολίτικα και Ιταλικά φαγητά.

Αρωματικά χόρτα και μυρωδικά

Τα αρωματικά χόρια χρησιμοποιούνται πολύ στις βόρειες ακτές της Μεσογείου, ιδιαίτερα στη Γαλλία, ενώ τα καρκεύματα είναι προνόμιο των νοτίων. Ο βασιλικός, η ρίγανη είναι ζωτικά συστατικά σε πολλά Ιταλικά φαγητά. Στις χώρες της Μέσης Ανατολής ο μαϊντανός, ο δυόσμος συχνά αποξηραίνεται και χρησιμοποιείται για να δώσει μια πιο έντονη μυρωδιά. Το κόλιαντρο είναι ένα δημοφιλές αρωματικό χόρτο σε όλη την περιοχή.

Κατά μήκος των βόρειων ακτών της Αφρικής, τα μυρωδικά όπως η κανέλα, το κοπανισμένο κόλιαντρο και το κύμινο, εμφανίζονται σε πολλά πιάτα και δίνουν μια δροσερή μυρωδιά καρκεύματος χωρίς να καίνε. Ο κρόκος (σάφρον) είναι ένα κύριο συστατικό στα φαγητά με ψάρι, στο Ιταλικό ριζότο και το Μαροκινό κουσκούς. Είναι το πιο ακριβό μυρωδικό στον κόσμο.

Η χάρισα, ο καυτερός πολτός που γίνεται από κοπανιστή πιπεριά τσίλι, είναι ένα σημαντικό συστατικό σε πολλά Βορεια-φρικάνικα φαγητά. Είναι πολύ καυτερό, χρησιμοποιείστε το λοιπόν με μέτρο.

Άλλα δημοφιλή αρωματικά είναι το ροδόνερο (το άρωμα των Τουρκικών γλυκισμάτων) και το ανθόνερο. Και τα δύο πρέπει να χρησιμοποιούνται σε μικρές ποσότητες για να προσθέτουν γεύση και άρωμα στο οποιοδήποτε πιάτο.

Όσπρια και σιτηρά

Πολλά όσπρια, όπως τα κουκιά, τα ρεβύθια, τα φασόλια, αποξηραίνονται για να χρησιμοποιηθούν κατά τη διάρκεια του χειμώνα. Γαρνίρουν πολλές σαλάτες, σούπες και βραστά πιάτα της περιοχής.

Το σιτάρι είναι μια από τις κύριες συγκομιδές της Μεσογείου. Ο πιο κοινός τύπος είναι ένα σκληρό σιτάρι, με υψηλή περιεκτικότητα γλουτίνης και ιδανικό στην κατασκευή ζυμαρικών, ζύμης και ψωμιού. Από την πίτα μέχρι την μπαγκέτα, το ψωμί υπήρξε πάντοτε ένα πολύ ενδιαφέρον μέρος του Μεσογειακού γεύματος.

Από το σιτάρι επίσης κατασκευάζουμε το σιμιγδάλι που φτιάχνουμε το κουσκούς. Το πλιγούρι είναι ένας τύπος τριμμένου σιταριού, πολύ δημοφιλές στις χώρες της Μέσης Ανατολής.

Άλλα σιτηρά είναι το ρύζι και το καλαμπόκι. Το κοντό, σπυρωτό ρύζι, καλλιεργείται στην Ισπανία, Ιταλία και Αίγυπτο και είναι το κύριο συστατικό για την Ισπανική παέλια, το Ιταλικό ρι-ζότο και το Τουρκικό πιλάφι. Το καλαμπόκι φυτρώνει κοντά στη Βενετία, τρώγεται από όλους τους Ιταλούς σαν πολέντα.⁶

6.β. Πέντε Μεσογειακά MENU

ΓΕΥΜΑΤΑ ΙΤΑΛΙΑ

- Φουνγκί αλά Παλερμιτάνα - ψητά μανιτάρια του Παλέρμο
(Σικελία-Ιταλία)
- Μοσχαράκι ρολό με σάλτσα ρβδίο (ΙΤΑΛΙΑ)
- Ινσαλάτε ντι τσουκίνι ττίκκολο - κολοκυθάκια σαλάτα (ΙΤΑΛΙΑ)
- Πανακότα με σως καραμέλας (ΙΤΑΛΙΑ)

ΓΕΥΜΑΤΑ ΓΑΛΛΙΑ

- Φρικασέ ντ' Αρτισω - Αγκινάρες φρικασέ (Γαλλία)
- Στήθος κοτόπουλο με σως ροκφόρ και πατάτες παριζιέν
(Γαλλία)
- Σαλάντ ντε γκρο φεβ - Κουκιά σαλάτα (Γαλλία)
- Φρομάζ Μπλα ως Ρεζέν σεκ - Γιαούρτι στραγγιστό με σταφίδες (Γαλλία)

