

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ

Η ελληνική κουζίνα φημίζεται ανά τον κόσμο για τις γεύσεις της, την ποικιλία της, αλλά και θεραπευτικότητά της, αφού η μεσογειακή κουζίνα – με βάση την κρητική κουζίνα - γενικά θεωρείται η πιο υγιεινή απ' όλες. Η ελληνική κουζίνα έχει επηρεαστεί από τις κουζίνες γειτονικών λαών και ειδικότερα από τη συγκατοίκηση Ελλήνων και Τούρκων για μισή σχεδόν χιλιετία. Με μια δόση υπερβολής λέγεται ότι όταν ο Έλληνας εισέρχεται σε εστιατόριο παύει να μιλάει ελληνικά κι αρχίζει να μιλάει τουρκικά... Η ελληνική κουζίνα αποτελεί σταθερό στοιχείο του ελληνικού πολιτισμού και της ελληνικής ταυτότητας, τόσο στον ελλαδικό χώρο όσο και εκτός αυτού. Πάντως η ελληνική κουζίνα και κυρίως οι διατροφικές συνήθειες των Ελλήνων έχουν τα τελευταία χρόνια δεχτεί τις αρνητικές συνέπειες της παγκοσμιοποίησης που εκφράζονται με την επικράτηση αλυσίδων ταχυφαγείας (fast food), τον υπερβολικό καταναλωτισμό που εκφράζεται και στον χώρο της εστίασης με συνέπεια την κατακόρυφη αύξηση ασθενειών που σχετίζονται τόσο με τη διατροφή όσο και την καθιστική ζωή, το άγχος κλπ. Παρόλα αυτά, ωστόσο, οι γνωστές αλυσίδες ταχυφαγείων όπως τα McDonalds, KFC κλπ. δεν βρήκαν στην Ελλάδα τη διάδοση που είχαν σε άλλες χώρες. Επιπλέον ο σύγχρονος τρόπος ζωής των ελληνικών μεγαλουπόλεων συνέτειναν στην περαιτέρω επικράτηση επιβλαβών διατροφικών συνηθειών που σχετίζονται με την σχεδόν εγκατάλειψη του – παραδοσιακά λιτού – πρωινού, τη συνόψιση του γεύματος σε ένα σύντομο κολατσιό και τη λήψη της κύριας τροφής τις βραδινές ώρες. Εάν υπάρχει κάτι το θετικό στις παραπάνω άσχημες συνήθειες είναι το γεγονός ότι το φαγητό στην Ελλάδα είναι άμεσα συνδεδεμένο με την παρέα και τη συζήτηση. Το φαγητό με παρέα θεωρείται πολύ σημαντικό κομμάτι της καθημερινής ζωής των Ελλήνων. Υπάρχουν πολλοί τύποι χώρων εστίασης στην Ελλάδα, όπως εστιατόρια, ταβέρνες, ψησταριές, ψαροταβέρνες, ουζερί, τσιπουράδικα, μεζεδοπωλεία, αλλά και σουβλατζίδικα, τυροπιτάδικα και καφετέριες. Η κοινωνική συνένωση, συνοδευόμενη συνήθως με φαγητό, αποτελούσε, μέχρι πρόσφατα τουλάχιστον, συστατικό στοιχείο του ελληνικού τρόπου ζωής...

