

Βιβλιοπαρουσίαση

Οι Γεύσεις των Ελλήνων του Ανδρέα Χάρου, Τόμος 1 & 2

(Αθήνα: Εκδόσεις ΤΟ ΒΗΜΑ/ΑΛΤΕΡ ΕΓΚΟ Α.Ε., 2025)

Αφροδίτη Γ. Παπανίκου

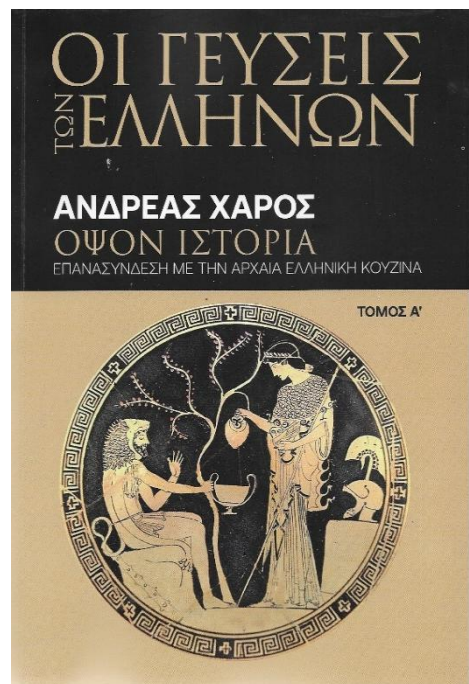
Μεταπτυχιακή Φοιτήτρια, Oxford Brookes University, U.K.

Το Αθηναϊκό Ινστιτούτο οργανώνει από το 1995 ακαδημαϊκά συμπόσια αντίστοιχα με εκείνα που διοργανώνονταν στην αρχαία Αθήνα. Ιδιαίτερα, το Συμπόσιο του Πλάτωνα έχει χρησιμοποιηθεί ως οργανωτικό πρότυπο για τις ακαδημαϊκές συναντήσεις. Τα τελευταία χρόνια, με την απόκτηση κατάλληλων χώρων, το Αθηναϊκό Ινστιτούτο καθιέρωσε και την οργάνωση ενός δείπνου βασισμένου σε συνταγές από την αρχαία Αθήνα, όπως αυτές αναφέρονται, μεταξύ άλλων, στο έργο Δειπνοσοφισταί του Αθήναιου.

Συνεπώς, με μεγάλη χαρά παρουσιάζουμε εδώ το βιβλίο του Ανδρέα Χάρου, που δημοσιεύτηκε για πρώτη φορά το 2022 και κυκλοφόρησε το 2025 από την εφημερίδα ΤΟ ΒΗΜΑ σε δύο τόμους: Ανδρέας Χάρου (2025), «Οι γεύσεις των Ελλήνων: ὄψον ιστορία-επινασύνδεση με την αρχαία ελληνική κουζίνα». Αθήνα: ΤΟ ΒΗΜΑ/ΑΛΤΕΡ ΕΓΚΟ.

Το βιβλίο οργανώνεται σε δεκαέξι κεφάλαια. Στην αρίθμηση του πίνακα περιεχομένων αναφέρονται ΙΖ' κεφάλαια, διότι έγινε λάθος και δεν αναφέρεται το ΙΕ' κεφάλαιο. Λεπτομέρειες, θα μου πείτε. Ναι, αλλά την ίδια «τσαπατσουλιά» είχαμε επισημάνει και σε μία άλλη έκδοση βιβλίου της εφημερίδας ΤΟ ΒΗΜΑ, βλ. Παπανίκου (2024).

Το βιβλίο ξεκινά με μια εισαγωγή στη μυθολογία και στους θεούς, προσφέροντας μια ιστορική αναδρομή από την παλαιολιθική εποχή έως σήμερα. Εξετάζει τον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι εξασφάλιζαν τις πρώτες ύλες, τα μαγειρικά τους σκεύη και πώς όλα αυτά εξελίχθηκαν μέχρι τη σύγχρονη εποχή, με την υπερπληθώρα πληροφοριών γύρω από τη γαστρονομία. Κάθε εποχή συνεισέφερε μοναδικά στοιχεία στη διαμόρφωση της γαστρονομίας.



