

ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΠΑΤΡΩΝ
ΣΧΟΛΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΩΝ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

**«Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΚΑΙ Η ΕΞΕΛΙΞΗ ΤΗΣ
ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ ΤΕΧΝΗΣ»**

ΚΑΡΑΓΙΑΝΝΗ ΒΑΣΙΛΙΚΗ

**ΕΠΟΠΤΕΥΟΥΣΑ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ:
ΔΗΜΗΤΡΟΠΟΥΛΟΥ ΒΑΣΙΛΙΚΗ**

ΠΑΤΡΑ 2011

Περίληψη

Η ελληνική μαγειρική τέχνη έχει εξελιχθεί διαχρονικά μέσα σε ένα μεγάλο χρονικό διάστημα που ξεκινάει από την προϊστορική αρχαιότητα και καταλήγει στις μέρες μας. Στην παρούσα εργασία θα ασχοληθούμε με τη μεγάλη χρονική περίοδο που ξεκινάει από την Γεωμετρική περίοδο και φτάνει ως την σημερινή εποχή.

Πιο αναλυτικά, όσον αφορά την αρχαιότητα θα αναφερθούμε στην μαγειρική τέχνη της Γεωμετρικής εποχής μέσα από τα Ομηρικά έπη, της Κλασικής περιόδου, της Αλεξανδρινής ή Ελληνιστικής περιόδου και της Βυζαντινής εποχής που βέβαια ιστορικά δεν ανήκει στην αρχαιότητα αλλά στον Μεσαίωνα. Στη συνέχεια θα γίνει εκτενής λόγος για την επίδραση των Μικρασιατών στην ελληνική κουζίνα και συγκεκριμένα για την επιρροή της σμυρναϊκής κουζίνας, της πολιτικής και της ποντιακής, που έπαιξαν σημαντικό ρόλο στην διαμόρφωση της σημερινής ελληνικής κουζίνας. Επίσης θα παρουσιάσουμε κάποιες αρχαίες ελληνικές συνταγές. Ακόμη, θα περιγραφθεί η ιστορία κάποιων βασικών ειδών διατροφής, δηλαδή του κρασιού, του αλευριού, του μακαρονιού, του ψωμιού, της μπύρας, της ζάχαρης και του λαδιού. Τέλος θα αναφερθούμε στην ελληνική μαγειρική τέχνη της σύγχρονης εποχής και σε κάποιες σύγχρονες ελληνικές συνταγές.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....	2
ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ.....	3
ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	4
ΚΕΦ.1: Η ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΡΧΑΙΟΤΗΤΑ ΕΩΣ ΣΗΜΕΡΑ	
1.1. Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΩΝ ΕΛΛΗΝΩΝ ΚΑΤΑ ΤΟΝ ΟΜΗΡΟ.....	5
1.2. Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΩΝ ΕΛΛΗΝΩΝ ΣΤΗΝ ΚΛΑΣΙΚΗ ΕΠΟΧΗ.....	7
1.3. Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΩΝ ΕΛΛΗΝΩΝ ΣΤΗΝ ΑΛΕΞΑΝΔΡΙΝΗ ΕΠΟΧΗ.....	11
1.4. Η ΒΥΖΑΝΤΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ.....	13
ΚΕΦ.2: Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΩΝ ΜΙΚΡΑΣΙΑΤΩΝ ΣΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ ΤΕΧΝΗ	
2.1. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ ΤΗΣ ΣΜΥΡΝΗΣ.....	16
2.2. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ.....	19
2.3. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΟΝΤΙΑΚΗΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ.....	21
ΚΕΦ.3: ΑΡΧΑΙΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ.....	23
ΚΕΦ.4: Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΒΑΣΙΚΩΝ ΕΙΔΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ	
4.1. Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΚΡΑΣΙΟΥ.....	28
4.2. Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΑΛΕΥΡΙΟΥ.....	30
4.3. Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΜΑΚΑΡΟΝΙΟΥ.....	31
4.4. Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΨΩΜΙΟΥ.....	34
4.5. Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΜΠΥΡΑΣ.....	36
4.6. Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΖΑΧΑΡΗΣ.....	39
4.7. Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΛΑΔΙΟΥ.....	40
ΚΕΦ.5: Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗ ΣΗΜΕΡΙΝΗ ΕΠΟΧΗ.....	42
ΚΕΦ.6: ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ.....	46
ΕΠΙΛΟΓΟΣ.....	51
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	53

Εισαγωγή

Η μαγειρική, όπως αναφέρει ο Ζουράρις (1991), αποτελεί ένα πολύτιμο συλλογικό πολιτιστικό δημιούργημα των λαών, που συμβαδίζει με τα ήθη, τις συνήθειες, τη μνήμη, την ιστορία και τις προσδοκίες τους. Περιέχει τις αντιλήψεις των ανθρώπων κάθε χώρας για τη ζωή, για τη σχέση τους με το περιβάλλον και για τον κόσμο. Χαρίζει στους ανθρώπους την απόλαυση και τους ανοίγει απέραντους δρόμους προσωπικής δημιουργίας. Μέσα σε αυτήν την απόλαυση συγκεντρώνονται η ικανοποίηση της φυσικής ανάγκης, η απόλαυση των αισθήσεων και η χαρά της κοινωνικότητας. Άλλωστε, σύμφωνα με τον Brillat-Savarin (Τσίγκας, χ.χ.), τον γάλλο δηλαδή γαστρονόμο και φιλόσοφο, η μοίρα ενός έθνους εξαρτάται απόλυτα από τον τρόπο με τον οποίο διατρέφεται. Παράλληλα, η κουζίνα ενός έθνους μπορεί την ίδια στιγμή να εξισώσει και να ισοπεδώσει τις διαφορές μεταξύ των λαών ή να τις μεγιστοποιήσει.

Στην παρούσα έρευνα θα ασχοληθούμε με την τέχνη της ελληνικής μαγειρικής και συγκεκριμένα με την ιστορική εξέλιξη της από την αρχαιότητα έως και τη σημερινή εποχή. Πιο αναλυτικά, στο κεφάλαιο 1 θα περιγράψουμε την ελληνική διατροφή της αρχαιότητας και του Βυζαντίου, δηλαδή την διατροφή της ομηρικής εποχής, της κλασικής περιόδου, της αλεξανδρινής και της βυζαντινής. Στο κεφάλαιο 2 θα αναφερθούμε στον τρόπο που επέδρασε η μικρασιατική κουζίνα στην ελληνική και στις κουζίνες της Σμύρνης, της Κωνσταντινούπολης και του Πόντου. Στο κεφάλαιο 3 θα παρουσιάσουμε κάποιες αρχαίες ελληνικές συνταγές. Στη συνέχεια, στο κεφάλαιο 4 θα γίνει εκτενής λόγος για την ιστορία κάποιων βασικών ειδών διατροφής. Στο κεφάλαιο 5 θα αναφερθούμε στην ελληνική διατροφή της σύγχρονης εποχής και στο τελευταίο κεφάλαιο θα παρουσιάσουμε σύγχρονες ελληνικές συνταγές.

Κεφάλαιο 1:

Η ελληνική διατροφή από την αρχαιότητα έως σήμερα

1.1. Η διατροφή των Ελλήνων κατά τον Όμηρο

Ο Όμηρος μέσα από τα έπη του, δηλαδή την Ιλιάδα και την Οδύσσεια, μας δίνει αρκετές πληροφορίες για τις διατροφικές συνήθειες των Ελλήνων της γεωμετρικής εποχής. Τα γεγονότα που διαδραματίζονται μέσα από τις ραψωδίες σύμφωνα με την παράδοση, έλαβαν χώρα γύρω στο 1180 π.Χ. Πιο αναλυτικά, όπως αναφέρει στην Οδύσσεια (Εφταλιώτης, 2001), όταν ο Οδυσσέας επέστρεψε στην Ιθάκη, βρήκε στο παλάτι του τους μνηστήρες να γλεντούν και να τρώνε. Συγκεκριμένα, οι μνηστήρες έπιναν νερωμένο κρασί, κρέας, ψωμί. Επίσης όταν ο Τηλέμαχος πήγε στην Πύλο, οι σύντροφοι του Νέστορα έβηναν κρέατα και κάποια από αυτά τα σούβλιζαν. Στην αυλή του παλατιού του Αλκίνοου, του βασιλιά των Φαιάκων, αναφέρεται ότι υπήρχαν δέντρα όπως αχλαδιές, ροδιές, μηλιές, συκίες, ελιές και αμπέλια από τα οποία, όπως περιγράφει στο έπος ο Οδυσσέας, έπαιρναν τα σταφύλια τα πατούσαν και τα τρυγούσαν. Από αυτά τα στοιχεία βγάζουμε συμπεράσματα για τα φρούτα που ευδοκίμοιούσαν και κατανάλωναν εκείνη την εποχή και για την σημασία της ελιάς και του αμπελιού. Εξάλλου όταν ο Οδυσσέας με τους συντρόφους του έφτασαν στη πατρίδα των Κυκλώπων γίνεται αναφορά για σιτάρι, κριθάρι και κλήματα που φύτρωναν στην περιοχή. Ακόμη όταν βρέθηκαν στην σπηλιά του Πολύφημου γίνεται λόγος για αρνιά, γίδια, πρόβατα, τυρόγαλο, άρμεγμα του γάλακτος καθώς επίσης και για παρασκευή τυριού. Ο Πολύφημος δηλαδή άρμεξε τις προβατίνες και τα γίδια και από το γάλα που συγκέντρωσε, το μισό το φύλαξε στα αγγεία για να το πίνει, ενώ το υπόλοιπο το άφησε να πήξει και το τοποθέτησε σε πλεχτά καλάθια.

Κατά τον γυρισμό του Οδυσσέα στην Ιθάκη, στη σκηνή με τον Έυμαιο, τον χοιροβοσκό, αναφέρεται ότι ο τελευταίος, πέρασε χοιρινά κομμάτια κρέατος σε σούβλες, τα καλοέψησε και τα προσέφερε στον αφέντη του

πασπαλισμένα με λίγο αλεύρι μαζί με μελόγλυκο κρασί (Εφταλιώτης, 2001). Φαίνεται, σύμφωνα με τις περιγραφές αυτές, ότι πρόκειται για κομμάτια κρέατος που θυμίζουν το σημερινό σουβλάκι. Άλλωστε, η Αλιμπέρτη και ο Βλάχος (2010), επισημαίνουν ότι στα ομηρικά έπη γίνονται αναφορές στο σουβλάκι. Για παράδειγμα, στην Ομήρου Ιλιάδα, ο Αχιλλέας έψηνε κομμάτια κρέατος που παραπέμπουν στο σημερινό σουβλάκι.



Από την Οδύσσεια (Εφταλιώτης, 2001) γενικότερα μαθαίνουμε κυρίως πως τα γεύματα των Ελλήνων εκείνης της εποχής αποτελούνταν κυρίως από ψητά κρέατα κάθε λογής, εντόσθια, ψάρια, θαλασσινά, ψωμί, τυρί και συνοδεύονταν από αρκετό κρασί στο οποίο προσέθεταν νερό. Τα λαχανικά και τα φρούτα δεν έλειπαν από την καθημερινή διατροφή τους αλλά δεν καταναλώνονταν σε μεγάλο βαθμό όπως συνέβαινε στην κλασική περίοδο. Επίσης είναι φανερό ότι στο έργο του Ομήρου γίνονται μέσα από τα χωρία αρκετές αναφορές σε σκηνές ετοιμασίας φαγητών ή συμποσίου ή απλές αναφορές σε διάφορα είδη διατροφής. Όσον αφορά συγκεκριμένα τα συμπόσια (π.χ. ραψωδίες Β, Υ) μαθαίνουμε ότι οι δούλες έφερναν στους καλεσμένους ένα δοχείο να νιφτούν, κατόπιν έφερναν τους δίσκους με τα άλλα φαγητά και τα πανέρια με τα ψωμιά. Επίσης ο ψήστης, αφού έψηνε το κρέας το χώριζε σε μερίδες και τοποθετούσε τα κομμάτια του κρέατος στα πιάτα του κάθε καλεσμένου. Στη συνέχεια έρχονταν οι δούλες ή αυτός που αναμείγνυε το κρασί και τους σέρβιραν στα ποτήρια, αφού πρώτα το είχαν ανακατέψει με νερό. Επιπλέον σχετικά με το ψήσιμο των κρεάτων, ο Όμηρος αναφέρει ότι οι ψήστες περιέχυναν τα κρέατα που ήταν περασμένα σε σούβλες, με κρασί για να τους δώσουν άρωμα και να τα κάνουν πιο μαλακά. Αυτή η διαδικασία παραπέμπει

στο σημερινό μαρινάρισμα. Ακόμη φαίνεται από τις περιγραφές (π.χ. ραψωδία Γ), ότι συνήθιζαν να τρώνε πρώτα τα εντόσθια του ζώου που ψήνονταν πιο γρήγορα από τα υπόλοιπα μέρη. Ωστόσο, ο Ζουράρις (1998) επισημαίνει ότι πιθανόν εσφαλμένα παρουσιάζονται, από τους ερευνητές, οι ήρωες του Ομήρου να τρώνε μόνο κρέας. Πρόκειται δηλαδή μάλλον για έναν φανταστικό συμβολισμό, αφού το κρέας πολύ συχνά μέσα στην ιστορία των πολιτισμών παραπέμπει ευθέως στις έννοιες της εξουσίας, της βίας, της φυσικής υπεροχής και της σεξουαλικότητας.

Όσον αφορά στην Ομήρου Ιλιάδα (Πολυλάς, χ.χ.) , στην ραψωδία Β που γίνεται λόγος για την θυσία που πρόσφερε ο Αγαμέμνωνας προς τον Δία, αναφέρεται ότι οι Έλληνες έσφαξαν ένα βόδι και το προσέφεραν στο θεό μαζί με κριθάρια, και τα σπλάχνα του σούβλισαν και στην φωτιά επάνω τα κρατούσαν. Στη συνέχεια περιγράφεται ότι τεμάχισαν και το υπόλοιπο βόδι και πέρασαν τα κομμάτια του κρέατος στη σούβλα. Επίσης στη ραψωδία Ξ πάλι γίνεται αναφορά σε κρέατα βοδιών «ορθοκεράτων» αλλά και σε γλυκό κρασί. Γενικότερα οι αναφορές για κατανάλωση κρασιού είναι διάσπαρτες σε όλη την Ιλιάδα. Ακόμη στην ραψωδία Ξ ο Όμηρος αναφέρει ότι οι ιππείς έτρωγαν κριθάρι. Στην ραψωδία Ι ο Πάτροκλος μαζί με τον Αχιλλέα και τον Αυτομέδωντα πήραν κομμάτια αρνιού, εριφίου και χοίρου που τα είχαν αλατίσει, και τα πέρασαν σε σούβλες, αφού είχαν πρώτα ανάψει φωτιές. Έπειτα τα έψησαν, τα μοίρασαν και τα συνόδευσαν με ψωμί. Στην ίδια ραψωδία αναφέρεται ότι οι Αχαιοί έσφαζαν αρνιά πάμπολλα, μόσχους πολλούς κι έβαζαν πολλούς χοίρους να καψαλισθούν ενώ έπιναν άφθονο κρασί από πήλινα πιθάρια. Στην ραψωδία Ψ στο νεκρώσιμο δείπνο που έγινε προς τιμή του νεκρού Πάτροκλου περιγράφεται ότι σφάχτηκαν βόδια, χοίροι, αρνιά και ερίφια.

1.2. Η διατροφή των Ελλήνων στην κλασική εποχή

Θεμέλιο της διατροφής των αρχαίων Ελλήνων ήταν η μεσογειακή τριάδα δηλαδή το σιτάρι, το κρασί και το λάδι (Καραμπά, 2011). Τα δημητριακά αποτελούσαν το κύριο συστατικό στις συνταγές τους. Ο άρτος συνόδευε απαραίτητως τα γεύματα τους ενώ το λάδι ήταν απαραίτητο υλικό για την

παρασκευή λαχταριστών εδεσμάτων. Το γάλα επίσης ήταν καθημερινή διατροφική συνήθεια. Τα φασόλια, οι φακές και τα κουκιά υπήρχαν σε κάθε κουζίνα. Σκόρδα, κρεμμύδια, σαλιγκάρια, μικρά πουλιά (τσίχλες, σπίνου), σούπες, ζωμός από μπιζέλια συνέθεταν την εικόνα της καθημερινής διατροφικής κατανάλωσης. Ακόμη, τα φρούτα που έτρωγαν ήταν τα σύκα, στα οποία είχαν ιδιαίτερη αδυναμία, η ορβικλάτα (γλυκά μήλα), τα κοδύματα (κυδώνια), τα κοκκύμπα (ροδάκινα) και τα σταφύλια. Κατανάλωναν επίσης αυγά είτε μελάτα είτε σφιχτά, σαν ορεκτικό ή επιδόρπιο ή ως συστατικό συνταγής. Η βρώση κρέατος και θαλασσινών ήταν ανάλογη της οικονομικής κατάστασης και του τόπου διαμονής, δηλαδή ανάλογα με το αν ζούσαν σε ορεινές ή παραθαλάσσιες περιοχές. Το τυρί και γενικότερα τα γαλακτοκομικά καταναλώνονταν ιδιαιτέρως, σε αντίθεση με το βούτυρο που συχνά αντικαθίστατο από το υγιεινότερο ελαιόλαδο.

