

ΑΝΑΠΤΥΞΗ
ΝΕΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ
ΒΑΣΙΣΜΕΝΩΝ ΣΤΙΣ ΑΞΙΕΣ
ΤΗΣ ΑΡΧΑΙΑΣ ΣΠΑΡΤΗΣ



ΣΠΑΡΤΗ 2021

«ὥστε τοῦτο δὴ τὸ θρυλούμενον ἐν μόνῃ τῶν ὑπὸ τὸν
ἥλιον πόλεων τῇ Σπάρτῃ βλέπεσθαι, τυφλὸν ὄντα τὸν
πλοῦτον καὶ κείμενον ὥσπερ γραφὴν ἄψυχον καὶ
ἀκίνητον».

(Πλουτάρχου, Λυκούργος, 10)

1^η Έκδοση 2021

Τίτλος Βιβλίου: *«Ανάπτυξη νέων προϊόντων διατροφής βασισμένων στις αξίες της αρχαίας Σπάρτης»*

©Πνευματικά δικαιώματα συλλογικού έργου: ΟΙΝΟΥΝΤΑΣ ΑΕ

Αναστασία Κανελλοπούλου, συντονίστρια Επιστημονικής Έρευνας.

Επιστημονική – ερευνητική ομάδα: Αθανάσιος Βλήτας (ιστορικός ερευνητής), Νίκη Ζάβρα και Παναγιώτης Σταματόπουλος (φιλόλογοι), Ουρανία Καλομοίρη (αρχαιολόγος), Κωνσταντίνα Βλήτα (χημικός), Κωνσταντίνα Μπασκουρέλου (γεωπόνος), Αντωνία Μιχαλακάκου (γραφίστρια), Αθανάσιος Σιμόπουλος (σεφ), Νίκος Μάζης (αρτοποιός) και Αγγελική Δαλαμάγκα (δημοσιογράφος)

Ο υπολογισμός της διατροφικής αξίας των τροφίμων αποτελεί προσφορά του Δρ Κώστα Μπάρδη διαιτολόγου- διατροφολόγου.

Μορφοποίηση κειμένου και layout: Ηρώ Λάσκαρη

«Υλοποιήθηκε στο πλαίσιο της Δράσης ΕΡΕΥΝΩ – ΔΗΜΙΟΥΡΓΩ - ΚΑΙΝΟΤΟΜΩ και συγχρηματοδοτήθηκε από την Ευρωπαϊκή Ένωση και εθνικούς πόρους μέσω του Ε.Π. Ανταγωνιστικότητα, Επιχειρηματικότητα & Καινοτομία (ΕΠΑνΕΚ) (κωδικός έργου: Τ1ΕΔΚ-05412)»

(ΕΥΔΕ-ΕΤΑΚ) ΟΙΝΟΥΝΤΑΣ ΑΕ

www.eyde-etak.gr, www.oinountas.com

Η αναπαραγωγή, αντιγραφή ή μετάδοση οποιουδήποτε τμήματος αυτού του εγγράφου σε ηλεκτρονική ή έντυπη μορφή είναι παράνομη. Η εγγραφή αυτής της δημοσίευσης απαγορεύεται αυστηρά.

ΣΥΛΛΟΓΙΚΟ ΕΡΓΟ

Αναστασία Κανελλοπούλου
Συντονίστρια επιστημονικής έρευνας

ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΝΕΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΒΑΣΙΣΜΕΝΩΝ ΣΤΙΣ ΑΞΙΕΣ ΤΗΣ ΑΡΧΑΙΑΣ ΣΠΑΡΤΗΣ

ΣΠΑΡΤΗ 2021

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

v



Περιεχόμενα

ΠΡΟΛΟΓΟΣ.....	3
ΕΙΣΑΓΩΓΗ	6
 ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ	10
 Α. ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΣ ΒΙΟΣ.....	10
1. ΓΕΩΡΓΙΚΗ ΚΑΙ ΚΤΗΝΟΤΡΟΦΙΚΗ ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΣΤΗ ΣΠΑΡΤΗ	10
2. ΤΑ ΓΕΥΜΑΤΑ ΤΩΝ ΑΡΧΑΙΩΝ ΣΠΑΡΤΙΑΤΩΝ	13
ΤΑ ΣΥΣΣΙΤΙΑ ή ΦΙΔΙΤΙΑ	16
 Β. ΟΙ ΣΥΝΗΘΕΣΤΕΡΕΣ ΜΑΓΕΙΡΙΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΣΠΑΡΤΗ	19
ΟΙ ΣΟΥΠΕΣ	19
Μέλανας Ζωμός ή βάφα ή αιματία	19
Κυκεών (κυκάω = αναμειγνύω, ανακινώ)	20
Αρχαία ελληνική πολέντα (χόνδρος)	21
Χόνδρος	22
ΤΑ ΟΣΠΡΙΑ	23
ΤΑ ΚΡΕΑΤΑ	24
Χοιρινό.....	24
Κατσίκι και αρνί	25
Λαγός	27
Οπταλέα κρέα	27
Κοχλίοι εν χόνδρω -Σαλιγκάρια με χόνδρο	28
Ματτύη	29
Πτισάνη.....	30
Μάζα	31
ΜΕΛΙΤΩΜΑΤΑ	32

Φυσίκιλλο	32
Σησαμίδες	34

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΥΤΕΡΟ	35
ΚΕΡΑΜΙΚΗ ΤΕΧΝΗ ΚΑΙ ΑΓΓΕΙΑ ΣΤΗΝ ΣΠΑΡΤΗ	35
ΛΑΚΩΝΙΚΗ ΜΕΛΑΝΟΜΟΡΦΗ ΚΕΡΑΜΙΚΗ	37
ΛΑΚΩΝΙΚΗ ΕΡΥΘΡΟΜΟΡΦΗ ΚΕΡΑΜΙΚΗ	39
ΣΚΕΥΗ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ ΦΑΓΗΤΟΥ	39
Χύτρα	40
Λοπάς	40
ΕΠΙΤΡΑΠΕΖΙΑ ΣΚΕΥΗ	41
Πινάκιο	41
ΑΓΓΕΙΑ ΓΙΑ ΜΙΞΗ ΟΙΝΟΥ ΜΕ ΝΕΡΟ	42
Κρατήρες	42
Δίνος ή λέβης	47
ΑΓΓΕΙΑ ΠΟΣΗΣ	48
ΕΙΔΗ ΠΟΤΗΡΙΩΝ	48
Κύλιξ (η κύλικας)	48
Κώθων	56
Κύπελλα πόσης	56
Σκύφος ή κοτύλη	57
Λάκαινα	58
Κάνθαρος	59
ΑΓΓΕΙΑ ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗΣ ΚΑΙ ΜΕΤΑΦΟΡΑΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ	60
Αμφορέας	60
Πελίκη	62
Πίθος	63
ΑΓΓΕΙΑ ΜΕΤΑΦΟΡΑΣ ΝΕΡΟΥ	64
Υδρία	64
ΣΚΕΥΗ ΣΕΡΒΙΡΙΣΜΑΤΟΣ ΟΙΝΟΥ	65

Οινοχόη	66
Λακωνικές κούπες	69
Λακωνικές κούπες: Χρησίμευαν για την πόση νερού ή κρασιού.....	69

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΡΙΤΟ 70

ΠΕΡΙ ΤΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΑΝΤΙΛΗΨΕΩΝ ΤΩΝ ΣΠΑΡΤΙΑΤΩΝ ΑΠΟ ΤΙΣ ΑΡΧΑΙΕΣ ΕΛΛΗΝΙΚΕΣ ΠΗΓΕΣ	70
ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΤΩΝ ΑΡΧΑΙΩΝ ΣΠΑΡΤΙΑΤΩΝ	89
ΨΑΡΙΑ- ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ	92
Η ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΤΡΙΑΔΑ:.....	96
Ο Οίνος	96
ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΕΚΟΛΙΨΗΣ Η ΑΠΟΒΟΣΤΡΥΧΩΣΗΣ ΤΩΝ ΣΤΑΦΥΛΙΩΝ	104
Ελιά και ελαιόλαδο	106
ΟΙ ΠΟΙΚΙΛΙΕΣ ΤΩΝ ΕΛΑΙΟΔΕΝΤΡΩΝ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΑ ΑΡΧΑΙΟΕΛΛΗΝΙΚΑ ΚΕΙΜΕΝΑ	109
ΜΑΖΕΜΑ ΕΛΑΙΟΚΑΡΠΟΥ ΚΑΙ ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟΥ	110
ΣΙΤΗΡΑ.....	112
ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑΣ ΣΙΤΗΡΩΝ	114
Άρτος	116
ΖΩΙΚΕΣ ΤΡΟΦΕΣ ΚΑΙ ΠΑΡΑΓΩΓΑ ΤΟΥΣ.....	120
ΚΡΕΑΣ ΟΙΚΟΣΙΤΩΝ ΖΩΩΝ	120
ΚΡΕΑΣ ΠΡΟΕΡΧΟΜΕΝΟ ΑΠΟ ΚΥΝΗΓΙ – ΘΗΡΑΜΑΤΑ.....	123
ΜΕΛΑΝΑΣ ΖΩΜΟΣ	127
ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΟΥ ΜΕΛΑΝΑ ΖΩΜΟΥ	129
Χοιρινό κρέας	129
Κρίθινο αλεύρι.....	129
Λίπος.....	129
Αίμα	130
Αλάτι.....	130
Ξύδι	130
Αβγά.....	131
Τυρί.....	132
Μέλι	136
ΦΥΤΙΚΕΣ ΤΡΟΦΕΣ ΚΑΙ ΠΑΡΑΓΩΓΑ ΤΟΥΣ	137

Όσπρια	137
Λούπινα.....	137
Φάβα	138
Φασόλια	139
Κουκί και Ρεβίθι	139
Φρούτα.....	140
Σύκα	141
Μήλα.....	143
Σταφύλια	144
Αγγούρια (Σικύος-Σικύς).....	145
Ρόδια	146
Ξηροί Καρποί.....	147
Καρύδια	147
Φουντούκια-Λεπτοκάρνα	148
Αμύδγαλα.....	148
Φιστίκια- Φιστικιά	149
Κάστανα.....	149
Λαχανικά.....	150
Μαρούλι (Θρίδαξ).....	150
Κρεμμύδι (Κρόμμυον)	151
Λάχανα.....	151
ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΦΥΤΑ - ΒΟΤΑΝΑ	156
Όξος	162
Άλας.....	162
ΝΩΓΑΛΕΥΜΑΤΑ.....	163
Νερό.....	165

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ 167

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Η εταιρία ΟΙΝΟΥΝΤΑΣ ΑΕ ιδρύθηκε το 1999 και έκτοτε εξειδικεύεται στον τομέα της μεταποίησης και εμπορίας της ελιάς καλαμών.

