

**2-32 ΑΦΙΕΡΩΜΑ**

- **Κουζίνα και πολιτισμός.**  
Ενότητα και πολυτυπία.  
Του Χρίστου Ζουράρι
- **Αρτος και τυρός.**  
Ζητήματα διατροφής στο Αιγαίο  
της 2ης χιλιετίας π.Χ.  
Του Χρήστου Μπουλώτη
- **Τι γεύονταν οι αρχαίοι  
Ελληνες.**  
Τροφές, γεύματα, επιδόρπια και  
ποτά.  
Της Ασπασίας Μίχα - Λαμπάκη
- **Βυζαντινών διατροφή  
και μαγειρείες.**  
Ανάμεσα στην αρχαία και τη νεο-  
ελληνική γαστρονομία.  
Του Ηλία Αναγνωστάκη
- **Η διατροφή κατά  
την Τουρκοκρατία.**  
Αλληλεπιδράσεις «εθνικών» μα-  
γειρικών.  
Της Άννας Ματθαίου
- **Τα βιβλία μαγειρικής  
του 19ου αιώνα.**
- **Πολιτική και  
μικρασιατική κουζίνα.**  
Γευστικές παραδόσεις.  
Της Σούλας Μπόζη
- **Η μεγάλη συνάντηση.**  
Όταν η ελληνική κουζίνα μπολιά-  
στηκε με την ανατολική.  
Του Χρίστου Ζουράρι
- **Η αστικοποίηση  
της ελληνικής κουζίνας.**  
Πώς ανατράπηκαν γευστικές συ-  
νήθειες αιώνων.  
Της Εύης Βουτινά
- **Καλογηρική μαγειρική.**  
Από τον «άπυρον βίον» των μο-  
ναστών στην κοινοβιακή τράπεζα  
των μονών.  
Του Αρχιμανδρίτου κ. Δοσιθέου
- **Χόρτα και λαχανικά.**  
Αποτελούν τη βάση εμπνευσμέ-  
νων μαγειρικών.  
Της Μυρσίνης Λαμπράκη
- **Τοπικές μαγειρικές.**  
Γεύσεις μοναδικές, καταστάλαγ-  
μα πείρας αιώνων και σοφίας  
ζωής.  
Της Εύης Βουτινά
- **Αμπελακιώτικες νοστιμιές.**  
Μια αντιπροσωπευτική τοπική  
κουζίνα.  
Του Αντώνη Καρκαγιάννη
- **Η Θεσσαλονίκη της γένυσης.**  
Υψηλή ποιότητα και ποικιλία.  
Του Θέμη Λιβεριάδη
- **Ουράνια και επίγεια τρυφή.**  
Βυζαντινών τρούφες, φουά  
γκρα, γάρος και η αγγελική φα-  
σολάδα.  
Του Ηλία Αναγνωστάκη

*Εξώφυλλο: Καλούδια παρά θιν' αλός, στον  
Αη Γιάννη της Λευκάδας (φωτ.: Μιχάλης  
Κρητικός).*

Υπεύθυνη «Επτά Ημερών»  
**ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ ΤΡΑΪΟΥ**

# ΑΦΙΕΡΩΜΑ

## Κουζίνα και πολιτισμός

Η ενότητα και η πολυτυπία της ελληνικής κουζίνας



**Ζύμωμα ψωμιού στους Καλαρίτες, 1975. Με το ψωμί, το λάδι και το κρασί, τροφές και ποτό που αποκτούνται με επεξεργασία, οι αρχαίοι Έλληνες μετέτρεψαν πρώτοι την κουζίνα σε πολιτιστικό επίτευγμα, «εξανθρωπίζοντας» τη διατροφή (φωτ.: Τάκης Τλούπας).**

### Του Χρίστου Ζουράρι

ΣΤΟΝ επιμελή ερευνητή (ή και στον αμελή) τα πράγματα εμφανίζονται πάντοτε συγκεχυμένα:

Οι ήρωες του Ομήρου τρώνε μόνον κρέας. Πρόκειται για πιστή καταγραφή μιας πραγματικότητας ή μήπως έχουμε να κάνουμε με ένα φαντασιακό συμβολισμό, αφού, όπως είναι γνωστό, το κρέας, πολύ συχνά μέσα στην ιστορία των πολιτισμών, παραπέμπει ευθέως στις έννοιες της εξουσίας, της βίας, της φυσικής υπεροχής και της σεξουαλικότητας; Απορία, μάλλον, ανεξιχνίαστη.

Ωστόσο, λίγους αιώνες αργότερα τα πράγματα αλλάζουν άρδην. Ο Ηρόδοτος, επιχειρώντας πρώτος τη θεμελίωση μιας θεωρίας περί «ελληνικότητας» -ένα άθλημα που εξακολουθεί να διεξάγεται μέχρι σήμερα με την ίδια πάντοτε φιλοτιμία- χαρακτηρίζει «βαρβάρους» όσους λαούς τρώνε μόνον κρέας και δεν γνωρίζουν το ψωμί. Σημειώνω, παρεμπιπτόντως, ότι κατά παράδοση σύμπτωση τον συσχετισμό αυτό επαναλαμβάνει, με τους ίδιους ακριβώς όρους, δέκα οκτώ ολόκληρους αιώνες μετά ο Θεόδωρος Μετοχίτης, όταν,

αμήχανος και τρομοκρατημένος, παρακολουθεί την ορμητική επέλαση των τουρκομάνων νομάδων στη Μικρά Ασία.

Στην Αρχαία Ελλάδα, λοιπόν, φαίνεται, εκ πρώτης όψεως, ότι συνυπάρχουν τα πάντα: στο ένα άκρο η Σπάρτη της απόλυτης λιτότητας με έμβλημα τον μέλινα ζωμό. Στο άλλο άκρο η φιλήδονη και τρυφηλή Σύβα-

νείς την αυτάρεσκη οίηση του Περικλέους που μας διαβεβαιώνει ότι στην αγορά της Αθήνας καταφθάνουν όλα τα καλά του κόσμου, και ότι οι Αθηναίοι συνήθισαν να απολαμβάνουν τις εισαγόμενες νοστιμιές σαν να ήταν ντόπιες;

Καταγραφή, και εδώ, μιας πραγματικότητας ή (επιτάφιος) απολογισμός κυβερνητικού έργου, οπότε, βεβαίως, οι σχετικές διαβεβαιώσεις πρέπει να εκτιμώνται προσηκόντως;

Αργότερα, στους ελληνοιστικούς και ύστερους χρόνους, όπως όλοι (;) θέλουμε να ξέρουμε, το κέντρο της Ελλάδας θα μετακινηθεί στην Ανατολή. Εκεί, άλλες επιρροές, υλικές, κοινωνικές, θρησκευτικές και πνευματικές, με όχημα τη μεγάλη γαστρονομική παράδοση της αυτοκρατορικής Περσίας, θα ενοφθαλμίσουν στην κουζίνα των Ελλήνων καβαφικές «αγάπες και συγκινήσεις που κάποτε ξενίζουν τον Ελληνισμό». Βρισκόμαστε στην εποχή της αναμοχλεύσεως και του αναπροσανατολισμού της κουζίνας κατά τη διάρκεια της οποίας θα αναδειχθεί οριστικώς και τελεσιδικώς ο αισθησιασμός ως συστατικό και αναγκαίο στοιχείο της γαστρονομίας και θα παραδοθεί

Επιμέλεια αφιερώματος:  
**ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ ΤΡΑΪΟΥ**

ρις, περιώνυμη για τις γαστριμαργικές επιδόσεις των κατοίκων της. Στη μέση άλλες πόλεις, λιγότερο ή περισσότερο επιρρεπείς στις μαγειρικές απολαύσεις, και βεβαίως η Αθήνα, του γνωστού «μέτρου», το οποίο, εν προκειμένω, μάλλον έκλινε προς την ολιγοφαγία.

Και εδώ, πάλι, μια επιφυλακτική στάση επιβάλλεται: Διότι να μεν ως «μικροτράπεζοι» και «φυλλοτρώγες» καταγγέλλονται οι Αθηναίοι και το «αττικηρώς δειπνίζουν» ταυτίζεται με την παντελή απουσία γαστριμαργικών απολαύσεων, αλλά πώς, από την άλλη πλευρά, να ερμηνεύσει κα-

στην ιστορία του πολιτισμού, ως κτήμα ες αεί, ένα μνημείο της γαστρονομικής φιλολογίας: οι «Δειπνοσοφιστές» του Αθηναίου.

## Δύο ρεύματα

Εκτοτε, και μέχρι τις αρχές του αιώνα μας, δύο βασικά ρεύματα της ελληνικής κουζίνας θα κινούνται παραλλήλως. Από τη μια πλευρά της θάλασσας, η ευρύχωρη, σύνθετη, άλλοτε φτωχή και περιορισμένη και άλλοτε πλούσια και ευρηματική κουζίνα της Ανατολής, που θα ονομασθεί αργότερα βυζαντινή και η οποία, αφού δεχθεί τις αναγκαίες προσλήψεις, επιρροές και τα αναπόφευκτα δάνεια θα κορυφωθεί –με τη συμβολή πλέον, των γαστρονομικών προσήλυτων Οθωμανών– στην ακτινοβόλουσα κουζίνα της Κωνσταντινούπολης.

Από την άλλη πλευρά της θάλασσας, θα κινείται η κουζίνα της παλιάς Ελλάδας και των νησιών – κουζίνα της λιτότητας (ενίοτε της ένδειας), της απλότητας και της εκφραστικής σαφήνειας, η οποία θα βρει, τελικώς, την ωριμότερη της έκφραση στην κουζίνα της Κρήτης.

Πορείες, λοιπόν, παράλληλες των δύο ρευμάτων, αλλά όχι αποκλειστικές. Μετακινήσεις πληθυσμών, συνήθως βίαιες, σπανιότερα εκούσιες, εμπόριο και διακίνηση προϊόντων, τεχνολογικές εξελίξεις και ιστορικές αναστατώσεις θα φέρουν συχνά σ' επαφή τα δύο ρεύματα, που άλλωστε, ποτέ δεν έπαυσαν να κινούνται σ' ένα, λίγο πολύ ενοποιημένο πολιτικά και οικονομικά, γεωγραφικό χώρο. Δεν πρέπει πάντως να μας διαφεύγει ότι «ρεύματα», καθεαυτά, δεν υπάρχουν. Τα «ρεύματα» είναι η συνισταμένη που προκύπτει από πολλές και συγγενείς τοπικές κουζίνες.

## Σύνθεση

Η συνέχεια είναι γνωστή. Ενα συγκλονιστικό επεισόδιο της ιστορίας μας στις αρχές του αιώνα θα εξαναγκάσει τους ρωμηούς κατοίκους της Μικράς Ασίας να μετακινηθούν στην παλιά Ελλάδα. Φορείς μιας ακμαίας πολιτιστικής παραδόσεως, οι εξουθενωμένοι πρόσφυγες θα έχουν την ευκαιρία να εισφέρουν στη νέα τους πατρίδα, μεταξύ άλλων, και την πλούσια γαστρονομική τους παιδεία. Θα πραγματοποιηθεί έτσι η μεγάλη σύνθεση των δύο βασικών ρευμάτων και η δημιουργία της σύγχρονης ελληνικής κουζίνας.

Αυτό, όμως, το οποίο δεν είναι ακούνητος γνωστό είναι ότι αυτή η ενιαία, πλέον, και μακρόβια κουζίνα, που ευτύχησε να αναπτυχθεί σε μια ευρεία γεωγραφική περιοχή με τεράστια ποικιλία ζωικών και φυτικών προϊόντων που αναδύθηκε μέσα σε ένα περιβάλλον ακμαίων πολιτισμών, με ό,τι αυτό συνεπάγεται και που οφείλει τη διαμόρφωσή της στη γόνιμη αντιπαράθεση και τελικά στη συναίρεση πλούσιων πνευματικών και γαστρονομικών αντιλήψεων, αποτελεί ένα από τα κορυφαία –εν ισχύ και απολαύσει– δημιουργήματα του πολιτισμού μας.

Διότι κουζίνα δεν είναι μόνον η κουζίνα – κι αυτό πρέπει να το καταλάβουμε. Και η ιστορία της μαγειρικής και των γεύσεων δεν είναι μόνον



Παράσταση συμποσίου με νέους της Αθήνας και εταιρές. Αττική ερυθρόμορφη στάμνος του αγγειογράφου Σμίκρου, 517-510 π.Χ. (Βρυξέλλες, Musées Royaux d' Art et d' Histoire).



Ψωμί, χταπόδι και κρασί. Λιτό και καλαίσθητο το τραπέζι της συντροφιάς των Κρητικών γερόντων.

η εξέλιξη των συνταγών και η αδιάκοπη μεταμόρφωση των αντιθέσεων νόστιμου-άνοστου, καλομαγειρεμένου και κακομαγειρεμένου, αλλά η

μακράιωνη διαδρομή κατά τη διάρκεια της οποίας μια κοινότητα ανθρώπων συγκροτεί, συνήθως με αργούς ρυθμούς και σπανιότερα με βί-

αιες κινήσεις, ένα σύστημα γαστρονομικών προτύπων, αξιών και απαγορεύσεων μέσα από το οποίο επαλη-

**Συνέχεια στην 4η σελίδα**

### Συνέχεια από την 3η σελίδα

θεύει καθημερινά την ταυτότητά της, εισάγοντας και ενσωματώνοντας στη βασικότερη για την ανθρωπινή επιβίωση λειτουργία, στοιχεία του πολιτισμού της, θρησκευτικές, φιλοσοφικές και διαιτολογικές αντιλήψεις, συμβολικές αναπαραστάσεις, κυρίως δε και προεχόντως, αποτυπώνει την αντίληψη που έχει διαμορφώσει για τη σχέση της με τον κόσμο και την κοινωνία. Η κουζίνα κείται πέραν της κουζίνας.

Ένα παράδειγμα (δανεισμένο από την «Histoire de l'alimentation», συλλογικό έργο υπό την διεύθυνση των J.L. Flandrin και M. Montanari): Την πολιτιστική διάσταση της αρχαιοελληνικής κουζίνας μπορούμε να συλλάβουμε, αν, μέσα από την πολυτυπία των μαγειρικών φαινομένων που απαντούν σε διάφορους τόπους και σε διάφορες εποχές, κατορθώσουμε να αναθρούμε στις ιδρυτικές της αρχές και στους ιδρυτικούς της μύθους. (Με την ίδια μέθοδο μπορούμε να ανασύρουμε και άλλα αποτυπώματα πολιτισμού σε νεώτερες περιόδους της κουζίνας μας).

### Τρεις τροφές, ένας θεσμός, ένας ρυθμός

Αν, λοιπόν, ανασκάψουμε και ανιχνεύσουμε το υπέδαφος του διατροφικού συστήματος των αρχαίων Ελλήνων και αγνοήσουμε προς στιγμήν τα ποικιλόμορφα μαγειρικά δημιουργήματά τους θα ανασύρουμε τον πυρήνα: τρεις τροφές, έναν θεσμό και έναν ρυθμό: το ψωμί, το λάδι, το κρασί, το συμπόσιο και τις κανονιστικές ρυθμίσεις που το διέπουν.

Όσο κι αν πολλά από τα στοιχεία αυτά θεωρούνται σήμερα μάλλον αυτονόητα και σχεδόν καθολικής αποδοχής, αν όχι απ' όλους τους ανθρώπους τουλάχιστον για ένα μεγάλο τμήμα των λαών της Μεσογείου και της Ευρώπης, πρέπει να αντιληφθούμε ότι αποτέλεσαν τους κοσμογονικούς νεωτερισμούς μέσω των οποίων οι Έλληνες θεμελίωσαν την ετερότητά τους έναντι των άλλων λαών. Διότι, με την υιοθέτησή τους οι Έλληνες θέλησαν να δείξουν πανηγυρικά ότι απηλλάγησαν οριστικώς από την πίεση της φυσικής ανάγκης, υπερβαίνοντας τη βαρβαρότητα και ιδρύοντας πολιτισμό:

Το ψωμί, το λάδι και το κρασί υιοθετούνται ως βασικά διατροφικά είδη και προάγονται σε ιερά σύμβολα διότι, σε αντίθεση με άλλες βαρβαρικές τροφές που προέρχονται είτε από το κυνήγι είτε από τη συλλογή χόρτων και φυτών, είναι γεωργήματα και τεχνουργήματα του ανθρώπου, προϊόντα δηλαδή μιας καλλιεργημένης γης και μιας περαιτέρω τεχνικής επεξεργασίας.

Το συμπόσιο, εξάλλου, δηλαδή ο όμιλος των συνδαιτημόνων-συμποτών που τρώνε, πίνουν, συζητούν και διασκεδάζουν μαζί, κατά τρόπο αυστηρώς ρυθμιζόμενο από κανόνες διαιτολογικούς, θρησκευτικούς και εθιμοτυπικούς συμβολίζει, πάλι, την υπέρβαση της φυσικής ανάγκης. Οι Έλληνες, πλέον, δεν τρώνε μόνοι τους, όπως τα ζώα και οι βάρβαροι, ούτε αποσκοπούν, μόνον, στον κο-



Διαλογή ελιάς στην Αργαλαστή, 1977. Η ελληνική κουζίνα, κουζίνα του λαδιού και της θάλασσας, οφείλει πολλά από τα γαστρονομικά θαύματά της στο ελαιόλαδο (φωτ.: Τάκης Τλούπας).

ρεσμό της πείνας. Η διατροφή εξελίσσεται σε διαδικασία εκκοινωνικής κεύσεως και θα νοείται, εφεξής, ως επίτευγμα και επιστέγασμα πολιτισμού.

Είναι δε τόσο μεγάλη η προσήλωση των Ελλήνων στα ιερά και τα όσια της διατροφής τους, ώστε και όταν ακόμη γνώρισαν τη μέγιστη πολιτιστική μεταμόρφωση, εγκαταλείποντας τους αρχαίους θεούς της, έσπευσαν να ενσωματώσουν τα σύμβολα του παλιού πολιτισμού τους στη νέα θρησκεία: έτσι το ψωμί και το κρασί μετουσιώθηκαν σε σώμα και αίμα Θεού, το δε λάδι συνοδεύει έκτοτε, ανελλιπώς, τις λατρευτικές τους τελετές. Η κουζίνα, τελικά, είναι ανθεκτικότερη από τη Θρησκεία.

(Παρένθεση: αποδεικνύεται όμως χρησιμότητα και στην πολιτική: Κάθε χρόνο, οι Αθηναίοι έφηβοι προσέρχονται στο ναό της Αγραύλου για να δώσουν τον όρκο της ενηλικίωσης. Και ορκίζονται να θυσιασθούν υπέρ Πατρίδος. Ποιας Πατρίδος; Εκείνης «όπου φύονται το σιτάρι, το κριθάρι, η ελιά και το αμπέλι». Πρόκειται για όρκο πολυσημάντο, ο οποίος μπορεί να σημαίνει, μεταξύ άλλων, ότι σε όποιο τόπο οι Αθηναίοι κατορθώσουν να σπύρουν και να φυτέψουν σιτάρι, κριθάρι, ελιές και αμπέλια, μέχρι εκεί θα εκτείνεται και η πατρίδα τους. Κάτι, άλλωστε, που συνέβη κατ'επανάληψιν.

### Διαχρονία και πολυτυπία

Τι μπορούν να σημαίνουν όλα αυτά; Όχι βέβαια ότι οι Έλληνες παρέμειναν επί αιώνες δέσμοι ενός αποκλειστικού διατροφικού προτύπου. Και κρέας αρκετό έφαγαν –και τρώνε ακόμη με βουλιμία– και με βούτυρο μαγείρεψαν τις τροφές τους και άπειρες επιρροές δέχθηκαν και σαν α-

γριάνθρωποι, πολύ συχνά, επέπεσαν στο φαγητό τους.

Εκείνο, όμως, που με ασφάλεια διαπιστώνουμε να αναδίδεται από τη διαχρονία της ελληνικής κουζίνας και από τις κατά τόπους εκδοχές της είναι, πρώτον, η θεμελιώδης σχέση μεταξύ της κουζίνας και του πολιτισμού και δεύτερον, η εντυπωσιακή επιβίωση των βασικών διατροφικών αρχών σε όσα μέρη, τουλάχιστον, οι Έλληνες έζησαν ως συμπαγής ομάδα και σε όσες περιοχές, βέβαιως, το έδαφος, το κλίμα και η ιστορία το επέτρεψαν.

Διότι –να μην το ξεχνάμε– κάθε κουζίνα υπάρχει, κατ' αρχήν, εν τόπω και χρόνω. Είναι δηλαδή, δέσμια του τόπου όπου αναπτύσσεται, των προϊόντων που παράγονται σ' αυτόν, του κλίματος και των ιστορικών συγκυριών που την επηρεάζουν και τη μεταμορφώνουν και, συνεπώς, δεν μπορεί παρά να έχει τα χαρακτηριστικά που προσιδιάζουν σε κάθε τόπο και σε κάθε εποχή.

Γι' αυτό, άλλωστε, δεν πρέπει να μας εκπλήσσει η απέραντη πολυτυπία της ελληνικής κουζίνας: Κουζίνες τοπικές, άλλοτε εφαιπόμενες και άλλοτε αποκλίνουσες, κουζίνες της Ανατολής και του βουτύρου, κουζίνες της θάλασσας και του λαδιού, κουζίνες του βορρά και της ομίχλης, κουζίνες της στήρησης και της φτώχειας, κουζίνες του πλούτου και της φαντασμαγορίας.

Και κάτω απ' αυτές, σαν υποδόρειοι σύνδεσμοι, πολύ συχνά το λάδι, πάντοτε το ψωμί και το κρασί, για να επιβάλλουν το νόμο της κοινωνικότητας: Στις κουζίνες αυτές, καλώς ή κακώς, οι γεύσεις και το κρασί δεν επισκιάζουν τη συζήτηση, η μαγειρική και η «μέθη» δεν κατισχύουν της παρέας.

Η κουζίνα, κατά την αντίληψη όλων σχεδόν των ανθρώπων (πλην α-

σκητών –όχι όμως καλογέρων– πουριτανών πάσης κοπής και λοιπών απαιδευτών φονξιοναλιστών) είναι απόθεση χαράς και ευδαιμονίας. Και έτσι θα παραμείνει. Ανατέμνοντας, καμιά φορά, την ιστορία της, δεν επιδιώκουμε ούτε να την απονευρώσουμε ούτε να την απομυθοποιήσουμε ούτε να της αποδώσουμε μια ιθαγένεια, την οποία, ούτως ή άλλως, δεν χρειάζεται. (Το αντίθετο συμβαίνει μάλιστα, η κουζίνα είναι αυτή που απονέμει ιθαγένειες).

Για τον λόγο αυτό, η συνοπτική αναδρομή που προηγήθηκε, ως εκληφθεί ως απόπειρα ερμηνείας ενός εξόχως ενδιαφέροντος διατροφικού φαινομένου, όπως είναι η πορεία και η πολυτυπία της ελληνικής κουζίνας, και, ιδίως, ως υπόδειξη πρωτοβουλίας απευθυνομένη προς τους κατά λειτουργίαν αρμοδίους: τους επαγγελματίες μάγειρες και εμάς τους ίδιους:

Η καλή κουζίνα, όπως την εννοούμε σήμερα (διότι και η περί αυτής αντίληψη αλλάζει με τα χρόνια), προϋποθέτει τη γνώση του γευστικού μας μητρώου, δηλαδή του πλαισίου εντός του οποίου συντελείται η γευστική ομοφωνία μας και των ορίων, πέραν των οποίων εκδηλώνεται η δυσφορία μας.

Η γνώση, όμως, αυτή έπαυσε ν' αποκτάται, μόνον, με τους συνήθεις, ασυνείδητους και παραδοσιακούς τρόπους της μιμήσεως και της επαναλήψεως, αφ' ότου, ιδίως, η κουζίνα μας διευρύνθηκε και εμπλουτίστηκε με νέο ύφος και χαρακτήρα, με νέες συνταγές, υλικά, τεχνικές μεθόδους και «μυστικά».

Ηλθε, λοιπόν, η ώρα της μελέτης της ιστορίας και της πολυτυπίας της κουζίνας μας, ενιαίας και τοπικής. Η «φαντασία» και η «δημιουργικότητα» μπορούν να περιμένουν. Θα έλθει η ώρα τους.

# Αρτος και τυρός

Ζητήματα διατροφής στο Αιγαίο της 2ης χιλιετίας π.Χ.

Του Χρήστου Μπουλώτη

Αρχαιολόγος στο Κέντρον Ερεύνης  
της Αρχαιότητας της Ακαδημίας Αθηνών

Οι ΓΡΑΦΕΙΣ στα ανάκτορα της Κρήτης και της μυκηναϊκής Ελλάδας που επιμελούνταν με ακρίβεια σχολαστική να καταγράφουν πάνω σε πήλινες πινακίδες λογής γεννήματα –δημητριακά, αλεύρι, μέλι κι ελιές, κρασί, σύκα, καρυκεύματα, τυρί, οικόσιτα ζωντανά κ.ά.– βρίσκονταν δεκάδες αιώνες μακριά από την αγωνία του τροφосуλλέκτη για την εξασφάλιση της επιούσιας βρώσης. Η μακρόσυρτη μετάβαση από το άγριο στο ήμερο, η βαθμιαία δηλαδή εξημέρωση φυτών και ζώων, απότοκη και επικουρική της μόνιμης εγκατάστασης σε έναν τόπο, ζητά να τη λογίσουμε, χωρίς υπερβολή, ως την πρώτη μεγάλη νίκη του ανθρώπου πάνω στον περιβάλλοντα χώρο του, ως τον πρώτο δαμασμό και ωφελιμιστική υποταγή της φύσης στις αδήριτες ανάγκες του. Απ' τους Νεολιθικούς χρόνους είχε αρχίσει πια για τα καλά να μεταστρέφεται προς όφελός του το αρχέγονο, σκληρό παιχνίδι της επιβίωσης, να παίζεται τώρα εν πολλοίς με τους δικούς του όρους. Και τα πράγματα διαγράφονταν ολοένα και πιο ευοίωνα προϊόντος του χρόνου, ιδίως από την Πρώιμη Εποχή του Χαλκού, την 3η δηλαδή χιλιετία, όταν σε αμφίδρομη αιτιώδη σχέση με το φαινόμενο της πρώιμης αστικοποίησης απέκτησαν ιδιαίτερη βαρύτητα οι έννοιες της *επάρκειας* και του *πλεονάσματος*– έννοιες–κλειδιά κι οι δυο στην παραγωγική–διατροφική διαδικασία που, ανάμεσα σε άλλα, επιταχύνοντας τους τροχούς του ανταλλακτικού εμπορίου, λειτούργησαν συνεκδοχικά, απ' την πλευρά τους, ως κοινωνικοί αναμοχλευτές και δείκτες.

Το πλεόνασμα ειδικότερα είναι, κοντολογής, πλούτος, κι ως τέτοιο, συγκεντρούμενο σε λίγα χέρια, συνεπάγεται διάκριση, κύρος, εξουσία. Και σ' αυτήν ακριβώς τη βάση, πραγματική όσο και συμβολική, εδράζεται αναμφίβολα ένας από τους αποχρώντες λόγους –ο πιο καθοριστικός ίσως– για το πρώτο ξετίναγμα των αιγαικών ανακτορικών κοινωνιών στην Κρήτη, την αυγή της 2ης χιλιετίας π.Χ., και λίγους αιώνες αργότερα στην μυκηναϊκή Ελλάδα.

Αν τώρα, στη διαχρονική ιστορία του αιγαιακού κόσμου, ποσοτικοί και ποιοτικοί χαρακτηρισμοί όπως *αφθονία*, *καταναλωτισμός*, *εκζήτηση*, συναντούν για πρώτη φορά την κυριολεκτική τους διάσταση στις παραπάνω κοινωνίες, αγκαλιάζοντας όλες σχεδόν τις εκφάνσεις του υλικού βίου, οι ίδιοι αυτοί χαρακτηρισμοί αφορούν αναμφίβολα και τη διατροφή, τόσο αυτήν καθε-



Αριστερά: Σαλιγκάρια σε αγγείο από το Ακρωτήρι Θήρας (χώρος Αλφα 2). Β' μισό του 16ου αι. π.Χ. Δεξιά: Πήλινο αγγείο με διάκοσμο σταφυλιών, από το Ακρωτήρι Θήρας (χώρος Δέλτα 4). Β' μισό 16ου αι. π.Χ.



αυτήν, ως πράξη αυτονομίας καθημερινότητας κι αφορμή για συμβολικές κοινωνικο–θρησκευτικές σημάνσεις, όσο και τα περί αυτήν, είτε πρόκειται για φορητά σκεύη είτε για μόνιμες εγκαταστάσεις και βοηθητικούς χώρους.

## Υπολείμματα τροφής

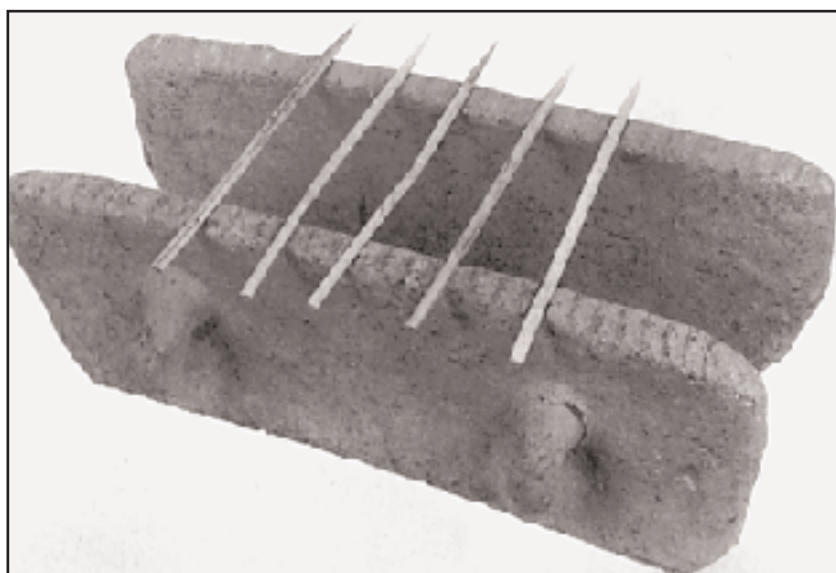
Περιδιαβαίνοντας ο μελετητής της αιγαιακής 2ης π.Χ. χιλιετίας στην τερψιλαρύγγια μυθολογία της κουζίνας δεν νιώθει αβοήθητος, ομιχλοβάμων. Οι πληροφορίες του 'ρχονται άφθονες από πολλές μεριές, και μάλιστα συγκλίνουσες, διασταυρούμενες και συμπληρώνοντας συχνά η μία την άλλη.

Πρώτα απ' όλα μιλάνε από μόνα τους τα ζωικά και φυτικά υπολείμ-

ματα τροφής και οι λογής απανθρακωμένοι σπόροι και καρποί, κι ακόμη τα κουκούτσια, που –επιτέλους!– άρχισαν να συλλέγονται επιμελώς πια στις ανασκαφές των τελευταίων χρόνων. Ενίοτε ο αγαθός δαίμων της διατήρησης μάς επιφυλάσσει καλοδεχούμενες εκπλήξεις, όπως οι ελιές λόγου χάρη που, ανέγγιχτες θαρρείς απ' τον χρόνο, βρέθηκαν το 1964 σε δεξαμενή νερού στο μινωικό ανάκτορο της Ζάκρου σώζοντας ακέραιη τη σάρκα τους. Δεν έχουν βέβαια ταπεινότερη φωνή τα όποια ίχνη εντοπίζονται με μικροσκόπιο μέσα σε σκεύη τροφοπαρασκευής, σερβιρίσματος και αποθήκευσης. Από το ανασκαφικό πεδίο στο εργαστήριο του αρχαιοβοτανολόγου και του αρχαιοζωολόγου, το συλλεγό-

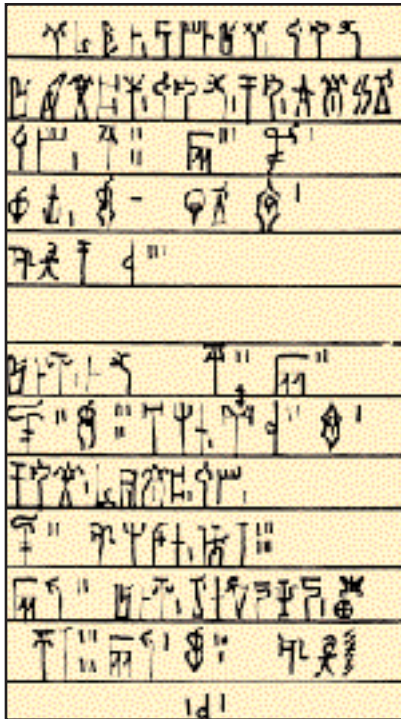
μενο υλικό ομολογεί όχι μόνο για το τι και το πώς της διατροφής, αλλά επιπλέον για τα είδη, τις ποικιλίες των βρώσιμων, ακόμη και για τυχόν ιδιαιτερότητες στην καλλιέργεια και για ασθένειές τους. Όμως το κέρδος είναι ακόμη μεγαλύτερο, καθώς ό,τι επιλέχθηκε πάλαι ποτέ προς βρώση και μεταφέρθηκε απ' το απέραντο άχτιστο στο χτισμένο, μας βοηθάει ουσιαστικά να αποκαταστήσουμε τον αδιάλειπτο διάλογο του ανθρώπου με την οικεία του φύση, να διευρύνουμε τις γνώσεις μας για το αρχαιοπεριβάλλον, την ενδημική χλωρίδα και πανίδα της εποχής.

Υποδειγματική εφαρμογή βρίσκουν τα παραπάνω με τις τελευταίες κυρίως ανασκαφές στο Ακρωτήρι της Θήρας, τον ανθρωπό αυτόν εμπορικοναυτικό οικισμό, που έμελλε, σαν ξεσπασε η βιβλική ηφαιστειακή έκρηξη γύρω στο 1500 π.Χ., να εξαφανισθεί από προσώπου γης, σαβανωμένος με το λευκοσέντονο της άσπας και της ελαφρόπετρας. Χάρη στις ευνοϊκές συνθήκες διατήρησης αφενός, στην περισυλλογή και εμβριθή μελέτη αφετέρου ακόμη και της παραμικρής ένδειξης, ανασυντίθεται σιγά σιγά μα σταθερά ένα σημαντικό μέρος του διαιτολογίου των Ακρωτηριανών. Και ό,τι ίσχυε εκεί, αντανakλούσε ασφαλώς σε μεγάλο βαθμό τις διαιτητικές συνήθειες του ευρύτερου αιγαιακού κόσμου. Κρέας αιγοπροβάτων και χοίρων, λογής αλιεύματα (ψάρια, χταπόδια, σουπιές και όστρεα), δημητριακά, όσπρια –κι ανάμεσά τους δεσπόζουσα η παραδοσιακή για τη Σα-



Πήλινο σκεύος για το ψήσιμο «σουβλακιών» από το Ακρωτήρι Θήρας (χώρος Δέλτα 2). Β' μισό 15ου αι. π.Χ.