Στα επόμενα κεφάλαια θα εξεταστεί η οργάνωση της ελληνικής κοινωνίας από τα κλασικά χρόνια και τις διατροφικές συνήθειες που αναπτύχθηκαν, ανάλογα με τις διαθέσιμες πρώτες ύλες, τις μαγειρικές πρακτικές και τη συνήθεια του κοινού τραπέζιου, που έθεσαν τις βάσεις για τη σημερινή μας διατροφική κληρονομιά.

Από τα αρχαία χρόνια, οι Έλληνες βασίζονταν στην αγροτική παραγωγή και τη γεωργία, αξιοποιώντας στο έπακρο τους καρπούς της γης. Η μεγάλη σοδειά σταφυλιών οδήγησε στην ανάπτυξη της αμπελοργίας, καθιστώντας τους Έλληνες πρωτοπόρους στην παραγωγή οίνου. Το κριθάρι, το σιτάρι, το μέλι και η ελιά αποτέλεσαν θεμελιώδη στοιχεία της αγροτικής παραγωγής τους.

Από αρχαία συγγράμματα γνωρίζουμε επίσης ότι οι Έλληνες ασχολούνταν ενεργά με την κτηνοτροφία και την αλιεία. Μάλιστα, η κατοχή μεγάλου αριθμού ζώων θεωρούνταν, μέχρι και τον 19^ο αιώνα, σύμβολο πλούτου και ευημερίας.

Στο Κεφάλαιο Ε γίνεται αναφορά στη δημιουργία της πόλης-κράτους και εξετάζεται η δομή των αρχαιοελληνικών κοινωνιών. Η βασική κοινωνική δομή ήταν πατριαρχική, με όλα τα μέλη της οικογένειας να βρίσκονται υπό την απόλυτη εξουσία του οικογενειάρχη.

Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στην πόλη της Αθήνας, η οποία κατά τον «Χρυσό Αιώνα» ανέδειξε τα ιδανικά της Ελευθερίας, της Αυτονομίας και της Αυτάρκειας. Οι Αθηναίοι, όπως και οι πολίτες άλλων ελληνικών πόλεων, αγωνίζονταν για την ανεξαρτησία από κάθε ξένη επιρροή, προστατεύοντας την αυτοκυριαρχία της πόλης τους.

Επιπλέον, παρουσιάζονται οι νόμοι του Σόλωνα, που περιλάμβαναν σημαντικές διατάξεις σχετικές με το φαγητό, οι οποίες συνέβαλαν στη διαμόρφωση και την καθιέρωση των διατροφικών συνηθειών των αρχαίων Ελλήνων.

Στο επόμενο κεφάλαιο γίνεται αναφορά στους Έλληνες, οι οποίοι είναι παγκοσμίως γνωστοί για τη φιλοξενία τους. Ο όρος «φιλοξενία» είναι μοναδικός στη γλώσσα μας και η έννοιά του ανάγεται στα αρχαία χρόνια (Jones 2022, Jones 2024). Για τους αρχαίους Έλληνες, ήταν αδιανόητο ένας ξένος να ζητήσει φαγητό ή στέγη και να μην του προσφερθούν, καθώς υπήρχε πάντα ο φόβος μήπως ήταν κάποιος θεός μεταμφιεσμένος (Papanikos 2020).

Οι Έλληνες συνήθιζαν να τρώνε όλοι μαζί, είτε εντός οικίας είτε σε ειδικά διαμορφωμένους χώρους, θέτοντας τις βάσεις για αυτό που σήμερα αποκαλούμε «μαζική εστίαση». Σε αυτό το κεφάλαιο θα γίνει εκτενής αναφορά στα συμπόσια – τις γιορτές και τα έθιμα της εποχής, καθώς και στις κοινωνικές εκδηλώσεις, όπως ο γάμος, η βάφτιση και οι τελετές θανάτου.