Σύμφωνα με την Μίχα-Λαμπάκη (1998), η κατανάλωση του κρέατος ήταν περιορισμένη κατά τους κλασικούς χρόνους. Εκείνοι που τρέφονταν περισσότερο με κρέας ήταν οι τάξεις των εύπορων γαιοκτημόνων, οι οποίοι εξέτρεφαν πρόβατα, κασίκες και βοοειδή στις πεδιάδες της Θεσσαλίας και στα ορεινά μέρη. Στην Αττική όμως, που η κτηνοτροφία δεν ευδοκίμωσε, το κρέας με εξαίρεση το χοιρινό ήταν ακριβό. Οι κάτοικοι συνήθιζαν να τρέφονταν με «κρεάδια οπτά» ή εφθά (βραστά), πνικτά ακόμη και αλίπαστα ή αποξηραμένα. Εκτός από το κρέας των ζώων έτρωγαν τον εγκέφαλο, τον μυελό, τα ποδάρια και τα εντόσθια. Παράλληλα με τα νωπά κρέατα τρέφονταν και με τα διατηρημένα στη σαλαμούρα κρέατα ή τα καπνιστά που τα αγόραζαν από τους εμπόρους καπνιστών. Επίσης αγόραζαν από τους αλλαντοπώλες αλλάντας, δηλαδή λουκάνικα που τα θεωρούσαν εκλεκτό έδεσμα. Όσον αφορά τα θηράματα, ιδιαίτερη προτίμηση είχαν στα «λαγώα κρέα», τα ελάφια, και από τα πτηνά, στον αττάγα (λιβαδοπέρδικα), την κίχλη (τσίχλα), τους κόψιχους (κοτσύφια), τους όρτυγες (ορτύκια), τις πέρδικες, τα περιστέρια και τους φασιανούς. Βέβαια οι φασιανοί, προορίζονταν για τις εύπορες κοινωνικές τάξεις καθώς αποτελούσαν πολυτελές και πολυδάπανο έδεσμα.

Η Καραμπά (2011) αναφέρει ότι οι αρχαίοι Έλληνες έτρωγαν το πρωινό τους με την ανατολή του ήλιου, που περιείχε τον κυκεώνα, ένα ρόφημα από βρασμένο θυμάρι, αρωματισμένο με σουσάμι ή μέντα, γάλα και χλιαρό νερό με μέλι, και το ακράτισμα που ήταν ψωμί βουτηγμένο σε ανέρωτο κρασί

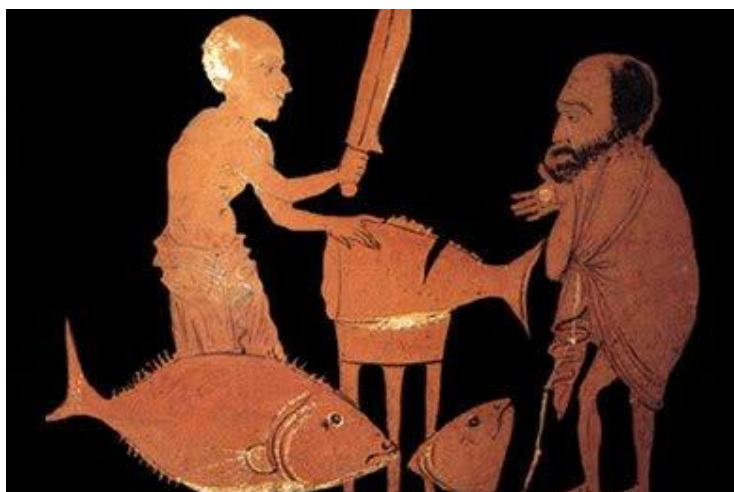
συνοδευόμενο από ελιές και σύκα. Αργότερα, γύρω στις έντεκα έτρωγαν το άριστον που αποτελούνταν από ψωμί, τυρί, σκόρδο ή κρεμμύδι. Το μεσημέρι περίπου στις τρεις, ακολουθούσε το εσπέρισμα, ένα ελαφρύ γεύμα που τους κρατούσε μέχρι το βράδυ. Τα γεύματα αυτά σε γενικές γραμμές ήταν μικρά σε αντίθεση με το νυχτερινό δείπνο, που έτρωγαν πλούσια. Αυτό αποτελούνταν από όσπρια, κρέας ή ψάρι, τυρί ελιές, πίτες και ως επιδόρπιο, φρούτα, ξηρούς καρπούς και γλυκά. Τα γλυκά των αρχαίων Ελλήνων ήταν το μελίκρατον (γάλα, μέλι και καρύδια), ο μυττωτός (πίττα με τυρί, λάδι, μέλι και σκόρδο), το νογάλευμα (λιναρόσπορο και μέλι), οι τηγανίτες και τα τυρόψωμα. Το κρασί ήταν βασικό στοιχείο της καθημερινότητας των Ελλήνων. Το κατανάλωναν νερωμένο και σε ποσότητες ανάλογες με την ώρα της ημέρας, ενώ όσο πλησίαζε η νύχτα, τόσο μείωναν την αναλογία του νερού. Τα συμπόσια ήταν μια αγαπημένη συνήθεια των αρχαίων Ελλήνων, που ξεκινούσε από τις δέκα το πρωί και τελείωνε με την δύση του ήλιου. Βασικό διατροφικό χαρακτηριστικό του, ήταν το κρασί που έρεε άφθονο. Οι παραπάνω διατροφικές συνήθειες αφορούσαν σε γενικές γραμμές όλους τους αρχαίους Έλληνες εκτός από τους Σπαρτιάτες που ταύτιζαν το καλό φαγητό με την ηδονή την οποία έπρεπε να αποφεύγουν. Το βασικό τους φαγητό ήταν ο μέλανας ζωμός, δηλαδή ένα ζουμί από κρέας, αίμα και ξύδι. Επίσης αναφέρεται ότι οι Σπαρτιάτες πριν την μάχη κατανάλωναν κρεμμύδια.



Ο Μότσιας (1982) αναφέρει ότι σε ένα πλούσιο δείπνο του 5^{ου} αιώνα π.Χ. μπορούσε κανείς να βρει τυρί της Αχαΐας, σύκα και μέλι της Αττικής, κρασί από τη Χίο και τη Λέσβο, θαλασσινά από τις πλούσιες ακτές της Εύβοιας, δαμάσκηνα από τη Συρία, κριθαρένιο ψωμί από την Πύλο, φάβα ή ζωμό από μιζέλια, τηγανήτες βουτηγμένες στο λάδι και γαρνιρισμένες με μέλι, τυρί αλογίσιο, που έτρωγαν μόνο οι «πολεμοχαρείς», βραστούς βολβούς, ραπάνια και φυσικά αθηναϊκές πίτες, καύχημα της πόλης, παραγεμισμένες με τυρί και μέλι. Ο Τσολομούτης (χ.χ.) υποστηρίζει ότι στην Αθήνα της ίδιας εποχής μπορούσε να βρει κανείς πάνω από εβδομήντα διαφορετικούς τύπους ψωμιού. Οι Έλληνες διαπίστωσαν ότι η ανάμειξη διαφορετικών αλευριών προσδίδει καλύτερη γεύση στο ψωμί. Τα βασικά στοιχεία που χρησιμοποιούσαν για την παρασκευή ψωμιού ήταν το σιτάρι, το κριθάρι, η σύκαλη, το ρεβυθάλευρο κ.α. ενώ ήταν οι πρώτοι που έβαλαν πρόσθετα υλικά στο ψωμί όπως ξηρούς καρπούς, λάδι, ελιές, τυρί και μέλι.

Εκείνη την περίοδο, όπως αναφέρει ο Μότσιας (1982), η ζάχαρη ήταν άγνωστη στους Έλληνες και είχε αντικατασταθεί από το μέλι. Το μέλι ήταν απαραίτητο διατροφικό στοιχείο της καθημερινότητας τους ενώ το χρησιμοποιούσαν συχνά στα γλυκίσματα τους. Επίσης ήταν τόσο αγαπητό και πολύτιμο για αυτούς που το θεωρούσαν θείο δώρο που έπεσε από τον ουρανό με την πρωινή δροσιά, πάνω στα λουλούδια και στα φύλλα και από εκεί το μάζευαν οι μέλισσες. Επιπλέον η αξία και η σημασία που αποδίδονταν στο μελί φαίνεται και από το γεγονός ότι το περιλάμβαναν στις σπονδές που προσέφεραν στους θεούς αλλά και στις ψυχές των νεκρών. Οι προσφορές γινόντουσαν αφού είχαν γεμίσει μεγάλους αμφορείς με μέλι που το ανακάτευαν με κρασί. Η μελισσοκομία ανθούσε σε πολλές περιοχές αλλά οι αρχαίοι Έλληνες είχαν ιδιαίτερη προτίμηση στο μέλι που παράγονταν στην Αττική. Επρόκειτο για το περίφημο και στις μέρες μας, θυμαρίσιο μέλι.

Επιπροσθέτως ο Μότσιας (1982) αναφέρει ότι οι αρχαίοι Έλληνες έτρωγαν πολύ περισσότερα ψάρια από ότι κρέας. Φαίνεται ότι προτιμούσαν κυρίως παχιά ψάρια όπως κολιό, σκουμπρί, σαρδέλα, γόπα και μαρίδα. Άλλωστε υπήρχαν ειδικά συγγράμματα που αποτελούν πηγές που μας πληροφορούν για τα είδη των θαλασσινών και των ψαριών που καταλάωναν π.χ. Αριστοτέλους Περί Ιχθύων, Αρχίππου Ιχθύς, Δωρίωνος Περί Ιχθύων, Νουμηνίου Αλιευτικός, Ευθηδήμου Περί Παστών.



1.3. Η διατροφή των Ελλήνων στην Αλεξανδρινή εποχή

Η Καβρουλάκη (Βονάτσου, χ.χ.) αναφέρει ότι σε ένα ευκατάστατο αθηναϊκό σπίτι της αλεξανδρινής ή ελληνιστικής περιόδου θα συναντούσε κανείς σκορδολάσαρο, παστά ψάρια, κρεμμύδια και βότανα που ξεραίνονται σε ματσάκια. Στο τραπέζι όπου υπήρχε πάντα κρασί, πιθανόν να σερβιριζόταν μύμα, (ένα πιάτο με εντόσθια πουλερικών, ψιλοκομμένο κρέας, αίμα, πολλά διαφορετικά βότανα, μπαχαρικά και τυρί), βότανα και βούτυρο, τουρσί ραπανάκια, μανιτάρια με οξύμελι και φακές με κάρδαμο. Σε πολλά φαγητά πρόσθεταν γάρο, που φτιαχνόταν από τη ζύμωση μικρών ψαριών και αλατιού. Για επιδόρπιο θα δοκίμαζε γάστρη, ένα γλυκό που θυμίζει αρκετά τον σημερινό μπακλαβά ή θα του προσφερόταν ένα κομμάτι πλακούντα με μέλι και τυρί, κάτι δηλαδή σαν το σημερινό κέικ που μοιάζει όμως περισσότερο με ψωμί.

Επίσης η Καβρουλάκη (2010) περιγράφοντας τον γάμο ενός μακεδόνα της ελληνιστικής εποχής, μας δίνει πληροφορίες για τα φαγητά εκείνης της περιόδου. Πιο αναλυτικά, αναφέρει ότι στο γάμο υπήρχαν καρβέλια ψωμιού, κοτόπουλα, πάπιες, περιστέρια, χήνες, λαγοί, κατσικάκια, χοιρινό, τρυγόνια, πέρδικες και άλλα πουλερικά, αυγά, στρείδια και χτένια. Επίσης στους καλεσμένους σερβιρίστηκαν καπαδόκιος άρτος και ερυμάνθιος κάπρος ενώ το κρασί έρεε άφθονο. Στα επιδόρπια περιλαμβάνονταν πλακούντες της αττικής, της Σάμου και της Κρήτης. Όπως σημειώνει η ίδια, στην Αλεξανδρινή εποχή

μετά τις κατακτήσεις του Μεγάλου Αλεξάνδρου ο κόσμος διευρύνθηκε, το εμπόριο μεταξύ Δύσης και Ανατολής επεκτάθηκε, σπόροι και φυτά διακινήθηκαν προς την Ελλάδα, καινούργια φρούτα μπήκαν στο διαιτολόγιο, μπαχαρικά εισάχθηκαν από την Ανατολή. Ιδιαίτερα οι εύπορες κοινωνικές τάξεις απολάμβαναν πλουσιοπάροχα γεύματα επηρεασμένα από τους Μακεδόνες, τους Πέρσες και την Μεγάλη Ελλάδα. Οι τοπικές κουζίνες του ελλαδικού χώρου άρχισαν να θεωρούνται από αυτά τα κοινωνικά στρώματα, που παράλληλα επιδίωκαν την επίδειξη πλούτου, παλιομοδίτικες ή φτωχικές. Ο Καππαδόκιος άρτος αποτελούσε ένα δημοφιλές είδος ψωμιού εκείνης της εποχής. Ήταν πολύ λευκό ψωμί και με ελαφρά ξινή γεύση. Ονομαζόταν και απαλός και παρασκευάζετο από αλεύρι καλής ποιότητας, λίγο γάλα, ελαιόλαδο και αρκετό αλάτι. Πολύ δημοφιλές φαγητό εκείνη την εποχή ήταν η μύμα, που προαναφέρθηκε. Ο Επαίνετος αναφέρει (Καβρουλάκη, 2010) ότι η μύμα αποτελείται από μικρά κομματάκια ψαχνού, ψιλοκομμένα εντόσθια ανακατεμένα με αίμα ζώου, ξίδι, τυρί, σίλφιο, κύμινο, θυμάρι, θρούμπι, κόλιαντρο, γήτειο, τσιγαρισμένο κρεμμύδι ή παπαρουνόσπορο, σταφίδες ή μέλι και σπόρους ξινού ροδιού. Επίσης, μια από τις επιρροές της Ανατολής που έγινε πολύ δημοφιλής εκείνα τα χρόνια ήταν το ψήσιμο στο φούρνο που διευκόλυνε τη δημιουργία πολύπλοκων γεμιστών κρεατοπαρασκευασμάτων, όπως ήταν το χοιρινό που το γέμιζαν με στήθος κοτόπουλο, τσίχλες, συκοφάδες και κρόκους αυγών. Τα επιδόρπια, τα «δευτέρα τραπέζια» όπως τα αποκαλούσαν, συμπεριλάμβαναν διαφορετικά είδη φρέσκων και αποξηραμένων φρούτων, ξηρούς καρπούς, τυρί (συνάμαρ με μέλι), πλακούντες, τσίχλες περιχυμένες με μέλι κ.α. Οι πλακούντες, που αναφέρθηκαν παραπάνω, μπορούσαν να περιέχουν λεπτοαλεσμένο αλεύρι, φρέσκο – συνήθως κατσικίσιο- τυρί, μέλι και νερό είτε ζυμωμένα όλα μαζί είτε με τη μορφή του γεμιστού ψωμιού. Ο γάστρης ήταν μια κρητική σπεσιαλιτέ η οποία παραδόξως θεωρήθηκε από ορισμένους ιστορικούς ως ο πρόγονος του μπακλαβά. Περιείχε καβουρντισμένους ξηρούς καρπούς, καβουρντισμένους σπόρους παπαρούνας, σησάμι, μέλι και πιπέρι το οποίο εκτινάσσει τη γεύση του γλυκού. Το πιπέρι εισαγόταν από την Ανατολή και ίσως να ήταν πιο ακριβό και από το σίλφιο.



Η Μίχα-Λαμπάκη (1998), αναφέρει ότι τα ψάρια στην ελληνιστική περίοδο όπως και στην κλασική, κατείχαν πρωταρχική θέση μεταξύ των εδεσμάτων και παρατίθεντο στα επίσημα δείπνα και συμπόσια όσο και στα απλά οικογενειακά δείπνα. Παρασκευάζονταν με διάφορους τρόπους, είτε δηλαδή ψητά (ιχθύες οπτοί), είτε εφθοί είτε καρυκευμένοι. Στις ψαραγορές της εποχής μπορούσε κανείς να βρεί γαλέους, ρίνας (αγγελόψαρα), κύνας (σκυλάκια), αφύας (σαρδέλες), που αποτελούσαν βασική τροφή, βελόνας (ζαργάνες), βώκας (γόπες), γόγγρους (μουγριά), κέφαλους, λάβρακας της Μιλήτου κ.α. αλλά και ψάρια του γλυκού νερού. Ονομαστό και ιδιαίτερα εύγεστο έδεσμα θεωρούνταν οι εγγέλεις της Κωπαΐδας.