Συνέχεια στην 6η σελίδα



Πινακίδα Γραμμικής Β από το ανάκτορο της Πύλου, στην οποία καταγράφονται σιτάρι, κρασί, τυρί, μέλι, αλεύρι και ζώα. 13ος αι. π.Χ.

**Συνέχεια από την 5η σελίδα**  
ντορίνη φάβα!- ελιές, σύκα, σταφύλια για το τραπέζι και για κρασί, συναποτελούσαν σε γενικές γραμμές τη βάση της διατροφής. Η διάγνωση μάλιστα της σημασίας των οσπρίων έκανε την αρχαιοβοτανολόγο Ανάγια Σαρπάκη να μετατρέψει πρόσφατα σε «τετράδα» την «μεσογειακή τριάδα» των δημητριακών, λαδιού και κρασιού που είχε προτείνει C. Renfrew. Το πιο χορταστικό πάντως απ' τα επιούσια φαγώσιμα θα ήταν το ψωμί, όπως δείχνει και το άφθονο αλεύρι που εντοπίστηκε αποθηκευμένο σε πιθάρια περιμένοντας τα χέρια για να το ζυμώσουν. Ευκαιριακά όμως εμπλουτιζόταν το διαιτολόγιο με το κυνήγι και εδέσματα πιο «εξωτικά» σαν τα σαλιγκάρια στο εσωτερικό αγγείου, φερτά πιθανόν από την Κρήτη μαζί με άλλα εμπορεύματα. Για την επίμονη, επινοη-



Ιδιότυπος αποθηκευτικός χώρος (B1) στο Ακρωτήρι Θήρας. 16ος αι. π.Χ.

τική άγρα της πληροφορίας αξίζει να σημειωθεί εδώ ενδεικτικά ότι η βρώση σύκων στο Ακρωτήρι πιστοποιήθηκε πρόσθετα και με έναν τρόπο αληθινά ασυνήθιστο, μέσα δηλαδή απ' την ανίχνευση σπόρων τους στα κόπρανα (κοπρόλιθοι) εκκείνου που τα απήλαυσε λίγο καιρό πριν από τη μεγάλη έκρηξη.

### Μαγειρικά σκεύη

Η πράξη της διατροφής, στα στάδια της που εκτυλίσσονται πια εντός του οικισμού κάτω από στέγη ή και σε χώρους ανοιχτούς, έχει, θα λέγαμε, την αρχιτεκτονική της, και βέβαια την κατάλληλη κατά περίπτωση σκευή. Ετσι, περνάμε στη δεύτερη πηγή πληροφόρησης, στο σκηνικό που μέσα του καλείται ο αρχαιολόγος να ανασυνθέσει τις λογής τροφοπαρασκευαστικές δραστηριότητες, όσα προηγούνται

και όσα έπονται της ανάλωσης τροφής, διαβάζοντας τα παντοειδή υλικά κατάλοιπα και ερμηνεύοντάς τα σε έλλογες συναρτήσεις. Από τα ανάκτορα στα σπίτια της κοινωνικής ελίτ κι από εκεί μέχρι το πιο ταπεινό οικοδόμημα οι σχετικές ενδείξεις μάς δίνονται πλουσιοπάροχα, ιδίως βέβαια σε καλοδιατηρημένους οικισμούς σαν το Ακρωτήρι, όπου έχει κανείς την αίσθηση ότι οι κάτοικοί του απ' ώρα σε ώρα θα φανούν για να συνεχίσουν το άλεσμα του σταριού ή των ψαριών το ψήσιμο, που τ' άφησαν ξαφνικά στη μέση.

Ο αρχιτεκτονικός όμως χώρος, τις πιο πολλές φορές, δεν έχει από μόνος του φωνή. Αυτό που περισσότερο κι απ' τη μορφή του σηματοδοτεί τη λειτουργία του είναι κάποιες ιδιόζυμες κατασκευές, η οικοσκευή, τα εργαλεία του. Αν τώρα για τους αποθηκευτικούς χώ-

ρους, τα πράγματα είναι απολύτως ξεκάθαρα, με πιο ευανάγνωστη περιπτώση τους πιθεώνες σε ανάκτορα και σπίτια επίλεκτα, δεν είναι πάντα το ίδιο σαφή στην αναζήτηση του μαγειρείου, της κουζίνας, παρά την εκπλήσσοσα πληθώρα των «μαγειρικών σκευών» στην αρχαιολογική βιβλιογραφία. Και τούτο ίσως γιατί, πλάι στη χρήση σταθερών εστιών για βράσιμο ή ψήσιμο της τροφής, υπήρχαν και εστίες φορητές που εύκολα μπορούσαν να μεταφερθούν από χώρο σε χώρο ή κι έξω απ' το σπίτι, όπου το άναμμα της φωτιάς γινόταν ασφαλές. Με μια τέτοια, λοιπόν, συμπεριφορά της εστίας, η «κουζίνα» δεν είναι τόσο αρχιτεκτονικός χώρος όσο είναι πράξη, και μάλιστα κινούμενη, μπερδεύοντας πολύ τους αρχαιολόγους, πράγμα που ισχύει εν πολλοίς και στην αναζήτηση των χώρων εστίασης. Και η κατάσταση περιπλέκεται ακόμη περισσότερο καθώς πολλά από τα μαγειρικά σκεύη, ή όσα συνόδευαν το σερβίρισμα και τη φύλαξη τροφής, στερεής ή υγρής, ανακαλύπτονται διάσπαρτα και μάλιστα σε χώρους όπου, σύμφωνα με τους δικούς μας κώδικες, δεν θα τα περίμενε κανείς.

Στα πολυάνθρωπα ανάκτορα, ωστόσο, η οργάνωση και η λειτουργία των εν λόγω διαμερισμάτων δεν μπορεί παρά να ήταν αυστηρά προκαθορισμένες. Στο ισόγειο του ανακτόρου της Ζάκρου, λόγου χάρη, ταύτισε πειστικά ο Νικόλαος Πλάτων ένα τεράστιο μαγειρείο (9 μ. x 12 μ. περίπου) και τους γύρω βοηθητικούς χώρους του, συναξιολογώντας μια σειρά εύγλωττες ενδείξεις όπως σταθερές εστίες με πήλινες τριποδικές χύτρες πάνω τους, διάφορα άλλα τυπικά μαγειρικά σκεύη, μικροσκοπικά δοχεία -για καρυκεύματα ίσως, αποθηκευτικά πιθάρια, ένα λίθινο γουδί, αμφορείς, στάμνους κ.ά. Χειροπιαστή όμως απόδειξη για τον χαρακτήρα του διαμερισματος ως



Χάλκινα σκεύη κουζίνας ως κτερίσματα σε τάφο των Ισοπάτων Κνωσού. 15ος αι. π.Χ.

μαγειρείου, κι ενδεχομένως ευκαιριακά ως τραπεζαρία για το προσωπικό του ανακτόρου, αποτελούν οι μεγάλες ποσότητες οστών από ζώα και πουλιά –υπολείμματα τροφής και πιθανόν αποθηκευμένου κρέατος– που θάφτηκαν κάτω απ' τα ερείπια. Όσο για τον τόπο των επίσημων συνεστιάσεων, ακολουθώντας ο Πλάτων τα πορίσματα του J. Walter Graham, του εξέχοντα μελετητή της αρχιτεκτονικής των μινωικών ανακτόρων, τον αναζητεί στον άνω όροφο, στην ευρύχωρη κιονωτή αίθουσα πάνω απ' το μαγειρείο, με το οποίο επικοινωνούσε μέσω εσωτερικής σκάλας.

Η εκζήτηση στην ποικιλία των σκευών, που με τον έναν ή τον άλλο τρόπο στήριζαν και πλαισίωναν τη διατροφή, με την ευρύτερη έννοιά της, υποδηλώνει ασφαλώς μια αντίστοιχα πλούσια διαφοροποίηση στις πρακτικές εφαρμογές και στις διαιτητικές συνήθειες της εποχής. Ενίοτε μάλιστα κάποια σκεύη μάς αποκαλύπτουν εντελώς συγκεκριμένους τρόπους στην παρασκευή τροφής, για τους οποίους θα περιοριζόμασταν αλλιώς μόνον σε υποθέσεις. Οι κρατευτές, για παράδειγμα, όπως εκείνοι του Ακρωτηριού, τα πήλινα δηλαδή υποστηρίγματα μικρών οβελών, –ρητά πρωτομαρτυρημένοι στον Ομηρο– αναγορεύουν τώρα τα «σουβλάκια» σε έδεσμα προσφιλές τουλάχιστον από τη 2η π.Χ. χιλιετία. Τα σκεύη όμως που διέθετε κάθε νοικοκυριό, καθώς ποίκιλλαν σε ποιότητα και αριθμό από περίπτωση σε περίπτωση, επιτελούσαν, πλάι στη χρηστική τους, και μίαν άλλη αποστολή: να λειτουργήσουν δηλαδή κι αυτά, απ' την πλευρά τους, ως αντικείμενα γοήτρου, εκφραστής κοινωνικής θέσης των κατόχων τους, ιδίως βέβαια τα χάλκινα και όσα ήταν φτιαγμένα από χρυσό κι ασημί. Κι ήταν αυτός ένας από τους αποχρώντες λόγους που τα απέθεταν ως κτερίσματα στους τάφους –πλούσια οι πλούσιοι, οι φτωχοί φτωχά. Έτσι, η αναζήτηση της πληροφορίας γύρω από τη φυσιογνωμία της κουζίνας μάς πηγαιίνει και σε ιερά της εποχής και προπαντός σε τάφους. Ένας μάλιστα τέτοιος ασύλητος τάφος στα Ισόπατα της Κνωσού, που δέχθηκε το σώμα κάποιου σημαίνοντος νεκρού της εκεί ανακτορικής κοινωνίας, μας δίνει τη δυνατότητα να ριξουμε μίαν άπληστη ματιά στο πιο ολοκληρωμένο «ευρετήριο» χάλκινων μαγει-



Η τοιχογραφία του νεαρού ψαρά από τη Δυτική Οικία στο Ακρωτήρι Θήρας. Β' μισό 16ου αι. π.Χ.

ρικών σκευών σαν κι αυτά που θα ήταν ασφαλώς τυπικά για τα καλά νοικοκυριά μεσούσης της 2ης π.Χ. χιλιετίας.

### Οι μαρτυρίες της Γραμμικής Β

Για τα σύνθετα μορφώματα που υπήρξαν οι ανακτορικές κοινωνίες της Κρήτης και της μυκηναϊκής

Ελλάδας καθώς επίσης όσες αστικές ακούμπησαν πάνω τους μιμητικά, ήταν επόμενο οι δραστηριότητες της διατροφής, στις λογής πτυχές τους και με ποικίλες αφορμές, να γίνουν γραπτώς λόγος και εικόνα αφηγηματική.

Με τις δύο πρόσθετες αυτές πηγές πληροφόρησης έρχεται και διευρύνεται πλέον θεαματικά ο κύκλος των γνώσεών μας, αφού ό,τι καταγράφηκε στα κατάστιχα των πινακίδων, ανακτορικών και μη, ή ακινητοποιήθηκε σε εικόνα, δεν διασταυρώνεται απλώς με όσα γνωρίζουμε ήδη απ' τα τροφικά κατάλοιπα και τα αρχαιολογικά δεδομένα, αλλά επιβεβαιώνει κιόλας ειδικά, τεκμηριώνει αμάρτυρα από αλλού στοιχεία, αποκαλύπτει μυστικά.

Τα της τέχνης από καιρό γνωστά τα πιο πολλά και, πάντως, ευκολοπρόσιτα. Τα παρακάμπω εδώ, λόγω περιορισμένου χώρου, για να αναφερθώ ακροθιγώς στις μυκηναϊκές πινακίδες Γραμμικής Β, μια και η σημασία τους για τα ζητήματα διατροφής, εκτός των άλλων, έ-



Ελιές σε πήλινο κωνικό κύπελο, που βρέθηκαν σε δεξαμενή νερού στο μινωικό ανάκτορο της Ζάκρου. Γύρω στο 1450 π.Χ.

γκείται πρόσθετα στο ότι ονοματίζονται ενουσματικά σε γραπτή ελληνική λαλιά λογιής αγροκτηνοτροφικά προϊόντα και σκεύη σαν κι αυτά που είδαμε παραπάνω, *τρίποδες* (ti-ri-ro-de) λόγου χάρη, *αμφορείς* (a-ri-ro-re-we), *εσχάρα* (e-ka-ra). Από τα προϊόντα της βασικής διατροφής διαβάζουμε στις πινακίδες: *έλαιον* (e-ra-wo) και *ελαία* (e-ra-wa), *μέλι* (me-ri), *τυρός* (tu-ro), *σύκα* (su-za) και *άλευρον* (a-re-ro). Ο οίνος, αντίθετα, το σιτάρι, καθώς και τα βοειδή, τα αιγοπρόβατα και οι χοίροι έχουν αποδοθεί κατά κανόνα μόνον με τα αντίστοιχα ιδεογράμματά τους, μάς παραδίδονται ωστόσο λεξιλογικά στις πινακίδες μέσα από άλλες, πλάγιες οδούς. Εμμεσα επίσης κερδίζουμε τη λέξη *άρτος*, που απαντά ως πρώτο συνθετικό του *αρτοκόπος* (a-to-ro-qo), λέξη μαρτυρημένη στην Πύλο όσο και στις Μυκήνες με τη σημασία «αρτοποιός». Εκπλήσσοσα είναι, απ' την άλλη, η ποικιλία των αρωματικών φυτών και καρυκευμάτων (*μάραθρον*, *μίνθη*, *κοριάνδρον*, *σέλινον*, *σχοίνος*, *κύμινον* κ.ά.) που, ως φαίνεται, τις πιο πολλές φορές προορίζονταν να αρωματίσουν το λάδι ή να του προσδώσουν ιαματικές, στυπτικές ή αντιοξειδωτικές ιδιότητες. Χωρίς αμφιβολία όμως τα ίδια αυτά συστατικά θα διεκδικούσαν επίζηλη θέση σε πολλές κουζίνες της εποχής, νοστιμιζοντας λογής λογής εδέσματα.

Βέβαια ό,τι καταχωρίσθηκε απ' τους ανακτορικούς γραφείς στις πινακίδες δεν είναι παρά ένα μέρος μόνον από όσα απάρτιζαν το διευρυμένο διαιτολόγιο της εποχής, και ασφαλώς κρίθηκε άξιο καταγραφής μόνον στο βαθμό που αφορούσε στενά τις οικονομικές δραστηριότητες των ανακτόρων, είτε επρόκειτο για έλεγχο της παραγωγής και διακίνησης προϊόντων, είτε για ανταμοιβές σε είδος, είτε για προσφορές σε ιερά θεοτήτων. Έτσι, δεν βρίσκουν θέση στα αυστηρώς λογιστικά κατάστιχα των πινακίδων φαγώσιμα εφήμερα ή περιστασιακά όπως τα θηράματα ή τα ψάρια. Και εις μάτην θα περίμενε κανείς –με εξαίρεση ίσως τους τρόπους στο αρωματισμα λαδιού– να συναντήσει κάποιο συνταγολόγιο που να θυμίζει έστω από μακριά την πλούσια γεωγραφία της κουζίνας του Αρχεστρατού και του Αθηναίου.



Μικρογραφική παράσταση ψησίματος τροφής σε τριποδικές χύτρες. Απόσπασμα τοιχογραφικής ζωφόρου από τον οικισμό της Αγίας Ειρήνης στην Κέα. Β' μισό 16ου αι. π.Χ.

# Τι γεύονταν οι αρχαίοι Έλληνες

Τροφές, γεύματα, επιδόρπια και ποτά της αρχαιοελληνικής κουζίνας

Της **Ασπασίας Μίχα-Λαμπάκη**

Δρος Φιλολογίας, εκπαιδευτικού

ΠΗΓΕΣ για συνολική διαπραγμάτευση της διατροφής των αρχαίων Ελλήνων διακρίνουμε άμεσες (υπολείμματα τροφών ή αντικείμενα σχετιζόμενα με την παραγωγή, επεξεργασία και κατανάλωσή τους, ευρήματα όλα των αρχαιολογικών ανασκαφών) και έμμεσες (αναπαραστάσεις σε έργα τέχνης και ειδήσεις από κείμενα της αρχαίας ελληνικής γραμματείας).

Πλουσιότατο όμως υλικό φθάνει σε μας κυρίως μέσω των κειμένων της «οψαρτυτικής» λογοτεχνίας, στα οποία συμπεριλαμβάνονται οι Δειπνοσοφιστές του Αθήναιου (γαστρονομική πραγματεία, Β' αι. μ.Χ.), το *Περί ιχθύων* του Δωρίωνος (Α' αι. π.Χ.), το *Αρτοκοπικόν ή αρτοποιικόν* του Χρυσίππου (Α' αι. μ.Χ.), όλα σε πεζό λόγο. Σε έμμετρο λόγο παραδίδονται το *Δείπνον ή Οψαρτυσία* του Φιλοξένου, η *Ηδυπάθεια* του Αρχεστράτου και το *Δείπνον Αττικόν* του Μάτρωνος (όλα του Δ' αι. π.Χ.).

## Γεύματα και βρώματα

Ως γνωστόν, η διατροφή κάποιας κοινωνικής ομάδας εξαρτάται από παράγοντες οικονομικούς, τεχνικές δυνατότητες, ιστορικές διαδικασίες και προσαρμόζεται στην τοπική παραγωγή, στο κλίμα και τις πολύμορφες ανάγκες, αποτελώντας βασικό πολιτιστικό παράγοντα.

Λαμβάνοντας υπ' όψιν ότι η τροφή αποτελεί αναμφισβήτητα θεμελιώδη προϋπόθεση για τη φυσική ζωή του ανθρώπου, αλλά οι διατροφικές συνήθειες μιας κοινωνικής ομάδας συνδυάζονται με τις λοιπές συνήθειες του καθημερινού βίου, διαπιστώνουμε διαφορές κατά τύπους και χρονικές περιόδους, τόσο ως προς τον αριθμό και τον χρόνο των γευμάτων όσο και ως προς την κατανάλωση συγκεκριμένων ειδών διατροφής. Ετσι δικαιολογείται το λιτοδίαιτο των αρχαίων Ελλήνων και μάλιστα των Αθηναίων. Η άγονη γη με την περιορισμένη παραγωγή, η δυσκολία επικοινωνίας, οι συχνοί πόλεμοι, τους έκαναν ολιγόφαγους,



Γυναίκα στο πηγάδι (Μιλάνο, Castello Sforzesco).

σε αντίθεση με τους Βοιωτούς, που κατοικούσαν σε ευφορότατα εδάφη, καθώς και τους Θεσσαλούς, που απολάμβαναν άφθονα και ποικίλα αγαθά. Και οι πλέον λιτοδίαιτοι όλων ήταν οι Σπαρτιάτες, το καλύτερο φαγητό των οποίων στα συσσίτια τους (κοινά γεύματα) ήταν ο μέλας ζωμός, που παρασκευαζόταν από τεμάχια χοιρινού κρέατος, αίμα, ξύδι και αλάτι.

Στους προκλασικούς χρόνους τα γεύματα ήταν τρία: το *άριστον* κατά την ανατολή του ήλιου, το *δείπνον* κατά τις μεσημβρινές ώρες και το *δόρπον* κατά τι εσπερινές. Στην κλασική Αθήνα, το πρώτο γεύμα της ημέρας ήταν το *ακράτισμα* (ψωμί εμποτισμένο σε άκρατον οίνον) ή εμπλουτισμένο με ελιές και σύκα. Προς το μεσημέρι έτρωγαν επίσης λιτά το *άριστον* και το βράδυ απολάμβαναν το πιο πολυτελές γεύμα, το *δείπνον*. Ενίοτε ακολουθούσε και το *εσπέρισμα*.

Τα φαγητά τους συναντώνται με τις ονομασίες: *εδέσματα*, *βρώματα*,

*επιτραπεζώματα*, *τροφαί* κ.ά. Οσον αφορά τη μαγειρική, αρχικά ήταν γυναικεία απασχόληση, αργότερα όμως -λόγω, ανατολικών επιδράσεων- εμφανίζεται ο τύπος του μαγείρου, που διαγράφεται με σαφήνεια στο θέατρο.

## Αρτος και όψον

Η ταξινόμηση των τροφών στηρίζεται στη βασική διαίρεση «*άρτου*» και «*όψου*» (όρος που δηλώνει αρχικά οτιδήποτε έτρωγαν μαζί με το ψωμί και στη συνέχεια κατέληξε να σημαίνει ειδικά ψάρι [από το υποκορ. οψάριον-ψάριν-ψάρι]).

Η αρτοποιία αρχικά ήταν έργο οικιακό. Από τον Ε' όμως αιώνα, με την εμφάνιση του κλάδου των αρτοποιών, οι περισσότερες οικογένειες προμηθεύονταν το ψωμί από το *αρτοποιείον* ή τους *αρτοπώλες*. Η κρίθινη *μάζα* υποδεέστερη του σίτινου άρτου, κράτησε για πολύ καιρό κεντρική θέση στη διατροφή τόσο των αγροτών και των στρατιωτών στις εκστρατείες όσο και των αστών. Αργότερα, με την ευρεία καλλιέργεια του σίτου, κυκλοφορούσε ποικιλία άρτων που διέφεραν ως προς τον τρόπο όπτησης, το σχήμα, τα υλικά.

Συναντάμε μεταξύ άλλων, τον *αποपुरία*, τον *σποδίτη*, τον *εγκρυφία* (που τους έψηναν σε άνθρακες), τους *εσχαρίτες* (σε εσχάρα), τον *κριβανίτη* (σε κρίβανο), τον *βλωμιαίο* (τετράγωνο διηρημένο σε 8 μέρη), το *ημίρτιον* (σε ημικυκλικό σχήμα), τους *καθαρούς άρτους* από αμιγές σίτινο αλεύρι, και τους *ρυπαρούς* που περιείχαν μεγάλη ποσότητα πτύρων και για τον λόγο αυτόν ήταν ευτελείς και προσιτοί στα οικονομικά αδύναμα κοινωνικά στρώματα,

κ.ά. είδη. Ευρύτατα διαδεδομένοι ήταν και οι *πλακούντες* (γλυκίσματα με πολλά αρτύματα: μέλι, ξηρούς καρπούς, μυρωδικά), δημιουργήματα των *πλακουντοποιών*.

Η χρήση του κρέατος ήταν περιορισμένη. Κατά τους κλασικούς χρόνους καταναλωνόταν περισσότερο στις τάξεις των ευπόρων γαιοκτημόνων, οι οποίοι εξέτρεφαν πρόβατα, κασίκες και βοοειδή στις πεδιάδες της Θεσσαλίας και στις εσχατίες (ορεινά ακραία σημεία). Στην Αττική όμως, όπου η κτηνοτροφία δεν ευδοκίμουσε, το κρέας (με εξαίρεση το χοιρινό) ήταν ακριβό. Συνήθιζαν να τρώνουν «*κρεάδια οπτά*» ή *εφθά* (βραστά), *πνικτά*, ακόμη και *αλίπαστα* ή *απεξηραμένα*. Εκτός από το κρέας των σφαγίων, έτρωγαν *εγκέφαλον* και *μυελόν*, τα *ποδάρια* και τα *εντόσθια*.

Παράλληλα με τα νωπά κρέατα, ήταν σε χρήση και τα διατηρημένα στη σαλαμούρα ή τα καπνιστά, που τα πουλούσαν οι έμποροι παστών. Μεταξύ των αρίστων εδεσμάτων συγκαταλέγονται και οι *αλλάντες* (κν. λουκάνικα), που τα πουλούσαν οι *αλλαντοπώλες*.

Από τα θηράματα ιδιαίτερα προσηφιλή ήταν τα «*λαγώ κρέα*», τα ελάφια, και από τα πτηνά, ο *ατταγός* (λιβαδοπέρδικα), η *κίχλη* (τσιχλα), οι *κόψιχοι* (κοτσύφια), οι *όρτυγες* (ορτύκια), οι *πέρδικες*, οι *περιστεροί*, οι *φασιανοί* (πολυτελές και πολυδάπανο έδεσμα).

Τα ψάρια κατείχαν πρωταρχική θέση μεταξύ των εδεσμάτων της κλασικής εποχής και των αμέσως μεταγενέστερων αιώνων. Ποικιλοτρόπως παρασκευασμένα -*ιχθύες οπτοί* (ψητοί) - *εφθοί* - *καρυκευμένοι* - παρετίθεντο τόσο στα επίσημα δείπνα και συμπόσια όσο και στα απλά οικογενειακά δείπνα. Στην ψαραγορά έβρισκε ο αγοραστής *γαλεούς*, *ρίνας* (αγγελόψαρα), *κύνας* (σκυλάκια), *αφύας* (σαρδέλες) από τον φαληρικό όρμο -βασική τροφή- *βελόνας* (ζαργάνες), *βώκας* (γόπες), *γόγγρους* (μουγριά), *κέφαλους*, *κωβιούς*, *λάβρακας* της Μιλήτου κ.ά., αλλά και ψάρια του γλυκού νερού. Ονομαστό και νοστιμότατο έδεσμα των εκλεκτικών αποτελούσαν οι *εγχέλεις* της Κωπαΐδας.

Ο πληθυσμός της Αττικής, ανεξάρτητα από τις οικονομικές δυνατότητες του καθενός, ήταν λάτρης των «*ταριχηρών* και *αλιστών ιχθύων*» που έφθαναν στην αγορά από τα εξαγωγικά κέντρα του Ελλησπόντου, του Ευξεινού Πόντου, της Ισπανίας και της Σικελίας. Άλλες ποικιλίες του θαλάσσιου στοιχείου που απολάμβαναν ήταν τα οστρακόδερμα και τα μαλακόστρακα: *εχίνους*, *λεπάδας* (πεταλίδες), *μυς*, *πίννας*, *καρίδας*, *αστακούς*, *καρκίνους* (καβούρια), *πολύποδας* (χταπόδια), *σπηίας* κ.λπ.

Στέρη τροφή αποτελούσαν τα διάφορα χορταρικά. Τα αυτοφυή φυτικά προϊόντα των αγρών της Βοιω-



Πνιγείς (κλίβανος για την όπτηση άρτου), 5ου αι. π.Χ. (Αθήνα, Μουσείο Αγοράς).

τίας και Μεγαρίδας ήταν δυσεύρετα και τα προμήθειαν στους Αθηναίους επαρχιώτες έμποροι σε υψηλή τιμή, με αποτέλεσμα τα άγρια χόρτα του βουνού να θεωρούνται πολυτελής τροφή για τους κατοίκους της πρωτεύουσας. Αντίθετα, τα λάχανα, οι ρίζες και οι βολβοί των κήπων τους είχαν ευρεία διάδοση στα δείπνα όλων των κοινωνικών τάξεων – ιδιαίτερα των φτωχών. Αναφέροντα βλίτα, βράκανα (άγρια λάχανα), θρίδακες (μαρούλια), κιχώρια (ραδικία - πικραλίδες - αντίδια) - κράμβη, ράφανος, λάπαθα, κρόμμυα και σκόροδα. Τα τελευταία τα χρησιμοποιούσαν ως προσφάγι, ως άρτυμα, και αποτελούσαν κύριο συστατικό της σκοροδάλης (της σκορδαλιάς) και του μυττωτού (εύχυλου παρασκευάσματος από τυρί, σκόροδα, αυγά, μέλι και λάδι), που παρασκευαζόταν στην *θυεΐαν* (γουδί).

Τα όσπρια τα έτρωγαν κατά κανόνα με τη μορφή χυλού, του έτνους, που το έβραζαν σε λάδι, προσθέτοντας διάφορα ηδύσματα, κρόκους αυγών, μέλι, γάρο, κρασί και ξύδι, και το πρόσφεραν συνήθως θερμό, άμεσα μετά την έψησιν. Γίνεται μνεία *ερεβίνθων, κυάμων, λαθύρων πίσων* (μπιζέλια) – φακής και φασήλων.

## Τυρός – ηδύσματα – επιδόρπια – οίνος

Προσφιλέστατο ήταν και το τυρί (τυρός Κύθνιος, χερρονησίτικος, χλωρός, οζερίας [τυρός σικελικός]). Είναι γνωστό πως η Σικελία κατείχε τα πρωτεία στην παραγωγή τυριών και την ακολουθούσε η Βοιωτία.

Αναγκαίο συμπλήρωμα της διατροφής, που χρησιμοποιούσαν ευρύτητα οι μάγειροι της αρχαιότητας, αποτελούσαν τα διάφορα *αρτύματα* ή *καταχυσμάτια*, που απαιτούσαν τις βασικές τους τροφές – τα δημητριακά και τα κάθε είδους λαχανικά – για να γίνουν εύγευστα. Ευρέως χρησιμοποιούμενα αρτύματα ήταν το λάδι, το αλάτι, το πιπέρι και το ξύδι. Εξαίρεται από τους κωμικούς ποιητές η ποιότητα του *σαμακιού*, του *καρικού* και του ελαίου των Θουρίων. Το αλάτι το εξασφάλιζαν οι αλυκές της Βραυρώνας, του Φαλήρου, της Αναβύσσου, των Μεγάρων. Ως φυτικά ηδύσματα καταγράφονται το *άνηθον*, τα *σισύμβρια* (αγριόβρουβα), ο *ηδύσομος*, η *θύμβρα* (θρούμπι), ο *θύμος* (θυμάρι), η *κάπαρις*, το *κορίαννον* (κόλιαντρο), το *κύμινο*, το *μάραθον*, το *ορίαννον*, το *σέλινον*, το *σίλφιο*, το *σίναπι* κ.ά.

Μετά το κύριο γεύμα «δεύτεραι αύται τράπεζαι εφοπλίζοντο γέμουσαι», στις οποίες παρέθεταν καρπούς και γλυκίσματα, γνωστά ως *τραγήματα*, *επιδορπίσματα*, *νωγαλεύματα*.

Μεταξύ των συνήθων ξηρών καρπών συγκαταλέγονται οι ασταφίδες, τα αμύγδαλα, οι πεφρυγμένοι ερεβίνθοι, τα κάστανα και τα κάρυα.

Τα οπωρικά που κατά κανόνα απολάμβαναν ήταν αι άπιοι (αχλάδια), οι αχράδες (καρποί της άγριας απιδιάς), τα βρεκόκια (βερύκοκα), οι βότρυες (σταφύλια), τα κίτρα, τα κοκκύμηλα (κορόμηλα), τα μήλα, οι καρποί ροιάς (ρόδι), τα σύκα.

Συνόδευαν το φαγητό τους με



Φούρνιασμα. Πήλινο ειδώλιο κλασικής εποχής (Βερολίνο).



Αντρική φιγούρα δοκιμάζει τη θερμοκρασία μιας εσχάρας. Πήλινο ειδώλιο 5ου αι. π.Χ. από τη Βοιωτία (Βερολίνο, Staatliche Museum).



Μητέρα και κόρη που μαγειρεύουν. Το μαγειρικό σκεύος στηρίζεται σε τριποδική βάση. Πήλινο ειδώλιο 5ου αι. π.Χ. από τη Βοιωτία (Βοστώνη, Μουσείο Καλών Τεχνών).



Κρεάγγρα ορειχάλκινη (άγκριστρο, όπου κρέμαγαν το καυτό κρέας).

κρασί που παρασκευάζαν κυρίως από σταφύλια και σπανιότερα από φοίνικες, μήλα, απίδια, κυδώνια, σύκα, ρόδια. Ονομαστά ήταν τα κρασιά της Λέσβου, Χίου, Θάσου, Κω, Ρόδου, Σμύρνης, Ικαρίας, Νάξου κ.ά. Οίνων υπήρχε μεγάλη ποικιλία, με κριτήρια το χρώμα, την ηλικία, τη γεύση: οίνος λευκός, μέλας, κίρρος, ερυθρός, παλαιός, νέος, γλυκός, αυστηρός, λεπτός, παχύς. Συνήθιζαν να πίνουν οίνον κεκραμένον. Η κράση καθοριζόταν ανάλογα με τις προτιμήσεις των συμποσιαστών.

Πολύ εκφραστική εικόνα της αρχαιοελληνικής κουζίνας δίνουν οι στίχοι του Αριστοφάνη, με μια σύνθετη λέξη που δεν χρειάζεται σχολιασμό:

*λοπαδοτεμαχοσελαχογαλο-  
κροανιολειψανοδρομυποτρομματο-  
σιλφιουτρομελιτοκατακεχυμενο-  
κιχλεπικοσσυφοφαττοπεριστερα-  
λεκτρονοποτεκεφαλλιοκιγκλοπε-  
λειολαγωοσοριαοβαφητραγα-  
νοπτερυγών*  
(Αριστοφάνη, Εκκλησιάζουσαι, 1.169 – 1.175).

### Πηγές:

- Αθήναιος, «Δειπνοσοφισταί», εκδ. G. Kaibel, τόμ. 1–3, Leipzig 1887 – 1990.  
 Αποσπάσματα κωμωδιογράφων, εκδ. Th. Kock, Comiconum Atticorum Fragmenta, τόμ. 1–3, Leipzig 1880 – 1888.  
 Αριστοφάνης, «Κωμωδίες», εκδ. F. W. Hall – W. M. Geldart, Oxford 1901.  
 Αρχέστρατος, «Ηδονπαθείας τα σωζόμενα», εκδ. O. Montanari, Bologna 1983.  
 Μάτρων ο Πιτανεύς, «Δείπνον Αττικόν», εκδ. P. Brandt, Corpusculum roesis epicae graecae, Leipzig 1888.  
 Θ. Βενιζέλος, «Περί του ιδιωτικού βίου των αρχαίων Ελλήνων», Αθήνα 1873.  
 I. Εναγγελίδης, «Πραγματεία περί σίτον και όψον, ήτοι περί τροφής παρά τοις αρχαίοις Ελλησι», Erlangen 1890.  
 G. Berthiaume, «Les rôles du Mageiros Étude sur la boucherie, la cuisine, et le sacrifice dans la Grece ancienne», Leiden 1892.  
 D. and P. Brothwell, «Food in Antiquity. A Survey of the Diet of Early Peoples», London 1969.  
 R. Flacelière, «La vie quotidienne en Grèce au siècle de Pericles», Paris 1959 (= Ο δημόσιος και ιδιωτικός βίος των αρχαίων Ελλήνων, μετ. Γ. Δ. Βανδώρον, Αθήνα 1974).  
 Α. Μίχα-Λαμπάκη, «Η διατροφή των Αρχαίων Ελλήνων κατά τους αρχαίους κωμωδιογράφους», Διδακτορική Διατριβή, Αθήνα 1984.



