

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ



ΕΦΟΡΕΙΑ ΑΡΧΑΙΟΤΗΤΩΝ ΛΕΣΒΟΥ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΕΝΤΥΠΟ
ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΔΑΣΚΑΛΟΥΣ & ΤΟΥΣ ΚΑΘΗΓΗΤΕΣ

Μαγειρικές Ανησυχίες



ΜΥΤΙΛΗΝΗ 2018

ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ - ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ:
Δρ Πάυλος Τριανταφυλλίδης

ΚΕΙΜΕΝΑ:
Δέσποινα Τσολάκη, αρχαιολόγος

ΣΧΕΔΙΑ - ΖΩΓΡΑΦΙΚΗ:
Κωνσταντίνος Ζιαμπάρας, ζωγράφος

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ - ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ:
Μαρία Κοκκινοφόρου

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ:
Αρχείο Εφορείας Αρχαιοτήτων Λέσβου

© ΥΠ.ΠΟ.Α. - ΕΦΑ ΛΕΣΒΟΥ 2018



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Πρόλογος.....	6-7
Λίγα λόγια για το εκπαιδευτικό έντυπο	8-11
Περί μαγειρικής.....	13-21
Βιβλιογραφία.....	22

Μαγειρικές Ανησυχίες



4



5

Πρόλογος

Η νέα περιοδική έκθεση με τίτλο «Σειρήνιες Γεύσεις: η Γαστρονομία στην Αρχαιότητα» όπως εκτίθεται στον ισόγειο χώρο των περιοδικών εκθέσεων του νέου κτηρίου του Αρχαιολογικού Μουσείου Μυτιλήνης, αποσκοπεί στο να πληροφορήσει το κοινό για μία από τις πιο βασικές βιολογικές ανάγκες των ανθρώπων στην καθημερινή τους ζωή, στην αρχαία ελληνική κοινωνία: την τροφή και τον τρόπο παρασκευής των αρτοσκευασμάτων και εδεσμάτων, αντλώντας πληροφορίες από τις πηγές της αρχαίας ελληνικής γραμματείας.

Στο μεσόγειο ελληνικό κλίμα χρωστούμε την ανάπτυξη της γεύσης. Η αρχαία ελληνική διατροφή, αποτελεί σήμερα την βάση πάνω στην οποία αναπτύσσεται κάθε υγιεινή δίαιτα στις περισσότερες περιοχές του κόσμου. Η γεύση είναι άμεσα ή έμμεσα συνδεδεμένη με την τροφή, τη διατροφή και τις γαστρονομικές συνήθειες Ελλήνων και Βαρβάρων, οι διασωθείσες πληροφορίες για την αρχαία γαστρονομία μας έρχονται από πολύ μακριά, από τον Όμηρο στα έργα του Ιλιάδα και Οδύσεια, τον Αθήναιο τον Ναυκρατίτη στο έργο του Δειπνοσοφιστές, τον ρωμαίο Απίκιο, τον Φιλόξενο από τα Κύθηρα στο έργο του ο Δείπνος, τον Ιππόλοχο από την Αθήνα στην επιστολή του στον Λυγκέα από την Σάμο, στην οποία περιγράφει τις εορταστικές εκδηλώσεις, μετά την παρουσία του σε τραπέζι μακεδονικού γάμου, αλλά και σε πολλούς άλλους συγγραφείς.

Οι διατροφικές συνήθειες των αρχαίων είναι μια διερεύνηση του χθες με επίκεντρο τον πολύτιμο κόσμο της γαστρονομίας. Το αγνό διατροφικό παρελθόν, σε σύγκριση με το σύνθετο και ίσως ανθυγιεινό παρόν, υποδηλώνει πόσο παλιά είναι η προέλευση κάποιων προϊόντων, αλλά και ποιος ο τρόπος παρασκευής μερικών από αυτών που και σήμερα καταναλώνουμε.