Το ενδιαφέρον για την πραγματοποίηση και συγχρηματοδότηση μιας έρευνας με τίτλο **«Ανάπτυξη νέων προϊόντων διατροφής βασισμένων στις αξίες της αρχαίας Σπάρτης»**, που επιφανειακά μοιάζει να μην συνδέεται με το επαγγελματικό προφίλ της επιχείρησης ΟΙΝΟΥΝΤΑΣ ΑΕ που υπέβαλε το αίτημα και πραγματοποίησε την έρευνα, πηγάζει από την απόλυτη πεποίθηση της εταιρίας μας ότι διατροφή – πολιτισμός και τουρισμός αποτελούν ενιαία ενότητα και έτσι πρέπει να αντιμετωπίζονται και στον σχεδιασμό προϊόντων και στην υλοποίηση επενδύσεων.

Το γεγονός ότι η επιχείρηση ΟΙΝΟΥΝΤΑΣ ΑΕ έχει ως έδρα την Σπάρτη, η οποία συνδυάζει εξαιρετικά προϊόντα διατροφής με ένα τεράστιο ιστορικό και αρχαιολογικό πλούτο, μας βάζει ως επιχείρηση μπροστά στην ευθύνη πέραν της καθαρά παραγωγικής και επιχειρηματικής μας δραστηριότητας και στα πλαίσια της κοινωνικής μας ευθύνης, να εξετάσουμε δυνατότητες περαιτέρω αξιοποίησης των ευκαιριών και των δυνατοτήτων που μας προσφέρει η περιοχή μας, επιδιώκοντας παράλληλα στα πλαίσια της επιχειρηματικότητας και του υγιούς ανταγωνισμού να λειτουργήσουμε ως leader στην πρόκληση του συνδυασμού δράσεων και της δημιουργίας καινοτόμων ευκαιριών.

Η έρευνα με τίτλο **«Ανάπτυξη νέων προϊόντων διατροφής βασισμένων στις αξίες της αρχαίας Σπάρτης»** πραγματοποιήθηκε από τον Ιούνιο του 2018 μέχρι και τον Μάιο του 2021 και κόστισε 64.000,00 ευρώ. Συγχρηματοδοτήθηκε κατά 80% από την Ενιαία Δράση Κρατικών Ενισχύσεων Έρευνας, Τεχνολογικής Ανάπτυξης και Καινοτομίας **ΕΡΕΥΝΩ – ΔΗΜΙΟΥΡΓΩ – ΚΑΙΝΟΤΟΜΩ** της Ειδικής Υπηρεσίας Διαχείρισης και Εφαρμογής Δράσεων στους τομείς Έρευνας Τεχνολογικής Ανάπτυξης και Καινοτομίας (ΕΥΔΕ ΕΤΑΚ) του Υπουργείου Ανάπτυξης και Επενδύσεων στα πλαίσια

του προγράμματος Ανταγωνιστικότητα – Επιχειρηματικότητα - Καινοτομία, και κατά 20% από την εταιρία ΟΙΝΟΥΝΤΑΣ ΑΕ. Η οικονομική ενίσχυση της έρευνας προέρχεται από το Ταμείο Περιφερειακής Ανάπτυξης μέσω το ΕΣΠΑ 2014-2020 .

Για την παραπάνω έρευνα δημιουργήθηκαν οχτώ νέες θέσεις εργασίας ορισμένου χρόνου εξειδικευμένου επιστημονικού προσωπικού, οι περισσότεροι των οποίων είναι και κάτοχοι μεταπτυχιακών σπουδών. Οι επιστήμονες ερευνητές που συνέβαλαν στην ολοκλήρωση της παραπάνω έρευνας είναι: ο Αθανάσιος Βλήτας, ιστορικός ερευνητής, η Νίκη Ζάβρα και ο Παναγιώτης Σταματόπουλος, φιλόλογοι, η Ουρανία Καλομοίρη , αρχαιολόγος, η Κωνσταντίνα Βλήτα , χημικός, η Κωνσταντίνα Μπασκουρέλου , γεωπόνος, η Αντωνία Μιχαλακάκου, γραφίστρια, ο Αθανάσιος Σιμόπουλος, σεφ, η Αγγελική Δαλαμάγκα , δημοσιογράφος.

Την συλλογική προσπάθεια ολοκλήρωσαν με την άμισθη συμβολή τους στην έρευνα ο κ **Κωνσταντίνος Μπάρδης**, διατροφολόγος, ο οποίος μας έδωσε τις απαραίτητες πληροφορίες για την διατροφική σύνθεση των συνταγών της αρχαίας Σπάρτης και η κ **Αναστασία Κανελλοπούλου**, εκ των βασικών μετόχων της εταιρίας ΟΙΝΟΥΝΤΑΣ ΑΕ, φιλόλογος, η οποία εργάστηκε ως υπεύθυνη επικοινωνίας του προγράμματος και ως ερευνήτρια χωρίς αμοιβή.

Επιστημονικός υπεύθυνος του προγράμματος ήταν ο **Αργύρης Καραμίχας**, οικονομολόγος με μεταπτυχιακά στο marketing, υπεύθυνος παραγωγής του εργοστασίου της εταιρίας ΟΙΝΟΥΝΤΑΣ ΑΕ.

Η σύνθεση της ομάδας έγινε με κριτήριο την δυνατότητα κατάληξης σε συμπεράσματα που θα τεκμηριώνονται από την βιβλιογραφική και διαδικτυακή ανασκόπηση και θα μπορούν να εφαρμοστούν από επαγγελματίες του τουρισμού (εστίαση, τοπικά προϊόντα, βιοτεχνικά είδη κεραμικής κλπ) μιας και τα αποτελέσματα της έρευνας δημοσιοποιούνται και αποσκοπούν να αποτελέσουν κίνητρο για νέες επενδύσεις σχετικές με την ανάπτυξη νέων προϊόντων διατροφής, αλλά και αγγείων εμπνευσμένων από τα αγγεία που χρησιμοποιούσαν οι αρχαίοι Σπαρτιάτες και η παρουσία των οποίων στην τοπική αγορά θα μπορούσε να συμβάλει στην περαιτέρω ανάπτυξη του πολιτιστικού τουρισμού.

Επίσης η δημοσιοποίηση των συνταγών και το σεμινάριο που πραγματοποιήθηκε προς τους επαγγελματίες της εστίασης επιτρέπει να τις αναπαράξουν και να τις εντάξουν στα μενού των επιχειρήσεών τους, δίνοντας την ευκαιρία στους επισκέπτες μέσω συνοδευτικού κειμένου να καταλάβουν τι έτρωγαν οι αρχαίοι Σπαρτιάτες και γιατί η διατροφή τους δεν ήταν ελκυστική. Με αυτό τον τρόπο η Σπάρτη θα προβληθεί για τις αξίες της μέσω της ανάδειξης προϊόντων που χρησιμοποιούσαν στην καθημερινότητά τους οι αρχαίοι Σπαρτιάτες και όλοι όσοι

επαγγελματικά ασχοληθούμε να αναδείξουμε αυτή την πτυχή της ιστορίας μας, θα συμβάλουμε με έναν καινοτόμο και εκ των προτέρων επιτυχή τρόπο στην τοπική ανάπτυξη.

Για την εταιρία ΟΙΝΟΥΝΤΑΣ ΑΕ
Ο Πρόεδρος & Διευθύνων Σύμβουλος
Δημοσθένης Καραμίχας

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η ενασχόληση με την έρευνα της διατροφής των αρχαίων Σπαρτιατών, μας βοήθησε να καταλάβουμε βασικές αρχές και αξίες που διαμορφώνουν τους κανόνες της διατροφής και απορρέουν από την βιοθεωρία και την κοσμοθεωρία της ισχυρότερης πόλης κράτους της αρχαίας Ελλάδας, της Σπάρτης, η οποία χάρη σε αυτούς τους κανόνες και τις αξίες ζωής κατάφερε να κυριαρχήσει επί μακρόν στην αρχαιότητα και να συνεχίζει και σήμερα να διδάσκει τρόπους διαπαιδαγώγησης παραμένοντας παράδειγμα ως κοινωνία .

Οι αρχαίοι Έλληνες ήταν οι πρώτοι, οι οποίοι κατέγραψαν τους τρόπους παρασκευής του φαγητού από τον 5^ο αιώνα π.Χ. Έτσι, δημιούργησαν το πρώτο γαστρονομικό αρχείο του κόσμου. Το πρώτο βιβλίο μαγειρικής, το οποίο γράφτηκε τον 4^ο αιώνα π.Χ. ήταν η Ηδυπάθεια του Αρχέστρατου, ενώ τα δεκαπέντε βιβλία των Δειπνοσοφιστών του Αθήναιου αποτελούν μία γαστρονομική πραγματεία για τη διατροφή και τις συνήθειες των κατοίκων της Ανατολικής κυρίως Μεσογείου. Τον 4^ο αιώνα π.Χ. λέγεται πως εμφανίστηκαν οι πρώτοι επαγγελματίες μάγειροι και ζαχαροπλάστες που συχνά περνούσαν έξω από τα πλούσια σπίτια, έτοιμοι να προσφέρουν τις υπηρεσίες τους. Η διατροφή των αρχαίων Ελλήνων βέβαια διέφερε από πόλη σε πόλη. Καθοριζόταν συγκεκριμένα από την αγροτική και κτηνοτροφική παραγωγή της κάθε περιοχής, τις κλιματολογικές συνθήκες, τις γνώσεις και τις τεχνικές επεξεργασίας των τροφίμων, τις οικονομικές δυνατότητες και τις καθημερινές συνήθειες.

Μέσα από τις αρχαιοελληνικές πηγές αποκτάμε μια σημαντική πρόσβαση στην καθημερινότητα των αρχαίων Ελλήνων και στην προκειμένη περίπτωση των αρχαίων Σπαρτιατών. Βέβαια, το γεγονός πως οι ίδιοι δεν κατέγραφαν σε κείμενα στοιχεία που αφορούσαν την καθημερινότητά τους παρουσιάζει εμπόδια στην εξαγωγή ασφαλών συμπερασμάτων.

Η αρχαία ελληνική γραμματεία μας βοηθά επίσης στην παρακολούθηση της ιστορικής εξέλιξης βασικών προϊόντων που αποτελούσαν την πρώτη ύλη στο σύστημα διατροφής στην αρχαιότητα, στην κατανόηση των ποικιλιών των διατροφικών ειδών της αρχαιότητας και στην αναγνώριση της διαχρονικής παρουσίας της πλειονότητας εξ αυτών στην σύγχρονη εποχή. Οι διάφορες χρήσεις των προϊόντων, οι καλλιεργητικές τεχνικές, αλλά και τα διατροφικά στοιχεία βασικών προϊόντων, όπως είναι το ελαιόλαδο, ο οίνος, τα σιτηρά και τα σύκα, τα οποία κυριαρχούν στο διαιτολόγιο τόσο των αρχαίων, όσο και των σύγχρονων Ελλήνων και τα οποία διαμορφώνουν ιδιαίτερα το διαιτολόγιο των Σπαρτιατών, θα διαπιστώσουμε ότι παραμένουν το κέντρο γύρω από το οποίο αναπτύσσεται και το σύγχρονο διαιτολόγιο.