1.4. Η Βυζαντινή διατροφή

Στο Βυζάντιο, όπως αναφέρει η Κιζιρίδου (2010), υπήρχαν τέσσερα γεύματα ημερησιώς: το πρωινό, που το αποκαλούσαν πρόγευμα ή πρόγεμα ή πρόφαγον, το μεσημβρινό που το ονόμαζαν άριστον, το μεταμεσηβρινό που το αποκαλούσαν δειλινό ή δείλο και το εσπερινό που, όπως και σήμερα, το ονόμαζαν δείπνο. Επίσης το κύριο είδος τροφής κατά την Βυζαντινή εποχή ήταν ο άρτος. Ιδιαίτερη προτίμηση είχαν στον καθαρό άρτο, δηλαδή στο ψωμί που παρασκευάζονταν αποκλειστικά από σιτάρι, χωρίς την ανάμειξη άλλων δημητριακών. Άλλες ποικιλίες ψωμιού ήταν τα φρέσκα προφούρνια, το άσπρον σεμιδαλάτο και το ψωμί αφρατίτσιν για τους πλούσιους, και ο μεσοκάθαρος και

ο ρυπαρός για τους φτωχούς (Καλαμαράς, 2010). Το ψωμί συνήθιζαν να το παρασκευάζουν μαζικά αλλά και ατομικά, στο σπίτι. Από τις βυζαντινές εικονικές παραστάσεις γευμάτων φαίνεται πως το συνηθέστερο σχήμα του άρτου ήταν το κυκλικό (Κιζιρίδου, 2010). Τον άρτο τον συνόδευαν με το τυρί ή τυρίτσι ή προσφάγιον όπως το αποκαλούσαν. Ανάμεσα στα εκλεκτά τυριά ήταν το βλάχικο και το κρητικό τυρί, η μυζήθρα και ένα είδος τυριού που μοιάζει με το σημερινό ανθότυρο, το απότυρο. Σύμφωνα με τον Καλαμαρά (2010), υπήρχε μεγάλη ποικιλία τυριών. Μέσα από τα κείμενα γίνονται κυρίως αναφορές για τα παραπάνω τυριά αλλά και για το ασβεστότυρο που αγόραζαν οι φτωχοί.

Η διατροφή τους περιείχε και κρέατα που τα κατανάλωναν βραστά ή ψητά (Κιζιρίδου, 2010). Ανάμεσα στα αιγοπρόβατα, είχαν ιδιαίτερη προτίμηση στο αρνί. Μαγείρευαν όμως και κυνήγι και χοιρινό, από την κεφαλή και την γλώσσα του οποίου έφτιαχναν την πηκτή, δηλαδή τον σημερινό πατσά. Ο Καλαμαράς(2010) υποστηρίζει ότι, αν και οι Βυζαντινοί έτρωγαν κρέατα (λαγό, κουνέλι, αρνί, γίδα, χοιρινό, πουλερικά, βατράχους εκτός από μοσχάρι) φρέσκα ή ταριχευμένα, εντούτοις η κατανάλωση τους ήταν περιορισμένη και δεν λάμβανε χώρα σε καθημερινό επίπεδο. Αυτό οφείλεται κυρίως σε πρακτικούς λόγους. Για παράδειγμα υπήρχε δυσκολία διατήρησης τους, ιδιαίτερα στις θερμές περιόδους. Επίσης υπήρχαν και κοινωνικοί λόγοι, όπως ήταν οι καθιερωμένες περίοδοι νηστείας, που τηρούσαν εκτός από τους μοναχούς και οι λαϊκοί.



Ο Καλαμαράς (2010) αναφέρει ότι τα λαχανικά αποτελούσαν σημαντικό στοιχείο της βυζαντινής κουζίνας. Σύμφωνα με τις ιστορικές πηγές, πρόκειται κυρίως για λάχανα, μαρούλια, ραδίκια, κολοκύθια, κρεμμύδια, σκόρδα, ραπανάκια, καρότα, πράσο, σπανάκι, σέλινο, μελιτζάνες, αγκινάρες, ρόκα, δυόσμος, δενδρολίβανο, ρίγανη, θρούμπη, κάρδαμο, κόλιανδρο, άνηθος αλλά και ξερά λαχανικά όπως τα κουκιά, οι φακές, τα φασόλια, τα λούπινα και τα ρεβίθια. Κάποια από αυτά τα έτρωγαν βραστά ή ψητά ενώ κάποια άλλα ωμά. Η Κιζιρίδου (2010) υποστηρίζει ότι οι Βυζαντινοί δεν εκτιμούσαν ιδιαίτερα τα λαχανικά, τα οποία θεωρούσαν ευτελή τροφή. Πάντως τα μαγείρευαν με διάφορους τρόπους και πολλά τα έκαναν και τουρσί για τον χειμώνα.

Τα ψάρια και τα θαλασσινά ήταν ιδιαίτερα προσιτά εκείνη την εποχή, ιδιαίτερα στις παραθαλάσσιες περιοχές (Καλαμαράς, 2010). Υπήρχαν όμως και τα ακριβά ψάρια που προορίζονταν για τους πλούσιους. Πρόκειται για τους λευκούς ιχθύες, για παράδειγμα το λαβράκι, τη συναγρίδα και τον κέφαλο. Τα ψάρια και τα θαλασσινά που ήταν προσιτά στις άλλες κοινωνικές ομάδες ήταν ο τόνος, το σκουμπρί, ο τσίρος, τα χταπόδια, τα καλαμάρια, οι σουπιές, τα μύδια και τα καβούρια. Η Κιζιρίδου (2010) αναφέρει ότι τα ψάρια ήταν ιδιαίτερα αγαπητά και καταναλώνονταν συνηθέστερα από τους μοναχούς και τους επισκόπους. Γενικότερα, τα ψάρια μαγειρεύονταν ψητά ή βραστά με νερό, αλάτι, λάδι, άνηθο και πράσο.



Όσον αφορά τα άγρια χόρτα και τα λαχανικά, η Λαμπράκη (1998) υποστηρίζει ότι στους βυζαντινούς χρόνους θεωρήθηκαν ευτελή για τους καλοφαγάδες, που τα αποστρέφονταν, με αποτέλεσμα να τα συναντάμε

σπανιότατα στα δείπνα των πλουσίων και των αυτοκρατόρων. Από την άλλη μεριά, ο απλός λαός αλλά και ο κλήρος, ιδιαίτερα εκείνος των μοναστηριακών κοινοτήτων, εκτιμούσαν ιδιαίτερα τα άγρια χόρτα και τα λαχανικά. Εξάλλου, λόγω των παρατεταμένων νηστειών που οι Βυζαντινοί τότε τηρούσαν με μεγάλη ακρίβεια και στις ανάλογες περιόδους του έτους, οι ανάγκες εφοδιασμού των αγορών για την κατανάλωση χόρτων και λαχανικών ήταν πολύ υψηλές.

Κεφάλαιο 2: Η επίδραση των Μικρασιατών στην ελληνική μαγειρική

2.1. Η επίδραση της κουζίνας της Σμύρνης

Η επίδραση της σμυρναϊκής κουζίνας ήταν καθοριστική για την εξέλιξη της ελληνικής γαστρονομίας, όπως υποστηρίζει ο Ζουράρις (1998). Με την μικρασιατική καταστροφή και την μετακίνηση και εγκατάσταση των προσφύγων από τη Σμύρνη στην Ελλάδα, έγινε η μεγάλη συνάντηση του ανατολικού μαγειρικού ήθους και της ιθαγενής μαγειρικής παράδοσης των κατοίκων της παλιάς Ελλάδας. Προτού πραγματοποιηθεί αυτή η «συνάντηση» στον ελλαδικό χώρο κυριαρχούσε μια κουζίνα κυρίως αγροτική και δημόδης. Η κουζίνα δηλαδή ήταν λιτή, συντηρητική, με μικρή ποικιλία, βασισμένη σε μεγάλο βαθμό στα ντόπια υλικά και όχι ιδιαίτερα ανοικτή σε εξωγενείς επιδράσεις. Όσον αφορά την εύρος των υλικών της, στις ορεινές περιοχές ήταν κατά βάση κουζίνα του βουτύρου, εξαρτημένη από τα γαλακτοκομικά προϊόντα και τα δημητριακά. Στις παραθαλάσσιες όμως περιοχές, ως κουζίνα του λαδιού ήταν πλούσια και παράλληλα ισορροπημένη. Σε ένα τόπο όπου οι άνθρωποι κατανάλωναν κυρίως δημητριακά, λίγο ψάρι και λιγότερο κρέας, όσπρια, χόρτα και λαχανικά, το λάδι συνιστούσε τον καταλύτη των γευστικών θαυμάτων δημιουργώντας μια κουζίνα της απλότητας και της σαφήνειας των γεύσεων. Η ανακαίνιση αυτής της κουζίνας συνέβη με τον ερχομό των προσφύγων από τους τόπους όπου μια μακραίωνη παράδοση αισθησιασμού, μυστικισμού, και πολιτιστικού πλούτου διευκόλυνε την μετεξέλιξη μιας κουζίνας που αρχικά δεν

διέφερε από εκείνη του ελλαδικού χώρου. Άλλωστε η Σμύρνη ήταν κομμάτι ενός τόπου αχανούς εκτάσεως και των τεσσάρων αυτοκρατοριών (περσικής, βυζαντινής, αραβικής και οθωμανικής). Επομένως, όπως είναι φυσικό, δέχτηκε τον αδιάκοπο καταγισμό διαφόρων ειδών επιρροών, εμπορικών ανταλλαγών, μετακινήσεων πληθυσμών, ταξικών φιλοδοξιών και πολιτιστικών ανακατατάξεων που επηρέασαν αναπόφευκτα τις διατροφικές συνήθειες των κατοίκων.



Η Μπόζη (1998) αναφέρει ότι στην Σμύρνη και την ευρύτερη περιοχή της Ιωνίας, σε πολύ γενικές γραμμές, συνυπήρχαν οι περίφημες συνταγές της πολιτικής κουζίνας, οι γευστικές συνήθειες των νησιών του Αιγαίου και οι επιρροές της ευρωπαϊκής κουζίνας δια μέσου των Λεβαντίνων και των εισαγομένων προϊόντων της Δύσης. Η τοπική ελαιοπαραγωγή και η πλούσια ιχθυοπανίδα του Αιγαίου έπαιξαν ουσιαστικό ρόλο στη διαμόρφωση της ιδιαιτερότητας της σμυρναϊκής κουζίνας. 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 τα βασικά συστατικά της κουζίνας της Σμύρνης.



Σύμφωνα με τον Ζουράρι (1991) όταν μετά τη μικρασιατική καταστροφή έφθασαν στην ελληνική επικράτεια οι χιλιάδες των προσφύγων, έφεραν μαζί τους μια πολύτιμη γαστρονομική παιδεία. Οι πληθυσμοί της Σμύρνης και γενικά της Μικράς Ασίας είχαν αναπτύξει στις πατρίδες τους, δίπλα από κοινού με τους τούρκικους πληθυσμούς, μια κουζίνα πολύ πιο εξελιγμένη από την ελλαδική, πλούσια σε γεύσεις, ευρηματική και με μεγάλη ποικιλία υλικών. Η κουζίνα αυτή επέφερε, όταν ενσωματώθηκε από την ελληνική κουζίνα, την ολοκληρωτική ανανέωση της και διεύρυνση της που σημάδεψαν την περαιτέρω πορεία της. Ωστόσο, όταν οι πρόσφυγες από τη Σμύρνη ήρθαν στον ελλαδικό χώρο, αρχικά οι ντόπιοι τήρησαν μια αρνητική στάση απέναντι σε αυτούς αλλά και στην κουζίνα τους (Ζουράρις, 1991). Πέρασαν αρκετά χρόνια για να γνωρίσουν και να δεχθούν συνταγές της Σμύρνης όπως είναι τα περίφημα σμυρναίικα σουτζουκάκια, τα πασχαλινά κουλούρια, το κοκκινιστό μοσχαράκι, τα γεμιστά καλαμαράκια και τα φασολάκια με κρέας.

2.2. Η επίδραση της Πολίτικης κουζίνας

Η πολιτική κουζίνα, σύμφωνα με την Μπόζη (1998), διαμορφώθηκε διαχρονικά ξεκινώντας από τον 7^ο π.Χ. αιώνα με την εγκατάσταση των Μεγαριτών, όπου εμπλουτίστηκε με τις μαγειρικές τους γνώσεις. Αργότερα, η Πόλη ως αποικία της ρωμαϊκής αυτοκρατορίας και ως Νέα Ρώμη συμπλήρωσε την κουζίνα της με τις γαστρονομικές εμπειρίες των Ρωμαίων. Στην πορεία η πολιτική κουζίνα συγκεράστηκε με τις απαιτήσεις της χριστιανικής θρησκείας και διαμόρφωσε την ταυτότητα της: από τη μια πολυτελή, βασιλικά και πριγκιπικά γεύματα με σπάνιες και εκλεκτές τροφές, μαγειρεμένες με επιτηδευμένους τρόπους από έμπειρους μάγειρες και από την άλλη απλά, λιτά γεύματα και νηστίσιμα των λαϊκών τάξεων και των μοναχών. Μετά την άλωση της Πόλης η πολιτική κουζίνα εμπλουτίστηκε ακόμα περισσότερο. Οι αντιθέσεις μεταξύ των γηγενών και των εγκαταστημένων στην Πόλη αστών αλλά και των νομάδων κατακτητών καθώς και οι διάφορες εθνότητες, όπως οι Αρμένιοι, Λεβαντινοί, Εβραίοι, Έλληνες από άλλες περιοχές κ.α., συνέβαλαν με τις δικές τους γευστικές παραδόσεις στην εξέλιξη της πολιτικής κουζίνας.



Χαρακτηριστικά στοιχεία της πολιτικής Κουζίνας, που διασώθηκαν από γενιά σε γενιά, είναι τα φρέσκα και ποιοτικά υλικά, μαγειρεμένα δίχως πολύπλοκες σάλτσες αλλά εμπλουτισμένα με καρυκεύματα σε ισορροπημένες

δόσεις (Μπόζη, 1998). Η πολιτική κουζίνα περιλάμβανε μεγάλη ποικιλία ορεκτικών. Βασικό συστατικό τους ήταν τα ψάρια και τα αλίπαστα, όπως η πολιτική λακέρδα, ο τσίρος, ο λικουρίνος και τα εντόσθια. Επίσης οι Πολίτισσες νοικοκυρές μαγείρευαν, ιδιαίτερα στις γιορτινές μέρες, μύδια, σκουμπριά, σπλήνες, λαχανόφυλλα, μελιτζάνες, αμπελόφυλλα κ.α. που τα γέμιζαν με ρύζι, κρεμμύδι, ελαιόλαδο και καρυκεύματα. Το ψάρι, μαγειρεμένο ποικιλοτρόπως, ήταν κυρίαρχο διατροφικό είδος του καθημερινού διαιτολογίου. Ανάμεσα όμως στα καθημερινά εδέσματα περιλαμβάνονταν και τα μαγειρευτά φαγητά με κρέας, λαχανικά εποχής και αυγολέμονο, διάφορα γεμιστά με κιμά, ποικιλία λαδερών λαχανικών, σούπες, ρύζι, όσπρια και σαλάτες. Όσον αφορά στα γιορτινά κέρασμα, πρωταρχική θέση είχε το «άσπρο γλυκό». Πρόκειται για την γνωστή βανίλια εμπλουτισμένη με υλικά όπως το καϊμάκι, φρούτα εποχής, άνθη ακακίας κ.α. Το γλυκό αυτό, που ήταν άγνωστο στις άλλες εθνότητες της Πόλης και που αποτελεί μέχρι σήμερα επίσημο κέρασμα του Πατριαρχείου, διαδόθηκε από τους Χιώτες ζαχαροπλάστες. Άλλα σπιτικά κέρασμα αποτελούσαν τα σιροπιαστά γλυκίσματα όπως ο μπακλαβάς, ο σμιγδαλένιος χαλβάς, τα γαλακτερά γλυκά, το ρυζόγαλο, το μαλεμπί με ροδόνηρο και το ρωμαϊκής προέλευσης, ταούκ-γκιοκσού (κρέμα με ίνες από κοτόπουλο).



Ο Ζουράρις (1991) αναφέρει ότι η πολιτική κουζίνα ενώθηκε μετά την δεκαετία του '20 με εκείνη της Παλιάς Ελλάδας. Η ένωση αυτή έγινε δυνατή διότι οι δυο κουζίνες έχουν κοινά χαρακτηριστικά καθώς χρησιμοποιούν τα ίδια σχεδόν προϊόντα και τις ίδιες μεθόδους μαγειρέματος. Υπάρχουν όμως και διαφορές ως προς το εύρος, καθώς η πολιτική κουζίνα είναι πιο πλούσια, πιο

σύνθετη και πιο ευρηματική. Χρησιμοποιεί δηλαδή μεθόδους μαγειρέματος όπως είναι η πολτοποίηση (π.χ. μελιτζανοσαλάτα), η ανάμειξη (π.χ. μελιτζάνες μιάμ μπαϊλντί), ο εμπλουτισμός (π.χ. μελιτζάνες με σάλτσα) κ.α. Αξίζει ακόμη να αναφερθεί ότι μια άλλη σημαντική διαφορά, που επηρέασε την διαμόρφωση της σημερινής ελληνικής κουζίνας, είναι η εκτεταμένη χρήση των αρωματικών χόρτων και μπαχαρικών και η εντυπωσιακή αντιπαράθεση αντιφατικών γεύσεων.