Τα συμπόσια στην αρχαία Ελλάδα αποτελούσαν μία από τις πιο χαρακτηριστικές κοινωνικές και πολιτιστικές εκδηλώσεις. Ήταν συγκεντρώσεις που συνδύαζαν το φαγητό, το ποτό και την πνευματική συζήτηση, και αποτελούσαν αναπόσπαστο μέρος της κοινωνικής και πολιτικής ζωής.

Για τους αρχαίους Έλληνες, η φιλοσοφία τους συνοψιζόταν στη φράση «νους υγής εν σώματι υγιεί». Ο αθλητισμός αποτελούσε αναπόσπαστο μέρος της εκπαιδευτικής τριάδας των αρχαίων, μαζί με τη γνώση και τη μουσική παιδεία. Λόγω της βαρύτητας που έδιναν στον αθλητισμό, δεν θα μπορούσαν να αγνοήσουν τη σημασία της διατροφής και τη σύνδεση μεταξύ των δύο (Rodrigues dos Santos et al. 2022).

Για την ενδυνάμωση των αθλητών, δημιουργήθηκαν διάφορα προγράμματα διατροφής (πρώιμες μορφές διαιτών), τα οποία βασίζονταν αποκλειστικά σε

θρεπτικά συστατικά, ώστε να λαμβάνουν όλα όσα χρειάζονταν. Εκτός από τους αθλητές, γίνεται αναφορά στη διατροφή άλλων ομάδων, όπως των πολεμιστών, των Σπαρτιατών, των αγροτών, των ναυτικών, αλλά και των γυναικόπαιδων. Σε κάθε ομάδα υπήρχαν διαφοροποιήσεις ανάλογα με τις ανάγκες τους.

Στο τέλος αυτού του κεφαλαίου, θα εξεταστεί η χρήση των τροφών για την ίαση διαφόρων ασθενειών. Η αξιοποίηση των τροφών στην ιατρική ήταν ιδιαίτερα σημαντική κατά την αρχαιότητα, καθώς δεν υπήρχαν φάρμακα όπως τα γνωρίζουμε σήμερα. Τα βότανα της ελληνικής φύσης αποτέλεσαν τα πρώτα «φάρμακα», με τις ιδιότητές τους να καταγράφονται και η χρήση τους να προτείνεται. Ακόμα και σήμερα, πολλά από αυτά τα βότανα συνεχίζουν να χρησιμοποιούνται.

Στον δεύτερο τόμο του βιβλίου εξετάζονται οι πρώτες ύλες και τα παράγωγά τους. Οι αρχαίοι Έλληνες έβραζαν σπόρους που δεν χρησιμοποιούσαν στην αρτοποιία, καταναλώνοντάς τους είτε ολόκληρους είτε πολτοποιημένους. Στη σύγχρονη εποχή, αυτοί οι σπόροι είναι γνωστοί ως όσπρια, με πιο χαρακτηριστικό παράδειγμα τα ρεβίθια, τα οποία αναφέρονται στα έργα του Ομήρου και της Σαπφούς. Παρόμοια, γίνεται αναφορά και στα δημητριακά στα ομηρικά έπη.

Μεγάλο μέρος της διατροφής των αρχαίων Ελλήνων αποτελούσαν τα λαχανικά, τα οποία ήταν η βάση της διατροφής τους. Ήταν οικονομικά προσιτά και, σύμφωνα με τους ιατρούς της εποχής, πηγή ευζωίας και υγείας. Η ελιά, σύμβολο της αρχαίας Ελλάδας, κατείχε κεντρική θέση στην καθημερινότητά τους, τόσο ως καρπός όσο και ως ελαιόλαδο. Όπως αναφέρθηκε και στον πρώτο τόμο, τα αρωματικά φυτά και βότανα ήταν σημαντικό μέρος της καλλιέργειας των Ελλήνων και αποτελούν τη βάση για τα σημερινά μπαχαρικά και καρυκεύματα.

Παράλληλα, όπως τα λαχανικά, έτσι και τα φρούτα ήταν εξίσου σημαντικά στη διατροφή. Στην αρχαιότητα, ως φρούτα θεωρούνταν οι καρποί όπως τα καρύδια, τα αμύγδαλα και τα φουντούκια. Επιπλέον, γίνεται αναφορά στο κυνήγι και στα θηράματα, τα οποία αποτέλεσαν βασικό στάδιο επιβίωσης για τους ανθρώπους, μαζί με την καλλιέργεια της γης και την αλιεία.