Η «Ηδυπάθεια» του γαστρονομικού οδηγού του Αρχέστρατου, οι Συνταχές του Απίκιου, οι Δειπνοσοφιστές του Αθήναιου μας οδηγούν στον μαγικό κόσμο της αρχαίας ελληνικής και ρωμαϊκής μαγειρικής, που κατά βάση είχαν ως στόχο να ερεθίσουν ευχάριστα τον ουρανίσκο και όχι να βαρύνουν, για αυτό ήταν και πλούσιες σε καρυκεύματα και αρωματικά βότανα. Καθώς η διαιτητική τους λογική ήταν λιτή και υγιεινή, αφού στα συμπόσια, πέραν από τη διασκέδαση, η διαδικασία ενέπνεε, έδινε πνευματική ώθηση στους συνδαιτημόνες να επικοινωνήσουν, να διαφω-

νήσουν ή να ταυτίσουν τις απόψεις τους σε μια προσπάθεια δημιουργικής συζήτησης. Ψυχή και πνεύμα απελευθερώνονταν ώστε να γεννηθούν οι μεγάλες ιδέες, να επιτευχθεί η πνευματική διαύγεια.

Ευχόμαστε ότι με το νέο εκπαιδευτικό πρόγραμμα «Μαγειρικές Ανησυχίες» της Εφορείας Αρχαιοτήτων Λέσβου και με το συνοδό ανά χείρας μικρό εγχειρίδιο με οδηγίες για τον εκπαιδευτικό, οι μαθητές των τελευταίων τάξεων των Δημοτικών Σχολείων και των τριών τάξεων των Γυμνασίων, θα προσεγγίσουν μία από τις πιο ευχάριστες δραστηριότητες της καθημερινής ζωής των αρχαίων Ελλήνων και Ρωμαίων, της γαστρονομίας και των γεύσεων, γεύοντας από το παρελθόν γνώσεις και εμπειρίες του θαυμαστού κόσμου των άλλοτε κοινωνιών που αποτελούν την πολιτιστική κληρονομιά του τόπου μας.

Δρ Παύλος Τριανταφυλλίδης

Προϊστάμενος Εφορείας Αρχαιοτήτων Λέσβου



Λίγα λόγια για το εκπαιδευτικό έντυπο...

Το εκπαιδευτικό έντυπο υπό τον γενικό τίτλο «Μαγειρικές ανησυχίες», σχεδιάστηκε από την Εφορεία Αρχαιοτήτων Λέσβου στο πλαίσιο του εκσυγχρονισμού της παλαιάς περιοδικής Έκθεσης στο Νέο Αρχαιολογικό Μουσείο Μυτιλήνης, με τίτλο «Ένα Λουκούλλειο Γεύμα», υπό το νέο τίτλο: «Σειρήνιες Γεύσεις: η Γαστρονομία στην Αρχαιότητα».

Το έντυπο απευθύνεται, κυρίως, στους μαθητές των δύο τελευταίων τάξεων του Δημοτικού Σχολείου, καθώς και σε εκείνους των τριών τάξεων του Γυμνασίου. Στόχος του εκπαιδευτικού προγράμματος είναι η γνωριμία των μαθητών, αφενός μεν με τα κατάλοιπα της υλικής πολιτιστικής κληρονομιάς, που συνίστανται σε μαγειρικά σκεύη και αντικείμενα της ρωμαϊκής κουζίνας, αφετέρου δε με μία από τις πτυχές της άυλης πολιτιστικής κληρονομιάς, τον πλούσιο, δηλαδή, κόσμο της μαγειρικής και της γαστρονομίας, από την αρχαιότητα έως τους ρωμαϊκούς χρόνους.



Το περιεχόμενο του εντύπου χωρίζεται σε δύο βασικά μέρη:

- στο Α' μέρος, για τον εκπαιδευτικό, όπου παρουσιάζεται μια σύντομη αναδρομή στην ιστορία και στην εξέλιξη της μαγειρικής και της γαστρονομίας από τους αρχαίους χρόνους έως και τη ρωμαϊκή περίοδο, καθώς και σχετική βιβλιογραφία.
- στο Β' μέρος, για το μαθητή, όπου μέσα από τη φανταστική ιστορία του μάγειρα Κλεόδημου, υπό τον τίτλο «Η αμοιβή ενός μάγειρα», περιγράφεται, η ετοιμασία των εδεσμάτων για ένα μεγάλο συμπόσιο στη ρωμαϊκή εποχή, ενώ παράλληλα, παρουσιάζονται παραδείγματα ειδών διατροφής, τα οποία αποτέλεσαν τη βάση της μεσογειακής διατροφής, αλλά και τεχνικών και συνταγών, οι οποίες καταδεικνύουν την εξέλιξη της ρωμαϊκής μαγειρικής και γαστρονομίας. Περιλαμβάνονται, επιπροσθέτως, παιχνίδια, ασκήσεις και δραστηριότητες για τους μαθητές, μικρούς και μεγαλύτερους, για τη βαθύτερη κατανόηση, τη διαλογική και βιβλιογραφική διερεύνηση του θέματος, καθώς και πληροφορίες και εποπτικό υλικό για τη νέα Έκθεση. Τέλος, επιλέχθηκαν ορισμένα παραδείγματα συνταγών από τον Ρωμαίο μάγειρα και γαστρονόμο Απίκιο, όπως παρουσιάζονται στο βιβλίο του Λ. Τρομάρα, Απίκιος. Η μαγειρική των Ρωμαίων (Apicius De Re Coquinaria), Θεσσαλονίκη, 1991.



