

ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ
ΙΔΡΥΜΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ- ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΟΤΗΤΑ

Σπουδάστρια: Ανθή Σελαμαζίδου

Καθηγητής: Δρ. Χρήστος Δούκας

Θεσσαλονίκη 2008

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ
ΣΤΗΝ
ΑΡΧΑΙΟΤΗΤΑ

Θεσσαλονίκη 2008

**« Στους αγαπημένους μου
γονείς»**

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	6
ΠΡΟΛΟΓΟΣ.....	7

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΑΔΑ

Α. ΓΕΝΙΚΑ.....	10
Β. ΤΑ ΓΕΥΜΑΤΑ.....	14
Γ. ΤΑ ΟΙΚΙΑΚΑ ΣΚΕΥΗ.....	15
Δ. ΤΑ ΦΑΓΗΤΑ.....	16
Ε. ΤΑ ΠΟΤΑ.....	18
ΣΤ. ΤΑ ΣΥΜΠΟΣΙΑ.....	19
Ζ. ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΑΔΑ.....	23
Η. ΑΡΧΑΙΑ ΣΠΑΡΤΗ.....	25

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΥΤΕΡΟ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΡΩΜΗ

Α. ΓΕΝΙΚΑ.....	28
Β. ΤΑ ΓΕΥΜΑΤΑ.....	30
Γ. ΤΑ ΟΙΚΙΑΚΑ ΣΚΕΥΗ.....	31
Δ. ΤΑ ΦΑΓΗΤΑ.....	32
Ε. ΤΑ ΠΟΤΑ.....	34
ΣΤ. ΤΑ ΣΥΜΠΟΣΙΑ.....	34
Ζ. ΟΙ ΠΛΗΒΕΙΟΙ ΡΩΜΑΙΟΙ ΠΟΛΙΤΕΣ.....	38
Η. ΟΙ ΠΑΤΡΙΚΙΟΙ ΡΩΜΑΙΟΙ ΠΟΛΙΤΕΣ.....	38

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΡΙΤΟ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΑΙΓΥΠΤΟ

Α. ΓΕΝΙΚΑ.....	40
----------------	----

Β. ΤΑ ΓΕΥΜΑΤΑ.....	42
Γ. ΤΑ ΟΙΚΙΑΚΑ ΣΚΕΥΗ.....	43
Δ. ΤΑ ΦΑΓΗΤΑ.....	44
Ε. ΤΑ ΠΟΤΑ.....	47
ΣΤ. ΤΑ ΣΥΜΠΟΣΙΑ.....	47

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΕΤΑΡΤΟ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΙΝΔΙΑ

Α. ΓΕΝΙΚΑ.....	50
Β. ΤΑ ΓΕΥΜΑΤΑ.....	52
Γ. ΤΑ ΟΙΚΙΑΚΑ ΣΚΕΥΗ.....	53
Δ. ΤΑ ΦΑΓΗΤΑ.....	54
Ε. ΤΑ ΠΟΤΑ.....	55
ΣΤ. ΤΑ ΣΥΜΠΟΣΙΑ.....	55

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΕΜΠΤΟ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΚΙΝΑ

Α. ΓΕΝΙΚΑ.....	58
Β. ΤΑ ΟΙΚΙΑΚΑ ΣΚΕΥΗ.....	60
Γ. ΤΑ ΦΑΓΗΤΑ ΚΑΙ ΤΑ ΠΟΤΑ.....	61
Δ. ΤΑ ΣΥΜΠΟΣΙΑ.....	61

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ.....	64
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	66

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Η εξέλιξη της τεχνολογίας έχει δώσει λύσεις σε αρκετά προβλήματα του ανθρώπου αλλά έχει επιφέρει και αρκετές αλλαγές στην καθημερινότητα του. Η μόλυνση του περιβάλλοντος σε συνδυασμό με την μαζική παραγωγή βιομηχανοποιημένων τροφίμων θέτει σε κίνδυνο την υγεία του και τον αναγκάζει να «στρέψει το βλέμμα του» προς το παρελθόν, κατανοώντας ότι η σωστή διατροφή αποτελεί τη μεγαλύτερη θωράκιση για την ίδια του τη ζωή.

Η επιστροφή στο παρελθόν και η μελέτη των διατροφικών συνηθειών των λαών που ζήσανε πριν από χιλιάδες χρόνια μπορεί να οδηγήσει σε χρήσιμα συμπεράσματα και όσο κι αν ακούγεται οξύμωρο: να αφυπνίσει τον σύγχρονο άνθρωπο που έχει λησμονήσει την αξία της σωστής διατροφής, εγκλωβισμένος ίσως μέσα στους γρήγορους ρυθμούς μιας υπερκαταναλωτικής κοινωνίας.

Πολλοί επιστήμονες υποστηρίζουν ότι η εμφάνιση νέων ασθενειών έχει άμεση σχέση και με τις αλλαγές των διατροφικών μας συνηθειών, δεν είναι τυχαίο άλλωστε ότι την τελευταία δεκαετία αναφερόμαστε ολοένα και πιο συχνά στα βιολογικά προϊόντα. Έχει λοιπόν ιδιαίτερη αξία να μελετήσουμε τις διατροφικές συνήθειες των προγόνων μας και αν χρειαστεί να εντάξουμε μερικές από αυτές και στη δική μας ζωή.

Για την συγγραφή του βιβλίου μου, θέλω να ευχαριστήσω τους δικούς μου ανθρώπους που με βοήθησαν και που μου συμπαραστάθηκαν στην έρευνα μου.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η διατροφή του ανθρώπου ακολούθησε διάφορα στάδια εξέλιξης και συμβαδίζει με τον εκπολιτισμό του. Ο πρωτόγονος άνθρωπος έτρωγε ωμά τα ψάρια και το κρέας με άβραστα χόρτα, σπόρους και καρπούς από άγρια δέντρα. Έπειτα, μετά που ο άνθρωπος ανακάλυψε τη φωτιά, έμαθε να παρασκευάζει τη σούπα που αποτελούσε και το πρώτο του φαγητό. Την σούπα συνήθως την άφηναν να υποστεί όξινη ζύμωση και έπειτα να φαγωθεί. Όξινες σούπες τρώνε και σήμερα ακόμα στους λαούς της Ασίας και της Ανατολικής Ευρώπης.

Αργότερα με την ανάπτυξη της γεωργίας άρχισαν να παράγουν βρώμη, κριθάρι, σιτάρι και αργότερα αραβόσιτο που παρασκεύαζαν παχύρρευστες σούπες και χυλούς. Στην συνέχεια και για μεγάλο χρονικό διάστημα ο άνθρωπος τρέφεται με χυλό. Ακόμα στον 19ο αιώνα ο αγροτικός πληθυσμός τρέφεται με χυλό. Τέλος ένα κομμάτι παχύ χυλού που ψηνόταν στη θράκα έδινε το πρώτο άζυμο ψωμί που χρησιμοποιεί ακόμα και σήμερα ο στρατός.

Από τις τοιχογραφίες στους τάφους του Φαραώ αποδεικνύεται ότι οι Αιγύπτιοι πρώτοι χρησιμοποιούσαν την μαγιά στην παρασκευή του ψωμιού. Αναφέρεται στην Αγία Γραφή πως οι Εβραίοι κατά την έξοδο τους από την Αίγυπτο, επειδή ξέχασαν να πάρουν μαζί τους μαγιά, έτρωγαν άζυμο ψωμί σε όλη την περίοδο της περιπλάνησής τους.

Αρχικά το ψωμί παρασκευάζεται από διάφορα σιτηρά, στην πορεία όμως παρασκευάζεται από αλεύρι ενός μόνο δημητριακού όπως και σήμερα. Το ψωμί από μίκτο αλεύρι ήταν διαδεδομένο όλο τον 19ο αιώνα στην Ελλάδα και σε άλλες Ευρωπαϊκές χώρες ενώ τον 20ο αιώνα το ψωμί από ένα αλεύρι επιβλήθηκε.

Κρέατα και ψάρια έτρωγε ο άνθρωπος από την εποχή της εμφάνισης του στη γη, αφού το κυνήγι και το ψάρεμα εξασφάλιζε την τροφή του για πολλούς αιώνες.

Πολλοί υποστηρίζουν ότι το σπορέλαιο χρησιμοποιήθηκε πριν από το ελαιόλαδο κυρίως από τους Αιγυπτίους και τους λαούς της Μέσης και Άπω Ανατολής. Το σπορέλαιο κάνει την εμφάνιση του στην Ευρώπη κατά τον 19ο αιώνα. Την περίοδο μεταξύ 1825 ως 1880 η διατροφή γίνεται ένα πρόβλημα γενικό που η αντιμετώπιση του οδήγησε στον εκβιομηχανισμό της παραγωγής τροφίμων.

Έτσι μεταξύ 1850 και 1870 η παραγωγή τροφίμων στην Ευρώπη εξελίχθηκε σε βιομηχανία (ζαχαροποιία, αρτοποιία, οινοποιία, ζυθοποιία, κ.α.).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ

ΕΛΛΑΔΑ

A. ΓΕΝΙΚΑ

Οι τροφές και τα ποτά, των αρχαίων εξαρτιόταν πολύ από τον τόπο τον οποίο ζούσαν. Οι αρχαίοι Έλληνες που ζούσαν κοντά σε άγονα νησιά, σπουδαία θέση στα φαγητά τους κατείχαν τα προϊόντα της θάλασσας. Αυτοί που ζούσαν σε βουνά ή κάμπους, τότε το κρέας, το κυνήγι, τα δημητριακά, τα όσπρια και τα λαχανικά είχαν σπουδαία θέση στον κατάλογο των φαγητό τους. Αν για παράδειγμα ο τόπος που ζούσαν παρήγε λάδι τότε μαγείρευαν τα φαγητά τους με λάδι, αν όμως ο τόπος που ζούσαν ήταν ορεινός και οι ελιές δεν ευδοκίμοιούσαν, τη θέση του λαδιού την έπαιρναν το λίπος, ζωικό ή φυτικό.

Όμως και ο οικονομικός παράγοντας ήταν πολύ σημαντικός επειδή οι αρχαίοι Έλληνες δεν είχαν την δυνατότητα να αγοράσουν τις τροφές που συνήθιζαν να τρώνε στον τόπο τους, είτε ήταν από βουνό, είτε από κάμπο, είτε από θάλασσα.

Επειδή οι Έλληνες ήταν συνήθως λιτοδίαιτοι, δεν υπήρχε η ανάγκη επαγγελματία μαγείρου. Η ανάγκη αυτή προκύπτει αργότερα όταν η κουζίνα γίνεται ποικιλότερη. Έτσι αρχικά τα φαγητά τα μαγείρευαν οι γυναίκες του σπιτιού με τη βοήθεια των δούλων. Το μαγείρεμα γίνονταν όχι μόνο μέσα στο σπίτι αλλά και στις αυλές και στο κήπο, για να μη μυρίσει άσχημα το σπίτι. Κατά τον 4^ο αιώνα π.χ. εμφανίζονται οι πρώτοι επαγγελματίες μάγειροι και ζαχαροπλάστες.

Οι αρχαίοι Έλληνες ασχολούνταν και με την κτηνοτροφία και την γεωργία. Με τη κτηνοτροφία κάλυπταν μεγάλο μέρος των καθημερινών αναγκών στη διατροφή, στις μεταφορές και στην ενδυμασία. Στην Αθήνα ήταν αναπτυγμένη κυρίως η χοιροτροφία. Στις πεδιάδες της Θεσσαλίας και της Βοιωτίας, έτρεφαν κυρίως βόδια και άλογα. Ακόμα έτρεφαν γερανούς και χήνες, πέρδικες και ορτύκια. Διατηρούσαν ωδικά πουλιά όπως τα αηδόνια και αγαπούσαν ιδιαίτερα τα χελιδόνια γιατί τους έφερναν το μήνυμα της άνοιξης. Τα κύρια γεωργικά προϊόντα ήταν το κριθάρι, το σιτάρι, το λάδι, το κρασί και οι ελιές.

Η ελιά ήταν γνωστή απ' την αρχαιότητα. Ήταν δέντρο ιερό και βασικό για την διατροφή των ανθρώπων. Ο τρόπος με τον οποίο μάζευαν τις ελιές μοιάζει με τον σημερινό. Είτε ανέβαιναν πάνω στα δέντρα και τις μάζευαν με τα χέρια είτε τίναζαν τα δέντρα με μακριές ράβδους για να πέσουν στο έδαφος, όπου τις μάζευαν έπειτα με τα χέρια.



Εικόνα 1.

Πριν ανακαλυφθούν τα χειροκίνητα ελαιοτριβεία, κοπανούσαν τις ελιές πάνω σε πέτρες, τις έβαζαν σε σακιά, έριχναν μέσα βραστό νερό και έπειτα τα πίεζαν για να βγει από αυτά το λάδι.

Η ποιότητα του λαδιού εξαρτιόταν πολύ όχι μόνο από το είδος της ελιές αλλά και από το πόσο ώριμες ήταν. Άριστο θεωρούσαν το λάδι που προέρχονταν από ελιές που δεν είχαν ωριμάσει τελείως. Δεύτερης ποιότητας λάδι ήταν αυτό προέρχονταν από πράσινες ελιές ενώ κατώτερης ποιότητας ήταν αυτό από πολύ ώριμες ελιές που τις μάζευαν συνήθως από κάτω. Ακόμα, από τα αμύγδαλα και απ' τα καρύδια έβγαζαν ένα είδος λαδιού που το χρησιμοποιούσαν για τα γλυκίσματα τους.

Ο τρύγος γίνονταν με την συνοδεία αυλού που ρύθμιζε τις κινήσεις και αποτελούσε ένα πανηγύρι. Τα σταφύλια τα έβαζαν αρχικά σε ένα μέρος που τα έβλεπε καλά ο ήλιος, για να φύγει το νερό που είχαν μέσα τους. Είχαν και τότε πατητήρια, τους λεγόμενους ληνούς μέσα στους οποίους, πάντα με την συνοδεία του αυλού, πατούσαν με τα γυμνά τους πόδια κι έπειτα το άφηναν να βράσει για πέντε μέρες, σ' ένα μεγάλο πιθάρι που το τοποθετούσαν σε σκιερό μέρος. Κατόπιν μάζευαν το γλυκό υγρό απ' τον αφρό, που ήταν γεμάτο ζάχαρη, και αποθήκευαν το μούστο σε πιθάρια. Τα σκέπαζαν και περιμέναν να μπει για τα

καλά ο χειμώνας για να τα' ανοίξουν. Πάντως, πολλοί που ήταν υπομονετικοί περίμεναν μέχρι την άνοιξη, ώστε το κρασί να ψηθεί καλύτερα.

Εκείνη την εποχή υπήρχαν και εργαστήρια αγγειοπλαστικής. Οι αγγειοπλάστες έφτιαχναν πήλινα με τροχό χειροκίνητο σε κάθε μέγεθος και για κάθε χρήση, για το μαγείρεμα στο σπίτι αλλά και μεγάλα πιθάρια τους *αμφορείς* για την αποθήκευση και την μεταφορά των στερεών και των υγρών όπως δημητριακά, όσπρια, κρασί και λάδι.

Το εμπόριο ήταν γνωστό. Οι αρχαίοι όταν μιλούσαν για το εμπόριο εννοούσαν κυρίως τους μεγαλέμπορους που μετέφεραν τα εμπορεύματα τους με τα πλοία αφού το χερσαίο εμπόριο ήταν περιορισμένο λόγω έλλειψης οδικού δικτύου. Οι μεταπωλητές ήταν αυτοί που αγόραζαν τα εμπορεύματα από τους μεγαλέμπορους ή από τα εργαστήρια για να τα πουλήσουν, και οι οποίοι λέγονταν *κάπηλοι*. Οι γεωργοί και οι τεχνίτες πουλούσαν οι ίδιοι τα προϊόντα τους χωρίς ενδιάμεσο.

Βάση στις ανταλλαγές ανάμεσα στους ανθρώπους αποτελούσε το βόδι, το σπουδαιότερο ζώο που το χρησιμοποιούσαν για να μεταφέρουν τα προϊόντα τους και για την καλλιέργεια των χωραφιών. Για παράδειγμα μια πανοπλία ή μια γυναίκα την αντάλλαζαν με αριθμό βοδιών και όχι με δραχμές. Όπως είναι γνωστό την εποχή εκείνη οι άντρες αγόραζαν τις γυναίκες.

Η Αττική ήταν φτωχή σε παραγωγή σιταριού ενώ αντίθετα η Βοιωτία ήταν πολύ πλούσια. Στα Μεσόγεια όπως και στην Αττική υπήρχαν άφθονες οι ελιές και τα αμπέλια.

Στην Αθήνα έκαναν εισαγωγή σιταριού όχι μόνο από τις περιοχές της Ελλάδας που ήταν πλούσιες σε αυτό αλλά και από μακριά όπως από την Αίγυπτο, από την Σικελία ενώ έκανε εξαγωγές στο λάδι και στο κρασί.

Το κυνήγι και το ψάρεμα ήταν, όπως και σήμερα γι' άλλους επάγγελμα και γι' άλλους απλή διασκέδαση.

Το κυνήγι ήταν μια απ' τις αγαπημένες ασχολίες της καθημερινής ζωής. Στην αρχαία εποχή, στα βουνά και στα δάση της Ελλάδας υπήρχαν πολλά άγρια ζώα. Κυνηγούσαν κυρίως αγριόχοιρους, ελάφια, λαγούς και πουλιά όπως πέρδικες, ορτύκια, τσίχλες κ.α. Από τους τρόπους κυνηγιού φαίνεται ότι ο πιο αρχαίος ήταν αυτός με τις παγίδες. Για τα μικρά ζώα, έστηναν παγίδες με δίχτυα, με ελατήρια και με παγίδες που έκαναν για να πιάνουν τα ζώα από το λαιμό. Όταν όμως ήθελαν να πιάσουν τα ζώα ζωντανά έσκαβαν μεγάλους και βαθύς λάκκους για να πέσουν μέσα. Τα πουλιά τα χτυπούσαν ή με βέλη ή με πέτρες που τις έριχναν με

σφεντόνα. Άλλα όπλα κυνηγιού ήταν το ακόντιο, το ρόπαλο, το τσεκούρι και το μπαστούνι που αυτό το χρησιμοποιούσαν κυρίως για το κυνήγι του λαγού. Κυνηγητικά σκυλιά από την Λακωνία, που ήταν φημισμένα για τη γρηγοράδα τους και ακολουθούσαν τους κυνηγούς.