Επίσης σημαντικό ρόλο στην εξέλιξη της διατροφής των αρχαίων Σπαρτιατών αποτέλεσε η ανάπτυξη της βιοτεχνίας στον τομέα της παραγωγής αγγείων για ποικίλη χρήση σε σχέση με την διατροφή, όπως αγγεία για την παρασκευή των φαγητών, για την βρώση και την πόση, για την συντήρηση των φαγητών, όπως και άλλων εργαλείων που συνέβαλαν στην καλλιέργεια και επεξεργασία των πρώτων υλών της διατροφής .

Το παρόν πόνημα επικεντρώνεται στην έρευνα σχετικά με την διατροφή των αρχαίων Σπαρτιατών, αλλά αναγκαστικά επεκτείνεται ευρύτερα και στην καταγραφή και συμπερίληψη στοιχείων από την αρχαία Ελλάδα και τον γνωστό κόσμο της αρχαιότητας γενικότερα, μιας και στην περίοδο αναφοράς μας, περίοδο που ήκμασε η Σπάρτη, οι διεθνείς σχέσεις ήταν άκρως ανεπτυγμένες και οι ανταλλαγές μεταξύ των ανεπτυγμένων κοινωνιών ήταν εξ ίσου συνήθεις με σήμερα. Κατά συνέπεια, στοιχεία διατροφής που αναφέρονται από τους αρχαίους Έλληνες συγγραφείς και από τους σύγχρονους ερευνητές σε παράλληλους προς την Σπάρτη πολιτισμούς, μπορούν να συμπεριληφθούν ως πληροφορίες εφ' όσον τεκμηριώνονται από την έρευνα.

Είναι εντυπωσιακό το γεγονός ότι ο αρχαίος ελληνικός κόσμος ήταν τόσο προηγμένος στην κατανόηση της αξίας των διατροφικών στοιχείων και στην χρήση τους στην διαμόρφωση των συνταγών μαγειρικής, αλλά και στην ιατρική . Εξ ίσου εντυπωσιακό είναι το γεγονός ότι η πλειονότητα των βασικών και συμπληρωματικών ειδών που συνθέτουν την διατροφή μας σήμερα , είναι γνωστά από την αρχαιότητα και προέρχονται από περισσότερους πολιτισμούς που ήκμασαν κατά καιρούς στην αρχαιότητα, αναδεικνύοντας έτσι για μια ακόμα φορά ότι η ανάπτυξη του εμπορίου στην Μεσόγειο υπήρξε ο καταλυτικός παράγοντας για την διάδοση των πληροφοριών και των πρώτων υλών που διαμόρφωσαν και εξέλιξαν την διατροφή των αρχαίων Ελλήνων και των αρχαίων Σπαρτιατών ειδικότερα.

Επίσης για την αρχαία Σπάρτη είναι ιδιαίτερα αξιοπρόσεκτο το γεγονός ότι και η διατροφή τους διαμορφωνόταν με βάση τις κοινωνικές και πολιτικές αξίες που

χαρακτήριζαν την Σπαρτιατική πολιτεία και αγωγή. Οι διατροφικές τους συνήθειες στόχευαν να υπηρετήσουν τις αξίες που η Σπάρτη ενσάρκωσε διαχρονικά στην συνείδηση των Ελλήνων και της παγκόσμιας κοινότητας. Για τον λόγο αυτό και στον τομέα της διατροφής και των συνηθειών που αναπτύσσονται γύρω από την διατροφή, η Σπάρτη παραμένει μια ξεχωριστή περίπτωση που αξίζει ιδιαίτερη μελέτη και προσοχή.

Από την παρούσα έρευνα καταλήγουμε στο συμπέρασμα ότι όλες οι πτυχές της κοινωνικής και ατομικής ζωής των αρχαίων Σπαρτιατών διέπονται από αυστηρούς κανόνες και από την συνειδητή επιδίωξη να υπηρετήσουν αξίες που στοχεύουν στην διατήρηση της ακμαίας, υγιούς, δυναμικής παρουσίας της Σπάρτης στο παγκόσμιο γίγνεσθαι του αρχαίου κόσμου.

Τίποτα στην αρχαία Σπάρτη δεν γίνεται τυχαία. Όλα ακολουθούν κανόνες που στοχεύουν στην διατήρηση και στην ανάπτυξη προσωπικών και κατ' επέκταση κοινωνικών χαρακτηριστικών, όπως η εγκράτεια, η αυτοπειθαρχία, η λιτότητα, ο σεβασμός στις κοινωνικές αξίες, η φιλοπατρία και η αυτοθυσία για την πατρίδα, ο ανάπτυξη χαρακτηριστικών, όπως η οξυδέρκεια, η εφευρετικότητα, η αποδοχή του σφάλματος και των συνεπειών του, η αυτοσυγκράτηση, ο σεβασμός προς τους ξένους κλπ. Αυτά τα χαρακτηριστικά διαμόρφωσαν και τους κανόνες διατροφής, τους οποίους όποιος τους παρέβαινε αντιμετώπιζε τις συνέπειες.

Η παρούσα εργασία χωρίζεται σε τρία κεφάλαια:

Στο πρώτο κεφάλαιο γίνεται αναφορά στο μεν πρώτο μέρος στην γεωργική και κτηνοτροφική παραγωγή στην αρχαία Σπάρτη, στα γεύματα των αρχαίων Σπαρτιατών και στα συσσίτια, ενώ στο δεύτερο μέρος εστιάζουμε στις μαγειρικές συνταγές που κυριαρχούν στην αρχαία Σπάρτη. Σε μερικές από αυτές θα δούμε με βάση την βιβλιογραφία και τις αρχαίες ελληνικές πηγές, να γίνονται αναφορές και σε σύγχρονες μεθόδους και σε δάνεια από σύγχρονες συνταγές, χωρίς να αλλοιώνεται ο βασικός χαρακτήρας των συνταγών της διατροφής των αρχαίων Σπαρτιατών.

Στο δεύτερο κεφάλαιο γίνεται ευρεία αναφορά στην κεραμική τέχνη και στα αγγεία που κατασκευάζονταν στα Λακωνικά και Σπαρτιάτικα εργαστήρια και χρησίμευαν για όλες τις σχετικές με το φαγητό και την παρασκευή και συντήρηση των τροφίμων διαδικασίες. Τα αγγεία αποτελούν τοπική τεχνοτροπία και παραγωγή της αρχαίας Σπάρτης και πέραν της παραγωγής που υπήρχε για εσωτερική κατανάλωση, η ανακάλυψη αυτών σε διάφορα μέρη του αρχαίου γνωστού κόσμου δείχνει ότι η Σπάρτη είχε αναπτύξει εξαγωγικό εμπόριο για την βιοτεχνία των αγγείων της σε συγκεκριμένους προορισμούς της Μεσογείου.

Στο τρίτο κεφάλαιο γίνεται εκτενής αναφορά στις διατροφικές αντιλήψεις των αρχαίων Σπαρτιατών που προκύπτουν από τις αρχαίες ελληνικές βιβλιογραφικές αναφορές, στα προϊόντα που αποτελούσαν την βάση της διατροφής τους και χωρίζεται σε τρεις επιμέρους ενότητες που είναι η Μεσογειακή Τριάδα (οίνος- ελαία- σιτηρά), τα κρέατα και τα φυτικά προϊόντα, όπως στα λαχανικά –φρούτα- βότανα.

Για τον αναγνώστη του παρόντος πονήματος θα θέλαμε να επισημάνουμε ότι για την τεκμηρίωση των αναφορών μας καταθέτουμε και αυτούσια τα αρχαιοελληνικά κείμενα με την μετάφρασή τους και πλήθος παραπομπών και υποσημειώσεων που παραπέμπουν στις πηγές μας.

Ο Επιστημονικός Υπεύθυνος της Έρευνας
Υπεύθυνος Παραγωγής ΟΙΝΟΥΝΤΑΣ ΑΕ
Αργύρης Καραμίχας
Μάιος 2021

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ

Α. ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΣ ΒΙΟΣ

1. ΓΕΩΡΓΙΚΗ ΚΑΙ ΚΤΗΝΟΤΡΟΦΙΚΗ ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΣΤΗ ΣΠΑΡΤΗ

Δύο από τους τομείς στους οποίους βασίζονταν οι αρχαίοι Έλληνες για την οικονομική κυρίως ανάπτυξή τους, ήταν η γεωργική και κτηνοτροφική παραγωγή. Η γεωργική παραγωγή από τους ομηρικούς χρόνους αποτελούσε για τους Έλληνες αξιόλογη πλουτοπαραγωγική πηγή, καθώς ο πυρήνας της πραγματικής ιδιοκτησίας του Έλληνα ήταν ο αγρός, το κτήμα. Από τους αρχαίους συγγραφείς αναγνωρίζεται η μεγάλη δύναμη της γεωργίας, που με σωτήριο τρόπο συνέβαλε στην ευημερία όσων καλλιεργούσαν με τα ίδια τους τα χέρια τη γη¹. Η γεωργία λοιπόν συνέβαλε στην ανάπτυξη τόσο των πολιτικών-οικονομικών, όσο και των κοινωνικών παραγόντων. Πολιτικά, βοήθησε στην αύξηση των εξωτερικών σχέσεων μέσω του εμπορίου και συνέβαλε στην επιβολή συμμαχιών μέσω αυτού του εμπορίου. Η ανάπτυξη του εμπορίου επίσης βοήθησε στην μεταφορά ειδών διατροφής στον ελλαδικό χώρο ακόμα και από μακρινές περιοχές, από την Κεντρική Ασία και την Ευρώπη, από τον Καύκασο και τη Δυτική Μεσόγειο. Το εμπόριο επομένως ενίσχυσε σε μεγάλο βαθμό την οικονομία της Ελλάδας. Κοινωνικά, η καλλιέργεια αύξησε την αίσθηση της κοινότητας των αγροτών. Οι πολίτες έτσι είχαν την αίσθηση ότι ανήκουν σε μία ενωμένη κοινότητα και θα ήταν πρόθυμοι να πεθάνουν για να διατηρήσουν την ελευθερία της.

Η ανάπτυξη της κτηνοτροφικής παραγωγής συνέβαλε επίσης στην κάλυψη βασικών διατροφικών αναγκών, ήταν μία καλή αποθήκη σε περιόδους λιμού και παράλληλα βελτιωνόταν η γονιμότητα του εδάφους μέσω της κοπριάς. Για τους πλούσιους γαιοκτήμονες τα αναπαραγόμενα κοπάδια συντελούσαν στην πώληση μαλλιού και τυριού, στοιχείο που μαρτυρείται και από τα αναθηματικά ειδώλια ζώων για θρησκευτικούς σκοπούς.