Στο πλαίσιο του εκπαιδευτικού προγράμματος, οι μαθητές μπορούν να επισκεφτούν την Έκθεση, προκειμένου να έρθουν σε επαφή με τα αντικείμενα και εν γένει με την ατμόσφαιρα που επικρατεί σε μια ρωμαϊκή κουζίνα, ενώ μέσα από τα επεξηγηματικά κείμενα και το πλούσιο εποπτικό υλικό, που έχει αναρτηθεί στους τοίχους, θα έχουν τη δυνατότητα να αντιληφθούν και να κατανοήσουν τη φυσιογνωμία της ελληνικής διατροφής και γαστρονομίας, όπως αυτή διαμορφώθηκε και εξελίχθηκε στην αρχαιότητα. Η επίσκεψη μαζί με τη συζήτηση που θα ακολουθήσει στην τάξη σε συνδυασμό με την ανάγνωση της φανταστικής ιστορίας, οι ασκήσεις, οι δραστηριότητες και, προπαντός, η συνεχής καθοδήγηση του δασκάλου/καθηγητή, θα συντελέσουν στην ουσιαστική επίτευξη του εκπαιδευτικού στόχου.





Περί μαγειρικής...

Σύκον μετ' ιχθύν, όσπρεον μετά κρέα

Αθήναιος ο Ναυκρατίδης,
τέλη 2ου - αρχές 3ου αι. μ.Χ.

Η γένεση και η εξέλιξη της μαγειρικής είναι άμεσα συνδεδεμένη με την ανακάλυψη της φωτιάς από τον άνθρωπο, ο οποίος μέχρι τότε κατανάλωνε την τροφή του ωμή, υφιστάμενος, βεβαίως, τις συνέπειες στη διαδικασία



της μάσησης και της πέψης. Από το ψήσιμο στις στάχτες και το βράσιμο της τροφής αργότερα, η μαγειρική, μετά την εμφάνιση των πρώτων εστιών, άρχισε σταδιακά να εξελίσσεται, για να αναδειχθεί εν τέλει, από απλή διαδικασία, σε τέχνη, από σπουδαίους ειδικούς, τους μάγειρες.

Στον αρχαίο ελληνικό κόσμο η ανάγκη του ανθρώπου για διατροφή ήταν άρρηκτα συνδεδεμένη με ποικίλες εκφάνσεις της ζωής του, όπως τη θρησκεία, την ιατρική, την επικοινωνία, την ψυχαγωγία και την πνευματική αναζήτηση/φιλοσοφία.

Τη βάση της αρχαίας διατροφής, χαρακτηριστική για τη λιτότητά της, αποτελούσαν το λάδι, το σιτάρι και το κρασί. Από τα κείμενα της αρχαίας ελληνικής γραμματικής και τις καλλιτεχνικές απεικονίσεις που έχουν διασωθεί, συλλέγονται πληροφορίες για ποικίλα είδη που απαρτίζουν το εδεσματολόγιο κάθε εποχής, όπως δημητριακά (σιτάρι, κριθάρι, βρώμη κ.α.), λαχανικά (μαρούλια, ραπανάκια, αγγουράκια, χόρτα, κρεμμύδια, σκόρδα,μανιτάρια, κολοκύθες κ.α.) όσπρια (κουκιά, φακές, ρεβίθια κ.α.), φρούτα (σταφύλια, μήλα, αχλάδια, ρόδια, σύκα κ.α.), ξηροί καρποί (αμύγδαλα, καρύδια), ελιές, αλλά και γαλακτοκομικά

(γάλα, τυρί, γιαούρτι), αυγά, μέλι, καθώς και βότανα, μυρωδικά και μπαχαρικά (ρίγανη, θυμάρι, δυόσμο, μαϊντανό, σίλφιο, κορίανδρο, πιπέρι, κανέλα, κύμινο, λυγιστικό κ.α.).