Εικόνα 2. Σκηνή από το κυνήγι με την συνοδεία ενός σκύλου.

Το ψάρεμα ήταν συχνότερο από το κυνήγι αλλά ήταν περισσότερο επαγγελματική απασχόληση παρά διασκέδαση. Οι αρχαίοι δεν συνιστούσαν το ψάρεμα γιατί χρειάζονταν υπομονή και δεν ήταν άσκηση υγιεινή. Οι τρόποι τους μοιάζουν με τους σημερινούς αφού ψάρευαν είτε με πετονιά είτε με αγκίστρι, χρησιμοποιώντας τεχνητά δολώματα. Ακόμα είχαν διάφορα είδη

διχτυών για να πιάνουν τα ψάρια. Με το καμάκι χτυπούσαν κήτη αλλά και ψάρια ούτε μικρά αλλά ούτε και μεγάλα και κυρίως τόνους. Ο τόνος ήταν άφθονος στις Ελληνικές θάλασσας. Οι σουπιές και τα καλαμάρια από της ακτές της Ευβοίας αποτελούσαν σπουδαία πηγή για τους ψαράδες της Ερέτριας που αυτή σαν περιοχή έβαζε ως διακριτικό σήμα επάνω στο νόμισμα της, ένα καλαμάρι.

B. ΤΑ ΓΕΥΜΑΤΑ

Στην Αρχαία Ελλάδα οι άνθρωποι όριζαν κατά τρόπο πολύ γενικό της διάφορες στιγμές της ημέρας. Μιλούσαν γενικά για αυγή, για μεσημέρι, για απόγευμα και για βράδυ. Τα κύρια γεύματα για τους Έλληνες ήταν το *άριστον*, το οποίο ήταν ένα πολύ απλό και γρήγορο γεύμα που το έπαιρναν προς το μεσημέρι ή προς το απόγευμα, το *εσπέρισμα* όπου ξανά τρώνε κάτι προς το βραδάκι και το πιο πολυτελές γεύμα των Ελλήνων που το παίρνουν στο τέλος της ημέρας ή αφού έχει πια νυχτώσει. Το δείπνο τελείωνε, χωρίς να ήταν απαραίτητο, με επιδόρπια, φρούτα, ξηρούς καρπούς ή γλυκά με μέλι.

Πολλοί υποστηρίζουν ότι υπήρχαν και τότε άνθρωποι που ήθελαν ένα πλούσιο πρωινό αλλά συνήθως το πρωινό τους ήταν κάτι πολύ απλό, μία κούπα από «κυκεώνα», το οποίο αποτελούσε ένα μείγμα κριθαρόνευρου και νερού που συνήθως το αρωμάτιζαν με διάφορα φυτά όπως μέντα, θυμάρι ή φλισκούνη. Το έπιναν ιδιαίτερα ευχάριστα αφού πίστευαν στις θεραπευτικές του ιδιότητες.

Στην διάρκεια του κάθε γεύματος, ο αφέντης του σπιτιού ήταν συνήθως ξαπλωμένος σε κρεβάτι, ενώ η γυναίκα του κάθονταν σε σκαμνί. Τα παιδιά είτε έμεναν όρθια είτε κάθονταν, ανάλογα την ηλικία τους και τις συνήθειες της κάθε οικογένειας.

Γ. ΤΑ ΟΙΚΙΑΚΑ ΣΚΕΥΗ

Οι αρχαίοι Έλληνες δεν είχαν πιρούνια. Τα περισσότερα φαγητά τα έτρωγαν με τα χέρια τους, γι' αυτό και τις μερίδες τους τις σέρβιραν φιλοκομμένες για να πιάνονται εύκολα. Όταν όμως οι τροφές ήταν «υδαρείς», τότε είχαν τα κουτάλια, τα οποία έμοιαζαν πολύ με τα σημερινά, όπου τα χερούλια τους ήταν πλούσια διακοσμημένα. Ωστόσο δεν συνήθιζαν να τα χρησιμοποιούν γιατί προτιμούσαν να τα αντικαθιστούν με μία κόρα ψωμί. Ακόμα είχαν μαχαίρια που τα χρησιμοποιούσαν για να κόψουν το κρέας.

Τραπεζομάντιλα και πετσέτες ήταν άγνωστα στην αρχαιότητα. Οι αρχαίοι συνήθιζαν να σκουπίζουν τα χέρια τους με ψίχα ψωμιού ή με μία ειδική κόλλα που την ζύμωναν με τα χέρια τους. Το ψωμί και την κόλλα, αφού σκούπιζαν τα χέρια τους, τα έκαναν σφαιρίδια και τα πετούσαν στα σκυλιά.

Το νερό, το κρασί, όπως και τον κυκεώνα, τα έπιναν συνήθως σε κύπελλα που ήταν πήλινα. Πολλές φορές όμως, χρησιμοποιούσαν ξύλινα ή και μεταλλικά κύπελλα ενώ στα πλούσια συμπόσια μπορούσε να δει κανείς ασημένια ή και ολόχρυσα κύπελλα.

Τα πιάτα που χρησιμοποιούσαν ήταν ξύλινα, πήλινα ή μεταλλικά και τα ονόμαζαν *πινάκια*. Όταν έτρωγαν ένα νόστιμο φαγητό σκούπιζαν και με τα δάχτυλα τους τα πιάτα και ύστερα τα έγλειφαν όπως γίνεται ακόμα και σήμερα. Πολλές φορές χρησιμοποιούσαν αντί για πιάτο την *γαλέτα* ή το τυρί.

Οι αρχαίοι έβραζαν το κρέας και τα λαχανικά στη χύτρα. Το ψωμί, όπως και τις πίτες, τις φύλαγαν σε πλεχτά κάνιστρα.

Μέσα σε ένα μεγάλο αγγείο που το ονόμαζαν *πίθο* φύλαγαν κρασί, λάδι, σύκα και τρόφιμα αλατισμένα. Ήταν μία μεγάλη στάμνα στρογγυλή, με ίσιο ή σουβλερό πάτο. Όμως για μακρόχρονη διατήρηση του κρασιού και του λαδιού συνήθως τα έβαζαν σε *αμφορείς*, που ήταν αγγεία με δύο χερούλια και με μακρύ λαιμό. Το αγγείο όπου αναμείγνυαν το κρασί με το νερό λεγόταν *κρατήρας*.

Δ. ΤΑ ΦΑΓΗΤΑ

Οι αρχαίοι Έλληνες, στα γεύματα και στα δείπνα τους, είχαν τα τραπέζια τους γεμάτα με ψωμί, με κρέατα, με ψάρια και λαχανικά, καθώς επίσης δεν έλειπαν οι πίτες, τα φρούτα και τα γλυκίσματα.

Τα δημητριακά αποτελούσαν την κύρια βάση της διατροφής. Το αλεύρι από κριθάρι, ζυμωμένο σε γαλέτες, ονομαζόταν μάζα. Η μάζα ήταν η βασική τροφή των απλών ανθρώπων ενώ οι πιο εύποροι Έλληνες έτρωγαν αντί για μάζα κριθαρένιο ψωμί. Υπήρχαν διάφορα είδη ψωμιού όπως το σιμιγδαλένιο, από ένα είδος σικάλεως της Αιγύπτου, το ψωμί από χοντράλευρο, από διάφορα γεννήματα και το <<ψωμί από κεχρί>>. Για το λαό, η μεγάλη ποικιλία του ψωμιού ήταν πολυτέλεια. Ακόμα έδιναν στο ψωμί διάφορα ονόματα, ανάλογα με τον τρόπο που τα έψηναν. Κάθε στερεή τροφή, που συνόδευε στο γεύμα το ψωμί, το ονόμαζαν *όψον* : κρεμμύδια, ελιές, τυρί, κρέας, ψάρια, φρούτα και γλυκίσματα.

Από τα απαραίτητα στο τραπέζι ήταν και το λάδι. Το χρησιμοποιούσαν κυρίως στο φαγητό αλλά όχι μόνον...Το χρησιμοποιούσαν για την παρασκευή φαρμάκων και καλλυντικών και ήταν απαραίτητο για τους αθλητές, όπου άλειφαν τα κορμιά τους με λάδι, στις πάλαιστρες. Ακόμα το είχαν για το φωτισμό. Όσοι είχαν αρκετό λάδι έβαζαν απ' αυτό στα λυχνάρια τους για να φωτίζονται ενώ οι φτωχοί φωτίζονταν με δαδιά ή με στουπιά αλειμμένα με ρετσίνι για το φωτισμό

Ιδιαίτερα αγαπητά στους αρχαίους Έλληνες ήταν τα όσπρια και τα λαχανικά. Γνωστά όσπρια για τους αρχαίους ήταν τα φασόλια, οι φακές, τα ρεβίθια, τα μπιζέλια και τα κουκιά. Συνήθως, τα όσπρια τα έκαναν ένα είδος πουρέ το *έτνος*. Τα λαχανικά και τα χόρτα που προτιμούσαν ήταν τα μαρούλια, τα σέσκουλα, τα ραπανάκια, η ρόκα, τα ραδίκια, τα αντίδια, οι τσουκνίδες, οι μολόχες κ.α. Τα λαχανικά τα έτρωγαν είτε βρασμένα σε αλατισμένο νερό είτε ωμά με λάδι, ανάλογα με το είδος του λαχανικού. Ωστόσο υπάρχει η αναφορά πως τα χορταρικά τα σέρβιραν με μια σάλτσα που ήταν φτιαγμένη από λαδόξυδο. Φυσικά είχαν σέλινο, άνηθο και δυόσμο για να καρυκεύουν τα φαγητά τους. Τα κρεμμύδια και τα σκόρδα ήταν στο καθημερινό μενού και αποτελούσαν συμπλήρωμα για κάθε σαλάτα των αρχαίων. Ορισμένοι όμως έβρισκαν αυτό το είδος της διατροφής χωριάτικο.

Το κρέας ήταν ακριβό, οι φτωχοί δεν μπορούσαν να το αγοράσουν εύκολα και γι' αυτό περίμεναν τις μεγάλες θρησκευτικές γιορτές για να το δοκιμάσουν. Ένα αρνί, ένα κασίκι ή ένα γουρουνάκι ήταν τα ζώα που προσέφεραν συνήθως στις γιορτές. Κάπως πιο φθηνό ήταν το χοιρινό. Αναφέρεται ότι ένα μικρό γουρουνόπουλο στοίχιζε τρεις δραχμές. Οι πιο εύποροι ιδιοκτήτες έτρωγαν πιο συχνά πουλερικά, χοιρινό, κασίκια, αρνιά και κυνήγι(κυρίως λαγού και ορτύκια).

Τα ψάρια ήταν φθηνά και προσιτά σε όλους και μαζί με το ψωμί αποτελούσαν την κύρια τροφή του αστικού πληθυσμού. Η ψαραγορά είχε πάρα πολύ κόσμο καθημερινά. Εκεί μπορούσε να βρει κανείς μεγάλη ποικιλία φρέσκων ψαριών όπως μπαρμπούνια, λαβράκια, σαρδέλες, γαύρος, χταπόδια, γαρίδες κ.α. Ακόμα υπήρχαν άφθονα, τα χέλια της Κωπαΐδας, ο τόνος που ήταν πρώτο σε προτιμήσεις, οι σουπιές και τα καλαμάρια από τις ακτές της Ευβοίας. Όταν ανέβαινε η τιμή σαρδέλας ή της αντσούγιας υπήρχε μεγάλη ανησυχία στις κατώτερης τάξεις, επειδή φοβόνταν ότι δε θα μπορούσε να αγοράσει ένα από τα πιο καλά και αγαπημένα του φαγητά.

Οι αρχαίοι Έλληνες κατανάλωναν μεγάλη ποσότητα ψαριών καθημερινά, ώστε η λέξη *όψον*, που αρχικά σήμαινε καθετί που έτρωγαν με ψωμί, κατέληξε να σημαίνει μόνο ψάρι(η λέξη ιχθύς στα νεοελληνικά προέρχεται από το υποκοριστικό της λέξης *όψον* –οψάριον –ψάρι).

Οι ξηροί καρποί και τα φρούτα τρώγονταν είτε ξεχωριστά σαν επιδόρπια- ορεκτικά είτε σαν επιδόρπια όπου συνόδευαν το κρασί. Αγαπητοί ξηροί καρποί ήταν τα καρύδια, τα αμύγδαλα, τα κάστανα, τα φουντούκια και οι σταφίδες. Από φρούτα έτρωγαν τα μήλα, τα κυδώνια, τα κεράσια, τα δαμάσκηνα και τους χουρμάδες αλλά τα πιο αγαπημένα φρούτα των αρχαίων ήταν τα σύκα(φρέσκα ή ξερά)και τα ρόδια, λόγω τις πολύ γλυκιάς τους γεύση.

Στην αρχαιότητα, το μέλι ήταν ιδιαίτερα διαδεδομένο για την γλυκαντική του και θρεπτική του αξία. Ήταν απαραίτητο για την καθημερινή διατροφή και βέβαια για τα γλυκίσματα, που ξετρέλαιναν μικρούς και μεγάλους. Οι αρχαίοι πίστευαν ότι το μέλι έπεφτε από τον ουρανό πάνω στα λουλούδια και στα φύλλα και ότι από εκεί το μάζευαν οι μέλισσες. Εξυμνούσαν κυρίως, το περίφημο θυμαρίσιο μέλι της Αττικής. Πολλές φορές, οι αρχαίοι γέμιζαν μεγάλους αμφορείς με μέλι όπου το ανακάτευαν με κρασί και έκαναν σπονδές, τόσο στους θεούς που τιμούσαν, όσο και στις ψυχές των νεκρών.

Υπάρχουν σημερινές τροφές που ήταν εντελώς άγνωστες στους αρχαίους Έλληνες όπως η πατάτα, τα ζυμαρικά, το ρύζι, οι

ντομάτες, οι μελιτζάνες, οι πιπεριές, οι μπάμιες, τα πορτοκάλια, τα λεμόνια, το καλαμπόκι, ο καφές, η ζάχαρη, το κακάο, διάφορα μπαχαρικά και ποικίλα ποτά όπως το ούζο κ.α. Αλλά παρά τις ελλείψεις τόσο των βασικών τροφών οι αρχαίοι Έλληνες ήταν καλοφαγάδες.

Ε. ΤΑ ΠΟΤΑ

Οι αρχαίοι Έλληνες έπιναν φυσικά το νερό και αυτοί που ήξεραν από φαγητά και ποτά εκτιμούσαν τη γεύση του και τη δροσερότητα του. Έπιναν επίσης το γάλα, κυρίως κατσικίσιο και ένα είδος υδρομέλι, μείγμα νερού και μελιού.

Το κρασί άρεσε τόσο πολύ στους αρχαίους, γι' αυτό και είχαν αρκετά γνωμικά, παροιμίες και ιστορίες σχετικές με αυτό το ποτό.

Το κρασί αραιωμένο με νερό ήταν το παραδοσιακό Ελληνικό ποτό. Ήταν απαραίτητο στα γεύματα των αρχαίων και στα συμπόσια ήταν άφθονο. Σπάνια έπιναν το κρασί χωρίς νερό, κι αυτό γινόταν συνήθως καθώς σηκώνονταν από το τραπέζι, έτσι για το καλό πνεύμα. Χρησιμοποιούσαν όχι μόνο γλυκό αλλά και θαλασσινό νερό. Το κρασί το ανακάτευαν σε αναλογία δύο μέρη νερό και ένα κρασί ή τρία μέρη νερό κι ένα κρασί. Το κρασί που ήταν ανακατεμένο με τρία μέρη νερό το θεωρούσαν πολύ δυνατό και το ονόμαζαν «ποτό για τα βατράχια». Ανάλογα την εποχή το νερό ήταν κρύο ή χλιαρό.

Το παγωμένο κρασί ήταν πολυτέλεια. Μερικές φορές, έριχναν μέσα και πάγο που τα έφερναν από τα βουνά και τα διατηρούσαν μέσα σε άχυρα ενώ στα καλά τα σπίτια φρόντιζαν να έχουν *ψυκτήρες*, δηλαδή ψυγεία, που το γέμιζαν με χιόνι ώστε να παγώνει όχι μόνο το κρασί αλλά και το νερό.

Το πρόβλημα που απασχολούσε τους αρχαίους ήταν η διατήρηση του κρασιού. Για το λόγω αυτό έριχναν μέσα αλάτι και αρωματικά φυτά, γιατί δεν υπήρχαν τα σημερινά μέσα ώστε να διατηρήσουν το κρασί σε καλή κατάσταση γι' αυτό πολύ συχνά χαλούσε. Τα αρωματικά φυτά που έριχναν συνήθως στα κρασιά ήταν το θυμάρι, η μέντα, το γλυκάνισο, το δεντρολίβανο, ακόμα και μέλι αλλά ποτέ ρετσίνι.

Τα γνωστότερα είδη κρασιού στην αρχαία Ελλάδα ήταν το άσπρο, το κιτρινωπό, το μαύρο και το κόκκινο. Το άσπρο ήταν το ελαφρότερο απ' όλα και το πιο χωνευτικό και διουρητικό. Το κιτρινωπό είχε την πιο ξινή γεύση και το μαύρο και το κόκκινο την πιο γλυκιά, και γι' αυτό το λόγω ήταν και τα πιο περιζήτητα.

Όπως και σήμερα, τα πιο παλαιά κρασιά θεωρούνταν και τα πιο καλά. Πίστευαν ότι όσο πιο παλαιό ήταν το κρασί τόσο πιο χωνευτικά και ελαφριά ήταν.

