

Διατροφή στην αρχαία Ελλάδα

Οι διατροφικές συνήθειες των αρχαίων Ελλήνων ήταν απλές: η συνθηκές καλλιέργειας δύσκολες!

Θεμέλιο τους ήταν η λεγόμενη «μεσογειακή τριάδα»: σιτάρι, λάδι, κρασί.

Πληροφορίες για το τι έτρωγαν παίρνουμε από τα κεραμικά αγγεία και τις κωμωδίες του ΑΡΙΣΤΟΦΑΝΗ



Στη βάση της διατροφής συναντούμε τα δημητριακά σιτάρι και, σε περιπτώσεις ανάγκης, μείγμα κριθαριού με σιτάρι, από το οποίο παρασκευαζόταν ο άρτος. Τα δημητριακά συνοδεύονταν συνήθως από οπωροκηπευτικά: λάχανα, κρεμύδια, φακές, ρεβύθια). Η κατανάλωση [κρέατος](#) και θαλασσινών σχετιζόταν με την οικονομική κατάσταση της οικογένειας, αλλά και με το αν κατοικούσε στην πόλη, στην ύπαιθρο ή κοντά στη θάλασσα. Οι Έλληνες κατανάλωναν ιδιαιτέρως τα [γαλακτοκομικά](#) και κυρίως το [τυρί](#). Το [βούτυρο](#) ήταν γνωστό, αλλά αντί αυτού γινόταν χρήση κυρίως του [ελαιόλαδου](#). Με το φαγητό έπιναν κρασί (κόκκινο, λευκό ή ροζέ) αναμεμιγμένο με [νερό](#).

Για τους αρχαίους Έλληνες τα γεύματα της ημέρας ήταν τρία στον αριθμό

Το πρώτο: ο **ἀκρατισμός κριθαρένιο ψωμί** βουτηγμένο σε **κρασί**(ἄκρατος), συνοδευόμενο από **σύκα** ή **ελιές**.

Το δεύτερο το ἄριστον το μεσημέρι ή νωρίς το απόγευμα.

Το τρίτο , το δείπνον, το οποίο ήταν και το σημαντικότερο της ημέρας, σε γενικές γραμμές καταναλωνόταν αφού η νύχτα είχε πλέον πέσει.

Οι γυναίκες γευμάτιζαν χωριστά από τους άνδρες. Κι αν το σπιτι ήταν μικρο, πρωτα ετρωγαν οι αντρες και μετα αυτές.

Για πιατα χρησιμοποιουσαν κομματια από ψωμι η πηλινα δοχεια , τα δε πηρουνια ηταν αγνωστα ενώ ειχαν ένα είδος κουταλιου για τος σουπες

Συμπόσια: ο αγαπημενος τροπος διασκεδασης των Ελληνων!

Τους άρεσε να καλούν φίλους η γνωστούς στο σπίτι για να φανε μαζί και να συζητησουν.

Τι σημαίνει όμως κυριολεκτικά η λέξη συμπόσιο;

Περιελάμβανε δύο στάδια: το πρώτο ήταν αφιερωμένο στο φαγητό, που σε γενικές γραμμές ήταν λιτό, ενώ το δεύτερο στην κατανάλωση ποτού.^[10] Στην πραγματικότητα, οι αρχαίοι έπιναν **κρασί** και μαζί με το γεύμα, ενώ τα διάφορα ποτά συνοδεύονταν από μεζέδες (**τραγήματα**): **κάστανα, κουκιά, ψημένοι κόκκοι σίτου ή ακόμη γλυκίσματα από μέλι**, που είχαν ως στόχο την απορρόφηση του **οινοπνεύματος** ώστε να επιμηκυνθεί ο χρόνος της συνάθροισης.^[11]

Το δεύτερο μέρος ξεκινούσε με **σπονδή**, τις περισσότερες φορές προς τιμή του **Διονύσου**.^[12] Κατόπιν οι παριστάμενοι συζητούσαν ή έπαιζαν διάφορα **επιτραπέζια παιχνίδια**, όπως ο **κότταβος**.



Τα φρούτα, φρέσκα ή ξηρά, τρώγονταν ως επιδόρπιο.

Πρόκειται κυρίως

για σύκα, σταφίδες, καρύδια και φουντούκια. Τα ξηρά σύκα χρησίμευαν επίσης ως ορεκτικό, πίνοντας παράλληλα κρασί. Στην περίπτωση αυτή, συνοδεύονταν συχνά από ψητά κάστανα, στραγάλια ή ψημένους καρπούς οξιάς.

Τα λαχανικά: λάχανα, κρεμμύδια, γλυκομπιζελα, πρασσα , βολβούς, μαρουλια, βλητα, ραδικια κ.ά. Σερβίρονταν ως σούπα, βραστά ή πολτοποιημένα (ἔτνος), καρυκευμένα με ελαιόλαδο, ξύδι, χόρτα ή μια σάλτσα ψαριού γνωστή με την ονομασία γάρον. Αν πιστέψουμε τον Αριστοφάνη,^[28] ο πουρές ήταν ένα από τα αγαπημένα πιάτα του Ηρακλή, ο οποίος στις κωμωδίες πάντα παρουσιαζόταν ως μεγάλος

λιχούδης. Οι πιο φτωχές οικογένειες
κατανάλωναν βελανίδια (βάλανοι).^[29] Οι ελιές ήταν πολύ
συνηθισμένο συνοδευτικό,

Κρέας: Ήταν εξαιρετικά ακριβό με εξαίρεση το χοιρινό , που
κοστίζε 3 δραχμες, όσο κλερδιζε δηλ ένας δημόσιος
υπάλληλος σε τρεις μερες!

Οι πλουσιότεροι ετρεφαν κοπάδια με πρόβατα, κατσικες
γουρουνια.

Ψάρι: σαρδέλα, μαρίδα, αντζούγιες για τους φτωχούς,
μπακαλιάρος αλατισμένος για τους κατοίκους του
βουνού,



Και λιθρίνι, σαλαχι, ξιφίας οξύρρυγχος καθώς και οστρακοειδή (καρκίνοι, κάραβοι, αστακοί, πίννες, μυδία) για τους πιο οικονομικά ευνοημένους

Αυγά και γαλακτοκομικά

Άλλα εδέσματα: το σφουγγατο, «σησαμίσ» (με τη μορφή που έχει το σημερινό παστελι , η «άμμιλος» (τούρτα), η «μελιττούτα» (είδος γαλατόπιπτας) καθώς και τα «αρτοκρέατα» (κρεατόπιπτες), οι «τηγανίτες» ή τα «τήγανα» (τηγανίτες ή λουκουμάδες).

Τώρα η σειρά σου!

Τι ήταν η πιτσανη;

Τι έτρωγαν οι άρρωστοι; Τι έτρωγαν οι αθλητές;