Η κατανάλωση του κόκκινου κρέατος ήταν, αρχικά, περιστασιακή, λόγω της τιμής του (καταναλωνόταν κυρίως σε γιορτές ή ύστερα από θυσίες), ενώ στη συνέχεια, με την ανάπτυξη του εμπορίου από τον 4ο αι. π.Χ. και ύστερα και, συνακολούθως, με την αύξηση του πλούτου, το



κρέας απαντά ολοένα και πιο συχνά στο ελληνικό τραπέζι. Αντίθετα, τα πουλερικά, το κυνήγι και τα αλιεύματα (ιδίως στις παραθαλάσσιες ή και παραποτάμιες περιοχές) ήταν περισσότερο προσιτά. Εξέχουσα θέση στη διατροφή είχε, βεβαίως, το κρασί, το οποίο και θα αναδειχθεί ως ένα από τα βασικότερα συστατικά της ελληνικής και ρωμαϊκής γαστρονομίας, της τέχνης, δηλαδή, της υψηλής μαγειρικής μαζί με τους κανόνες για την επιλογή και το συνδυασμό των υλικών και των κατάλληλων τεχνικών,

προκειμένου το παραγόμενο αποτέλεσμα να μην είναι, απλώς, εξαιρετικά γευστικό, αλλά ταυτόχρονα να είναι και οπτικά ελκυστικό.

Τον 4ο αι. π.Χ. κάνουν την εμφάνισή τους στην αρχαία γραμματεία και οι πρώτοι επαγγελματίες μάγειρες, ενώ, παράλληλα, οι συνταγές της μαγειρικής, της ζαχαροπλαστικής και της αρτοποιίας που αποτυπώνονται, πλέον, στο γραπτό λόγο, ταξιδεύουν σε όλη την επικράτεια του ελληνικού κόσμου. Η ολοένα αυξανόμενη μετακίνηση/μετανάστευση απλών ανθρώπων και επαγγελματιών προς νέους τόπους, επιδρά καταλυτικά και στους εθιμοτυπικούς κανόνες που σχετίζονται με το φαγητό. Παράλληλα, οι τοπικές γαστρονομικές παραδόσεις, μολονότι περιορισμένης διάδοσης, φθάνουν σε υψηλό σημείο ανάπτυξης.



Η φιλοσοφία της ελληνικής γαστρονομίας, πλούσιας σε υλικά και τεχνικές, συνίστατο στην εξισορρόπηση του πικρού και του ξινού, στην καρύκευση με μέτρο και στη γλυκύτητα στις σάλτσες. Τα μυστικά της αρχαίας ελληνικής μαγειρικής και γαστρονομίας καταγράφηκαν από τον φιλόσοφο και ποιητή Αρχέστρατο από τις Συρακούσες (4ος αι. π.Χ.), στο ποίημα «Ηδυπάθεια», όπως αυτό «διασώθηκε» από τον Αθήναιο τον Ναυκρατίδη, στο έργο του «Δειπνοσοφισταί». Κατά τον Αρχέστρατο, οι πέντε χρυσοί κανόνες περί γαστρονομικής τέχνης συνοψίζονται στα ακόλουθα:



- Αγνά υλικά για την παρασκευή φαγητού.
- Αρμονία των υλικών μεταξύ τους.
- Όχι στις βαριές σάλτσες και στα καυτερά υλικά. Καλύπτουν και δεν αναδεικνύουν τις επιμέρους γεύσεις.
- Ελαφρές σάλτσες. Βοηθούν στην απόλαυση του ουρανίσκου.
- Καρύκευμα του πιάτου με μέτρο, έτσι ώστε να υπάρχει αρμονία των γεύσεων και των αρωμάτων του φαγητού.

Η ελληνιστική περίοδος με τις κατακτήσεις του Μ. Αλεξάνδρου, κατέγραψε ένα νέο κεφάλαιο στην ιστορία της ελληνικής γαστρονομίας, με τις εισαγωγές νέων προϊόντων, όπως τα ροδάκινα, τα βερίκοκα, κ.α. και τον εμπλουτισμό των γεύσεων με νέους συνδυασμούς υλικών.