Η βάση της ελληνικής κουζίνας είναι: ελαιόλαδο, ψωμί, δημητριακά, γαλακτοκομικά, λαχανικά, όσπρια, μέλι και ψάρι αλλά και κρέατα όπως κατσίκι, αρνί και χοιρινό. Στα ελληνικά φαγητά θα βρείτε πολλά μπαχαρικά και μυρωδικά, που όμως χρησιμοποιούνται με μέτρο για να μην καλύπτουν τη γεύση των λαχανικών ή των κρεάτων, όπως ρίγανη, δυόσμος, σκόρδο, άνηθος, μαϊντανός, δαφνόφυλλο, βασιλικός, θυμάρι, κανέλα, γαρύφαλλο, δεντρολίβανο, μοσχοκάρυδο και κρόκος Κοζάνης. Θα βρείτε επίσης ποικιλία κρασιών, λόγω της μεγάλης παραγωγής σταφυλιών στην Ελλάδα. Η ελληνική κουζίνα αποτελεί αναπόσπαστο τμήμα της μεσογειακής διατροφής. Ως **μεσογειακή διατροφή** αναφέρεται ένα είδος διατροφής που χαρακτηρίζεται από χαμηλή κατανάλωση λίπους και αντίθετα από υψηλή κατανάλωση υδατανθράκων, που βρίσκονται κυρίως στα σιτηρά και τα προϊόντα τους (δημητριακά, ψωμί, ρύζι και μακαρόνια), στα φρούτα, στα λαχανικά, στο γάλα και τα γαλακτοκομικά. Η μεσογειακή διατροφή είναι επίσης πλούσια σε βιταμίνες, ενώ η κύρια μορφή λίπους που χρησιμοποιείται είναι το ελαιόλαδο. Η διατροφή αυτή ονομάστηκε έτσι, γιατί χρησιμοποιείται από τους ευρωπαϊκούς λαούς της Μεσογείου, δηλαδή Ισπανία, Αλβανία, Ιταλία, πρώην Γιουγκοσλαβία, Ελλάδα και Κύπρο. Σύμφωνα με στατιστικές που έχουν γίνει σ' αυτές τις χώρες δείχνει ότι αυτό το είδος της διατροφής οδηγεί σε χαμηλά ποσοστά εκφυλιστικών ασθενειών. Πολυετείς έρευνες έχουν αποδείξει ότι η μεσογειακή διατροφή θεωρείται ως ο πλέον υγιεινός τρόπος διατροφής, αφού προστατεύει από καρδιακές προσβολές, καρκίνο (π.χ. παχέος εντέρου), παχυσαρκία, κ.ά. Η σύγχρονη διαιτολογία θεωρεί σήμερα τη μεσογειακή δίαιτα ως τρόπο ζωής που χαρίζει μακροζωία και καλή υγεία. Έρευνες που έχουν γίνει διεθνώς φέρουν την Κρήτη ως ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα μεσογειακής διατροφής. Η κρητική διατροφή συγκέντρωνε τη γνώση και την εμπειρία που μεταδιδόταν από γενιά σε γενιά από την αρχαιότητα. Επίσης, ο Πλάτων στην «Πολιτεία» συνιστά στους νέους λιτή διατροφή από ψωμί, ελιές, τυρί, βολβούς και λάχανα.

Περιεχόμενα μεσογειακής διατροφής

Η παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή μπορεί να περιγραφεί με τα ακόλουθα χαρακτηριστικά:

- Άφθονες φυτικές ίνες (φρούτα, λαχανικά, ψωμί/δημητριακά, πατάτες, όσπρια, καρποί)
- Ελάχιστα επεξεργασμένα προϊόντα
- Γαλακτοκομικά προϊόντα (κυρίως τυρί και γιαούρτι) καθημερινά σε μικρές έως μέτριες ποσότητες
- Ψάρια και πουλερικά σε μικρές έως μέτριες ποσότητες
- Κόκκινο κρέας σε μικρές ποσότητες
- Ελαιόλαδο ως κύρια πηγή λιπαρών

Η συγκεκριμένη διατροφική σύνθεση της μεσογειακής διατροφής έχει ως αποτέλεσμα αφενός χαμηλή περιεκτικότητα σε κορεσμένα λιπαρά και χοληστερόλη και αφετέρου υψηλή περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες και ίνες. Η καθημερινή κατανάλωση ελαιόλαδου συνεπάγεται υψηλή περιεκτικότητα της διαίτας σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα. Συμπληρωματικό μέρος της μεσογειακής διατροφής είναι η τακτική άσκηση (αθλητισμός, γυμναστική ή οποιαδήποτε μορφής κίνηση). Το 2010, η ΟΥΝΕΣΚΟ συμπεριέλαβε την μεσογειακή διατροφή στον Κατάλογο της Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς της Ανθρωπότητας, ύστερα από αίτημα που υπέβαλαν από κοινού οι χώρες Ελλάδα, Ισπανία, Ιταλία και Μαρόκο.

Διατροφή στην αρχαία Ελλάδα

Τις **διατροφικές συνήθειες των αρχαίων Ελλήνων** χαρακτήριζε η λιτότητα, κάτι που αντικατοπτρίζει τις δύσκολες συνθήκες υπό τις οποίες διεξάγεται η ελληνική γεωργική δραστηριότητα. Θεμέλιό τους ήταν η λεγόμενη «*μεσογειακή τριάδα*»: σιτάρι, λάδι και κρασί. Στη βάση της διατροφής των αρχαίων Ελλήνων συναντούμε τα δημητριακά, από τα οποία παρασκευαζόταν ο άρτος. Τα δημητριακά συνοδεύονταν συνήθως από οπωροκηπευτικά (λάχανα, κρεμμύδια, φακές και ρεβύθια). Η κατανάλωση κρέατος και θαλασσινών σχετιζόταν με την οικονομική κατάσταση της οικογένειας, αλλά και με το αν κατοικούσε στην πόλη, στην ύπαιθρο ή κοντά στη θάλασσα. Οι Έλληνες κατανάλωναν ιδιαίτερος τα γαλακτοκομικά και κυρίως το τυρί. Το βούτυρο ήταν γνωστό, αλλά έχανε σε προτιμήσεις σε σχέση με το ελαιόλαδο. Το φαγητό συνόδευε κρασί (κόκκινο, λευκό ή ροζέ) αναμειγμένο με νερό. Πληροφορίες για τις διατροφικές συνήθειες των αρχαίων Ελλήνων παρέχουν τόσο οι γραπτές μαρτυρίες (π.χ. οι κωμωδίες του Αριστοφάνη), τα κεραμικά αγγεία και τα αγαλματίδια από ψημένο πηλό από την άλλη.