2.3. Η επίδραση της Ποντιακής κουζίνας

Στην Ποντιακή διατροφή εξέχουσα θέση κατείχε το ψάρι λόγω του θαλάσσιου πλούτου που υπήρχε ιδιαίτερα στα παράλια της Σινώπης και της Τραπεζούντας (Μπόζη, 1998). Οι παλαμίδες, τα καλκάνια, οι κολιοί, τα σαυρίδια και κυρίως τα χαμψία, δηλαδή οι γαύροι ανήκαν στις βασικές τροφές των Ποντίων. Αντίθετα, το κρέας και τα πουλερικά μαγειρεύονταν τις Κυριακές και τις γιορτές. Η διατροφή των Ποντίων και ιδιαίτερα των μικροαστών στα παραλιακά εμπορικά κέντρα, δέχθηκε έντονες επιρροές από την ρωσική κουζίνα. Παραδείγματα της ρωσικής επιρροής είναι η ρωσική σαλάτα, η σούπα μπόρτς, τα πιροσκία (πιττάκια από πατάτα και κιμά). Η κουζίνα των χαμηλών κοινωνικών στρωμάτων ήταν απλή και ανεπιτήδευτη. Οι νοικοκυρές του Πόντου, χρησιμοποιώντας τα γεωργικά και κτηνοτροφικά προϊόντα της περιοχής παρασκεύαζαν φαγητά που προέκυπταν από την ανάμειξη γαλακτοκομικών προϊόντων με παράγωγα του σιταριού, το καλαμποκάλευρο, το κριθάρι, το κορκότο και τα πλιγούρι. Όσον αφορά τα λαχανικά, αυτά που καταλάωναν κυρίως ήταν το μαύρο λάχανο, τα παντζάρια, οι κολοκύθες, τα σέσκουλα, οι γλιστρίδες, οι τσουκνίδες και διάφορα τοπικά χόρτα του βουνού αλλά και ποικιλίες φασολιών. Η πατάτα επίσης συνόδευε τα «αγνάρατα» δηλαδή τα γιορτινά φαγητά. Υπήρχαν ακόμη κάποια φαγητά που ήταν κοινά σε όλη την Μικρά Ασία. Πρόκειται για παράδειγμα, για το κεσκέκι ή χερσές ή κούρκουτα, τους λαχανοντολμάδες, το φούστρο, το μαντί και το νερομπούρεκο. Όσον αφορά τα γλυκίσματα, στον Πόντο συνήθιζαν τα γλυκά του κουταλιού και τις μαρμελάδες, που τα έφτιαχναν το Καλοκαίρι.



Σύμφωνα με τον Χαιρόπουλο (2005), η διατροφή στον Πόντο ήταν υγιεινή και προσέφερε ευεξία και μακροζωία στους Πόντιους, λόγω της αγνότητας των υλικών. Τα εύγευστα δημητριακά, λαχανικά, ψάρια, κρέατα, γαλακτοκομικά και το κρυστάλλινο νερό ξεχώριζαν για την ποιότητα τους. Τα δημητριακά είχαν κεντρική θέση στη διατροφή τους. Άλλωστε το 60% των κατοίκων ασχολείτο με την γεωργία. Την μεγαλύτερη παραγωγή είχε η σίκαλη και το καλαμπόκι. Το παλαιότερο σιτάρι, δηλαδή το μονόκοκο, πρωτοκαλλιεργήθηκε στο Πόντο και η Τραπεζούντα που παρήγαγε άφθονο, το εξήγαγε σε άλλες περιοχές. Τα δημητριακά τα αξιοποιούσαν παρασκευάζοντας αλεύρι, κορκότο ή μακαρίνα. Το ψωμί που κατανάλωναν ήταν σιταρένιο ή ανάμεικτο από σιτάρι και κριθάρι. Όσον αφορά τα λαχανικά, αφθονούσαν στον Πόντο και δεν έλειπαν σε καθημερινή βάση από το τραπέζι. Ιδιαίτερα είναι γνωστό για τα λάχανα ότι ήταν υπερβολικά μεγάλα και μπορεί να έφθαναν και τα 15 κιλά. Επίσης η παραγωγή και κατανάλωση πατάτας, ή χωμόμηλου όπως ονομαζόταν, ήταν μεγάλη. Υπήρχαν ακόμη άφθονα φασόλια καθώς καλλιεργούνταν συστηματικά. Αγαπημένη διατροφική συνήθεια των Ποντίων ήταν και τα τουρσιά (στύπα). Οι Πόντιοι έπιναν και αρκετό γάλα και τρέφονταν με όξινα γαλακτοκομικά υψηλής ποιότητας (όπως το οξύγαλα, υλιστόν και πασκιτάν) ενώ το θόγαλα δηλαδή το ανθόγαλο ήταν το ελαφρύτερο και νοστιμότερο γάλα. Η κτηνοτροφία ήταν μια από τις κύριες ασχολίες των κατοίκων του Πόντου και τα κρέατα που κυρίως κατανάλωναν προέρχονταν από μικρά ζώα, χοίρους, πουλερικά ή βοοειδή. Η αλιεία συνιστούσε την τρίτη κατά σειρά ασχολία τους μετά την γεωργία και την κτηνοτροφία. Στα παράλια του Εύξεινου Πόντου υπήρχε μεγάλη ποικιλία ψαριών αλλά το πιο σύνηθες ήταν τα

χαμψία, ένα είδος γαύρου. Ελαιόλαδο δεν παρήγαγαν οι ίδιοι οι Πόντιοι αλλά εισήγαγαν κυρίως από την Μυτιλήνη. Το φρέσκο βούτυρο που παρασκεύαζαν από δουρβάνισμα ήταν εξαιρετική πηγή λίπους. Τις βαριές σάλτσες τις απέφευγαν. Σχετικά με τα φρούτα, αφθονούσαν τα αχλάδια, τα βερίκοκα, τα κεράσια (πατρίδα των οποίων είναι ο Πόντος), τα δαμάσκηνα (κοκκύμελα), τα κυδώνια, τα λεμόνια, τα πορτοκάλια, τα μανταρίνια, τα μούρα, τα σύκα και τα σταφύλια. Το κρασί είχε εξέχουσα θέση στην κουζίνα των Ποντίων ως συνοδευτικό των φαγητών. Κάποια από τα αξιόλογα και συνηθέστερα φαγητά του Πόντου είναι ο σιουρβάς (ένα είδος σούπας), ο τραχανάς, τα τσιριχτά, κάτι σαν τις τηγανήτες που μαγειρεύεται ακόμα και σήμερα, τα μαύρα λάχανα, ένα φαγητό με μαύρα λάχανα, φασόλια, πλιγούρι, αλεύρι, βούτρο, κρεμμύδι και καυτές πιπεριές, τα πίσια, δηλαδή πίτες με ζύμη, το κοτόπουλο πιλάφι, και τα ωτία, ένα είδος γλυκίσματος. Στη σημερινή εποχή αρκετά χρόνια μετά τον ερχομό των Ποντίων στην ελληνική επικράτεια, διατηρούνται αρκετές ποντιακές συνταγές και διατροφικές συνήθειες ιδίως σε περιοχές οι κάτοικοι των οποίων είναι ποντιακής καταγωγής.

Κεφάλαιο 3: Αρχαίες συνταγές

Γάστρης (ελληνιστική περίοδος), Καβρουλάκη (Βονάτσου,χ.χ.)

- 1/2 φλιτζάνι αμύγδαλα
- 1/2 φλιτζάνι καρύδια
- 1/2 φλιτζάνι φουντούκια
- 1/2 φλιτζάνι σπόροι παπαρούνας
- 8-10 κουταλιές της σούπας θυμαρίσιο μέλι
- 1 φλιτζάνι άσπρο σησάμι
- 1 κουτάλι του γλυκού φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
- ελαιόλαδο για το ταψί

Εκτέλεση

Ανακατεύετε τους ξηρούς καρπούς και την παπαρούνα, τους βάζετε σε ένα ταψί και τους καβουρντίζετε. Τους αφήνετε να κρυώσουν. Τρίβετε σε ένα γουδί το σησάμι. Βράζετε το μισό μέλι μέχρι να αφρίσει. Προσθέτετε το σησάμι και ανακατεύετε καλά. Αδειάζετε το μισό μείγμα σε αντικολλητικό χαρτί. Μόλις γίνει χλιαρό λαδώνετε τα χέρια σας και το πιέζετε για να απλωθεί. Κοπανίζετε τους ξηρούς καρπούς σε ένα γουδί, πολύ καλά. Προσθέτετε το πιπέρι και ανακατεύετε. Βράζετε το υπόλοιπο μέλι μέχρι να αφρίσει και το ρίχνετε στους ξηρούς καρπούς. Ανακατεύετε καλά. Αδειάζετε το μείγμα πάνω στο φύλλο του σησαμιού. Λαδώνετε πάλι τα χέρια σας και απλώνετε τους ξηρούς καρπούς σε όλη την επιφάνεια του σησαμιού. Τους σκεπάζετε με το υπόλοιπο σησαμόμελο. Πιέζετε και ισιώνετε ξανά. Μετά από 2-3 ώρες κόβετε τον γάστρη σε μικρά τετράγωνα κομμάτια.

Χοιρινό μπούτι με οινόμελι (11ος -12ος μ.Χ. αιώνας), Καβρουλάκη (Βονάτσου, χ.χ.)

- χοιρινό μπούτι γύρω στα 3 κιλά
- ½ φλιτζάνι μέλι
- 1 φλιτζάνι κόκκινο ξηρό κρασί
- αλάτι

Εκτέλεση:

Προθερμαίνετε τον φούρνο στους 250 βαθμούς. Λαδώνετε μια σχάρα και την τοποθετείτε σε ένα ταψί. Πλένετε το μπούτι με νερό και το σκουπίζετε. Ζεσταίνετε σε ένα κατσαρολάκι το μέλι, προσθέτετε το κρασί και ανακατεύετε. Τοποθετείτε το μπούτι πάνω στη σχάρα και ψήνετε για 15 λεπτά. Το βγάζετε από τον φούρνο, αλείφετε με ένα πινέλο με οινόμελι και αλατίζετε. Χαμηλώνετε τον φούρνο στους 180 βαθμούς και συνεχίζετε το ψήσιμο, αλείφοντας κάθε

τόσο με οινόμελι. Αν δείτε ότι στεγνώνει το ταψί προσθέτετε λίγο νερό. Ψήνετε μέχρι να μαλακώσει το κρέας. Το σερβίρετε περιχυμένο με τη σάλτσα του.

Χοιρινό με πράσα και κυδώνια

Υλικά:

- § 2 μερίδες χοιρινό φιλέτο
- § 2 πράσα
- § 2 κυδώνια
- § Σέλινο χοντροκομμένο
- § 1 κουταλάκι μέλι
- § 5 κουταλιές ελαιόλαδο
- § 1 πρέζα κόλιαντρο
- § 1 πρέζα τριμμένα φύλλα αποξηραμένου απήγανου
- § 2 φύλλα δάφνης
- § 1 πρέζα γλυκάνισο
- § ½ ποτήρι λευκό κρασί
- § 1 πρέζα τζίντζερ
- § 2 κουταλιές ξύδι μπαλσάμικο
- § Αλάτι και πιπέρι

Εκτέλεση:

Πλένουμε καλά το κρέας και το κόβουμε σε μέτρια κομμάτια. Στη συνέχεια καθαρίζουμε, πλένουμε και ψιλοκόβουμε το πράσο. Επίσης, πλένουμε καλά τα κυδώνια, αφαιρούμε τα κουκούτσια που έχουν και τα κόβουμε σε χοντρές φέτες. Τσιγαρίζουμε ελαφρά το κρέας με το ελαιόλαδο και το πράσο και προσθέτουμε τα υπόλοιπα υλικά εκτός από τα κυδώνια. Κατόπιν, προσθέτουμε σταδιακά το νερό και τα αφήνουμε να μισοψηθούν επί μιάμισι ώρα. Έπειτα, ρίχνουμε τα κυδώνια μέσα στην κατσαρόλα και τα αφήνουμε να ψηθούν επί 30 περίπου λεπτά. Αν θέλουμε τα κυδώνια τα ρίχνουμε με τη φλούδα. Αφού ψηθούν, τα σερβίρουμε ζεστά, μόλις δέσει η σάλτσα.

Κοτόπουλο με μέλι και θυμάρι

Υλικά:

- 4 στήθη κοτόπουλο
- 4 κ. σούπας μέλι
- 60 ml. Ελαιόλαδο
- 5-6 κλωνάρια θυμάρι
- 4 σκελίδες σκόρδο
- Αλάτι, πιπέρι
- Λίγο ξύδι

Χρησιμοποιούμε μια λεκάνη που να είναι αρκετά μεγάλη , ώστε να χωράει το κοτόπουλο. Βάζουμε μέσα όλα τα παραπάνω υλικά και ανακατεύουμε πολύ καλά. Έπειτα, προσθέτουμε το κοτόπουλο και συνεχίζουμε το ανακάτεμα μέχρι να καλυφθεί με τη μαρινάδα όσο το δυνατόν γίνεται καλύτερα. Ύστερα, το κλείνουμε με μια μεμβράνη και το αφήνουμε στο ψυγείο να μαριναριστεί για αρκετές ώρες. Στην περίπτωση αυτή βέβαια θα ήταν καλύτερα να το αφήσουμε όλο το βράδυ. Αφού γίνουν όλα αυτά, τοποθετούμε το κοτόπουλο σε ένα ανάλογο ταψί και περιχύνουμε από πάνω τη σάλτσα-μαρινάδα. Ψήνουμε στο φούρνο για μία ώρα, στους 180° βαθμούς. Αφού ψηθεί το σερβίρουμε ζεστό και μπορούμε να το συνοδεύσουμε με σαλάτα.

Αρχαιοελληνικό αρνάκι

Υλικά:

- 1 ρίζα σέλινο
- 2 καρότα κομμένα σε στικς
- Λίγα φρέσκα σπαράγγια
- 1 κούπα φακές

- Ζωμός κρέατος
- Φρέσκο κάρδαμο
- Θυμαρί
- Λίγο λεμόνι
- 1 μπουτάκι αρνίσιο
- Λίγο ελαιόλαδο
- Αλάτι, πιπέρι
- Για το γλάσο:
- 1 κρεμμύδι κομμένο
- Λίγο κόκκινο κρασί
- Λίγο ξύδι
- Θυμαρίσιο μέλι
- Φρέσκο κάρδαμο

Σ' ένα τηγάνι, σοτάrouμε σε λίγο ελαιόλαδο το σέλινο, τα καρότα και τα σπαράγγια. Σε μια κατσαρόλα βράζουμε τις φακές στο ζωμό κρέατος και προσθέτουμε λίγο κάρδαμο, το θυμαρί και λίγο λεμόνι. Σε άλλη κατσαρόλα, σοτάrouμε το αρνίσιο μπουτάκι μέχρι να ροδίσει. Επίσης, φτιάχνουμε το γλάσο, βράζοντας το κρεμμύδι, το κρασί, το ξύδι, το θυμαρίσιο μέλι και το φρέσκο κάρδαμο. Αφού βράσει, το αποσύrouμε από τη φωτιά. Κόβουμε το κρέας σε φέτες και το περιχύνουμε με το γλάσο. Στα λαχανικά που έχουμε σωτάρει, προσθέτουμε αλάτι και πιπέρι, τα φρέσκα κρεμμυδάκια, λίγο φρέσκο κάρδαμο και λίγο ζωμό κρέατος. Τα ανακατεύουμε και τα σερβίrouμε σε πιατέλα, δίπλα από τις ροδέλες κρέατος και τις φακές.

Κεφάλαιο 4: **Η ιστορία βασικών ειδών διατροφής**

4.1. Η ιστορία του κρασιού

Η Γεραρή (2007) υποστηρίζει ότι η αμπελοργία ήταν γνωστή από τους προϊστορικούς χρόνους και ξεκίνησε στην Ασία. Σύμφωνα όμως με την μυθολογία ο Βάκχος την έφερε στην Ελλάδα από τις Ινδίες. Έπειτα, από τον ελλαδικό χώρο η αμπελοκαλλιέργεια μεταδόθηκε στην υπόλοιπη Ευρώπη. Ωστόσο από τα αρχαιολογικά ευρήματα φαίνεται πως οι πρώτοι κάτοικοι του ελλαδικού χώρου δεν γνώριζαν την οινοποιία αλλά εισήγαγαν κρασί από την Βαβυλωνία, την Αίγυπτο και την Μικρά Ασία. Αργότερα, ονομασίες πόλεων, π.χ. Οινόφυτα, Οινούσες, μαρτυρούν για την ανάπτυξη της αμπελοκαλλιέργειας στον ελλαδικό χώρο. Η αρχαιότερη ύπαρξη κρασιού στην Ελλάδα της Εποχής του Χαλκού αποδεικνύεται από τα αποτελέσματα των αναλύσεων των ευρημάτων σε πίθους που έφεραν στο φως οι ανασκαφές στη Μύρτο, πρωτομινωικό οικισμό της 3ης χιλιετηρίδας π.Χ., στη νότια ακτή της Κρήτης.

Σύμφωνα με την Ανθοπούλου-Κελεσίδου (2010) πολλοί ερευνητές ισχυρίζονται ότι η γνώση του κρασιού φαίνεται να έρχεται από την Θράκη, όπως και η λατρεία του θεού Διονύσου, του θεού δηλαδή του κρασιού. Βέβαια, όπως η ίδια υποστηρίζει, αυτοί που ανέπτυξαν περισσότερο την οινοποιία ήταν οι αρχαίοι Έλληνες, αφότου μέσω των συναλλαγών με τους Αιγυπτίους και τους Φοίνικες έμαθαν την τέχνη του κρασιού. Πάντως οι αρχαίοι πρόγονοι μας συνήθως έπιναν με μέτρο το κρασί ενώ πάντα το αραίωσαν με νερό και θεωρούσαν τον άκρατο οίνο, δηλαδή το ανέρωτο κρασί, βαρβαρική συνήθεια. Επίσης οι τεχνικές που εφάρμοζαν για την παραγωγή του οίνου δεν διέφεραν πολύ από τις σημερινές. Ακόμη, γνώριζαν την τεχνική της παλαιώσης, θάβανε πιθάρια στο έδαφος και τα σφραγίζανε με γύψο και ρετσίνι. Χρησιμοποιούσαν πήλινους αμφορείς για την μεταφορά του, αλειμένους με πίσσα για πλήρη

στεγανοποίηση, και σημείωναν πάνω την περιοχή προέλευσης, τον εμφιαλωτή, το έτος παραγωγής και τον οινοποιό. Τα πιο φημισμένα κρασιά ήταν αυτά του βορείου Αιγαίου. Η μετακίνηση τους και η δημιουργία ελληνικών αποικιών στα παράλια της Μεσογείου έθεσαν τις ρίζες της σύγχρονης αμπελουργίας και διέδωσαν το κρασί στη νότια Ευρώπη. Χώρες, όπως η Ισπανία, Η Γαλλία και η Ιταλία που στην σύγχρονη εποχή παράγουν τα καλύτερα κρασιά, οφείλουν πολλά στους αρχαίους Έλληνες.



