



• Ασάρωτος οίκος, Πομπηανά αντίγραφο του έργου του Σώσου.

Ύπό ζωγραφική σε άγγεια, από τοιχογραφίες, από ψηφιδωτά και από ανάγλυφες παραστάσεις μαθαίνουμε τί έτρωγαν οι άρχαιοι. Ένα παράδειγμα είναι τό ψηφιδωτό του Σώσου που παραθέτουμε. Σετόλιζε δίαιτες τραπεζαρίας και άναπαριστά ύπολειμματα τροφής, τόσο ζωντανά που ό έπισκέπτης άναρωτιόταν γιατί δέν είχαν σκουπίσει τό πάτωμα της αίθουσας.

Οι τροφές ήταν κυρίως φυτικές — όσο πιό ζεστό ήταν τό κλίμα, τόσο λιγότερο κρέας έτρωγαν.

Τήν πρώτη θέση κατείχαν τό δημητριακά που ήταν και αντίκειμενο έκμεταμένου έμπορίου. Τό σιτάρι τό μαγειρεύαν με διάφορους τρόπους: Άποφλοιωμένο στό γουδί, τό έβραζαν σε νερό και τό σέρβιραν με γάλα, για νά είναι πιό άσπρο ή άκόμα, «μυλον» (τό σιτάρι που δέν έχει περάσει από τό μύλο), τή συνταγή που λένε ότι προέρχεται από τή Χίο. Πρόκειται για σιτάρι που έβραζαν για δέκα περίπου μέρες σε νερό (που άλλαζαν συχνά), κατόπιν τό έλιωναν, πετούσαν τίς φλούδες και τή μάζα που έπαيران τήν έξαιραν στόν ήλιο. Με τό υλικό αυτό έφτιαχναν ψωμί και γλυκίσματα (Άριστοφ. Άχαρνες 1092, Ειρήνη 199). Για νά γίνει τό άλεύρι, τό σιτάρι περνούσαν από τό μύλο και μετό κοσκινούσαν. Σύμφωνα με μαρτυρία του Πλίνιου, ή τέχνη του ψωμί έξχωρίσε από ατήν του μάγειρα γύρω στό 171 π.Χ.

Μεγάλες άρετές άναγνώριζαν οι άρχαιοι και στίς ρίζες: γουλιά, καρτό

(σταφυλίνο), ράφανο κ.ά. Ήταν θρεπτικές και ύπήρχαν πολλές ποικιλίες.

Άπό τό φτωχικό τραπέζιο ποτέ δέν έλειπε τό κρεμμύδι. Οι βολλήοι ήταν επίσης περιζήτητοι. Τους έβραζαν πολύ για νά ξεπικρίσουν και τους φυλάγανε σε ζύδι. Τό σκόρδο, άκριβότερο από τό κρεμμύδι, ήταν τροφή για τους κωπηλάτες γιατί είχε θρεπτικές άρετές.

Κουκιά βραστά ή άλεύρι από κουκιά για ψωμί, φακές, λούπινα, φασόλια ήταν και αυτά από τό διαδομένα είδη διατροφής.

Πολύ σημαντική θέση κατείχε ή έλιά και τό λάδι. Αυτό συνόδευε όλα τό φαγητά και έμπαινε πάντοτε στό τσουκάλι για νά μήν «πίσσει» τό φαγητό.

Βέβαια δέν έλειπαν τό διάφορα χορταρικά όπως σέλινο, τσουκνίδα, κάρδαμο, κινάρι (πρόγονος της σημερινής άγκινάρας) ένα είδος μεγάλο γαϊδουράγκαθο κ.ά.

Τά φρούτα που έτρωγαν οι άρχαιοι ήταν όχι μόνο άγρια αλλά και καλλιεργημένα (τό μπόλιασμα των δέντρων ήταν γνωστό). Ύπήρχαν σαραντατέσσερα είδη σύκα, τριανταδύο είδη μήλα και έξι είδη άχλάδια — που έκτιμούσαν ιδιαίτερα οι Ρωμαίοι — δαμάσκηνα, λεμόνια, πορτοκάλια, κουνιάνα, ρόδια, σταφύλια — που τρώγονταν φρέσκα, ξερά, κρσοί και μούστους βρασμένους για γλυκό. Τζιτζιφα, χαρούπια, ξηροί καρποί ήταν επίσης μέρος του διαιτολογίου των άρχαίων.