ΓΕΥΜΑΤΑ ΙΣΠΑΝΙΑ

- Τορτίγια ντε πατάτας υ σεμπόγια- Ισπανική ομελέτα με πατάτες και κρεμμύδι
- Κουνέλι πικάντικο κρασάτο με πιλάφι

- Ενσαλάντα ντε Ρεμολάτσα - Παντζάρια Σαλάτα
- Νατίγιας - Γαλατόπιτα (ΙΣΠΑΝΙΑ)

ΓΕΥΜΑΤΑ ΕΛΛΑΔΑ

- Πρασόρυζο
- Πασπιτσάδα (Κέρκυρα) με χοντρό μακαρόνι
- Σαλάτα με φασόλια πράσινα
- Μπουγάτσα με κρέμα (Σέρρες)

ΓΕΥΜΑΤΑ ΤΟΥΡΚΙΑ

- Αγκινάρες αλά πολίτα
- Αρνίσια παιδάκια γεμιστά με τυριά
- Ταμπουλέ
- Τηγανίτες με γιαούρτι⁴

• ΔΕΙΠΝΑ

ΙΤΑΛΙΑ

- Σούπα Μινεστρόνε
- Ρολά προσούτο γεμιστά με μασκαντόνε
- Σπαγγέτι τραπτόρια
- Πομοντόρο φινόκιο και μοτσαρέλα ντομάτα, μάραθο, μοτσαρέλα σαλάτα
- Κρέμα αλλά Μασκαπόνε

ΓΑΛΛΙΑ

- Κρεμ Τουλουάζ - Σούπα με πατάτες και κρεμμύδια
- Κις αλά Ρατατούιγ
- Στήθος γαλοπούλας σχάρας με σως προβεντσιαλ.

ΙΣΠΑΝΙΑ

- Γκασπάτσο
- Παέλλια
- Ξιφίας φέτα στο φούρνο με πιπεριές και Αϊΐζι
- Εσκαλιμπάντα - Ψητή Σαλάτα
- Τορρίχας - Ψωμί με κανέλα και μέλι

ΕΛΛΑΔΑ

- Ψαρόσουπα "κακαβιά"
- Ντολμαδάκια "γιαλαντζί"
- Τσιπούρα σχάρας - λαδολέμονο
- Χωριάτικη
- Χαλβάς σιμιγδαλένιος με αμύγδαλα

ΤΟΥΡΚΙΑ

- Σούπα με σπανάκι
- Ιμάμ Μπαϊλντί
- Σουτζουκάκια με καυτερή σάλτσα
- Πιλάφι
- Καζάν Ντιπί

6.γ. Μενού Γεύματα και Δείπνα (Γενικά)

MENU

ΓΕΥΜΑ

Μουσακάς μελιτζάνες
Κοτολέττα μόσχου σχάρας
Πατάτες τηγανητές Καρότα
γλασέ
Σαλάτα Μαρούλι
Μήλο

ΔΕΙΠΝΟ

Σούπα μινεστρόνε
Τυρόπιτα με σφολιάτα
Σνίτσελ Βιεννουάζ
Πατάτες σωτέ
Φασολάκια βουτύρου
Σαλάτα τομάτα
Παγωτό Βανίλια

MENU

ΓΕΥΜΑ

Κανελλόνια α-λά Τοσκάν
Χοιρινό σέλινο αυγολέμονο
Σαλάτα τομάτα Τυρί ή φέτα
Φρουτοσαλάτα

ΔΕΙΠΝΟ

Κρέμα λαχανικών
Σφουρίδα φέτα σχάρας
Πατάτες αλ' αγγλέζ
Σάλτσα λαδολέμονο
Παπάκι Μπιγκαράντ
Ρύζι Πιλάφι Ξαλενσιέν
Σαλάτα χόρτα βραστά
Σαρλότα α-λά Ρους

MENU

ΓΕΥΜΑ

Πάτε κουνέλι αν ζελέ
Μοσχαράκι ραγού μελιτζάνες
Σαλάτα χωριάτικη
Εκλέρ

ΔΕΙΠΝΟ

Ποτάζ Σαιν-Σερμαίν
Νιόκι Ρωμαίν-Σάλτσα Ζινγκαρο
Χοιρινό Σαμπόν πουαλέ
Πατάτες Ντωφινουάζ
Σαλάτα σγουρή
Κρέπες Κονφιτούρ