Οι αρχαίοι Έλληνες διέκριναν τον οίνο σε παλαιό και νέο, σε λευκό, μέλινα, ξανθό, ερυθρό, γλυκό, αυστηρό, λεπτό, παχύ, ευώδη και ουχί ευώδη αλλά και σε αδύνατο, μέτριο και δυνατό (Γεραρή, 2007). Επίσης παρασκεύαζαν οίνο όχι μόνο από σταφύλια αλλά και από σταφίδες, σύκα, ρόδια, μήλα κ.α. Είναι πιθανό η έκθλιψη και εκχύμωση των λιαστών και σταφυλιών να γινόταν με πίεση, αφού τα τοποθετούσαν σε αλλεπάλληλες στρώσεις ανάμεσα σε πανιά και να τα χτυπούσαν με ξύλινους κόπανους, τεχνική που εξακολουθούν να εφαρμόζουν και σήμερα στη Σάμο, αλλά και στη Σαντορίνη. Σε όλη την ιστορία του οίνου, τα ψημένα στον ήλιο σταφύλια δεν τα πατούσαν, αλλά για να τα εκχυμώσουν τα έτριβαν με ειδικά εργαλεία. Κατά την Κλασική και Ελληνιστική εποχή, σε περιοχές μεγάλης οινικής παραγωγής (Κύπρο, Κρήτη) χρησιμοποιούσαν κυλίνδρους που παραπέμπουν σε αυτούς που αναφέρει ο Όμηρος ότι χρησιμοποιούντο στο παλάτι του βασιλιά των Φαιάκων, Αλκίνοο. Ένα οργανωμένο οινοποιείο της ελληνιστικής και ρωμαϊκής εποχής στέγαζε: μία ληνό για την έκθλιψη των σταφυλιών με τα πόδια, ένα χώρο απόθεσης των

σταφυλιών και τουλάχιστον ένα ζεύγος πιεστηρίων για την εκπίεση των σταφυλιών.

Στην αρχαία Ελλάδα της κλασικής περιόδου ο οίνος ήταν απαραίτητος στις φιλοσοφικές και κοινωνικές συζητήσεις που συνήθως γινόταν στα συμπόσια, όπου οι συμμετέχοντες αντάλλασσαν ιδέες για ποικίλα θέματα (Γεραρή, 2007). Στην αρχή οι συμπότες έπιναν λίγο άκρατο οίνο και μετά άρχιζε η οινοποσία. Το «παρά ποτών φιλοσοφείν» είναι πανάρχαιο ελληνικό έθιμο. Ο Όμηρος, περιγράφει το λαϊκό συμπόσιο στην Πύλο γνωστό ως «δείπνο των θεών» (Οδύσσεια Γ, στ. 5-9, 43-50, 339-341). Ο Πλάτωνας στον Πρωταγόρα συνιστά στους «καλούς καγαθούς» συμπότες να διασκεδάζουν με ευπρέπεια ακόμη και αν έχουν πει πολύ. Και πάλι ο Πλάτωνας σημειώνει την πρόταση του Πausanias, στο συμπόσιο που έγινε στο σπίτι του νεαρού ποιητή Αγάθωνος, «μη δια μέθης πίνειν, αλλά προς ηδονήν».



4.2. Η ιστορία του αλευριού

Δεν έχει εξακριβωθεί η χρονική περίοδος που ο άνθρωπος παρήγαγε για πρώτη φορά το αλεύρι (Βικιπαιδεία, χ.χ.). Πάντως υπάρχουν ενδείξεις ότι αυτό μπορεί να συνέβη ήδη από την γεωμετρική εποχή καθώς ο Όμηρος που έζησε σε αυτή, επανειλημμένα αναφέρει στα έπη του, τους μύλους και το άλεσμα σαν κοινότατα πράγματα, πολύ γνωστά σε όλους τους λαούς της εποχής του.

Σύμφωνα με τις περιγραφές για τους μύλους, οι οποίοι αποτελούνταν από δύο θεμελιώδεις μυλόπετρες, ο τρόπος παραγωγής του αλευριού δεν φαίνεται να διέφερε σε γενικές γραμμές από τις σύγχρονες μεθόδους. Η βασική διαφορά που υφίσταται, αφορά στην κινητήρια δύναμη, που παλαιότερα ήταν το νερό ή ο ατμός και σήμερα ο ηλεκτρισμός ή οι μηχανές εσωτερικής καύσης, και η εμφάνιση των κυλινδρόμυλων έναντι των πετρόμυλων που εξακολουθούν να χρησιμοποιούνται στις υπανάπτυκτες χώρες.



4.3. Η ιστορία του μακαρονιού

Ο Μπλέτσας (2009), αναφέρει ότι σύμφωνα με ένα αρχαιοελληνικό μύθο τα ζυμαρικά είναι αποτέλεσμα θεϊκής επιπόησης. Συγκεκριμένα, ο Ήφαιστος είχε εφεύρει ένα ειδικό εργαλείο για να παράγει «κορδόνια από ζύμη», δηλαδή μακαρόνια. Επίσης, σύμφωνα με κάποιες παραδόσεις, οι Έλληνες ήταν αυτοί που πρώτοι έφτιαξαν τα μακαρόνια. Στη συνέχεια οι Άραβες πήραν την ελληνική συνταγή και έμαθαν να ζυμώνουν ζυμαρικά. Έπειτα, η συνταγή μέσω των Αράβων, έφτασε μέχρι την Σικελία και την Νάπολη και παραδόθηκε στους Ιταλούς. Αρκετά χρόνια αργότερα, στο Βυζάντιο, σύμφωνα με ιστορικές πηγές, γίνεται λόγος για ζυμαρικά. Φαίνεται όμως ότι τα καταλάωναν ως γλυκό, πασπαλισμένα με μέλι και κανέλα. Όσον αφορά τη σύγχρονη ιστορία της Ελλάδας, οι έλληνες υιοθέτησαν πολλές από τις ιταλικές συνταγές αλλά ασχολήθηκαν και με την παρασκευή ντόπιων και γνήσια παραδοσιακών ζυμαρικών. Αξίζει να σημειωθεί, ότι πριν από κάποιες δεκαετίες

οι νοικοκυρές δεν προμηθεύονταν από την αγορά έτοιμα ζυμαρικά αλλά τα έπλαθαν στις κουζίνες των σπιτιών. Πρόκειται για τοπικά ζυμαρικά όπως είναι οι χυλοπίτες, το κριθαράκι, ο τραχανάς, οι στριφτές μακαρόνες και τα γνωστά μακαρόνια αλλά φτιαγμένα στο χέρι. Κάθε περιοχή παρασκεύαζε τότε αλλά και σήμερα, με τον δικό της τρόπο τα ζυμαρικά. Στη Λέσβο τα αρωματίζουν με ούζο, στην Χίο χρησιμοποιούν για το άρωμα την μαστίχα, στην Κρήτη τα συνοδεύουν με διάφορα αρωματικά, στη βόρειο Ελλάδα τα ζυμώνουν με γάλα και αυγά. Οι ελληνικές συνταγές μαγειρικής με ζυμαρικά είναι πολλές και συχνά διαφορετικές ανάλογα με την περιοχή που προέρχονται. Στις παραλιακές περιοχές μπορεί κανείς να βρει κριθαράκι με γόνο καλαμαριού, μακαρόνια με σάλτσα ούζου και φέτα, κοφτό μακαρονάκι με χταπόδι, φιογκάκια με αχινούς και την γνωστή αστακομακαρονάδα. Στην ηπειρώτικη Ελλάδα συναντάμε αρνί με κουσκούς, ταλιατέλες με κολοκυθάκια, χυλοπίτες με μανιτάρια του δάσους ενώ γενικότερα σε όλη την Ελλάδα μπορεί να γευτούμε μακαρόνια χαρκίτικα, μικρασιατικό κουλακί μαντί, ποντιακά βαρένικα κ.α. Επίσης, στη σύγχρονη ελληνική κουζίνα υπάρχουν γλυκές συνταγές ζυμαρικών με σοκολάτα που συνοδεύουν κάποιο γλυκό, συνήθως κρέμα ή παγωτό.



Πιο αναλυτικά, αν γυρίσουμε όλη την Ελλάδα μπορούμε να βρούμε τα παρακάτω ζυμαρικά (Δειπνητής, 2009): στη Χίο, θα βρούμε τα αφτούδια που προέρχονται από απλή ζύμη από αλεύρι και νερό και που, όπως φαίνεται και από το όνομα τους, έχουν το σχήμα των αυτιών. Οι βαλάνες προέρχονται κι αυτές από τη Χίο. Έχουν το σχήμα μικρής σπείρας. Ο αβγόχυλος είναι μια τοπική σπεσιαλιτέ της Κρήτης που μοιάζει με τα χύλοφτα, με τη διαφορά ότι περιέχει αυγά. Τα χύλοφτα είναι ένα λεπτό και κοντό είδος ζυμαρικού που μοιάζει με το λιγκουίνι και παράγεται στην Κρήτη. Η εβρίστη αποτελεί

σπεσιαλιτέ των Ελλήνων που κατάγονται από τις περιοχές της Μαύρης θάλασσας και θυμίζουν πολύ στεγνές ταλιατέλες. Τα φλομάρια είναι οι παραδοσιακές χυλοπίτες της Λήμνου που φτιάχνονται από το ντόπιο σκληρό σιτάρι του νησιού, από το οποίο βγαίνει ένα κιτρινωπό κολλώδες αλεύρι. Φτιάχνονται σε δυο σχήματα. Είτε σε πολύ λεπτό σχήμα που θυμίζει σπάγκο, είτε επίπεδα και στενά. Αφήνονται να στεγνώσουν και φυλάσσονται, όπως και τα περισσότερα ελληνικά σπιτικά ζυμαρικά, μέσα σε βαμβακερές υφασμάτινες σακούλες. Οι γογκίδες είναι ένα ζυμαρικό σε σχήμα σπείρας που θυμίζει μικρό κοχύλι και τα παρασκευάζουν στη νότια Πελοπόννησο. Οι γνωστές χυλοπίτες, έχουν συνήθως το σχήμα μικρών τετραγώνων. Τα τουτουμάκια είναι η πελοποννησιακή ονομασία για τις χυλοπίτες. Το κουσκούς φτιάχνεται με αβγά, γάλα, σιμιγδάλι ή πλιγούρι και λίγο σιτάλευρο. Είναι σπεσιαλιτέ της Θράκης και φτιάχνεται συνήθως στα τέλη του καλοκαιριού. Το μαγκίρι είναι ένα παραδοσιακό είδος κρητικού ζυμαρικού, που έχει το σχήμα τετραγώνων και γίνεται χωρίς αβγά. Ο νιόκος δεν έχει καμία σχέση με τα ιταλικά ζυμαρικά που φτιάχνονται με βάση την πατάτα και ονομάζονται νιόκι (τα ονόματα μοιάζουν), αλλά πρόκειται για σπεσιαλιτέ των νησιών του Ιονίου, των οποίων η κουζίνα έχει δεχτεί την επίδραση της μακρόχρονης ενετικής παρουσίας από τον 15ο μέχρι τον 18ο αιώνα. Το όνομα «πίτουρα» δίνεται σε δύο σχετικά διαφορετικά είδη ζύμης από τη Μακεδονία και την Ηπειρο. Η πρώτη αποτελεί ένα είδος ζυμαρικού με αβγά, με άμορφο σχήμα και ελαφρώς ξινό στη γεύση εξαιτίας του πρόβειου γάλακτος που χρησιμοποιείται κατά παράδοση αντί του αγελαδίσιου. Η δεύτερη αποτελεί κατ' ουσίαν ένα είδος προψημένου φύλλου. Τα σχιουφιχτά αποτελεί ένα κρητικό είδος ζυμαρικού, που φτιάχνεται από αλεύρι, νερό και μικρή ποσότητα ελαιόλαδου. Έχει μικρό, σπειροειδές σχήμα. Το σιρόν συνιστά ένα χοντρό κυλινδρικό ζυμαρικό, σε σχήμα σπείρας, που δεν στεγνώνει στον ήλιο αλλά ψήνεται. Το σιρόν αποτελεί επίσης σπεσιαλιτέ των Ελλήνων της Μαύρης Θάλασσας. Οι στριφτάδες είναι ένα είδος μικρών σπιτικών ζυμαρικών της Πελοποννήσου. Τα τριφτούδια ή τριφτιλίδια συνιστούν ακόμη μία τοπική παραλλαγή ζυμαρικών από την Κρήτη στα οποία δίνεται το σχήμα μικρών σπόρων ρυζιού.



Οι Οικονομίδου και Τζιτζι (2009) αναφέρουν ότι τα παραδοσιακά ελληνικά ζυμαρικά έχουν βαθιές ρίζες. Εξάλλου, σήμερα η νέα τάση για επιστροφή στην παράδοση έφερε ορισμένα από αυτά, εκτός από τα ράφια των μικρών τοπικών μπακάλικων, και στα ράφια των μεγάλων σουπερμάρκετ. Από τα πιο διάσημα είναι τα αφτούδια της Χίου, σε σχήμα αυτιών, που σερβίρονται όπως και τα μουστοκούλικά, με πετιμέζι από μούστο σταφυλιών και το ντόπιο κρεμώδες τυρί μελίχλωρο, οι γκόγκλιες ή τζόλια που μοιάζουν με κοχύλια από την Εύβοια, τα τετράγωνα μαγκίρι και τα σκιουφιχτά από την Κρήτη, τα μπιρμπιλόνι ή νιόκος (κριθαράκι) από τα νησιά του Ιονίου, τα ματσάτα (λαζάνια) από τη Φολέγανδρο και τα αγαπημένα σιρόν της ποντιακής κουζίνας από χειροποίητο φύλλο, τα οποία προσφέρονται με καυτό βούτυρο.

4.4. Η ιστορία του ψωμιού

Στην αρχαία Ελλάδα (Σταμούλης, χ.χ.), ο χυλός και το κριθαρένιο ψωμί αντικαταστάθηκαν σταδιακά από το αμυλικό ψωμί και ύστερα από το ψωμί με μαλακό σιτάρι. Στην συνέχεια η παραγωγή του ψωμιού από τους Έλληνες βελτιώθηκε με τη χρήση της προζύμης, με βάση το κεχρί και τον μούστο. Πιο αναλυτικά, κατά την περίοδο των ομηρικών χρόνων, οι αρχαίοι Έλληνες δεν γνώριζαν ακόμα τον άρτο, όπως διαμορφώθηκε κατά την Κλασική και Ελληνιστική περίοδο. Η πρώτη ζύμη που παρασκεύασαν ήταν η μάζα και ο πολτός, ένα είδος ζύμης από αλεύρι κριθαριού που ψηνόταν στην εστία, πάνω

σε πυρωμένες πέτρινες πλάκες ή στον πρωτόγονο φούρνο του σπιτιού. Αργότερα, διαμορφώθηκαν οι λεγόμενοι πλακούντες άρτοι, δηλαδή απαλή ζύμη από διάφορα είδη αλευριού, με πρόσμιξη νερού, γάλακτος και άλλων υλικών, που ψήνονταν πάνω σε πήλινες ή πέτρινες πλάκες, σε τηγάνια ή σε πυρωμένη στάχτη της εστίας. Κατά την αρχαϊκή εποχή έμαθαν, μέσα από τις επαφές με λαούς της ανατολής (Καππαδόκες, Λυδούς, Φοίνικες) , την τέχνη της παρασκευής ψωμιού με την σημερινή σημασία του όρου. Τον 5^ο αιώνα π.Χ. στην Αθήνα, δημιουργήθηκε ο κλάδος των επαγγελματιών αρτοποιών. Στην Κλασική εποχή εμφανίζονται περισσότερες από 40 ονομασίες άρτων, που διατηρήθηκαν στην Ρωμαϊκή εποχή και στα Βυζαντινά χρόνια. Τα διαφορετικά είδη προέκυψαν από τους διαφορετικούς τρόπους ψησίματος, το σχήμα, τα υλικά και την προέλευση των άρτων. Τον 5^ο αιώνα επίσης παρασκεύαζαν ψωμί άλλοτε με τη χρήση ζύμης και άλλοτε χωρίς ζύμη, παράγοντας αντίστοιχα τους ζυμίτες και τους άζυμους άρτους. Οι «καθαροί» άρτοι ήταν οι καλύτεροι. Ζυμώνονταν με αμιγές κοσκινισμένο αλεύρι σιταριού, σε αντίθεση με τους «ρυπαρούς» που περιείχαν μεγάλη ποσότητα πίτουρων. Στην εποχή του Βυζαντίου συνεχίζουν να χρησιμοποιούνται οι αρχαιότερες ονομασίες του άρτου. Επίσης οι Βυζαντινοί παρασκεύαζαν τους φωτοφόρους ή υπερλευκούς άρτους που ο λαός τους ονόμαζε αφράτα. Ακόμη, τηρούσαν την αρχαία παράδοση, δηλαδή πριν τοποθετήσουν στο φούρνο τους άρτους για να ψηθούν, τους πασπάλιζαν με σουσάμι ή σπόρους λιναριού και ενίοτε με σπόρους παπαρούνας. Βέβαια δεν κατανάλωναν μόνο σπιτικό αλλά και αγοραστό άρτο. Το ψωμί κατώτερης ποιότητας ονομάζονταν μεσοκάθαρο ενώ υπήρχαν και οι ρυπαροί που προορίζονταν για τα χαμηλά κοινωνικά στρώματα.