Άπό τίς ζωικές τροφές τήν πρώτη θέση κατέχουν τό θαλασσινό: Ψάρια όλων των ειδών, όστρακα, χταπόδια, γαρίδες κ.λπ. Όρισμένα δέ ψάρια γίνονταν και παστά. Στά τέλη του 3ου αι. π.Χ. ό Έρωαν έστειλε από τή Σικελία στην Αίγυπτο χίλια πιθάρια παστά ψάρια.

Τό κυνήγι ήταν και αυτό καλή τροφή. Οι άρχαιοι Έλληνες δέν ύποτιμησαν ούτε τή νοστιμιά των σαλιγκαριών. Πρώτοι όμως οι Ρωμαίοι, τό 50 π.Χ., όργάνωσαν ένα σαλιγκαροτροφείο.

Άπό τό κατοικίδιο ζώο τήν πρώτη θέση στο τσουκάλι τήν είχε ή κότα. Διάφορα είδη ήταν γνωστά: ή κότα τής Ρόδου, μεγάλη, που όμως έκανε λίγα αυγά, ή κότα τής Χαλκιδικής, τής Τανάγρας κ.ά. Μεγάλα ζώα έτρωγαν οι άρχαιοι, μονάχα όταν αυτά δέν μπορούσαν πιά νά δουλέψουν. Στην Άθήνα ύπήρχε ξεχωριστή αγορά για τό γαϊδουρίσιο κρέας. Τό κρέας τρώγονταν κυρίως βραστό, γιατί έδινε ζουμί μαζί και στερεά τροφή. Τά αυγά φυλάγονταν, τόν μεν χειμώνα μέσα σε άλεύρι από κουκιά, τό δέ καλοκαίρι μέσα σε πίτουρα, άφού προηγούμενες είχαν μείνει για λίγο στην άρημ. Για μακρόχρονη φύλαξη, για ταξίδια π.χ., τά αυγά έμεναν για πολλή ώρα μέσα σε βραστό άρημ, μέχρι νά γίνουν σκληρά.

Γάλα και τυρί ήταν και αυτά μέρος τής τροφής των άρχαίων. Τέλος, για τό γλυκό τους χρησιμοποιούσαν πολύ τό μέλι.

Άπό έπιτραφές μαθαίνουμε πώς μέχρι τήν κλασική εποχή ή μαγειρική ήταν άνδρική άπασχόληση για ελεύθερους. Άπό τήν έλληνιστική όμως περίοδο και πέρα βλέπουμε μετá σημαντική άλλαγή. Ό μάγειρας είναι δούλος που έχει μαθητέψει νά άποκτησει τήν ειδικότητά του. Οι καλοί δούλοι-μάγειροι στοιχίζουν άκριβά και έχουν ξεχωριστή θέση στό σπίτι του άφεντικού τους. Τήν είκόνα αυτή μάς δίνει ό Μένανδρος.

Στήν αρχαιότητα ύπήρχαν πολλές συλλογές μαγειρικών συνταγών που όμως μόνο άποσπασματικά έχουν σωθεί. Τις περισσότερες από αυτές τις μαρτυρίες χρωστάμε στον Άθηναιο που, άνάμεσα στό άλλα, παραέληλα με τό υψος έπίτá σοφούς άπαριθμεί και έπίτá μεγάλους μάγειρες, όπως τόν Άγη από τή Ρόδο, που έμνηνε τό καλύτερο ψάρι, τόν Άρθόνιο που έφτιαχνε τό καλύτερο λουκάνικα ή άκόμα τόν Νηρέα από τή Χίο που ή άπόρροσούτá του ήταν άντάξια των θεών.