Σημαντικότατο, βεβαίως, κεφάλαιο στη μεσογειακή μαγειρική και γαστρονομία αποτέλεσε η ρωμαϊκή κουζίνα, η οποία στηρίχτηκε μεν κατά ένα μεγάλο ποσοστό στην αρχαία ελληνική, δέχτηκε, ωστόσο, επιδράσεις από την Ανατολή, εξελίχτηκε και διαφοροποιήθηκε, αγγίζοντας την υπερβολή, με την επιλογή πλούσιων και τολμηρών γεύσεων και ιδιαίτερων/πολύπλοκων τεχνικών, όπου τα άφθονα μυρωδικά και μπαχαρικά (καταγράφονται εξήντα είδη καρυκευμάτων), οι περίτεχνες σάλτσες και η χρήση φρούτων με το κρέας χαρακτηρίζουν την πλειονότητα των συνταγών.



Στη ρωμαϊκή κουζίνα αφθονούν τα οστρακοειδή, τα μαλάκια και τα ψάρια, τα τελευταία μάλιστα να συνδυάζονται με ποικίλες σάλτσες από περίπλοκους συνδυασμούς αρωματικών χόρτων, μπαχαρικών, κρασιού, λαδιού, μελιού κ.α. Στο εδεσματολόγιο περιλαμβάνονται πολλά είδη κρεάτων (άγριων και ήμερων ζώων), με το χοιρινό να πρωτοστατεί, για το οποίο, μάλιστα, έχουν καταγραφεί πενήντα είδη σάλτσας. Αφθονα, επιπλέον, είναι και τα πουλερικά (οικιακά ή άγρια), τα οποία συνοδεύονται από



λαχανικά, φρούτα και από τις ανάλογες, φυσικά, σάλτσες. Δεν είναι σπάνιες οι περιπτώσεις που κρέατα, πουλερικά και ψαρικά, μαγειρεμένα μαζί, απαντούν στο ίδιο πιάτο, συνοδευόμενα από την κατάλληλη σάλτσα. Ονομαστή σάλτσα, η οποία συνοδεύει τα περισσότερα είδη φαγητού, είναι ο γάρρος ή liquamen, ένα είδος ρευστής άλμης, με βασικό συστατικό τα εντόσθια ψαριών.

Από το ρωμαϊκό τραπέζι δεν λείπουν, ασφαλώς, τα όσπρια, ωμά ή μαγειρευτά, τα οποία συνοδεύουν το κρέας, τα πουλερικά κ.α.

Τα εδέσματα συμπληρώνονται με γλυκίσματα, φρούτα, ξηρούς καρπούς, ομελέτες, τυριά, γιαούρτια κ.α.

Το κρασί, βεβαίως, πέραν της ευρύτατης χρήσης του στη μαγειρική (βασικό συστατικό στις σάλτσες), εξακολουθούσε να έχει το ρόλο του πρωταγωνιστή στα συμπόσια και εν γένει στα μεγάλα γεύματα.



ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Α. Αρχοντίδου, κ.ά. Ένα Λουκούλλειο Γεύμα, Αρχαιολογικό Μουσείο Μυτιλήνης, Περιοδική έκθεση, Φεβρουάριος 2001-Μάρτιος 2002, Υπουργείο Πολιτισμού - Κ' Εφορεία Προϊστορικών και Κλασικών Αρχαιοτήτων, Μυτιλήνη, 2001.
- Δ. Ράιος, Λατινικό Μυθιστόρημα Πετρώνιος, Απουλήιος, Γιάννενα, 1994.
- Λ. Τρομάρας, Απίκιος. Η μαγειρική των Ρωμαίων (Apicius De Re Coquinaria), Θεσσαλονίκη, 1991.
- Δ. Τσολάκη, Ένα λουκούλλειο γεύμα, εκπαιδευτικό έντυπο, Υπουργείο Πολιτισμού - Κ' Εφορεία Προϊστορικών και Κλασικών Αρχαιοτήτων, Μυτιλήνη 2001.
- A. Dalby, Σειρήνια Δείπνα. Ιστορία της διατροφής και Γαστρονομίας στην Ελλάδα, Ηράκλειο 2001.
- A. Dalby, Η μαγειρική της Αρχαιότητας, Αθήνα, 2001.
- R. Flacelière, Ο δημόσιος και ο ιδιωτικός βίος των αρχαίων Ελλήνων, Αθήνα, 2007