Καθώς η Ελλάδα περιβάλλεται από θάλασσα, ήταν φυσικό επακόλουθο οι αρχαίοι Έλληνες να ασχοληθούν και με τα θαλασσινά (Balata et al. 2019). Ήταν από τους πρώτους λαούς στον κόσμο που ασχολήθηκαν με την εκτροφή θαλασσινών και στη συνέχεια πρωτοπόροι στην τεχνική παστώματος ψαριών.

Στο επόμενο κεφάλαιο, θα γίνει αναφορά στα παράγωγα των πρώτων υλών, καθώς και στις μεθόδους συντήρησής τους. Ο μεγαλύτερος εχθρός του ανθρώπου είναι η πείνα, και αυτός ο φόβος τον ώθησε να βρει τρόπους, με τη βοήθεια της φύσης, της παρατηρητικότητας και της εφευρετικότητάς του, να επεξεργαστεί τα τρόφιμα και να αναπτύξει την τεχνολογία των τροφίμων. Μέσω της παρατήρησης και της καταγραφής των λαθών, οι άνθρωποι κατάφεραν να δημιουργήσουν τον άρτο, διάφορα γλυκίσματα, να παρασκευάσουν το τυρί με το πήξιμο του γάλακτος, τον οίνο και άλλα ποτά, το ξύδι, καθώς και τα αλίπαστα και τα αλλαντικά.

Η φωτιά, για τους αρχαίους, συμπυκνώνει σε μια λέξη τη μαγειρική της αρχαιότητας. Για αυτούς, η φωτιά άλλαξε τον κόσμο που γνώριζαν και αποτέλεσε την αρχή του τέλους της ωμοφαγίας και την αρχή της κατανάλωσης ψημένου κρέατος, και εν τέλει την αρχή της μαγειρικής. Στην αρχαία Ελλάδα δημιουργήθηκε και αυτό που σήμερα ονομάζουμε φούρνο. Οι αρχαίοι Έλληνες άρχισαν να ψήνουν μέσα σε λάκκους, και αυτή η μέθοδος ψησίματος διατηρήθηκε μέχρι και τα νεότερα χρόνια, γνωστό ως κλέφτικο.

Οι αρχαίοι Έλληνες είχαν μια διατροφή βασισμένη σε φυσικά και απλά υλικά, που περιλάμβανε σιτηρά όπως το σιτάρι και το κριθάρι, λαχανικά και φρούτα, ελαιόλαδο, ψάρια και θαλασσινά, καθώς και κρέας, που καταναλωνόταν κυρίως σε γιορτές και ειδικές περιστάσεις. Το μέλι και τα γαλακτοκομικά προϊόντα, όπως το τυρί και το γιαούρτι, ήταν επίσης κοινά, ενώ το κρασί είχε κεντρικό ρόλο στις κοινωνικές εκδηλώσεις. Η διατροφή τους συνδυαζόταν με τη χρήση βοτάνων και αρωματικών φυτών, τα οποία είχαν και θεραπευτικές ιδιότητες. Η διατροφή αυτή αντανακλούσε τη φιλοσοφία τους για υγιεινό τρόπο ζωής, που περιλάμβανε την άσκηση και τη σωματική ευεξία. Πολλοί συγγραφείς, στα έργα τους, αναφέρονται στις συνήθειες, τις ανάγκες και τις αγωνίες που σχετίζονται με το φαγητό.