Στη σύγχρονη Ελλάδα τα δημοφιλέστερα είδη ψωμιού είναι τα εξής (Σιγανός, 2005): το χωριάτικο. Πρόκειται για ένα πολύ διαδεδομένο είδος ψωμιού που γίνεται με προζύμι και αλεύρι χωρίς πίτουρα. Το ψωμί ολικής αλέσεως που προέρχεται από αλεύρι ολικής αλέσεως. Αυτό σημαίνει ότι αλέθεται ολόκληρο το δημητριακό και συγκεκριμένα οι σπόροι του σιταριού μαζί με το πίτουρο. Το πολύσπορο. Είναι ένα είδος ψωμιού που γίνεται από το αλεύρι διαφόρων δημητριακών όπως είναι το σιτάρι, το κριθάρι, η σίκαλη, η βρόμη, το καλαμπόκι και το ριζάλευρο. Επίσης, κατά την παραγωγή του προστίθενται και άλλα υλικά. Τέτοια ενδέχεται να είναι οι ξηροί καρποί, οι νιφάδες βρόμης, το πλιγούρι κ.α. Το ψωμί σικάλεως. Θεωρείται ότι μαζί με το ολικής αλέσεως έχει το λιγότερο άμυλο. Επίσης έχει λίγο περισσότερη πρωτεΐνη από το σταρένιο. Συνήθως παρασκευάζεται από αλεύρι σικάλεως και από σταρένιο καθώς το ψωμί από σκέτη σίκαλη είναι δύσπεπτο. Ψωμί από καλαμπόκι. Για την παραγωγή αυτού του τύπου ψωμιού χρησιμοποιείται ένα μείγμα από λευκό και καλαμποκίσιο αλεύρι που έχει κίτρινο χρώμα. Επιπλέον, μπορούμε να βρούμε και άλλα είδη ψωμιού στους ελληνικούς φούρνους που περιέχουν διάφορα συστατικά, όπως σπόρους και μπαχαρικά, ξηρούς καρπούς, ελιές, κρεμμύδι, τυρί και φρούτα.

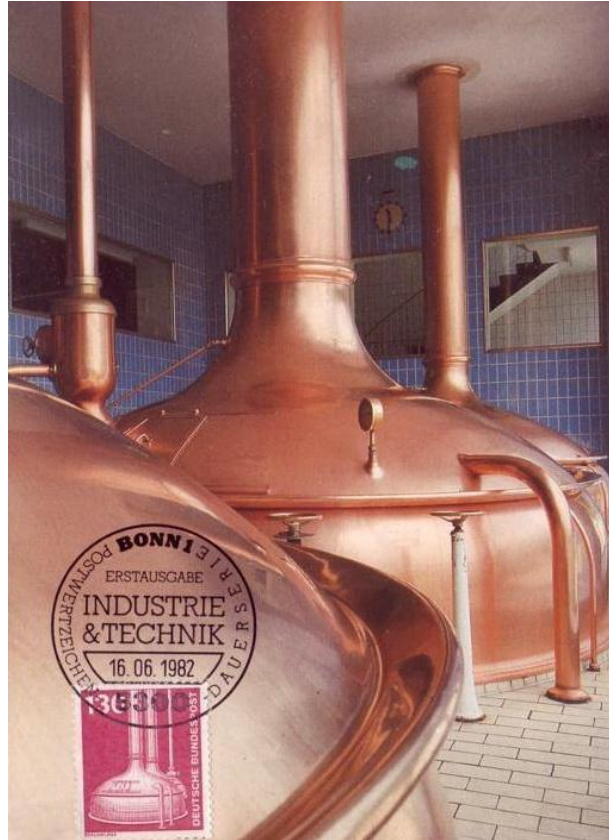
4.5. Η ιστορία της μύρας

Στην αρχαία Ελλάδα (Αθηναϊκή ζυθοποιία, χ.χ.) φαίνεται ότι οι άνθρωποι κατανάλωναν μύρα, καθώς υπάρχουν ανάλογες ιστορικές αναφορές. Συγκεκριμένα, ο Ιπποκράτης υπογραμμίζει την ευεργετική δράση της μύρας για την υγεία. Επίσης ο Όμηρος και ο Ποσειδώνιος αναφέρονται σε ένα ποτό που το αποκαλούν «κρίθινον οίνο».



Σύμφωνα με τον Ντούμα (Κώττη, χ.χ.), επικεφαλής των ανασκαφών στο Ακρωτήρι της Θήρας, υπάρχουν διάφορα ευρήματα και στοιχεία που δηλώνουν ότι στην αρχαία Σαντορίνη έτρωγαν σουβλάκι και κατανάλωναν μύρα. Επιπλέον, όπως συμπληρώνει, οι κάτοικοι του νησιού είχαν επαφές με τους Αιγύπτιους κατά την τρίτη και δεύτερη χιλιετία π.Χ. και ενδέχεται να είχαν εισάγει από την Αίγυπτο την τεχνική να παρασκευάζουν μύρα από κριθάρι, αφού αυτό αποτελούσε ένα από τα βασικά αγροτικά προϊόντα της τοπικής παραγωγής. Ωστόσο, ο Ζερβόπουλος (2008) αναφέρει ότι μετά τους Αιγύπτιους, λόγω του εμπορίου, η τέχνη της ζυθοποιίας πέρασε στην Ελλάδα και από εκεί στη Ρώμη που όμως η μύρα πέρασε σε δεύτερη μοίρα, εξαιτίας της προτίμησης στο κρασί.

Αρκετά χρόνια αργότερα, στην Βυζαντινή αυτοκρατορία οι κάτοικοι κατανάλωναν μύρα (Αθηναϊκή ζυθοποιία, χ.χ.). Άλλωστε, αναφέρεται ότι η μύρα αντικατέστησε το νερό στις χρονικές περιόδους που αυτό αποτελούσε κύρια πηγή εξάπλωσης της χολέρας και της πανώλης. Αυτό συνέβαινε, διότι η μύρα ήταν ασφαλής αφού τα μικρόβια καταστρέφονταν με το βράσιμο κατά την παραγωγή της. Στην σύγχρονη εποχή και συγκεκριμένα το 1965 ξεκίνησε η λειτουργία του πρώτου εργοστασίου μύρας στην Αθήνα από την αθηναϊκή ζυθοποιία. Πρόκειται για μια από τις σημαντικότερες εταιρίες παραγωγής και εμπορίας μύρας στην Ελλάδα που επέκτειναν την παραγωγή της και την έκαναν πολύ δημοφιλή, πράγμα που ισχύει μέχρι και σήμερα.



Επίσης, ο Ζερβόπουλος (2008) αναφέρει, όσον αφορά την σύγχρονη Ελλάδα, ότι το πρώτο εργοστάσιο παραγωγής μύρας ήταν του Ιωάννη Φιξ στην Αθήνα. Παράλληλα ιδρύθηκαν σε διάφορες πόλεις μικρά χειροκίνητα ζυθοποιία κυρίως από Γερμανούς που όμως έκλεισαν σύντομα. Ακόμη ο Μιλτιάδης Κλωναρίδης έφτιαξε μια μικρή ζυθοποιία που δυστυχώς έκλεισε γρήγορα (1906). Παρομοίως η Ισραηλίτικη «Όλυμπος» στη Θεσσαλονίκη καθώς και η Ελληνική «Νάουσα» δεν μπόρεσαν να αντεπεξέλθουν στον ανταγωνισμό. Επίσης, ο διάδοχος του Ιωάννη, Κάρολος Φιξ, μετέφερε το εργοστάσιο στη Λεωφόρο Συγγρού, το οποίο ήταν πολύ σύγχρονο για την εποχή εκείνη αλλά εν τέλει η ζυθοποιία του Φιξ, λόγω κακής διαχείρισης πτώχευσε

4.6. Η ιστορία της ζάχαρης



Σύμφωνα με την Ελληνική Βιομηχανία Ζάχαρης (ΕΒΖ) (χ.χ.), η ζάχαρη που το όνομα της προέρχεται από την σανσκριτική λέξη σάρκαρα, και συγκεκριμένα η ιστορία της, ξεκινάει όταν ανακαλύφθηκε τον 4^ο π.Χ. αιώνα από τους στρατιώτες του Μεγάλου Αλεξάνδρου, στην κοιλάδα του Ινδού ποταμού ένα καλάμι. Επρόκειτο για το ζαχαροκάλαμο που, όπως χαρακτηριστικά αναφέρουν: «έδινε μέλι χωρίς μέλισσες».



Όσον αφορά τον Μεσαίωνα και τους Βυζαντινούς, η Καβρουλάκη (2011) αναφέρει ότι την εποχή εκείνη η χρήση της ζάχαρης δεν ήταν αρκετά διαδομένη αν και άρχισαν να παράγονται γλυκά του κουταλιού και ορισμένα

γλυκά όπως το ρυζόγαλο. Πιο συγκεκριμένα , παρόλο που κατά τη διάρκεια του 11^{ου} αιώνα η ζάχαρη σταδιακά άρχισε, εκτός από υλικό των ιατρών, να εμπλουτίζει την βυζαντινή μαγειρική και ζαχαροπλαστική, για αρκετούς αιώνες ακόμα παρέμενε ένα είδος πολυτελείας.

4.7. Η ιστορία του λαδιού

Η Προφήτου-Αθανασιάδου (χ.χ.) υποστηρίζει ότι η ιστορία της ελιάς ξεκινάει πριν την οργανωμένη ζωή του ανθρώπου στη γη. Ο De Candolle αναφέρει ότι η καλλιέργεια της ελιάς εμφανίζεται περίπου στο 4000 π.Χ. και ότι το δέντρο της ελιάς προέρχεται από τα παράλια της Μ. Ασίας ενώ σύμφωνα με τον Αναγνωστόπουλο η πατρίδα της ελιάς είναι η Κρήτη. Η δεύτερη υπόθεση ενισχύεται από το γεγονός ότι το όνομα της ελιάς είναι ελληνικό και διατηρήθηκε σε όλες τις γλώσσες (Προφήτου – Αθανασιάδου, χ.χ.). Ομοίως ο Φάκλαρης (2009), αναφέρει ότι εσφαλμένα είχε υποστηριχθεί η προέλευση ελαιόδεντρου από την Παλαιστίνη καθώς υπάρχουν ενδείξεις της παρουσίας τους στον ελλαδικό χώρο από την νεολιθική εποχή.



Η Παπαευθυμίου-Παπανθίου (2004) δηλώνει πως από την Νεολιθική εποχή συλλέγονταν καρποί αγριελιάς και ότι οι αρχές της ελαιοκαλλιέργειας ανάγονται στο 3000 π.Χ. πιθανόν αρχικά στην Κρήτη. Από το 14^ο π.Χ. αιώνα υπάρχουν μαρτυρίες από την Κρήτη και την Ηπειρωτική Ελλάδα για την ελιά και το λάδι, όπως υπολείμματα ελαιοκάρπων μέσα σε αγγεία. Στη γραμμική β βρίσκουμε πληροφορίες για το λάδι ως διατροφικό είδος αλλά και ως αρωματικό, ως βάση για θεραπευτικές αλοιφές, ως μέσο καθαρισμού, για βιοτεχνικές χρήσεις και για φωτισμό. Από αυτήν την εποχή επίσης, έχουν βρεθεί κυρίως στην Κρήτη ελαιοπιεστήρια. Συγκεκριμένα, ανακαλύφθηκαν λίθινες βάσεις από όπου χύνονταν το υγρό που συγκεντρώνονταν στα δοχεία, για να ακολουθήσει το στάδιο του διαχωρισμού του νερού από το λάδι, ενώ για την συμπίεση θα πρέπει να χρησιμοποιούσαν λίθινα βάρη. Η αποθήκευση του λαδιού γινόταν σε μεγάλα πιθάρια. Στις επόμενες ιστορικές περιόδους συνεχίστηκε η παραγωγή του λαδιού αλλά και η ποικίλη χρήση του. Σε ολόκληρο το αρχαίο ελληνικό κόσμο το λάδι ελιάς είχε συνδεθεί με τις αθλητικές δραστηριότητες π.χ. οι αθλητές αλειφόταν με αυτό ή το λάμβαναν ως βραβείο.



Όπως υποστηρίζει ο Μότσιας (1982) , πολλά ευρήματα από ανασκαφές δείχνουν ότι η κατανάλωση του ελαιολάδου ήταν ευρύτατα διαδεδομένη στην αρχαία Ελλάδα. Χαρακτηριστικό είναι το γεγονός ότι κατά καιρούς έχουν βρεθεί άφθονοι ελαιοπυρήνες από την ύπαρξη των οποίων συμπεραίνουμε ότι καταναλωνόταν η ελιά και λάδι της. Επίσης ανακαλύφθηκαν αρκετοί από τους λεγόμενους ψευδόστομους αμφορείς οι οποίοι χρησίμευαν κυρίως για την

αποθήκευση λαδιού. Το ελαιόλαδο που προερχόταν από την Σάμο και την Ικαρία ήταν το πιο φημισμένο στην αρχαιότητα. Επίσης, η Αττική, σε αντίθεση με άλλα προϊόντα τα οποία δεν καλλιεργούνταν ή δεν παρασκεύαζε, ήταν όχι μόνο αυτάρκης αλλά και εξαγωγέας ελαιολάδου και ελιών.

Κεφάλαιο 5: Η διατροφή στην σημερινή εποχή

Η σύγχρονη διατροφή των Ελλήνων διαμορφώθηκε στο πέρασμα των χρόνων από τις κοινωνικές και ιστορικές αλλαγές που συντελέστηκαν στον τόπο μας (Βουτσινά, 1998). Με την απελευθέρωση από τον τουρκικό ζυγό και την ίδρυση του νεοελληνικού κράτους, ήρθε στην Ελλάδα ο Βαυαρός βασιλιάς με την αυλή του και την βασιλική οικογένεια, φέρνοντας μαζί τις γαστρονομικές τους συνήθειες και τους μαγείρους τους που είχαν εκπαιδευτεί στην Γαλλία. Οι οικονομικά ισχυρές οικογένειες της Αθήνας που συγκεντρώθηκαν γύρω τους, υιοθέτησαν με τον καιρό τις συνήθειες αυτές και σταδιακά η αστική τάξη σε διάφορες περιοχές της Ελλάδας άρχισε να απομακρύνεται από τη παραδοσιακή γαστρονομία και να στρέφεται στη ευρωπαϊκή. Τα φαγητά που προτεινόταν για τις συνεστιάσεις των πλουσίων θύμιζαν βασιλικό δείπνο στις Βερσαλλίες. Για παράδειγμα κάποια από αυτά τα εδέσματα περιλάμβαναν χοιρινό με πηκτό ζωμό, σπανάκια, φάβα γεωμήλων, τομάτες και φακές. Εν ολίγοις το κοτόπουλο με ρύζι ή με χυλοπίτες εκτοπίστηκε από τα τραπέζια των αστικών κέντρων που ήθελαν να αποφύγουν τις «χωριάτικες» συνήθειες, αλλά αυτό δεν συνέβη στην ύπαιθρο.

Αργότερα με τον ερχομό των προσφύγων από την Μικρά Ασία συντελέστηκαν αλλαγές στην ελληνική κουζίνα (Βουτσινά, 1998). Καινούργιες καλλιέργειες και νέα προϊόντα εμπλούτισαν τα πιάτα των ντόπιων Ελλήνων και καινούριες συνήθειες ακούμπησαν στα τραπέζια της πόλης αλλά και του χωριού. Αργότερα, κατά την διάρκεια του μεσοπολέμου ήρθαν στην χώρα μεγάλες ομάδες Ελλήνων από παροικίες της Ευρώπης, οι περισσότεροι εκ των οποίων ήταν έμποροι, πλούσιοι και μεγαλοαστοί. Η κοσμοπολίτικη αντίληψη τους για την ζωή επηρέασε σε μεγάλο βαθμό τους κατοίκους των αστικών

περιοχών αλλά και την κουζίνα τους που είχε ήδη αποκτήσει ευρωπαϊκές πινελιές. Με τον δεύτερο παγκόσμιο πόλεμο και την κατοχή οι Έλληνες βίωσαν μεγάλα δεινά και φυσικά πολλοί από αυτούς πέθαναν λόγω ασιτίας. Η κατάσταση ήταν κάπως καλύτερη στην ύπαιθρο, διότι εκεί ο κόσμος μπορούσε να διατηρηθεί στη ζωή τρώγοντας λίγα άγρια χόρτα χωρίς λάδι και χρησιμοποιώντας έστω και μια χούφτα αλεύρι. Πάντως η συνολική αυτή κατάσταση είχε μεγάλη επίδραση στην κατοπινή σχέση του Έλληνα με το φαγητό.