¹ Βλ. Διδακτορική διατριβή Ασπασίας Μίχα – Λαμπάκη 1984, «Η διατροφή των αρχαίων Ελλήνων κατά τους αρχαίους κωμωδιογράφους»: 24

Η αρχαία Σπάρτη για παράδειγμα ήταν μία πόλη, η οποία οικοδομήθηκε βασισμένη στη γεωργία και την κτηνοτροφία. Οι Σπαρτιάτες είχαν στη διάθεσή τους μία τεράστια έκταση για καλλιέργειες, που ήταν η κοιλάδα του Ευρώτα, τα πλούσια βοσκοτόπια του Ταΰγετου και του Πάρνωννα, τα οποία προσέφεραν κατάλληλες συνθήκες για την αιγοπροβατοτροφία και την βοοτροφία. Βέβαια, οι Σπαρτιάτες που είχαν πλήρη πολιτικά δικαιώματα, οι Όμοιοι, δεν ασχολούνταν καθόλου με καλλιέργειες και δεν λάτρευαν σε υπερβολικό βαθμό τη Δήμητρα (ως θεά των καλλιεργειών), ούτε τη Γαία και φυσικά ούτε τον Διόνυσο, αφού η τελετουργική δημόσια οиноποσία, δεν ταίριαζε με την αυστηρότητα και τους περιορισμούς του σπαρτιατικού κοινωνικού συστήματος.

Αντίθετα, κύρια ενασχόλησή των Ομοίων ήταν η στρατιωτική εκπαίδευση, η προαγωγή της πολεμικής αρετής, η συνεχής επίβλεψη των ειλώτων και η διεξαγωγή πολεμικών επιχειρήσεων, αφού σύμφωνα με την νομοθεσία του Λυκούργου απαγορευόταν η ενασχόληση των Ομοίων και των Υπομειόνων² με βιοποριστικές εργασίες (Πλούτ, Λυκ. 24). Ως πολεμικός λαός βρίσκονταν σε συνεχή επαφή με το θάνατο και γι' αυτό τον λόγο είχαν αναπτύξει στο έπακρο την θρησκευτικότητά τους και έδιναν μεγάλη σημασία σε οιωνούς και μαντείες. Το ότι όμως ήταν ετοιμοπόλεμοι, δεν σημαίνει πως ήταν και φιλοπόλεμοι. Δεν είχαν ως αυτοσκοπό να νικούν τους ξένους στις μάχες ή να κατακτούν τους άλλους με τη βία. Ήταν ένα εσωστρεφές κράτος, το οποίο απέβλεπε αποκλειστικά στην διατήρησή του³.

Οι εύφορες πεδιάδες της Λακωνίας καλλιεργούνταν από το κατώτερο κοινωνικό στρώμα της αρχαίας Σπάρτης, τους ειλωτες. Οι ειλωτες αποτελούσαν το τρίτο και κατώτερο κοινωνικό στρώμα της αρχαίας Σπάρτης, δεν είχαν κανένα από τα πολιτικά δικαιώματα, εκτός από τους «νεοδαμώδεις», οι οποίοι ήταν ελευθερωμένοι, πρώην ειλωτες, και μπορούσαν να υπηρετήσουν στον σπαρτιατικό στρατό. Δεν ήταν οι τυπικοί δούλοι, που υπήρχαν στην υπόλοιπη Αρχαία Ελλάδα, όπως στην Αθήνα. Η μορφή της δουλείας τους δεν ήταν ιδιωτική, αλλά ανήκαν στο Σπαρτιατικό κράτος, για το οποίο και δούλευαν. Η καταγωγή των ειλώτων δεν είναι απόλυτα διευκρινισμένη. Πιστεύεται ότι ήταν απόγονοι των παλαιότερων κατοίκων της Αρχαίας Σπάρτης που υποδουλώθηκαν με την άφιξη των Δωριέων. Είναι επίσης γνωστό ότι και οι Μεσσήνιοι έγιναν ειλωτες, όταν υποδουλώθηκαν από τους Σπαρτιάτες, μετά τις ήττες τους στους

² Υπομειόνες: Σπαρτιάτες με περιορισμένα πολιτικά δικαιώματα. Στη κατηγορία αυτή ανήκαν εκείνοι που ήταν από Σπαρτιάτες μεν γονείς αλλά δεν αναγνωρίζονταν ως όμοιοι, δηλαδή Σπαρτιάτες οπλίτες με πλήρη πολιτικά δικαιώματα, επειδή κατά τη παιδική τους ηλικία δεν είχαν λάβει τη καθιερωμένη στρατιωτική αγωγή για οποιοδήποτε λόγο και δεν μετείχαν στα κοινά συσσίτια ή δεν μπορούσαν να καταβάλουν το νόμιμο προς αυτό τέλος.

³ Βλ. Σ. Καργάκος, 2006: 393, 394, 466, 495 (οι υπομειόνες μπορούσαν υπό προϋποθέσεις να επανενταχθούν στην κατηγορία των ομοίων)

Μεσσηνιακούς Πολέμους. Οι Σπαρτιάτες δεν μπορούσαν να πουλήσουν, ούτε να ελευθερώσουν τους είλωτες, οι οποίοι έκαναν κυρίως τις γεωργικές εργασίες στη γη των Ομοίων και έπρεπε να δίνουν μέρος της σοδειάς τους στην πολιτεία. Ζούσαν με τις οικογένειές τους και μερικές φορές ακολουθούσαν στη μάχη το Σπαρτιατικό Στρατό ως ελαφρά οπλισμένοι στρατιώτες⁴. Οι είλωτες ήταν οι μόνοι που δούλευαν στη γη των πολιτών, ως η μοναδική πηγή εργατικού δυναμικού για όλες τις χειρωνακτικές εργασίες και αποτελούσαν το σημαντικότερο παράγοντα για την οικονομία της Σπάρτης. Στην παραγωγική διαδικασία αποτελούσαν τον χρυσό για την Σπάρτη.

Οι περίοικοι αποτελούσαν τη βάση της λακωνικής οικονομίας που έδινε στη σπαρτιατική πολιτεία την ευχέρεια σχηματισμού μιας στρατιωτικής κοινωνίας, που λειτουργούσε σαν έμπυχη δύναμη⁵. Οι περίοικοι ήταν οι παλιοί κάτοικοι της Λακωνίας, αυτοί όμως που δέχτηκαν τους Δωριείς χωρίς αντίσταση. Ήταν ελεύθεροι κάτοικοι της ορεινής και παράλιας Λακωνίας, οι οποίοι είχαν αυτόνομη διοίκηση, όχι όμως και πολιτικά δικαιώματα αλλά πλήρωναν φόρους. Ασχολούνταν, κυρίως με τη γεωργία, την κτηνοτροφία, την αλιεία, τη βιοτεχνία και το εμπόριο. Ήταν οι μόνοι που μπορούσαν να ταξιδεύουν σ' άλλες πόλεις.

Οι Σπαρτιάτες, είχαν μεγάλη εξάρτηση τόσο από τους είλωτες, όσο και από τους περίοικους, όχι μόνο για τα τρόφιμα, τα όπλα και τα σκεύη, αλλά και για τη στρατιωτική δύναμη, καθώς και οι δύο πληθυσμιακές ομάδες αποτελούσαν την πλειονότητα του σπαρτιατικού στρατού. Η εκμετάλλευση βέβαια της αγροτικής καλλιέργειας των κτημάτων των πολιτών της Σπάρτης ήταν προσανατολισμένη κυρίως προς την αυτοκατανάλωση.

Πρωταρχικοί στόχοι και βασική υποχρέωση των αρχαίων Σπαρτιατών ήταν η κάλυψη των αναγκών διατροφής της κάθε οικογένειας και εν συνεχεία οι συνεισφορές στα συσσίτια. Η εξασφάλιση των αγαθών που χρειαζόταν το κάθε συσσίτιο για να λειτουργήσει, εξασφαλιζόταν από την συνεισφορά των μελών της, οι οποίοι ήταν υποχρεωμένοι να δώσουν στην πολιτεία ίση ποσότητα από τα αγαθά που χρειαζόνταν (σύκα, αλεύρι, τυρί, κρασί κτλ).

Επομένως, η καθημερινή ανάγκη για προσφορά στα συσσίτια ανάγκαζε τους πολίτες να καλλιεργούν εντατικά μεγαλύτερες ποσότητες από αυτές που απαιτούντο για τις ημερήσιες ανάγκες κάθε νοικοκυριού.

⁴ Διαδικτυακή πηγή:

https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%91%CF%81%CF%87%CE%B1%CE%AF%CE%B1_%CE%A3%CF%80%CE%AC%CF%81%CF%84%CE%B7#%CE%95%CE%AF%CE%BB%CF%89%CF%84%CE%B5%CF%82

⁵ Βλ. Σ. Καργάκος, 2006: 50

2. ΤΑ ΓΕΥΜΑΤΑ ΤΩΝ ΑΡΧΑΙΩΝ ΣΠΑΡΤΙΑΤΩΝ



Τα γεύματα στην αρχαία Σπάρτη ήταν τρία: το **ακράτισμα** (πρωινό), το **άριστον** (κυρίως γεύμα), το **δόρπον** (δείπνο)⁶.

Το πρώτο γεύμα ονομαζόταν «ακράτισμα⁷», ήταν συνήθως λίγο κριθαρένιο ψωμί βουτηγμένο σε ανέρωτο κρασί (άκρατος οίνος), συνοδευόμενο από σύκα ή ελιές. Με μια διαφορά μεταξύ πλούσιων και φτωχών: το ψωμί των πρώτων ήταν άρτος ψημένος, ενώ για τους δεύτερους υπήρχε η μάζα από κριθάρι.

Το επόμενο γεύμα, προς το μεσημέρι ή το απόγευμα ονομαζόταν «άριστον». Το φαγητό συνήθως ήταν κριθαρένιο ψωμί, ο «μέλανας ζωμός» ή «βάφα» ή «αιματία», (Πλούτ. Λυκ. 12) ελιές, τυρί, αυγά, φρούτα, καρποί και, φυσικά, κρασί.

Το τρίτο γεύμα ήταν το «δόρπον⁸», δηλαδή το δείπνο, το βραδινό φαγητό. Μετά το κυρίως γεύμα οι Σπαρτιάτες κατανάλωναν το επιδόρπιο. Πολλές φορές οι Σπαρτιάτες προσέφεραν ως επιδόρπιο κρέατα και καρπούς μαυρομάτικων. Για τους αρχαίους Έλληνες τα νυκτερινά γεύματα ήταν καλύτερα για τον οργανισμό, διότι ισχυρίζονταν ότι η σελήνη υποβοηθούσε τη χώνεψη.