# Βυζαντινών διατροφή και μαγειρείες

Το εύνοστον Βυζάντιον: ανάμεσα στην αρχαία και στη νεοελληνική γαστρονομία



**Πάνω: Ο βυζαντινός διοικητής της Οσορηνής (11ος αι.) συντρώγει με Αραβες (Χφ. Σκυλίτζη 13ος αι.). Η συνενσίαση των Βυζαντινών με Αραβες, Σλάβους, Βαράγγους, Τατάρους ήταν ευκαιρία εντυπωσιασμού και επίδειξης γαστρονομικής τρυφής και πλούτου.**

**Όμως, τη στάση του απλού βυζαντινού μαρτυρεί παράσταση μουσουλμάνου σε πινάκιο από την Κόρινθο (12ου αι.) με την ειρωνική επιγραφή ΠΟΛΑ ΤΑ ΕΤΗ ΤΟΝ ΚΕΡΑΤΑΔΟΝ (αριστερά).**

Του **Ηλία Αναγνωστάκη**

ΟΠΟΙΟΣ εγευμάτισε με τον αυτοκράτορα δεν τρέχει ευθύς στο καπηλείο (... ουδέ μετά βασιλέως τις αριστήσας ευθέως τρέχει εις καπηλείον). Παρά την αυτοκρατορική, «καρκευμένη» δόξα του το Βυζάντιο, είτε στην χλιδατή του είτε στην παινομένη, ασκητική εκδοχή του δυστυχώς δεν μας επιτρέπει να το γνωρίσουμε γαστρονομικώς. Η μαγειρική (όχι η διατροφή) των Βυζαντινών μας είναι εν πολλοίς άγνωστη με εξαίρεση κάποιες πληροφορίες για τα καπηλεία και τα μοναστήρια. Υπογραμμίζω την διαφορά διατροφής και μαγειρικής: στις ερωτήσεις τί, πού και πόσο τρώγανε οι Βυζαντινοί (διατροφή) μας δίδονται χορταστικές απαντήσεις, ενώ στις ερωτήσεις μαγειρικής, πώς παρασκευάζονταν οι τροφές ή πώς και πότε τρώγανε η πληροφόρηση είναι απογοητευτική ή απλώς συνάγεται υποθετικά, ακόμη και για αυτά τα γαστρονομικώς πλούσια κομνηνεία και παλαιολόγια χρόνια. Αρκεί να ανατρέξει κανείς στο πολύτιμο έργο του Κουκουλέ για να διαπιστώσει την άνιση αυτή πληροφόρηση. Μέσα στο πλήθος των πληροφοριών για τροφές, ελάχιστες είναι οι συνταγές μιας πολύπλοκης μαγειρείας.

Η βυζαντινή μαγειρική παραμένει

λοιπόν η μεγάλη άγνωστη και το μόνο αυτοκρατορικό σε πλούτο που διαθέτει είναι το λεξικογραφικό και διατροφικό της εκτόπισμα. Εκτός ελαχίστων εξαιρέσεων μπροστά στους Δειπνοσοφιστές του Αθήναιου και τον Απίκιο οι πληροφορίες μαγειρικής για την αυλή, την αριστοκρατία, τις πλούσιες μονές, ακόμη και αυτού του Σηθ και των κομνηνείων ή παλαιολόγειων χρόνων μοιάζουν με μαγειρείες ενός ταπεινού καπηλείου. Δεν υπάρχει ούτε μία περίπτωση ακόμη και στις περιγραφές του Σηθ, του Πτωχοπρόδρομου και του Ευσταθίου Θεσσαλονίκης που μπορεί να αποκατασταθεί πλήρως μια συνταγή. Έχουμε απλώς την απαρίθμηση υλικών και την ρητορική περιγραφή πλούτου και συνθέσεως ενός φαγητού. Έτσι κι αλλιώς για το βυζαντινό λόγιο ή εγγράμματο μοναχό (οι μόνοι που θα μπορούσαν να την καταγράψουν) η μαγειρική υποτάσσεται σε άλλου είδους αναζητήσεις και προτεραιότητες. Οι ιατροφιλόσοφοι και εκκλησιαστικοί συμβουλευούν, επιτρέπουν, αποκλείουν και καταγράφουν και κυρίως ενδιαφέρονται για την τροφή και την ίαση ψυχών και σωμάτων.

Κατά τους πρωτοβυζαντινούς και μεσοβυζαντινούς χρόνους μια οικολογική θεώρηση (αναγκαστικά και φυσικά επιβεβλημένη και όχι



**Συμπόσιο αρχόντων, αρχές 14ου αι. (λεπτομέρεια από τον Εξωνάρθηκα του Καθολικού της Μονής Βατοπαιδίου, Αγιον Ορος). Στα κομνηνεία και παλαιολόγια χρόνια αναφέρονται και εικονίζονται με περισσότερες λεπτομέρειες τα τραπέζια: περιγραφές βρωμάτων, σκευών, έμφαση στην οينوποσία, στη χαλάρωση και τη γαστρονομική ηδονή. Η παραπάνω παράσταση με συνδαιτυμόνες Βαράγγους, Τατάρτους και Βυζαντινούς εικονίζεται σε εξωνάρθηκα ως καταδικαστέα και προς αποφυγή συμπεριφορά.**

μόνο για θρησκευτικούς λόγους) μεταβάλλει τα υστερορωμαϊκά μοντέλα διατροφής και τις αντιλήψεις για την μαγειρική. Για τη σταδιακή αυτή μετατόπιση των αντιλήψεων των Βυζαντινών σε μια μεταφυσική αντιμετώπιση της φύσης, στην οποία περιλαμβάνεται βεβαίως και η διατροφή, καθοριστικό ρόλο έπαιξαν ιστορικοί και κλιματολογικοί λόγοι. Αν και υπάρχουν αλλαγές μακράς διάρκειας που ποικίλλουν κατά περιοχή, προβαίνουμε σε μια συνοπτική ανασκόπηση των παραγόντων που συνέβαλαν στην διαμόρφωση των νέων γαστρονομικών αντιλήψεων και πρακτικών μετά τον 6ο αι.

## Παράγοντες διαμόρφωσης νέων γαστρονομικών πρακτικών

**Κλίμα, καλλιέργειες και επιπτώσεις στην διατροφή.** Η σταδιακή ψύχρανση του κλίματος σε μια εποχή μεγάλων επιδρομών είχε επιπτώσεις στις καλλιέργειες, στην διατροφή, στην ένδυση και γενικότερα στις αντιλήψεις του μεσαιωνικού ανθρώπου. Οι άνθρωποι αισθάνονταν ανασφαλείς και κατέφευγαν σε πόλεις – κάστρα εγκαταλείποντας τις ανοικτές πεδιάδες και τα παλαιά άστυα. Από τον 7ο αιώνα και

εξής η κτηνοτροφία αυξήθηκε θεαματικά, γεγονός που οδήγησε στην καταστροφή, μείωση ή και εγκατάλειψη παραδοσιακών καλλιεργειών. Με την εισβολή της άγριας φύσης τα άγρια χόρτα και λαχανικά, τα όσπρια, τα γαλακτοκομικά προϊόντα, το κυνήγι και το κρέας αποκτούν ακόμη μεγαλύτερη σπουδαιότητα. Έτσι, τα βασικά χαρακτηριστικά της διατροφής του βυζαντινού ανθρώπου, παρά την διεθλασμένη και μονομερή μαρτυρία των τυπικών των μοναστηριών, είναι με σειρά κατάναλωσης: Χόρτα, βολβοί, όσπρια, οπωρικά, γαλακτοκομικά, λίπη, κρέατα, κρασί, σιτηρά, λάδι, αυγά, ψάρια, καρκεύματα. Αν εξαιρέσουμε ελάχιστες περιοχές της αυτοκρατορίας που παρήγαν λάδι, για τους περισσότερους Βυζαντινούς (εκτός των μοναχών) ήταν πολύτιμο είδος σε συνεχή ανεπάρκεια. Στην διατροφή τους κατά περιοχές αντί για λάδι ως αρτύματα κυριαρχούσαν λίπη, ταρίχη, γαλακτοκομικά και κυρίως γάρος. Αξίζει να σημειωθεί μάλιστα ότι κατά τους μέσους χρόνους απουσιάζει η μαρτυρία για ελαιοκαλλιέργεια σε όλο τον Βόρειο χώρο (σχεδόν τίποτε στα έγγραφα του Αγίου Ορους) και την μικρασιατική ενδοχώρα, κάτι περίπου λογικό λόγω κλίματος, και δεν μνημονεύεται απολύτως τίποτε στον Γεωργικό Νόμο. Πόσο όμως είναι γνωστό ότι



Κτηνοτροφία, Κυνήγι, Αλιεία, τρεις τομείς απασχόλησης που προμήθευαν στους Βυζαντινούς τα βασικά είδη διατροφής: λίπη, κρέατα, γαλακτομικά και γάρον (12ος αι., Κώδιξ 6 Μονής Παντελεήμονος, Αγιον Ορος).

ακόμη και σε αυτή την Κρήτη το λάδι σπανίζει και η καλλιέργεια της ελιάς ξαναεμφανίζεται εντατικότερη τον 14ο αι.;

**Επιδρομές και κατακτήσεις Αράβων και Σλάβων.** Χάνονται διαπαντός η Αίγυπτος, η Συρία, η Παλαιστίνη και για ένα μεγάλο διάστημα η Κιλικία, η Κύπρος, η Κρήτη. Από τον 7ο ως τον 10ο αι. ο παράλιος χώρος ζει σε συνεχή ανασφάλεια με σημαντικές επιπτώσεις στην αλιευτική, τις καλλιέργειες και την διακίνηση προϊόντων. Η απώλεια της Αιγύπτου, του σιτοβολώνα της αυτοκρατορίας, καθιστά τα άλευρα και το ψωμί δυσεύρετα και υποχωρεί η κατανάλωσή τους. Το ίδιο ισχύει για το λάδι με την απώλεια της Συρίας και της Κιλικίας των κατεχοχών ελαιοπαραγωγών περιοχών κατά τους προβυζαντινούς χρόνους. Το Βυζάντιο χάνει την άμεση πρόσβαση στην Ερυθρά Θάλασσα και στην εμπορία των μπαχαρικών απαραίτητων για τις πλούσιες βυζαντινές σάλτσες και τα αρτύματα (σαβούραι, καρυκείαι) της κουζίνας των πλουσίων, των αρχόντων και της βυζαντινής αυλής, αν και δια μέσου του Καυκάσου τα πολύτιμα αυτά προϊόντα φθάνουν πά-

ντα στην Τραπεζούντα. Επίσης, με την παρουσία των Σλάβων στην ελληνική χερσόνησο εμφανίζονται σε κάποιες περιοχές διαφορετικές, αλλά όχι άγνωστες, γαστρονομικές συνήθειες πριν επέλθει η νέα στα-

διακή σύνθεση. Π.χ. σε μια κατεχοχήν οινόφιλη χώρα όπως η Πελοπόννησος μαρτυρείται στον 9ο-10ο αι. η κατανάλωση από τους επήλυδες ζύθου από κριθάρι, συνήθεια που σχολιάζεται δυσμενώς από



Πλούσια τράπεζα σιτών: τραπεζομάντηλο, διπλωμένα χειρόμακτρα, διάφορα σκεύη και στο κέντρο είδος αυτοθερμαινόμενου σαλτσαριού(;) με περίτεχνο καπάκι. Αριστερά, πιθανώς «ο επί της τραπέζης» φέρνει αγριογούρουνο και δεξιά δύο υπηρέτες, ο πρώτος, ευνούχος, φέρνει πινάκιο με φαγητό και ο δεύτερος οβελία με πουλερικό. (Τέλη 9ου αι. Κώδικας 211, Εθνική Βιβλιοθήκη της Ελλάδος).



Συμπόσιο αρχόντων (τέλη 14ου, μικρογραφία χφ. Paris, gr. 135, Bibliotheque Nationale). Ενας διαφορετικός, ρεαλιστικός κόσμος εικονίζεται γύρω από το πλούσιο παλαιολόγειο, κοσμικό τραπέζι. Πάντα προβάλλει δεξιά ο οβελίας με το πουλερικό, η πιατέλα με το γουρουνόπουλο στο κέντρο, οι κανάτες και οι κούπες, αλλά κυριαρχεί πλέον η κίνηση και ο θόρυβος, οι γυναίκες που συντρώγουν και συζητούν με τους άντρες, το τεμάχισμα του ψητού και το σκυλί που περιμένει το κόκαλο.



Προσκεκλημένοι σε τραπέζι βασιλικών γάμων (13ος αι., λεπτομέρεια μικρογραφίας της ευαγγελικής παραβολής των βασιλικών γάμων, κώδιξ 5 Μονής Ιβήρων).

τους Βυζαντινούς καθώς θεωρούν τη μπίρα ποτό των βαρβάρων. Πάντως το κρασί, που στην ευρεία του κατανάλωση είναι όξινον, αποτελεί πάντα τη βάση του βυζαντινού ποτού με φημισμένα τα κρασιά της Βιθυνίας και των νησιών του Αιγαίου.

**Νέες λέξεις, νέες αντιλήψεις.** Σταδιακή καθιέρωση στην δημόδη καθομιλουμένη νέων ονομάτων και νέα νοηματοδότηση λέξεων: ζεστός (=βραστός, αλλά και ζεστός, θερμός), Ιχθύς - Οψος (=προσφαί). >οψάριον.>ψάρι, άρτος - ψωμός>ψωμίον>ψωμί, οίνος - κρασίν, αλλά και οινάριν, έλαιον>ελάδιν>λάδι, κύαμοι - κοκκία>κουκιά, κόλλυβα (στα αρχαία, μικρά νομίσματα, μικρά στρογγυλά γλυκίσματα και τέλος όπως σήμερα κόλλυβα). Ειδικά στα μαγειρικά σκεύη επικρατεί πλήθος λέξεων υστερορωμαϊκής προελεύσεως. Τέλος εμφανίζονται νέες λέξεις και πιθανώς νέα παρασκευάσματα: παξιάμας=παξιμάδι, χαβιάριον κ.λπ. Μετά το 11ο αι. και πάντως στα υστεροβυζαντινά χρόνια κάνουν πιθανώς την εμφάνισή τους νέα είδη και νέα ονόματα όπως νεράτζια, πορτοκάλια, **Συνέχεια στην 12η σελίδα**

### Συνέχεια από την 11η σελίδα

αλλά και μελιτζάνες, ρέγγες κ.α.

**Θρησκευτικές και πολιτισμικές διαφοροποιήσεις.** Χριστιανικές νηστείες, αποχές, απαγορεύσεις, αλλά και η αρνητική αντιμετώπιση του πότου και της τρυφής διαφοροποιούσαν τον βυζαντινό από τον άνθρωπο της ύστερης αρχαιότητας. Ο τρόπος τραπεζώματος κυρίως της άρχουσας τάξης σταδιακά είχε αλλάξει καθώς επικράτησαν πλέον οι τράπεζες και τα καθίσματα αντί για τα ανάκλιτρα των συμποσίων. Το είδος και ο τρόπος διατροφής του βυζαντινού ανθρώπου ξεχώριζε αισθητά από αυτόν τον συγχρόνων του Λατίνων, Φράγκων, Σλάβων και (λιγότερο Αράβων) οι οποίοι πολλά από τα παρακάτω (αν και γνωστά ήδη στην αρχαιότητα) είτε τα αγνοούσαν είτε τους προκαλούσαν έκπληξη: μαχαιροπήρουνα και κουτάλια (*κοχλιάρια*), τραπεζομάντηλα, πετσέτες (*χειρόμακτρα*), χερνίβια και χερνιβόξεστα, χρήση παξιμαδιών και μπισκότων (*παξαμάτες*), ρετσίνατου κρασιού, μπαχαρικών και κυρίως γάρου.

**Τρόποι παρασκευής και μαγειρείες.** Συνήθως τα *σκευάζω παρασκευάζω και σκευασία* χρησιμοποιούνται στα πρωτοβυζαντινά κείμενα κυρίως για σύνθετα φαγητά. Η προετοιμασία και διαδικασία παρασκευής ενός φαγητού καλείται *μαγειρέυμα και σκευασία, σκευή, σκεύασμα, παρασκευή, παρασκευάσμα*. Δεν είναι τυχαίο ότι η μέγιστη παρασκευή ψυχών τε και σωμάτων, πνευματικής και υλικής τροφής, συντελείται την Μεγάλη Παρασκευή με τον Μυστικό Δείπνο. Πάντως πολύ πριν, αλλά μαρτυρημένα από τους μέσους βυζαντινούς χρόνους το *μαγειρέυμα* και η *μαγειρεία* επικρατούν ορίζοντας την προετοιμασία και διαδικασία της παρασκευής του φαγείν (*φαγείον, φαγίν>φαί*, αλλά και φάγημα, φαγητόν). Ήδη στον 8ο-9ο αι. η μαγειρεία σημαίνει το παρασκευασμένο βρώμα, το φαγητό. Μνημονεύονται μάλιστα απλές μοναστικές μαγειρείες, *μαγειρεία λάχανον μετά ελαίου* ή *μαγειρεία όσπριον μετά ή άνευ ελαίου, μαγειρεία όσπριον μετά καρύου τριπτού* (δηλαδή με τριμμένο μοσχοκάρυδο), *μαγειρεία υστάτη* (το τελευταίο πιάτο) και *μαγειρεία που επερίσσευσεν*. Από τα κομνηνεία χρόνια και εξής μας έχουν παραδοθεί πολύ πιο σύνθετες μαγειρείες όπως *ήδιστος, οξύγλυκος* ή *οξυνόγλυκος*, θυννομαγειρεία, παστομαγειρεία, κροκατομαγειρεία ή κροκάτον, χοιρινομαγειρεία (χοιρινομαγερέα), αλλά και *λαγομαγειρέυμα*.

### Βυζαντινός νόστος

Η αρχαιότητα και το Βυζάντιο είναι αναγκαστικά οι δύο περίοδοι αναφοράς του νέου ελληνισμού όταν ψάχνεται και διερωτάται για την ταυτότητά του. Συνεπώς οι κατά καιρούς προσεγγίσεις του προβλήματος της ελληνικότητας δεν μπορεί παρά να αντανακλούνται και στις θεωρήσεις για τις ρίζες της βυζαντινής κουζίνας. Καθώς μάλιστα η βυζαντινή κουζίνα αντίθετα με τη διατροφή, παρουσιάζει αρκετά σκο-



Σπάνια πήλινη βυζαντινή εσχάρα από τη Κρήτη, 7ου αι. (Ελεύθερα, ανασκαφή Πέτρου Θέμελη 1996, αναπαράσταση Gouin και Vogt).

τεινά σημεία και δεν μας προσφέρει ιδιαίτερα πλούσιες πληροφορίες η αρχαία και κυρίως η νεοελληνική γαστρονομία παρουσιάζονται ανέλπιστα ως βοηθοί της για να βοηθηθούν με τη σειρά τους.

Δεν γνωρίζουμε απολύτως τίποτε για την παρασκευή, τα υλικά π.χ. της βυζαντινής μουστάρδας, *σίνηπις των σφαιριών* (σφαιρία - κεφτέδες και όχι λουκάνικα που θέλει ο Κουκουλές), ούτε για τον τρόπο πάσωσης και συντήρησης των *αποκτίων* ή της *γόνδης* (είδος παστοურμά υποθέτει πάλι ο Κουκουλές). Στις περιπτώσεις αυτές προσφιλή μέθοδος (τις περισσότερες φορές επιτυχής) είναι η προσφυγή στη νεοελληνική παραδοσιακή κουζίνα για να ερμηνευθούν ή να ταυτιστούν (τής ετυμολογίας, συνωνυμίας ή της όμοιας προετοιμασίας) απλές λέξεις - πληροφορίες, όπως *χορδαί*, ή *χορδία, πλεκτή, γαρδούμιον* (κοκορέτσι, χουρδή, πλεξούδα, γαρδούμπα). Όμως πιο σκανδαλιστική είναι μια αντίστροφη μέθοδος: η ανίχνευση ενός σημερινού εδέσματος στους παρελθόντες χρόνους, στο Βυζάντιο και στην Αρχαιότητα. Η αναζήτηση των αρχαίων ή βυζαντινών προγόνων των ντολμάδων οδηγεί στη σύγκρισή τους με όμοιες παρασκευές, αλλά σίγουρα αλλότριου αποτελέσματος, δηλαδή με το αρχαίο *θρίον* (γεμιστά φύλλα συκιάς!) που συσχετιζόμενο με το βυζαντινό και νεοελληνικό *φρύον* (= *φρύγιον λάχανον*) μας σεββίρει τους αμάρτυρους βυζαντινούς λαχανοσαρμάδες. Σε μια πρόσφατη συνοπτική παρουσίαση της βυζαντι-

νής κουζίνας προτείνονται ως παλαιοί γεννήτορες των ντολμάδων και πάλι τα θρία, ενώ οι βυζαντινοί πρόγονοί τους συνάγονται, ούτε λίγο ούτε πολύ, από μια αναφορά κοπής βλαστών αμπέλου στα *Γεωπονικά*. Αραγε γεωπονικές συμβουλές όπως «τα περίσσια βλαστάρια όταν είναι ακόμα τρυφερά πρέπει να αφαιρούνται γιατί τούτο επιτρέπει στο αμπέλι να αερίζεται», άραγε τι σχέση μπορεί έχουν με τη μαγειρική και τους ντολμάδες; Κανείς βεβαίως δεν μπορεί να αποκλείσει τα τρυφερά αυτά αμπελόφυλλα να χρησιμοποιούν στη βυζαντινή κουζίνα, αλλά τέτοια μαρτυρία απουσιάζει και μόνο υποθέσεις μπορεί να γίνουν.

Πρόβλημα σε όποιον προσεγγίζει τις βυζαντινές πηγές αποτελεί η αρχαιοπληξία των λογίων του Βυζαντίου, την οποία διαπιστώνουμε και στις μαγειρικές και γαστρονομικές τους αντιλήψεις όταν αυτές καταγράφονται. Ένα απλό παράδειγμα από τη μικρασιατική Γαλατία του 8ου αι. μας οδηγεί στην καρδιά του προβλήματος. Βρισκόμαστε σε μοναστήρι κάπου κοντά στην Αγκυρα και ο ξενοδόχος υποδέχεται κάποιους ταλαιπωρημένους οδοιπόρους και τους οδηγεί στην τράπεζα. Αφού έφαγαν, είπαν στον ξενοδόχο δηλώνοντας έτσι υπαινικτικά και την καταγωγή τους «Αλήθεια, φάγαμε σαν Γαλάτες» (*επ αληθείας, ως Γαλάται εφάγομεν*). Πολλά ελέγοντο και πολλά έχουν γραφεί για τους καλοφαγάδες Γαλάτες, όμως η παραπάνω αναφορά θεωρείται βέβαιο ότι προέρχεται από τις περιγραφές του

Αθήναιου για τα πλούσια εδέσματα των Γαλατών. Δύσκολα όμως μπορεί να θεωρηθεί, όσο κι αν η ομωνυμία χωρών και κατοίκων το επιτρέπει, ότι η μικρασιατική Γαλατία του 8ου αι. συνεχίζει την παλαιά γαστρονομική της φήμη. Δύσκολα μια τράπεζα και μάλιστα σε ένα μοναστήρι στη Γαλατία του 8ου αι. μπορούσε να συγκριθεί με τον πλούτο των περιγραφών του Αθήναιου. Πρόκειται λοιπόν μετά βεβαιότητας για ένα αρχαιογνωστικό παίγνιο των βυζαντινών Γαλατών οδοιπόρων ή του συγγραφέα.

Στο σημείο αυτό αξίζει να σχολιάσουμε και κάποιες σύγχρονες αρχαιολογικές θέσεις περί ελληνικότητας φαγητών και γαστρονομικών συμπεριφορών. Στις θέσεις αυτές εμπλέκεται αναγκαστικά και ο βυζαντινός ιστορικός κρίκος σε μια άλυσσο της οποίας η ποθούμενη ανέλιξη οδηγεί μέχρι την τράπεζα του Ομήρου. Πρόσφατο παράδειγμα η παρουσίαση στον αθηναϊκό Τύπο συνάντησης για τις ρίζες της ελληνικής γαστρονομίας. Ήδη από τους τίτλους του ρεπορτάζ η εντύπωση που αποκομίζει κάποιος είναι ότι στη συνάντηση αυτή κυριάρχησε η γαστρονομική αρχαιοπληξία: «καλοφαγάδες οι αρχαίοι ημών πρόγονοι» ή «ο τσελεμεντές των αρχαίων». Ακριτή και η δημοσιογραφική προβολή της θέσης «όσο για τη μαγιονέζα οι αρχαίοι Έλληνες προηγήθηκαν και πάλι των Γάλλων».

Πάντως οι βυζαντινοί οδοιπόροι του 8ου αι. έφαγαν χωρίς πρόβλημα ως Γάλλοι, αν τελικά η περιγραφή του Αθήναιου κατά μια άποψη αναφέρεται στους Κέλτες στους πρόγονους των Γάλλων και όχι στους Μικρασιάτες Γαλάτες. Με τη λογική αυτή τρούφες, φουά γκρα, ακόμη και κινέζικες σάλτσες έχουν τα αρχαία και βυζαντινά προηγούμενά τους. Αναρωτιέμαι επίσης μήπως, όπως οι Αιγύπτιοι προηγήθηκαν όλων ως ζυθοπότες και οι Βυζαντινοί προηγήθηκαν στα πρόχειρα και εν περιπάτω hot-dogs με μουστάρδα, όταν ο Ανδρέας ο Σαλός περιδιάβαζε τους δρόμους με τα *σαλίσικια* (λουκάνικα) κρατώντας στο αριστερό του χέρι *σίνηπι* (μουστάρδα) και *ούτως βάπτειν και τρώγειν από πρωί*. Τέλος, όταν προσφάτως οι δημοσιογράφοι παρουσίασαν τα σχήματα καρδιάς τοματάκια ή αγγουράκια που «κατασκεύασαν» Αμερικανοί και Γιαπωνέζοι αν γνώριζαν χωρίο των γεωπονικών περι-



Διακοσμημένο τσουκάλι με μία λαβή, όχι κανάτα, από Μελένικο, 13ου-14ου αι. (Μπακιρτζής, Τσουκαλολάγνη).

καλοκυντών και σικύων (... μετασχηματισθήσονται δε εις ό θέλεις σχήμα, εάν ποιήσης οστράκινα αγγεία, και έτι μικροίς ούσι περιθής και δήσης πληρώσουσι γαρ τους τύπους και τους χαρακτήρας), θα μπορούσαν να τιλοφορήσουν το ρεπορτάζ τους «Οι Βυζαντινοί προηγήθηκαν της αμερικανικής ή γιαπωνέζικης τεχνολογίας!». Όσο και το κατ' εξοχήν βυζαντινό άρτυμα το γάρον ή γάρος που τόσο εξέπληξε τον Λιουππράνδο στην βυζαντινή αυλή τον 10ο αι., οι σημερινοί Ευρωπαίοι απόγονοί του δεν το αποστρέφονται πλέον με την ίδια βδελυγμία όταν στις εξωτικές τους παρεκτροπές δειπνούν στα νοτιοασιατικά εστιατόρια. Δυστυχώς, οι Νεοέλληνες δεν έχουν ακόμη εμπλακεί στην αναζήτηση και διεκδίκηση της ελληνικότητάς του ως την μακρινή Ταϊλάνδη καθώς έχει εκλείψει από τις συνήθειές τους, αν και πιστεύω ότι σίγουρα θα το αντιμετωπίζαν με τον τρόπο του Λιουππράνδου ως εξιχθύων ναυσιωδέστατον υγρόν.

## Γαστρονομική δυναμική και σύνθεση

Εδώ ας πούμε δύο λόγια, για την παρεχόμενη πληροφορία από τον Κουκουλέ καθώς πολλοί από τους ασχολούμενους με την ελληνική κουζίνα καταφεύγουν στις εργασίες του. Παρά την σπουδαιότητα του έργου, βασικό του μειονέκτημα είναι η διαχρονική, αδιάκριτη συσσώρευση ενός υλικού από τον 3ο μ.Χ. ως και τα χρόνια της Τουρκοκρατίας. Δημιουργείται η εντύπωση μιας χιλιόχρονης γαστρονομικής ακινησίας χωρίς δυναμική και με μόνες τις γλωσσικές ή κάποιες θρησκευτικού τύπου διατροφικές διαφοροποιήσεις π.χ. νηστείες, ιδιομορφίες ή από την γόνδην στον παστοურμά, από το έλαιον στο ελάδιον και λάδι. Δύσκολα συνειδητοποιεί κανείς τις μεγάλες αλλαγές που ακολούθησαν μετά τον 7ο αι. οι οποίες είχαν αρχίσει σταδιακά αιώνες προτούτερα και που ουσιαστικά σηματοδεύουν το τέλος του αρχαίου κόσμου. Πληροφορίες για τροφές, ποτά και γεύματα από την πρωτοβυζαντινή Αίγυπτο, Συρία και Παλαιστίνη, Ιταλία (το ήμισυ των πληροφοριών) αν και προετοιμάζουν την κυρίως βυζαντινή γαστρονομία, ουσιαστικά ανήκουν στην ύστερη αρχαιότητα. Καθώς μάλιστα παρατίθενται αδιάκριτα και διαχρονικά μαζί με τη σύνολη βυζαντινή αυτοκρατορική, μοναστική, αγροτική μαγειρική και διατροφή, δύσκολα ξεχωρίζει κανείς την τοπική από την κοινή αστική ή αγροτική κουζίνα.

Αν μάλιστα αναλογισθούμε ότι ακόμη και στην εποχή μας παρά την καταναλωτική ισοπέδωση των γαστρονομικών συνθηκών η κατά περιοχές ιδιότυπη μαγειρική υπάρχει και αντιστέκεται τότε πόσο μάλλον σε παλαιότερες εποχές οι μαγειρικές ιδιοτυπίες οι τοπικές σπεσιαλιτέ, ήταν ακόμη πιο τονισμένες. Πολλές από αυτές μάλιστα των πρωτοβυζαντινών χρόνων δύσκολα εγγράφονται σε κοινά βυζαντινά διατροφικά μοντέλα, εξαιρουμένου ίσως του μοναστικού μοντέλου διατροφής.



Στις βυζαντινές και μεταβυζαντινές εικόνες και τοιχογραφίες δίδονται παραστάσεις τραπεζιών με εδέσματα και σκεύη, όπως στην εικόνα των Προφητών, μέσα 16ου αι. (Αγιος Γεώργιος Βενετίας).

Συμπερασματικά πιστεύω λοιπόν, ότι, όπως κατά τους ελληνιστικούς και ρωμαϊκούς χρόνους στις απέραντες αυτοκρατορίες οι λαοί συμβίωναν διατηρώντας τις γαστρονομικές τους ιδιότητες, άλλες δανειζόντάς τις και άλλες δανειζόμενοι, το ίδιο συνέβη και κατά τη βυζαντινή περίοδο και αργότερα την οθωμανική. Ειδικά για τους βυζαντινούς χρόνους και μάλιστα μετά τον 7ο αι., η γαστρονομική προίκα όλων των αρχαίων λαών (Ελλήνων, Ρωμαίων, λαών της Βαλκανικής και Μικράς Ασίας, Εβραίων, Περσών, Αιγυπτίων, Σύρων, Καυκασίων), αλλά και αυτή των νέων κοινωνιών του πολιτισμού της χριστιανικής ελληνικής Ανατολής (Σλάβων, Αρμενίων, Αράβων, Φράγκων, Τούρκων), οδηγεί σε μια νέα γαστρονομική δυναμική και σύνθεση.

Κατά συνέπεια η αναζήτηση, η απόδοση μιας ελληνικότητας στον γαστρονομικό συγκριτισμό των εποχών αυτών μοιάζει με το να αναζητάς από μια πολύπλοκη μαγειρεία που κοχλάζει μέσα σε μια γεμάτη χύτρα, όπως είναι η Ανατολική Μεσόγειος, την καθαρή, «ρατσιαστική» συνεισφορά του κάθε λαού χωριστά, εν προκειμένω των Ελλήνων. Ο ελληνιστικός και βυζαντινός κόσμος υπήρξε ακριβώς αυτή η χύτρα, το **καθημάς melting pot**. Αραγε τι απαντήσεις θα δοθούν σε ερωτήσεις του είδους: Είναι ελληνική η σπανακόπιτα, το χα-

βιάρι, ο ταραμάς, ο τραχανάς, το μακαρόνι, το λαζάνι, ο ντολμάς, το γιουούρτι, το ιμάμ μπαϊλντί και ο ελληνικός βυζαντινός καφές; Ο βυζαντινός τούρκικος ελληνικός καφές! Οι ερωτήσεις αυτές, όσο κι αν και εκ πρώτης όψεως παρουσιάζονται ευτράπελες, όσο κι αν το ξένο ή αμφιλεγόμενο έτυμο της λέξης αποθαρρύνει την έρευνα, έχουν κατά καιρούς απαντηθεί και δηλώνουν το πρόβλημα και την σπουδαιότητά του.

Όλα τα παραπάνω παρά τα ξενικής ή διεκδικούμενης προέλευσης ονόματά τους έχουν κατά καιρούς προσγραφεί ως ελληνικά σε μια απώτερη ή νεότερη γαστρονομική περίοδο της ιστορίας των Ελλήνων. Όμως τα συμπεράσματα από την ετυμολογική προσέγγιση που συνήθως εφαρμόζεται, αλλά και αυτά από την ιστορικοσυγκριτική διερεύνηση προϊόντων, υλικών και φαγητών δημιουργούν μάλλον πλείστα προβλήματα. Μπορεί βεβαίως να φωτίζουν την προέλευση της λέξης ή και του προϊόντος, αλλά η μονομερής απόδοσή τους σε μια πολιτιστική κοινότητα με βάση το ελληνικό ή ξένο έτυμον μάλλον συσκοτίζει τη μελέτη για τις αντιλήψεις και τα μοντέλα διατροφής. Κυρίως τα ονόματα των εδεσμάτων, και όχι τα τρόφιμα ή τα υλικά που τα συνθέτουν, αλλάζουν ονόματα μέσα στο χρόνο. Το έδεσμα, η **μαγειρεία**, μπορεί να προϋπάρχει με άλλο όνομα. Συνεπώς μια

νεότερη αλλαγή ονόματος δεν προδικάζει αναγκαστικά την προέλευση. Αυτή είναι η περίπτωση παρασκευασμάτων των οποίων γνωρίζουμε το όνομα, η δε συνταγή ή η περιγραφή δεν αφήνει αμφιβολίες για την παλαιά καταγωγή τους: π.χ. του τουρκικού γιαουρτιού (του βυζαντινού οξύγαλου), της γαλλικής ομελέτας (του βυζ. σπογγάτου). Η περίπτωση του ντολμά και παστοურμά είναι διαφορετική. Η σπανακόπιτα π.χ. δεν έχει ετυμολογικά τίποτε το ελληνικό και το μόνο που μπορεί να μας προσφέρει είναι ότι το σπανάκι ως είδος κατά μια άποψη φθάνει από την Περσία. Τέλος, δεν γνωρίζουμε ακριβώς πότε έφθασαν ή διαδόθηκαν ευρέως στον ελληνικό κόσμο πολλές οπώρες, λαχανικά ή εδώδιμα (**μυρεψικά**). Π.χ. για τα πορτοκάλια (από το ιταλικό portogallo) οι ερευνητές δεν συμφωνούν πότε εμφανίζονται στο Βυζάντιο, τον 12ο ή τον 15ο αι. Οποτε και από όπου, όμως, κι αν εισήχθησαν, σημασία πλέον έχει για τον ευρύτατο χώρο των ηθών και των αντιλήψεων η υιοθεσία ή θερμή υποδοχή τους, ο εγκλιματισμός ξένων ονομάτων και προϊόντων. — *Ξέρεις την χώρα που ανθεί φαιδρά πορτοκαλέα και κοκκινίζει η σταφυλή και θάλλει η ελαία; Όσοι από μας έχουν απαγγείλει τους στίχους του ποιητή ποτέ δεν προβληματίστηκαν ως προς την απάντηση. Ω, δεν την αγνοεί κανείς, είναι η γη η Ελληνίς!*

Ό,τι αγαπήσαμε, ό,τι γευθήκαμε, ό,τι εκτιμήσαμε και αποδεχθήκαμε είναι και δικό μας, είναι του τόπου μας. Κι ο τόπος μας είτε αρχαίος είτε βυζαντινός, ο κόσμος μας, ο ελληνικός κόσμος έκανε πάντα ελληνικό ό,τι ήταν εύμορφο και εύνοστο. Επιμένω στη γαστρονομική μου θέση «είναι και ελληνικό ό,τι είναι νόστιμο». Ο νόστος, η επιστροφή στη γεύση, η νοσηματοδότηση του νόστιμου ως εύγευστου είναι κυρίως κατάκτηση της βυζαντινής εποχής. Εύχομαι η επιστροφή μέσα από αυτές τις γραμμές να μην έχει μόνον την νοσταλγία, το άλγος του νόστου, αλλά να είναι πραγματικά νόστιμη.