Ονομαστά ήταν τα κρασιά της Θάσου, της Ρόδου, της Χίου, της Λέσβου και της Κνίδου.

ΣΤ. ΤΑ ΣΥΜΠΟΣΙΑ

Διάφορες οικογενειακές γιορτές ή γιορτές της πόλης, νίκες σε αθλητικούς ή πολιτικούς αγώνες, ή και οποιοδήποτε εξαιρετικό γεγονός, όπως ο ερχομός ενός φίλου, γίνονταν αφορμή να συγκεντρωθούν συγγενείς και φίλοι σε ένα *συμπόσιο*. Αυτές οι συνεστιάσεις προσέφεραν στους αρχαίους μια καλή ευκαιρία για φαγητό, ποτό και διάλογο.

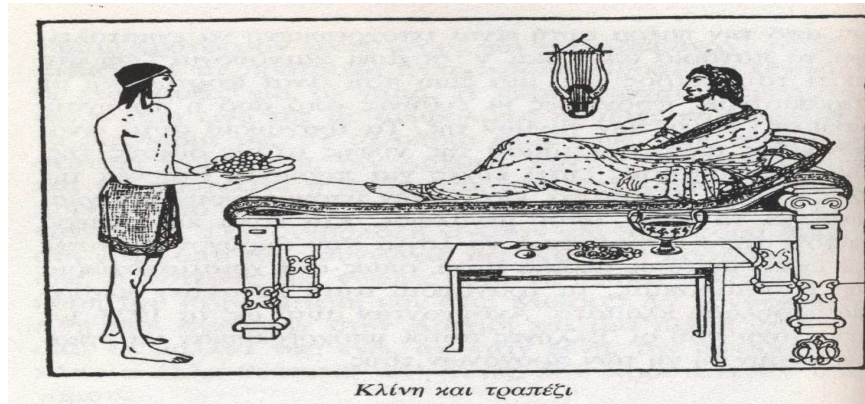
Πολλές φορές οι φίλοι συγκεντρώνονταν στο σπίτι ενός από την παρέα, φέρνοντας ο καθένας το μερίδιο του σε φαγητά και ποτά και διασκεδάζαν όλοι μαζί. Αυτό το δείπνο λέγονταν *έρανος*. Αλλά τις περισσότερες φορές τα συμπόσια γίνονταν με πρόσκληση κάποιου πλούσιου που αναλάμβανε ο ίδιος όλα τα έξοδα. Φαίνεται πως οι προσκλήσεις ήταν ξαφνικές, δηλαδή έβλεπαν κάποιους φίλους στο δρόμο ή στην αγορά και τους καλούσαν για να δειπνήσουν μαζί. Πολλές φορές οι καλεσμένοι έφερναν μαζί τους κάποιον φίλο τους, με δική τους πρωτοβουλία. Αυτούς τους ονόμαζαν *παράσιτα* και δεν έχαναν ποτέ την ευκαιρία να παρευρίσκονται σε συμπόσια με καλό φαγητό και ποτό.

Σε αυτά έπαιρναν μέρος μόνο οι άντρες γιατί πίστευαν ότι η συζήτηση ήταν ακατανόητη για τις γυναίκες. Οι γυναίκες βρίσκονταν εκεί μόνο για να τους διασκεδάσουν σαν *χορεύτριες* ή *εταίρες* ή για να τους υπηρετήσουν στην διάρκεια του συμποσίου.



Εικόνα 3. Μια εταίρα που χορεύει σ' ένα συμπόσιο. Λεπτομέρεια από αγγείο του Βρύγου (490 π.χ.). Βρετανικό μουσείο.

Οι καλεσμένοι φτάνοντας στο σπίτι του οικοδεσπότη, έβγαζαν τα παπούτσια τους και οι δούλοι αφού τους έπλεναν τα πόδια τους, τους συνόδευαν στην αίθουσα του συμποσίου. Έπειτα, έπαιρναν θέση δύο ή τρεις συμποσιαστές μαζί, ξαπλώνοντας στο ίδιο κρεβάτι στην λεγόμενη κλίνη. Στα μαλλιά τους συχνά είχαν στεφάνια από φύλλα ή από λουλούδια. Η πιο τιμητική θέση ήταν δίπλα στον οικοδεσπότη, που αυτός μπορούσε να ορίσει που θα καθίσει ο κάθε συμποσιαστής, αλλά δεν το έκανε πάντα. Γενικά, οι αρχαίοι έτρωγαν μισοξαπλωμένοι και γι' αυτό ο καθένας τους είχε από ένα μαξιλάρι από τα αριστερά του, για να στηρίζει τον αριστερό αγκώνα του. Τα τραπέζια τους ήταν μικρά και τα τοποθετούσαν ή ένα μπροστά από κάθε συμποσιαστεί ή ένα μπροστά από κάθε κλίνη.



Κλίνη και τραπέζι

Εικόνα 4.

Πριν αρχίσουν το φαγητό, όμως και μετά που τελείωναν, οι δούλοι τους έφεραν μια λεκάνη με νερό για να πλύνουν τα χέρια τους, αφού έτρωγαν με τα δάχτυλα.

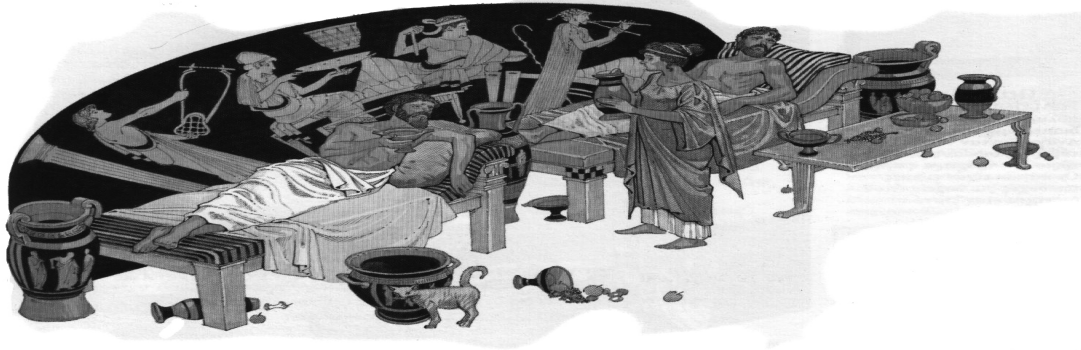
Πριν αρχίσει το συμπόσιο, όριζαν με κλήρο τον «βασιλιά του συμποσίου», τον συμποσίαρχο ο οποίος καθόριζε την αναλογία κρασιού και νερού που θα ρίξουν στον κρατήρα. Αυτός ήταν ο λόγος για τον οποίο μπορούσαν να ξενυχτούν στα συμπόσια τους, πίνοντας χωρίς να μεθούν.

Ο συμποσίαρχος καθόριζε ακόμα πόσο κρασί θα έπινε ο καθένας. Πολλές φορές, ο συμποσίαρχος, όταν κάποιος δεν τον υπάκουε, τον υποχρέωνε να εκτελέσει μια ποινή, λόγου χάρη να χορέψει ολόγυμνος.

Κάθε συμπόσιο γίνονταν σε δύο διαδοχικούς χρόνους: πρώτα ικανοποιούσαν την πείνα τους και έπειτα άρχιζαν να πίνουν, κυρίως κρασί. Αυτό βέβαια δεν σημαίνει ότι στο πρώτο μέρος του συμποσίου δεν έπιναν καθόλου ή ότι στο δεύτερο δεν έτρωγαν. Ίσα-ίσα αναφέρεται ότι μαζί με το κρασί προσέφεραν φρούτα όπως κεράσια, σταφύλια ή ξηρούς καρπούς όπως σταφίδες, αμύγδαλα, κάστανα, ξηρά σύκα, γλυκά κ.α.

Το συμπόσιο άρχιζε με το *πρόπωμα*, μια κούπα αρωματισμένο κρασί που έπιναν όλοι οι συμποσιαστές ο ένας μετά τον άλλον, πριν αρχίσουν να τρώνε. Έπειτα έκαναν σπονδές στους θεούς, ρίχνοντας λίγες σταγόνες κρασί ανέρωτο, αναφέροντας το όνομα της θεότητας. Μια από τις σπονδές, απαραίτητα, ήταν για τον Ξένιο Δία ή για το Διόνυσο. Στην συνέχεια τραγουδούσαν τον ύμνο του.

Έπειτα άρχιζε το φαγοπότι που ήταν συνήθως πολύ πλούσιο. Αρχικά προσέφεραν ψάρια, πουλερικά, κρέας, λαχανικά και μετά το φαγητό έπιναν κρασί όπου το συνόδευαν με ξηρούς καρπούς, φρούτα και γλυκά. Το κρασί ήταν άφθονο στα συμπόσια.



Εικόνα 5. Ένα συμπόσιο στην αρχαία Ελλάδα

Διασκεδάζαν με διάφορους τρόπους. Πολλές φορές οι συμποσιαστές έδειχναν τις μουσικές τους γνώσεις, παίζοντας λύρα και τραγουδώντας. Άλλοτε απήγγειλαν στίχους του Αλκαίου ή της Σάπφως ή ένα απόσπασμα από τα έργα του Σοφοκλή ή του Ευριπίδη. Άλλοτε διασκεδάζαν με διάφορα χορευτικά από χορεύτριες ή παρακολουθούσαν τις αυλήτριδες να παίζουν μουσική. Ακόμα, διασκεδάζαν με τις εταίρες. Κύρια όμως θέση στα συμπόσια εκτός απ' τη μουσική και τα τραγούδια, είχαν οι συζητήσεις, τα αινίγματα και οι γρίφοι. Υπήρχαν όμως και θεαματικές διασκεδάσεις όπως ακροβάτες, γελωτοποιοί, κ.α.

Επίσης δεν υπήρχε συμπόσιο χωρίς *κότταβο*, ένα παιχνίδι που το έφεραν από τη Σικελία. Κάθε καλεσμένος άφηνε στο κύπελλο του λίγο κρασί, το οποίο το έριχναν σε καθορισμένο μέρος. Ενώ έριχναν το κρασί έλεγαν από μέσα τους ή δυνατά το όνομα αυτής που αγαπούσαν. Ο ήχος του υγρού καθώς και η επιτυχία του στόχου, ήταν δείκτες αν τα αγαπημένα τους πρόσωπα συμμερίζονταν την αισθήματα τους.

Συχνά όμως, μερικοί καλεσμένοι έρχονταν μετά το τέλος του δείπνου. Άρχιζαν να πίνουν, αφού πρώτα έκαναν τις συνηθισμένες

σπονδές για να τιμήσουν τους θεούς και κυρίως το Διόνυσο, το θεό που τους χάρισε το κρασί.



Εικόνα 6. Συμπόσιο που διασκεδάζαν με μια αυλήτριδα που έπαιζε μουσική

Z. ΑΡΧΑΙΑ ΑΘΗΝΑ

Οι Αθηναίοι ήταν οι διασημότεροι για την ολιγοφαγία τους, γι' αυτό βγήκε και η χαρακτηριστική έκφραση «αττικηρώς ζην».

Ο Αθηναίος πριν βγει απ' το σπίτι για να πάει στην αγορά έτρωγε το *ακράτισμα*, που ήταν μερικά κομμάτια κριθαρίσιου ή σιταρίσιου ψωμιού βουτηγμένα σε ανέρωτο κρασί. Πολλές φορές σε αυτό το λιτό πρόγευμα προσθέτανε λίγες ελιές και σύκα αν είχαν.

Μετά το πρόγευμα οι Αθηναίοι πήγαιναν στην αγορά. Στην αγορά της Αθήνας ο κάθε πολίτης εύρισκε αυτό που λαχταρούσε. Εκεί μπορούσε κανείς να αγοράσει ότι γνωστό κυκλοφορούσε, τόσο από φαγώσιμα όσο και από ρούχα. Από κάθε δήμο της

Αττικής κατέφθαναν χωρικοί για να πουλήσουν λαχανικά, αρνιά και γουρουνόπουλα, φρούτα και ψάρια. Το πιο γεμάτο κόσμο μέρος της αγοράς ήταν η ψαραγορά. Εκτιμούσαν πολύ τα ψάρια, έτσι οι ψαράδες της αγοράς ίσως ήταν οι πιο ανεξάρτητοι απ' όλους τουςπραματευτάδες. Πολλοί έμποροι πάστωναν τα ψάρια και τα πουλούσαν διατηρημένα στη σαλαμούρα ή και καπνιστά. Όταν η κίνηση στην αγορά έπεφτε τότε έπαιρναν τα εμπορεύματα τους και πήγαιναν στους δρόμους της Αθήνας για να τα πουλήσουν. Σε ειδικές γωνίες κάθονταν μάγειροι, κιθαρωδοί και αυλήτριδες που πήγαιναν στα σπίτια, έναντι αμοιβής φυσικά, για να ψυχαγωγήσουν σε διάφορες γιορτές και συμπόσια.



Εικόνα 7. Δυο χωρικοί πηγαίνουν στην αγορά οδηγώντας και δυο χοίρους. Ο ένας μεταφέρει δυο καλάθια. (Αγγειογραφία του 5^{ου} αιώνα π.χ.).

Στην Αττική τα περισσότερα δέντρα ήταν οι ελιές και οι συκιές. Από τις ελιές έβγαζαν το λάδι που υπήρχε αρκετό στην περιοχή. Οι Αθηναίοι αγαπούσαν τόσο πολύ τα σύκα που απαγόρευαν την εξαγωγή αυτού του φρούτου απ' την περιοχή. Ακόμα υπήρχαν και αρκετά αμπέλια στην περιοχή γι' αυτό και το κρασί ήταν αρκετό όχι μόνο για την ντόπια κατανάλωση αλλά και για την εξαγωγή σε άλλες περιοχές. Σε σιτάρι όμως η Αττική ήταν φτωχή και για τις ανάγκες της εισήγαγε σιτάρι από άλλες περιοχές την Θράκη, την Αίγυπτο, τον Πόντο κ.τ.λ.

Οι ευκατάστατοι Αθηναίοι, καλούσαν πάρα πολύ συχνά φίλους ή συγγενείς στο σπίτι και έτρωγαν όλοι μαζί. Σε ένα τραπέζι με καλεσμένους στην αρχαία Αθήνα δεν προσέφεραν ποτέ ζωμό. Αν και τις σούπες τις θεωρούσαν θρεπτικές και υγιεινές το θεωρούσαν φαγητό των φτωχών και γι' αυτό δεν ταίριαζε στα τραπέζια τους. Σέρβιραν χορταστικά φαγητά και ειδικά πουλερικά και ψάρια. Η αδυναμία των Αθηναίων ήταν τα ψάρια και όχι το κρέας. Κρέας έτρωγαν σχετικά λίγο. Σέρβιραν επίσης τα χορταρικά με σάλτσα φτιαγμένη από λάδι, ξύδι και μέλι.

Έπειτα, έπιναν άφθονο κρασί και είχαν διάφορα επιδόρπια όπως φρούτα και ξηρούς καρπούς, γλυκές και αλμυρές πίτες που ήταν το καύχημα της Αττικής. Οι πίτες αυτές ήταν φτιαγμένες από μέλι, τυρί και λάδι. Ιδιαίτερα αγαπητή ήταν μια πίτα από τυρί, μέλι και σκόρδα που την έλεγαν *μυττωτός*.

Η βασική τροφή των φτωχών ήταν το κριθάρι. Έφτιαχναν πολλά φαγητά από κριθάρι όπως ζωμό από κριθάρι, πίτες από κριθάλευρο και κρίθινα ψωμιά. Έτρωγαν πηχτούς ζωμούς από μπιζέλια ή φακές και αγόραζαν πολύ φθηνά αλλαντικά. Έτρωγαν πολλά αλατισμένα ψάρια ενώ το κρέας και το άσπρο ψωμί σπάνια εμφανίζονταν στο τραπέζι τους. Έπιναν φτηνό κρασί νερωμένο, αλλά συνήθως έμεναν ευχαριστημένοι μόνο με το νερό.

Η. ΑΡΧΑΙΑ ΣΠΑΡΤΗ

Οι Σπαρτιάτες έτρωγαν όλοι μαζί σε κοινά συσσίτια και χαρακτηρίζονταν από λιτότητα. Πίστευαν ότι η λαιμαργία έπρεπε να ελέγχεται γι' αυτό δεν άφηναν τον εαυτό τους να βρίσκεται κοντά σε απολαυστικές και πλούσιες τροφές. Το μενού τους δεν συγκινούσε τους υπόλοιπους Έλληνες και ακόμα και τις γιορτινές μέρες δεν έτρωγαν τίποτα το σπουδαίο.

Το ιδιαίτερο πιάτο για τους αρχαίους Σπαρτιάτες ήταν ο «μέλανας ζωμός». Ήταν ένα είδος σούπας, η οποία ήταν δύσκολο κάποιος που δεν ήταν Σπαρτιάτης να τη φάει, λόγω της ζόρικης γεύσης της. Έβραζαν χοιρινό κρέας μαζί με αίμα και αλάτι και το συνόδευαν με ένα κομμάτι ψωμί από κριθάρι. Πίστευαν ότι αυτό το πιάτο τους έδινε δύναμη και όντως

συνδυασμένο με τον ψωμί αποτελούσε ένα πλήρες δυναμωτικό. Αυτό ήταν το καθημερινό τους φαγητό.

Ο Πλούταρχος διηγείται πως για να δοκιμάσει αυτό το φημισμένο φαγητό ένας βασιλιάς του Πόντου αγόρασε έναν Σπαρτιάτη μάγειρα και τον έβαλε να του φτιάξει αυτό το πιάτο. του βασιλιά, δεν του άρεσε και τότε ο υπηρέτης του είπε το εξής: «Βασιλιά μου, αυτό το ζυμό δεν πρέπει να το φας παρά μόνο αφού λουστείς στον Ευρώτα». Από εδώ μπορούμε να καταλάβουμε πως στη Σπάρτη που δεν εκτιμούσαν ιδιαίτερα την υδροθεραπεία, συνήθιζαν να κάνουν το μπάνιο τους πριν δειπνήσουν.