Μετά το δείπνο υπήρχε το «**άικλον**», κατά το οποίο προσέφεραν στον καθένα ψωμιά μέσα σε καλάθια, καθώς και κρέας. Τον τύπο άϊκλον, με την έννοια του συνηθισμένου βραδυνού φαγητού τον συναντάμε σε διάφορους αρχαίους συγγραφείς (Επίμαρχο, Αλκμάνα).

⁶ Αθήναιος, «Δειπνοσοφιστές», Τόμος 1, 11c

⁷ Βλ. Robert Flaceliere, «Ο δημόσιος και ιδιωτικός βίος των αρχαίων Ελλήνων» 2007: 205, 206

⁸ Αθήναιος, «Δειπνοσοφιστές», Τόμος 1, 11d-e

Ακολουθούσαν τα «επάικλα», με την έννοια του πρόσθετου εδέσματος όπου προσφέρονταν κριθάλευρα με λάδι μέσα σε φύλλα δάφνης⁹, στρογγυλή πίτα θουσιών, φάσσες, χήνες, τρυγόνια, κοτσύφια, τσίχλες, λαγοί, κατσίκια, τα οποία προσέφεραν διακεκριμένοι πολίτες, καθώς και τα νεφρά και η χολή των ζώων που τα έβαζαν στη φωτιά προς τιμήν του θεού, ενώ τα υπόλοιπα μέρη του ζώου τα έτρωγαν¹⁰.

Περὶ δὲ τῶν ἐπαΐκλων Περσαῖος ἐν τῇ Λακωνικῇ πολιτείᾳ οὕτωςι γράφει· «Καὶ εὐθὺς τοὺς μὲν εὐπόρους ζημιοῖ εἰς ἐπάικλα (ταῦτα δε ἐστὶ μετὰ δεῖπνον τραγήματα), τοῖς δ' ἀπόροις ἐπιτάττει κάλαμον ἢ στιβάδα ἢ φύλλα δάφνης φέρειν, ὅπως ἔχωσι τὰ ἐπάικλα κάπτειν μετὰ δεῖπνον· γίνεται γὰρ ἄλφιστα ἐλαίῳ ἐρράμενα. τὸ δ' ὅλον ὥσπερ πολίτευμά τι τοῦτο δὴ συνίσταται μικρόν· καὶ γὰρ ὄντινα δεῖ πρῶτον κατακεῖσθαι ἢ δεύτερον ἢ ἐπὶ τοῦ σκιμποδίου καθῆσθαι, πάντα ταῦτα ποιοῦσιν εἰς ἐπάικλα¹¹.

Μετάφραση

Για τα «ἐπάικλα» γράφει τα ακόλουθα ο Περσαίος στο έργο του Λακωνική πολιτεία: «Και αμέσως επιβάλλει εισφορά στους ευπόρους για να πληρωθούν τα "ἐπάικλα", τα οποία είναι επιδόρπια που παρατίθενται μετά το δείπνο. Από τους φτωχούς ζητεί νά φέρουν καλάμια ή βούρλα ή φύλλα δάφνης για να μπορούν να τρώγουν τα ἐπάικλα μετά το δείπνο, τα οποία γίνονται με αλεύρι κριθαριού στο λάδι. Όλη αυτή η διαδικασία παίρνει τη μορφή πολιτειακού πρωτοκόλλου σε μικρογραφία. Γιατί ποιός θα πρέπει να λάβει θέση πρώτος σε ανάκλιντρο ή δεύτερος ή ποιός θα τοποθετηθεί σε σκίμποδα, όλ' αυτά τα τηρούν στα ἐπάικλα.

Ο Αθήναιος στο έργο του Δειπνοσοφιστές γράφει πως σύμφωνα με τα όσα σημειώνει ένας ελάχιστος γνωστός συγγραφέας από τη Λακωνία, ο Μόλπης, επαίκλεια στη γλώσσα των Σπαρτιατών λέγονταν οι επιδείπνιδες, που άλλοι τις έλεγαν ματτύες. Ο Αθήναιος αναφέρει μία φράση του κυνικού Μεννίπου, ο οποίος στο έργο του Αρκεσίλαος μνημονεύει ένα λακωνικό έδεσμα, την ματτύη, η οποία περιελάμβανε περδίκεια όλίγα καὶ χήνεια όπτα καὶ τρύφη πλακούντων (= λίγα κομμάτια πέρδικας, ψητά τεμάχια χήνας και θρίμματα από ζυμαρικά). Οι Αττικοί ένα τέτοιο έδεσμα το

⁹ Αθήναιος, «Δειπνοσοφιστές», τόμος 4, 146f

¹⁰ Αθήναιος, «Δειπνοσοφιστές», τόμος 4, 149c

¹¹ Αθήναιος, «Δειπνοσοφιστές», 4.18, 140ef

ονόμαζαν επιδόρπια, οι Δωριείς επάικλον και οι περισσότεροι Έλληνες επιδείπνιδα (Αθην, 664e).

Μόλπις δ' ὁ Λάκων τὰ παρὰ τοῖς Σπαρτιάταις ἐπαῖκλεια, ὃ σημαίνει τὰς ἐπιδειπνίδας, ματτύας φησὶ λέγεσθαι παρὰ τοῖς ἄλλοις. ὁ δὲ κυνικὸς Μένιππος ἐν τῷ ἐπιγραφομένῳ Ἀρκεσίλαῳ γράφει οὕτως: πότος ἦν ἐπικωμασάντων τινῶν καὶ ματτύην ἐκέλευσεν εἰσφέρειν Λάκαινάν τις· καὶ εὐθέως περιεφέρετο περδίκεια ὀλίγα καὶ χήνεια ὅπτα καὶ τρύφη πλακούντων¹².

Μετάφραση

Ο Μόλπης δε ο Λακεδαιμόνιος λέει ότι αυτό που οι Σπαρτιάτες ονομάζουν ἐπαῖκλεια, δηλαδή το δεύτερο γεύμα, το οποίο δίνεται όταν τελειώσει το κύριο μέρος του δείπνου, ονομάζεται ματτύη από άλλες φυλές της Ελλάδας. Και ο κυνικός Μένιππος στο βιβλίο του, που λέγεται Αρκεσίλαος, έτσι γράφει: υπήρχε συγκέντρωση όπου ο γλεντοκόπος διέταξε την Λάκαινα να φέρει τη ματτύη: Φαγητό φτιαγμένο από λίγα κομμάτια πέρδικας, ψητά τεμάχια χήνας και θρίμματα από ζυμαρικά.

Επίσης, στην αρχαία Σπάρτη υπήρχε το δείπνο μετά την θυσία το οποίο λεγόταν **κοπίδα**. Η κοπίδα ήταν ένα δείπνο που είχε κάποια ιδιαιτερότητα. Πρώτα κατασκήνωναν δίπλα στο ναό του θεού. Στις κοπίδες θυσίαζαν κατσίκια και έδιναν σε όλους κομμάτια από το κρέας καθώς και το λεγόμενο «φυσίκυλλο», που ήταν ένα μικρό ψωμί παραπλήσιο με τη μελόπιτα, αλλά με πιο στρογγυλό σχήμα. Επιπλέον, έδιναν σε όσους ήταν παρόντες λουκάνικο και επιδόρπια, όπως ξερά σύκα, κουκιά και χλωρά φασόλια¹³.

Στο τέλος του δείπνου οι πλούσιοι πολίτες προσέφεραν στα νεαρά αγόρια επιπλέον φαγητό. Περιελάμβανε αλεύρι από κριθάρι (πολέντα ή χόνδρος) και ελαιόλαδο. Τα αγόρια το έτρωγαν με ενθουσιασμό, μασώντας ταυτόχρονα φύλλα δάφνης. Το ότι μασούσαν φύλλα δάφνης αποτελούσε κατ' εξοχήν ελληνική συνήθεια και μεγάλη ευχαρίστηση για τους νέους¹⁴.

¹² Αθήναιος, «Δειπνοσοφιστές», 14. 85

¹³ Αθήναιος, «Δειπνοσοφιστές», Τόμος 4, 140c

¹⁴ Ricotti, Eugenia Salza Prina, «Meals and recipes from ancient Greece», Getty publications, 2007

Οι περίεργες συνήθειες που είχαν οι Σπαρτιάτες για το φαγητό εξέπλητταν διαρκώς τους υπόλοιπους Έλληνες: «Αληθεύει αυτό που λέγεται ότι οι ξένοι τρέφονται καλά στις κοπίδες των Σπαρτιατών και πως στα ανδρεία¹⁵ κρέμονται λουκάνικα από καρφιά για να μπορούν οι γέροι που δεν έχουν δόντια να τα φτάνουν;¹⁶»

Δυστυχώς καμία μαρτυρία δεν μπορεί να μας τεκμηριώσει την ακριβή **θερμιδική αξία** των γευμάτων. Ωστόσο από δύο πηγές μπορούμε να την εκμαιεύσουμε.

Η πρώτη είναι η δήλωση του Ηροδότου (6.57.3) σχετικά με τα δικαιώματα των βασιλέων: «Αν οι βασιλείς δεν έρθουν στο δείπνο, στέλνουν στο σπίτι του καθενός δύο χοίνικες αλφίτων¹⁷ και μία κοτύλη¹⁸ κρασιού. Και τους τιμούν το ίδιο όταν είναι προσκεκλημένοι για γεύμα στο σπίτι ενός πολίτη».

Η δεύτερη είναι του Θουκυδίδη (4.16) και αναφέρει πως «οι καθημερινές μερίδες που επιτρέπονταν στα σπαρτιατικά στρατεύματα που είχαν δεσμευτεί στη νήσο της Σφακτηρίας το 425π.Χ, συμπεριλάμβαναν δύο αττικές χοίνικες αλφίτων, δύο κοτύλες κρασιού και μία ποσότητα κρέατος».

ΤΑ ΣΥΣΣΙΤΙΑ ή ΦΙΔΙΤΙΑ

Σε αντίθεση με τους υπόλοιπους Έλληνες οι όμοιοι στην αρχαία Σπάρτη έτρωγαν ομαδικά, όχι σε ιδιωτικά γεύματα, αλλά οργάνωναν τα λεγόμενα συσσίτια. Μετά την καθημερινή εκπαίδευση συγκεντρώνονταν κατά ομάδες, 15 - 20 άτομα, καθένας από τους οποίους συνεισέφερε το φαγητό του. Στα συσσίτια το κύριο γεύμα ήταν το παραδοσιακό πιάτο των αρχαίων Σπαρτιατών, ο μέλανας ζωμός. Βέβαια, μία κούπα από μέλανα ζωμό και ένα κομμάτι κρίθινο ψωμί αποτελούσε το καθημερινό τους φαγητό. Σε ιδιαίτερες περιστάσεις στα συσσίτια έτρωγαν βραστό χοιρινό, λίγο κρασί και τα συνόδευαν με πίτα.