Βυζαντινό πιάτο (πινάκιο) και εσωτερικό κούπας Κωνσταντινούπολης (12ος-14ος αι., Μουσείο Μπενάκη).



# Η διατροφή κατά την Τουρκοκρατία

Διατροφικές συνήθειες στις πόλεις και την ύπαιθρο, και αλληλεπιδράσεις «εθνικών» μαγειρικών

Της **Αννας Ματθαίου**

Ιστορικού

ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ την οποία σχηματικά αποκαλούμε τουρκοκρατία (και που στην πραγματικότητα περιλαμβάνει και άλλες κυριαρχίες, όπως και πολλαπλές πολιτισμικές διάρκειες) η γραπτή αποτύπωση – έντυπη ή χειρόγραφη – των καθημερινών συνθηκών των ανθρώπων που ζουν στις πόλεις ή την ύπαιθρο, διέπεται από διαφορετικές προδιαθέσεις και σκοπιμότητες.

Μια, αναπόφευκτα ταξινομητική, διάκριση των κειμένων που αναφέρονται στη διατροφή μπορεί να χρησιμοποιήσει ως αφετηρία τη λειτουργικότητά τους: 1) τον κανονιστικό τους ρόλο (περιλαμβάνονται εδώ οι αγορανομικές ρυθμίσεις που αφορούν την κατάσταση των ειδών διατροφής που κυκλοφορούν στις αγορές, οι θρησκευτικοί κανόνες και το κήρυγμα που αναφέρονται κυρίως στα ζητήματα της νηστείας και των αποχών από ορισμένες τροφές, οι ιατρικές – διαιτητικές συμβάσεις και τα γιατροσόφια, τα μηνολόγια και οι κύκλοι τροφών που καθορίζουν την κατανάλωση ανάλογα με την εποχικότητα της παραγωγής, καθώς και τα κείμενα με ποικίλες χρήσιμες συμβουλές για την αγροτική οικιακή οικονομία, με ευκρινέστερο εκπρόσωπό τους το *Γεωπονικόν του Αγάπιδου Λάνδου*). 2) τη χωροχρονική τους εμβέλεια, όπως συμβαίνει με τα, συνήθως σύντομα, έμμετρα ή πεζά κείμενα στα οποία οι άνθρωποι της εποχής καταγράφουν τη βιωμένη συγκυρία (τιμές προϊόντων, πείνα, ακρίβεια, λιμό ή πιο σπάνια την αφθονία, τη φτήνια και ακόμα πιο σπάνια την εμπειρία ενός γεύματος ή μιας γεύσης). 3) την αφηγηματική προοπτική μέσα από το ταξίδι, η οποία, παρ' όλες τις διηγήσεις της επισημαίνει, ανάμεσα στα άλλα, τις διαφορές της διατροφικής κουλτούρας των εθνότητων που ζουν στο πλαίσιο της οθωμανικής επικράτειας, όπως και τις διαφορές με το δυτικό περιβάλλον από όπου προέρχονται οι συγγραφείς. Μια αναμενόμενη τέταρτη κατηγορία που θα περιελάμβανε τα βιβλία μαγειρικής δεν εκπροσωπείται στην περίοδο που εξετάζουμε· η απουσία της συνδέεται με το ότι η διατροφή, ως νοητική κατηγορία και ως αξία, δεν αυτονομείται από άλλες κυρίαρχες κατηγορίες της εποχής (ιατρική, θρησκεία, αμοιβαιότητα κ.λπ.).

## Πόλεις - ύπαιθρος

Ενας κλασικός στην ιστορία της διατροφής διαχωρισμός αφορά τη διάκριση ανάμεσα στα αστικά και τα αγροτικά πρότυπα κατανάλωσης. Η διάκριση αυτή στηρίζεται ορισμένες υποθέσεις που αναφέρονται στις επιμέρους κοινωνικές, οικονομικές και ψυχολογικές όψεις του διατροφικού φαινομένου.



Εσωτερικό καλύβας χωρικών. Λιθογραφία 16x22 εκ., σχεδίασε ο Stackelberg, λιθογράφησε ο C.F. Gille (από το έργο «Τόπος και εικόνα», εκδ. ΟΛΚΟΣ, Αθήνα 1983).

Στις πόλεις, τα αγαθά διατροφής κυκλοφορούν στις αγορές και το ψάρι με μεγαλύτερη ασφάλεια, ποικιλία και ποιοτική (και μαγειρική) εκτέλεση. Αυτό δεν σημαίνει, βέβαια, ότι η οργάνωση της αστικής αγοράς εξασφαλίζει την απρόσκοπτη κυκλοφορία των αγαθών· οι κρίσεις διατροφής στις πόλεις που μαρτυρούνται από την έλλειψη, τη νόθευση ή την ακρίβεια των βασικών ειδών συνιστούν ένα μόνιμο φαινόμενο στις προβιομηχανικές κοινωνίες. Οι αστικοί, ωστόσο, πληθυσμοί, σε αντίθεση με τους αγροτικούς, αναγκάζονται σε μια μόνιμη, καθημερινή επαφή με την αγορά. Η έκφραση «μεροδούλι - μεροφαί» υπογραμμίζει μια εξάρτηση και συγχρόνως μια πάγια συνήθεια, ακόμα και για τους φτωχούς των πόλεων.

Μια διαταξική ιδιαιτερότητα των



Τείσιπώλης εκ Κωνσταντινουπόλεως, σε χαρακτηριστικό εποχής.

αστικών πληθυσμών είναι η δυνατότητα κατανάλωσης έτοιμης μαγειρεμένης τροφής, αγορασμένης από τους πλανόδιους πωλητές και από τα υπαίθρια ή στεγασμένα μαγαζιά κοντά στον χώρο της αγοράς. Το «έτοιμο φαγητό» ως εκδημοκρατισμένη πρακτική ωθεί στους διατροφικούς και μαγειρικούς συγκρητισμούς των εθνοτικών και κοινωνικών ομάδων που συνυπάρχουν στα αστικά κέντρα της εποχής. Στην Κωνσταντινούπολη, λόγου χάριν, συνυπάρχουν οι φραγμοί αλλά και οι αλληλοδιεισδύσεις στις οθωμανικές και χριστιανικές νόρμες: ψητό κρέας (κεμπάπια) και ψητά κοτόπουλα· στα ιχθυοπωλεία στην περιοχή του Πέραν οι (συνήθως χριστιανοί) ψαράδες καθαρίζουν καθημερινά φρέσκα ψάρια, τα οποία μετά τηγανίζουν και πουλούν. Οι Τούρκοι ήδη από τον 15ο αιώνα ενσωματώνουν το ψάρι στη διατροφή τους, όπως τη σάλτσα του γάρου, αλλά παραμένουν αρνητικοί στα οστρακοειδή και τα μαλάκια. Υπάρχουν ακόμα μαγαζιά που πουλάνε γλυκίσματα και γαλακτοκομικά είδη, σερμπέτια που σερβίρονται με πάγο ή μια κουταλιά χιόνι, σουπες, όπως και βραστά κεφαλάκια, αρνίσια ποδαράκια και κοιλιές πατσά. Εντελώς διαχωρισμένα είναι τα μαγαζιά που πουλάνε boza (είδος μπίρας που συνηθίζουν οι μουσουλμάνοι), από τις πολυάριθμες ταβέρνες του Γαλατά που σερβίρουν κρασί ή ρακί για τους χριστιανούς.

Στον αγροτικό χώρο, αντίθετα, λειτουργούν με μεγαλύτερη ένταση οι αυτοκαταναλωτικές πρακτικές, οι οποίες περιορίζουν την επαφή με την αγορά ειδών διατροφής. Η λιτότητα του καθημερινού γεύματος, η οποία αποδίδεται τόσο στους ελληνικούς όσο και στους τουρκοικούς ή τους αλβανικούς πληθυσμούς, συνιστά κοινό τόπο των κειμένων που αναφέρονται στην καθημερινή διαίτα

των αγροτικών κοινοτήτων που βρίσκονται εγκατεστημένες στον σημερινό ελλαδικό χώρο. Ενα ζωτικό ελάχιστο που συχνά ταυτίζεται με το προσφαί (ένα κομμάτι ψωμί ανάλογα με τα σιτηρά του κάθε τόπου με ένα κρεμμύδι, λίγες ελιές ή ένα κομμάτι τυρί ή παστό κρέας), όσπρια, χόρτα και λίγο κρασί ως συμπλήρωμα των θερμίδων – κι αυτό όταν υπάρχει. Ακόμα και στις κτηνοτροφικές κοινωνίες (με εξαίρεση τη μεγάλη διακινούμενη κτηνοτροφία) τα σιτηρά με τη μορφή του πρόχειρου, συχνά χωρίς προζύμι, ψωμιού ή των χυλών, οι οποίοι περιέχουν δημητριακά με λίγο ξινόγαλα, τυρί ή βούτυρο ή ακόμα με νερό, κρεμμύδι και δυο σταγόνες λάδι, αποτελούν τη μόνιμη, βασική τροφή. Η ανάρτηση του καθημερινού λιτοδαιτίου γίνεται μόνο στις μεγάλες χριστιανικές γιορτές, όπου το ψητό κρέας συνιστά την ιδική τροφή.

## Αποκλίσεις και συγκρητισμοί

Και στα ταξιδιωτικά και στα θρησκευτικά κείμενα ορισμένα είδη εκφέρονται ως «εθνικά» στερεότυπα, όπως οι σουπιές και το χαβιάρι για παράδειγμα, το οποίο αποκαλείται το «εθνικό ραγού» των Ελλήνων ή το πιλάφι και ο καφές για τους Τούρκους, παρόλο που τα δυο αυτά τελευταία αποτέλεσαν πρότυπα διατροφής και στους ελληνικούς πληθυσμούς, αρχικά στους αστικούς και σιγά σιγά στους αγροτικούς. Παράλληλα, οι θρησκευτικές νηστείες (για τους χριστιανικούς κυρίως πληθυσμούς) και οι μόνιμες διαιτητικές αποχές από τις απαγορευμένες «ακάθαρτες» με τη λέξη της εποχής, τροφές (ιδιαίτερα για τους εβραίους και τους μουσουλμάνους και πιο έμμεσα για τους χριστιανούς) αποτελούν ένα είδος εθνοτικής και πολιτισμικής

διάκρισης, κάποτε και αντιπαράθεσης. Πόσο απόλυτα, όμως, ισχύει αυτή η διάκριση; Μήπως, αντίθετα, δεν μαρτυρείται μια ισχύουσα ελαστικότητα ανάμεσα στις διαφορετικές διατροφικές θρησκευτικές (-εθνοτικές) συνήθειες και τους ανθρώπους που τις ασκούν;

Κατ' αρχάς φαίνεται ότι οι μουσουλμάνοι κάθονται αρκετά στο ίδιο τραπέζι, καλεσμένοι για φαγητό από τους χριστιανούς, υπό την προϋπόθεση, όμως, ότι το γεύμα τους δεν θα περιλαμβάνει χοιρινό, καθώς και τα υπόλοιπα είδη που απαγορεύονται από τη θρησκεία τους, δηλαδή λαγούς, βατράχια, χελώνες και σαλιγκάρια. Εξάλλου, σύμφωνα με πολλές μαρτυρίες, οι χριστιανοί κοινοτικοί άρχοντες χρησιμοποιούν τη φιλοξενία και τα συμπόσια όχι μόνο προς τους Τούρκους, αλλά προς όλες τις εθνότητες με τις οποίες συνδιαλέγονται, μέσα από το πλέγμα της αμοιβαιότητας, η οποία αποτελεί μια από τις πιο διαδεδομένες πρακτικές και αξίες της εποχής.

Τέλος, όσον αφορά τις διατροφικές - θρησκευτικές απαγορεύσεις των Τούρκων, πέρα από τις δύσκολες περιόδους των ραμαζανιών, το βάρος πέφτει κυρίως στη συνεχή απαγόρευση του αλκοόλ, η οποία όμως αρκετά συχνά παραβιάζεται στα κρυφά, με την ανοχή και τη βοήθεια των χριστιανών. Μαρτυρία των παραβάσεων είναι ο θεσμός του νυχτερινού φύλακα, ο οποίος κυκλοφορεί το βράδυ στις οθωμανικές αγορές όχι τόσο για τον κίνδυνο των κλεφτών, αλλά για να εντοπίσει τους μεθυσμένους μουσουλμάνους και να τους τιμωρήσει.

Οι οσμώσεις ανάμεσα στην εβραϊκή και την ελληνική και την τουρκική διατροφική κουλτούρα ανιχνεύονται πιο εύκολα στα κείμενα της εποχής



**Δείπνο στο χωριό Χρισό, στο σπίτι του επισκόπου Αμφισσας. Εγχρωμη χαλκογραφία (ακουατίνα). Σχεδίασε ο Ed. Dodwell, χάραξε και χρωμάτισε ο T. Fielding (Γεννάδειος Βιβλιοθήκη).**

μέσα από τις κατασταλτικές παραινέσεις του κηρύγματος. Οι χριστιανοί πρέπει να αποφεύγουν να συντρώγουν με τους Εβραίους ή να αγοράζουν τα προϊόντα τους που είναι *μαγαρισμένα*: «οψάρια πουλούν εις την πόλιν οι Εβραίοι και ανοίγουν το στόμα του οψαρίου και κατουρούνε μέσα και τότε το πουλούν εις τους χριστιανούς»<sup>1</sup>, υποστηρίζει ο Κοσμάς ο Αιτωλός, ανασύροντας το κοινωνικό-πολιτιστικό μοτίβο της ακάθαρτης τροφής.

Οι διατροφικές θρησκευτικές απαγορεύσεις συνιστούν ένα είδος εθνοτικής και πολιτισμικής ταυτότητας· συγχρόνως όμως συνιστούν ένα μακροχρόνιο πεδίο άσκησης της διαφορετικότητας, των αντιστάσεων και των προσαρμογών στα πολιτισμικά

πρότυπα του κυρίαρχου. Σε ένα εξισλαμισμένο χωριό της Πελοποννήσου, όπου ο αρσενικός πληθυσμός εξισλαμίζεται εθελοντικά, ενώ ο γυναικείος παραμένει χριστιανικός, η οικογένεια μαγειρεύει το κρέας της στο κοινό ταψί· στη μια μεριά τοποθετούν το χοιρινό κρέας για τις γυναίκες και στην άλλη το πρόβειο για τους άντρες, ενώ ένα κομμάτι ζυμάρι τοποθετείται ανάμεσα στα δύο είδη κρέατος για να συγκρατήσει τα υγρά του ψησίματος (προφανώς για να μη μολυνθεί το πρόβειο κρέας από το ζωμό του «ακάθαρτου» χοιρινού)...

Οι φανατικοί, λοιπόν, στο ζήτημα του φαγητού δεν φαίνεται να είναι οι μουσουλμάνοι (οι οποίοι όπως δεν επέβαλαν με τη βία τη θρησκεία τους,

με τον ίδιο τρόπο απέφυγαν να επιβάλουν και τις διατροφικές τους απαγορεύσεις), αλλά οι εξισλαμισμένοι χριστιανοί. Στο νησί της Κρήτης, σημειώνει ο Pitton de Tournefort, «ένας γνήσιος Τούρκος δεν λέει κουβέντα όταν βλέπει τους χριστιανούς να τρώνε χοιρινό και να πίνουν κρασί. Οι εξισλαμισμένοι που πίνουν και τρώνε κρυφά χοιρινό τους βρίζουν και τους προπηλακίζουν»<sup>2</sup>.

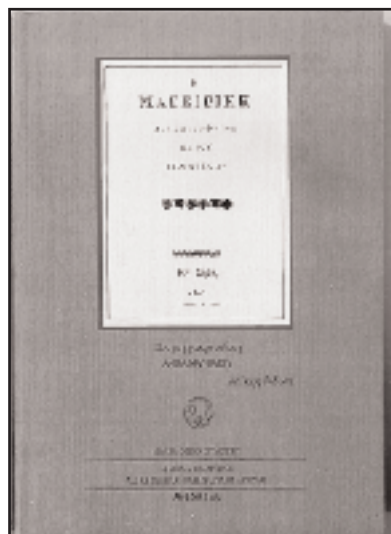
#### Πηγές:

1. I. B. Μενοῦνος (επιμ.) «Κοσμά του Αιτωλίου διδασχές. Φιλολογική μελέτη - Κείμενα», Αθήνα, Εκδόσεις «Τήνος» χ.χ. σ. 243.
2. Joseph Pitton de Tournefort «Voyage d'un botaniste I. L' Archipel grec», Introduction, notes et bibliographie de St. Yerasimos, Παρίσι, Fr. Maspero, 1982, σ. 106 (α' έκδοση: «Relation d'un voyage du Levant», Παρίσι 1717).

## Τα βιβλία μαγειρικής του 19ου αιώνα

ΤΟ ΚΕΝΟ των προηγούμενων αιώνων που παρατηρείται ως προς τα ελληνικά βιβλία μαγειρικής έρχεται να καλύψει, αρκετά δυναμικά, η έντυπη παραγωγή του 19ου αιώνα. Το 1828 μεταφράζεται από τα ιταλικά η πρώτη μαγειρική στη Σύρα και αρκετά αργότερα, το 1860, εκδίδονται στα ελληνικά, στην Αθήνα, *Τα μυστήρια της γαλλικής μαγειρικής*. Το 1863 κυκλοφορεί στην Κωνσταντινούπολη η μαγειρική του Ν. Σαράντη, με συνταγές διεθνείς και λίγες δικές του που επινοήθηκαν για να συνθέσουν το εθνικό προφίλ της λόγιας, «υψηλής», ελληνικής μαγειρικής, εμπνευσμένο από την αρχαία, αλλά και την πρόσφατη ιστορική παράδοση: τη «σούπαν του Αρχεστράτου» ακολουθούν «το ψάρι του αρχιναυάρχου Μιαούλη» και «το σαρλότ το Ελληνικόν»..., «διά να μας αναμνησκούν τας λαμπράς πράξεις των μεγάλων ανδρών».

Στην τελευταία δεκαετία του αιώνα οι γνωστές εκδόσεις βιβλίων μαγειρικής πληθαίνουν, η μορφή τους απολήγει στον τύπο του εγχειριδίου



**Τον 19ο αιώνα καλύπτεται δυναμικά το κενό των προηγούμενων αιώνων όσον αφορά τα ελληνικά βιβλία μαγειρικής. Η πρώτη μαγειρική, μεταφρασμένη από τα ιταλικά από τον γιατρό-λόγιο Π. Ζωντανό, τυπώθηκε στη Σύρο το 1828. Στη φωτογραφία βλέπουμε το εξώφυλλο της ανατύπωσής της (1989 και 1992) από το ΕΛΙΑ. Δεξιά, μία ακόμα από τις εκδόσεις μαγειρικής του προηγούμενου αιώνα, που περιλαμβάνει, όπως σημειώνεται στο εξώφυλλό της, και τα «menus των βασιλικών γευμάτων».**

ου και οι συνταγές τους, συγχρόνως με τη διάδοση των δυτικών



προτύπων επικαλούνται μια εγχώρια αστική μαγειρική των μεσαίων

στρωμάτων, ενσωματώνοντας, όλο και πιο αποενοχοποιημένα, τις γνώστες μέχρι σήμερα τουρκικής προέλευσης παραδοσιακές συνταγές. Η μελέτη αυτών των βιβλίων επιτρέπει τη διερεύνηση της καταγραφής, όπως και την πρόληψη της προχρονολόγησης του τίτλου και της διάδοσης ορισμένων συνταγών της αστικής μαγειρικής.

Συμπληρωματικής μορφής και με προφανή σκοπό τον εκπολιτισμό, τα βιβλία μαγειρικής διαμορφώνουν εν τέλει ένα (κυρίως γυναικείο) αναγνωστικό κοινό, μεταπλάθοντας την αρχική λόγια μορφή τους είτε προς τις μικρού σχήματος εκλαϊκευτικές μεταφράσεις είτε, αργότερα, προς τη μορφή του εγχειριδίου. Μέσα από ταυτόχρονες οσμώσεις διαπολιτισμικού (δυτικού - ελληνικού - τουρκικού) και κοινωνικού τύπου (υψηλή μαγειρική - μαγειρική του καθημερινού), τα βιβλία μαγειρικής προς τα τέλη του προηγούμενου αιώνα αναπαριστούν τις σταθερές και τις μεταβλητότητες στην υπό διαμόρφωση εθνική - ελληνική αστική μαγειρική. **A. M.**

# Πολιτική και μικρασιατική κουζίνα

Γευστικές παραδόσεις της Πόλης, του Πόντου, της Καππαδοκίας και της Ιωνίας



Ψαράδες στο Βόσπορο. Γκραβούρα του Fabius Brest, 19ος αι. (αρχείο Σ. Μπόζη).

Της Σούλας Μπόζη

Ερευνήτριας του Λαογραφικού Κέντρου Βοσπορίς, συγγραφέως

ΣΤΗ ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ των ελληνικών γευστικών παραδόσεων σημαντική είναι η συμβολή της αστικής πολιτικής κουζίνας μαζί με τις τοπικές κουζίνες της Ιωνίας, της Καππαδοκίας και του Πόντου.

Εξετάζοντας τις ιδιαιτερότητές τους θα ξεκινήσουμε από την πολιτική κουζίνα, η οποία στην πορεία της ιστορικής της εξέλιξης από τον 7ο π.Χ. αιώνα με την εγκατάσταση των Μεγαριτών εμπλουτίστηκε με τις γνώσεις και πρακτικές του αρχαίου ελληνικού κόσμου: εμπειρίες που περιγράφονται στους «Δειπνοσοφιστές» του Αθηναίου. Αργότερα, ως αποικία της ρωμαϊκής αυτοκρατορίας, η μετέπειτα Νέα Ρώμη συμπληρώνει την κουζίνα της με τις γαστρονομικές εμπειρίες των Ρωμαίων. Εξελικτικά, ο πλούτος αυτός θα συγκεραστεί με τις απαιτήσεις της χριστιανικής θρησκείας και θα συνθέσει την ταυτότητα της βυζαντινής κουζίνας: από τη μια πολυτελή βασιλικά και πριγκιπικά γεύματα με σπάνιες και εκλεκτές τροφές, μαγειρεμένες με επιτηδευμένους τρόπους από έμπειρους μαγείρους και στρατιά βοηθούς, και από την άλλη απλά, λιτά γεύματα και νηστήσιμα των λαϊκών τάξεων και των μοναχών.

Μετά την Αλωση, η πολιτική κουζίνα θα διαμορφωθεί από τις αντιθέσεις μεταξύ των γηγενών και εγκατεστημένων στην Πόλη αστών και τις παραδόσεις επισιτισμού των νομάδων κατακτητών. Ταυτόχρονα οι διά-



Καπηλειό στην Πόλη. Γκραβούρα 19ου αιώνα.

φορες εθνότητες –Αρμένιοι, Εβραίοι, Λεβαντινοί, Κιρκάσιοι, Γεωργιανοί κ.ά.– καθώς και οι Έλληνες ετεροδημότες –Χιώτες, Αιγαιοπελαγίτες, Ηπειρώτες, Πόντιοι, Καππαδόκες κ.ά.– θα την μπολιάσουν με τις δικές τους γευστικές παραδόσεις.

Η Κωνσταντινούπολη, σταυροδρόμι εμπορικών και πολιτισμικών ανταλλαγών τριών ηπείρων, κόμβος των δρόμων του μεταξίου και των μπαχαρικών από την Ανατολή προς τη Δύση, ένα από τα σημαντικότερα φυσικά λιμάνια της υφής με αιχμή το διαμετακομιστικό εμπόριο από τον Εύξεινο Πόντο προς τη Μεσόγειο, πρωτεύουσα δύο κρατιών αυτοκρατοριών αδιάλειπτα για περισσότερα από χίλια πεντακόσια χρόνια η μεγαλύτερη πόλη της Ευρώπης έως τον 18ο αιώνα, ήταν η κατ' εξοχήν πόλη της κατανάλωσης.

Για εκατοντάδες χρόνια τα βοοειδή και τα πρόβατα της Θεσσαλίας, Μακεδονίας και ποντιακής ενδοχώρας, τα βούτυρα της Τραπεζούντας και της Ούρφας, τα άλευρα της Κριμαίας και των παραδουνάβιων περιοχών, το χαβιάρι και τα αλίπαστα της Ρωσίας, η ζάχαρη και το ρύζι της Αιγύπτου, ο καφές της Υεμένης, ο παστουρμάς της Καισάρειας, η μαστίχα της Χίου, το ελαιόλαδο του Αδραμυτίου, της Μυτιλήνης και της Κρήτης, οι χουρμάδες της Βαγδάτης, οι ξηροί καρποί της Ανατολίας, τα σύκα και τα σταφύλια της Ιωνίας τροφοδοτούσαν νυχθημερόν τις αγορές της. Επίσης οι εύφορες πεδιάδες της Θράκης και της Βιθυνίας, καθώς και τα περιβόλια μέσα και έξω από τα τείχη της Πόλης, προμήθευαν την



κουζίνα της με ποικιλία εύγευστων λαχανικών και φρούτων και τις τέσσερις εποχές. Αν σε όλα αυτά προσθέσουμε την πλούσια ψαριά της Προποντιδας και του Βοσπόρου -80 είδη ψάρια έφθαναν στην κεντρική ψαραγορά, μας πληροφορεί ο Αρμένιος διευθυντής της Καρακίν Ντεβετζιάν στη μελέτη του «Τα ψάρια και η αλιεία» (1915)- σχηματίζουμε μια πρώτη εικόνα για την αφθονία αγαθών, που σε ειρηνικούς καιρούς ήταν προσιτά σε όλα σχεδόν τα νοικοκυριά.

Χαρακτηριστικά στοιχεία της πολιτικής κουζίνας, που διασώθηκε διά μέσου της προφορικής παράδοσης από μητέρα σε κόρη, από γειτόνισσα σε γειτόνισσα και από μάγαιρα σε βοηθό... ήταν οι γεύσεις που αναδύονται από φρέσκα και ποιοτικά υλικά μαγειρεμένα στην πρωτογενή τους μορφή, δίχως πολύπλοκες σάλτσες, εμπλουτισμένα με καρυκεύματα σε ισορροπημένες δόσεις. Περιείχε μεγάλη ποικιλία ορεκτικών με βάση το ψάρι, τα αλίπαστα, όπως η πολιτική λακέρδα -παράδοση βυζαντινή- ο τσίρος, ο λικουρίνος (καπνιστός κέφαλος), τα εντόσθια. Τα λαδερά γεμιστά -μύδια, σκουμπριά, σπλήνες, λαχανόφυλλα, αμπελόφυλλα, μελιτζάνες κ.ά. γεμισμένα με κρεμμύδι, ρύζι, ελαιόλαδο και καρυκεύματα- αποτελούσαν δείγμα επιδεξιότητας της Πολίτισσας νοικοκυράς στα γιορτινά τραπέζια.

Από το καθημερινό διαιτολόγιο του πολιτικού σπιτιού δεν έλειπε το ψάρι, μαγειρεμένο με διάφορους τρόπους. Αλλωστε, η ιχθυοφαγία, αγαπητή στους χριστιανούς και τους εβραίους, ήταν ξένη προς τις γευστικές συνήθειες των Τούρκων. Τα μαγειρευτά φαγητά με κρέας, λαχανικά εποχής και αβγολέμονο, διάφορα γεμιστά με κιμά, ποικιλία λαδερών λαχανικών, σούπες, ρύζι, όσπρια, σαλάτες, αποτελούσαν το σύνθετες εδεσματολόγιο.

## Κεράσματα

Στα γιορτινά κεράσματα, τα «τραταμέντα» του πολιτικού σπιτιού, την πρώτη θέση είχε το «άσπρο γλυκό», η γνωστή βανίλια, εμπλουτισμένη με τοπικά υλικά όπως καϊμάκι, φρούτα εποχής, άνθη ακακίας, γαζίας κ.ά. Επίσημο κέρασμα του Πατριαρχείου μέχρι τις μέρες μας, ήταν συνήθεια άγνωστη στις άλλες εθνότητες της Βασιλεύουσας, καθώς και στους ελληνικούς πληθυσμούς της Μικράς Ασίας. Το άσπρο γλυκό διαδόθηκε στην Πόλη από τους Χιώτες ζαχαροπλάστες, όπως μας πληροφορεί ο περιηγητής Εβλιά Τσελεμπί (17ος αι.).

Μια άλλη κατηγορία σπιτικών κερασμάτων ήταν τα σιροπιαστά γλυκίσματα. Παράδοση που ξεκινά από τη βυζαντινή εποχή με την «κοπτή», όπως την περιγράφει ο Φ. Κουκουλές στη μελέτη του «Βυζαντινών Βίος και Πολιτισμός», για να εξελιχτεί στον γνωστό μας μπακλαβά και τις παραλλαγές του. Ανάμεσα στα καθημερινά σπιτικά γλυκίσματα εντάσσονται επίσης ο σιμιγδαλένιος χαλβάς και τα γαλακτερά γλυκά, το ρυζόγαλο, το μαλεμπί με ροδόνερο, το ταούκ-γκιοκσού (κρέμα με ίνες από στήθος κοτόπουλου). Το γλυκό αυ-



**Παρασκευή γιοφκάδων (είδος χυλοπίτας) από την Κατίνα Φαρασοπούλου - Μιχαηλίδου, στους Ασκητές Ροδόπης, όπου ζουν πρόσφυγες από τα Φάρσα της Καππαδοκίας, 1997 (φωτ.: Μιράντα Τερζοπούλου).**

τό, που έφθασε με τους Ρωμαίους κατακτητές, αγαπήθηκε και πολιτογραφήθηκε κωνσταντινουπολίτικο, ενώ αργότερα ξεχάστηκε στη γενέτειρά του Ρώμη.

Στο πολιτικό σπίτι η προετοιμασία του καθημερινού φαγητού, καθώς και των γιορτινών γευμάτων απαιτούσε γνώση, χρόνο και επιτηδειότητα. Όπως σε όλες τις παραδοσιακές κοινωνίες, στην Κωνσταντινούπολη τα κορίτσια εκπαιδεύονταν στο σπίτι και στο σχολείο για τον μελλοντικό τους ρόλο της καλής νοικοκυράς. Η μαγειρική, από τις κύριες ασχολίες της Πολίτισσας, αποτελούσε γι' αυτήν ταυτόχρονα χώρο δημιουρ-

γίας και προβολής, καθώς οι Πολίτες απαιτούσαν στο τραπέζι ποικιλία επιμελημένων εδεσμάτων. Παράλληλα ήταν και τρόπος κοινωνικής αναγνώρισης, όταν η γυναίκα χειραφέτηση ήταν ανύπαρκτη και οι δρόμοι της επαγγελματικής καταξίωσης ως τη δεκαετία του 1960 για τη γυναίκα της Πόλης, εκτός από ελάχιστες εξαιρέσεις, ήταν ερμητικά κλειστοί.

Στην Κωνσταντινούπολη, εκτός από τον οικογενειακό μικρόκοσμο της σπιτικής κουζίνας, διατροφικές συμπεριφορές διαμόρφωναν επίσης και τα παραδοσιακά μαγειρεία, με τους Ρωμιούς μαγειρούς, τα οποία από τις αρχές του 20ού αιώνα εξε-

λίσσονται σε σύγχρονα εστιατόρια, π.χ. ο «Παντελής» κ.ά. Οι ταβέρνες και τα καπηλειά, που στεγάζονταν στις χριστιανικές γειτονιές, αποτελούσαν χώρους εκτόνωσης του ανδρικού πληθυσμού.

Όσον αφορά τις επισιτιστικές και διατροφικές συμπεριφορές των Ελλήνων Μικρασιατών, παρατηρούμε ότι αυτές διαφέρουν αρκετά από τις αντίστοιχες των Κωνσταντινουπολιτών.

Στη μακραίωνη ιστορία του μικρασιατικού ελληνισμού, όπως σε όλες τις αγροτικές κοινωνίες της προβιομηχανικής εποχής, καλλιεργήθηκαν πλήθος δοξασίες και παραδόσεις γύρω από τις γευστικές συνήθειες, που σχετίστηκαν με τον κύκλο της ζωής, από τη γέννηση ως τον θάνατο. Επί αιώνες, σημείο αναφοράς για τις καθημερινές και γιορτινές ετοιμασίες ήταν το χριστιανικό εορτολόγιο, που συχνά ταυτίζεται με τον ετήσιο κύκλο των εποχιακών μεταλλαγών.

Οι γεωγραφικές και κλιματολογικές συνθήκες του χώρου όπου διαβίωσαν οι Μικρασιάτες, τα τοπικά προϊόντα, οι επιρροές που δέχτηκαν από τις εθνότητες με τις οποίες συγκατοίκησαν, σε συνάρτηση με την οικονομική ευμάρεια και την ευρηματικότητα της Μικρασιάτισσας νοικοκυράς, διαμόρφωσαν τον χαρακτήρα κάθε μιας από τις κουζίνες της Ιωνίας, της Καππαδοκίας και του Πόντου.