Για τους αρχαίους Έλληνες τα γεύματα της ημέρας ήταν τρία στον αριθμό. Το πρώτο από αυτά (ἀκρατισμός) αποτελούσε κριθαρένιο ψωμί βουτηγμένο σε κρασί (ἄκρατος), συνοδευόμενο από σύκα ή ελιές. Το δεύτερο (ἄριστον) λάμβανε χώρα το μεσημέρι ή νωρίς το απόγευμα. Το τρίτο (δειπνον), το οποίο ήταν και το σημαντικότερο της ημέρας, σε γενικές γραμμές καταναλωνόταν αφού η νύχτα είχε πλέον πέσει. Σε αυτά μπορεί να προστεθεί ένα επιπλέον ελαφρύ γεύμα (ἔσπερισμα) αργά το απόγευμα. Φαίνεται πως, στις περισσότερες περιστάσεις, οι γυναίκες γευμάτιζαν χωριστά από τους άνδρες. Εάν το μέγεθος του σπιτιού το καθιστούσε αδύνατο, οι άνδρες κάθονταν στο τραπέζι πρώτοι, με τις γυναίκες να τους ακολουθούν μόνο αφού οι τελευταίοι είχαν ολοκληρώσει το γεύμα τους. Ρόλο υπηρετών διατηρούσαν οι δούλοι. Στις φτωχές οικογένειες, σύμφωνα με το φιλόσοφο Αριστοτέλη, τις υπηρεσίες τους προσέφεραν οι γυναίκες και τα παιδιά, καλύπτοντας την απουσία δούλων. Οι Έλληνες έτρωγαν καθιστοί, ενώ οι πάγκοι χρησιμοποιούνταν κυρίως στα συμπόσια. Τα τραπέζια, υψηλά για καθημερινή χρήση και χαμηλά για τα συμπόσια, είχαν συνήθως ορθογώνιο σχήμα. Η χρήση μαχαιροπήρουνων δεν ήταν και πολύ συχνή: η χρήση του πηρουνιού ήταν άγνωστη και ο σύννηθος τρόπος λήψης του φαγητού ήταν με τα δάχτυλα.

Εντούτοις μαχαίρια χρησιμοποιούνταν για την κοπή του κρέατος, καθώς και κάποια μορφή κουταλιών για σούπες και ζωμούς. Κομμάτια ψωμιού μπορούσαν να χρησιμεύσουν για τη λήψη τροφής ή ακόμη και ως πετσέτα για τα δάχτυλα. Στην ελληνική αρχαιότητα εκτός από το καθημερινό δείπνο (βραδυνό γεύμα) υπήρχε και το δειπνούμενο γεύμα με φίλους ή γνωστούς που ονομάζονταν "συμπόσιο" ή "εστίαση" που σήμερα λέγεται συνεστίαση. Το συμπόσιον (λέξη που σημαίνει «συνάθροιση ανθρώπων που πίνουν») αποτελούσε έναν από τους πιο αγαπημένους τρόπους διασκέδασης των Ελλήνων. Περιελάμβανε δύο στάδια: το πρώτο ήταν αφιερωμένο στο φαγητό, που σε γενικές γραμμές ήταν λιτό, ενώ το δεύτερο στην κατανάλωση ποτού. Στην πραγματικότητα, οι αρχαίοι έπιναν κρασί και μαζί με το γεύμα, ενώ τα διάφορα ποτά συνοδεύονταν από μεζέδες (τραγήματα): κάστανα, κουκιά, ψημένοι κόκκοι σίτου ή ακόμη γλυκίσματα από μέλι, που είχαν ως στόχο την απορρόφηση του οινοπνεύματος ώστε να επιμηκυνθεί ο χρόνος της συνάθροισης. Το δεύτερο μέρος ξεκινούσε με σπονδή, τις περισσότερες φορές προς τιμή του Διονύσου. Κατόπιν οι παριστάμενοι συζητούσαν ή έπαιζαν διάφορα επιτραπέζια παιχνίδια. Συνεπώς τα άτομα έμεναν ξαπλωμένα σε ανάκλιτρα (κλίναι), ενώ χαμηλά τραπέζια φιλοξενούσαν τα φαγώσιμα και τα παιχνίδια. Χορεύτριες, ακροβάτες και μουσικοί συμπλήρωναν την ψυχαγωγία των παρευρισκομένων. Ένας «βασιλιάς του συμποσίου» ο οποίος εκλεγόταν στην τύχη αναλάμβανε να υποδεικνύει στους δούλους την αναλογία κρασιού και νερού κατά την προετοιμασία των ποτών.