MENU

ΓΕΥΜΑ

Κολοκυθοτυρόπιτα με φύλλο κρούστας
Λαγός Ξιδέ-Νουι βουτύρου
Σαλάτα εποχής
Ρυζόγαλο κανέλα

ΔΕΙΠΝΟ

Ποτάζ κρεσού
Φιλέτα γλώσσας μπελ μανιόρ
Κοτολέττες αρνιού Μιλανέζ
Σαλάτα ανάμικτη
Τάρτα μήλο⁷

MENU

ΓΕΥΜΑ

Σφουρίδα φέτα α-λα Σπετσώτα
Κοτόπουλο σωτέ με μπάμιες
Σαλάτα τομάτα Τυρί ή φέτα
Τούρτα αμυγδάλου

ΔΕΙΠΝΟ

Ποτάζ παρμαντιέ - Κρουτόν
Κρεατόπιτα ατομική Προβενσάλ
Νεφρά μόσχου μπον μανιέρ
Πατάτες σωτέ
Σαλάτα πλαιζίρ ντε ζιέ
Μπενιέ σουφλέ με καρύδι

6.6 ΕΞΕΛΙΞΗ ΤΗΣ ΓΕΥΣΗΣ

Τα τελευταία χρόνια κατευθυνόμαστε προς μια διεθνοποίηση της γεύσης. Αυτή η τάση προέρχεται από την ομαλή διάδοση των προϊόντων, των τεχνικών παραγωγής και παρασκευής όπου στο τέλος υπάρχουν τυποποιημένα προϊόντα της αγροκτηνοτροφίας παγκοσμίως χωρίς να υπάρχει πλέον η ποιοτική διαφοροποίηση προϊόντων από περιοχή σε περιοχή.

Σ' αυτό βοήθησε η ανάπτυξη των μέσων συγκοινωνίας, επικοινωνίας, συναλλαγής, νέων τεχνολογικών μεθόδων και η ανάγκη περισσότερου χρόνου ξεκούρασης και άνεσης.

Προς το παρόν δε χάνουμε τη μαγειρική και γευστική μας ταυτότητα η οποία εκφυλίζεται σιγά-σιγά, αλλά πρέπει να την περιφρουρήσουμε και να αντισταθούμε στη μονοτονία των γεύσεων της μαζικής παραγωγής (π.χ. fast food) που έχουν κατακλείσει το τραπέζι μας και είναι απόρροια του ασφυκτικού τρόπου ζωής μας.⁷

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Andrew Dalby και Sally Grainger (Μετάφραση - Νίκη Ζωγράφου) : Η Μαγειρική της Αρχαιότητας, Εκδόσεις Δημ. Ν. Παπαδήμας, Αθήνα, 2001.
2. Andrew Dalby : Σειρήνεια Δείπνα - Ιστορία της διατροφής και γαστρονομίας στην Ελλάδα, Εκδόσεις Πανεπιστημιακές Εκδόσεις Κρήτης, 2000.
3. Michelle Berriedale - Johnson (Μετάφραση - Μαρία Ρούσσου): Η Μαγειρική του Βρετανικού Μουσείου, Εκδόσεις Ερμείας, Αθήνα, 1990.
4. Κόλιν Σπένσερ (Μετάφραση-Μαρία Χατζή) : Πράσινη Μεσογειακή Κουζίνα, Εκδόσεις Θυμάρι, Αθήνα, 1989.
5. Μαρία και Ν. Ψιλάκης : Κρητική Παραδοσιακή Κουζίνα - Το Κρητικό εδεσματολόγιο, Εκδόσεις Χαρμάντωρ Ηρακτώ, Κρήτη, 1997.
6. Lesley Mackley : Το βιβλίο της Μεσογειακής Κουζίνας, Εκδόσεις Ι. Καρανωτσόγλου.
7. Θεοδωρέλλης Χαρίλαος : Επαγγελματική Μαγειρική, Εκδόσεις Euro-net, Θεσσαλονίκη, 1995.
8. ΔΕΛΤΑ. Τρόπος ζωής, Διατροφή (INTERNET) : Διατροφή - Η υγεία κτίζεται κάθε μέρα - <http://www.delta.gr>, ΔΕΛΤΑ ΠΡΟΤΥΠΟΣ ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ Α.Ε., 1999.
9. Νίκος Νικητίδης : "Τι έτρωγαν οι Αρχαίοι". Δημοσιεύτηκε στην εφημερίδα "Αδέσμευτος Τύπος" το 1996, <http://w4u.eexi.gr>.