Το κριθάρι αποτελούσε τη βάση της διατροφής των Σπαρτιατών, αφού υπήρχε άφθονο στην περιοχή. Το κρασί είχε περίοπτη θέση όμως αυτό δεν σημαίνει ότι έπιναν ελεύθερα.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΥΤΕΡΟ

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΡΩΜΗ

A. ΓΕΝΙΚΑ

Στην αρχαία Ρώμη οι περισσότεροι ζούσαν στη ύπαιθρο και καλλιεργούσαν τη γη. Οι αγρότες παρήγαν τα τρόφιμα, τα υλικά και τα καύσιμα που χρειάζονταν οι πόλεις για να επιβιώσουν. Οι Ρωμαίοι καλλιεργούσαν πολλά δημητριακά ωστόσο δεν ήταν αρκετά για τη αρχαία Ρώμη.

Η καλλιέργεια των αμπελιών και των ελαιόδεντρων είχε μεγάλη σημασία σε μεσογειακά εδάφη σαν την Ιταλία. Οι ελιές και τα σταφύλια τρώγονταν αλλά το λάδι και το κρασί είχαν μεγαλύτερη αξία. Η ζύμωση του μούστου ήταν ήδη γνωστή από την αρχαία περίοδο.

Στην αρχαιότητα η εκτροφή ζώων ήταν σημαντική για την τροφή, για την παραγωγή γαλακτοκομικών προϊόντων και για το δέρμα τους. Οι Ρωμαίοι είχαν χοιροστάσια επειδή το πιο αγαπημένο τους κρέας ήταν το χοιρινό. Είχαν κασίκες για το γάλα τους, το τυρί τους και για το κρέας τους. Εξέτρεφαν όμως και πουλερικά και αναφέρεται πως έφτιαχναν ορνιθώνες. Τα πουλερικά που ήταν ιδιαίτερα αρεστά εκτός από χήνες και πάπιες είχαν παγόνια, φασιανούς, φραγκόκοτες και περιστέρια. Εξέτρεφαν επίσης πρόβατα για το μαλλί και για το γάλα. Ακόμα είχαν κότες και για τα αυγά και για το κρέας τους και περιστέρια που τα έτρωγαν το χειμώνα.

Το κυνήγι και το ψάρεμα ήταν τρόπος ζωής για τους Ρωμαίους που εκμεταλλεύονταν πάντα τις φυσικές τους πηγές.

Η αγγειοπλαστική ήταν αρκετά διαδεδομένη σε αρκετές περιοχές της Ρώμης. Τους *αμφορείς* τους χρησιμοποιούσαν για να αποθηκεύουν προϊόντα όπως κρασί, λάδι ή σάλτσες ψαριών. Όμως βρέθηκαν και άλλα αγγεία που κατασκευάζονταν σε άλλες περιοχές. Στη Γαλλία, για παράδειγμα, κατασκεύαζαν κόκκινα αγγεία που είχαν γυαλιστερή επιφάνεια που μερικά από αυτά είχαν τη σφραγίδα του κεραμοποιού ενώ είχαν αγγεία και από την Βρετανία.



Εικόνα 8. Αγγεία από κόκκινο πηλό που βρέθηκαν στην Ρώμη που τα εισήγαγαν από την Γαλλία.

Το εμπόριο ήταν διαδεδομένο και έκαναν πολλές εισαγωγές και εξαγωγές προϊόντων διατροφής. Εισήγαγαν φρούτα και λαχανικά από άλλες χώρες και εξήγαγαν σύκα, ελιές και ρεβίθια σε περιοχές της Γερμανίας και της Βρετανίας. Υπάρχουν αναφορές πως η Ρώμη εισήγαγε 400.000τόνους σιτηρών το χρόνο κυρίως απ' την βόρεια Αφρική. Ακόμη γίνονταν εμπόριο κρασιού και γι' αυτό και στη αρχαία Ρώμη υπήρχε εξαιρετικής ποιότητας κρασιού σε όλη τη πόλη.

Σε όλες της πόλεις της Ρώμης, βρίσκονταν ένας μεγάλος ανοιχτός χώρος που το έλεγαν *φόρουμ*. Ήταν η αγορά της πόλης όπου οι έμποροι υποδέχονταν τους υποψήφιους πελάτες διαλαλώντας τηνπραμάτεια τους όπως ψωμιά, ψάρια, κρέας, ελαιόλαδο, κατσαρόλες και τηγάνια, σανδάλια, μπότες κ.α. Τριγύρω στο φόρουμ υπήρχαν καταστήματα. Όπως και σήμερα το φόρουμ πρέπει να ήταν ένα θορυβώδη μέρος γεμάτο ανθρώπους που πήγαιναν για τα καθημερινά ψώνια τους. Υπήρχαν και διάφοροι πλανόδιοι που πουλούσαν ψητό κρέας, ψάρια, ελιές κ.α. όπου μπορούσαν να φάνε αυτοί που δε μαγείρευαν στο σπίτι.



Εικόνα 9. Μωσαϊκό απ' τη ρώμη που δείχνει πουλερικά, ψάρια και λαχανικά, απ' την αγορά.

Μια απαραίτητη προϋπόθεση για τη ζωή στη πόλη ήταν η παροχή νερού. Το νερό έπρεπε να ήταν αρκετό σε ποσότητα και σχετικά καθαρό έτσι ώστε να μην εξαπλώνονταν επιδημίες μιας και ήταν πολύ εύκολο, αφού το ένα άτομο στριμώχνονταν πάνω στο άλλο. Το νερό μεταφέρονταν στη πόλη με υπόγειους σωλήνες.

B. ΤΑ ΓΕΥΜΑΤΑ

Στην αρχαιότητα τρία είναι τα κύρια γεύματα για τους Ρωμαίους πολίτες: το πρόγευμα, το μεσημεριανό γεύμα και το δείπνο. Ορισμένοι πολίτες είχαν τη συνήθεια να τρώνε τρία γεύματα, ωστόσο οι περισσότεροι αφού έπιναν ένα ποτήρι καθαρό

νερό μόλις σηκώνονταν απ' το κρεβάτι καταργούσαν, σύμφωνα με τις συμβουλές των υγιεινολόγων, ένα απ' τα δυο πρώτα γεύματα.

Αναφέρεται ότι ούτε το πρώτο γεύμα αλλά ούτε και το δεύτερο ήταν ιδιαίτερα θρεπτικά. Το πρόγευμα περιορίζονταν συνήθως σ' ένα κομμάτι ψωμί και τυρί. Μερικοί Ρωμαίοι πολίτες μόλις σηκώνονταν απ' το τραπέζι αντικαθιστούσαν το πρόγευμα μ' ένα ποτήρι νερό. Το μεσημεριανό συνήθως περιλάμβανε ένα κομμάτι ψωμί που συνοδεύονταν από λίγο κρέας, λαχανικά, φρούτα και λίγο κρασί. Τα δυο αυτά γεύματα τρώγονταν τόσο γρήγορα που δεν ήταν αναγκαίο ούτε να στρώσουν τραπέζι αλλά ούτε και να πλύνουν τα χέρια τους όπως συνήθιζαν μετά το φαγητό τους. Το μόνο πραγματικό γεύμα ήταν το βραδινό.

Πολλοί ισχυρίζονταν πως οι περισσότεροι Ρωμαίοι πολίτες δεν κάθονταν στο τραπέζι παρά όταν τελείωνε η ημέρα. Τους φαντάζονταν αχόρταγους, όμως διαπίστωσαν ότι συχνά δεν έτρωγαν παρά μόνο όταν έρχονταν το βράδι.

Οι αρχαίοι Ρωμαίοι έτρωγαν μισοξαπλωμένοι. Θεωρούσαν αυτό τον τρόπο σημάδι ευγένειας και κοινωνικής υπεροχής. Στην αρχή μόνο οι γυναίκες επιτρέπονταν να τρώνε καθισμένες στα πόδια των αντρών τους, στην πορεία όμως και οι Ρωμαίες κυρίες έτρωγαν ξαπλωμένες. Μόνο τα παιδιά έτρωγαν καθιστά πάνω σε σκαμνιά.

Γ. ΤΑ ΟΙΚΙΑΚΑ ΣΚΕΥΗ

Στην αρχαιότητα, οι Ρωμαίοι πολίτες δεν είχαν πιρουνία. Έτρωγαν με τα δάχτυλα τους και γι' αυτό είχαν τη συνήθεια να πλένουν απαραίτητα τα χέρια τους πριν από το γεύμα, στη διάρκεια του και μετά από κάθε σερβίρισμα. Οι Ρωμαίοι χρησιμοποιούσαν κουτάλια. Αναφέρεται ότι στα πλούσια δείπνα υπήρχαν κουτάλια ποικίλων σχημάτων, τραπεζομάντιλα και πετσέτες.

Τα δοχεία και τα πιάτα τους ήταν πήλινα. Το ελαιόλαδο και το κρασί τα αποθήκευαν, για να τα μεταφέρουν σε ψηλά πήλινα, δοχεία τους αμφορείς.

Άλλα σκεύη που αναφέρονται ότι είχαν οι αρχαίοι είναι μπουκάλια πολλών χρήσεων, κεραμικά γουδιά που ήταν για τους Ρωμαίους σαν το σημερινό μίξερ όπου άλεθαν τις τροφές τους, ξύλινες κουτάλες, μαχαίρια, μπρούτζινους τρίφτες που τα χρησιμοποιούσαν για να τρίβουν το τυρί και τα λαχανικά και κανάτες που ανάλογα την οικονομική κατάσταση του καθένα μπορούσε να ήταν από κεραμικό, από γυαλί, από μπρούντζο ή από ασήμι.

Ακόμη για το μαγείρεμα των φαγητών τους είχαν μπρούτζινες κασαρόλες και σουρωτήρια όπου είχαν στις άκρες τους μια τρύπα για να τα κρεμούν.



Εικόνα 10. Αγγεία και σκεύη όπως αυτά, ήταν πολύ διαδεδομένα στη Ρώμη για τη μεταφορά κρασιού, λαδιού και μελιού.

Δ. ΤΑ ΦΑΓΗΤΑ

Οι τροφές των Ρωμαίων στην αρχαιότητα ήταν τα δημητριακά, τα χορταρικά, τα λαχανικά, οι ελιές, το τυρί, τα όσπρια, τα ψάρια και το κρέας.

Τα δημητριακά που είχαν ήταν η βρώμη, το κριθάρι και το σιτάρι. Αρχικά, ως η κύρια τροφή αναφέρεται ένας χυλός ή ζύμη από αλεύρι, που ήταν κάτι αντίστοιχο της Ελληνικής μάζας. Πάντως στη πορεία προστέθηκε στην διατροφή των αρχαίων Ρωμαίων κι το ψημένο ψωμί.

Έτρωγαν χορταρικά από τον κήπο τους όπως σκόρδα και κρεμμύδια. Ιδιαίτερα αγαπητά ήταν τα κουκιά και ο αρακάς που ήταν η βασική τροφή κυρίως του απλού λαού.

Από κρέας τους άρεσαν το χοιρινό, τα αρνιά και τα πουλερικά όπως χήνες, πάπιες, κοτόπουλα αλλά και φασιανούς, παγόνια, φραγκόκοτες και περιστέρια.

Όπως οι αρχαίοι Έλληνες έτσι και οι αρχαίοι Ρωμαίοι προτιμούσαν τα θαλασσινά. Ιδιαίτερα αγαπητά ήταν η τσιπούρα και η σμέρνα. Αναφέρεται ότι ξόδευαν μεγάλα ποσά για να γευτούν ασυνήθιστα είδη θαλασσινών και ψαριών.

Ένα δημοφιλές συστατικό στην Ρωμαϊκή κουζίνα ήταν το γκάρουμ, μια σάλτσα με δυνατή γεύση που την έφτιαχναν από ψάρι, αλάτι κι άλλα υλικά. Η δυνατή του γεύση σκέπαζε την γεύση ψαριού ή κρέατος που συχνά δεν ήταν πολύ φρέσκα.



Εικόνα 11. Τα φαγητά των αρχαίων Ρωμαίων.

Ε. ΤΑ ΠΟΤΑ

Το κύριο ποτό των αρχαίων ήταν το κρασί που παραγόταν στην Ιταλία σε διάφορα είδη εξαιρετικής ποιότητας. Εκτιμούσαν ιδιαίτερα τον *καίκουβο οίνο*, που στην πορεία η ποιότητα του χάλασε. Περίφημος ήταν και ο *φαλερνός οίνος* από την Καμπανία. Το κρασί οι Ρωμαίοι δε το έπιναν μόνο σκέτο, συχνά το έβραζαν ή το αναμείγνυαν με διάφορα καρυκεύματα όπως με μύρα ή με πιπέρι.

Αγαπητό ήταν επίσης και το κρασί ή μούστος με μέλι. Στην αρχαία Ρώμη υπήρχαν ποικιλίες κρασιών απ' όλο τον κόσμο.

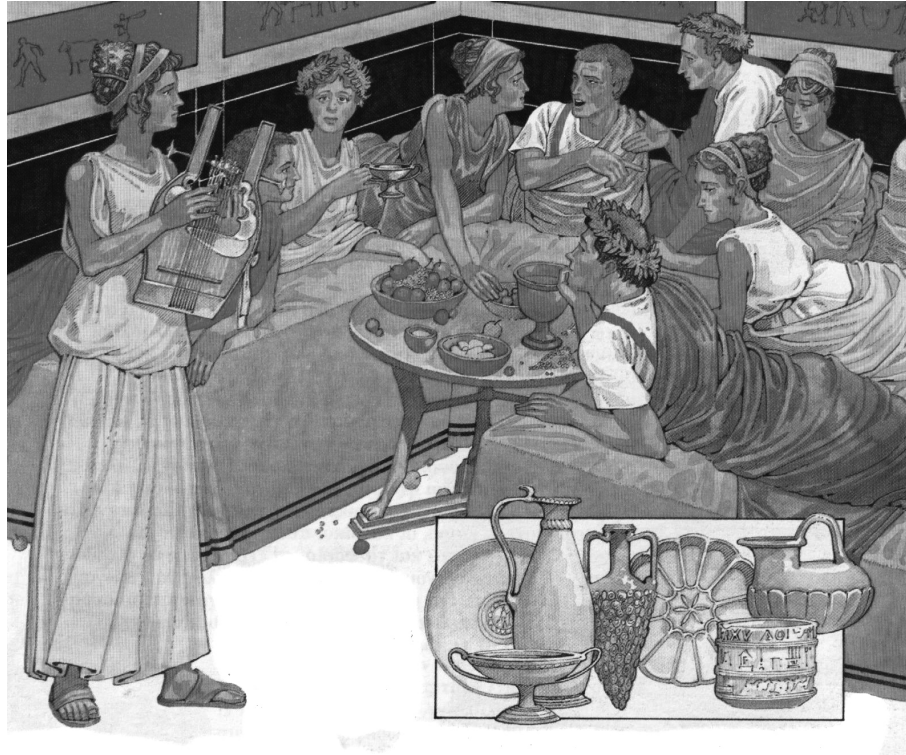
ΣΤ. ΤΑ ΣΥΜΠΟΣΙΑ

Τα συμπόσια αποτελούσαν περισσότερο κοινωνικά γεγονότα παρά γεύμα, καθώς υπήρχαν συνήθως καλεσμένοι και ψυχαγωγικά θεάματα.

Στα συμπόσια, ο οικοδεσπότης καλούσε πολύ περισσότερους απ' όσοι ήταν οι εκλεκτοί του φίλοι. Από ματαιοδοξία ο οικοδεσπότης καλούσε όσο πιο πολλούς μπορούσε. Πολλές φορές από εγωισμό ή φιλαργυρία απέφευγε να περιποιηθεί τους καλεσμένους του όπως φρόντιζε τον εαυτό του.

Τα συμπόσια, όταν τα έδιναν οι πλούσιοι Ρωμαίοι πολίτες, σερβίριζαν σ' ένα ξεχωριστό δωμάτιο του σπιτιού που το έλεγαν *τρίκλινο*. Το τρίκλινο είχε διπλό μήκος σε σχέση με το πλάτος του και το όνομα του προέρχονταν από τις τριθέσιες κλίνες που είχε το δωμάτιο, όπου πάνω ξάπλωναν οι καλεσμένοι. Οι Ρωμαίοι όπως ήδη αναφέρθηκε, έτρωγαν ξαπλωμένοι και οι γυναίκες τους συνήθιζαν να τρώνε δίπλα στους άντρες τους πάνω στα τρίκλινα. Θεωρούσαν ότι ξέπεφταν αν τρώγοντας δεν ήταν ξαπλωμένοι πλάι- πλάι άντρες και γυναίκες.

Γύρω από ένα τετράγωνο τραπέζι ήταν διαταγμένες τρεις κλίνες που είχαν ύψος που έφτανε λίγο πιο πάνω απ' την επιφάνεια του τραπεζιού. Η μια μεριά του τραπεζιού έμενε ελεύθερη για να διευκολύνονται οι δούλοι στο σερβίρισμα.



Εικόνα 12. Ένα ρωμαϊκό επίσημο συμπόσιο και οι κανάτες των πλούσιων ρωμαίων

Κάθε κλίνη, είτε περισσότερο είτε λιγότερο πολυτελή, είχε τρεις ξεχωριστές θέσεις σημαδεμένες με προσκέφαλα. Η πιο τιμητική κλίνη ήταν αυτή που δεν είχε άλλη απέναντι της και η καλύτερη θέση αυτής ήταν αυτή προς τα δεξιά. Μετά από αυτήν έρχονταν η κλίνη που ήταν τοποθετημένη προς τα αριστερά της προηγούμενης και τελευταία η κλίνη προς τα δεξιά. Πολλές φορές ο οικοδεσπότης έπιανε μόνος του την κεντρική κλίνη ή δεν επέτρεπε παρά μόνο σε έναν να ξαπλώσει δίπλα του.