Τρόφιμα

Τα δημητριακά αποτελούσαν ανέκαθεν τη βάση της διατροφής των Ελλήνων. Τα παλαιά χρόνια το σιτάρι μουσκευόταν προκειμένου να γίνει μαλακό και κατόπιν επεξεργαζόταν με δύο πιθανούς τρόπους: πρώτη περίπτωση ήταν το άλεσμά του προκειμένου να γίνει χυλός, ώστε να αποτελέσει συστατικό του λαπά. Η άλλη περίπτωση ήταν να μετατραπεί σε αλεύρι από το οποίο προέκυπτε το ψωμί ή διάφορες πίττες, σκέτες ή γεμιστές με τυρί ή μέλι. Η μέθοδος «φουσκώματος» του ψωμιού ήταν γνωστή. Στην ελληνική ύπαιθρο, από την αρχαιότητα μέχρι τη δεκαετία του '70 του περασμένου αιώνα, η ζύμη ψηνόταν στο σπίτι σε υπερυψωμένους φούρνους από άργιλο. Μια απλούστερη μέθοδος προέβλεπε την τοποθέτηση αναμμένων κάρβουνων στο έδαφος και την κάλυψη του σκεύους με καπάκι σε σχήμα θόλου. Όταν το έδαφος ήταν αρκετά ζεστό, τα κάρβουνα απομακρύνονταν και στη θέση τους τοποθετούσαν η ζύμη, η οποία καλυπτόταν και πάλι από το καπάκι. Κατόπιν τα κάρβουνα αποθέτονταν πάνω ή γύρω από το καπάκι για διατήρηση της θερμοκρασίας. Οι πέτρινοι φούρνοι έκαναν την εμφάνισή τους κατά τη ρωμαϊκή πια περίοδο. Από την κλασική εποχή και έπειτα, και μόνο για εκείνους που είχαν τα οικονομικά μέσα, το εν λόγω ψωμί ήταν διαθέσιμο καθημερινά στα αρτοποιεία. Οριστικά τα αρτοποιεία επικράτησαν μετά τη λήξη του Β΄ Παγκοσμίου Πολέμου, αρχικά στις πόλεις και στη συνέχεια και στα χωριά. Χαρακτηριστικά οι Ρωμαίοι αποκαλούσαν τους Έλληνες «κριθαροφάγους», ενώ στην κωμωδία «Ειρήνη» ο Αριστοφάνης χρησιμοποιεί την έκφραση «ἔσθειν κριθᾶς μόνας», που μεταφράζεται «το να ζει κανείς μονάχα με κριθάρι» ή κατά τη νεοελληνική έκφραση «τη βγάζω με νερό και ψωμί». Στις μέρες μας επιβιώνουν διάφορες συνταγές για την παρασκευή μάζας. Σερβιριζόταν ψημένη ή ωμή, με τη μορφή χυλού ή ζυμαρικών ή ακόμη και πίττας. Επίσης μπορούσε να νοστιμίσει με τυρί ή μέλι.

Μεζέδες – Σαλάτες - Πίτες

Στην ελληνική κουζίνα οι μεζέδες κατέχουν εξέχουσα θέση. Σερβίρονται σε μικρές ποσότητες και αν χρειαστεί, ανανεώνονται. Επιπλέον έχουν έντονη γεύση, μια και συνήθως παρασκευάζονται με άφθονο ξίδι, λεμόνι ή αλάτι. Οι μεζέδες χρησιμοποιούνται συνήθως ως συνοδευτικά υψηλόβαθμων αλκοολόχων ποτών (ούζο, τσίπουρο, ρακί). Πολλοί από τους μεζέδες δεν έχουν υποστεί μαγειρική επεξεργασία (τουρσιά, ελιές, παστά ψάρια), ενώ αντίθετα οι μεζέδες που είναι μαγειρεμένοι διατηρούν έντονη γεύση (κεφτεδάκια, κολυκυθάκια τηγανητά, μελιτζανοσαλάτα). Μια σαλάτα με φρέσκα χόρτα και λαχανικά είναι απαραίτητη σε κάθε ελληνικό τραπέζι, συνοδεύοντας

παραδοσιακά το κυρίως πιάτο. Οι σαλάτες (ωμές ή βραστά χόρτα) προσφέρονται με άφθονο ελαιόλαδο, λεμόνι ή ξίδι. Η πιο συνηθισμένη σαλάτα είναι η «χωριάτικη», ωστόσο υπάρχουν δεκάδες ακόμα, π.χ. διάφορες σαλάτες από βρασμένα όσπρια.