## Καππαδοκία

Η περιοχή της Καππαδοκίας ως το 1922 διοικητικά διαιρεμένη στους νομούς Αγκυρας και Ικονίου, όπως αναφέρεται στη «Γεωγραφία της Μικράς Ασίας» του Β. Κοντογιάννη (1921), ήταν σιτιβολώνας της Μικράς Ασίας. Η διατροφή των Ελλήνων της Καππαδοκίας βασιζόταν κύρια στα σιτηρά, το ψωμί, τα παράγωγα του σιταριού -αλεύρι, πλιγούρι, χόνδρος, σιμιγδάλη, τραχανάς, αλευρόσουπες,

**Συνέχεια στην 18η σελίδα**



**Πλανόδιος καϊμακτσης και λαχανοπώλης σε γκραβούρα του 1821 (από το βιβλίο «The World in Miniature»). Δεξιά: Πωλήτριες πουλερικών σε επιχρωματισμένη καρτ ποστάλ του 19ου αι.**



### Συνέχεια από την 17η σελίδα

σπιτικά μακαρόνια (εριστούδια), πίτες, μαντί- και ακολουθούσαν τα όσπρια. Το νωπό κρέας αποτελούσε πολυτέλεια. Οι νοικοκυρές για τις ανάγκες του χειμώνα ετοίμαζαν τον «καβουρμά», τσιγαρισμένο κρέας προβάτου, σουτζούκι και παστουρμά, με τα οποία μαγείρευαν όσπρια, σούπες κ.ά. φαγητά. Από το τραπέζι τους δεν έλειπαν τα αλίπαστα. Υπήρχε αφθονία γαλακτοκομικών προϊόντων: βούτυρο, γιαούρτι, αίρα, τυρί, καϊμάκι. Η ορνιθοτροφία, η παραγωγή αβγών και η καλλιέργεια κηπευτικών συνήθως κάλυπταν τις οικογενειακές ανάγκες. Η διατήρηση των θερινών λαχανικών και φρούτων για τον χειμώνα γινόταν με τη μέθοδο της αποξήρανσης. Επίσης αλάτιζαν ή διατηρούσαν στο ξίδι (τουρσί) διάφορα λαχανικά.

Από τη διατροφή τους απουσίαζε το ελαιόλαδο και τα λαδερά φαγητά, καθώς δεν ευδοκίμωσε το δέντρο της ελιάς στην περιοχή. Μαγείρευαν με λίπος όλα τα φαγητά και γλυκίσματα. Λάδι έβγαζαν από το λινάρι, το σουσάμι και το όπιο. Το χρησιμοποιούσαν για να τηγανίζουν λαλαγγίτες και ποταμίσια ψάρια.

Να σημειώσουμε ακόμα πως η Καππαδοκία ήταν ένας απέραντος οπωρώνας και παρήγαγε άφθονους ξηρούς καρπούς. Είναι χαρακτηριστικό ότι αρκετά γιορτινά φαγητά περιέχουν ξηρούς καρπούς και κρέας.

## Πόντος

Ο Πόντος έχει ποικιλία γεωργικών και κτηνοτροφικών προϊόντων, πλούσια αλιεία και αναπτυγμένο εμπόριο. Παρήγαγε σε μεγάλες ποσότητες αραβόσιτο, όσπρια (γευστικότερα φασόλια), κριθάρι, βρώμη, σιτάρι, λινάρι, ρύζι, φουντούκια, καρύδια, κάστανα, κεράσια, μήλα, αχλάδια.

Ο θαλάσσιος πλούτος διευκόλυνε τη διατροφή των λαϊκών τάξεων. Στα



Πρωτομαγιάτικη εκδρομή Ποντίων στα Κωτώρα. (Από το βιβλίο της Σ. Μπόζη «Καππαδοκία, Ιωνία, Πόντος. Γεύσεις και παραδόσεις» 1997).

παράλια της Σινώπης και της Τραπεζούντας υπήρχαν ταλιάνια για την αλιεία της παλαμίδας. Η Σινώπη φημιζόταν για την ιχθυόσκαλα της. Αλλωστε, κατά τον Στράβωνα: «οι Σινωπείς ήταν οι δεύτεροι καλύτεροι ψαράδες».

Οι παλαμίδες, τα καλκάνια, οι κολιοί, τα σαυρίδια και κυρίως τα χαμψιά ή χαψία (ο γνωστός μας γαύρος) ήταν από τις βασικές τροφές των Ποντίων. Τα φαγητά με βάση το κρέας και τα πουλερικά μαγειρεύονταν τις Κυριακές και τις γιορτές.

Η κουζίνα των μεγαλοαστών στα εμπορικά κέντρα των παραλίων, στην Τραπεζούντα, την Κερασούντα και

τη Σαμψούντα, έφερε έντονες ρωσικές γευστικές επιρροές. Η ρωσική σαλάτα, η σούπα μπορτς, τα πιροσκία (πιτάκια από πατάτα και κιμά) είναι μερικές από τις ρωσικές συνταγές που καθιερώθηκαν στην ποντιακή κουζίνα. Η κουζίνα των λαϊκών τάξεων και του αγροτικού χώρου ήταν απλή και ανεπιτήδευτη.

Τα γεωργικά και κτηνοτροφικά προϊόντα του Πόντου οδήγησαν τις νοικοκυρές στη δημιουργία συνταγών που προέκυψαν κυρίως από την ανάμιξη γαλακτοκομικών προϊόντων με τα παράγωγα των σιτηρών, καλαμποκάλευρο, κριθάρι, σιτάρι, πλιγούρι, κορκότο. Από τα λαχανικά, το

προβάδισμα είχαν το μαύρο λάχανο, τα παντζάρια (σέφτελα), οι κολοκύθες, τα σέσκουλα, οι γλιστρίδες, οι τσουκνίδες και διάφορα τοπικά χόρτα του βουνού, καθώς και διάφορες ποικιλίες φασολιών. Η πατάτα, που πρωτοκαλλιεργήθηκε το 1872 στο Αδάπαζαρ της Νικομήδειας και διαδόθηκε στα τέλη του 19ου αιώνα στην ευρύτερη Μικρά Ασία, συνόδευε τα γιορτινά φαγητά, τα «αγνάρατα».

Στην ποντιακή κουζίνα συναντάμε ορισμένα φαγητά που είναι κοινά σε όλη τη Μικρά Ασία. Όπως το κεσκέκι ή χερσές ή κουρκούτα, δοξαστικό και γόνιμο φαγητό, τους λαχανοντολμάδες, το φούστρον –επίσης γόνιμο φαγητό, γνωστό ως καϊγκανάς στην Καππαδοκία και την Ιωνία– το μαντί και το νερομπούρεκο.

## Ιωνία

Τέλος, σε πολύ γενικές γραμμές, στην κουζίνα της Ιωνίας συνυπήρχαν τα παραδοσιακά φαγητά της Μικράς Ασίας, οι περιφημες συνταγές της πολιτικής κουζίνας, οι γευστικές συνήθειες των νησιών του Αιγαίου και οι επιρροές της ευρωπαϊκής κουζίνας διά μέσου των Λεβαντίνων και των εισαγόμενων προϊόντων της Δύσης.

Η ιδιαιτερότητά τους, κατά κύριο λόγο, οφειλόταν στην τοπική ελαιοπαραγωγή και την πλούσια ιχθυοπανίδα του Αιγαίου. Τα διάφορα είδη ψαριών, τα μαλακόστρακα και τα μαλάκια, τα λαχανικά, τα τοπικά χόρτα με τα οποία παρασκεύαζαν χορτόπιτες και σαλάτες, τα όσπρια και το κρέας αποτελούσαν τον κορμό του διαιτολογίου του Ελληνισμού της Ιωνίας.

### Πηγές:

1. Σούλα Μπόζη, «Πολιτική κουζίνα. Παράδοση αιώνων», εκδ. «Αστερισμός», 1994.
2. Σούλα Μπόζη, «Καππαδοκία – Ιωνία – Πόντος. Γεύσεις και παραδόσεις», εκδ. «Αστερισμός», 1997.



Το προσωπικό των περίφημων ελληνικών ζαχαροπλαστειών «Μπαϊλάν» στην Κωνσταντινούπολη, το 1938. Στο κέντρο ο ιδιοκτήτης Φίλιππος Λένας (φωτ.: αρχείο Σ. Μπόζη).

# Η μεγάλη συνάντηση

Όταν η ελληνική κουζίνα μπολιάστηκε με την ανατολική

Του Χρίστου Ζουράρι

ΜΕ τις κοσμογονίες γεννιούνται και κείμενα εκρηκτικά. Και ο δικός μας δέκατος ένατος αιώνας, αιώνας «εθνεγερεσίας», «παλιγγενεσίας» και παραλίγο, αιώνας «της των πάντων ενώσεως» θα γεννήσει τα «Άσματα Δημοτικά της Ελλάδος μετά Μελέτης Ιστορικής περί Μεσαιωνικού Ελληνισμού» του Σπυρίδωνος Ζαμπέλιου – ένα συναρπαστικό μίγμα ιδιοφυούς θεωρίας και ηφαιστειακού ύφους.

Η «καθολίκευσις του Ελληνισμού» αποτελεί τον πυρήνα του έργου αυτού και σημαίνει τη βαθμιαία μετάβαση από τη μερικότητα στην καθολικότητα προς την οποία ο Ελληνισμός οδηγείται «θεοκελεύστως».

Κατά τον Ζαμπέλιο, ο κατακερματισμένος πολιτικά αρχαίος Ελληνισμός, αφού διέπλασε την κορυφαία αρχή της «ισοπολιτείας» όφειλε, πλέον, πολιτικώς μεν να ενοποιηθεί, ώστε αποτελεσματικότερα να διαδώσει στην οικουμένη το πνεύμα της «ισοπολιτείας», φιλοσοφικώς δε να ολοκληρωθεί, υιοθετώντας την αρχή της «πανισοπολιτείας» ή της «απείρου καθολικότητος» ασπαζόμενος, δηλαδή, το πνεύμα του Χριστιανισμού.

Οι δυο αυτές πρώτες φάσεις της «καθολικεύσεως» πάντοτε κατά τον Ζαμπέλιο, επετεύχθησαν, προς στιγμήν, χάρη στο πολιτικό έργο του Μ. Αλεξάνδρου και με την «απεκδήμηση» του Ελληνισμού προς την Ανατολή, όπου πραγματοποιήθηκε η «σύμπλασις Ελλάδος και Ανατολής» και εξ αιτίας της οποίας η Ελλάδα «από του νυν εξανατολίζεται».

Την ίδια όμως εποχή κατά την οποία ο Ελληνισμός, με την υιοθέτηση των χριστιανικών αρχών, διευρύνει «τον αρχέτυπον ισονόμου και δημοκρατικής πολιτείας» περιπίπτει σε δουλεία, η οποία θα διαρκέσει επί αιώνες μέχρι την Ελληνική Επανάσταση. (Για τον Ζαμπέλιο, η βυζαντινή περίοδος είναι περίοδος αμιγούς δουλείας του Ελληνισμού).

Με την Επανάσταση «προοιμιάζεται» η δυνατότητα της οριστικής «καθολικεύσεως»: ο Ελληνισμός, ο οποίος κατόρθωσε να διατηρήσει το δημοκρατικό και φιλελεύθερο φρόνημά του στα «άσυλα της ελευθερίας και της πίστεως» (δημοτικούς θεσμούς, τραγούδια, γλώσσα, εκκλησία, μοναστήρια και ιπποδρόμια), θα ανακτήσει την ανεξαρτησία του και θα «εγερθεί εις ενότητα πολιτεύματος και θεσμοθεσίας». Κύριος, πλέον της τύχης του, ο ελληνικός λαός θα έχει, επιτέλους, τη δυνατότητα να ολοκληρώσει το έργο με το οποίο η Πρόνοια τον έχει επιφορτίσει: «την καθολικὴν των φώτων προαγωγήν» προς άπαντες τους λαούς και προς άπασες τις κατευθύνσεις!

Κάθε θεωρία, όσο μεγαλόπνευστη και αν είναι, παραμένει πάντοτε μια θεωρία. Η πρόγνωση, όμως, είναι μια



Κωνσταντινουπολίτης μάγειρας με τα σύνεργά του, σε φωτογραφία των αρχών του αιώνα. (Αρχειό ΕΛΙΑ).

τέχνη δύσκολη – ιδίως όταν αναφέρεται στο μέλλον. Και ο Σπυρίδων Ζαμπέλιος δεν πρέπει, σήμερα, να είναι ιδιαίτερος ευτυχής από την έκβαση των πραγμάτων. Εκτός εάν η προσφιλής σ' αυτόν έννοια της «καθολικεύσεως του Ελληνισμού» περιλαμβάνει στο εύρος της τα πάντα, εν οίς, οπωσδήποτε, και την καθολική επικράτηση του μπάχαλου.

Τίποτα, πάντως, δεν πάει χαμένο. Κατά παράδοξο τρόπο η θεωρία του Ζαμπέλιου φαίνεται να επαληθεύεται πλήρως εκεί όπου, πιθανότατα, δεν είχε πάει ποτέ το μυαλό του δημιουργού της: στο πεδίο της ελληνικής κουζίνας.

Αγνοήστε, λοιπόν, προς στιγμήν, την ασέβεια και μελετήστε προσεκτικά τις αντιστοιχίες: τα πάντα –περιεχόμενο, χρόνος, τόποι, εξελίξεις, συνθέσεις, ακόμα και οι προγνώσεις για το μέλλον της ελληνικής κουζίνας– αντιστοιχούν, με εκπλήσσοσα ακρίβεια, στα παρεμφερή στοιχεία της Ζαμπέλιας πορείας προς την

«καθολίκευσιν». Θα πρέπει, συνεπώς, να αναδιατυπώσουμε τη θεωρία ως εξής:

Ο αρχαίος Ελληνισμός δημιουργεί μια κουζίνα λιτή, περιορισμένου εύρους και αποχρώσεων. Ανάγει, όμως, –πρώτος μέσα στον αρχαίο κόσμο– την κουζίνα σε περιωπή πολιτιστικού επιτεύγματος, διακηρύσσοντας εμπράκτως (με την υιοθέτηση του λαδιού, του ψωμιού και του κρασιού και των συμποτικών κανόνων) ότι υπερέβη τη βαρβαρότητα, «εξανθρωπίζοντας» τη διατροφή.

Η ιδέα του «εξανθρωπισμού» της διατροφής, του μεγίστου δημιουργήματος του αρχαίου ελληνικού πολιτισμού –ομολόγου της Ζαμπέλιας «ισοπολιτείας»– έπρεπε να διαδοθεί στην τότε οικουμένη και να διευρυνθεί, προσλαμβάνοντας στοιχεία του ανατολικού αισθησιασμού. Η διεύρυνση αυτή, δηλαδή η περαιτέρω «καθολίκευσις», θα επιτευχθεί με την «απεκδήμηση» της ελληνικής κουζίνας στην Ανατολή, όπου θα

πραγματοποιηθεί η «σύμπλασις» ανατολικής και ελληνικής κουζίνας, με αποτέλεσμα την, εν μέρει, «εξαντολίκευσιν της».

Η οριστική «καθολίκευσις» της ελληνικής κουζίνας πραγματοποιείται λίγο αργότερα από το 1821, με τη συνάντηση (τη Μεγάλη Συνάντηση) του ανατολικού μαγειρικού ήθους, που κομίζουν στις νέες πατρίδες τους οι πρόσφυγες της Μικράς Ασίας, με την ιθαγενή μαγειρική παράδοση των κατοίκων της παλιάς Ελλάδας. Τότε η ενιαία, πλέον ελληνική κουζίνα «εγείρεται εις ενότητα (γαστρονομικού) πολιτεύματος και (μαγειρικής) θεσμοθεσίας» και είναι έτοιμη να επιτελέσει τον τελικό της προορισμό, δηλαδή «την καθολικὴν των (μαγειρικών) φώτων προαγωγήν».

Το εντυπωσιακό, εν προκειμένω, είναι ότι, στο πεδίο της κουζίνας ο Ζαμπέλιος επικυρώνεται και ως προς την πρόγνωση του: Με το παγκοσμίως εκδηλούμενο, στις μέρες μας, ενδιαφέρον για τη «μεσογειακή» διατροφή, η Ελλάδα καλείται, επισήμως και αυτοδικαίως να διαδραματίσει, με την κουζίνα της, πρωταγωνιστικό ρόλο. Οπερ έδει δείξει.

«Μεγάλη Συνάντηση» λοιπόν, και «Καθολίκευσις» της ελληνικής κουζίνας: Οροι υψηλής θερμοκρασίας και ηθελημένης ρητορικότητας, μόνοι κατάλληλοι να χαρακτηρίσουν τη σημαντικότερη στιγμή της ιστορίας της κουζίνας μας: Τη συνάντηση των δύο μεγάλων γαστρονομικών παραδόσεών μας που άρχισε να πραγματοποιείται γύρω στο 1920:

Από τη μία πλευρά του Αιγαίου επιβίωνε, επί αιώνες, μία κουζίνα κατά βάση αγροτική, δηλαδή δημώδης, λιτή, περιορισμένου, σχετικώς, εύρους και ήπιων αποχρώσεων, συντηρητική, εξαρτημένη σε μεγάλο βαθμό από τα ντόπια υλικά και όχι ιδιαίτερα ανοικτή σε εξωτερικές επιδράσεις. Ως κουζίνα του βουτύρου (στις λίγες ορεινές και βόρειες περιοχές του τόπου όπου το βούτυρο επικρατούσε) η κουζίνα αυτή έπασχε, αναμφισβήτητα, από έλλειψη ποικιλίας και από μια εξορθροποιητική εξάρτηση από τα γαλακτομικά προϊόντα και τα δημητριακά.

Ως κουζίνα, όμως, του λαδιού και της θάλασσας –παρά την εκ πρώτης όψεως πενία της– απεκάλυπτε ένα συνεκτικό, πλούσιο και απολύτως συγκροτημένο σύστημα γαστρονομικής ισορροπίας και αισθητικής αρτιότητας. Σ' έναν τόπο, όπου οι άνθρωποι τρέφονταν κυρίως με δημητριακά, χόρτα, όσπρια και λαχανικά, με λίγο ψάρι και λιγότερο κρέας, το λάδι –καταλύτης γαστρονομικών θαυμάτων– νομοθετούσε. Αποτέλεσμα: Μια συναρπαστική κουζίνα της απλότητας και της σαφήνειας των γεύσεων, που ευνοούσε τις ήρεμες μαγειρικές επινοήσεις και ανεδείκνυε τη γευστική ατομικότητα των εδωδίων υλικών. Είναι εύκολα κα-

Συνέχεια στην 20η σελίδα



Παρασκευή καππαδοκικής πίτας (κετέ). Η διακόσμησή της γίνεται με ειδική σφραγίδα (ναχίς). Πάνω στο αποτύπωμα της σφραγίδας δημιουργούνται τρύπες με το ντιγκίλ, τον άξονα δηλαδή από ένα είδος αδραχτιού, το κερμένι. Η φωτογραφία είναι από σπίτι στους Ασκητές Ροδόπης, όπου ζουν πρόσφυγες από τα Φάρασα της Καππαδοκίας (φωτ.: Μιράντα Τερζοπούλου).



Ψάρι σαβόρο με μαύρες σταφίδες. Παραδοσιακό πιάτο της Λευκάδος.



Παραδοσιακό κρητικό πιάτο με ασκόλυμο, ένα από τα πιο νόστιμα άγρια χόρτα της ελληνικής υπαίθρου.



Οι νεοελληνικοί ντολμάδες με ανθούς κολοκυθιάς, αμπελόφυλλα, αλλά και οι λαχανοσαρμάδες, αν και δεν μνημονεύονται από τους Βυζαντινούς, έχουν συσχετισθεί με παραπλήσιες αρχαίες και βυζαντινές παρασκευές (Κωστής Μουδάτσος «Νόστιμοι Ανθοί» 1970, Συλλογή καλλιτέχνη).

#### Συνέχεια από την 19η σελίδα

τανοητό ότι, στα τέλη του προηγούμενου αιώνα, η κουζίνα αυτή είχε φθάσει στα όριά της. Οχι τα γαστρονομικά αλλά τα κοινωνικά. Ως κουζίνα, κατά βάση, αγροτική, με έντονη τη σφραγίδα του καταγωγικού αμαρτηματός της, δεν ήταν δυνατόν να ικανοποιεί πλέον τις νέες απαιτήσεις των ανερχόμενων αστικών στρωμάτων της Ερμούπολης, της Πάτρας και της Αθήνας. (Μην ξεχνάμε ότι το αποτελεσματικότερο μέσο το οποίο μετέρχεται μία ανερχόμενη κοινωνική τάξη, προκειμένου να διαφοροποιηθεί από τον χύδην όχλο, είναι η κουζίνα και οι διατροφικές εν γένει, επιλογές που κάνει. Πρβλ. το σημερινό αφνίδιο και διασκεδαστικό πάθος της αρτισύστατης τάξης των προκρίτων μας για τα σούσι, τα ντάμπλικς και λοιπές εξωτικές τεμπούρες).

Τότε, πάνω κάτω, εμφανίζονται και τα πρώτα βιβλία συνταγών μαγειρικής, τα οποία, λίγο δειά είναι η αλήθεια, εισηγούνται την υιοθέτηση προτύπων της γαλλικής κουζίνας ως μια διέξοδο για την ανακαίνιση και τον «εξευγενισμό» της κουζίνας μας. Μάταιος κόπος; Η γαλλική κουζίνα, ένας ογκόλιθος έλλογης επεξεργασίας των πρώτων υλών και πα-



**Χαλκινοί ψαράδες στη γριποβολή του Καλαφάτη. Εκλεκτά και άφθονα τα ψάρια της Προποντιδας. Εκλεκτοί και οι ψαρομεζέδες που έφεραν μαζί τους οι κάτοικοι της θάλασσας του Μαρμαρά, εξαναγκασμένοι και αυτοί σε φυγή από την προγονική τους εστία. (Φωτ. του 1930 – αρχείο Ακύλα Μήλλα).**

ροξυσμικής προσεγγίσεως του γαστρονομικού φαινομένου, που παρέπεμπε σε άλλους τόπους, σε άλλους ανθρώπους, και ιδίως σε διαφορετικά πολιτιστικά αρχέτυπα, δεν ήταν δυνατόν να ενοφθαλμισθεί σε μια κουζίνα στην οποία απουσίαζε και το παραμικρό ίχνος λογιούνης.

Η ανακαίνιση της κουζίνας μας ήλθε από την Ανατολή μαζί με τους μικρασιάτες πρόσφυγες. Από τους τόπους, δηλαδή, όπου μια μακραίωνη παράδοση αισθησιασμού, μυστικισμού, πλούτου και πολιτιστικής ευρυχωρίας, αφενός, και συνεχούς λειτουργίας ισχυρών κέντρων εξουσίας αφετέρου, διευκόλυνε την αδιάκοπη μετεξέλιξη μιας κουζίνας η οποία, αρχικώς, είχε τα ίδια, σχεδόν, γνωρίσματα με αυτά που επικρατούσαν στην Ελλάδα.

Να μην τα ξεχνάμε: Η κουζίνα, άλλοτε αδρανεί (κι αυτό οφείλεται στην απομόνωσή της) κι άλλοτε μεταμορφώνεται, όταν, δηλαδή, ένας αδιάκοπος καταγισμός επιρροών πάσης φύσεως, εμπορικών ανταλλαγών, μετακινήσεων πληθυσμών, ταξικών φιλοδοξιών και πολιτιστικών ανακατατάξεων, αναστατώνει, αναπόφευκτα, και τις διατροφικές συνήθειες των ανθρώπων.

Η Ανατολή της αχανούς εκτάσεως και των τεσσάρων, τουλάχιστον, αυτοκρατοριών (περσικής, βυζαντινής, αραβικής, οθωμανικής) υπήρξε ανέκαθεν ένας τέτοιος τόπος. Και η κουζίνα της, διαμορφώθηκε κατ' εικόνα και ομοίωσή της:

Ευρύχωρη, σύνθετη, άλλοτε αμιγώς αγροτική και γι' αυτό φτωχή και περιορισμένη, άλλοτε πλούσια και περίτεχνη (ενίοτε εξεζητημένη), καρυκευμένη και ηδυπαθής, έντονων τόνων και ανεξάντλητων αποχρώσε-

ων, άλλοτε επιρρεπής στο λάδι και άλλοτε στο βούτυρο, συνδύαζε την ιλαρότητα του αιγαίου ήθους με τη βαρύτητα της ενδοχώρας και την εγκράτεια της λαϊκότητας με την εκτυφλωτική φαντασμαγορία της αυτοκρατορικής Κωνσταντινουπόλεως. Επάλληλα στρώματα επιρροών και δανείων, από την περσική μαγειρική καλαισθησία, την αραβική χάρη, την άγρια λιτότητα των τουρκομάων νομάδων μέχρι τους απόηχους της γαλλικής λογιούνης, επικάθησαν σε ένα σώμα, το οποίο, πάντως, ποτέ δεν διέκοψε τον καταγωγικό τον σύνδεσμο με τα αρχέτυπα της ελληνικής κουζίνας.

Χάρη σ' αυτόν το υποδόρειο σύνδεσμο, η σύνθεση των δύο μαγειρικών «ρευμάτων», με την έννοια τόσο της συμπράξεως όσο και του αλληλοεπηρεασμού, ολοκληρώθηκε μέσα σε ένα σύντομο, σχετικώς, χρονικό διάστημα και χωρίς να εκδηλωθούν ιδιαίτερος μεγάλες τριβές. Και αυτό είναι εύλογο. Μόνον κουζίνες συ-

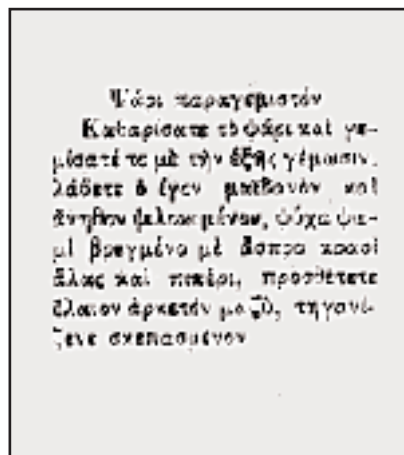
γενείς παντρεύονται εύκολα: Η κουζίνα είναι ένα από τα πολλά αναχώματα που κατασκευάζουν οι κοινωνίες των ανθρώπων για να προφυλάξουν τη συλλογική ταυτότητά τους και για τον λόγο αυτό οι άνθρωποι πολύ δύσκολα υιοθετούν διατροφικές συνήθειες που θίγουν ή αναιρούν τα βασικά τους πρότυπα. (Σημειώνω, ωστόσο, ότι εκείνη την εποχή μόλις είχε συντελεσθεί και στις δύο πλευρές του Αιγαίου, μια μεγάλη διατροφική επανάσταση, με την εισαγωγή και την ομόθυμη αποδοχή τριών αμερικανικών προϊόντων: της ντομάτας, της πατάτας και του φασολιού που εξελίχθηκαν, με μια ιλιγγιώδη ταχύτητα, σε σύμβολα της ελληνικής κουζίνας).

Αντιστάσεις, πάντως, στη συνένωση των «ρευμάτων» της ανατολικής και ελλαδικής κουζίνας, εκδηλώθηκαν εκατέρωθεν. Με τη μόνη διαφορά ότι η αρχική επιφυλακτικότητα που επέδειξαν οι Μικρασιάτες πρόσφυγες ήταν κυρίως γαστρονομικής

τάξεως και οφειλόταν στην εδραία πεποίθησή τους ότι, κακή τη μοίρα, βρέθηκαν σε ένα τόπο χαμηλής γαστρονομικής παιδείας.

Αντιθέτως, η απόσταση έναντι της προσφυγικής κουζίνας, την οποία, επιμελώς και για πολύ καιρό, τήρησαν αρκετές περιοχές της Ελλάδας και, ιδίως, η Αθήνα, ερμηνεύεται μόνον με κριτήρια κοινωνικής παθολογίας: Η κοινωνία των «αμιγών» και αυτάρεσκων «αυτοχθόνων», εκείνου δηλαδή του κοινωνικού και πολιτικού ρεύματος που, πάντοτε, έθετε ως όριο του οπτικού του πεδίου το πλησιέστερο εμπόδιο, αρνήθηκε να εκτιμήσει τη σημασία και τη βαρύτητα του προσφυγικού κύματος. Για τον λόγο αυτό, τους μεν πρόσφυγες απομόνωσε ως «τουρκόσπορους», την δε κουζίνα τους απέφυγε, επειδή ήταν «τούρκικη».

Τελικώς, απεδόθη Δικαιοσύνη: Η Αθήνα, παρ' όλο ότι ήδη από το 1923, είχε αναγκασθεί να «φιλοξενήσει» στις παρυφές της χιλιάδες προσφύγων, μόλις και μετά βίας, πενήντα χρόνια αργότερα, ευτύχησε, επί τέλους, να γνωρίσει(;) τη μελιτζανοσαλάτα, το τζατζίκι, τους τσίρους, τις λακέρδες, τις μελιτζάνες ιμάμ μπαϊλντί, τα παπουτσάκια, τα γεμιστά μύδια, τους τζιγεροσαρμάδες, τους φασουλοταβάδες, τις αγρινάρες αλά πολιτα, τα σμυρνέικα σουτζουκάκια, το ιτς πιλάφι, την πίτα καισαρείας, το χιουνκιάρ μπεγεντί, το ντονέρ κεμπάπ, τις μπουγάτσες, τα ταούκ κιοκτσού, τους ασουρέδες, το καζάντιπι και τα λοιπά δημιουργήματα μιας εκπάγλου κουζίνας που παρέπεμπε σε μια άλλη, πιο δυναμική και περισσότερο ηδονιστική αντίληψη του κόσμου και των πραγμάτων.



**Ψάρι παραγεμιστόν. Οι γνωστές συνταγές των παλιών ημερολογίων, με ευχές για καλή όρεξη όλο το χρόνο. (Αρχείο ΕΛΙΑ).**



# Η αστικοποίηση της ελληνικής κουζίνας

Πώς ανατράπηκαν γευστικές συνήθειες αιώνων: από την κότα με χυλοπίτες στα φιλετάκια μινιόν

Της **Εύης Βουτσινά**

Μαγειρίσσας – συγγραφέως

*Εκεί που φύτευαν φλισκούνι  
κι άγρια μέντα  
κι έβγαν' η γη το πρώτο της κυκλάμινο  
τώρα χωριάτες παζαρεύουν τα τοιμέντα  
και τα πουλιά πέφτουν νεκρά  
στην υψικάμινο.*

**N. Γκάτσος**

ΕΦΟΞΟΝ η μαγειρική ενός λαού είναι κομμάτι του πολιτισμού του, είναι αυτονόητο ότι εξελίσσεται μαζί μ' αυτόν – με το σύνολο της κοινωνίας. Η παραδοσιακή μαγειρική είναι κομμάτι του λαϊκού πολιτισμού, επομένως, είναι παράδοση προφορική που μεταδίδεται από μητέρα σε κόρη και, όπως κάθε άλλος τομέας του λαϊκού πολιτισμού, εξελίσσεται με τον βραδύ ρυθμό της ιστορίας, ενσωματώνοντας μόνο τα νεωτεριστικά εκείνα στοιχεία που συγκινούν τη λαϊκή ψυχή και υιοθετούνται απ' αυτήν. Η παραδοσιακή μαγειρική είναι αυτάρκης αφού χρησιμοποιεί αποκλειστικά τα προϊόντα που παράγει το ίδιο το νοικοκυριό και είναι κομμάτι της αγροτικής κοινωνίας.

Η μετάβαση της παραδοσιακής μαγειρικής από την αγροτική στην αστική μορφή πραγματοποιήθηκε στην Ελλάδα γύρω στο 1960, στο σύνολο της χώρας, μια χρονολογία που χοντρικά σηματοδοτεί το τέλος της αγροτικής Ελλάδας από κάθε άποψη.

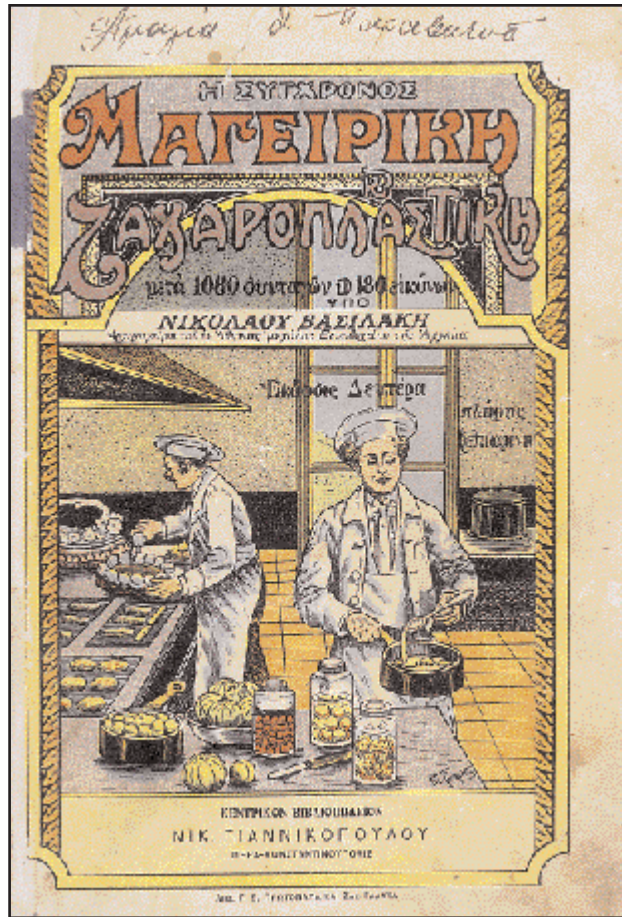
Η ιστορία αυτής της αλλαγής έχει αρχίσει από πιο παλιά.

## Η πρώτη εκτροπή

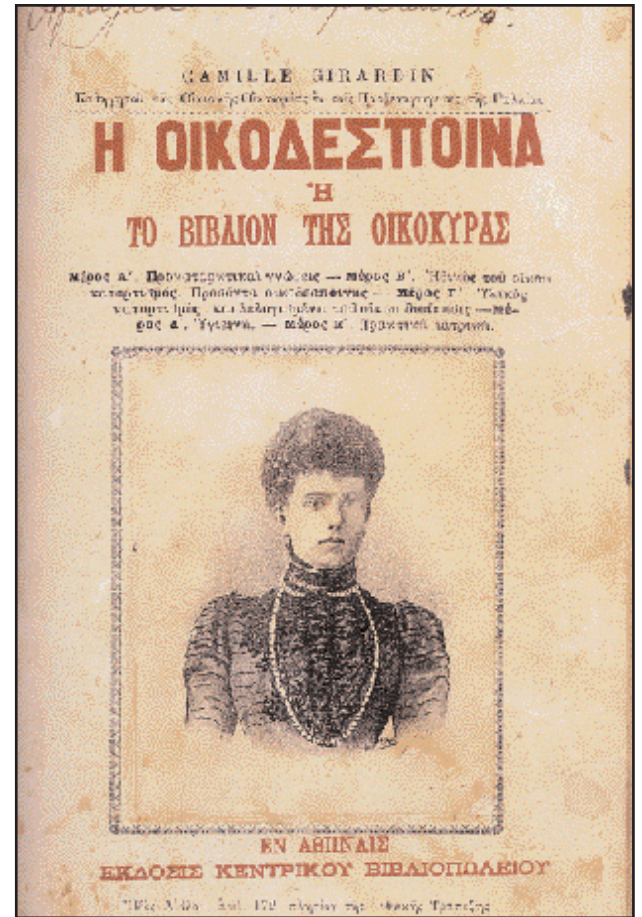
Με την απελευθέρωση από τον οθωμανικό ζυγό και την ίδρυση του νεοελληνικού κράτους έρχεται στην Ελλάδα Ευρωπαίος βασιλιάς, Βαυαρός, διορισμένος από τις μεγάλες δυνάμεις. Γύρω από τη βασιλική αυλή συγκεντρώνονται οικογένειες με οικονομική δύναμη που γίνονται αυλικόι, επί των τιμών, φίλοι κ.λπ., και οι οποίοι ξεχωρίζουν σιγά σιγά σε κοινωνικό στρώμα με κοινό τόπο την ανάπτυξη συνθηκών αναλόγων με αυτές της βασιλικής οικογένειας.