Οι συνδαιτυμόνες ξάπλωναν πλαγιαστά στην κλίνη με τον αριστερό αγκώνα στηριγμένο σ' ένα προσκέφαλο και τα πόδια στο κάτω μέρος της κλίνης. Τα παπούτσια τους τα έβγαζαν μπαίνοντας στην αίθουσα και έπλεναν τα πόδια τους.

Συχνά προτιμούσαν αντί για ένα τετράγωνο τραπέζι ένα στρογγυλό, οπότε αντί για τρεις κλίνες υπήρχε μια κλίνη σε σχήμα

ουράνιου τόξου. Τα πιο αξιόλογα πρόσωπα κάθονταν στις άκρες του. Η κλίνη αυτή είχε θέσεις για εννιά άτομα αλλά συνήθως δεν ξάπλωναν περισσότεροι από επτά με οκτώ. Αν υπήρχαν περισσότεροι από εννιά συνδαιτυμόνες τότε έβαζαν και άλλα τρίκλινα στην τραπεζαρία.

Υπήρχε ένας προϊστάμενος του συμποσίου που ανάγγελλε τα ονόματα των καλεσμένων και τους καθόριζε την κλίνη και τη θέση τους. Ακόμα καθόριζε τις κυρώσεις που θα επέβαλλε σε κείνους τους καλεσμένους που συμπεριφέρονταν άσχημα. Ανάλογα με το τι έκαναν πλήρωναν πρόστιμο, όπως για παράδειγμα αν κάποιος σηκώνονταν απ' τη θέση του και προσπαθούσε να πάρει τη θέση κάποιου άλλου πλήρωνα πρόστιμο τεσσάρων σηστερσίων, αν κάποιος έκανε ανοησίες ή μιλούσε άσχημα για κάποιον συνάδερφο του πλήρωνα πρόστιμο δώδεκα σηστερσίων και αν η κακή συμπεριφορά ήταν εναντίον του προέδρου του συμποσίου τότε το πρόστιμο ανέβαινε στα είκοσι σηστερσία. Οι υπηρέτες κουβαλούσαν τα πιάτα και τα κύπελλα στα τραπέζια.

Οι δούλοι με υδρορροές στο χέρι, κυκλοφορούσαν δίπλα στις κλίνες και έριχναν αρωματισμένο νερό στα χέρια των συνδαιτυμόνων, φροντίζοντας έπειτα να τους τα στεγνώσουν με μία πετσέτα. Οι καλεσμένοι τοποθετούσαν μια πετσέτα μπροστά στα πόδια τους για να μη λερώσουν το σκέπασμα της κλίνης. Την πετσέτα αυτήν δε δίσταζαν, όταν έφευγαν να τη πάρουν μαζί τους, αφού ο οικοδεσπότης δεν απαγόρευε να τη γεμίσουν με ορισμένα εδέσματα που δε πρόλαβαν να φάνε.

Το γεύμα άρχιζε με μια σπονδή στους θεούς. Ένα σημαντικό γεύμα μπορεί να περιλάμβανε οστρακοειδή, αβγά, σαλιγκάρια και λαχανικά για πρώτο πιάτο και μετά ψάρια και ψητά πουλιά. Ακολουθούσαν ζαρκάδι, λαγός, χοιρινό και περισσότερα ψάρια. Το γεύμα έκλεινε με πολλά είδη φρούτων και το κρασί ακολουθούσε το φαγητό. Η πιο μικροαστική τάξη έπαιρνε πολύ απλά δείπνα. Είχαν πολλά λαχανικά και όσπρια για ορεκτικά και έπειτα ένα απλό δείπνο όπως κατσικάκι. Αφού έτρωγαν σέρβιραν ώριμα φρούτα και λίγο κρασί.

Μετά το φαγητό, άρχιζαν το ποτό. Άρχιζαν ένα είδος οινοποσίας όπου οι καλεσμένοι έπιναν μονορούφι μια σειρά από κύπελλα κρασί. Τις οδηγίες για το πόσα κύπελλα κρασί θα πιούν και με τον τρόπο που θα πιούν έδινε ο υπεύθυνος του συμποσίου. Έπιναν δηλαδή είτε ένας- ένας αρχίζοντας από εκείνον που είχε τη ψηλότερη κοινωνική θέση, είτε διαδοχικά γεμίζοντας ο καθένας το κύπελλο που πριν άδειασε και το πρόσφερε στον πλαϊνό του με μια ευχή, είτε εκλέγανε ένα παριστάμενο, που έπιναν στην υγεία

του όλοι οι προσκεκλημένοι, τόσα κύπελλα κρασί όσα γράμματα είχαν και τα τρία ονόματα του.

Οι αμφορείς ξεβουλώνονταν την ημέρα των συμποσίων. Χρησιμοποιούσαν ένα τρυπητό που φιλτράριζε το υγρό και έριχναν το περιεχόμενο μέσα στον κρατήρα, όπου από εκεί γέμιζαν τα κύπελλα τους. Στον κρατήρα, αναμείγνυαν το κρασί με το νερό που άλλοτε το κρύωναν με χιόνι και άλλοτε το ζέσταιναν. Η αναλογία δε κατέβαινε ποτέ κάτω από το ένα τρίτο αλλά μπορούσε να φτάσει και μέχρι τα τέσσερα πέμπτα. Εκείνοι οι Ρωμαίοι που έπιναν ανόθευτα αυτά τα πυκνά κρασιά ήταν κυριολεκτικά δαχτυλοδεικτούμενοι.

Υπάρχει όμως η απορία πως και τα πιο γερά στομάχια μπορούσαν να χωνέψουν τις τεράστιες ποσότητες φαγητών και άντεχαν στην υπερβολική οινοποσία. Οι Ρωμαίοι λοιπόν όταν έτρωγαν πάρα πολύ, άφηναν την αίθουσα για να αδειάσουν το στομάχι τους. Αυτός ήταν ένας αποτελεσματικός τρόπος για να μπορέσουν να συνεχίσουν το φαγοπότι τους. Πολλές φορές, στο τέλος του δείπνου τα ξερατά των Ρωμαίων βρόμιζαν τα πολύτιμα μωσαϊκά δάπεδα.



Εικόνα 13. Ένα πλούσιο Ρωμαϊκό συμπόσιο

Τα δείπνα των Ρωμαίων πολιτών δεν έμοιαζαν μεταξύ τους. Ανάλογα με την ιδιοσυγκρασία τους, με την ηθική τους και φυσικά με τις περιστάσεις, οι Ρωμαίοι μπορούσαν να μετατρέψουν το δείπνο τους, σε ένα χυδαίο φαγοπότι ή σε ένα διακριτικό και γεμάτο φινέτσα γεύμα. Ακόμα η ώρα που τελείωνε το δείπνο διέφερε ανάλογα με το αν το δείπνο ήταν επίσημο ή πρόχειρο και ανάλογα με τον καλεσμένο αν ήταν ολιγαρκής ή λαίμαργος. Ένα κόσμιο δείπνο τελείωνε πριν σκοτεινιάσει καλά.

Z. ΟΙ ΠΛΗΒΕΙΟΙ ΡΩΜΑΙΟΙ ΠΟΛΙΤΕΣ

Οι πληβείοι Ρωμαίοι πολίτες ήταν αυτοί της κατώτερης τάξης που έτρωγαν τελείως λιτά.

Για πρώτο γεύμα έτρωγαν ξερό ψωμί που για να το μαλακώσουν το βουτούσαν σε νερό ή σε κρασί. Μερικές φορές έτρωγαν μαζί με το ψωμί ελιές, τυρί ή σταφίδες αν είχαν.

Για δείπνο οι Ρωμαίοι πολίτες αυτής της τάξης έτρωγαν λαχανικά σε χυλούς και αν είχαν χρήματα ψωμί, ψάρια, αλεσμένα κουκουάρια και ελιές. Λόγω της οικονομικής τους δυσκολίας, σπάνια έτρωγαν κρέας.

Οι άνθρωποι αυτοί εξαρτιόταν ως ένα βαθμό από της κρατικές χορηγήσεις τροφίμων όπως δημητριακά, έτοιμο ψωμί και καμιά φορά τους έδιναν λάδι, κρασί και χοιρινό κρέας. Το κρατικό αυτό πρόγραμμα το έλεγαν *annona*, ενώ υπήρχε επίσης ένα πρόγραμμα γευμάτων στο σχολείο για τα παιδιά των πληβείων πολιτών.

Η. ΟΙ ΠΑΤΡΙΚΙΟΙ ΡΩΜΑΙΟΙ ΠΟΛΙΤΕΣ

Οι πατρικοί Ρωμαίοι πολίτες ήταν αυτοί της ανώτερης τάξης και έτρωγαν πάντα πλουσιοπάροχα

Το πρώτο γεύμα ήταν ένα πλούσιο γεύμα. Απολάμβαναν ψωμί, φρέσκα ψάρια, κρέας, φρούτα και λαχανικά. Ακόμα χρησιμοποιούσαν πολύ το μέλι για να γλυκαίνουν τα τρόφιμα τους.

Τα δείπνα τους ήταν αρκετά επιμελημένα. Χαρακτηριστικό για τα πλούσια δείπνα ήταν ότι σέρβιραν πάνω από 100 διαφορετικά είδη ψαριών και ολόκληρα ψητά ζώα. Έτρωγαν κρέας από βοδινό, χοιρινό, μοσχάκι, αρνιού, αγριόχοιρου, ελαφιού, πάπιας, παγωνιού, κ.τ.λ. Μαγείρευαν το κρέας με διάφορους τρόπους και με διάφορα καρυκεύματα και έπιναν άφθονο κρασί.

Παράγγελλαν τη μεταφορά χιονιού και πάγου από τις Άλπεις για να ψύχουν τα ευαίσθητα φαγητά και έστελναν ειδικούς στα όρια της Ρωμαϊκής αυτοκρατορίας για να αναζητήσουν εξωτικές νοστιμιές.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΡΙΤΟ

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΑΙΓΥΠΤΟ

A. ΓΕΝΙΚΑ

Οι αρχαίοι Αιγύπτιοι εκτιμούσαν πάρα πολύ τη γη τους αφού τους πρόσφερε άφθονα τρόφιμα. Αν ρίξουμε μια ματιά στα ανάγλυφα των ναών ή στις ζωγραφιές στους τάφους τους παντού θα παρατηρήσουμε σωρούς από προσφορές και ανθρώπους που κουβαλούσαν τρόφιμα και οδηγούσαν ζώα, πράμα που αποδεικνύει ότι η αφθονία τους ήταν εξαιρετική. Πάντως οι Αιγύπτιοι σχετικά για αρκετές γενιές έζησαν πλούσια.

Ο Ηρόδοτος ονόμασε την Αίγυπτο « δώρο του Νείλου». Οι περιοχές που ήταν πιο κοντά στο ποταμό του Νείλου ήταν και οι πιο γόνιμες. Οι πλημμύρες του Νείλου κάλυπτε τη γη μ' ένα στρώμα λάσπης που δρούσε σαν λίπασμα. Έπειτα οι χωρικοί όργωναν και φύτευαν και την εποχή του θερισμού υπήρχε άφθονη τροφή. Η αποθήκευση των τροφών ήταν δύσκολη υπόθεση λόγω του ζεστού κλίματος.

Υπάρχουν πολλές σκηνές σφαγής ζώων. Έτρεφαν τα ζώα μέχρι να γίνουν μεγάλα και βαριά και όταν πια δεν μπορούσαν να περπατήσουν τότε αποφάσιζαν να τα σφάξουν. Υπήρχαν πολλά είδη βοδιών που αποτελούσε και την κύρια πηγή κρέατος για τους Αιγύπτιους. Το *ίουα*, που ονόμαζαν το αφρικάνικο βόδι, ήταν μεγαλόσωμο ζώο με μεγάλα κέρατα και γρήγορο βάδισμα. Τα *ουντζού* ήταν μικρότερα βόδια που δεν είχαν κέρατα και τα *νέγκα* είχαν ωραία κέρατα, ήταν μεγαλόσωμα αλλά πιο άγρια απ' τα *ίουα*. Πολλές φορές αναφέρεται ότι τα βόδια τα χρησιμοποιούσαν σε διάφορες εργασίες.

Η πτηνοτροφία ήταν μεγάλη. Στο μεγάλο πάπυρο HARRIS μετρούνται χιλιάδες πουλιά. Έχουν καταγραφεί περιστέρια, χήνες, πάπιες ορτύκια, γερανοί, κ.α. Ωστόσο οι πτηνοτρόφοι κατάφεραν να συγκεντρώσουν τη προσοχή τους σε λίγα μόνον πουλιά που τα θεωρούσαν και πιο αποδοτικά.

Ένα δύσκολο και άχαρο επάγγελμα των αρχαίων ήταν να μαζεύουν μέλι. Οι συλλέκτες μελιού προχωρούσαν πολύ βαθειά μέσα στην έρημο για να βρουν μέλι και κερήθρες από άγρια μελίτσια. Πολλές φορές για να προστατευθούν από τους κινδύνους της ερήμου ο βασιλιάς διέταζε τους τοξότες να τους συνοδεύσουν. Όμως πολλοί συνήθιζαν να τρέφουν μελίτσια στους κήπους των σπιτιών τους και για κυψέλες χρησιμοποιούσαν πήλινα κιούπια. Το μέλι το φύλαγαν μέσα σε μεγάλα πέτρινα, σφραγισμένα δοχεία.

Τόσο το εσωτερικό όσο και το εξωτερικό εμπόριο είχε πολύ σημαντική θέση στην αρχαιότητα. Το βαμβάκι αποτελούσε το

σημαντικότερο προϊόν που εξήγαγαν σε άλλες περιοχές αλλά και το μετέφεραν σε άλλες περιοχές της Αιγύπτου. Τα δημητριακά, που αποτελούσαν τη βάση της διατροφής της Αιγύπτου, ήταν το δεύτερο σημαντικότερο προϊόν της Αιγύπτου μετά το βαμβάκι. Οι αρχαίοι Αιγύπτιοι εισήγαγαν πολλές νέες τροφές στο μεσογειακό κόσμο. Εισήγαγαν το καρπούζι απ' τη νότια Αφρική, τα σύκα απ' τη Μικρά Ασία και κανέλλα απ' τη Κεϋλάνη.

Η ανταλλαγή προϊόντων ήταν πολύ συνηθισμένος τρόπος αγοράς. Μπορούσε κανείς να ανταλλάξει ρούχα ή παπούτσια με μια μεγάλη ποσότητα φαγητού.

Τα ζώα της ερήμου έπαιζαν σημαντικό ρόλο στη διατροφή των Αιγύπτιων. Οι Αιγύπτιοι πήγαιναν συχνά στην έρημο και κυνηγούσαν άγριους ταύρους, λιοντάρια, αντιλόπες και γαζέλες. Κυνηγούσαν με διάφορα μέσα όπως με ξύλα, τόξα, βέλη και εκσφενδονισθηκά ραβδιά. Τα βέλη ήταν φτιαγμένα από καλάμια που είχαν μύτες από ελεφαντόδοντο, κόκαλο, πυρόλιθο και μέταλλο. Τα εκσφενδονισθηκά ραβδιά είχαν σχήμα μπούμερανγκ και ήταν φτιαγμένα από ξύλο. Τα πετούσαν στα άγρια πουλιά ελπίζοντας είτε να τα σπάσουν το λαιμό είτε να τα σπάσουν τα φτερά είτε να τα αφήσουν για λίγο αναίσθητα.



Εικόνα 14. Σκηνή όπου αυτός ο ευγενής κυνηγάει πουλιά.

Χαίρονταν ιδιαίτερα όταν κατάφερναν να πιάσουν ζωντανές τις γαζέλες ή τις αντιλόπες γιατί προσπαθούσαν να τις εξημερώσουν στις μάντρες τους. Ωστόσο, δεν πρέπει να τους ενδιέφερε τόσο η εκτροφή των ζώων της ερήμου αλλά πίστευαν ότι αν θυσίαζαν μια αντιλόπη ή μια γαζέλα στους θεούς, θα τους ευχαριστούσαν πολύ.

Όπως με τα ζώα έτσι και με τα ψάρια, ο ποταμός ήταν γεμάτος και τα έπιαναν με δίχτυα, με καμάκι και με αγκίστρια. Τα δίχτυα τους που τα χρησιμοποιούσαν και για να πιάσουν τα ψάρια αλλά και τα πουλιά, τα έφτιαχναν από καλάμια και από σπάγκο από πάπυρο. Οι Αιγύπτιοι όπως οι σημερινοί ψαράδες χρησιμοποιούσαν μολυβένια βαρίδια για να μένουν τα δίχτυα τους κάτω από το νερό. Τα μεταλλικά καμάκια ήταν δεμένα σε ξύλινες ή σε καλαμένιες λαβές και τα χρησιμοποιούσαν για να πιάσουν ψάρια αλλά και μεγάλα θηράματα. Αναφέρεται πάντως ότι ένα μεγάλο πλάσμα δεν μπορούσαν να το σκοτώσουν μόνον με ένα καμάκι αλλά χρειάζονταν αρκετά. Στο ψάρεμα με πετονιά χρησιμοποιούσαν χάλκινα ή μπρούτζινα αγκίστρια. Συνήθιζαν όταν τραβούσαν το αγκιστρωμένο ψάρι απ' το νερό, να του βγάζουν τα έντερα και να το ξεραίνουν στον ήλιο.

B. ΤΑ ΓΕΥΜΑΤΑ

Δεν μπορούμε να περιγράψουμε με ακρίβεια τα γεύματα που έπαιρναν οι Αιγύπτιοι στην αρχαιότητα. Ωστόσο, πρέπει να ήταν δύο τα γεύματα των αρχαίων Αιγυπτίων, το πρωινό και το βραδινό. Τα δύο κύρια γεύματα παρελάμβαναν συνήθως κρέατα, πουλερικά, λαχανικά, φρούτα της εποχής, ψωμιά και γλυκίσματα που τα συνόδευαν ο ζύθος. Δεν είναι σίγουρο αν οι Αιγύπτιοι, ακόμα και οι πιο εύποροι, έτρωγαν κρέας σε κάθε τους γεύμα

Η οικογένεια δεν συγκεντρώνονταν για να πάρει το πρωινό όλοι μαζί. Οι υπηρέτες σερβίριζαν τον αφέντη του σπιτιού αφού τελείωνε απ' την πρωινή τουαλέτα ενώ η γυναίκα του σπιτιού έπαιρνε το πρωινό της, την ώρα που τη χτένιζαν ή αμέσως μετά. Συνήθως έτρωγαν, ψωμί και ζύθο, ένα κομμάτι κρέας από μπούτι και ένα γλύκισμα.