Στην Ελλάδα υπάρχει ανεξάντλητη ποικιλία από πίτες, οι οποίες βασίζονται στην ευρηματικότητα των μαγείρων και στα διαθέσιμα υλικά που είναι συνήθως «της εποχής», π.χ. λαχανόπιτες, σπανακόπιτες, κολοκυθόπιτες αλλά και γαλατόπιτες, τυρόπιτες κλπ. Απαραίτητο για την παρασκευή της πίτας είναι το φύλλο. Οι μαγείρισσες ακόμα και σήμερα κρίνονται με το πόσο καλό φύλλο ξέρουν να ανοίγουν. Δεν είναι μόνο η γέμιση που αλλάζει από πίτα σε πίτα αλλά και το σχήμα, ακόμα και ο τρόπος ψησίματος. Χαρακτηριστικό δείγμα πρωτοτυπίας είναι οι περίφημες πρωτοχρονιάτικες βασιλόπιτες και τα έθιμα που τις συνοδεύουν.

Λαχανικά - όσπρια

Στην ελληνική κουζίνα τα λαχανικά, τα χόρτα και τα όσπρια είναι συνυφασμένα με τη χρήση του ελαιόλαδου. Η γάπη των Ελλήνων για τα λαχανικά και τα όσπρια, έδωσαν τη δυνατότητα για εξαιρετικούς γευστικούς συνδυασμούς, που αποτελούν δείγματα ισορροπημένης και υγιεινής διατροφής. Υπάρχουν δεκάδες «λαδερών» φαγητών που απαντώνται κυρίως στην Κεντρική και τη Βόρεια Ελλάδα σε συνδυασμό με πράσο, σέλινο ή μελιτζάνες. Τα δημητριακά ήταν γνωστά από την αρχαιότητα και αναφερόταν σε ό,τι μαγειρευόταν στη φωτιά, και, κατ' επέκταση, σε οτιδήποτε συνόδευε το ψωμί. Από την κλασική εποχή και μετά, πρόκειται για ψάρι και λαχανικά: λάχανα, κρεμμύδια, φακές, ρεβύθια, πράσινα φασόλια κ.ά. Σερβίρονταν ως σούπα, βραστά ή πολτοποιημένα, καρυκευμένα με ελαιόλαδο, ξύδι, χόρτα ή μια σάλτσα ψαριού γνωστή με την ονομασία γάρων. Οι πιο φτωχές οικογένειες κατανάλωναν βελανίδια (βάλανοι). Οι ελιές ήταν πολύ συνηθισμένο συνοδευτικό, ωμές ή συντηρημένες. Για τους κατοίκους των πόλεων τα φρέσκα οπωροκηπευτικά ήταν πολύ ακριβά κι έτσι καταναλώνονταν σπάνια. Οι φτωχότεροι πολίτες προτιμούσαν τα ξηρά λαχανικά. Το τυπικό φαγητό του μέσου αγρότη ή εργάτη ήταν και παραμένει η φακή ή η γνωστή φασολάδα. Ο Αριστοφάνης συχνά συνδέει την κατανάλωση κρεμμυδιών με τους στρατιώτες, για παράδειγμα στην κωμωδία του, «Ειρήνη», ο χορός που πανηγυρίζει για τη λήξη των πολέμων εκφράζει την χαρά του που απαλλάχτηκε πλέον «από το κράνος, το τυρί και τα κρεμμύδια». Τα φρούτα, φρέσκα ή ξηρά, τρώγονταν σαν επιδόρπιο. Πρόκειται κυρίως για σύκα, σταφίδες, καρύδια και φουντούκια. Τα ξηρά σύκα χρησίμευαν επίσης σαν ορεκτικό, πίνοντας παράλληλα κρασί. Σε κάθε περίπτωση τα φρούτα δεν προσφέρονταν παλαιότερα στις ποσότητες και στην ποιότητα που είμαστε συνηθισμένοι σήμερα, μεταξύ άλλων και για το ότι απουσίαζαν οι τεχνικές συντήρησής τους.

Κρέας

Με εξαίρεση τις τελευταίες δεκαετίες το κρέας δεν συμπεριλαμβανόταν στο καθημερινό διαιτολόγιο των Ελλήνων. Η κατανάλωση ψαριών και κρεατικών σχετίζεται με την οικονομική επιφάνεια του σπιτικού αλλά και τη γεωγραφική του θέση: οι αγροτικές οικογένειες μέσω του κυνηγιού και της τοποθέτησης μικροπαγίδων είχαν πρόσβαση σε πτηνά και λαγούς, ενώ μπορούσαν να μεγαλώνουν πουλερικά και χήνες στις αυλές τους. Οι ελαφρώς πλουσιότεροι μπορούσαν να διατηρούν κοπάδια με πρόβατα, κατσίκες και γουρούνια. Μολαταύτα, τόσο οι πλούσιοι όσο και οι φτωχοί κατανάλωναν λουκάνικα. Ήδη από την αρχαιότητα η κρεατοφαγία συνδέθηκε με θρησκευτικά έθιμα (θυσίες) και γιορτές. Κύρια τροφή των Σπαρτιατών πολεμιστών ήταν ένας ζωμός από χοιρινό, γνωστός με την ονομασία μέλας ζωμός. Ο Πλούταρχος υποστηρίζει πως «*ανάμεσα στα πιάτα, αυτό που έχαιρε της μεγαλύτερης εκτίμησης ήταν ο μέλας ζωμός, μάλιστα σε τέτοιο σημείο που οι ηλικιωμένοι δεν αναζητούσαν καθόλου το κρέας. Το άφηναν για τους νεότερους και δειπνούσαν μονάχα με το ζωμό που τους παρείχαν*». Το πιάτο αυτό αποτελούσαν από χοιρινό, αλάτι, ξύδι και αίμα. Συνοδευόταν από τη γνωστή μάζα, σύκα, τυρί και καμία φορά από θηράματα ή ψάρι.