Οι βασιλείς έχουν φέρει μαζί τους, όπως είναι φυσικό, τις δικές τους συνήθειες και τους μαγειρούς τους, εκπαιδευμένους στο μεγάλο ευρωπαϊκό κέντρο της γαστρονομίας, τη Γαλλία. Η κοσμική ζωή της νεότευκτης πρωτεύουσας της Αθήνας αναπτύσσεται γύρω από το παλάτι και τα αναλόγου επιπέδου ξενοδοχεία και ζαχαροπλαστεία. Το διαβατήριο της επιτυχίας για έναν μάγειρο ή ζαχαροπλάστη είναι να τοποθετήσει δίπλα στο όνομά του τις λέξεις «πρώην μάγειρος των ανακτόρων ή ζαχαροπλάστης του "Σεσίλ"».

Ο ηρωικός Κολοκοτρώνης που νίκησε τον κατακτητή και έτρωγε τραχανάδες, κολοκθοκορφάδες και αρνιά σουβλας θεωρείται πια μπανάλα και για τις γαστρονομικές και για τις ενδυματολογικές του συνήθειες. Οι μάνες και οι γυναίκες των αγωνιστών του '21 θεωρούνται τώρα «χω-



**Αριστερά:** «*Η σύγχρονη μαγειρική και ζαχαροπλαστική, του Νικολάου Βασιλάκη, αρχιμαγειρού του εν Αθήναις μεγάλου Ξενοδοχείου της Αγγλίας. Εκδόσις δευτέρα, Κωνσταντινουπόλις 1912. «Την σύνταξιν των πλείστων συνταγών εφιλοπόνησα και ηρύσθην από διάφορα γαλλικά συγγράμματα», σημειώνει στον πρόλογο ο συγγραφέας, προτείνοντας φαγητά πραγματικά αντάξια ενός δείπνου στις Βερσαλλίες. Ήταν η εποχή κατά την οποία οι τραχανάδες, η κότα με χυλοπίτες και άλλα παραδοσιακά φαγητά εκποτίστηκαν από τα τραπέζια της κοσμικής Αθήνας, ως «χωριάτικα». Δεξιά: Τα βιβλία μαγειρικής που αρχίζουν να εκδίδονται από τα μέσα του περασμένου αιώνα περιλαμβάνουν απαραίτητα και οδηγό συμπεριφοράς διά τας κυρίας και τας δεσποινίδας. Ανάμεσά τους το εικονιζόμενο βιβλίο της οικοκυράς, μεταφρασμένο από τα γαλλικά στις αρχές του αιώνα μας.*



ριάτισσες» αφού φορούν τσεμπέρια και μαγειρεύουν κότες με χυλοπίτες. Χωριάτης, χωριάτικο είναι κάτι, σαν βρισιά. Οπωσδήποτε είναι ψόγος.

Τα κοινωνικά σωστό είναι πια ο κύριος και η κυρία με ευρωπαϊκή αμφίσηση να παίρνουν το γλυκό τους (πουτίγκα) στα κοσμικά ζαχαροπλαστεία και όχι να τρώνε βύσσινο του κουταλιού και καντάφι που θυμίζουν –φευ– την ανατολίτικη πλευρά τους.

Αυτή είναι η πρώτη εκτροπή. Δημιουργείται δηλαδή ένα κοινωνικό πρότυπο αποκομμένο από τον ελληνικό λαϊκό πολιτισμό, ο οποίος μπει στη θέση του παρακατιανού συγγενή της Ευρώπης. Ολα τούτα συμβαίνουν στην Αθήνα, αλλά ο απόηχος τους φτάνει σε κάθε γωνιά της υπαίθρου. Στα κοσμοπολίτικα κέντρα του ελληνισμού, την Πόλη, τη Σμύρνη, την Τραπεζούντα κ.λπ., η οικονομική ευρωστία μαζί με την πληθώρα των προϊόντων που φτάνουν από κάθε γωνιά της γης δημιουργούν μια πρωτόγνωρη ανάπτυξη και της κουζίνας. Κάτι ανάλογο συμβαίνει, σε μικρότερη κλίμακα, στις πόλεις-κέντρα του εμπορίου, όπως η Χίος, η Ερμούπολη και κυρίως η Θεσσαλονίκη.

Τα βιβλία μαγειρικής που αρχίζουν να εκδίδονται από τα μέσα του περασμένου αιώνα, περιλαμβάνουν απαραίτητα και οδηγό συμπεριφοράς

διά τας κυρίας και δεσποινίδας. Τα φαγητά που προτείνονται για τις «μοντέρνες» συνεστιάσεις είναι πραγματικά αντάξια ενός δείπνου στις Βερσαλλίες. Ιδού ελάχιστο παράδειγμα:

*Χοιρομήριον θερμόν επιχρισμένον με πηκτόν ζωμόν, με σπανάκια, με φάβαν γεωμήλων, με πίσσα χλωρά, με τομάτας, με φακάς.*

*Πουλός με όστρεα, με ορούζιον, με αμανίτας, με έμβαμμα, ονθυλευμένη.*

*Ατακεύς με οξάλην αρωματικήν ή με έμβαμμα οινώδες.*

Με άλλα λόγια η κότα με ρύζι ή με χυλοπίτες εκποτίζεται επισημώς από κάθε τραπέζι που δεν επιθυμεί τη ρετινιά του χωριάτικου. Και ενώ έτσι εξελίσσονται τα πράγματα στην Αθήνα και τα ολίγα τότε αστικά κέντρα, η υπαίθρος μέσα στην απομόνωση της μαγειρεύει τα πατροπαράδοτα.

## Στη δίνη των πολέμων

Αυτή η γαστρονομική εικόνα της χώρας εκτυλίσσεται έτσι μέχρι που ξεσπάει ο Α' Παγκόσμιος Πόλεμος και ό,τι επακολούθησε. Η «Μικρασιατική Εκστρατεία» και η συντριπτική ήττα των ελληνικών δυνάμεων ολοκληρώθηκε με την εκδίωξη των Ελλήνων από τις προαιώνιες πατρίδες τους. Οι πρόσφυγες μόλιασαν

τη φτώχεια που συνάντησαν με την εργατικότητα και την αρχοντιά τους και την ελληνική ύπαιθρο με τις γνώσεις και τους σπόρους από τις χαμένες τους πατρίδες. Καινούργιες καλλιέργειες, άρα και καινούργια προϊόντα πλουτίζουν τα πιάτα των Ελλήνων και καινούργιες συνήθειες ακουμπούν στα τραπέζια του χωριού και της πόλης.

Ο μεσοπόλεμος είναι μια περίοδος σκληρής δουλειάς και πολλών ανακατατάξεων. Οι Έλληνες, σιωπηλοί και πονεμένοι δουλεύουν σκληρά για να ορθοποδήσουν.

Σε αυτή την περίοδο του μεσοπολέμου, διεθνείς εξελίξεις φέρνουν στη χώρα μεγάλες ομάδες Ελλήνων από τις ακμάζουσες ελληνικές παροικίες παραδουναβίων ηγεμονιών και της κεντρικής Ευρώπης, οι οποίοι στη συντριπτική τους πλειονότητα ήταν έμποροι, πλούσιοι μεγαλαστοί. Ασχета από το αν κατάφεραν να φέρουν εδώ τις περιουσίες τους –οι περισσότεροι το έκαναν– έφεραν όμως τις συνήθειές τους. Η κοσμοπολίτικη αντίληψη για τη ζωή, η κοινωνικότητα, η ευρύτητα του πνεύματός τους επηρέασαν σε κάποιο βαθμό την ελληνική κοινωνία των πόλεων γιατί σε αυτές εγκαταστάθηκαν ως γνήσιοι αστοί. Κάτι ανάλογο συνέβη και μετά τον πόλεμο, στις αρχές της δεκαετίας του '50, με

τη μεγάλη ελληνική παροικία της Αιγύπτου.

Πριν καν η Ελλάδα προλάβει να συνέλθει από τους πολέμους, την ήττα, την προσφυγιά, ξέσπασε ο Β' Παγκόσμιος Πόλεμος, η φονική πείνα της κατοχής και ο εμφύλιος. Όταν κόπασε η θύελλα του πολέμου η χώρα ήταν σωριασμένη σε ερείπια και ο πληθυσμός της είχε μειωθεί κατά ένα εκατομμύριο ψυχές.

Τους αμέτρητους νεκρούς από πείνα της Κατοχής, τους θρηνήσαμε κυρίως στην Αθήνα μια και η ύπαιθρος είχε τη δυνατότητα να αντλήσει ζωή από τη γη. Μια χούφτα αλεύρι ή λίγα άγρια χόρτα, έστω και χωρίς λάδι, κράτησαν πολλούς στη ζωή. Ο φόβος της πείνας όμως καθόρισε τη σχέση με την τροφή αυτής της γενιάς.

## Δεκαετία του '50

Καθώς ανατέλλει η δεκαετία του '50 αρχίζει μια κοσμογονία με στόχο την ανόρθωση και την ανάπτυξη της χώρας.

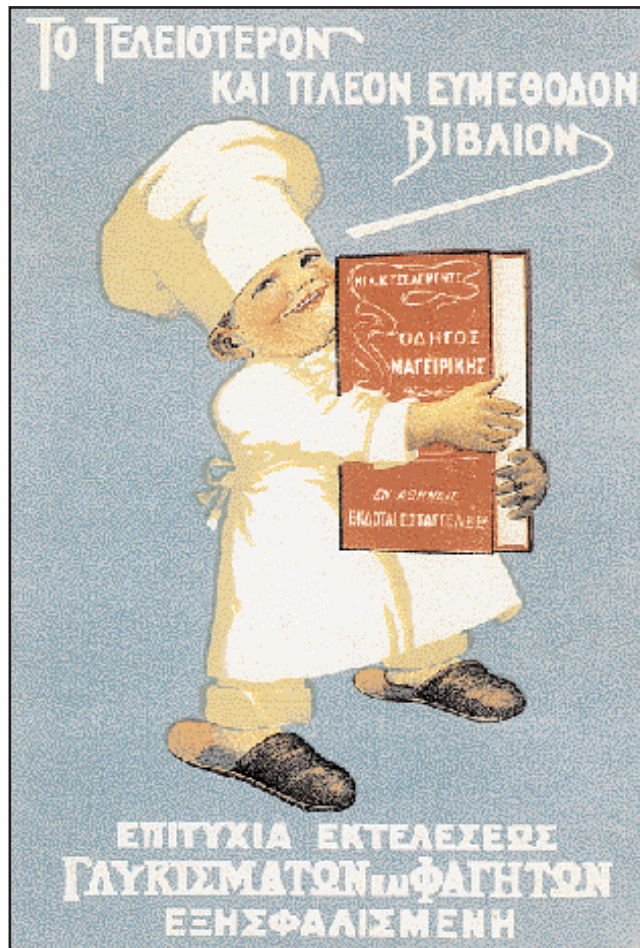
Η παλιά πληγή της Ελλάδας, η μετανάστευση, ανοίγει και πάλι. Αμερική, Αυστραλία και Γερμανία είναι οι χώρες που δέχονται την ελληνική νεολαία που αναζητάει καλύτερη τύχη. Στρατιές ολόκληρες εγκαταλείπουν την ύπαιθρο. Όσοι δεν φεύγουν για την ξενιτιά, ξενιτεύονται στην Αθήνα και στη Θεσσαλονίκη. Τεράστιες πόλεις (αυθαίρετες και αυτοσχέδιες) αναπτύσσονται γύρω από τις ήδη υπάρχουσες. Η ύπαιθρος ερημώνεται. Τα χωριά κατοικούνται πια μόνο από άτομα μεγάλης ηλικίας.

Οι καλλιέργειες αρχίζουν να γίνονται με μηχανές, το σχέδιο Μάρσαλ φέρνει νέες παραγωγικές ποικιλίες που αντικαθιστούν τις ιθαγενείς.

Αναπτύσσεται μεγάλο δίκτυο δρόμων που βγάζει από την απομόνωση κάθε μικρό χωριό και ολοκληρώνεται η ηλεκτροδότηση όλης της χώρας. Ψυγεία στα σπίτια και αυτοκίνητα ψυγεία μεταφέρουν προϊόντα απ' άκρο εις άκρον της Ελλάδας. Μαζί με τα προϊόντα διακινούνται και οι συνήθειες. Η παραδοσιακή κουζίνα που στηριζόταν στην παραγωγή του νοικοκυριού και του χωριού, έχει τώρα στη δάθεσή της νέα προϊόντα που όμως πρέπει να τα αγοράσει. Οι πρώην αγρότες που έχουν εγκατασταθεί στις πόλεις και προσπαθούν να «τα φέρουν βόλτα» με το περιορισμένο μεροκάματο-μισθό, ενισχύονται μόνοι από το χωριό.

Τενεκέδες με λάδι από τα πατρογονικά λιόδεντρα, κότες από την αυλή του πατρικού, χόρτα, ψάρια, φρέσκα αυγά που στέλνονται στην πόλη, ενισχύουν οικονομικά τους νεότευκτους αστούς, αλλά αποτελούν συνάμα τον γευστικό ομφάλιο λώρο που συνδέει το άστυ με το χωριό. Αυτή η ιδιομορφία της Ελλάδας ισχύει σ' ένα βαθμό ακόμα και σήμερα.

Πολλοί σημερινοί πενηντάρηδες ή εξηντάρηδες έχουν να διηγηθούν απίθανες, ξεκαρδιστικές ιστορίες με ζωντανές κότες δεμένες από τα πόδια που τις κουβαλούσαν πεσκέσι στους πρωτεύουσινους συγγενείς. Τα ζωντανά αλαφιάζονταν μέσα στα λεωφορεία και χτυπούσαν



Διαφημιστική καταχώριση σε ημερολόγιο του 1917 για τον «Οδηγό Μαγειρικής» του Νικ. Τσελεμεντέ (αρχείο ΕΛΙΑ).

τα φτερά τους, κάποτε κατάφερναν να ελευθερωθούν και προσπαθούσαν ν' αποδράσουν από το τρόλεϊ, ακόμα και με κουτσουλιές το «στόλισαν», φέρνοντας τον δύστυχο τον «κομιστή» τους σε απόγνωση. Όλοι τον κοίταζαν επιτιμητικά αλλά εγώ νομίζω πως τις κότες λοξοκοίταζαν και τις λαχταρούσαν. «Κάνουν αυτές μια σούπα!»

Δύο παράλληλες εικόνες διαμορφώνονται: στο χωριό ονειρεύονται την άνεση της πόλης όπου «δεν χρειάζεται να βρέξεις την πλάτη σου» για να φας ψωμί· το αγοράζει από το φούρνο. Μια λαχτάρα –φυσική, είναι αλήθεια– για τα βιομηχανικά προϊόντα, πιο λεπτά, πιο φινιρισμένα, πιο καινούργια, υπάρχει στο χωριό. Στην πόλη, αντίθετα, αναπτύσσεται η νοσταλγία για το τραπέζι του χωριού όπου τα φαγητά είναι πιο νόστιμα, πιο καλά, πιο αυθεντικά.

## Μουσειακά κομμάτια

Παλιοί γνώριμοι των χωριών, οι γυρολόγοι που πουλούσαν στις γυναίκες χρειαζόμενα και πληρώνονταν με αυγά, λάδι, με οτιδήποτε εκτός από χρήμα, τώρα γυρίζουν στα χωριά και αγοράζουν τα πηλίνα, τα μπακιρένια, τα ξύλινα σκεύη του αγροτικού νοικοκυριού· δεν πληρώνουν με χρήμα, δίνουν ζωηρόχρωμες πλαστικές λεκάνες. Παίρνουν πολύτιμα κιλίμια υφασμένα από λαϊκές τεχνίτρες και δίνουν συνθετικά βιομηχανικά στρωσίδια· παίρνουν ξύλινες σκαλιστές κασέτες και δίνουν ντουλάπια από φορμάκια.

Μέσα σε μια δεκαετία τα βασικά σκεύη και εργαλεία του αγροτικού σπιτιού μετατρέπονται σε μουσειακά κομμάτια-έργα λαϊκής τέχνης και στολίζουν τα σαλόνια μεγαλοαστικών σπιτιών. Η μονόξυλη σκαλιστή σκάφη όπου ζύμωνε σμιγό ψωμί η αγρότισσα της Θεσπρωτίας, φιλοξενεί γλάστρες με κακτάκια σε ρε-

τιρέ του Κολωνακίου, ενώ εκείνη αγοράζει άσπρο άνοστο ψωμί που μοιράζει ο παραγός του κοντινού φούρνου που γυρίζει τα χωριά με το κλειστό του φορτηγάκι.

Μέχρι το 1960-65 το πέρασμα της ελληνικής κοινωνίας από την αγροτική στην αστική φάση ολοκληρώθηκε. Ακριβώς το ίδιο και στη μαγειρική. Οι άνθρωποι δεν μαγειρεύουν πια τα προϊόντα που παράγουν αλλά αγοράζουν ότι χρειάζονται από το εμπόριο. Οι νεαρές γυναίκες δεν μαθητεύουν πια δίπλα στις παλιότερες για να μάθουν να μαγειρεύουν, ανοίγουν τα τετράδια και τα βιβλία με τις συνταγές. Το ότι οι άνθρωποι της πόλης αγοράζουν τα προϊόντα του εμπορίου είναι αυτονόητο· δεν παράγουν τίποτα, δεν έχουν γη, δεν καλλιεργούν. Όμως και οι αγρότες αγοράζουν πια τα απαραίτητα γιατί δεν καλλιεργούν αυτά που χρειάζονται για να ζήσουν, αλλά αυτά που



«Νέα μαγειρική της Ελληνίδος μετά ζαχαροπλαστικής». Εκδόσεις Ν. Γερωνικόλα, δεκαετία του '50 (αρχείο ΕΛΙΑ).

μπορούν να πουλήσουν σε καλύτερη τιμή. Κάποιοι, λόγω χάριν, καλλιεργεί μόνο φράουλες ή ντομάτες ή φιστικιές.

Επίσης, άλλοι πουλάνε το σιτάρι π.χ. που παράγουν για να αποφύγουν τον κόπο να αλέσουν στο μύλο –αν έχει απομείνει μύλος στην περιοχή– και αγοράζουν αλεύρι από το φούρνο της κοντινής πόλης. Έχουν παράπονο, βέβαια, από την ποιότητα του αλεύρου αλλά «τι να γίνει, άλλαξαν τα πράγματα».

Σπάνια πια άνθρωποι καλλιεργούν μικρές ποσότητες από όσα χρειάζονται για τη διατροφή τους, αλλά αυτοί το κάνουν από χόμπι και δεν μπορούν να θεωρηθούν κανόνας ούτε καν τάση.

## Κατακλείδα

Οι κοινωνικές αλλαγές που οδήγησαν στην αστικοποίηση της παραδοσιακής κουζίνας συντελέστηκαν με υπερβολική ταχύτητα, έτσι που δεν δόθηκε στους ανθρώπους ο χρόνος να συνειδητοποιήσουν το βάθος, την έκταση και την αξία των αλλαγών που πραγματοποιήθηκαν. Μέσα σε 10-15 χρόνια ανατράπηκαν συνήθειες αιώνων, ενώ δεν υπήρχε τίποτα ίσης αξίας για να τις αντικαταστήσει. Δεν πρόλαβαν οι άνθρωποι να καταλάβουν τι έπρεπε απ' όλα τούτα να κρατήσουν, τι θα τους έλειπε αν το αποχωρίζονταν.

Αντικείμενα φορτισμένα με αναμνήσεις οδοντοφυγίας, με ιστορία μόχθου αλλά ταυτισμένα και με ωραίες στιγμές, με τη νιότη, δόθηκαν στους γυρολόγους που η γιαγιά μου τους έλεγε «ματαπράτες». Ημουν 12-13 χρόνων και ήμουν παρούσα σε μια τέτοια συναλλαγή σ' ένα χωριό της Λευκάδας και αναρωτήθηκα τι χρειαζόταν ο έμπορος το δεύτερο φορτηγάκι που ήταν άδειο και το οδηγούσε ο συνεργάτης του· μια γυναίκα είπε: «Για τα λάφυρα». Δεν νομίζω ότι τότε κατάλαβα τι σήμαινε αυτή η κουβέντα αλλά ποτέ δεν την ξέχασα· πέρασαν πολλά χρόνια μέχρι να ξεδιαλύνω το νόημά της.

Δίκαια οι αγρότες επιθυμούσαν να μειώσουν τον κόπο, να γευτούν ψωμί άσπρο και αφράτο, να πάρουν έτοιμο κοτόπουλο και να το φάνε ήσυχοι χωρίς να σφάξουν, να ξεπουπουλιάσουν, να τους βγει το λάδι. Από 'κει όμως, μέχρι το σημείο που οδήγησε τα πράγματα τη βιομηχανία τροφίμων, να τρώμε μόνο υπερπεξεργασμένα τρόφιμα χωρίς θρεπτική αξία αλλά και χωρίς νοστιμιά, υπάρχει μεγάλη διαφορά.

Το επίθετο χωριάτικο που άλλοτε ήταν χλευαστικό, τώρα αν μπει σ' ένα προϊόν είναι εγγύηση για προσέλκυση πελατείας. Χωριάτικο, σύμφωνο με τον σύγχρονο θεό –το μάρκετινγκ–, σημαίνει καλό, γνήσιο, αυθεντικό, φρέσκο, νόστιμο, τέλος πάντων τιμημένο. Σπανίως όμως είναι ειλικρινής αυτός ο χαρακτηρισμός. Συνήθως λειτουργεί θετικά μόνο για το πουγγί των καπάτων εμπόρων. Αυτό που είναι σίγουρο και ελπιδοφόρο είναι ότι υπάρχει ισχυρό ρεύμα προς τις γνήσιες και τις αυθεντικές γεύσεις κι αν χρησιμοποιήσουμε ορθολογικά την τεχνολογία, πεδίοι απολαύσεων λαμπρόν ανοίγεται στον καινούργιο μας αιώνα.



Προετοιμασία του φαγητού στη Μονή Μεγίστης Λαύρας την ημέρα της πανηγυρείας της, κατά την οποία εορτάζεται ο Άγιος Αθανάσιος ο Αθωνίτης, ιδρυτής της Μονής και ταυτόχρονα της μοναστικής πολιτείας του Αγίου Όρους (φωτ.: Κώστας Αργύρης/ΦΑΟΣ).



Χριστούγεννα στο Θεοβάδιστο Όρος Σινά. Σινάιτες μοναχοί καθαρίζουν ψάρια για το χριστουγεννιάτικο τραπέζι στη Μονή Αγίας Αικατερίνης (φωτ.: E. Τράιου, 1995).

# Καλογηρική μαγειρική

Από τον «άπυρον βίον» των μοναστών στην κοινοβιακή τράπεζα των μονών

Του **Αρχιμανδρίτου κ. Δοσιθέου**

*Ηγουμένον Ι. Μονής Παναγίας Τατάρων  
Ευρυτανίας*

ΓΙΑ ΤΗΝ ιστορία της μαγειρικής, για τους τρόπους μαγειρεύματος, για τα υλικά που χρησιμοποιούσαν οι πρόγονοί μας, από τους αρχαίους χρόνους έως την Τουρκοκρατία, έχουν γραφεί αρκετά. Για την ιστορία όμως της καλογηρικής μαγειρικής δεν έχει γραφεί σχεδόν τίποτε. Τα πατερικά κείμενα σιγούν. Τα συναξάρια ωσαύτως. Μια αχλύς περιβάλλει το όλον θέμα. Και όμως «καλογηρική» μαγειρική υπήρχε.

Διαβάζοντας βίους οσιακών μορφών ή κείμενα σκωπτικά, όπως του Θεοδώρου Πτωχοπροδρόμου, βλέπουμε ότι υπήρχε μια ειδική μαγειρική που διέφερε από τη μαγειρική των λαϊκών τάξεων αλλά και του αρχοντολογίου.

Εδώ χρειάζεται μια επεξήγηση: Πρέπει να χωρίσουμε τους μοναχούς σε δύο μεγάλες ομάδες: Τους «μοναστάς» και τους «μιγάδας». Μονασταί ήταν οι κατά μόνες ζώντες, μόνοι μόνω τω Θεώ στις ερήμους, οι ασκηταί, οι αναχωρηταί, οι

βοσκοί (που δεν είχαν τόπο μόνιμης κατοικίας). Αυτοί ετρέφοντο από τα αγριόχορτα, από βλαστάρια δένδρων, με φακές μουσκεμένες, με μέλι άγριο. Επίσης τα γειτονικά μοναστήρια τους τροφοδοτούσαν με «παξαμάν». Τα κομμάτια δηλαδή του ψωμιού που περισσεύαν από την τράπεζα των πατέρων τα φούρνιζαν και πάλιν, τα ξήρηναν και τα μοίραζαν σε τακτές ημέρες του χρόνου στους γύρω ασκητές. Αυτός ήταν ο «διπυρίτης» άρτος, το παξιμάδι. Επομένως για τους «μοναστάς» δεν γίνεται καν λόγος υπάρξεως μαγειρικής. Ζούσαν βίον «άπυρον», δηλαδή δεν άναβαν ποτέ φωτιά, άρα δεν μαγείρευαν ποτέ.

Και εκεί όμως ο προσεκτικός παρατηρητής θα βρει μια στοιχειώδη έστω μαγειρική. Ιδίως όπου οι ασκηταί ήταν πολλοί όπως π.χ. στα όρη της Νιτρίας, στην Αίγυπτο, όπου τον Δ' αιώνα είχαν φθάσει τους πέντε χιλιάδες. Εκεί, όπως αναφέρει ο Παλλάδιος επίσκοπος Ελενουπόλεως, ο συγγραφέυς του Λαυσαϊκού «αρτοποιεία εισίν επτά» τους δε ξένους μετά μιαν εβδομάδα αργίας «περισπώσιν εν έργοις ή εν κήπω ή

εν αρτοποιείω ή εν μαγειρείω». Για να υπάρχει μαγειρείον άρα υπήρχε και μαγειρική, απλή ίσως, αλλ' υπήρχε.

Οι μιγάδες όμως, δηλαδή οι μοναχοί που οικούσαν σε μοναστήρια και ήρχοντο εις επαφήν με τους συμμοναστάς των ή με λαϊκούς (εξ ου και η ονομασία των από του ρήματος με(ε)ίγνυμι – με(ε)ιγνύω) είχαν μαγειρική με ειδικές συνταγές. Επειδή δε μεταξύ των μοναχών ήσαν και αυτοκράτορες, αυτοκράτειρες, συγκλητικοί, μεγιστάνες, πρίγκηπες και πριγκήπισσες οπωσδήποτε η μαγειρική ήτο πολυπλοκότερη και οι μετέχοντες της τράπεζης αβροδίαιτοι. Ας μη λησμονούμε δε και την φιλοξενεία. Εις τους ξένους παρετίθετο πάντοτε (και παρατίθεται άχρι του νυν) τράπεζα πλουσιωτέρα και ποικίλη.

Ηδη και εις το αυστηρότερον των κοινοβίων τους Ταβεννησιώτας της Αιγύπτου η τράπεζα περιείχε: «άρτους, λαψάνας (σινάπια) συνθέτας ελαίας, τυρούς βοών, τα των κρεών άκρα (δια τους ασθενείς) και λεπτολάχανα». Υπήρχαν συνταγές για μαγείρεμα ιχθυηρών και θαλασσιών

(αφού το κρέας σχεδόν εις πάσας τας μόνας απαγορεύετο) λαδερών και αλάδωτων.

Περισσότερες απ' τις μισές ημέρες του χρόνου είναι νηστεία. Πρέπει επομένως να είχε δημιουργηθεί ίδιος τρόπος μαγειρεύματος και για τις καταλύσιμες ημέρες και για τις νηστήσιμες και κυρίως για τις «ξηροφαγίες» που ήσαν πολλές (όλες οι δευτέρες, τετάρτες και παρασκευές του χρόνου, όλες οι ημέρες της Μεγάλης Τεσσαρακοστής πλην Σαββάρων και Κυριακών, κ.λπ.).

Τα αρχαία Τυπικά ενώ ομιλούν περί των νηστειών και διατάσσουν τον τρόπο, τον χρόνο, το ποσόν της βρώσεως ή της πόσεως, δεν ομιλούν για το πώς παρασκευάζονταν τα νηστήσιμα φαγητά. Πολύ περισσότερο δεν ομιλούν για τα αρτυμένα.

## Σπουδαίον διακόνημα

Το ότι υπήρχε για την παρασκευή των φαγητών μερίμνα φαίνεται καθαρά εις τα επιγράμματα Θεοδώρου του Στουδίτου προς τον οψοποιόν, τον μάγειρον δηλαδή. Οι έπαινοι προς αυτόν: «Τον οψοποιόν τις σε,



τέκνον, ου στέφει, πολύν φέροντα τον κόπον καθ' ημέραν;» φανερώ- νουν το πόσον σπουδαίον εθεωρεί- το το διακόνημα αυτό στο κάθε μο- ναστήρι.

Το φαγητό έπρεπε να είναι καλο- μαγειρευμένο. Γι' αυτό στα μονα- στήρια τα παλιά αλλά και στο Αγιον Ορος μέχρι σήμερα ο μάγειρος λαμ- βάνει ιδιαίτερον ευλογίαν, εκ του Ηγουμένου. Μετά το πέρας της Τρα- πέζης εξαιτείται «κεκυφώς» μετά του τραπεζάρη συγχώρησιν παρά των πατέρων διά τυχόν «κακήν μα- γειρείαν», η οποία δεν ανέπαυσε τους πατέρας.

Στα κοινόβια η τράπεζα ήτο πλου- σιοτέρα της των ασκητών διότι τα διακονήματα ήσαν βαρύτερα και οι Ιερές Ακολουθίες μακροσκελέστε- ρες (πολλές φορές άρχιζαν «μετά το δύναι τον ήλιον μικρόν» και τελείω- ναν «του ήλιου ανίσχοντος»). Γι' αυ- τό σε παραμονές μεγάλων εορτών ή απαρχής νηστειών ή εκτενών αγρυ- πνιών ενίεντο «παράκλησις τοις α- δελφοίς» δηλαδή παρηγορία διά της παραθέσεως πλουσιότερας εδωδής προς στηριγμόν των πατέρων.

Γενικώς ειπείν άλλη η δίαια των μοναστών και άλλη των μιγάδων (ό- ρα περί τούτου και εις το Τυπικόν του Αγίου Σάββα:

Χρη δε και τούτο ειδέναι, ότι τας καταλύσεις της νηστείας... εν τοις κοινοβίοις παρατηρούνται και κατα- λύουσιν. Αι δε Λαύραι και πάντες οι καθ' εαυτούς ζώντες, φυλάττειν και νηστεύειν οφείλουσι και εις μόνας τας Δεσποτικάς εορτάς... εις έλαιον και οίνον μόνον).

Ατυχώς υπάρχουν μόνον σπαράγ- ματα συνταγών. Γράφει π.χ. το Τυπι- κό της Λαύρας του Αγίου Σάββα του Ηγιασμένου, κατά την τετάρτην της πρώτης εβδομάδος της Μεγ. Τεσσα- ρακοστής: «εισερχομένων δε εν τη τραπέζη εσθίωμεν ξηροφαγίαν. Πί- νομεν και ζωμόν μετά μέλιτος». Πώς γινόταν όμως αυτός ο ζωμός, αγνο- ούμε. Εχει σχέσιν άραγε με το «χο- σάφι» που παρασκευάζεται μέχρι σήμερα την ίδια μέρα σε πολλά μο- ναστήρια μετά την τριήμερη αφαγία και αποσία; Αλλά το χοςάφι είναι ζω- μός σίτου και ξηρών καρπών (σύ- κων, σταφίδων, καρυδιών κ.λπ.) και τρώγεται. Ενώ εκείνος ο ζωμός επί- νετο. Επομένως δεν ξέρουμε αν έ- χουν σχέση.

Μία υποψία συνταγής υπάρχει στον Βίο του Αγίου Σάββα του Ηγια- σμένου. Ο βιογράφος του Αγίου Κύ- ριλλος ο Σκυθοπολίτης, ομιλεί για το «πισσάτον» ένα φαγητό δηλαδή που γινόταν από «πίσσους», μπιζέλια με προσθήκη διαφόρων αρωματικών φυτών, αλλά ποίων;

Ο Πτωχοπρόδρομος (ΙΒ' αιών) κα- τηγορώντας με μεγάλη δόσιν υπερ- βολής αλλά και με σκωπτικόν πνεύ- μα του Ηγουμένου της εποχής του που καλοπερνούσαν, ενώ οι λοιποί μοναχοί λιμοκτονούσαν, αναφέρει παμπληθύν εδεσμάτων.

Εκδεικτικώς αναφέρω:

Κόκκινη μεγάλη φιλομήλα. Κέφα- λος τρισιπίθαμος αβγάτος. Συναγρί- δα πεπανή (τρυφερή). Κομμάτια σαακοκόμματα (το περίφημο καλκά- νι της Πόλης). Τριγλία (μπαρμπού- νια) μουστακάτα. Διπλοτήγανον πα- χύν μεγάλης αθερίνας. Κιθαργός ο- ππούτσικος. Ψωμίτσια αστακοί, αλη-



Οι τραπεζάρηδες της αθωνικής Ι.Μ. Παντελεήμονος, 1995 (φωτ.: Κώστας Αργύρης/ΦΑΟΣ).

θινά παγούρια, οκταποδίτσια και ση- πιές και καλαμαρίτσια... και λαχανί- τσι και φακή με τα οστρεοδομυδί- τσια, και φαβατίτσιν αλεστόν, ορύζιν με το μέλι, φασούλιν εξοφθαλι- στόν... και τόσα άλλα.