Το απόγευμα, καμιά φορά έτρωγαν ένα κολατσιό κατά τις τέσσερις με πέντε. Το τελευταίο τους γεύμα ήταν το βραδινό.

Οι Αιγύπτιοι έτρωγαν καθισμένοι ο καθένας μόνος του ή δύο δυο μπροστά σε στρογγυλό τραπεζάκι που πάνω του έβαζαν τα διάφορα φαγητά τους. Τα παιδιά της οικογένειας κάθονταν πάνω σε διάφορα μαξιλάρια ή πάνω στην ψάθα.

Κάτω απ' τα τραπέζια τους, τοποθετούσαν ένα κανάτι και μια λεκάνη, απ' το οποίο βγαίνει το συμπέρασμα πως οι Αιγύπτιοι χρησιμοποιούσαν πολύ τα δάχτυλα τους για να φάνε.

Γ. ΤΑ ΟΙΚΙΑΚΑ ΣΚΕΥΗ

Ο εξοπλισμός της κουζίνας ήταν αρκετά πρωτόγονος. Τα φαγητά τους στην αρχαία Αίγυπτο τα έψηναν σε κινητούς, κυλινδρικούς, πήλινους φούρνους που είχαν ύψος περίπου ένα μέτρο. Στο κάτω μέρος είχαν ένα άνοιγμα για να μπαίνει ο αέρας και για να βγάζουν τις στάχτες. Οι μάγειροι όμως τα κατάφερναν και χωρίς φούρνο αφού μαγείρευαν πάνω σε τρεις πέτρες και έβαζαν από κάτω λίγα ξύλα και κάρβουνα.

Υπήρχαν μεταλλικές φουφούδες σε σχήμα κουτιού, χωρίς πάτο και μέτριες στο ύψος. Οι μάγειροι όπως και όλοι οι τεχνίτες που χρησιμοποιούσαν φούρνους δεν είχαν στη διάθεση τους παρά ξυλοκάρβουνα, *ντζαμπέτ*. Για να ανάψουν φωτιά οι Αιγύπτιοι χρησιμοποιούσαν προσάναμμα που το έλεγαν «ξύλο της φωτιάς». Τα φαγητά τους τα μαγείρευαν σε τσουκάλια με δύο χερούλια. Αυτά τα τσουκάλια δεν είχαν πάντα το ίδιο βάθος και είχαν πολύ μεγαλύτερη διάμετρο απ' ότι οι σημερινές κατσαρόλες.

Εκτός όμως από τους φούρνους, τις φουφούδες τα καύσιμα και τα «ξύλα της φωτιάς» ο εξοπλισμός της κουζίνας περιλάμβαναν πήλινες χύτρες, λεκάνες, στάμνες και πιθάρια. Για να μεταφέρουν προμήθειες χρησιμοποιούσαν δοχεία, τσουβάλια, καλάθια και πανέρια, που τα έφτιαχναν από φύλλα φοίνικα ή λωρίδες παπύρου.

Από τις αρχαιολογικές συλλογές έχουν βρεθεί άφθονα και ποικίλα πιατικά. Δεν υπήρχαν μόνο τα πιάτα αλλά και τα πιρούνια, τα μαχαίρια και τα κουτάλια. Στο μουσείο του Λούβρου υπάρχει μία θαυμάσια σειρά από ξύλινα κουταλάκια οπού οι λαβές είναι

στολισμένες με πολύ χάρη και φαντασία και τα οποία μπορεί να μην χρησιμοποιήθηκαν και ποτέ.



Εικόνα 15. Αγγεία των πλουσίων από πορσελάνη διακοσμημένα με σχέδια που τα χρησιμοποιούσαν για να πιούν κρασί.

Δ. ΤΑ ΦΑΓΗΤΑ

Οι αρχαίοι Αιγύπτιοι διατρέφονταν με διάφορα είδη όπως κρέας, ψάρια, λαχανικά, δημητριακά, γαλακτοκομικά και φρούτα ενώ το εθνικό τους ποτό ήταν ο ζύθος.

Η βάση του Αιγυπτιακού διαιτολογίου ήταν το ψωμί. Στην αρχαία Αίγυπτο υπήρχαν πάρα πολλές λέξεις που σήμαιναν διάφορα είδη ψωμιών ή γλυκισμάτων. Τα ψωμιά και τα γλυκίσματα διέφεραν μεταξύ τους ανάλογα με το αλεύρι που ήταν κατασκευασμένα, με το σχήμα τους, με τον τρόπο που είχαν ψηθεί και τέλος ανάλογα με τα υλικά που είχαν προσθέσει σ' αυτά όπως μέλι, γάλα, φρούτα, αυγά, λίπος ή βούτυρο.

Οι Αιγύπτιοι έτρωγαν πάντα πολύ κρέας και αυτό φαίνεται από τις διάφορες σκηνές σφαγής ζώων και κοππαδιών που σκεπάζουν τους τοίχους των τάφων. Ωστόσο αναφέρεται πως οι φτωχοί σπάνια έτρωγαν κρέας. Ο μεγαλύτερος προμηθευτής κρέατος ήταν το βόδι. Δεν υπάρχει τεκμήριο που να αποδεικνύει πως στην αρχαιότητα οι Αιγύπτιοι έτρωγαν κρέας χοίρου, κατσίκας ή προβάτου, ωστόσο ούτε και για το αντίθετο. Ο κόκορας και η κότα δεν ήταν γνωστά αλλά ωστόσο η κατανάλωση πουλερικών ήταν μεγάλη. Τρώγανε χήνες, πάπιες, αγριόπαπιες, περιστέρια, κ.α.

Τα ψάρια στην αρχαιότητα τα καταναλώνουν σε τεράστιες ποσότητες και ειδικά οι λιγότερο ευκατάστατοι έτρωγαν πολύ περισσότερα ψάρια απ' ότι κρέας. Αναφέρονται πολλά ψάρια κυρίως Κεφάλους και μουρμούρες αλλά και άλλα ψάρια μεσαίου και μεγάλου μεγέθους, ώστε πολλές φορές να χρειάζονται δύο άντρες για να τα σηκώσουν.

Τα λαχανικά ήταν ιδιαίτερα αγαπητά και στην Αίγυπτο. Οι Εβραίοι κατά την έξοδο τους απ' την Αίγυπτο, νοσταλγούσαν τα ραδίκια, τα αγγούρια, τα καρπούζια, τα πεπόνια, τα πράσα, τα κρεμμύδια και τα σκόρδα που υπήρχαν άφθονα. Το σκόρδο το εκτιμούσαν πάρα πολύ. Πολλοί Αιγύπτιοι καλλιεργούσαν μαρούλια στους κήπους, κοντά στα σπίτια τους και τα φρόντιζαν πολύ καλά. Έτρωγαν πάρα πολλά γιατί πίστευαν ότι το μαρούλι κάνει τους άντρες ερωτιάρηδες και τις γυναίκες πιο γόνιμες. Πρέπει να τα έτρωγαν μάλλον ωμά με λάδι και αλάτι.

Πολλοί ισχυρίζονται πως η θρησκεία των Αιγύπτιων απαγόρευε να τρώνε κουκιά και ρεβίθια, για να στερούνται έτσι ορισμένα πράγματα όμως ωστόσο στους αρχαίους τάφους βρέθηκαν κουκιά, μπιζέλια και ρεβίθια.

Οι αρχαίοι δεν γνώριζαν ούτε τα πορτοκάλια, ούτε τα λεμόνια, ούτε τις μπανάνες. Κατά την διάρκεια του καλοκαιριού μπορούσαν να χορτάσουν με σταφύλια, χουρμάδες και καρπούς της συκαμινιάς που ήταν λίγο μικρότεροι και όχι τόσο καλοί όπως τα σύκα της συκιάς. Οι χουρμάδες δεν ήταν τόσο καλοί στην Αίγυπτο εκτός από την περιοχή της Θηβαΐδας.

Το ελαιόλαδο το χρησιμοποιούσαν και για το φωτισμό τους αλλά και στην κουζίνα. Πριν γνωρίσουν την ελιά, οι Αιγύπτιοι καλλιεργούσαν άλλα δέντρα που έβγαζαν από αυτά το λάδι. Από αυτά το κυριότερο ήταν ένα είδος βελανιδιάς, η *μορίγγη*. Το γάλα ήταν μια πραγματική λιχουδιά. Το έβαζαν σε πήλινα δοχεία και για να το προστατεύσουν από τα έντομα, τα σφράγιζαν με μια τούφα χορτάρι αφήνοντας το άνοιγμα λίγο ανοιχτό ώστε να πίνουν. Υπήρχαν διάφορα παράγωγα του γάλακτος όπως κρέμα, βούτυρο

και τυρί. Για να δίνουν γλυκιά γεύση στα φαγητά τους και τα ποτά τους έβαζαν μέλι. Το θεωρούσαν την κύρια γλυκαντική ουσία στη μαγειρική.

Οι φτωχοί πολλές φορές μασούσαν το εσωτερικό των κοτσανιών του παπύρου όπως γίνεται και σήμερα με το ζαχαροκάλαμο ή με τις ρίζες άλλων φυτών.



Εικόνα 16. Ένα καλάθι με δυο φοινίκια.

Ε. ΤΑ ΠΟΤΑ

Ο ζύθος ήταν το εθνικό ποτό των Αιγυπτίων. Οπού και αν βρίσκονταν το έπιναν στο σπίτι, στα χωράφια, στα καράβια, στις ταβέρνες κ.τ.λ. Το έφτιαχναν από κριθάρι ή σίκαλη και από χουρμάδες.

Υπάρχουν αναφορές ότι έπιναν πολύ κρασί και δύο ακόμα ποτά. Το ένα ήταν σιρόπι από ζουμί ροδιών και το άλλο κάπιο

ποτό που το παρασκεύαζαν από κρασί. Γλυκό κρασί θεωρούσαν, αυτό της καινούργιας σοδειάς.

ΣΤ. ΤΑ ΣΥΜΠΟΣΙΑ

Τα συμπόσια ήταν μια από τις μεγαλύτερες ευχαριστήσεις των αρχαίων Αιγυπτίων. Εκεί συγκεντρώνονταν πολλοί φίλοι και συγγενείς για το πρόγευμα ή το γεύμα. Τα συμπόσια απεικονίζονταν πολύ συχνά στους τάφους.

Πριν από κάθε συμπόσιο έπλεναν, έτριβαν και γυάλιζαν το σπίτι, σκούπιζαν τις αυλές στον κήπο και καθάριζαν τα πεσμένα φύλλα. Έβγαζαν από τα ερμάρια τα χρυσά και τα ασημένια κύπελλα, τα πιάτα από αλάβαστρο καθώς και τα ζωγραφισμένα πήλινα πιάτα. Ειδοποιούσαν τους μουσικούς, τους χορευτές και τους τραγουδιστές και των δυο φύλων. Έπειτα περίμεναν τους καλεσμένους.

Συνήθως οι κύριοι του σπιτιού, όταν περίμεναν σημαντικά πρόσωπα, έμεναν όρθιοι κοντά στην είσοδο και διέσχιζαν τον κήπο τους μαζί με τους καλεσμένους. Τύχαινε όμως πολλές φορές οι κύριοι του σπιτιού να περιμένουν στην αίθουσα υποδοχής και όσοι από τους καλεσμένους έφθαναν τους υποδέχονταν τα παιδιά και οι υπηρέτες τους.

Οι Αιγύπτιοι έκαναν πολλές φιλοφρονήσεις. Όταν τελείωναν τις φιλοφρονήσεις και τις ευχές και αφού φιλιόνταν αρκετή ώρα, δεν τους έμενε παρά να περάσουν και να καθίσουν.

Οι αφέντες του σπιτιού κάθονταν σε καρέκλες με ψηλή πλάτη, που το ξύλο τους ήταν στολισμένο με εγχάρακτο χρυσάφι και ασήμι. Μερικοί καλεσμένοι κάθονταν και αυτοί στα ίδια πολυτελή καθίσματα. Οι άλλοι κάθονταν σε скаμνιά που είχαν σχήμα χ ή σε απλά скаμνιά με κάθετα πόδια. Τα κορίτσια προτιμούσαν να κάθονται σε δερμάτινα μαξιλάρια. Στα φτωχικά τα σπίτια οι καλεσμένοι αλλά και ο αφέντης του σπιτιού κάθονταν πάνω σε ψάθες.

Οι άντρες πήγαιναν απ' την μια μεριά της αίθουσας και οι γυναίκες απ' την άλλη μεριά. Δεν ήταν απαραίτητο όμως το αντρόγυνο να χωρίσει αφού ο καλεσμένος αν ήθελε μπορούσε να κάτσει δίπλα στην γυναίκα του.

Οι υπηρέτες και οι υπηρέτριες μοίραζαν στους καλεσμένους λουλούδια και αρώματα. Οι υπηρέτριες ήταν πάντα νέες και όμορφες και συνήθως φορούσαν ένα διάφανο φόρεμα που δεν έκρυβε κανένα απ' τα κάλλη τους. Πολλές φορές δεν φορούσαν τίποτα στο σώμα τους εκτός από ένα στολίδι στο στήθος τους και από μια ζώνη.

Στην συνέχεια όλοι κρατούσαν στα χέρια τους ένα λουλούδι λωτού και είχαν στα κεφάλια τους έναν άσπρο κώνο που τον κατασκεύαζαν οι υπηρέτες με μια αρωματισμένη αλοιφή. Όλοι φορούσαν αυτόν τον κώνο στο κεφάλι τους πολλές φορές και ο αφέντης και τα κορίτσια του σπιτιού και οι υπηρέτριες. Δεν υπήρχε ευτυχισμένη μέρα χωρίς αρώματα. Αυτό βοηθούσε για να σκεπάζουν τις μυρωδιές του ζύθου, του κρασιού και των ψητών.

Έφθανε η ώρα να σερβίρουν όσα είχαν ετοιμάσει οι μάγειρες και οι ζαχαροπλάστες για την δεξίωση. Υπήρχαν τα πάντα έτσι ώστε να ικανοποιήσουν και τους πιο απαιτητικούς καλεσμένους. Σε ένα πλούσιο συμπόσιο έσφαζαν ένα βόδι, το τεμάχιζαν και ετοίμαζαν ψητά στη σχάρα, ψητά στη χόβολη και τις σάλτσες. Έψηναν χήνες στη σούβλα. Ο ζύθος και το κρασί ήταν όλα έτοιμα. Τα φρούτα σχημάτιζαν πυραμίδες στα καλάθια και τις φρουτιέρες.

Στις απολαύσεις του ουρανίσκου προσθέτανε και τις απολαύσεις της ακοής. Οι Αιγύπτιοι αγαπούσαν πολύ την μουσική. Ο χορός συμπλήρωνε τα θεάματα και πολλές φορές και μερικές γυναίκες ακροβάτες έπαιρναν μέρος στη διασκέδαση.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΕΤΑΡΤΟ

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ

ΙΝΔΙΑ

A. ΓΕΝΙΚΑ

Η οικονομική ζωή στην αρχαία Ινδία στηρίζονταν πάνω απ' όλα στην γεωργία. Τρεις κατά κανόνα ήταν οι βασικές σπορές στην αρχαιότητα: πρώτα ήταν το ρύζι που το έσπερναν το φθινόπωρο και το μάζευαν το χειμώνα, έπειτα τα κουκιά, οι φακές και άλλα όσπρια καθώς και το σουσάμι που ωρίμαζαν το χειμώνα και τα μάζευαν το καλοκαίρι και τέλος το κριθάρι, το σιτάρι, το λινάρι και η κάνναβη, που τα περισσότερα τα μάζευαν . Το κεχρί και το ζαχαροκάλαμο που τα έκοβαν πριν τις καλοκαιρινές βροχές συμπλήρωναν τη βασική παραγωγή.

Απ' όλες τις καλλιέργειες η πιο βασική ήταν χωρίς αμφιβολία αυτή του ρυζιού όπου ήταν και η πιο περίπλοκη γι' αυτό και απαιτούσε πολλά εργατικά χέρια. Υπάρχουν αναφορές ότι πολλές φορές το ρύζι φύτευαν μόνο του σε μερικά χώματα, όπως για παράδειγμα στις όχθες του Γάγγη.

Εκτός όμως απ' τη καλλιέργεια των χωραφιών, καλλιεργούσαν διάφορα προϊόντα στα περβόλια, στα μπροστάνια και στους κήπους τους. Καλλιεργούσαν σε αυτά οπωροφόρα όπως λαχανικά, κολοκύθια, αγγούρια καθώς και μπαχαρικά. Τα φρούτα τα φρόντιζαν ιδιαίτερα και εκτός απ' αυτά που καλλιεργούσαν υπήρχαν κι αυτά που ήταν άγρια και που φύτευαν από μόνα τους. Και στις δύο περιπτώσεις, για να κάνουν τα φρούτα να ωριμάζουν πιο γρήγορα ή τα σκέπαζαν με άχυρο ή τα έβαζαν κοντά στη ζέστη μιας φωτιά ή ανακάτευαν τα άγουρα μαζί με τα ώριμα φρούτα. Πάντως τα φρούτα βρίσκονταν σε τέτοια αφθονία στην αρχαία Ινδία που τα έστελναν στις πόλεις με κάρα.