Η κατανάλωση κρέατος είχε και εξακολουθεί να έχει εξέχοντα ρόλο στα πλαίσια θρησκευτικών εθιμοτυπικών: π.χ. στην αρχαία Ελλάδα η μερίδα των θεών (λίπη και οστά) παραδίδονται στις φλόγες, ενώ η μερίδα των ανθρώπων (το ψαχνό κρέας) μοιράζονταν στους παρευρισκόμενους. Εξαιτίας της έλλειψης μεγάλων κτηνοτροφικών μονάδων η κατανάλωση κρέατος, γαλακτομικών προϊόντων (γάλα, γιαούρτι, τυρί) και ψαριών περιορίστηκε μετά την αποδοχή του Χριστιανισμού με τη μέθοδο των νηστειών. Είναι γνωστό ότι οι Ορθόδοξοι Χριστιανοί νηστεύουν (δεν αρταίνονται) Τετάρτη και Παρασκευή, 40 περίπου ημέρες πριν τα Χριστούγεννα, 40 ημέρες πριν το Πάσχα, 15 ημέρες πριν τη γιορτή της Παναγίας το Δεκαπεντεύγουστο κλπ.

Από τους δημοφιλείς τρόπους μαγειρέματος του κρέατος είναι το ψήσιμο πάνω στα κάρβουνα ή το ψήφιμο στο φούρνο. Ένας άλλος τρόπος παραδοσιακού ψησίματος – κυρίως αρνιού – είναι το λεγόμενο «κλέφτικο». Σε αυτό όλο ή ένα κομμάτι του ζώου κλείνεται στο δέρμα και παραχώνεται σε ένα βαθύ λέκκο, μέσα στο οποίο προηγουμένους έχουν τοποθετήσει καυτά κάρβουνα. Η μέθοδος αυτή είναι ιδιαίτερα χρονοβόρα αλλά τα αποτελέσματα είναι θαυμάσια.

Ψάρι

Η στάση των Ελλήνων απέναντι στο ψάρι ποικίλλει ανάλογα με την εποχή. Ο Πλάτων το αποδίδει στην αυστηρότητα των εθίμων της εποχής, εντούτοις μοιάζει πως το ψάρι θεωρούταν φαγητό για φτωχούς. Πάντως όλα τα προϊόντα αλιείας δεν κόστιζαν το ίδιο. Οικονομικότεροι όλων είναι οι σκάροι, ενώ η κοιλιά του κόκκινου τόννου κοστίζει τρεις φορές περισσότερο. Οι σαρδέλλες, οι αντζούγιες και οι μαρίδες είναι οικονομικές και αποτελούν φαγητά της καθημερινότητας για τους Έλληνες, τόσο στην αρχαιότητα, όσο και σήμερα. Στην κατηγορία των ακριβότερων ψαριών μπορούν να αναφερθούν ο λευκός τόνος, το λιθρίνι, το σαλάχι και ο ξιφίας. Από τα ψάρια του γλυκού νερού οι Έλληνες προτιμούν τα χέλια, οι πέστροφες, το λαβράκι, και λιγότερο ο κυπρίνος. Οι Έλληνες απολαμβάνουν εξίσου και τα υπόλοιπα θαλασσινά. Σουπιές, χταπόδια και καλαμάρια μαγειρεύονται ψητά ή τηγανητά και σερβίρονται ως ορεκτικά. Τα θαλασσινά μεγαλύτερου μεγέθους συγκαταλέγονται στα πιάτα της υψηλής μαγειρικής.

Οι ψαράδες στην πλειοψηφία των περιπτώσεων βγαίνουν στη θάλασσα με μικρά πλοiάρια, βάρκες καΐκια και γρι-γρι. Με την πάροδο του χρόνου όμως επιβλήθηκε κι εδώ η βιομηχανοποιημένη αλιεία με αποτέλεσμα την υπερεντατική ιχθυοκαλλιέργεια που απειλεί την ισορροπία σε αρκετές περιοχές του Αιγαίου και του Ιονίου. Πιο κατάλληλες ώρες για ψάρεμα θεωρούσαν το σούρουπο και το χάραμα. Οι ψαράδες επίσης λαμβάνουν υπόψιν της τη θέση της σελήνης. Το μεγαλύτερο μέρος της ψαριάς πρέπει να πωλούνταν στις αγορές των πόλεων σε ειδικούς χώρους, τις λεγόμενες ιχθυαγορές. Το ψάρι τα παλαιότερα χρόνια εμφανίζονταν συχνά διατηρημένο στην άλμη. Πρόκειται για μια διαδικασία πολύ διαδεδομένη στα ψάρια μικρού μεγέθους, ωστόσο απαντάται και σε μεγαλύτερα όπως η παλαμίδα, ο τόνος, το σκουμπρί, ακόμη στα καβούρια και τους αχινούς.