Αναφέρει ωσαύτως και πολλά αρ- τύματα που και σήμερα χρησιμοποι- ούμε: «οξύγλυκος κροκάτη (=με κρόκο, ζαφορά) μαγερεία, έχουσα στάχος (=νάρδος), σύγουρδον (α- ρωματικό χόρτο) καρυόφυλλον = μοσχοκάρφι), τρίψιδιν (=κανέλλα), αμανιτάριν, όξος τε και μέλι εκ το α- κάπνιν (=αυτό που βγαίνει πριν κα- πνιστούν οι μέλισσες, το εκλεκτόν). Ολα όμως φύρδην μείγδην. Δεν ανα-

γράφει συνταγές. Πώς μαγειρευό- νταν όλα αυτά;

Η μόνη συνταγή που παραθέτει εί- ναι το «αγιοζούμιν». Ητο νερό βρα- στό με προσθήκη κρεμμυδιών και θρυμβοξύλου (=θρούμψης) με ελά- χιστον έλαιον ή και άνευ ελαίου κα- τά τας ημέρας της ξηροφαγίας. Ερι- χναν ξεροκόμματα στα πινάκια και τα περιέχον με το «αγιοζούμιν» ώστε να μαλακώσουν και να τρώγο- νται. Περιττόν να γράψουμε ότι η λέξις «αγιοζούμιν» είναι περιπαικτι- κή. Είναι το ζουμί των αγίων, των πτωχών, δηλαδή μοναχών, σε αντί- θεση με την τράπεζα των προεστώ- των. Ποτέ δεν άρεσε στον Πτωχο-

πρόδρομο, αλλά: «πεινών δε πάλιν τρώγω το, και ειπέ μοι, τι να φάγω;

Φαίνεται ότι κάθε μοναστήρι, τό- τε, αλλά και τώρα είχε και έχει κά- ποιες δικές του συνταγές, κάτι σαν μαγειρική παράδοση. Αυτό φαίνεται καθαρά στα κοινόβια του Αγίου Ορους. Και κατά τας πανηγύρεις των μονών επικρατεί ενιαία παράδο- ση μαγειρικής. Μάγειροι κελλιώτες, προσκεκλημένοι από τα μοναστή- ρια, γνώστες της παραδοσιακής μα- γειρικής, της αποδεκτής από όλους τους πατέρες, παρασκευάζουν φα- γητά, ψάρια αχνιστά στον ταβά, σα- λιγκάρια, χταπόδια και ό,τι άλλο α- ναπαύει τη γεύση των πατέρων και των προσκυνητών.

## Υγιής και αιωνίως σύγχρονη

Ο γράφων συνέλεξε πολλές από αυτές τις συνταγές. Προσέθεσε ό- σας γνώριζε εκ παραδόσεως. Συνέ- θεσε και άλλες και τις εξέδωσε. Οι τέσσερις αλληπάλληλες εκδόσεις της «Καλογηρικής Μαγειρικής» και οι ευχαριστίες εκ μέρους πολλών μοναχών, μοναζουσών και λαϊκών δείχνουν ότι ανεπληρώθη μία έλ- λειψις.

Βεβαίως στις «Οψοποιών μαγγα- νείες» προσετέθησαν και άλλα υλικά σύγχρονα όπως η σόγια, ο τόννος, τα κατεψυγμένα κ.λπ. Ολα όμως εν- σωματωμένα μέσα στην παράδοση της καλογηρικής μαγειρικής. Που δεν είναι άλλη από τη μαγειρική της Ανατολικής Μεσογείου, η άριστη από όλες του κόσμου τις μαγειρικές. Και που σήμερα είναι το παγκοσμίως ζητούμενο. Κι αν κρίνουμε από τα πόσα χρόνια ζουν οι μοναχοί είναι η πιο υγιής και η αιωνίως σύγχρονη. Συμπεραίνουμε: συνταγές έχουμε. Κι αν ψάξουμε στα μοναστήρια της υπαίθρου θα βρούμε και άλλες πολ- λές, ίσως παμπάλαιες. Ομως ιστορία της Καλογηρικής Μαγειρικής δεν έχουμε. Ποιος θα την γράψει;



Πανηγυρική τράπεζα στην Ιερά Μονή Σίμωνος Πέτρας, Αγίου Ορους, 1995 (φωτ.: Κώστας Αργύρης/ΦΑΟΣ).

# Χόρτα και λαχανικά

Απαραίτητα για ισορροπημένη και υγιεινή διατροφή αποτελούν τη βάση εμπνευσμένων μαγειρικών

Της **Μυραίνης Λαμπράκη**

ΠΟΣΟ στενές ήταν οι σχέσεις των προγόνων μας με τη φύση και τα φυτά, το μαρτυρούν, εκτός από την πλούσια βιβλιογραφία και τα χιλιάδες αποσπάσματα που σώζονται από την αρχαιοελληνική γραμματεία καθώς και ο γοητευτικός μύθος της θεάς βλάστησης. Ο Ελμουτ Μπούμαν στο βιβλίο του «Η Ελληνική χλωρίδα» στο κεφάλαιο «Μύθος και Λατρεία» περιγράφει με θαυμάσιο τρόπο αυτή τη μυθολογική σύνδεση της φύσης με τους Θεούς και τον άνθρωπο.

Τη χλωρίδα στο έργο της την βοηθούσαν οι Ωρες, οι κόρες της Θέμιδος και του Δία και ακόλουθοι του Ηλιου, που προστάτευαν την ανάπτυξη και την ευημερία και με την ιδιότητα αυτή ρύθμιζαν τις εποχές της βλάστησης. Ο Ζέφυρος, που εκπροσωπούσε τον δυτικό άνεμο, έφερνε την ανοιξιάτικη βροχή, τόσο απαραίτητη για το ξύπνημα της φύσης. Οι Ωκεανίδες, προστάτιδες των νερών, είχαν την ευθύνη για την ανάπτυξη των φυτών και φρόντιζαν για το υγρό στοιχείο του Ωκεανού, πατέρα των θαλασσών και των ποταμών. Οπου δεν πρόφταναν να πάνε οι νύμφες, ο Ζευς έστελνε αστραπές και βροντές από τα ύψη του Ολύμπου, βρέχοντας χωράφια και λιβάδια με το εξαιρετικό νερό τ' ουρανού. Η θεά της σελήνης, η Αρτεμη, δρόσιζε τα φυτά με την πάχνη της νύχτας και ο αδελφός της ο Απόλλωνας τα έλουζε με τις τόσο απαραίτητες ηλιακές ακτίνες...

Τα άγρια χόρτα αποκαλούνταν στην αρχαιότητα, όπως άλλωστε ακόμα και σήμερα σε πολλές περιοχές της Μακεδονίας και της Ηπείρου, «λάχανα». Οι πρόγονοί μας αλλά και οι Ρωμαίοι είχαν καταφέρει να διακρίνουν περισσότερα από 1.000 είδη φυτών, αυτό εξηγεί και την ύπαρξη δεκάδων αποσπασμάτων ιατρικής, βοτανολογικής αλλά και γαστρονομικής φύσεως από τον Αρχέστρατο, τον Αθήναιο, τον Διοσκουρίδη, τον Θεόφραστο, τον Ιπποκράτη, τον Ησίοδο και τον Πλίνιο.

Στους βυζαντινούς χρόνους τα χόρτα και τα λαχανικά θεωρήθηκαν τροφές ευτελείς και όλοι οι καλοφραγάδες τα αποστρέφονταν, με αποτέλεσμα να τα συναντάμε σπανιότατα σε δείπνα πλουσίων και αυτοκρατόρων. Αντίθετα, ο απλός λαός αλλά και ο κλήρος ιδιαίτερα εκείνος των μοναστηριακών κοινοτήτων, εκτιμούσαν ιδιαίτερα τα άγρια χόρτα και τα λαχανικά. Λόγω μάλιστα των παρατεταμένων νηστειών, τις οποίες τηρούσαν οι βυζαντινοί με μεγάλη ακρίβεια σε ορισμένες περιόδους (συνολικά νήστευαν 180 ημέρες τον χρόνο), οι ανάγκες εφοδιασμού των αγορών για την κατανάλωση χόρτων και λαχανικών ήταν εξαιρετικά υψηλή. Τις περισσότερες και σημαντικότερες πληροφορίες για τα είδη των λαχανικών και των χόρτων μας δίνουν τα κείμενα των «Γεωπονικών» και μια σημαντική επιστολή που έγραψε ο γιατρός Ανθιμος με τον τίτ-



**Γερόντισσα μαζεύει άγρια χόρτα. Με ιδιαίτερη διατροφική και βοτανολογική αξία, τα άφθονα χόρτα της ελληνικής υπαίθρου συνθέτουν για αιώνες το καθημερινό διαιτολόγιο των κατοίκων της και αποτελούν τη βάση εμπνευσμένων μαγειρικών.**

λο «Περί του τι είναι αξιοπρόσεκτο στα τρόφιμα».

*«Η βρούβα εξεστάχνασε και πήγε στη δουλειά τζη και των κονιών παράγγειλε να 'ναι στο θέλημα τζη Κονιά μην ξεραθείτε σεις παρά να βγει κριθάρι κι όχι κριθάρι μοναχό, μόνο μαζί με στάρι κι η πείνα αφονκράστηκε από βαθύ λαγκάδι, εγούγια κακορίζικα, μα θα γιαγύρω πάλλ»*

Η παραπάνω λαϊκή στιχομυθία αποδίδει ίσως με τον καλύτερο τρόπο το ρόλο που έπαιζαν τα χόρτα και τα δημητριακά σε εποχές που οι διατροφικές επιλογές, λόγω των σκληρών συνθηκών διαβίωσης, ήταν εξαιρετι-



**Βολβοί. Ένα από τα πλέον δημοφιλή χορταρικά, γνωστό για τις αφροδισιακές του ιδιότητες, από την αρχαιότητα έως σήμερα.**

χουμε μια εκπληκτικά μεγάλη αξιοποίηση των τρυφών βλαστών, των «ασπαράγγων», ακόμα και των ανθισμένων στελεχών.

Την ευθύνη αλλά και τη γνώση της συλλογής των περισσότερων από τα χόρτα είχαν οι γυναίκες της οικογένειας, οι οποίες από πολύ μικρή ηλικία μάθαιναν να «βρουβολουύν». Διαδικασία που περιλάμβανε την αναγνώριση και συγκέντρωση μιας μεγάλης ποικιλίας χορταρικών από τα οποία δημιουργούσαν μια σειρά πολύ εμπνευσμένων μαγειρικών παρασκευών με σκοπό να θρέψουν με τον καλύτερο τρόπο ολόκληρη την οικογένεια. Δεκάδες είδη από πίτες, συνδυασμοί σοφοί με ελάχιστο κρέας και λιγοστό παστό μπακαλιάρο, ποικιλία από χορτοτηγανίτες και ομελέτες από βλαστάρια και σπαράγγια, ρίζες και βολβούς στο ξίδι και το ελαιόλαδο, καθώς και σαλάτες ωμές και βραστές, στις οποίες αναμιγνύονται ακόμα και πάνω από 20 διαφορετικά χορταρικά και φρέσκα λαχανικά, συνέθεταν το σχεδόν καθημερινό διαιτολόγιο των κατοίκων της ελληνικής υπαίθρου. Και φυσικά δεν ήταν μόνο αυτά τα χορταρικά που έφθαναν μέχρι την κουζίνα του σπιτιού μια και οι βοσκόι, οι γεωργοί, ακόμα και τα μικρά παιδιά κατανάλωναν κατά τη διάρκεια της παραμονής τους στην εξοχή σε μικρές αλλά καθόλου ευκαταφρόνητες ποσότητες ωμές ρίζες και βλαστάρια, καρπούς και μικρά φρούτα. Για πολλά δε από αυτά τα χόρτα που περιλαμβάνονταν στο καθημερινό τραπέζι τους, γνώριζαν εμπειρικά, και κυρίως οι γυναίκες, την ιδιαίτερη διατροφική και βοτανολογική τους αξία. Μια διατροφική και βοτανολογική αξία, που καταγράφηκε αιώνες πριν από τους αρχαίους Έλληνες και Ρωμαίους γιατρούς, πέρασε από γενιά σε γενιά μέσω του προφορικού λόγου και τελικά επαληθεύεται καθημερινά μέχρι σήμερα από τους σύγχρονους γιατρούς και διαιτολόγους. Όπως η αντικαρκινική δράση της τσουκνίδας αλλά και η ύπαρξη λινολενικού οξέος στη φτωχική γλιστριδα που δρα προστατευτικά κατά της εμφάνισης καρδιοπαθειών, την αποτοξινωτική δράση των ραδικιών και τις μαλακτικές ιδιότητες της μολόχας.

Η συλλογή, κατανάλωση και ένταξη στο καθημερινό διαιτολόγιο των άγριων χόρτων, αποτελεί τελικά μια διαδικασία που μπορεί να χαρακτηριστεί ένα αυτούσιο κομμάτι της παραδοσιακής κουζίνας του τόπου μας. Μια διαδικασία που αιώνες τώρα κινείται με ένα σχεδόν αυτόματο μηχανισμό μέσω της μετάδοσης προφορικών πληροφοριών, από γενιά σε γενιά. Δυστυχώς αυτή η μετάδοση των προφορικών γνώσεων διεκόπη σχεδόν βίαια, τα τελευταία πενήντα χρόνια, μετά τη σταδιακά μεταναστεύση των αγροτικών πληθυσμών στις πόλεις, αλλά και μετά την αλλαγή των μεθόδων, των προϊόντων και των συνηθειών διατροφής που επέβαλε η αστικοποίηση της νεοελληνικής κουζίνας μας.

Ο Γάλλος περιηγητής Tournefort σε ένα από τα ταξίδια του στη χώρα μας τον 17ο αιώνα, σχολιάζοντας αυτήν ακριβώς την ποικιλία των άγριων χόρτων αλλά και την σοφή εκμετάλλευσή τους και την ένταξη τους στο καθημερινό διαιτολόγιο, έγραψε: «Οι Κρητικοί δεν στενοχωριούνται καθόλου, τρέφονται με τις ρίζες κι αυτό έδωσε αφορμή να γεννηθεί η παροιμία: “Οι Έλληνες παχαίνουν, όταν τα γαϊδούρια ψοφούν της πείνας”. Κι είναι αληθινή αυτή η παροιμία, γιατί τα γαϊδούρια τρώνε και τις ρίζες ορισμένων φυτών...». Εκείνο δε που παρουσιάζει εξαιρετικό ενδιαφέρον είναι ότι στην Ελλάδα ιδιαίτερα οι αγροτικοί και κτηνοτροφικοί πληθυσμοί γνωρίζουν τρεις μορφές αξιοποίησης των άγριων χόρτων: Μια πολύ «πρώιμη», συλλέγοντας το φθινόπωρο και στην αρχή του χειμώνα, ριζώματα, βολβούς και μανιτάρια. Στη δεύτερη φάση συλλέγεται το πράσινο μέρος των φυτών, όταν δηλαδή αυτά έχουν ήδη εξελιχθεί σε ρόδακες, ενώ στην τρίτη φάση, που είναι γενικευμένη σε όλη την Ελλάδα, έ-

# Τοπικές μαγειρικές

Γεύσεις μοναδικές, καταστάλαγμα πείρας αιώνων και σοφίας ζωής

Της **Εύης Βουτινά**

Μαγειρίσσας - συγγραφέως

ΑΚΟΜΑ και σε μία μικρή χώρα όπως η Ελλάδα, όταν μιλάμε για παραδοσιακή μαγειρική δεν εννοούμε ότι απ' άκρο εις άκρον της χώρας μαγειρεύονται τα ίδια φαγητά. Παρόλο που οι άξονες είναι κοινοί, κάθε μικρός τόπος έχει τις αποκλειστικά δικές του γαστρονομικές συνήθειες που καθορίζονται από τη γεωφυσική του ταυτότητα, τη δυνατότητα επικοινωνίας με την ευρύτερη περιφέρεια, τις ασχολίες των κατοίκων, την απόστασή του από αστικά κέντρα και, πάνω απ' όλα, από τα τοπικά προϊόντα.

Το ίδιο συμβαίνει για όλες τις μορφές του λαϊκού πολιτισμού, τη μουσική, την αρχιτεκτονική, την ενδυματολογία κ.λπ.

Συχνά συναντάμε σημαντικές διαφορές σε τόπους που απέχουν μόνο λίγα χιλιόμετρα. Για παράδειγμα, στη Χίο συναντάει κανείς τεράστιες διαφορές ανάμεσα στη χώρα, την πρωτεύουσα του νησιού, και το Πυργί αλλά και από χωριό σε χωριό υπάρχουν ουσιώδεις διαφορές. Για να πάμε από τη χώρα στα χωριά αυτά, σήμερα χρειάζονται 30-40 λεπτά με το αυτοκίνητο, ενώ παλιότερα η επικοινωνία ήταν σχεδόν αδύνατη ενώ η χώρα της Χίου περιβαλλόταν από μεγάλο κάμπο με εσπεριδοειδή, στα χωριά, που μαστίζονταν από την ξηρασία, ένα λεμόνι ήταν είδος πολυτελείας.

Και πάλι στη Νότια Χίο όπου υπάρχει η μοναδική στον κόσμο καλλιέργεια του μαστιχόδεντρου δεν συναντάμε καμία παραδοσιακή συνταγή με μαστίχα. Μοιάζει πολύ παράξενο, ένα τόσο πολύτιμο προϊόν να μη χρησιμοποιείται στον τόπο παραγωγής του, ενώ τα κλαδάκια του μαστιχόδεντρου, που δίνουν ένα λεπτό άρωμα, χρησιμοποιούνται ευρύτατα. Και όμως, η εξήγηση είναι απλή: οι Οθωμανοί κατακτητές έπαιρναν ολόκληρη την παραγωγή της μαστίχας και τιμωρούσαν με θάνατο όποιον τολμούσε να κρύψει λίγο από το πολύτιμο και πανάκριβο δάκρυ του σχοίνου.

## Λιχουδιές, και ας τις γέννησε η ανάγκη

Δίκτυο δρόμων που εξασφάλιζε την επικοινωνία ανάμεσα σε χωριά και πόλεις έγινε γύρω στα 1960. Μέχρι τότε, οι άνθρωποι που ζούσαν σε ορεινές δυσπρόσιτες περιοχές σπάνια έτρωγαν ψάρι ακόμα και όταν από τα χωριά τους μπορούσαν ν' αγναντέψουν τη θάλασσα. Έτρωγαν παστά ψαρικά, μπακαλιάρo, αντζούγες, σαρδέλες, ενώ για τα θαλασσινά, που πρέπει να τρώγονται πολύ φρέσκα, ούτε λόγος. Οι κάτοικοι των παραλιών και των νησιών αντλούσαν μεγάλο μέρος της διατροφής τους



**Γυναίκα με πίτα στη Ραψάνη, στις παρυφές του Ολύμπου, (φωτ.: Δημήτρης Κατσούρας).**

από τη θάλασσα. Εκτός από τα μεγάλα ψάρια που δεν καταναλώνονταν συχνά, τα κάθε λογής θαλασσινά ήταν πολύ συνηθισμένα. Χταπόδι με κρασί και λάδι στο φούρνο με πατατούλες (Λευκάδα), σουπιές με το μελάνι και φρέσκα φασολάκια (Κάρπαθος), προσφορίτοι πιλάφι με ρύζι ή πληγούρι (Κεφαλονιά), αχηβάδες με χειροποίητο κριθαράκι (Ακαρνανία), γαρίδες με χλωρά σκόρδα γιαχνί (Πρέβεζα) και χίλια δυο ευρηματικά, που σήμερα θεωρούνται πιάτα γαστρονομικώς ενδιαφέροντα, άλλοτε ήταν πρόχειρα φαγητά της ανάγκης, στερημένα από κάθε γόητρο.

Όλους αυτούς τους θησαυρούς της θάλασσας, όταν ήταν σε αφθονία και δεν μπορούσαν να καταναλωθούν αμέσως, τους συντηρούσαν για να τους έχουν στον καιρό της έλλειψης. Έτσι έγιναν οι λιαστές αστακονουρές (Κάλυμνος), οι λιόκαυτες γόπες (Σίκινο), τα λιαστά χταπόδια, οι παστές σαρδέλες, οι στεγνωμένοι στον αέρα τσίροι. Αμέτρητες λιχουδιές που τώρα γίνονται για τη νοστιμιά τους, πρωτοέγιναν από ανάγκη.

Το ίδιο και για τα κρεατικά. Στη

Θράκη, όπου αφθονούσε το κυνήγι, θα συναντήσετε παστωμένο ζαρκάδι (παστουρμά) ίσως και σήμερα ακόμα. Σε όλη την Ελλάδα θα συναντήσετε παστό χοιρινό είτε ως καβουρμά, είτε ως λούζες ή λούντζες (Κυκλάδες - Κύπρος), είτε ως σύγλινο (Μάνη). Παντού έσφαζαν τον χοίρο τα Χριστούγεννα ή τις Απόκριες, αλλά ο τρόπος που συντηρούσαν το κρέας του διαφέρει από τόπο σε τόπο, το ίδιο και τα λουκάνικα. Αλλού θα τα βρούμε με πράσο (Ανατολική Ρούμελη, Θεσσαλία), αλλού με πορτοκάλι (παράλια Πελοποννήσου κ.λπ.), αλλού με μπόλικα μπαχαρικά (Μακεδονία - Θράκη).

Σε τόπους βραχώδεις, όπως τα απόκρημα μέρη της Θεσπρωτίας ή του Ζαγοριού, τα παστά και κομμάτια κρέατος και λουκάνικα γίνονται από κρέας γίδας ή τράγου ή μεγάλου κατσικιού, γιατί η έλλειψη πεδινού εδάφους δεν ευνοεί την ανάπτυξη των προβάτων και η οικονομική στενότητα καθιστούσε συχνά απαγορευτικό το μεγάλωμα χοίρου.

Στη Μάνη, όπου ο τόπος έδωσε στους κατοίκους του απλόχερα τη

φυσική του ομορφιά, αλλά πολύ τσιγγούνικα τα προς το ζην τους, πάστωναν τα ορτύκια. Εκεί ήταν το πέρας των πουλιών καθώς αποδημούσαν: άπλωναν ένα δίχτυ ή ένα σεντόνι και μάζευαν τα ορτύκια εκατό-εκατό. Τα πάστωναν απλά με θαλασσινό αλάτι και τα διατηρούσαν μέσα στην άρμη τους. Μετά τα έβγαζαν, τα ξαλμύριζαν και τα έτρωγαν όπως ήταν με λάδι ή τα έψηναν στα κάρβουνα ή τα μαγείρευαν για να καλύψουν τις ανάγκες τους σε πρωτεΐνη. Το ίδιο έκαναν και με τις τσίχλες, μια που το κυνήγι άλλοτε ήταν πλούσιο και εξασφάλιζε σημαντικό κομμάτι της διατροφής φρεσκομαγειρεμένο ή παστωμένο.

Έτσι εξελίχθηκε η κουζίνα σε κάθε τόπο με στόχο να καλύψει τις ανάγκες με τα υλικά και τα οικονομικά δεδομένα που υπήρχαν. Οι γυναίκες των σφουγγαράδων από την Κάλυμνο έφτιαχναν παξιμάδια εντελώς ανάλατα για να πάρουν οι βουτηχτές στα πολύμηνα ταξίδια τους, γιατί στο ανοιχτό πέλαγος έβρεχαν τα παξιμάδια με θαλασσινό νερό για να εξοικονομήσουν το πόσιμο. Αυτά τα παξιμάδια, όπως και κάθε παραδοσιακό πιάτο, έμειναν ως συνήθεια και τώρα τα επαναλαμβάνουμε για να νοστιμευτούμε, και ας μη συντρέχουν οι ανάγκες που τα γέννησαν.

## «Greek salad» και «mouzaka»

Όλα τούτα σκέφτομαι όταν υποχρεώνομαι να φάω κάτι αλλόκοτα παρασκευάσματα που ονομάζονται «Greek salad» ή κάτι τέτοιο, τη στιγμή που πλέω μέσα στο ονειρικό λιλά φως της Σαντορίνης. Αλλά χαιρόμαι όταν διαπιστώνω ότι πολύς κόσμος πια αρνείται να δεχτεί το μίζερο «tourist's food».

Σας προτείνω, αν πέσετε σε εστίατορα ή ξενοδόχο που ακόμα δεν κατάλαβε πως άλλαξαν οι καιροί, να του ζητήσετε να σας σερβίρει από την οικογενειακή του κατσαρόλα. Οι ντόπιοι ξέρουν τι να φάνε σε κάθε μέρος και πού θα το βρουν.

Γιατί πραγματικά άλλαξαν οι καιροί και διαμορφώνεται ένα «ολονέν διογκούμενον» κίνημα, που απαιτεί αυθεντικούς σαντορινιώτικους ντοματοκεφτέδες και φάβα σε Οία και Φηρά, ενώ στη Σίφνο αξιώνει να φάει αληθινή ρεβυθάδα στο πήλινο τσουκάλι και στην Κίμωλο, στη Σίκινο, στη Νιο την αυθεντική τους ξινομυζήθρα.

Αλλά και στην πρωτεύουσα και ειδικά εκεί που συχνάζουν οι αλλοδαποί επισκέπτες μας και όπου σερβίρεται «mouzaka» αντί για μουςακάς και μάλιστα ως πρώτο πιάτο, για να ακολουθήσει μια ψητή μπριζόλα για δεύτερο! Ξέρετε εσείς κανένα ελληνικό σπίτι που τρώει στο ίδιο γεύμα μουςακά και μπριζόλες; Εγώ όχι. Εί-

**Συνέχεια στην 28η σελίδα**

### Συνέχεια από την 27η σελίδα

να αντίθετο με τον ελληνικό τρόπο διατροφής, να τρώει κανείς δύο μερίδες κρέας σε ένα γεύμα.

Σκεφτείτε τους ξένους μας που κατεβαίνουν μαγεμένοι από την Ακρόπολη, πηγαίνουν να πιουν συγκινημένοι έναν ελληνικό καφέ ή να δοκιμάσουν τη γεύση της σύγχρονης Ελλάδας, αυτή τη γεύση και αυτή την κουζίνα για την οποία ενημερώνονται από τη διεθνή ιατρική έρευνα ότι χαρίζει ισορροπία στο σώμα και στο πνεύμα και πέφτουν στην ανοστία και τη μιζέρια των ασύδοτων, οι οποίοι ισχυρίζονται ότι οι ξένοι δεν μπορούν να φάνε τα δικά μας και «ξέρουν αυτοί»... Σας βεβαιώνω ότι κάθε φορά που ταίζω ξένους με ελληνικά –κανονικά– φαγητά και με τον ελληνικό τρόπο σερβιρισμένα, ενθουσιάζονται, επικοινωνούν και απολαμβάνουν. Το ίδιο και οι Έλληνες όταν γεύονται τοπικά φαγητά εκεί που ταξιδεύουν, χαιρόνται και είναι περήφανοι.

## Στροφή στην παραδοσιακή κουζίνα

Από τη στιγμή που η ανάπτυξη και η τεχνολογία κατήργησαν τις μικρές τοπικές αποκλειστικότητες στη μαγειρική και ισοπέδωσαν τις εποχές του χρόνου, τρώμε ντομάτες γεμιστές τον μήνα Ιανουάριο και λαχανοντολμάδες ντάλα καλοκαίρι. Συντηρούμε τα τρόφιμα σε καταψύκτες και έχουμε αφθονία προϊόντων σε κάθε γωνιά της χώρας, άσχετα με την εντοπιότητα. Δύσκολοι δεν είναι πια οι καιροί, έχουμε ευτυχώς απ' όλα, είτε παράγονται είτε δεν παράγονται εδώ.

Υπάρχει όμως ένα διαρκώς αυξανόμενο ενδιαφέρον για την τοπική



Απλωμα τσαντίλας και μαγείρεμα στο Νέγκρη, 1974, (φωτ.: Τάκης Τλούπας).



Γυναίκες απλώνουν τραχανά στη Θάσο, 1958, (φωτ.: Τάκης Τλούπας).

παραδοσιακή κουζίνα, και μάλιστα στις πολύ καινούργιες γενιές που έχουν μεγαλώσει με κορν φλέικς και όχι με τραχανά. Οι λόγοι είναι πολλοί και αξίζει να επισημάνουμε τους πιο σπουδαίους:

Η έννοια της παγκοσμιοποίησης ήχθησε γοητευτικά στην εποχή μας, βασισμένη στις δυνατότητες επικοινωνίας που δημιούργησαν οι νέες τεχνολογίες. Πράγματι, ο άνθρωπος λαχταράει να μάθει και να γνωρίσει άλλους ανθρώπους, άλλους πολιτισμούς. Αυτή η λαχτάρα όμως παρερμηνεύτηκε: παγκοσμιοτητα και πολυπολιτισμός ξέρουμε πια πως δεν σημαίνει ισοπέδωση ούτε ομοιογενοποίηση των πολιτισμών· σημαίνει αξιοποίηση της δυνατότητας να κατανοήσουμε τις διαφορετικότητες και να τις σεβόμαστε.

Και έπειτα, ένας λόγος σοβαρός είναι ο κορεσμός του ανθρώπου από τα απρόσωπα βιομηχανικά φαγώσιμα και επιθυμεί τα χαϊδεμένα φαγάκια του παρελθόντος, πράγμα που δεν ισχύει αποκλειστικά για τα φαγητά, αλλά για κάθε τι. Η υπερβολή σε όλα, και κυρίως στην κατανάλωση, έφερε ανία και πλήξη στη ζωή και από την άλλη η υπερβολική επεξεργασία των μαζικά παραγόμενων τροφίμων, υποβάθμισε δραματικά τη γεύση τους.

Η κυριότερη όμως αιτία αυτής της στροφής έχει να κάνει με τη φιλοσοφία του φαγητού και συνολικά με την άποψη ζωής μας. Η κουζινική παράδοση της Ελλάδας, από την αρχαιότητα ακόμα, διατρέχεται σε όλο της το εύρος από την έννοια του μέτρου. Τα πολύπλοκα γεύματα, είτε συμπόσια θα τα λέγαμε είτε μεγάλες γιορτές, γίνονται πού και πού ενώ η καθημερινή διατροφή στηρίζεται σε όλη την Ελλάδα στα αναρίθμητα λαχανικά, στα όσπρια, στο ελαιόλαδο –και όταν χρησιμοποιείται βούτυρο είναι γνήσιο προϊόν και όχι απομίμηση– στο περιορισμένο κρέας. Αν σε τούτο το γενικό πλαίσιο ζωής προσθέσουμε την ειδική γεύση που έχει σε κάθε τόπο το κάθε φαγώσιμο, και, κυρίως, αν γευτούμε αυτές τις ιδιαιτερότητες τότε είναι ξεκάθαρο σε τι οφείλεται η στροφή προς την παράδοση. Ακόμα και αν κάποιος δεν είναι ειδικός, αντιλαμβάνεται πολύ εύκολα πόσο διαφέρουν από τα τρέχοντα επίπεδα προϊόντα οι πατάτες από το Νεοροκόπι, οι γίγαντες της Καστοριάς, το μέλι των Κυθήρων, τα σιφνέικα ρεβύθια, το κρητικό βουνίσιο ανθότυρο.

Ασφαλώς δεν είναι η ανάγκη που μας ωθεί στην αναζήτηση των παραδοσιακών φαγητών, ούτε ξαναγυρίζουμε στην αγροτική φάση της κοινωνίας. Είναι που καταλάβαμε πως η απλότητα προκύπτει από πολύπλοκες διεργασίες. Αυτές οι γεύσεις που με πρώτη ματιά δείχνουν απλές, δουλεύθηκαν και διαμορφώθηκαν σε μία πορεία αιώνων και έχουν ενσωματώσει τη λαϊκή σοφία και την κατασταλαγμένη πείρα ατέλειωτων γενιών. Φέρουν το αποτύπωμα του πολιτισμού που τις παρήγαγε και είναι η πιο στέρεη βάση για να φτιαχτούν οι γεύσεις και οι συνήθειες των επόμενων χρόνων.



Αμπελάκια, 1972. Γερόντισσα μεταφέρει λαχταριστά ψωμιά ψημένα στα ξύλα (αριστερά). Πάνω, συγχωριανή της ξεφουρνίζει ολόζεστα τα δικά της (φωτ.: Τάκης Τλούπας).

# Αμπελακιώτικες νοστιμιές

Σαφήνεια των γεύσεων και υγιεινά φαγητά σε μια αντιπροσωπευτική τοπική κουζίνα

Του **Αντώνη Καρκαγιάννη**

ΤΟ ΧΩΡΙΟ μου, τα Αμπελάκια της Θεσσαλίας είναι μεν ένδοξο αλλά, τα νεώτερα χρόνια φτωχό. Υπήρχαν 10-15 οικογένειες εύπορες που, εκτός των άλλων, διακρίνονταν και από το ψωμί που ζύμωναν, από καλύτερο αλεύρι, κοσκινισμένο με την «ψιλή» σίτα και χωρίς πρόσμιξη καλαμποκιού. Το ψωμί των φτωχών ήταν κοσκινισμένο με τη «χονδρή» είχε δηλαδή πίτουρα και, ιδιαίτερα τους σκληρούς μήνες του χειμώνα και τους πρώτους της άνοιξης, ώσπου να θερισθούν στον κάμπο τα πρώτα στάρια, ήταν πρόσμιξη από αλεύρι σταριού με αλεύρι καλαμποκιού που, τότε, ήταν φθηνότερο. Μόνο μετά τον πόλεμο όταν οι Αμπελακιώτες ξενητεύθηκαν και δούλεψαν σκληρά, στη Λάρισα, την Αθήνα και στη Γερμανία, οι εναπομείναντες κάτοικοι χόρτασαν ψωμί.

Δεν νομίζω, συνεπώς, ότι υπάρχει κάποια ιδιαίτερη «κουζίνα» των Αμπελακίων. Η κουζίνα τους εντάσσεται στη μεγάλη ομάδα της «μαγειρικής των φτωχών» και ειδικότερα της «μαγειρικής της υπαίθρου» που τόσο καλά περιέγραψε ο Χρίστος Ζουράρις στο «Δειπνοσοφιστή». Μαγειρική δηλαδή που στηρίζεται σε ακατέργαστα προϊόντα που προσφέρει ο περίγυρος: Λαχανικά και ντόπια κρέατα, κυρίως κατσίκια και κότες ή κυνήγι και πολύ λίγα χοιρινά και, βέβαια, άφθονο τραχανά. Τα «εισαγόμενα» προϊόντα, ζυμαρικά, ρύζι, παστός βακαλάος, ξερό χταπόδι εθεωρούντο «καλά φαγητά», δηλαδή πολυτελείας και μόνο η παστή ρέγγα ήταν προσιτή στους φτω-

χούς. Τα θαλασσινά ψάρια ήταν λιγοστά (ορεινό χωριό), αρκετοί όμως κατέβαιναν στον παραπλήσιο Πηνειό (τότε είχε άφθονο και αμόλυντο νερό) και ψάρευαν χέλια ή σαζάνια και μπριάνες και караβίδες μαύρες, όλα ψάρια του γλυκού νερού. Από κυνήγι, αφθονούσαν οι λαγοί, οι πέρδικες, μπεκάτσες (λιγότερες), «φάσες» και κοτσύφια, τσίχλες και συκοφάνγοι. Το λάδι και αυτό περιορισμένο τότε.