Την δεκαετία του '50 συνέβησαν μεγάλες μεταβολές (Βουτσινά, 1998). Πολλοί Έλληνες μετανάστευσαν στο εξωτερικό, μεγάλος αριθμός επαρχιωτών άρχισε να εγκαταλείπει τα χωριά και να συγκεντρώνεται στις πόλεις, οι καλλιέργειες άρχισαν να γίνονται με μηχανές και νέες παραγωγικές ποικιλίες αντικατέστησαν τις ιθαγενείς. Με την κατασκευή δρόμων, την ηλεκτροδότηση της χώρας, τα ψυγεία στα σπίτια και τα φορτηγά ψυγεία, έγινε δυνατή η διακίνηση προϊόντων ενώ η νοικοκυρά είχε στην διάθεση της νέα προϊόντα που απλά έπρεπε να αγοράσει. Οι οικογένειες των αγροτών που μετακινήθηκαν στην πόλη, τους ενίσχυαν συνεχώς στέλνοντας τενεκέδες λάδι από τα λιόδεντρα του χωριού, κότες από την αυλή του πατρικού, χόρτα, ψάρια, φρέσκα αυγά, αποτελώντας συχνά τον γευστικό συνδετικό κρίκο ανάμεσα στην πόλη και το χωριό. Αυτή η ιδιομορφία της Ελλάδος ισχύει σε ένα βαθμό ακόμη και σήμερα. Άλλωστε στην πόλη πάντα υπάρχει η νοσταλγία του χωριού όπου όλα τα διατροφικά είδη είναι πιο νόστιμα, πιο ποιοτικά και πιο αυθεντικά. Από την άλλη πλευρά εκείνα ιδίως τα χρόνια οι αγρότες επιθυμούσαν να μειώσουν τον κόπο, να γευτούν ψωμί άσπρο και αφράτο ή να πάρουν έτοιμο κοτόπουλο και να το φάνε χωρίς να χρειαστεί να το σφάξουν, να του αφαιρέσουν τα πούπουλα και γενικότερα να κοπιάσουν. Βέβαια στις μέρες τα πράγματα έχουν φτάσει στην υπερβολή καθώς συχνά καταναλώνουμε υπερεπεξεργασμένα τρόφιμα από τη βιομηχανία τροφίμων, χωρίς θρεπτική αξία αλλά και χωρίς νοστιμιά. Ωστόσο, αξιοσημείωτο είναι ότι τα τελευταία χρόνια το επίθετο χωριάτικο που άλλοτε ήταν χλευαστικό, τώρα αν μπει σε ένα προϊόν είναι εγγύηση για την προσέλκυση πελατείας. Το χωριάτικο προωθείται από τις διαφημίσεις και ταυτίζεται με το καλό, το γνήσιο, το φρέσκο και το εύγευστο.



Όσον αφορά την σημερινή ελληνική γαστρονομία, ο Ζουράρις (1991) υποστηρίζει ότι στην σημερινή ελληνική κουζίνα υπάρχουν αρκετά μαγειρευτά φαγητά με τη χρήση μιας και μοναδικής κατσαρόλας. Τα λαχανικά και τα κρέατα μαγειρεύονται μέσα σε αυτή, εκβάλλοντας τους χυμούς τους οι οποίοι με την προσθήκη νερού, λαδιού, αρωματικών χόρτων, λοιπών καρυκευμάτων και ενίοτε λεμονιού ή κρασιού σχηματίζουν τη λεγόμενη σάλτσα. Η σάλτσα αντιστοιχεί στην αρχαία ελληνική λέξη «έμβαμμα», δηλαδή υγρό παρασκεύασμα μέσα στο οποίο βουτάμε το ψωμί. Πολύ συνηθισμένο συστατικό που χρησιμοποιούν οι Έλληνες στις σημερινές σάλτσες είναι η ντομάτα, ενώ τα φαγητά που συνοδεύονται από σάλτσα ντομάτας ονομάζονται κοκκινιστά. Οι σάλτσες γενικά διακρίνονται για την απλότητα της παρασκευής τους και για το ενιαίο του γευστικού αποτελέσματος. Σάλτσες εν τη στενή έννοια, δηλαδή περιχύματα κατά τους προγόνους μας, γνωρίζει λίγες η κουζίνα μας: λαδολέμονο, αυγολέμονο, σκορδαλιά, σαβόρε και σάλτσα ντομάτα καθώς και τις γαλλόφιλες μαγιονέζα, μιλανέζα και μπεσαμέλ που έχουν υιοθετηθεί πλήρως μόνο από την αστική κουζίνα μας. Αυτό συνέβη, διότι η ελληνική κουζίνα διακρίνεται για την αισθητική της σαφήνεια, την εκφραστική της λιτότητα και την ενότητα των γεύσεων και δύσκολα συμβιβάζεται με σάλτσες των οποίων η λειτουργικότητα συνίσταται στην δημιουργία έντονων και περίπλοκων γευστικών αντιθέσεων. Για αυτό και τα ελάχιστα γνησίως ελληνικά περιχύματα που προαναφέρθηκαν είναι απλούστατα στην παρασκευή τους και ιδιαίτερος διακριτικά στη γεύση τους.

Ένα άλλο χαρακτηριστικό όπως αναφέρει ο Ζουράρις (1991) της ελληνικής κουζίνας είναι η χρήση του λεμονιού που αποτελεί την κορυφαία σάλτσα. Το λεμόνι χρησιμοποιείται σε πολλά φαγητά: στις σαλάτες, στα κρέατα είτε είναι βραστά, είτε ψητά, είτε τηγανητά, στα ψάρια, στα αλλαντικά, στο τυρί, στα φρούτα (με ζάχαρη και κανέλα), στα γλυκά (π.χ. στον χαλβά). Στα ελληνικά εστιατόρια, λόγω της γενικευμένης χρήσης και αποδοχής του, τοποθετείται μισό λεμόνι στην άκρη κάθε πιάτου. Στις ελληνικές ταβέρνες αυτά που προσφέρονται συνήθως είναι το τζατζίκι, τα τηγανητά κολοκυθάκια, η χωριάτικη σαλάτα, οι πατάτες οι τηγανητές, μπιριζόλες και παϊδάκια (Ζουράρις, 1991).



Ο Μπερτζελέτος (2011) αναφέρει ότι, σύμφωνα με έρευνα που διεξήχθη από το ΚΕΠΚΑ (Κέντρο Προστασίας Καταναλωτών) το 2003, οι διατροφικές συνήθειες των σύγχρονων ελλήνων παρουσιάζουν τα εξής χαρακτηριστικά: Καταρχάς το μεσημεριανό γεύμα, παρά τις μεταβολές του σύγχρονου τρόπου ζωής, εξακολουθεί να κατέχει κεντρικό ρόλο στην καθημερινότητα και να αποτελεί το βασικότερο γεύμα της ημέρας. Αυτό φαίνεται να οφείλεται στην διατήρηση του παραδοσιακού θεσμού της οικογένειας. Ωστόσο, σημειώνεται σημαντική άνοδος στη συχνότητα των γευμάτων που λαμβάνουν χώρα εκτός σπιτιού (35% των ατόμων τρώνε 3-4 φορές την εβδομάδα εκτός σπιτιού). Επιπλέον, αρκετοί είναι αυτοί (38%) που μια φορά την εβδομάδα επιλέγουν τα fast food αντί του σπιτικού φαγητού. Ακόμη αρκετές φορές την εβδομάδα καταναλώνουν γλυκά, πατάτες τηγανητές και αναψυκτικά, διατροφικά είδη δηλαδή που έρχονται σε περιλαμβάνονται στην μεσογειακή διαίτα. Τα γαλακτοκομικά καταναλώνονται μερικές φορές την εβδομάδα και όχι

καθημερινά ενώ η κατανάλωση του ψαριού και των όσπριων περιορίζονται σε ελάχιστες φορές το μήνα. Αντίθετα, προτιμάται το κόκκινο κρέας (π.χ. μοσχάρι) που τρώγεται αρκετές φορές την εβδομάδα. Είναι φανερό δηλαδή ότι οι Έλληνες δεν ακολουθούν σήμερα σε μεγάλο βαθμό την μεσογειακή διατροφή. Παρόλα αυτά τα αποτελέσματα της έρευνας δείχνουν ότι οι Έλληνες καταναλώνουν σε καθημερινή βάση λαχανικά, ψωμί και φρούτα.

Κεφάλαιο 6:

Σύγχρονες συνταγές

Κρέπες γλυκές

Υλικά:

- Λίγο αλάτι
- 100 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 1 αυγό
- 1 ποτήρι γάλα
- 2 κοφτές κουταλιές βούτυρο



Ανακατεύουμε το αλεύρι με πολύ λίγο αλάτι – στην μύτη του κουταλιού και προσθέτουμε το αυγό. Ανακατεύουμε καλά μέχρι να ενωθούν τα υλικά. Προσθέτουμε σιγά σιγά το γάλα και το βούτυρο που το έχουμε λιώσει (μπορείτε και στα μικροκύματα για λίγα δευτερόλεπτα) και συνεχίζουμε το ανακάτεμα μέχρι να δημιουργηθεί το μίγμα για τις κρέπες. Ζεσταίνουμε πάνω στο μάτι ένα αντικολητικό τηγάνι και μόλις κάψει απλώνουμε μικρή ποσότητα ελαιόλαδο. Ρίχνουμε στο τηγάνι λίγο από το μίγμα μας και το κουνάμε ελαφρά ώστε να απλωθεί σε όλη την επιφάνεια. Τηγανίζουμε για 2 λεπτά περίπου και γυρίζουμε με προσοχή την κρέπα για να τηγανιστεί και από την άλλη πλευρά. Μόλις και η δεύτερη πλευρά πάρει χρώμα η κρέπα είναι έτοιμη! Συνεχίζουμε την ίδια διαδικασία μέχρι να τελειώσει ο υπόλοιπος χυλός. Σερβίρουμε τις κρέπες με οτιδήποτε γλυκό θέλουμε, όπως σοκολάτα, μαρμελάδα ή ότι άλλο τραβάει η όρεξή σας. Οι κρέπες είναι έτοιμες.

Νηστίσιμη μακαρονάδα με γαρίδες

Υλικά:

- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 1 κ.γλ μαϊντανό
- 1 κιλό γαρίδες μεσαίου μεγέθους
- 1 κ.γλ άνηθο ψιλοκομμένα
- λίγο δυόσμο
- 1 κόκκινη 1 πράσινη & 1 κίτρινη πιπεριά κομμένες λωρίδες ψιλές
- πελτέ & σάλτσα ντομάτας
- 1 μικρό ποτήρι κρασί
- λάδι
- αλάτι
- πιπέρι
- μουστάρδα
- μακαρόνια Νο6



Βράζουμε τα μακαρόνια μας να είναι έτοιμα και μετά ετοιμάζουμε την σάλτσα μας. Ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι, τον μαϊντανό, τον άνηθο και λίγο δυόσμο και τα σοτάρουμε όλα μαζί σε ένα κατσαρολακι. Προσθέτουμε και τις πιπεριές και μόλις σοταριστούν ρίχνουμε τις γαρίδες. Τις αφήνουμε για λίγο και σβήνουμε με κρασί. Προσθέτουμε πελτέ και σάλτσα ντομάτας και λίγο νερό. Αφήνουμε να βράσει μέχρι η σάλτσα μας να πήξει. 2' πριν τη κατεβάσουμε από την φωτιά προσθέτουμε την μουστάρδα. Τοποθετούμε σε μια πιατέλα τα μακαρόνια και από πάνω βάζουμε την σάλτσα και τυρί τριμμένο.

Μακαρόνια με κοτόπουλο, κοκκινιστό με γαρύφαλλο και βασιλικό

Υλικά:

- 1 κοτόπουλο κομμένο σε κομμάτια χωρίς την πέτσα
- 1 πακέτο μακαρόνια σπαγγέτι
- 1 κουτί ντομάτα τριμμένη ή ντοματοχυμό
- 1 κρεμμύδι τριμμένο στον τρίφτη ή σε μπλέντερ
- 4 κουτάλια σούπας ελαιόλαδο
- 1/2 κουταλάκι ρίγανη
- 1/2 κουταλάκι δυόσμο

- 1 κουταλάκι ζάχαρη
- 1 κουταλάκι γαρύφαλλο
- 1 κουταλάκι πιπέρι
- 1 κουταλάκι αλάτι
- 1 κουταλάκι βασιλικό

Αρχικά, βάζουμε το ελαιόλαδο σε μια κατσαρόλα και σωτάrouμε σε χαμηλή φωτιά τα κομμάτια του κοτόπουλου με το τριμμένο κρεμμυδάκι. Κατόπιν, ρίχνουμε στο κοτόπουλο το ντοματοχυμό ή ντομάτα τριμμένη. Αφήνουμε το κοτόπουλο να πάρει μια βράση για 10 λεπτά σε μέτρια φωτιά. Εν τω μεταξύ, βάζουμε νερό με ένα κουταλάκι αλάτι και ένα κουταλάκι ελαιόλαδο να βράσει, για να φτιάξουμε τα μακαρόνια. Σε ένα πιατάκι, ανακατεύουμε το τριμμένο γαρύφαλλο, το πιπέρι, το αλάτι, το βασιλικό, το δυόσμο, τη ρίγανη και τη ζάχαρη. Ρίχνουμε το μείγμα των μπαχαρικών στο κοτόπουλο και αφήνουμε να βράσουν σε χαμηλή φωτιά για 20 λεπτά. Τέλος, βράζουμε τα μακαρόνια μας για δέκα λεπτά στην κατσαρόλα με το νερό που έχουμε βάλει να βράζει. Σερβίrouμε σε βαθιά πιάτα με μπόλικη σάλτσα και γραβιέρα.

Γαρίδες σαγανάκι

Υλικά:

- 12 ολόκληρες γαρίδες καθαρισμένες
- Αλάτι, πιπέρι
- 2 κρεμμύδια κομμένα σε ροδέλες
- 1 πράσινη πιπεριά ψιλοκομμένη
- Ελαιόλαδο
- 1 σκελίδα σκόρδο ψιλοκομμένο
- 1 μπολ φρέσκιας τριμμένης ντομάτας
- 2 κ.του γλυκού πελτέ ντομάτας
- 100 γρ. τυρί φέτα

Σε μια κατσαρόλα, βάζετε νερό να βράζει. Προσθέτετε λίγο αλάτι και στη συνέχεια ρίχνετε ολόκληρες τις γαρίδες. Αφήνετε να βράσουν για 2-3 λεπτά. Τις αποσύρετε από την κατσαρόλα και τις τοποθετείτε σε ένα πιάτο, ενώ φυλάτε το ζωμό που έβρασαν. Σε άλλη κατσαρόλα, ρίχνετε λίγο ελαιόλαδο, αφήνετε λίγο να κάψει και προσθέτετε το κρεμμύδι, την πιπεριά και το σκόρδο. Ανακατεύετε μέχρι το κρεμμύδι να πάρει χρυσό χρώμα. Προσθέτετε τη φρέσκια ντομάτα, ανακατεύετε, προσθέτετε αλάτι, πιπέρι και λίγο από τον ζωμό που έβρασαν οι γαρίδες και που έχετε φυλάξει . Περιμένετε να πάρουν μια βράση και ρίχνετε τον πελτέ ντομάτας. Ανακατεύετε μέχρι να χυλώσει η σάλτσα και σβήνετε τη φωτιά. Παίρνετε 2 σαγανάκια και βάζετε στο πιάτο του καθενός 5-6 γαρίδες. Από πάνω τρίβετε τη φέτα και σκεπάζετε με τη σάλτσα. Βάζουμε τα σαγανάκια στον φούρνο για 3-4 λεπτά. Σερβίρετε.

Παστίτσιο

Υλικά:

- 600γραμ κιμά μοσχαρίσιο
- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 4 κουτ. Ελαιόλαδο
- 400 γραμ. ντομάτες ώριμες τριμμένες
- 1/2 κιλό χοντρά μακαρόνια για παστίτσιο
- 1/2 φλιτζ. φρέσκο βούτυρο
- 2 φλιτζ. τριμμένο τυρί

Για την μπεσαμέλ:

- 2 κουτ. βούτυρο
- 2 κουτ. αλεύρι
- 2 1/2 φλιτζ. γάλα
- 1 αβγό
- αλάτι, πιπέρι
- λίγο τριμμένο μοσχοκάρυδο

Σοτάρουμε στις 4 κουταλιές ελαιόλαδο το κρεμμύδι και τον κιμά ανακατεύοντας συνέχεια. Αλατοπιπερώνουμε και ρίχνουμε τις τομάτες. Σιγοβράζουμε για 30 περίπου λεπτά μέχρι να πήξει η σάλτσα. Βράζουμε στο μεταξύ τα μακαρόνια σε μπόλικο αλατισμένο νερό. Τα σουρώνουμε. Τα πασπαλίζουμε με τη μισή ποσότητα τυριού. Ετοιμάζουμε την μεσαμέλ. Λιώνουμε το βούτυρο και ρίχνουμε το αλεύρι, ανακατεύουμε και χαμηλώνουμε τη φωτιά. Προσθέτουμε το γάλα λίγο-λίγο ανακατεύοντας συνεχώς μέχρι να γίνει το μείγμα μια κρέμα. Αλατοπιπερώνουμε και ρίχνουμε το μοσχοκάρυδο. Προσθέτουμε το αβγό εκτός φωτιάς, ελαφρά χτυπημένο και ανακατεύουμε ζωηρά. Ρίχνουμε το υπόλοιπο τυρί μέσα στην μεσαμέλ. Σε ένα πυρίμαχο σκεύος ελαφρά βουτυρωμένο βάζουμε τα μακαρόνια. Από πάνω στρώνουμε τον κιμά. Απλώνουμε στην επιφάνεια την μεσαμέλ. Πασπαλίζουμε με λίγο τυρί. Ψήνουμε το παστίτσιο στους 170° για 45 λεπτά περίπου και μέχρι να ροδίσει η επιφάνεια. Το σερβίρουμε αφού περάσει τουλάχιστον μισή ώρα από το ψήσιμο.