Αυγά και γαλακτοκομικά

Οι Έλληνες ανέτρεφαν πάπιες, χήνες, ορτύκια και κότες για να εξασφαλίζουν αυγά. Τα αυγά καταναλώνονταν είτε μελάτα είτε σφικτά ως ορεκτικό ή επιδόρπιο. Επιπλέον τόσο ο κρόκος όσο και το ασπράδι του αυγού αποτελούσαν συστατικά διάφορων συνταγών. Το γάλα ήταν αρκετά διαδεμένο, ωστόσο σπάνια χρησιμοποιούταν στη μαγειρική. Το βούτυρο ήταν γνωστό, αλλά χρησιμοποιούταν σπάνια. Παρόλα αυτά τα γαλακτοκομικά προϊόντα έχαιραν εκτίμησης. Βασικό συστατικό της ελληνικής διατροφής ήταν το τυρί, είτε από γάλα κατσίκας είτε από γάλα προβάτου. Γινόταν διάκριση ανάμεσα στο φρέσκο και το σκληρό τυρί που πωλούνταν σε διαφορετικά καταστήματα: το πρώτο κόστιζε τα δύο τρίτα της τιμής του δεύτερου. Σήμερα είναι γνωστό το τυρί φέτα από μείγμα κατσικίσου και πρόβειου γάλακτος, το οποίο έχει μάλιστα κατοχυρωθεί με διεθνή πατέντα ευρεσιτεχνίας.

Ποτά

Στη πόση των Ελλήνων με την ευρύτερη κατανάλωση ήταν προφανώς το νερό. Η αναζήτηση νερού υπαγόταν στις εργασίες που έπρεπε να διεκπεραιώσουν καθημερινά οι γυναίκες. Αν και η χρήση πηγαδιού συχνά ήταν αναπόφευκτη, όπως είναι φυσικό υπήρχε προτίμηση σε νερό «από πηγή πάντα ρέουσα και αναβλύζουσα». Το νερό θεωρείται θεραπευτικό - κάνει τα δέντρα και τα φυτά να αναπτύσσονται - αλλά και επιθυμητό.

Από την αρχαιότητα υπήρχαν ήδη πολλά είδη κρασιού: λευκό, κόκκινο, ροζέ. Υπάρχουν μαρτυρίες για όλα τα είδη καλλιέργειας, από το καθημερινό κρασί μέχρι εκλεκτές ποικιλίες. Ξακουστοί αμπελώνες υπήρχαν στη Νάξο, τη Θάσο, τη Λέσβο και τη Χίο. Δευτερεύον κρασί παραγόταν από νερό και μούστο, αναμειγμένο με κατακάθια, το οποίο και διατηρούσαν οι χωρικοί για προσωπική τους χρήση. Ορισμένες φορές το κρασί γινόταν γλυκύτερο με μέλι, ενώ μπορούσε να χρησιμοποιηθεί και για φαρμακευτικούς σκοπούς αν ανακατευόταν με θυμάρι, κανέλλα και άλλα βότανα. Το κρασί στις περισσότερες περιπτώσεις αραιωνόταν με νερό, καθώς ο "άκρατος οίνος" (μη αραιωμένο κρασί) δεν ενδεικνυόταν για καθημερινή χρήση. Το κρασί αναμιγνυόταν σε έναν κρατήρα από τον οποίο οι δούλοι γέμιζαν τα ποτήρια με τη βοήθεια μιας οινοχόης. Το κρασί επίσης είχε θέση και στη γενική ιατρική, καθώς του αποδίδονταν φαρμακευτικές ιδιότητες. Τα κρασιά που προορίζονταν για τοπική χρήση διατηρούνταν σε ασκιά. Εκείνα που επρόκειτο να πουληθούν τοποθετούνταν σε πίθους, μεγάλα αποθηκευτικά αγγεία από πηλό. Κατόπιν μεταφέρονταν σε σφραγισμένους αμφορείς για να πωληθούν ανεξάρτητα, είτε στον ίδιο τόπο, είτε σε άλλο, μεταφερόμενοι με πλοία. Τα επώνυμα κρασιά έφεραν ετικέτες με το όνομα του παραγωγού ή των αρχόντων μιας πόλης που εγγυόντουσαν την καταγωγή του. Αποτελεί το πρώτο παράδειγμα στην ιστορία μιας πρακτικής που επιβιώνει ως τις ημέρες μας. Από την εποχή της τουρκοκρατίας μέχρι σήμερα διατηρείται η παράδοση παρασκευής της λαϊκής ρετσίνας, φτηνού λευκού κρασιού με γεύση από ρετσίνη. Σήμερα οι Έλληνες έχουν προσθέσει στις διατροφικές τους συνήθειες διάφορα παγκοσμίως γνωστά μη αλκοουλούχα ποτά καθώς και τη μπίρα. Αρκετά γνωστή έγινε την τελευταία δεκαετία η ελληνικής παραγωγής μπίρα «Μύθος». Από τα βαριά αλκοουλούχα ποτά ελληνικής κατασκευής πρωτεύουσα θέση κατέχει το ούζο καθώς και άλλες κατά τύπους ποτά (τσιπούρο στην ηπειρωτική Ελλάδα, ρακί στην Κρήτη). Το κονιάκ ΜΕΤΑΞΑ είναι περισσότερο γνωστό στο εξωτερικό και λιγότερο μεταξύ των Ελλήνων, ενώ ευρύτερη γνωστή είναι και η κυπριακή Κομανταρία.