Παρ' όλα αυτά, υπήρχε κάποια ιδιαίτερη φροντίδα στο μαγείρεμα, ένας ιδιαίτερος τρόπος, προϊόν πολιτισμού, που έκανε τη μαγειρική των Αμπελακίων να ξεχωρίζει. Πρώτα πρώτα, ήταν η ποιότητα των τοπικών λαχανικών και κρεάτων. Όλα τα άγρια χόρτα του βουνού, ραδίκια, γαλατσίδες, καυκαλήθρες, λάπαθα, μάραθος, μυροτσουκνίδα, οβριές και άλλα, και όλα τα καλλιεργούμενα ζαρζαβατικά, φασολάκια, μελιτζάνες, ντομάτες, πιπεριές, κολοκύθια και κολοκυθοκορφάδες, κουκιά, κρεμμύδια (άφθονα), φασόλια ξερά και ρεβύθια όλα ήταν εξαιρετικής ποιότητας και πιστεύω ότι διέφεραν από των άλλων περιοχών, λόγω κυρίως του ορεινού κλίματος και του φυσικού λιπάσματος. Τότε, εκτός από την αθάνα γαλαζοπέτρα και το θειάφι, δεν χρησιμοποιούσαν άλλα φυτοφάρμακα. Το ίδιο ισχυρίζομαι και για τα κρέατα, κυρίως τα κατσίκια πάλι λόγω του ορεινού κλίματος.

## Νοστιμιές από τη φύση

Με τα υλικά αυτά που τα έπαιρναν απευθείας ανεπεξέργαστα από τη φύση, παρασκεύαζαν απλά

και υγιεινά φαγητά. Με βάση τα άγρια χόρτα θα ξεχωρίσω την **τσουκνιδόπιτα**, το «**μπουρανή**», τον **μάραθο** γιαχνί (νοστιμότατο φαγητό) και τις **οβριές** (βλαστάρια πολύ τρυφερά που μοιάζουν με αγριοσπαράγγια). Η **τσουκνιδόπιτα**, το λέει και το όνομά της, είναι γνωστή στη Θεσσαλία και την Ηπειρο και παρασκευάζεται με μυροτσουκνίδα τρυφερά (ποικιλία τσουκνίδας) αναμιγμένα με άλλα άγρια χόρτα (λάπαθα και καυκαλήθρες) ή με σπανάκι, σε αναλογία μισό μισό και άφθονα κρεμμύδια ξερά. Το «**μπουρανή**» είναι παχύρρευστη σούπα από μυροτσουκνίδα και κρεμμύδια ξερά (τσιγαρισμένα ή όχι) όπου προσθέτουμε μία κουταλιά της σούπας αλεύρι από καλαμπόκι. Η τσουκνιδόπιτα με φύλλο ανοιγμένο στο σπίτι είναι «μεγάλο φαγητό».

Θα ξεχωρίσω επίσης τα **πράσα** με κυδώνι, δαμάσκηνα και σταφίδες. Φαγητό «λαδερό» είναι ευκολότατο στην παρασκευή, όπως όλα τα λαδερά. Και βέβαια, το **πρασσόελινο** (κρεμμύδια ξερά, πράσα και σέλινα) το οποίο για να γίνει πολύ νόστιμο θα πρέπει «να πιώσει» λίγο ο πάτος της κατσαρόλας, να αποβάλει δηλαδή όλα τα υγρά, να μείνει με το λάδι και... ν' αρχίσει να καίγεται.

Θα ξεχωρίσω επίσης το **κρέας με κυδώνια** (εξαιρετικό κυρίως με τραγόπουλο, λίγο παχύ) και την **κρεατόπιτα** που είναι η πρωτοχρονιάτικη πίτα του χωριού, μέσα στην οποία βάζουν το φλουρί. Και τέλος τις **σουπιές με σταφίδες, μύγδαλα καθαρισμένα και δαμά-**

**σκηνα ξερά**, νοστιμότατο και παράξενο φαγητό. Παράξενο πρώτα γιατί στ' Αμπελάκια σπανίως έβρισκε κανείς σουπιές. Και δεύτερο γιατί είναι ένας ιδιαίτερος συνδυασμός του γλυκού, του αλμυρού, του ξυνού (από τα δαμάσκηνα), του καυτερού (πιπέρι ή καυτερή πιπεριά) με το άρωμα και τη γεύση της σουπιάς. Απ' όσο θυμάμαι, είναι το μόνο «περίτεχνο και λεπτεπίλεπτο φαγητό» του χωριού μου. Όλα τα άλλα είναι πολύ απλά.

Θα ξεχωρίσω ακόμα τον «**καπαμά**» παχύρρευση αυγοκομμένη σούπα με ζωμό από κρέας κατσικιού, αρνιού ή κότας. Τέλος ένα είδος πατσά που παρασκευάζεται στο φούρνο με την κοιλιά και τα έντερα του ζώου. Δεν ξέρω πως παρασκευάζεται, διατηρώ όμως την ανάμνηση μιας γεύσης που δεν συνάντησα πουθενά αλλού.

## Σαφήνεια των γεύσεων

Εχω την εντύπωση ότι αναφέρομαι σε μια αρχαία μαγειρική, αρχέτυπη, με δυνατές και σαφείς γεύσεις και μυρωδιές. Πάλι ο Χρίστος Ζουράρις το σημειώνει στον «Δειπνοσοφιστή» του ότι η σαφήνεια των γεύσεων είναι το κύριο γνώρισμα της ελληνικής μαγειρικής, στην οποία εντάσσεται και η μαγειρική των Αμπελακίων. Είναι μεγάλη μαγειρική και κρίμα που τα δήθεν πολυτελή εστιατόρια της πρωτεύουσας την εγκατέλειψαν σχεδόν και στράφηκαν σε καλές ή πολύ κακές απομιμήσεις της μαγειρικής άλλων χωρών.

# Η Θεσσαλονίκη της γεύσης

Υψηλή ποιότητα και ποικιλία χαρακτηρίζουν τη γευστική παράδοση της συμπτωτεύουσας

Του **Θέμη Λιβεριάδη\***

ΤΑ ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ χρόνια, μέσα στη δίνη μιας εφ' όλης της ύλης (υπέρ-)πληροφόρησης, είναι φυσικό να γράφονται πολλά και γύρω από αυτό που ονομάζουμε κουζίνα – μαγειρική – συνταγές – ελληνική παράδοση σε γεύσεις κ.λπ. και εδώ και χρόνια κυκλοφορούν πολυάριθμα εξ-ειδικευμένα περιοδικά. Αυτό κατ' αρχήν είναι θετικό, σαν ένδειξη ότι ο μέσος νεοέλληνας εξέρχεται από την πρωτόγονη φάση του «να κορέσουμε, απλώς, την πείνα» και απαλασσόμενος σταδιακά από το σύνδρομο της χασαποταβέρνας, επιζητεί τη γνώση και διακρίνει ποιότητα. Από την άλλη πλευρά όμως, ενυπάρχει το ενδεχόμενο, όπως σε κάθε υπερβολή, η ενημέρωση να καταντήσει παρα-πληροφόρηση, και διότι η προσφορά είναι εν προκειμένω δυσανάλογα μεγαλύτερη, από τη ζήτηση, αλλά και διότι αυτή η μετάδοση γνώσης και πληροφοριών δεν εκπέμπεται πάντα από ειδικούς ή «μερακλήδες», αλλά παπαγαλίζεται φτιασιδωμένη και ενίοτε, άμεσα ή έμμεσα, με κάποια διαφημιστική σκοπιμότητα. Με αυτόν τον τρόπο όμως αρκετοί «δέκτες» αποπροσανατολίζονται. Η συνειδητοποίηση ότι το απλό είναι κατά κανόνα όμορφο και αληθινό και το «ουκ εν τω πολλώ το ευ», θα βοηθούσε στην αναχαίτιση αυτής της προέλευσης του καταναλωτισμού και θα περιόριζε την «νεοπλουτιστική» συμπεριφορά στη γεύση.

Υστερα από αυτές τις επισημάνσεις ας εξετάσουμε το ζητούμενο στην παθολογία ή την «κακοήθη υγεία» των όσων λέγονται εδώ και πολλά χρόνια για τη Θεσσαλονίκη. Η πόλη αυτή, λοιπόν, πέρα από «Νύμφη του Θερμαϊκού», «Συμπρωτεύουσα», «μεγάλη φτωχομάνα» και...



**Σεπτέμβριος 1989. Ο Ραγιάς στις δόξες του. Σε πρώτο πλάνο η «χρυσή» ομάδα μπάσκετ του Αρη. Στο γωνιακό τραπέζι διακρίνεται επίσης ο πιστός του θαμώνας Μάνος Χατζιδάκις.**

ρωτική πόλη!», χαρακτηρίζεται και σαν πατρίδα ή μητρόπολη της γεύσης... Ξεκαθαρίζοντας τις προθέσεις αυτής της «περιδιάβασης» θα 'λεγα πως η Θεσσαλονίκη μέχρι κάποιο βαθμό ανταποκρίνεται, τουλάχιστον, στην τελευταία ιδιότητα που της αποδίδουν. Θα πρέπει όμως αυτά τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά που καθιέρωσαν τη θεσσαλονικιώτικη παράδοση και φήμη να θωρακισθούν στις σύγχρονες τάσεις μιας βιαστικής και «άτσαλης» εξέλιξης που αργά αλλά σταθερά θα τα αλλοιώσουν ή θα τα εξαφανίσουν.

Είναι λοιπόν και χρήσιμο και σκόπιμο να διεξέλθουμε συνοπτικά την

κληρονομιά που διαθέτει η Θεσσαλονίκη της γεύσης, σε σχέση με τις ήδη διαγραφόμενες ροπές συνέχειας και εξέλιξης.

Η Θεσσαλονίκη, σταυροδρόμι μεταξύ Ανατολής και Δύσης από τον Πρώτο Παγκόσμιο Πόλεμο είχε εμφανή τα χαρακτηριστικά μιας «ευρωπαϊκής» πόλης. Πέρα όμως από τους ντόπιους και τους μεταδημότες της ευρύτερης περιοχής του βορειοελλαδικού χώρου, υπήρχαν πολυάριθμοι Τούρκοι, Ισπανοεβραίοι, Γάλλοι, Ιταλοί κ.λπ. με επακόλουθο να υποστεί επιδράσεις. Μετά την απελευθέρωση και τη Μικρασιατική καταστροφή δέχθηκε και την εγκατάστα-

ση ενός σημαντικού αριθμού προσφύγων από τον Πόντο, τη Μικρά Ασία και την Α. Θράκη, που ήταν φυσικό να επηρεάσουν αναλογικά και την κουζίνα της. Διότι εύλογα μια γέννημα θρέμμα Σαλονικιά, που παντρεύονταν έναν «δικό μας» από την Κωνσταντινούπολη ή τον Πόντο μάθαινε να μαγειρεύει και τα φαγητά του άνδρα της. Εδώ, βέβαια, η όποια επίδραση ήταν «εξ οικείων» και δεν είχε τα χαρακτηριστικά της αλλοίωσης, αλλά του εμπλουτισμού. Με αυτά τα δεδομένα η πόλη στο πρόσφατο παρελθόν της, δηλαδή μετά τον πόλεμο μέχρι τις μέρες μας είχε να επιδείξει μια εμπεδωμένη παράδοση



**Το εστιατόριο Κρικέλας, που ίδρυσε ο αξέχαστος Γιώργος Κρητικός. Ο αρχικός του χώρος 4x3 μέτρα, περίπου το 1/20 του σημερινού, ήταν κάτι σαν κουτούκι για τους φίλους και γείτονες της περιοχής Βότση, Ντεπό και Βυζάντιο. Από τις αρχές όμως της 10ετίας του '60 η εξέλιξη υπήρξε ραγδαία. Πολλοί τον αποκαλούσαν «Ο ναός της γεύσης». Κύρια ατού η πλήρης γκάμα των ψητών του, που περιλάμβανε και εκλεκτά κυνήγια, τα θαλασσινά του, μεγάλη ποικιλία σαλατών και τρία αξεπέραστα επιδόρπια: κυδώνι ψητό, παγωτό ντοντουρμάς και σμιγδαλένιος χαλβάς (φωτ.: Μ. Παππού – Κ. Ευαγγελίδη).**



**Clochard, ο «Αλήτης» της Θεσσαλονίκης, που ωστόσο φοράει... σμόκιν. Στο στενάκι της οδού Κορομηλά, πίσω από το μέγαρο Κονιόρδου της παραλίας. Ο ιδρυτής και ιδιοκτήτης του Γιώργος Βασιλόγλου υπήρξε, νεαρός, σερβίτορος και μπάρμαν στο Μεντιτερανέ. Στο εστιατόριο, συνεχίζεται επάξια η θεσσαλονικιώτικη παράδοση στη γεύση, με έκδηλες παράλληλα ροπές και προς τη δυτική κουζίνα. Σταθερά χαρακτηριστικά του: το πάντα επιμελημένο σαλόνι, η εξυπηρέτηση και η πλούσια κάβα του (φωτ.: Μ. Παππού – Κ. Ευαγγελίδη).**

και ποικιλία, με υψηλό και σταθερό επίπεδο ποιότητας.

Δεν είναι τυχαίο, λοιπόν, ότι από τη δεκαετία του '60 άρχισαν να «περνάν» μέχρι την πρωτεύουσα φήμη και προϊόντα, όπως κουλούρια Θεσσαλονίκης, γύρος, πεινιρλί, και τα περίφημα μύδια από τις πλούσιες εκβολές των ποταμών της, μαγειρεμένα με πολλούς τρόπους.

Οι μεταπολεμικές γενιές της πόλης μεγάλωσαν και διαμόρφωσαν τα γευστικά τους «πιστεύω» σε «κλασικά» και ευρύτερα γνωστά εστιατόρια, όπως λ.χ. στην παλιά παραλία της το Ολυμπος Νάουσα, το Μεντιτερανέ, ο Στρατής και αργότερα ο Ραγιάς, αλλά και έξω από το κέντρο ο Κρικέλας, ή Ρέμβη, ο Παράδεισος και ο Χαμόνδρακας στην Αρετσού κ.ά.

Εκείνο όμως που έδινε κατά κύριο λόγο τον ιδιαίτερο χαρακτήρα ήταν τα πολυάριθμα και μερακλίδικα ουζάδικα και οι ταβέρνες της, όπως η Κληματαριά (με τον «πρώτο» γύρο), τα σουτζουκάκια στη Ρογκότη, ο Λουτρός, ο καπετάν Βαγγέλης, με φρεσκοτάτα όστρακα και θαλασσινά -πίσω από το Μεντιτερανέ, ο Δαλαμάγκας, ο Ανάπηρος, και ταβέρνες, αναφέροντας ενδεικτικά κατά περιοχές τις πιο γνωστές: ο φωτισμένος βράχος στις Συκιές, το Τσινάρι και η Δόμνα στην πάνω πόλη, ο Κρητικός στην Τούμπα, ο Ιορδάνης στο Πανόραμα.

Οι πρώτες τάσεις μιας δυτικότερης κουλτίνας εμφανίστηκαν διαδοχικά στο Μεντιτερανέ, που φιλοξενούσε βέβαια κυρίως ξένους και «υψηλά» πρόσωπα, ο Ballini, το πρώτο στην πόλη Self Service του Φλόκα, το Clochard κ.ά. που ακολούθησαν τα τελευταία 15 χρόνια. Παράλληλα η πόλη αριθμούσε και κάποια γνωστά στέκια, που δεν διέθεταν την υποδομή και την γκάμα ενός εστιατορίου, αλλά είχαν περιορισθεί και εξειδικευθεί σε συγκεκριμένες γεύσεις και προτιμήσεις, όπως οι «χορτοφαγίες» με γνωστότερες τη Βλάστη και τον Γκιγκιλίνη, τα μπουγατσάδικά της με καλύτερη τη Δωδώνη, τα πασιγνωστα πατσατζιδικά και σουπάδικα που ήταν ανοιχτά επί 24ώρου βάσεως και τέλος οι λιγοστές τότε, αλλά σωστές, χασαποταβέρνες και ψαροταβέρνες όπως ο Σαΐτης στα κάστρα, ο Μανώλης στην Περαιά, ο Μπούκης στη Μηχανιώνα, και λίγο αργότερα ο Βόσπορος και ο Τάσος στην Αρετσού. Θα ήταν σημαντική παράλειψη να μην αναφερόταν η ταυτόχρονη «άνθηση» των πρώτων ζαχαροπλασטיών «επιπέδου», όπως ο Φλόκας (που με το εργοστάσιο και τα τρία ζαχαροπλαστεία του, κυριολεκτικά άφησε εποχή και δημιούργησε σχολή. Αλλωστε τα περισσότερα από τα τρία - τέσσερα αξιολογότερα ζαχαροπλαστεία που ακολούθησαν, έγιναν από τεχνίτες που είχαν θητεύσει επί χρόνια στο Φλόκα), ο Αργύρης, ο Λιγδάς και αργότερα: ο Αχιλλέας, ο Αγαπητός, η Ρωξάνη, ο Νίκος και ο Χατζηφωτίου. Παράλληλα όμως με τα μεγάλα ζαχαροπλαστεία υπήρχαν και τα εργαστήρια σοροπιαστών γλυκών, με πολλά Κωνσταντινοπολίτικης προέλευσης, όπως κανταΐφια διαφόρων παραλλαγών, μπακλαβάδες, σαραγλιά, τουλούμπες, καζάν - ντεπί, αλλά και ντοντουρμάδες, α-



**Η πρόσοψη του Ολυμπος - Νάουσα επί της παλαιάς παραλιακής λεωφόρου Νίκης, στον αριθμό 7. Το εστιατόριο που κυριολεκτικά θεμελίωσε μια στέρεα παράδοση στο χώρο και έγινε τόπος αναφοράς και συναντήσεων, κάτι... σαν τον Λευκό Πύργο. Πολλές γενιές από τον μεσοπόλεμο μέχρι το άδοξο τέλος του, με τον θάνατο και του τελευταίου από τους τέσσερις ιδιοκτήτες του Αριστοτέλη Σφήκα, διαμόρφωσαν εκεί τα γευστικά τους «πιστεύω» (φωτ.: Διογένης Νικολέρης).**

σουρέ, ταούκιοκσου, χαλβάδες κ.λπ., από τα οποία απέμεινε και συνεχίζει επάξια ο Χατζής, απέναντι από το Δημαρχείο.

## Σήμερα

Τι γίνεται όμως από δω και πέρα... Η Θεσσαλονίκη, χωρίς να έχει αυξηθεί ιδιαίτερα ο πληθυσμός της, ούτε υπέρμετρα οι τουρίστες, που οι περισσότεροι διακινούνται προς Χαλκιδική, άρχισε να αποκτά με αύξοντα ρυθμό πολυάριθμα εστιατόρια, ουζερί και μεζεδοπωλεία, που κυριολε-

κτικά ξεφυτρώνουν σαν μανιτάρια και μάλιστα χωρίς ιδιαίτερη βροχή... πελατών. Από μια άποψη και αυτό θα μπορούσε να θεωρηθεί θετικό, κυρίως διότι «αξιοποιήθηκαν» πολλοί χώροι του δικού της «ιστορικού» (ή εμπορικού) κέντρου, όπως τα Λαδάδικα, η αγορά Μοδιάνο, η πλατεία Αθωνος κ.ά. με παράλληλη δημιουργία νέων εστιατορίων με «προχωρημένες» γευστικές προσπάθειες. Από την άλλη μεριά όμως, η προσφορά είναι πλέον συντριπτικά μεγαλύτερη από τη ζήτηση, γεγονός που για πολλά από αυτά προδικάζει μια φθίνου-

σα πορεία, με όλα τα «κακά» παρεπόμενα ενός απεγνωσμένου ανταγωνισμού και σοβαρότερο σύμπτωμα την υποβάθμιση της ποιότητας. Ηδη τα περισσότερα από αυτά, στην προσπάθειά τους να «πρωτοτυπήσουν» για να προσελκύσουν, έχουν υποκύψει σε αναφομοίωτες υιοθετήσεις δυτικών τεχνολογιών (όπως λ.χ. υπερβολική χρήση της κρέμας γάλακτος, των flambée κ.λπ.) που αλλοιώνουν την παράδοση και την οδηγούν γευστικά σε υπερβολές και «επιβαρύνσεις»...

Ας ευχηθώ πως στην τάση αυτή θα υπάρξει έγκαιρα μια ψύχραιμη ανασχεση και ανασύνταξη, που θα αποκαταστήσει φυσιολογικότερους ρυθμούς. Υπάρχει όμορφη και μακροχρόνια υποδομή. Μια ανάλογη συνέχεια θα ήταν οι μελλοντικές προσπάθειες να επικεντρωθούν σε μια συστηματική καθιέρωση και προβολή του «θησαυρού» των καθαρών Ελληνικών στοιχείων (υλικών και μεθόδων) και μάλιστα σε προοπτική μιας καλώς εννοουμένης, «τυποποίησης», δηλαδή ευλαβική και συνεπής διατήρηση και βελτίωση των πατροπαράδοτων, που θα οδηγούσε σε μια διεθνώς αναγνωρίσιμη Ελληνική - υγιεινή κουζίνα.

### Σημείωση:

Ο κ. Θέμης Λιβεριάδης είναι συγγραφέας και από το 1980 έως το 1996 ήταν ιδιοκτήτης του παραδοσιακού εστιατορίου «Ραγιάς».

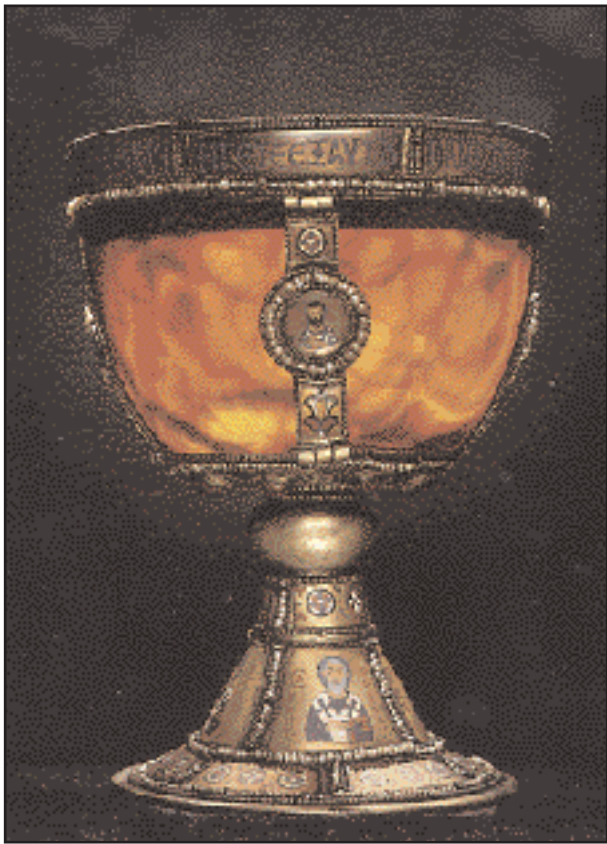
Στο αφιέρωμα αυτό καθοριστική ήταν η συμβολή του κ. Χρίστου Ζουράρι και της κ. Εύης Βουτσινά. Τους ευχαριστούμε.



**Το ζαχαροπλαστείο Αγαπητός στην οδό Τσιμισκή. Ιδρυτής του και ακόμα παρών, ο κ. Αγαπητός Βαλογιώργης, από τους πρώτους τεχνίτες της εποχής του Φλόκα. Αξιοι συνεχιστές, τα παιδιά και η εγγονή του δημιούργησαν ήδη αρκετά υποκαταστήματα στην πόλη και τις συνοικίες της. Μεγάλη ποικιλία και σταθερότητα ποιότητα σε όλα τα παρασκευάσματά τους, με καλύτερα δείγματα τις τούρτες «μπαμπά», «κωκ» και «σεράνο», τα περίφημα σοκολατάκια και τα ασυναγώνιστα ροδίδια του (φωτ.: Μ. Παππού - Κ. Ευαγγελίδη).**

# Ουράνια και επίγεια τρυφή

Βυζαντινών τρούφες, φουά γκρα, γάρος και η αγγελική φασολάδα



Αριστερά: Πάσχα, Συμπόσιο πίστεως: Πίετε εξ αυτού πάντες. Δεύτε του καινού της αμπέλου γεννήματος κοινωνήσωμεν. Και ο Χρυσόστομος γαστρονομικά μεγαλόθυμος: τρυφήσαντες πάντες, γεμάτο το τραπέζι, πολλά τα κρέατα, κανείς ας μη φύγει πεινασμένος. Η Ανάσταση ενοποιεί γη και ουρανό, θεία και επίγεια ευφροσύνη και η τρυφή των βυζαντινών ποτηρίων το μαρτυρεί (Ποτήριο του αυτοκράτορα Ρωμανού 959-963, Κωνσταντινούπολη, Βενετία). Δεξιά: Κοφί-νι (κάνιστρο) με ψωμιά και χύτρα στην οποία ψήνονται κρέατα. Το βιβλικό επεισόδιο της κλήσης του Γεδεών από το Θεό και της κατάκαυσης των τροφών από τον άγγελο εικονίζεται κατά τρόπο που συγγενεύει με την περιγραφή της αγγελικής φασολάδας. Η χύτρα είναι τοποθετημένη πάνω σε τετράποδο μετάλλι-νο πυροστάτη (13ος αι., λεπτομέρεια μικρογραφίας Οκτατεύχου, Μονή Βατοπαίδιου).

## Του Ηλία Αναγνώστᾱκη

**ΣΥΚΩΤΑ** ήπατα χηνών λιπαρά και μεγάλα. Ηδη από την αρχαιότητα εφαρμόζονταν διάφοροι τρόποι για την πάχυνση των χηνών με σκοπό την απόκτηση μεγάλων και λιπαρών ηπάτων. Οι χήνες εξαναγκάζονταν να πίνουν ορό γάλακτος ή μελίκρατο και να τρώνε επί είκοσι μέρες βρεγμένα δημητριακά αλλά κυρίως ξερά σύκα (εξ ου και συκωτόν ήπαρ που έδωσε τη λέξη συκώτι). Αποκτάται έτσι ένα απαλό και λευκό συκώτι που αφού αφαιρεθεί τοποθετείται σε πλατύ αγγείο γεμάτο με χλιαρό νερό το οποίο αλλάσσεται δύο και τρεις φορές. Αυτό το είδος του foie gras μαρτυρείται κυρίως στα πρωτοβυζαντινά χρόνια. Ο Σιθ τον 11ο αι. αναφέρεται μόνο στις θεραπευτικές ιδιότητες του λίπους, της γλώσσας και των όρχων των χηνών στα δε κομνηνεία χρόνια και εξής η χήνα αποτελούσε το αγαπημένο πτηνό των περιτεχνων *μονοθυλεύσεων ή μονοθυλευτών*, δηλαδή των παραγεμισμένων ζώων με μεγάλα πτηνά, όπως η χήνα, που ήταν γεμισμένα με τη σειρά τους με μικρότερα, όπως περιστέρια, κοτσύφια κ.λπ.

**Υδνον** είναι είδος υπόγειου μανιταριού, γνωστό στα νεοελληνικά ιδιώματα ως *ύτανον ή ύτινον*. Οι βυζαντινοί το θεωρούσαν βολβό, καθώς δε ανασκάπτεται συνήθως από τους χοίρους στα νεοελληνικά καλείται και χοιρόψωμο ή χοιροβότανο. Πρόκειται για τις γνωστές και πανάκριβες στους διεθνείς καλοφάγδες γαλλικές truffles. Τα ύδνα τρώγονταν ωμά, βραστά ή ψημένα. Τα απέστειλαν ως ακριβό δώρο και ο Μιχαήλ Ψελλός (11ο αι.) τα θεωρεί σπουδαίο έδεσμα και τα περιγράφει σε επιστολή του. Ακόμη και στους χρόνους μας θεωρείται «αφεντικόν μαγέρεμα». Μιαν *έψησιν* μας παραδίδει ο Σιθ πάντα στον 11ο αι. «Πρέπει πριν από το μαγείρεμα (προ της *έψησεως*) για να τα καθαρίσουμε να τα πλύνουμε πολλές ώρες μέσα σε νερό. Μετά τα βράζουμε (*έψειν*) σε νερό που έχουμε ρίξει αλάτι, ρίγανη και πήγανο. Μετά το βράσιμο (μετά την *έψησιν*) το αρτύουμε με λάδι, θρούμπα, πιπέρι και γάρο».

**Ο γάρος ή το γάρον, λικουάμεν ή αβδώμιον** αποτελούσε την κατ' εξοχήν *σάλτσα ή περιχύμα* των Βυζαντινών. Γνωστός ήδη από την ύστερη αρχαιότητα χρησιμοποιείται ακόμη ευρύτερα κατά τους βυζαντινούς χρόνους. Πρόκειται για παρασκευάσμα με βάση τα εντόστια των ψαριών ή και ολόκληρα ψάρια μικρά (αθερίνες, λεπτές τρίγλιες) ή μεγάλα (σκουμπριά, σαβρίδια). Αφού τα τοποθετούσαν σε σκεύος με άφθο-νο αλάτι (και κατά περίπτωση ρίγανη) τα σκέπαζαν και τα εξέθεταν στον ήλιο δυο ή τρεις μήνες ανακατεύοντάς τα συχνά. Το παχύρευστο υγρό που παίρνανε έπειτα από το σούρωμα ήταν ο γάρος που αραιωνόταν με νερό (*υδρογάρος*), κρασί (*οινογάρος*), ξύδι (*οξύγαρος*) και λάδι (*ελαιογάρος ή γαρέλαιον*). Στα βυζαντινά τραπέζια υπήρχε το *γαράριον ή γαρερόν*, δοχείο που περιείχε το γάρον με το οποίο περιχύναν τα διάφορα φαγητά.

**Σαρακοστιανή διατροφή και μαγειρείες** (Μεγάλη Τεσσαρακοστή στη Μονή Στουδίου, Κωνσταντινούπολη, 9ος αι.). Χαρακτηριστικά: Φαγητό μία φορά την ημέρα. Ξηροφαγία (τίποτε το χλωρό, χόρτα ή οπωρικά), όσπρια χωρίς λάδι, οστρακόδερμα, *ανόστια* (μαλάκια, σαλιγκάρια;) και ταρύχια (τουρσιά). Κρασί μόνο Σάββατο και Κυριακή και τρία ποτήρια του Ευαγγελισμού. Πιθανή εξαίρεση ελάχιστο κρασί τη Μεγάλη Εβδομάδα ως τονωτικό λόγω της κοπώσεως των αγρυπνιών. Ψάρια και λάδι ποτέ όλη τη Σαρακοστή, μόνο του Ευαγγελισμού και το Σάββατο και Κυριακή των Βαίων. Διατροφικά μοντέλα. 1. Την πρώτη και τέταρτη εβδομάδα της Σαρακοστής: *Φάβα εξεστόν, αλμαία χωρίς ελαίου*, ξηρά σύκα (*ισχάδες*), δαμάσκηνα, κάστανα και *απίεφθα* (βραστά απίδια). Πίνεται δε *εύκρατον*, το γνωστό μεταγενέστερα ως *κυμινοθήρμιν* ή *κυμινοθήρμιν*. 2. Τις υπόλοιπες εβδομάδες της Σαρακοστής: *Κόκκους εξεστός, αλμαία εις τα σκουτέλλια, μαγειρεία όσπριον μετά καρύου τριππού*. Καθόλου ξηρά σύκα ή οπωρικά. Πίνεται και πάλι *εύκρατον*. Από τα όσπρια μόνο για την Μεγάλη Πέμπτη δίνεται η διευκρίνιση *μαγειρεία όσπριον μετά καρύου τριππού και ζεστά κουκία*, δηλαδή βραστά κουκία.

**Η φασολάδα των αγγέλων**. Η μαγειρεία όσπριον μετά καρύου τριππού πιθανότατα είναι αυτή που περιγράφεται παρακάτω ως φασολάδα των αγγέλων. Πάντως δεν γίνεται σαφές αν το μοσχοκάρυδο

μπάνει όταν η μαγειρεία είναι μόνο *άνευ ελαίου* ή και μετά ελαίου, καθώς μνημονεύεται τη Σαρακοστή. «Μια πολύ κρύα μέρα της Σαρακοστής, λίγο πριν αρχίσει η θεία λειτουργία, ο Επιφάνιος, χωρίς τη βοήθεια των υπηρετών του, *έψειν όσπριον το λεγόμενον οροφάσουλον*, βάζοντας τη χύτρα πάνω στα κάρβουνα που είχε μέσα στον κοιτώνα του να ζεσταθεί. Και όπως καθόταν και ζεσταινόταν ψήνοντας το φαγητό, κτύπησε το σήμαντρο για τη λειτουργία, κι αυτός σηκώθηκε και πήγε χωρίς να αφήσει κάποιον στην *επιμέλεια του έψηματος*. Κι εκεί στην εκκλησία με αθέμιτους λογισμούς τον πολεμούσε ο επικατάρτος δαίμονας: «Μια εβδομάδα ολόκληρη ούτε έφαγες ούτε ήπιες και τώρα που μόλις νοιάστηκες για την *ευτελή σου τροφήν* την παράτησες και έφυγες. Αντε, λοιπόν, βγες και πήγαινε να δεις αν μυρίζει τσίκνα, μήπως κήκε το φαγητό σου». Ο Επιφάνιος όμως σταυροκοπήθηκε και παρέμεινε ως την απόλυση. Γυρίζοντας στο σπίτι του βρήκε τους υπηρέτες του να παραξενεύονται όλοι τους και να αναρωτιούνται από πού βγαίνει αυτή η ωραιότητα και ασύγκριτη ευρωδιά. Μπήκε λοιπόν ο Επιφάνιος στον κοιτώνα του και είδε τη χύτρα πάντα πάνω από αναμμένα κάρβουνα κι έναν πανύψηλο κι όμορφο νέο, με πρόσωπο πιο λαμπερό από τον ήλιο και με ανασκουμπωμένο το δεξί του χέρι, να την ανακατεύει. Και ο γλυκός εκείνος μάγειρος, αφού γεύτηκε λίγο από το μαγείρεμα (*ο ηδύς εκείνος μάγειρος απογευσάμενος του ζωμού*) για να δοκιμάσει αν ήταν νόστιμο ψημένο, έβγαλε από τον κόλπο του ένα σακουλάκι και με τα τρία του δάκτυλα έριξε άρτυμα στη χύτρα κι είδεται ξανακάλυψε το ανασκουμπωμένο χέρι του. Βλέποντας δε τον Επιφάνιο του χαμογέλασε κι αμέσως απέκτησε φτερά κι εξαφανίστηκε (...) Κι ο Επιτάφιος με συντετριμμένη καρδιά πήγε να δοκιμάσει τι είδους έψημα του είχε παρασκευάσει (...*οποίον αυτώ ο φανείς το έψημα κατασκεύασεν*). Και το 'βρε να 'χει τέτοια ευωδιά, που δεν μπορεί κανείς πάνω στη γη να συναντήσει. Πήρε λοιπόν από το όσπριο και έφαγε. Και γέμισε από άπειρη γλυκύτητα και μετατράπηκαν αμέσως σε μια κατάσταση ένθεης διάθεσης όλες του οι αισθήσεις». (Βίος Ανδρέα Σαλού, 8ου - 10ου αι.)