Τα συσσίτια διέφεραν στο περιεχόμενο από τα συμπόσια της αρχαίας Ελλάδας. Είχαν χαρακτήρα περισσότερο πολιτικό και όχι ψυχαγωγικό. Συζητούσαν για τα κοινά και έπαιρναν αποφάσεις. Στην ουσία αφορούσαν σε κοινά γεύματα που έμοιαζαν με συνεσιτιάσεις στρατοπέδου. Το γεγονός πως έτρωγαν σε ομάδες,

¹⁵ Ανδρεία = συσσίτια των ανδρών

¹⁶ Κρατίνος, απ. 175 [Αθήναιος, 138e]

¹⁷ Χοίνιξ η Χοίνικας: Μέτρο που χρησιμοποιούνταν για την μέτρηση του όγκου των στερεών. Ο ένας χοίνιξ ισοδυναμεί με 1,2 λίτρα.

¹⁸ Κοτύλη: Μονάδα χωρητικότητας υγρών και ξηρών ισοδύναμη με 0,27 λίτρα.

συνέβαλε στην τόνωση των δεσμών μεταξύ των Σπαρτιατών. Επίσης, μετά το πέρας των συσσιτίων οι Σπαρτιάτες έπρεπε να βαδίζουν μέσα στο σκοτάδι, με προορισμό την οικία τους, ώστε να διδαχτούν να αντιμετωπίζουν με θάρρος και όχι με φόβο το σκοτάδι της νύχτας¹⁹.

Η συμμετοχή των Σπαρτιατών στα συσσίτια ήταν υποχρεωτική για όλους τους άντρες που είχαν πολιτικά δικαιώματα. Ανάμεσα στις υποχρεώσεις των μελών της σπαρτιατικής κοινωνίας με πλήρη πολιτικά δικαιώματα ήταν η συνεισφορά τροφίμων (ή έτερης αποζημίωσης) για τη διατροφή που τους παρείχε το κράτος. Οι μηνιαίες εισφορές που όφειλε να προσφέρει κάθε Σπαρτιάτης στο κράτος ήταν μεγάλες, αναλογικά με άλλες περιοχές. Παρ' όλα αυτά το κράτος της Σπάρτης δεν προσέφερε κάποιο είδος επιχορήγησης ή βοήθεια για τους φτωχούς που δεν είχαν την οικονομική δυνατότητα να προσφέρουν τα ανάλογα.

Δεν είναι γνωστό πόσοι Σπαρτιάτες Όμοιοι ήταν πολύ φτωχοί, ώστε να μην μπορούν να πληρώσουν τις συνδρομές, αλλά λόγω αδυναμίας τήρησης των οικονομικών τους υποχρεώσεων μπορούσε κάποιος να αποκλεισθεί από τα πολιτικά του δικαιώματα. Κατατασσόταν τότε στους ύπομεινες.

Τα αγόρια συχνά βοηθούσαν στα συσσίτια των μεγάλων, πρόσεχαν τη στάση τους και εκπαιδεύονταν μέσω συζητήσεων σε πολιτικά θέματα και στο σπαρτιατικό τρόπο ζωής, ενώ τα κορίτσια έμεναν στο σπίτι και έπαιρναν το γεύμα μαζί με τη μητέρα τους. Ο Λάκων ήταν υποχρεωμένος να αποτελεί μέλος ενός "συσσιτίου". Μέσα από αυτές τις δοκιμασίες, ο Σπαρτιάτης κατανοούσε ότι τα δικαιώματα απορρέουν από ανάλογης εκτάσεως υποχρεώσεις. Έχοντας επίγνωση των προνομίων και των καθηκόντων του, λειτουργούσε πλέον ως ισορροπημένος πολίτης, έχοντας πραγματική επίγνωση της αποστολής του πολίτη, οπότε και ο τίτλος αυτός είχε ουσιαστικό περιεχόμενο, μη παρεχόμενος ασυλλόγιστα σε κάθε αλλότριο²⁰.

Στα συσσίτια επιπλέον ήταν υποχρεωμένοι να προσφέρουν τις υπηρεσίες τους και οι είλωτες, ενώ πολλές φορές οι όμοιοι τους εξευτέλιζαν, όπως συνέβαινε στις διάφορες συγκεντρώσεις όπου οι είλωτες υποχρεώνονταν να πίνουν άκρατο οίνο, για να μεθούν, να γίνονται καταγέλαστοι και να διδάσκουν έτσι, με τον εξευτελισμό τους, τους νέους της Σπάρτης την αποφυγή της μέθης²¹.

¹⁹ Διαδικτυακή πηγή:

http://www.antepithesi.gr/index.php?option=com_k2&view=item&id=661:lykoyrgos-tis-spartis-ergo-kai-nomothesia-v-meros&Itemid=302

²⁰ Διαδικτυακή πηγή: http://www.spartans.gr/spartiatika_ethima.htm

²¹ Βλ. Σ. Καργάκος, 2006: 411

Ο θεσμός των συσσιτίων της αρχαίας Σπάρτης έχει δεχτεί δυσμενές σχόλιο από τον Αριστοτέλη όσον αφορά στην αντιδημοκρατική στάση των Σπαρτιατών²²:

«οὐ καλῶς δ' οὐδὲ περὶ τὰ συσσίτια τὰ καλούμενα φιδίτια νενομοθέτηται τῷ καταστήσαντι πρῶτον. ἔδει γὰρ ἀπὸ κοινοῦ μᾶλλον εἶναι τὴν σύννοδον, καθάπερ ἐν Κρήτῃ· παρὰ δὲ τοῖς Λάκωσιν ἕκαστον δεῖ φέρειν, καὶ σφόδρα πενήτων ἐνίων ὄντων καὶ τοῦτο τὸ ἀνάλωμα οὐ δυναμένων δαπανᾶν, ὥστε συμβαίνει τούναντίον τῷ νομοθέτῃ τῆς προαιρέσεως. βούλεται μὲν γὰρ δημοκρατικὸν εἶναι τὸ κατασκευάσμα τῶν συσσιτίων, γίνεται δ' ἥκιστα δημοκρατικὸν οὕτω νενομοθετημένον. μετέχειν μὲν γὰρ οὐ ῥάδιον τοῖς λίαν πένησιν, ὅρος δὲ τῆς πολιτείας οὗτός ἐστιν αὐτοῖς ὁ πάτριος, τὸν μὴ δυνάμενον τοῦτο τὸ τέλος φέρειν μὴ μετέχειν αὐτῆς»

Μετάφραση

Ο νόμος για τα συσσίτια, τα ονομαζόμενα φιδίτια, δεν έχει διατυπωθεί καλά από αυτόν που πρώτος τα ίδρυσε. Το εισόδημα έπρεπε μάλλον να προέρχεται από κοινό ταμείο, όπως στην Κρήτη· αλλά ανάμεσα στους Λακεδαιμονίους ο καθένας πρέπει να συνεισφέρει, έστω και αν μερικοί άνθρωποι είναι πολύ φτωχοί και ανίκανοι να καταβάλουν τα έξοδα αυτά, με αποτέλεσμα να συμβαίνει το αντίστροφο από την πρόθεση του νομοθέτη, ο οποίος επιθυμεί η ρύθμιση των συσσιτίων να είναι δημοκρατική, αλλά αποδεικνύεται εντελώς αντιδημοκρατική όταν διατυπώνεται με τον τρόπο αυτό, γιατί είναι δύσκολο για τους πολύ πτωχούς να είναι μέλη. Όμως υπήρχε σε αυτούς ο πατροπαράδοτος όρος, ότι εκείνος που δεν μπορεί να πληρώσει αυτή την εισφορά να μην μετέχει σε αυτά Έτσι έχανε με αυτό τον τρόπο τα πολιτικά του δικαιώματα, πράγμα που αποτελούσε και την υπέρτατη προσβολή για τους Σπαρτιάτες Ομοίους.

²² Αριστοτέλης, «Πολιτικά», Β', 1271a

Β. ΟΙ ΣΥΝΗΘΕΣΤΕΡΕΣ ΜΑΓΕΙΡΙΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΣΠΑΡΤΗ

ΟΙ ΣΟΥΠΕΣ

Οι αρχαίοι Έλληνες φέρονται ως οι πρώτοι, οι οποίοι άρχισαν να μαγειρεύουν σούπες. Για τον φτωχό πληθυσμό του ελλαδικού χώρου οι σούπες ήταν το πιο συνηθισμένο καθημερινό φαγητό. **«Μίμαρκυς»** θεωρούταν κάθε φαγητό που είχε τη μορφή σούπας με πολύ ζωμό ή σάλτσα ζουμερή (αραινή). *«κουλία καὶ ἔντερα τοῦ ἱερείου μεθ’ αἵματος σκευαζόμενα, μάλιστα δὲ ἐπὶ λαγῶν, ὅτε δὲ καὶ ἐπὶ ὑός».* Μπορούσε να είναι από χορταρικά, όσπρια ή κρέας και ψιλοκομμένα λαχανικά ή να έχει τη μορφή πατσά από ψιλοκομμένα εντόσθια, αίμα λαγού ή άλλων μικρών ζώων. Δεν σερβίρονταν ποτέ στην αρχή του δείπνου για να μην κοπεί η όρεξη.

Αν λάβουμε υπόψη μας τα προϊόντα που καταλάωναν οι Σπαρτιάτες μερικές σούπες ήταν οι εξής:

Μέλανας Ζωμός ή βάφα ή αιματία²³

Στα κοινά συσσίτια της Σπάρτης κύριο έδεσμα ήταν ο μέλας ζωμός, βάφας ή αιματία, όπως λεγόταν σε αρχαιότερους χρόνους.

Ήταν σούπα από χοιρινό, αίμα, αλάτι και ξύδι. Κατ’ άλλους, ήταν κομμάτια χοιρινού κρέατος βρασμένο με ψιλοκομμένα εντόσθια, αίμα, πολλές σπλήνες και λαχανικά λιωμένα για να δένει ο ζωμός, ξύδι και αλάτι. Συνοδευόταν από τη μάζα, τυρί και σύκα.

Ο μέλας ζωμός είναι ίσως το διασημότερο φαγητό της αρχαίας Ελλάδας και αποτελούσε κύριο έδεσμα στα συσσίτια της πόλης, σε συνδυασμό με τον μύθο της Σπάρτης για τη σκληρή διαπαιδαγώγηση των νέων της και τους σπουδαίους πολεμιστές της. Αποτελούσε το παραδοσιακό φαγητό των Σπαρτιατών. Για τους υπόλοιπους Έλληνες ήταν ευτελές, αηδιαστικό και πολλές φορές το διακωμωδούσαν ποιητές και συγγραφείς.