Λιτότητα - Χορτοφαγία

Από τα αρχαία χρόνια η λιτότητα, την οποία επέβαλλαν οι φυσικές και κλιματικές συνθήκες της Ελλάδας, αναγνωρίζεται ως αρετή. Οι Έλληνες δεν αγνοούν την καθαρή απόλαυση που μπορεί να προσφέρει το φαγητό, εντούτοις το τελευταίο ώφειλε να παραμένει απλό. Η επιδίωξη της γαστρονομικής υπερβολής θεωρούταν μέχρι σχετικά πρόσφατα απαράδεκτη, το δίχως άλλο ένα σημάδι ανατολίτικης ή ρωμαϊκής μαλθακότητας. Από την άλλη πλευρά, οι Έλληνες τόνιζαν με υπερηφάνεια την αυστηρότητα των διατροφικών τους συνηθειών. Με το πέρασμα του χρόνου, οι Έλληνες όλο και πιο πολύ εξελίσσονται σε καλοφαγάδες. Κατά την ελληνιστική και κατόπιν κατά τη ρωμαϊκή περίοδο, οι Έλληνες - τουλάχιστον οι εύποροι - χάνουν σιγά σιγά την εμμονή στη λιτότητα. Οι συνδαιτημόνες του συμποσίου το οποίο αφηγείται ο Αθήναιος κατά το 2ο - 3ο αιώνα μ.Χ. αφιερώνουν μεγάλο μέρος της συζήτησής τους σε απόψεις για το κρασί και τη γαστρονομία. Αναφέρονται στις ιδιότητες κάποιων ποικιλιών κρασιού, λαχανικών και κρεάτων, καθώς και σε ξακουστά πιάτα. Αντίθετα ο ορφισμός και ο πυθαγορισμός, δύο αρχαιοελληνικά θρησκευτικά ρεύματα, πρότειναν ένα διαφοροποιημένο τρόπο ζωής, βασισμένο στην αγνότητα και την κάθαρση - στην πραγματικότητα πρόκειται για μία μορφή άσκησης. Στο πλαίσιο αυτό η χορτοφαγία αποτελεί κεντρικό σημείο στην ιδεολογία του ορφισμού, καθώς και σε μερικές από τις παραλλαγές του πυθαγορισμού. Η χορτοφαγία πιθανώς επίσης εκπορεύεται από την απέχθεια προς τη θανάτωση ζωντανών οργανισμών, καθώς ο ορφισμός δίδασκε την αποχή από αιματοχυσίες.

ΛΕΞΙΛΟΓΙΟ

Η κατανάλωση, ο καταναλωτισμός, ο καταναλωτής, καταναλωτικός, -ή, -ό

Λιτός, -ή, -ό, η λιτότητα, ο λιτοδίαιτος

Τα μπαχαρικά

Η ρίγανη, ο δυόσμος, το σκόρδο, ο άνηθος, ο μαϊντανός, το δαφνόφυλλο, ο βασιλικός,
το θυμάρι, η κανέλα, το γαρύφαλλο, το δεντρολίβανο, το μοσχοκάρυδο, ο κρόκος

Το λίπος, τα λιπαρά, κορεσμένα λιπαρά, μονοακόρεστα λιπαρά οξέα

οι υδατάνθρακες

Ο βολβός

Οι φυτικές ίνες

Άυλος Χ υλικός

Τα όσπρια, τα κουκιά, τα ρεβίθια, οι φακές, τα φασόλια

Τα πράσα, το σέλινο

Οι σταφίδες, τα φουντούκια

Το λυθρίνι, το σαλάχι, ο ξιφίας, τα χέλια, οι πέστροφες, το λαβράκι

Τα ορτύκια, οι πέρδικες

Πατέντα ευρεσιτεχνίας