Στο επόμενο κεφάλαιο γίνεται αναφορά στον μαγειρικό εξοπλισμό των αρχαίων Ελλήνων, ο οποίος περιλάμβανε διάφορα εργαλεία και σκεύη για την προετοιμασία, το μαγείρεμα και την αποθήκευση τροφίμων. Χρησιμοποιούσαν κατασάρολες και καζάνια από πηλό ή μέταλλο για βράσιμο και μαγείρεμα, καθώς και τηγάνια για το τηγάνισμα. Οι μύλοι χρησιμοποιούνταν για το άλεσμα των δημητριακών, ενώ για το ψήσιμο, οι αρχαίοι Έλληνες χρησιμοποιούσαν φούρνους ή λάκκους ψησίματος. Επιπλέον, χρησιμοποιούσαν πήλινα αγγεία και αμφορείς για την αποθήκευση υγρών όπως κρασί και λάδι, ενώ καλάθια και σκεύη χρησιμοποιούνταν για την αποθήκευση τροφίμων και τη μεταφορά τους.

Κλείνοντας το βιβλίο, ο συγγραφέας αναλύει τη γέννηση της σύγχρονης ελληνικής και δυτικής κουζίνας, καθώς και την κουλτούρα και τον πολιτισμό του φαγητού (Claval, Jourdain Annequin 2018, Harris 2016)). Παρά τις εξωτερικές επιδράσεις, οι Έλληνες διατηρούν σε μεγάλο βαθμό τον χαρακτήρα τους στη μαγειρική, ο οποίος βασίζεται κυρίως στους τρόπους διατροφής των αρχαίων. Θα γίνει αναφορά στις διατροφικές συνήθειες που παρέμειναν αναλλοίωτες με το πέρασμα του χρόνου, απλά με διαφορετικά ονόματα, καθώς και στην καταγραφή στοιχείων που μας συνδέουν με τους προγόνους μας. Αυτή τη σύνδεση επιθυμεί να αναδείξει ο συγγραφέας, τονίζοντας ότι η ιδανική διατροφή και η βιωσιμότητά μας μπορούν να επιτευχθούν μέσω των αρχαίων Ελλήνων. Ενώ οι αρχαίοι μπορεί να επέλεξαν αυτή τη διατροφή λόγω άγνοιας ή φτώχειας, είναι η βάση για μια σωστή διατροφή και μια υγιεινή καθημερινότητα. Κλείνοντας, παρατίθενται πέντε συνταγές, που ακολουθώντας τις οδηγίες, μπορεί κανείς να δημιουργήσει πιάτα και να ζήσει λίγο σαν αρχαίος Έλληνας, συμμετέχοντας σε ένα «συμπόσιο»!

Βιβλιογραφία

- Balata G, Camerada V, Panai E, Mariotti G, Tola A (2019) Connecting nautical tourism and agro-food industry as a way to boost competitiveness and sustainability of mediterranean destinations. The case of Cambusa project. *Athens Journal of Tourism* 6(4): 225-244. <https://www.athensjournals.gr/tourism/2019-6-4-2-Balata.pdf>
- Claval P, Jourdain Annequin C (2018) The dynamics of mediterranean food cultures in periods of globalization. *Athens Journal of Mediterranean* 4(3): 225-242. <https://www.athensjournals.gr/mediterranean/2018-4-3-4-Claval.pdf>
- Harris KJ (2016) Culture and theory: Considerations for the ethnic restaurant and food safety culture. *Athens Journal of Tourism* 3(4). <https://www.athensjournals.gr/tourism/2016-3-4-1-Harris.pdf>

- Jones P (2022) Plant-based food in the hospitality industry: An exploratory case study of leading fast-food outlets. *Athens Journal of Tourism* 9(2): 63-76. <https://www.athensjournals.gr/tourism/2022-9-2-1-Jones.pdf>
- Jones P (2024) Wellness in the global hospitality and tourism industry. *Athens Journal of Tourism* 11(3): 225-238. <https://www.athensjournals.gr/tourism/2024-11-3-3-Jones.pdf>
- Papanikos GT (2020) Philoxenia and Xenophobia in Ancient Greece. *Athens Journal of Mediterranean Studies*. 6(3): 237-246. <https://bit.ly/3Eymyz0>
- Rodrigues dos Santos JA, Lopes da Silva DJ, Pizzaro A (2022) Nutritional status and adequacy of dietary intake of an elite 1000m flat water kayak paddler. *Athens Journal of Sports* 9(3): 161-174. <https://www.athensjournals.gr/sports/2022-9-3-3-Santos.pdf>