Με τον ίδιο τρόπο που φρόντιζαν τις καλλιέργειες τους φρόντιζαν και τα ζώα τους. Η περιουσία των ανθρώπων φαίνονταν από τον αριθμό των ζώων που είχαν τα κοπάδια τους. Εξέτρεφαν βόδια, βουβάλια, αγελάδες, κριάρια, πρόβατα γουρούνια ακόμα και σκυλιά. Σε εξαιρετικές περιπτώσεις έτρεφαν και άλογα που τα έφερναν απ' το εξωτερικό. Τις αγελάδες την θεωρούσαν ιερά ζώα και θεωρούσαν έγκλημα να τις σκοτώνουν. Τις πρόσεχαν ιδιαίτερα όμως δεν τα κατάφερναν και πολύ καλά αφού έβγαζαν πολύ μικρή ποσότητα γάλατος.

Εκτός απ' τα γαλακτοκομικά προϊόντα που έπαιρναν απ' τα ζώα έβγαζαν και άλλα προϊόντα όπως κέρατα, δέρματα, αλογότριχες και μαλλί, που ήταν περιζήτητα.

Παράλληλα με την κτηνοτροφία φρόντιζαν και την πτηνοτροφία όμως τα αυγά κατείχαν μικρή θέση στη διατροφή τους.

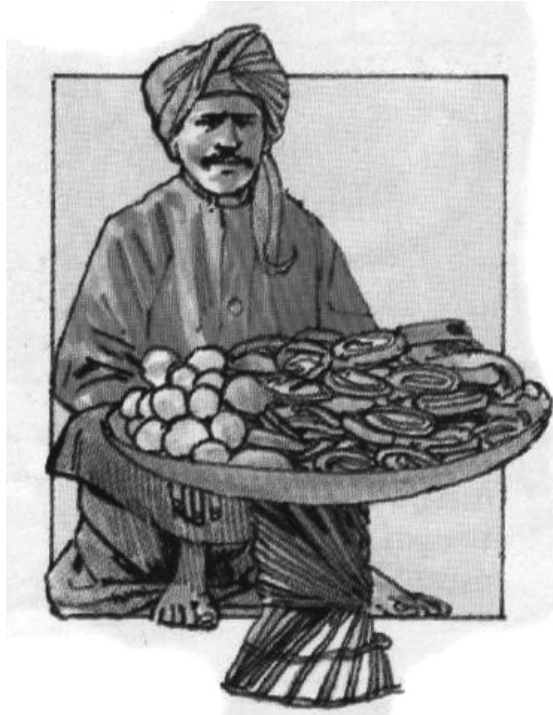
Το εμπόριο ήταν ένας ακόμη σημαντικός τομέας στην οικονομία της αρχαίας Ινδίας. Οι εξαγωγές ξεπερνούσαν πολύ τις εισαγωγές εξήγαγαν προϊόντα που είχαν άφθονα και που οι άλλες χώρες τα θεωρούσαν είδη πολυτέλειας: ελεφαντόδοντο, πολύτιμα πετράδια, ξύλα, αρώματα και μπαχαρικά. Εισήγαγαν πολλά προϊόντα από την Κίνα όπως λάδι, κεχριμπάρι, μόσχο, μετάξι.

Δυο σημαντικά επαγγέλματα ήταν το κυνήγι και το ψάρεμα. Φαίνεται αντιφατικό πως σε μια χώρα που η ορθοδοξία καταδίκασε την κρεοφαγία, επιτρέπονταν το κυνήγι και το ψάρεμα. Πίστευαν ότι μπορούσαν να φάνε κρέας και ψάρια, αρκεί να μην τα έχουν σκοτώσει οι ίδιοι. Έτσι για παράδειγμα ένας ψαράς δεν προκαλούσε άμεσα το θάνατο των ψαριών, αφού αυτά από μόνα τους πιάνονταν στα αγκίστρια. Πάντως, η απαγόρευση της κρεοφαγίας ήταν λιγότερη αυστηρή από την σημερινή εποχή.

Οι επαγγελματίες κυνηγοί κατοικούσαν στα δάση ή στα βουνά και όταν πήγαιναν στο κυνήγι έπαιρναν μαζί τους κυνηγητικά σκυλιά. Κυνηγούσαν με τόξα, με ακόντια, έστηναν παγίδες και γνώριζαν γενικά διάφορα τεχνάσματα για να σκοτώνουν ή για να τα πιάνουν ζωντανά τα ζώα. Κυνηγούσαν ιδιαίτερα τις αντιλόπες και τους ελέφαντες αλλά και τα πουλιά. Το κυνήγι των πουλιών κινούσε πολύ το ενδιαφέρον των κυνηγών γιατί τροφοδοτούσαν πολύ τα τραπέζια των πλουσίων αλλά και τα κλουβιά τους.

Τα Ινδικά νερά είχαν τόσα πολλά ψάρια, που τύχαινε φορές οι ψαράδες να γεμίζουν τις βάρκες τους. ψάρευαν με αγκίστρια, με καλάθια και με δίχτυα. Οι ψαράδες καθάριζαν τα ψάρια, τα έψηναν και τα πουλούσαν στις αγορές. Ακόμα έπιαναν χελώνες και τα αβγά τους που ήταν περιζήτητα.

Η αγορά ήταν γεμάτη με κόσμο. Εκεί πήγαιναν οι έμποροι με τα προϊόντα τους για να τα πουλήσουν. Στην αγορά μπορούσαν να βρουν τα πάντα. Υπήρχαν λαχανικά, φρούτα, ζάχαρη, ψημένο ρύζι και μαγειρεμένα φαγητά. Οι κυριότεροι έμποροι ήταν ο γαλατάς, ο μπακάλης, ο λαδέμπορος, ο αρωματοπώλης και ο ταβερνιάρης.



Εικόνα 17. Υπαίθριος πωλητής γλυκών

B. ΤΑ ΓΕΥΜΑΤΑ

Δυο πρέπει να ήταν τα κύρια γεύματα στην αρχαία Ινδία. Υπάρχει αναφορά για το μεσημεριανό και για το βραδινό γεύμα.

Το πρώτο μέλημα των γυναικών, αφού χαιρετούσαν με σεβασμό τους άντρες του σπιτιού, ήταν να ετοιμάσει το μεσημεριανό γεύμα. Ακόμα κι αν στο σπίτι υπήρχαν πολλοί υπηρέτες το φαγητό το φρόντιζε η γυναίκα του σπιτιού. Οι άντρες δεν έπρεπε να τρώνε από κανέναν άλλον παρά μόνο απ' τα χέρια των γυναικών τους εκτός κι αν βρίσκονταν σε ταξίδια. Στη περίπτωση αυτή ή ετοίμαζαν μόνοι τους τα φαγητά τους ή εμπιστεύονταν τη φροντίδα τους σε άτομα της ίδιας κάστας μ' αυτούς.

Πριν απ' το μεσημεριανό και το βραδινό γεύμα, ο αφέντης του σπιτιού έκανε προσφορές. Σαν προσφορά, έριχνε μέσα στη φωτιά φαγητά της ημέρας ενώ ταυτόχρονα ψιθύριζε προσευχές στους θεούς, στις ψυχές των νεκρών, στη γη, στη φωτιά, κ.τ.λ.

Πριν από το κάθε γεύμα, τα παιδιά του «αφέντη του σπιτιού»του έπλεναν τα πόδια καθώς και της μητέρας τους ως ένδειξη σεβασμού. Ο άντρας του σπιτιού έτρωγε μόνος του καθισμένος κατάχαμα ή πάνω σε μαξιλάρι. Έπειτα η γυναίκα σέρβιρε τα φαγητά του συζύγου της, το ένα πίσω απ' το άλλο ακουμπώντας τα σε ένα πλατύ φύλλο μπανανιάς. Ακόμα του έφερνε ένα δοχείο με νερό για να ξεπλένει τα χέρια του που το έβαζε δίπλα του. Αφού έτρωγε και έπινε ξέπλενε το στόμα του Έτρωγε πάντα με το δεξί του χέρι ενώ δεν έπρεπε να ακουμπήσει ποτέ το φαγητό του με το αριστερό χέρι.

Μετά που τελείωνε το φαγητό του, έπαιρνε τη θέση του η γυναίκα του τρώγοντας με τον ίδιο κώδικα ευπρέπειας. Την σερβίριζαν τα παιδιά της, που έτρωγαν μετά απ' αυτήν.

Γ. ΤΑ ΟΙΚΙΑΚΑ ΣΚΕΥΗ

Η εθιμοτυπία στην αρχαιότητα απαιτούσε να καταστρέφουν τα δοχεία, στα οποία έτρωγαν, μετά από κάθε γεύμα. Γι' αυτό το λόγω δεν είχαν πιάτα και χρησιμοποιούσαν χοντρά και πλατιά φύλλα, για παράδειγμα της μπανανιάς, όπου μετά που τελείωναν το φαγητό τους τα πετούσαν. Όταν χρησιμοποιούσαν πήλινους κεσέδες, τους έσπαγαν μετά την χρήση τους.

Αντί για τραπέζι, έβαζαν ένα δίσκο σε μια βάση από ινδικό καλάμι.

Τα επιτραπέζια σκεύη περιορίζονταν σε μερικά δοχεία που είχαν διάφορα μεγέθη και σχήματα που έβαζαν μέσα προμήθειες της οικογένειας όπως λάδι, βούτυρο, μέλι, αρωματικά φυτά και μπαχαρικά. Απ' αυτά τα σκεύη άλλα ήταν πήλινα και άλλα χάλκινα. Τα ογκώδη τα τοποθετούσαν το ένα πάνω στο άλλο έτσι που ο πάτος του ενός να κλείνει το στόμιο του άλλου. Το τελευταίο δοχείο το έκλειναν μ' ένα κωνικό καπάκι ή με μια αναποδογυρισμένη γαβάθα. Τα μικρά δοχεία τα έβαζαν μέσα σε ένα δίχτυα.

Τέλος, υπάρχουν αναφορές ότι είχαν κόσκινα, καλάθια, πανέρια και δίσκους από ψάθα που το σχήμα τους ποικίλε ανάλογα με την χρήση που τα προόριζαν.

Δ. ΤΑ ΦΑΓΗΤΑ

Οι αρχαίοι Ινδοί δεν έτρωγαν πολύ αλλά ούτε και έπιναν πολύ.

Η διατροφή είχε σχετική ποικιλία. Η βασική τροφή των αρχαίων Ινδών ήταν το ρύζι. Γνώριζαν τρεις ποικιλίες ρυζιού το άσπρο, το μαύρο και το «γρήγορο» αυτό δηλαδή που ωρίμαζε σε εξήντα μέρες. Οι νοικοκυρές το μαγείρευαν με διάφορους τρόπους : με τα χοντρά σπυριά έκαναν πλιγούρι που το έβραζαν με όσπρια, με μεσαίου μεγέθους σπυριά έκαναν πιλάφι όπου αποτελούσε το βασικό τους φαγητό και με τα άλλα μεγέθη σπυριών έκαναν το αλεύρι. Το ρύζι, το σερβίριζαν με γιαούρτι και με τρία συνηθισμένα καρυκεύματα : κανέλα, κάρδαμο, και μοσχοκάρυδο.

Άλλες φορές κάνανε αλεύρι που το ανακάτευαν με νερό και έτσι έφτιαχναν μια ζύμη που την άνοιγαν με πλαστήρι και έκαναν πίτες όχι πολύ λεπτές που τις τρώνε ακόμη και σήμερα σε όλη την Ινδία και τις ονομάζουν *σαπαττί*. Αποτελούσαν όπως και σήμερα τη βασική πρόχειρη τροφή των γεωργών.

Ο λαός έτρωγε κριθάρι και σιτάρι καθώς και τα κουκιά που τα έβραζαν ή τα έψηναν. Το σκόρδο και το κρεμμύδι απαγορεύονταν στην Ινδία και μπορούσαν να το φάνε μόνο όσοι βρίσκονταν έξω απ' τη πόλη.

Νοστίμιζαν τα βραστά τους φαγητά με χυμούς φρούτων ή με ξινά όπως το λεμόνι, το πορτοκάλι, το ρόδι, κ.τ.λ. Από το σουσάμι έβγαζαν ένα θαυμάσιο λάδι.

Τα γαλακτοκομικά όπως το βούτυρο, το γάλα και το γιαούρτι τα εκτιμούσαν ιδιαίτερα. Τους άρεσαν τα φρούτα και ιδιαίτερα αγαπημένο τους ήταν το μάγγο. Προόριζαν το μέλι, για τις σπουδαίες περιστάσεις.

Μετά το φαγητό οι Ινδοί συνήθιζαν να μασάνε ένα κομμάτι φλούδα από καρύδα, βουτηγμένο στον ασβέστη και τυλιγμένο σ' ένα φύλλο ινδικής πιπεριάς που το στερέωναν μ' ένα γαρύφαλλο. Η πικάντικη γεύση του είχε ως αποτέλεσμα να αρωματίσει την αναπνοή καθώς αύξανε την έκκριση του σάλιου που διευκόλυνε τη χώνεψη τους.

Ε. ΤΑ ΠΟΤΑ

Οι Ινδοί στην αρχαιότητα για να συνοδεύσουν τα φαγητά τους έπιναν καθαρό νερό, γάλα και οινοπνευματώδη ποτά.

Η κατανάλωση οινοπνευματωδών ποτών δεν ήταν απαγορευμένη. Τα πιο δημοφιλή απ' αυτά ήταν παρασκευασμένα από χυμούς καρύδας, φοινικιάς ή χουρμάδων. Ωστόσο έφτιαχναν αλκοόλ και με απόσταξη ρυζιού και κριθαριού κι ένα ποτό από μείγμα ζάχαρης, πιπεριού και μάγγου. Μερικοί προτιμούσαν τα οινοπνευματώδη ποτά που έβγαζαν από διάφορα μυρωδάτα λουλούδια.

Η άμπελος δε τους ήταν άγνωστη αλλά το κρασί από σταφύλια εισαγόταν στην Ινδία και ήταν το πιο αριστοκρατικό, σπάνιο και ακριβό κρασί. Θεωρούνταν είδος πολυτελείας και τις πιο πολλές φορές ο μόνος άνθρωπος που μπορούσε να το πιει ήταν ο βασιλιάς. Πιο προσιτό σε όλους ήταν το κρασί που το έβγαζαν απ' το ζαχαροκάλαμο.

Τέλος ένα ιδιαίτερο ποτό των Ινδών ήταν το *μαντχουπαρκά* που το έφτιαχναν από ζάχαρη, μέλι, γιαούρτι, λιωμένο βούτυρο και χόρτα. Ήταν κάτι σαν υδρομέλι που το προσέφεραν σε ειδικές περιπτώσεις: όταν είχαν κάποιον καλεσμένο, σε εγκύους, το άλειφαν στον πρωτότοκο γιό μόλις γεννιόταν και το έδιναν να το πιει ο υποψήφιος που πήγαινε να κάνει πρόταση γάμου, κ.τ.λ.

ΣΤ. ΤΑ ΣΥΜΠΟΣΙΑ

Στην αρχαία Ινδία ο οικοδεσπότης του σπιτιού ήταν αυτός που φρόντιζε για τους καλεσμένους του. Μόλις έφταναν οι καλεσμένοι, ο οικοδεσπότης τους υποδεχόταν και τους χαιρετούσε με τον τρόπο που άρμοζε στο καθένα. Υπήρχαν πολλοί τρόποι χαιρετισμών. Αυτό που ίσχυε ήταν πως οι κατώτεροι έσκυβαν τα κεφάλια τους μπροστά στους ανώτερους. Όταν τα άτομα ήταν της ίδιας κοινωνικής τάξης τότε φιλιόντουσαν ή έσφιγγαν τα χέρια τους.

Οι υπηρέτες τους προσέφεραν νερό για να δροσίσουν τα πόδια τους. Έπειτα τους προσέφεραν νερό για να πιούν και τους

έδιναν ένα κεσέ γεμάτο υδρομέλι. Το ανακάτευαν με τα δάχτυλα τους και το έπιναν με τρεις γουλιές ή μονορούφι κατά άλλους και ύστερα έπιναν από πάνω μια γουλιά νερό.

Έπειτα άρχιζε το γεύμα, όπου στα συμπόσια σέρβιραν ολόκληρα ζώα ψημένα στη σούβλα όπως μικρά βουβάλια, που τα άλειφαν με βούτυρο και τα σκέπαζαν με πικάντικη σάλτσα με διάφορα μπαχαρικά και αλάτι. Τα πουλιά τα έψηναν με τον ίδιο τρόπο τα τύλιγαν με φύλλα από ξινά φυτά και τα συνόδευαν με παχιά σάλτσα. Γενικά καρύκευαν τα φαγητά με το κρέας και τα λαδερά με πολύ κάρυ και διάφορα μπαχαρικά όπως πιπέρι, κύμινο, κάρδαμο, αλάτι.

Ανάμεσα στα διάφορα φαγητά τους σέρβιραν μερικά αρτύματα για να ανάβουν τον ουρανίσκο και να τους προκαλούν δίψα, όπως διάφορες ρίζες, βασιλικό, πιπερόριζα, κ.τ.λ.

Στα αριστοκρατικά σπίτια καθώς και στο βασιλικό τραπέζι είχαν και επιδόρπια όπως γιαούρτι και παχιά τυριά, τυρόγαλα, αλατισμένο ρύζι και φρούτα. Υπήρχαν ακόμα ζαχαρωτά που τα έφτιαχναν με σπόρους που τα τηγάνιζαν με λάδι. Χρησιμοποιούσαν τη ζάχαρη για να κάνουν τα γλυκά φαγητά. στα γαλακτοκομικά προσθέτανε μπαχαρικά, καμφορά και τα έβραζαν με ώριμες μπανάνες μέσα σε ζαρωμένο γάλα.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΕΜΠΤΟ

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ

ΚΙΝΑ

A. ΓΕΝΙΚΑ

Στην αρχαία Κίνα υπήρχαν τέσσερις τάξεις ανθρώπων. Πρώτοι στην τάξη ήταν οι σιχ, ευγενείς και οι λόγιοι. Έπειτα ήταν οι νουνγκ, οι γεωργοί και μετά έρχονταν οι κουνγκ, δηλαδή οι ειδικευμένοι τεχνίτες. Η τελευταία τάξη ήταν οι σανγκ, δηλαδή οι έμποροι.