Επίλογος

Συνοψίζοντας, είναι φανερό πως η ελληνική μαγειρική τέχνη έχει διαμορφώσει την σημερινή της ταυτότητα μέσα από την πάροδο πολλών αιώνων και κυρίως λόγω της επίδρασης πολλών παραγόντων. Η μαγειρική και το περιεχόμενο της ελληνικής κουζίνας, όπως συμβαίνει και σε κάθε χώρα, εξαρτήθηκε από το κλίμα αυτού του τόπου και από τα αγαθά που παρήγαγε η ελληνική γη και προσέφερε πλουσιοπάροχα η ελληνική θάλασσα. Ο τόπος όμως αυτός προσέφερε, όπως είδαμε παραπάνω, αγαθά που δεν προσέφεραν άλλοι τόποι. Ένα τέτοιο αγαθό ήταν και είναι το ελαιόλαδο που φημίζεται για την ποιότητα του και δεν συγκρίνεται με το βούτυρο που συχνά χρησιμοποιείται ως υποκατάστατο σε άλλες κουζίνες καθώς αποτελεί δυσεύρετο προϊόν. Για αυτό και η ελληνική κουζίνα ήταν ανέκαθεν μια κουζίνα με αγνά υλικά που ξεχώριζε

για την απλότητα και που προσέφερε υγεία και ευεξία στους ανθρώπους. Παρόλα αυτά αρκετοί όπως ο Τσίγκας (χ.χ.), αντιμετωπίζουν αρνητικά την απλότητα και υποστηρίζουν ότι ιστορικά η ελληνική κουζίνα έπασχε από την ελλιπή ανάπτυξη τεχνικών μαγειρικής και μόνο τα τελευταία χρόνια κατάφερε να εισάγει νέες τεχνικές στην παραγωγή ελληνικών πιάτων με εντυπωσιακά αποτελέσματα. Από την άλλη μεριά ο Ζουράρις (1991) υποστηρίζει ότι πράγματι η ελληνική κουζίνα ήταν αρχικά απλή αλλά όχι απλοϊκή και ότι αυτό που πιθανόν της έλειπε το συμπλήρωσε η κουζίνα των προσφύγων της Μικράς Ασίας, μια κουζίνα «αισθησιακή», δημιουργική, με νέα συστατικά (π.χ. μπαχαρικά) και με μεγάλη ποικιλία τεχνικών.

Η ελληνική κουζίνα, δέχθηκε μια πληθώρα επιδράσεων, κυρίως λόγω των ιστορικών και κοινωνικών γεγονότων που συντελέστηκαν στην ελλαδική περιοχή. Αυτές οι επιδράσεις συνέβαλαν στην εξέλιξη της, εισάγοντας συνήθως θετικές αλλαγές, χωρίς να μεταβάλλουν την ταυτότητα και να συνδράμουν στην δημιουργία μιας ασαφούς κουζίνας. Βέβαια στις μέρες μας τα πράγματα έχουν αλλάξει αρκετά. Αν και υπάρχει προτίμηση στην ελληνική κουζίνα, ωστόσο λόγω του σύγχρονου τρόπου ζωής ή την επίδραση των Μέσων Μαζικής Ενημέρωσης, οι Έλληνες συχνά καταφεύγουν στην κατανάλωση χαμηλής ποιότητας φαγητού ενώ πολλές φορές παραγκωνίζουν την ίδια την διαδικασία της μαγειρικής ως κάτι το ανιαρό ή όχι και τόσο απαραίτητο. Ας ελπίσουμε, ότι οι επόμενες γενιές θα συνεχίσουν παραδοσιακά να δίνουν αξία και σημασία στην ελληνική κουζίνα και στην μαγειρική, που όπως προαναφέρθηκε δεν προσφέρουν μόνο φυσικές απολαύσεις ή βιολογικές ικανοποιήσεις αλλά έχουν και κοινωνική σημασία.

Βιβλιογραφία:

Αθηναϊκή ζυθοποιία, (χ.χ.), 'Ιστορία της μπύρας',
<http://www.athenianbrewery.gr/index.php?module=content&action=article&id=22>
(τελευταία πρόσβαση 4 Οκτωβρίου 2011)

Αλιμπέρτη, Μ. & Βλάχου, Σ. (2010), 'Σουβλάκι εναντίων sushi!',
<http://www.sportsmag.gr/articles/trexouses-diatrofikes-sunitheies-stin-ellada>
(τελευταία πρόσβαση 11 Ιουνίου 2011)

Ανθοπούλου-Κελεσίδου, Μ.(2010), 'Πλούσια η ιστορία του κρασιού',
<http://votakoyzina.de.tl/%26%23913%3B%26%23929%3B%26%23935%3B%26%23913%3B%26%23921%3B%26%23917%3B%26%23931%3B-%26%23917%3B%26%23923%3B%26%23923%3B%26%23919%3B%26%23925%3B%26%23921%3B%26%23922%3B%26%23917%3B%26%23931%3B-%26%23931%3B%26%23933%3B%26%23925%3B%26%23932%3B%26%23913%3B%26%23915%3B%26%23917%3B%26%23931%3B.htm>
(τελευταία πρόσβαση 7 Ιουνίου 2011)

Βονάτσου, Π. (χ.χ.), 'Τα φαγητά αφηγούνται την ιστορία τους',
<http://www.ethnos.gr/article.asp?catid=22768&subid=2&pubid=52748955>
(τελευταία πρόσβαση 10 Ιουνίου 2011)

Βουτσινά, Ε. (1998), 'Κουζίνα και πολιτισμός. Η ενότητα και η πολυτυπία της ελληνικής κουζίνας',
<http://wwk.kathimerini.gr/kath/7days/1998/04/19041998.pdf>
(τελευταία πρόσβαση 8 Ιουνίου 2005)

Βικιπαίδεια, 'Αλεύρι'
<http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%91%CE%BB%CE%B5%CF%8D%CF%81%CE%B9>
(τελευταία πρόσβαση 18 Ιουνίου 2011)

Γεραρή, Μ.Φ. (2007), 'Το κρασί στην αρχαία Ελλάδα',
<http://www.infowine.gr/el/winepedia/enology/winemaking/?nid=362αση>
(τελευταία πρόσβαση 6 Ιουνίου 2011)

Δειπνητής, (2009), 'Γεύσεις με άρωμα διακοπών',
<http://www.enet.gr/?i=news.el.article&id=57921>
(τελευταία πρόσβαση 6 Οκτωβρίου 2011)

Ελληνική Βιομηχανία Ζάχαρης (EBZ), (χ.χ.), ' Η ιστορία της ζάχαρης',
<http://www.ebz.gr/history.htm>
(τελευταία πρόσβαση 28 Ιουνίου 2011)

Εφταλιώτης, Α. (2001), 'Ομήρου Οδύσσεια',
<http://www.mikrosapoplous.gr/homer/odm0m.htm>
(τελευταία πρόσβαση 5 Ιουνίου 2011)

Ζερβόπουλος, Σ. (2008), 'Ένα συναρπαστικό και γεμάτο εμπόδια ταξίδι στο χρόνο',
<http://www.infowine.gr/el/winepedia/beer/beer/?nid=394>
(τελευταία πρόσβαση 18 Ιουνίου 2011)

Ζουράρις, Χ. (1991), *Δειπνοσοφιστής*, Αθήνα: Ίκαρος

Ζουράρις, Χ. (1998), 'Κουζίνα και πολιτισμός. Η ενότητα και η πολυτυπία της ελληνικής κουζίνας',
<http://www.kathimerini.gr/kath/7days/1998/04/19041998.pdf>
(τελευταία πρόσβαση 8 Ιουνίου 2005)

Καβρουλάκη, Μ. (2010), 'Γεύσεις από ελληνιστικά δείπνα',
<http://historyofgreekfood.wordpress.com/2010/12/03/%CE%B3%CE%B5%CF%85%CF%83%CE%B5%CE%B9%CF%83-%CE%B1%CF%80%CE%BF-%CE%B5%CE%BB%CE%BB%CE%B7%CE%BD%CE%B9%CF%83%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%B1-%CE%B4%CE%B5%CE%B9%CF%80%CE%BD%CE%B1/>
(τελευταία πρόσβαση 15 Ιουνίου 2011)

Καβρουλάκη, Μ. (2011), 'Εδώδιμη ιστορία #2: Ρίχνοντας ματιές στις βυζαντινές κουζίνες-το δείπνο',
<http://historyofgreekfood.wordpress.com/tag/%CE%B2%CF%85%CE%B6%CE%B1%CE%BD%CF%84%CE%B9%CE%BD%CE%AE-%CE%BA%CE%BF%CF%85%CE%B6%CE%AF%CE%BD%CE%B1/>
(τελευταία πρόσβαση 4 Οκτωβρίου 2011)

Καλαμαράς, Π. (2010), 'Διατροφικές συνήθειες και προτιμήσεις στο Βυζάντιο',
Αρχαιολογία και τέχνες, 116, 8-17

Καραμπά, Ε. (χ.χ.), 'Τι επέλεξαν για τροφή...στην αρχαία Ελλάδα',

<http://www.newsdiet.gr/?p=982>
(τελευταία πρόσβαση 9 Ιουνίου 2011)

Κιζιρίδου, Θ. (2010), 'Η διατροφή στο Βυζάντιο',
http://santeos.blogspot.com/2010/12/blog-post_10.html (τελευταία πρόσβαση 5 Ιουνίου 2011)

Κώττη, Α. (χ.χ.), 'Σουβλάκι με μπύρα στο αρχαίο τραπέζι',
http://www.beer.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=549
(τελευταία πρόσβαση 3 Οκτωβρίου 2011)

Λαμπράκη, Μ. (1998), 'Κουζίνα και πολιτισμός. Η ενότητα και η πολυτυπία της ελληνικής κουζίνας',
<http://wwk.kathimerini.gr/kath/7days/1998/04/19041998.pdf>
(τελευταία πρόσβαση 8 Ιουνίου 2005)

Μίχα-Λαμπάκη, Α. (1998), 'Κουζίνα και πολιτισμός. Η ενότητα και η πολυτυπία της ελληνικής κουζίνας',
<http://wwk.kathimerini.gr/kath/7days/1998/04/19041998.pdf>
(τελευταία πρόσβαση 8 Ιουνίου 2011)

Μότσιας, Χ. (1982), *Τι έτρωγαν οι αρχαίοι Έλληνες*, Αθήνα: Κάκτος

Μπερτζελέτος, Δ. Π. (2011), 'Οι τρέχουσες διατροφικές συνήθειες στην Ελλάδα',
<http://www.sportsmag.gr/articles/trexouses-diatrofikes-sunitheies-stin-ellada>
(τελευταία πρόσβαση 17 Ιουνίου 2011)

Μπλέτσας, Ε. (2009), 'Φαγητό από καλή πάστα',
http://www.mamakouzina.tv/gr_newsample.asp?id=1194&session-id=0c0f483784bed37719c85db596519b40
(τελευταία πρόσβαση 5 Οκτωβρίου 2011)

Μπόζη, Σ. (1998), 'Κουζίνα και πολιτισμός. Η ενότητα και η πολυτυπία της ελληνικής κουζίνας',
<http://wwk.kathimerini.gr/kath/7days/1998/04/19041998.pdf>
(τελευταία πρόσβαση 8 Ιουνίου 2011)

Οικονομίδου, Τ. & Τζιτζη, Α. (2009), 'L'altra pasta',
<http://www.athinorama.gr/umami/food/articles/?id=1519>
(τελευταία πρόσβαση 4 Οκτωβρίου 2011)

Παπαευθυμίου-Παπανθίμου, Α. (2004), 'Το λάδι στην αρχαιότητα',
<http://www.kazam.gr/online/node/61809>
(τελευταία πρόσβαση 15 Ιουνίου 2011)

Πολυλάς Ι. (χ.χ.), ‘Ομήρου Ιλιάδα’,
<http://www.mikrosapoplous.gr/iliada/>
(τελευταία πρόσβαση 19 Ιουνίου 2011)

Προφήτου-Αθανασιάδου, Δ.(χ.χ.), ‘Η ιστορία του ελαιόλαδου’,
<http://www.irisoliveoil.gr/el/content/4-oil-history>
(τελευταία πρόσβαση 15 Ιουνίου 2011)

Σταμούλης, Δ. (χ.χ.), ‘Ο άρτος από την αρχαιότητα ως σήμερα’,
<http://www.artopios.gr/data/Articles/420/Artos.pdf>
(τελευταία πρόσβαση 8 Ιουνίου 2011)

Σιγανός, Μ.(2005), ‘Μην πυροβολείτε το ψωμί’,
<http://www.vita.gr/html/ent/009/ent.1009.asp>
(τελευταία πρόσβαση 5 Οκτωβρίου 2011)

Τσίγκας, Κ. (χ.χ.), ‘Η νέα ελληνική κουζίνα’,
<http://www.imerisia.gr/article.asp?catid=13770&subid=2&pubid=8753102>
(τελευταία πρόσβαση 22 Ιουνίου 2011)

Τσολομούτης, Α. (χ.χ.), ‘Το ελληνικό ψωμί’,
<http://www.hellenicpantheon.gr/psomi.htm> (τελευταία πρόσβαση 5 Ιουνίου 2011)

Φάκλαρης, Π. (2009), ‘Ο ευλογημένος καρπός των Ελλήνων από την αρχαιότητα’,
<http://www.kairatos.com.gr/elia.htm>
(τελευταία πρόσβαση 15 Ιουνίου 2011)

Χαιρόπουλος, Δ.Π. (2005), ‘Αποθήκευση ποντιακών παραδοσιακών προϊόντων’
<http://clubs.pathfinder.gr/pontiakonedesmatologion/460234>
(τελευταία πρόσβαση 22 Ιουνίου 2011)

<http://www.ethnos.gr/article.asp?catid=22768&subid=2&pubid=52748955>
(τελευταία πρόσβαση 25 Ιουνίου 2011)

<http://www.thefoodproject.gr/page.aspx?itemID=SPG711>
(τελευταία πρόσβαση 25 Ιουνίου 2011)

<http://www.12830.gr/forum/oi-protaseis-mas/arxaies-ellhnikes-syntages/>

(τελευταία πρόσβαση 25 Ιουνίου 2011)

<http://www.sintagespareas.gr/sintages/arxaiοelliniko-arnaki.html>

(τελευταία πρόσβαση 25 Ιουνίου 2011)

<http://www.supersyntages.gr/%CF%83%CF%85%CE%BD%CF%84%CE%B1%CE%B3%CE%AD%CF%82/%CE%BD%CE%B7%CF%83%CF%84%CE%AF%CF%83%CE%B9%CE%BC%CE%B7-%CE%BC%CE%B1%CE%BA%CE%B1%CF%81%CE%BF%CE%BD%CE%AC%CE%B4%CE%B1-%CE%BC%CE%B5-%CE%B3%CE%B1%CF%81%CE%AF%CE%B4%CE%B5%CF%82>

(τελευταία πρόσβαση 20 Ιουνίου 2011)

<http://www.supersyntages.gr/%CF%83%CF%85%CE%BD%CF%84%CE%B1%CE%B3%CE%AD%CF%82/%CE%BC%CE%B1%CE%BA%CE%B1%CF%81%CF%8C%CE%BD%CE%B9%CE%B1-%CE%BC%CE%B5-%CE%BA%CE%BF%CF%84%CF%8C%CF%80%CE%BF%CF%85%CE%B%CE%BF-%CE%BA%CE%BF%CE%BA%CE%BA%CE%B9%CE%BD%CE%B9%CF%83%CF%84%CF%8C-%CE%BC%CE%B5-%CE%B3%CE%B1%CF%81%CF%8D%CF%86%CE%B1%CE%BB%CE%B%CE%BF-%CE%BA%CE%B1%CE%B9-%CE%B2%CE%B1%CF%83%CE%B9%CE%BB%CE%B9%CE%BA%CF%8C>

(τελευταία πρόσβαση 20 Ιουνίου 2011)

<http://www.supersyntages.gr/%CF%83%CF%85%CE%BD%CF%84%CE%B1%CE%B3%CE%AD%CF%82/%CE%BA%CF%81%CE%AD%CF%80%CE%B5%CF%82-%CE%B3%CE%BB%CF%85%CE%BA%CE%B9%CE%AD%CF%82>

(τελευταία πρόσβαση 20 Ιουνίου 2011)

http://www.eliasmamalakis.gr/recipe.asp?syntagi_cat_id=3&syntagi_id=384

(τελευταία πρόσβαση 25 Ιουνίου 2011)

http://www.eliasmamalakis.gr/recipe.asp?syntagi_cat_id=4&syntagi_id=465

(τελευταία πρόσβαση 25 Ιουνίου 2011)