Παρασκευή²⁴

²³ Αθήναιος, «Δειπνοσοφιστές», 138d, τόμος 12, 517a

Φ.Χ. Αττίτη, «Αι της γαστρός ηδοναί», Μια προσέγγιση στη μαγειρική των αρχαίων Ελλήνων, 2006: 40

Έσφαζαν το χοίρο και φρόντιζαν με μεγάλη επιμέλεια να μαζέψουν το αίμα του μέχρι ρανίδος. Το αίμα το ανακάτευαν με ξύδι για να μην πήξει. Κατόπιν τηγάνιζαν κρέας και λίπος και μέσα σ' αυτό έριχναν νερό. Μόλις το νερό άρχιζε να βράζει ανακάτευαν μέσα σ' αυτό αλεύρι κρίθινο και προσέθεταν λίγο-λίγο το αίμα με το ξύδι. Εν συνεχεία και ενώ συνέχιζε το βράσιμο έριχναν νερό ώστε να διατηρείται πάντα αραιά πηχτό, υδαρές. Όταν το παρασκεύασμα δεν απορροφούσε άλλο νερό σήμαινε πως είχε βράσει και ήταν κατάλληλο για σερβίρισμα.

«τῶν δὲ ὄψων εὐδοκίμει μάλιστα παρ' αὐτοῖς ὁ μέλας ζωμός, ὥστε μηδὲ κρεαδίου δεῖσθαι τοὺς πρεσβυτέρους, ἀλλὰ παραχωρεῖν τοῖς νεανίσκοις, αὐτοὺς δὲ τοῦ ζωμοῦ καταχεομένους ἐστιᾶσθαι.»²⁵

Από τα φαγητά μεγαλύτερη φήμη είχε σε αυτούς κυρίως ο μέλανας ζωμός, οι μεγαλύτεροι μάλιστα δεν είχαν ανάγκη ούτε κρέας, αλλά το παραχωρούσαν στους νέους, ενώ αυτοί έτρωγαν με υπερβολική όρεξη το ζωμό

Κυκεών (κυκάω = αναμειγνύω, ανακινώ)

Στην σούπα αυτή γίνεται αναφορά στην Ιλιάδα (XI, 638-641)²⁶ και στην Οδύσσεια, στ. (X 234). Στην Ιλιάδα περιγράφεται ως ένα ποτό αποτελούμενο από κριθάρι ή βρώμη, νερό, βότανα, αλλά και τριμμένο τυρί αιγών, «ἐπὶ δ' αἴγειον κνή τυρόν

κνήστι χαλκείῃ, ἐπὶ δ' ἄλφιτα λευκὰ πάλυνε, πινέμεναι δ' ἐκέλευσεν, ἐπεὶ ῥ' ὥπλισσε κυκειῶ», ενώ στην Οδύσσεια ο Όμηρος γράφει πως η Κίρκη προσθέτει μέλι και έδωσε το μαγικό της φίλτρο στον Οδυσσέα. **«Κυκεών δε λέγεται το ἐξ οἴνου και μέλιτος και ἀλφίτων και ὕδατος καὶ τυροῦ ἀναμειγμένον χόμα»²⁷**

Παρασκευαζόταν με την ανάμειξη κριθαρένιου αλευριού, τριμμένου κατσικίσιου τυριού, αρωματικών φυτών, μελιού και κρασιού. Το έτρωγαν ζεστό και το χρησιμοποιούσαν κυρίως σε θρησκευτικές τελετουργίες. Πιστευόταν ότι τονώνει τον οργανισμό, μάλιστα για τον φτωχό κόσμο ήταν υποκατάστατο του φαγητού, ενώ σε διάφορες παραλλαγές του είχε θεραπευτικές ιδιότητες, ιδίως σε προβλήματα της πέψης. Οι αριστοκράτες δεν καταδέχονταν τον κυκεώνα, αφού τον θεωρούσαν ποτό των αγροτών και γενικά της κατώτερης τάξης.

²⁴<https://el.wikipedia.org/>

²⁵ Πλούταρχος, Λυκούργος, απ. 12

²⁶ Όμηρος, «Ιλιάδα», XI 638-641

²⁷ Όμηρος, «Οδύσσεια», X 234

Παρασκευή (νέο προϊόν εμπνευσμένο)

Παίρνουμε ένα μπολ, ρίχνουμε μέσα σε 500 γρ. ημίγλυκο κόκκινο κρασί, 1 φλιτζάνι βρασμένο και σουρωμένο γλυκό τραχανά ή ένα χοντροαλεσμένο κριθαρένιο παξιμάδι, 50 γρ. μυζήθρα τριμμένη στα δάχτυλα, 50 γρ. ανθότυρο τριμμένο στα δάχτυλα, 2 κουταλιές θυμαρίσιο μέλι και ψιλοκομμένο δυόσμο. Ανακατεύουμε, σκεπάζουμε με μεμβράνη και το παγώνουμε. Σερβίρεται σε ποτήρι παγωτού γαρνιρισμένο με κλωναράκια δυόσμου.²⁸

Αρχαία ελληνική πολέντα (χόνδρος)

Σούπα από αρνί ή κατσίκι ή κοτόπουλα νεοσφαγέντα, με πλιγούρι, ελαιόλαδο και αρωματικά φυτά.

Υλικά²⁹

- 1 κούπα (250 ml) μαγειρεμένο κριθάρι
- 2 κούπες (500 ml) κομμένο σε κομμάτια αρνί ή κοτόπουλο μαγειρεμένα
- 1 κρεμμύδι
- 2 κουταλιές της σούπας μαϊντανό
- 3 φύλλα από φασκόμηλο
- 2 κούπες (500 ml) ζωμό
- ¼ της κούπας (60 ml) ελαιόλαδο
- Αλάτι και πιπέρι για τη γεύση

Παρασκευή

διὰ τούτων, ὧ θαυμασιώτατε, ὑπογράφει ὁ Νίκανδρος τὴν
χρείαν τοῦ τε χόνδρου καὶ τῆς ἐπιτισμένης κριθῆς, ἐπιχεῖν
κελεύων ἄρνος ἢ ἐρίφου ζωμόν ἢ ὄρνιθος, τὰ μὲν οὖν χίδρα,
φησίν, ἔντριψον μὲν ἐν θυεῖα, μίξας δ' ἔλαιον αὐτοῖς
ἀναφύρασον ἡνίκ' ἂν ἔψηται. τὸν ἐκ τῆς τοιᾶσδε σκευῆς
ἀναβρομοῦντα ζωμόν πυκνότερον τῇ ζωμηρύσει καταμίγνυε,

²⁸ Φ.Χ. Αττίτη, «Αι της γαστρος ηδοναι», Μια προσέγγιση στη μαγειρική των αρχαίων Ελλήνων, 2006: 38, 39

²⁹ Ricotti, Eugenia Salza Prina, 2007: 54

μηδὲν ἕτερον ἐπεγγέων, ἀλλ' αὐτὸν ἀπ' αὐτοῦ ἀρυόμενος πρὸς τὸ μηδὲν ὑπερζέσαι τοῦ πιμελεστέρου. διὸ καὶ φησι, κατὰ πνιγε τὸ ὑπερζέον ἐπιθεὶς πῶμα τὸ γὰρ κρῖνον οὕτω φωκτὸν γινόμενον ἀνοιδεῖ: τελευταῖον δὲ πράως χλιαρὸν γενόμενον κοίλοις προσφέρου τοῖς μύστροις.³⁰ (Αθήναιος, «Δειπνοσοφιστές» III, 126b)

Μετάφραση

Με αυτά τα λόγια, ο αγαπημένος μου Νίκανδρος μας περιγράφει τον τρόπο με τον οποίο έτρωγαν το πλιγούρι και το ξεφλουδισμένο κριθάρι. Καθαρίζουμε και σπάμε σε κομμάτια το κριθάρι. Το βάζουμε με νερό σε χαμηλή φωτιά μαζί με τα κομμάτια από αρνί ή κοτόπουλο. Τότε, λέει αυτός, χτυπάει τους κόκκους σε ένα κονίαμα, και ανακατεύοντας τα με λάδι μέχρι να βράσουν. Όταν ξεκινήσει να βράζει, προσθέτουμε λάδι. Ανακατεύουμε το ζωμό μέχρι να γίνει κρεμώδες το μείγμα και δεν ρίχνουμε τίποτα άλλο. Και επιτέλους, όταν είναι χλιαρό το μείγμα, πρέπει να το φάμε με μία κουτάλα.

Χόνδρος

Χόνδρος βέβαια στα αρχαία χρόνια ονομαζόταν και το πλιγούρι, χοντροσπασμένο σιτάρι, ή εναλλακτικά, τραχανάς. Αποτελούσε μάλιστα αγαπημένη και θρεπτική τροφή. Μαγειρευόταν με αγνό λάδι, με ζωμό από βραστά κρέατα και ακροκώλια, με στρουθία, γέμιζαν όρνιθες και τον μαγείρευαν με γάλα, σταφίδες και κουκουνάρια. Ο χόνδρος σαν γέμιση αντικαθιστούσε το ρύζι, μαγειρεμένος με μυρωδικά και ζωμό κρέατος έμοιαζε με το σημερινό πιάφι.

Την παρακάτω συνταγή προτείνει η κ. Φωτεινή – Χλόη Αττίτη, στο βιβλίο της «Αι της γαστρος ηδονή», Μια προσέγγιση στη μαγειρική των αρχαίων προγόνων μας.

Υλικά

- 1 κουτάλι σπόρους κάρδαμο
- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 1 κουταλιά βούτυρο γάλακτος
- 1 σκελίδα σκόρδο
- Λίγο κολιάνδρο ή κάρδαμο σε σπόρους

³⁰ Αθήναιος, «Δειπνοσοφιστές» III, 126b

- 2 φλιτζάνια χόνδρο (ο ψημένος με ντομάτα έχει καλύτερη γεύση)
- 2 φλιτζάνια ζωμός κρέατος
- 1 κουταλιά σαφράν (σαφράνι ή κρόκος), ένα βότανο – μπαχαρικό με σπουδαίες φαρμακευτικές ιδιότητες
- 1 φλιτζάνι φιστίκια αιγίνης καθαρισμένα
- ½ φλιτζάνι μαύρες σταφίδες

Παρασκευή³¹

Βράζουμε το ζωμό, ρίχνουμε το σαφράν να πάρει χρώμα, το χόνδρο και βράζουμε όσο να κρατάει λίγο – 10 λεπτά. Σουρώνουμε. Καίμε σε τηγάνι το βούτυρο, ρίχνουμε τους σπόρους του κάρδαμου ή του κολιάνδρου μέχρι ν' αρχίσουν να σκάνε. Προσθέτουμε το κρεμμύδι να ξανθύνει λίγο, προσθέτουμε το χόνδρο, ανακατεύουμε συνέχεια για 3 λεπτά. Τέλος, ρίχνουμε τα φιστίκια και τις σταφίδες, σερβίρεται ζεστό δίπλα σε αρνί ψητό ή κρέας φούρνου.