Απ' αυτήν την κατάταξη φαίνεται ότι οι Κινέζοι στην αρχαιότητα θεωρούσαν πολύ σπουδαία τη γεωργία. Οι περισσότεροι ασχολούνταν με την καλλιέργεια της γης και ένας σπουδαίος Κινέζος αυτοκράτορας είχε πει πως « η γεωργία είναι η βάση του κόσμου». Στη βόρεια Κίνα καλλιεργούσαν κυρίως το σιτάρι και το κεχρί ενώ στα νότια το ρύζι. Όλη η οικογένεια εργαζόνταν για την καλλιέργεια της γης και για το άλεσμα του σιταριού. Οι πλούσιοι γεωργοί χρησιμοποιούσαν βόδια και ξύλινα αλέτρια με σιδερένιο υνί για το όργωμα και αντλίες για να ποτίζουν τα χωράφια τους ενώ οι πιο φτωχοί έσκαβαν με πρωτόγονα εργαλεία και κουβαλούσαν το νερό με τους κουβάδες.

Καλλιεργούσαν και στα βόρεια και στα νότια, όταν οι συνθήκες ευνοούσαν την καστανιά, τη χουρμαδιά ή τα εσπεριδοειδή. Πολλοί χωρικοί ζούσαν απ' το να καλλιεργούν μούρα.

Το κυνήγι και η κτηνοτροφία προμήθευαν μεγάλο μέρος της τροφής. Εξέτρεφαν ζώα όπως μοσχάρια, αρνιά, γουρούνια, άλογα, πρόβατα κ.α. ενώ κυνηγούσαν ελάφια, ζαρκάδια, αγριόχοιρους, λύκους, ορτύκια, φασιανούς, κ.τ.λ. Οι πλούσιοι κυνηγούσαν στον ελεύθερο τους χρόνο και το έκαναν για την διασκέδασή τους ενώ οι φτωχοί πήγαιναν στο κυνήγι μόνο για να εξασφαλίσουν την τροφή τους. Τα θηράματα τα έπιαναν είτε με τόξα και κοντάρια, είτε τα έπιαναν με σκυλιά, τσίτες ή γεράκια. Τέλος εξέτρεφαν μεταξοσκώληκες που το αναλάμβαναν κυρίως οι γυναίκες.

Τα χωριά τους τα έχτιζαν ακριβώς πάνω στις όχθες των ποταμών για διάφορους λόγους. Τα ποτάμια έδινε στους Κινέζους να πιούν νερό, να πλυθούν κι να ποτίζουν τα χωράφια τους. Οι μεταφορές γίνονταν κυρίως μέσα απ' τα ποτάμια τους και μάλιστα είχαν και διώρυγες για να τα συνδέουν. Οι μεταφορές μέσα στην Κίνα γίνονταν με βάρκες ενώ τα προϊόντα που είχαν για το εξωτερικό τα μετέφεραν με караβάνια από καμήλες. Τα πιο πολύτιμα εμπορεύματα τους ήταν το μετάξι και οι πορσελάνες που τα εξήγαγαν στη Δύση και στην Ανατολή.

Τα χωριά ήταν γεμάτα ζώα. Μπορούσε να δει κανείς στις στέγες πουλιά, στους δρόμους γουρούνια, σκυλιά, άλογα, αγελάδες και βόδια που έσερναν τα κάρα. Έξω απ' τα σπίτια τους φύτευαν καρποφόρα δέντρα όπως βερικοκιές, ροδακινιάς και ένα είδος πορτοκαλιάς.

Οι δρόμοι στις πόλεις ήταν γεμάτοι ανθρώπους που κουβαλούσαν καλάθια και έσερναν ζώα και συνωστίζονταν για να περπατήσουν στους λασπωμένους δρόμους. Οι ευωδίες από μαγειρεμένα ανακατεύονταν με τη δυσσομία των σκουπιδιών. Οι αγορές βρισκονταν σε περιτοιχισμένες περιοχές όπου οι επαρχιώτες έφερναν και πουλούσαν λαχανικά, κρέατα, μπαχαρικά, εργαλεία, μετάξια, κεραμικά, ακόμα και δούλους. Άλογα, πρόβατα και χοιρινά άλλαζαν χέρια στις αγορές και πολλοί επιχειρηματίες εμπορεύονταν δούλους. Υπήρχαν κρεοπωλεία και μαγαζιά για μαγειρεμένο κρέας και προμηθευτές για σιρόπια, αποξηραμένα ψάρια, σιτηρά και φρούτα. Τα νομίσματα τους ήταν μπρούτζινα ή σιδερένια όμως τις περισσότερες φορές αντάλλαζαν τα εμπορεύματα τους.



Εικόνα 18. Σκηνή από την αγορά χαραγμένη πάνω σε πέτρα. Οι χωρικοί φέρνουν τηνπραμάτεια τους μαζί για να την πουλήσουν.

B. ΤΑ ΟΙΚΙΑΚΑ ΣΚΕΥΗ

Δεν έχουμε πολλές πληροφορίες για τα σκεύη της κουζίνας. Είχαν σόμπες από πηλό και βρέθηκαν χύτρες και άλλα σκεύη όπου μέσα μαγείρευαν τα φαγητά τους. Από εδώ μπορούμε να καταλάβουμε ότι τους άρεσαν τα φαγητά που γίνονταν στον ατμό. Άλλοι συνηθισμένοι τρόποι μαγειρέματος ήταν το βράσιμο και το τσιγάρισμα.

Τα πιάτα που είχαν ήταν ξύλινα ή πήλινα ενώ πρέπει να χρησιμοποιούσαν κουτάλια και μαχαίρια ή τα χέρια τους για να πιάνουν το φαγητό τους. Στην πορεία άρχισαν να χρησιμοποιούν τα ξυλάκια για να πιάνουν το φαγητό τους αλλά όχι μόνο. Τα χρησιμοποιούσαν για το ανακάτεμα και για το χτύπημα των τροφών.

Από την εποχή εκείνη βρέθηκαν ακόμη πολλά περίτεχνα αγγεία αφού ήταν ιδιαίτερα αναπτυγμένη η επεξεργασία του μπρούτζου. Τέτοια αγγεία μπρούτζινα ήταν κύπελα, τρίποδες, λέβητες, ταψιά ακόμη και καθρέπτες. Από αυτά τα αγγεία τα κύπελα και τα οινοδοχεία τα χρησιμοποιούσαν για να ζεσταίνουν ή να αποθηκεύουν το κρασί.



Εικόνα 19. Μπρούτζινα αγγεία που τα χρησιμοποιούσαν για να αποθηκεύουν ή να ζεσταίνουν το κρασί.

Γ. ΤΑ ΦΑΓΗΤΑ ΚΑΙ ΤΑ ΠΟΤΑ

Η βασική τροφή στην αρχαία Κίνα ήταν το σιτάρι, το κεχρί και το ρύζι αφού αυτά ήταν και τα κύρια γεωργικά προϊόντα τους.

Το κρέας ήταν ιδιαίτερα αγαπητό. Έτρωγαν άγρια ζώα που έπιαναν από το κυνήγι όπως ζαρκάδια, ελάφια κ.α. μαζί με μοσχάρι, αρνί και χοιρινό. Για να πετύχουν γευστική αντίθεση, αναφέρετε πως τηγάνιζαν το κρέας σε λίπος άλλου ζώου. Τα κρέατα τα διατηρούσαν παστά, κοπανιστά με μπαχαρικά ή με ζύμωση μέσα σε κρασί.

Τα λαχανικά τους άρεσαν ιδιαίτερα και είχαν μεγάλη ποικιλία απ' αυτά όπως πεπόνια, νεροκολοκύθες, πιπερόριζες, σκόρδα και κρεμμύδια και άλλα που τα μάζευαν απ' τη γη όπως τα φύκια, τη βασιλική φτέρη και το φυλλώδες σταυράγκαθο.

Υπάρχουν αναφορές πως έτρωγαν ψάρια, ζυμαρικά ψημένα στον ατμό, βλαστάρια μπαμπού και ρίζες λωτού. Δεν έτρωγαν το τυρί.

Δεν υπάρχουν πολλές αναφορές για τα ποτά τους. γνωρίζουμε μόνο πως έπιναν κρασί και τσάι που θεωρούνταν τυπικό κινέζικο ποτό ενώ δεν έπιναν καθόλου γάλα.

Δ. ΤΑ ΣΥΜΠΟΣΙΑ

Στα συμπόσια που διοργάνωναν οι αρχαίοι Κινέζοι, οι καλεσμένοι κάθονταν σε χαλιά και ακουμπούσαν με τον αγκώνα τους σε χαμηλά σκαμνιά.

Η διατροφή που αναφέρετε στα συμπόσια αποτελούνταν από περίεργα φαγητά όπως από φίδια, πόδια πάπιας, χελώνες, άγρια πουλιά, σαλιγκάρια και από φωλιάς πουλιών. Υπάρχουν αναφορές ότι έτρωγαν ακόμα και σκυλιά.

Η μουσική ήταν απαραίτητο στοιχείο και στα συμπόσια αλλά και γενικά στην αρχαιότητα. Οι πλούσιοι πλήρωναν για να πάρουν τους μουσικούς και τους γελωτοποιούς στο σπίτι. Χορευτές με όμορφα ρούχα χόρευαν στους ήχους της μουσικής ενώ

παράλληλα έκαναν τα νούμερα τους οι ακροβάτες και οι ταχυδακτυλουργοί.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Μετά απ' αυτήν την αναδρομή στο παρελθόν, μπορεί κανείς να παρατηρήσει πως οι διατροφικές συνήθειες κατείχαν σπουδαία θέση στην αρχαιότητα. Η διατροφή αποτελούσε ένα σημαντικό θέμα που ήδη από εκείνη την εποχή απασχολούσε πολύ τους ανθρώπους.

Ο άνθρωπος χρησιμοποιούσε διάφορες φυσικές πηγές για να εξοικονομήσει την τροφή του. Η καλλιέργεια της γης, η κτηνοτροφία και διάφορες ασχολίες όπως το κυνήγι και το ψάρεμα, ήταν χρήσιμες, αφού μόνο έτσι μπορούσαν να βρουν τη τροφή τους για να ζήσουν.

Πολλές συνήθειες των λαών, όσον αφορά τις τροφές που έτρωγαν, τον τρόπο που τις μαγειρεύαν και διάφορες συνήθειες που είχαν την ώρα του φαγητού, παρέμειναν μέχρι και σήμερα.

Συγκεκριμένα στην αρχαία Ελλάδα, αρχαία Ρώμη και αρχαία Αίγυπτο η κατανάλωση των δημητριακών αποτελούσε τη βάση της διατροφής, που ακόμα και σήμερα αυτή η κατανάλωση είναι πολύ μεγάλη. Τροφές όπως όσπρια, λαχανικά, φρούτα κ.τ.λ. τρώγονται και σήμερα σε αυτές τις περιοχές. Στην αρχαία Ελλάδα το λάδι ήταν απαραίτητο στα φαγητά τους όπως ακριβώς και σήμερα. Οι τροφές που είχαν εξακολουθούν να είναι αρεστές και από τους σημερινούς Έλληνες. Ακόμη και τα σκεύη των αρχαίων μοιάζουν πολύ με τα σημερινά.

Η αρχαία Ινδία και η αρχαία Κίνα από την αρχαιότητα ακόμη ανέπτυξαν η κάθε μία τον πολιτισμό της και διατηρήθηκε σχεδόν αναλλοίωτος μέχρι και τις μέρες μας. Η κουζίνα και τον δυο λαών διατήρησε ορισμένα κοινά στοιχεία από τότε μέχρι σήμερα όπως η κατανάλωση του ρυζιού κ.α.

Στη σημερινή εποχή υπάρχουν και άλλες τροφές που δεν υπήρχαν στην αρχαιότητα όπως η πατάτα, τα ζυμαρικά, διάφορα ζαρζαβατικά κ.α. Όμως παρόλο που οι λαοί έχουν πια ποικιλία τροφών, όλοι κράτησαν κάποιες διατροφικές συνήθειες από τους αρχαίους τους.

- Εικόνα 1. Ματιές στην ζωή των αρχαίων μας
- Εικόνα 2. Ματιές στην ζωή των αρχαίων μας
- Εικόνα 3. Ο δημόσιος και ιδιωτικός βίος των αρχαίων Ελλήνων
- Εικόνα 4. Ματιές στην ζωή των αρχαίων μας
- Εικόνα 5. Διατροφή
- Εικόνα 6. Ο δημόσιος και ιδιωτικός βίος των αρχαίων Ελλήνων
- Εικόνα 7. Ματιές στην ζωή των αρχαίων μας
- Εικόνα 8. Ο Indiana Jones εξερευνά την αρχαία Ρώμη
- Εικόνα 9. Αρχαία Ρώμη
- Εικόνα 10. Ο Indiana Jones εξερευνά την αρχαία Ρώμη
- Εικόνα 11. Η ιστορία μέσα από την πέτρα η αρχαία Ρώμη
- Εικόνα 12. Διατροφή
- Εικόνα 13. Αρχαία Ρώμη
- Εικόνα 14. Αρχαία Αίγυπτος
- Εικόνα 15. Αρχαία Αίγυπτος
- Εικόνα 16. Αρχαία Αίγυπτος
- Εικόνα 17. Διατροφή
- Εικόνα 18. Η καθημερινή ζωή στην πρώιμη αυτοκρατορική Κίνα
- Εικόνα 19. Αρχαία Κίνα

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Λαμπάκη, Ασπασία. « Η διατροφή των αρχαίων Ελλήνων κατά τους αρχαίους κωμωδιογράφους. » Δ.Δ. Αθήνα 1984
2. Flaceliere, Robert. Ο δημόσιος και ιδιωτικός βίος των αρχαίων Ελλήνων. Αθήνα: Εκδόσεις Παπαδήμα. 1980
3. Κωστάκη, Θανάση Π. Ματιές στη ζωή των αρχαίων μας. Αθήνα: Εκδόσεις Σμυρنيωτάκης. 1996
4. Kolobona, K.M. και Ozereckaja, E.L. Η καθημερινή ζωή στην αρχαία Ελλάδα. Αθήνα: Εκδόσεις Παπαδήμα. 1993
5. Μοτσιάς, Χρήστος. Τι έτρωγαν οι αρχαίοι Έλληνες. Αθήνα: Έκδοση κάκτος. 1982
6. Ελλάδα ιστορία και πολιτισμός. Θεσσαλονίκη : Μαλλιάρης-Παιδεία. [1981]
7. Ιστορία του Ελληνικού έθνους. Αθήνα: Εκδοτική Αθηνών Α. Ε. [1971]
8. Τοπική Ελληνική κουζίνα- Ένα ταξίδι στους αιώνες. 27 Νοεμβρίου 2007. « [http : // www.gourmed.gr/greek/greek-food](http://www.gourmed.gr/greek/greek-food).»
9. Διατροφικές συνήθειες στη αρχαία Ελλάδα. 27 Νοεμβρίου 2007. «http://www.Neac.eatonline.net/ellas/resources/alimentary_habit.htm».
10. Ηλιάδη, Αμαλία κ. « Η διατροφή των αρχαίων Ελλήνων.» in. gr. 18 Ιουνίου 2007. «[http: // www.e-telescope.gr/gr/ cat](http://www.e-telescope.gr/gr/cat) »
11. Blanck, Horst. Εισαγωγή στη ιδιωτική ζωή των αρχαίων Ελλήνων και Ρωμαίων. (Miet). Αθήνα: Μορφωτικό ίδρυμα εθνικής τραπέζης. 2004
12. Αρχαία Ρώμη. Αθήνα: Έκδοση Καρακώτσογλου.[1999].

13. Καρκοπίνιο, Ζερόμ. Η καθημερινή ζωή στη Ρώμη(La vie quotidienne a Rome) Αθήνα: Εκδόσεις Ωκεανίς. 1971
14. James, Simon. Αρχαία Ρώμη. (Ancient Rome) . Αθήνα: Εκδόσεις Ερευνητές. 1997
15. Steele, Philip. Η ιστορία μέσα από την πέτρα: Η αρχαία Ρώμη. (History in stone: Ancient Rome). Αθήνα: Εκδόσεις Σαββάλα. 2002
16. Malam, John. Ο Indiana Jones εξερευνά την αρχαία Ρώμη. Αθήνα: Εκδόσεις Αλκυών. 1995
17. Τέημς, Ρίτσαρντ. Διατροφή. Αθήνα: Εκδόσεις Αξιωτέλλης & Σια Ε.Π.Ε. 1996
18. Μια φορά και έναν καιρό στην Ρώμη. 27 Νοεμβρίου 2007. <http://users.lar.sch.gr/kelly/faghto.html>.
19. Montet, Pierre. Η καθημερινή ζωή στην αρχαία Αίγυπτο. Αθήνα: Έκδοση Παπαδήμα. 1990
20. Hart, George. Η αρχαία Αίγυπτος (Ancient Egypt). Αθήνα: Έκδοση Δεληθανάσης. 1991
21. Η μεγάλη Αμερικάνικη εγκυκλοπαίδεια. Αθήνα: Εκδόσεις Κ. Εμμανουήλ – Δ. Κίτσια & Σια. 1968
22. Αρχαία Ινδία. Αθήνα: Έκδοση Καρακώτσογλου. [2001]
23. Ομπουαγιέ, Ζανίν. Η καθημερινή ζωή στην αρχαία Ινδία. (La vie quotidienne dans l' inde zusqu). Αθήνα: Έκδοση Ωκεανίδα. 1980
24. Νοξ, Ρόμπερτ. Αρχαία Κίνα (Ancient China). Αθήνα: Έκδοση Μίνωα. 1978
25. Loewe, Michael. Η καθημερινή ζωή στην πρώιμη αυτοκρατορική Κίνα(Everyday life in early imperial China). Αθήνα: Έκδοση Παπαδήμα. 1990