ΤΑ ΟΣΠΡΙΑ³²

Τα όσπρια ήταν αγαπητά στους αρχαίους Σπαρτιάτες. Ειδικά οι λαϊκές τάξεις κατανάλωναν συχνά όσπρια. Έτρωγαν τα όσπρια είτε πεφρυγμένα, είτε με τη μορφή χυλού, του *έτνους*, που προσφερόταν συνήθως θερμό. Συνήθως τα έτρωγαν φρέσκα στον τόπο παραγωγής του. Όταν γινόταν εισαγωγή από άλλες πόλεις βρέχονταν πριν μαγειρευτούν.

Στη Σπάρτη αγαπημένα όσπρια ήταν:

- τα λούπινα,
- τα φασόλια,
- η φάβα,
- τα κουκιά
- τα ρεβίθια.
- Τα μαυρομάτικα επίσης ήταν κατ' εξοχήν φαγητό της Λακωνίας.

Προσεφέρντο σαλάτα με αρωματικά χόρτα και λαδόξιδο ή οξύμελι.

³¹ Φ.Χ. Αττίτη, 2006: 29, 30

³² Φ.Χ. Αττίτη, 2006: 63

Για το **έτνος**, δηλαδή τη σημερινή φάβα, ξετρελαινόταν ο Ηρακλής, και ο Αριστοφάνης δεν χάνει την ευκαιρία να τον σατιρίσει:

**ὦ φίλταθ' ἦκεις Ἡράκλεις; δεῦρ' εἴσιθι. ἡ γὰρ θεός σ' ὥς
ἐπύθεθ' ἦκοντ', εὐθέως ἔπεττεν ἄρτους, ἦψε κατερικτῶν
χύτρας ἔτνους δὺ' ἡ τρεῖς, βοῦν ἀπηνθράκιζ' ὅλον, πλακοῦντας
ῥῶπτα, κολλάβους**³³

(Ηρθες, αγαπητέ Ηρακλή; Πέρασε μέσα. Η Περσεφόνη μόλις έμαθε ότι έφτασες, αμέσως βάλθηκε να ζυμώνει καρβέλια, έβαλε δυο τρεις χύτρες στη φωτιά με όσπρια τριμμένα και φάβα, και στη θράκα ένα ολάκερο βόδι: ψήνει ακόμη γλυκά και πίτες.)

ΤΑ ΚΡΕΑΤΑ

Στις διάφορες κοινωνικές εκδηλώσεις και στα συσσίτια τα κρέατα αποτελούσαν το πιο σημαντικό έδεσμα για τους Σπαρτιάτες. Μάλιστα, η κρεατοφαγία ήταν συνδεδεμένη με τις ημέρες των θυσιών, τα συσσίτια και τα τραπέζια των γάμων. Στα εύφορα εδάφη και πεδιάδες της Λακωνίας, έτρεφαν πρόβατα, κατσίκες, χοιρινά, βοοειδή σε αγέλες, και πουλερικά.

Χοιρινό³⁴

Το χοιρινό ήταν διαδεδομένο και αγαπητό είδος κρέατος για τους αρχαίους Έλληνες. Τα νεαρά βέβαια γουρούνια (δέλφακες) καθώς και εκείνα του γάλακτος (γαλαθηνοί), ήταν εκλεκτοί μεζέδες.

Παρασκευή

Έσφαζαν το ζώο ανοίγοντας μια μικρή εγκοπή στον ώμο του, ώστε να μη φαίνεται σφαγμένο και να είναι ολόκληρο. Από την εγκοπή έτρεχε το αίμα και από εκεί έπλεναν το ζώο με άφθονο νερό και κρασί, αφού αφαιρούσαν από το ίδιο σημείο τα εντόσθια μέρη, τα οποία και έπλεναν. Κρεμούσαν το ζώο από τα πόδια να στραγγίξει και στη συνέχεια το ράντιζαν με κρασί και έβραζαν τα εντόσθια, αφού τα πασπάλιζαν με πιπέρι, και τα έβραζαν από το στόμα του ζώου με ζωμό μέσα του. Σκέπαζαν το μισό ζώο με κριθάλευρο ανακατεμένο με κρασί και λάδι. Έπειτα το έψηναν σε μέτριο φούρνο. Όταν είχε ψηθεί, αφαιρούσαν το κριθάλευρο και

³³ Αριστοφάνης, «Βάτραχοι», 503-507

³⁴ Φ.Χ. Αττίτη, 2006: 114

σέρβιραν. Έτσι το μισό ζώο ήταν ψητό και το άλλο μισό, εκείνο που ήταν καλυμμένο με το κριθάλευρο, ήταν βραστό.

Σε ζεστή χύτρα έβαζαν κρύο ξύδι και τσιγάριζαν τα κομμάτια του χοιρινού.³⁵

Γέμιζαν την κοιλιά τους με τσίχλες και άλλα μικρά πουλιά, κομμάτια από κρέας χοιρινού, πατσά χοιρινού, κρόκους αυγού και άλλα κρέατα ψιλοκομμένα και πασπαλισμένα με πιπέρι και τα έψηναν.

είσαχθέντος δὲ ἡμῖν ποτε καὶ δέλφακος, οὗ τὸ μὲν ἥμισυ κραμβαλέον ἦν ἐπιμελῶς πεποιημένον, τὸ δὲ ἥμισυ ὡς ἂν ἐξ ὕδατος ἠψημένον τακερῶς, καὶ πάντων θαυμαζόντων τοῦ μαγείρου τὴν σοφίαν, μέγα φρονῶν ἐκεῖνος ἐπὶ τῇ τέχνῃ ἔφη: “ ἀλλὰ μὴν οὐδὲ τὴν σφαγὴν ἔχει τις ὑμῶν ἐπιδείξαι ὅπου ἐγένετο ἢ πῶς αὐτοῦ ἡ γαστήρ πεπλήρωται παντοίων ἀγαθῶν, καὶ γὰρ κίχλας ἐν ἑαυτῷ ἔχει καὶ ἄλλα ὀρνίθια ὑπογαστρίων τε μέρη χοιρείων καὶ μήτρας τόμους καὶ τῶν ψῶν τὰ χρυσᾶ, ἔτι δὲ ὀρνίθων ἡ γαστέρες αὐταῖσι μήτραις καὶ καλῶν ζωμῶν πλέες καὶ τὰ ἐκ τῶν σαρκῶν εἰς λεπτὰ κατακνιζόμενα καὶ μετὰ πεπερίδων συμπλαττόμενα ἰσίκια γὰρ ὀνομάζειν αἰδοῦμαι ἡ τὸν Οὐλπιανόν, καίπερ αὐτὸν εἰδὼς ἡδέως αὐτοῖς χρώμενον. πλὴν ὁ ἐμός γε συγγραφεὺς Πάξαμος τῶν ἰσικίων μέμνηται, καὶ οὗ μοι φροντὶς Ἀττικῶν χρήσεων, ὑμεῖς οὖν ἐπιδείξατε πῶς τε ὁ χοῖρος ἐσφάγη καὶ πῶς ἐξ ἡμισείας μὲν ἐστὶν ὀπτός, ἐφθός δὲ κατὰ θάτερα.”³⁶

Κατσίκι και αρνί

Το κάθε είδος κρέατος μάλιστα τρωγόταν συγκεκριμένη εποχή και θεωρείτο ότι ήταν γευστικότερα και περισσότερο θρεπτικά. Διαφορετικά θεωρούσαν ότι είχαν ξινή γεύση και όχι ευχάριστη μυρωδιά.

Το αρνί και το κατσίκι αποτελούσαν είδος λιχουδιάς και ταίριαζαν σε ακριβό δείπνο.

Παρασκευή

Γίνονταν συνήθως ψητά. Πάνω τους έριχναν γλυκόξινες πικάντικες σάλτσες από σίλφιον και μέλι, ξύδι και αρωματικά ή καυτερά μ' απήγανο και πιπεριά αλεστά ή

³⁵ Αθήναιος, «Δειπνοσοφιστές», Τόμος 9, 383d

³⁶ Αθήναιος, «Δειπνοσοφιστές», Τόμος 9, 381b-c

έλιωναν τυρί που τ' άφηναν να ψήνεται και να λιώνει πάνω στο κρέας. Τα ψητά τα συνόδευαν με κομμάτια ψωμιού ψημένο στα κάρβουνα και ενίοτε ραντισμένο με λάδι και ρίγανη.

Νεώτερη Συνταγή (εμπνευσμένη)

Υλικά

1 κότα - 2 κιλά
1 φλιτζάνι κουκουνάρι
1 φλιτζάνι μαύρη σταφίδα
1 φλιτζάνι ψιλοκομμένα κάστανα
1 φλιτζάνι χόνδρος
1 κουταλιά βούτυρο
Αλάτι, πιπέρι
Κατσικίσιο τυρί σε κύβους

Παρασκευή³⁷

Βράζουμε την κότα για 10 λεπτά. Τη σουρώνουμε. Την αλατοπιπερώνουμε, την αλείφουμε με βούτυρο και τη βάζουμε σε ταψί ή γάστρα. Ψήνουμε στους 180ο για 1 ώρα. Ύστερα, βάζουμε σε βαθύ τηγάνι το χόνδρο, τη σταφίδα και το κουκουνάρι και τον σβήνουμε σιγά –σιγά με το ζουμί από την κότα μέχρι να χυλώσει. Τον βάζουμε γύρω – γύρω στην κότα, ρίχνουμε από πάνω το τυρί και ψήνουμε στο γκριλ για ακόμα 10 λεπτά.

**ἀλλ' ὁπότ' ἦ ἐρίφοιο νεοσφάγος ἢ καὶ ἀρνὸς ἢ κλυτοῦ
ὄρνιθος ἐφοπλίζεσθαι ἐδωδὴν, χίδρα μὲν ἐντρίψειας
ὑποστρώσας ἐνὶ κοίλοις ἄγγεσιν, εὐώδει δὲ μιγῇ ἀνάφυρσον
ἐλαίῳ. ζωμὸν δὲ βρομέοντα καταντλας ... πνίγῃ δὲ πῶμα
ἀμφιβαλὼν: φωκτὸν γὰρ ἀνοιδαίνει βαρὺ κριῖνον. ἡρέμα δὲ
χλιαρὸν κοίλοις ἐκδαίνυσσιν μύστροις³⁸**

Όταν φτιάχνεις φρεσκοσφαγμένο κατσικάκι ή αρνάκι βάλε φρέσκους χοντροκομμένους σπόρους σταριού σ' ένα βαρύ, βαθύ τηγάνι με

³⁷ Φ.Χ. Αττίτη, 2006: 103, 104

³⁸ Φ.Χ. Αττίτη, 2006: 113 / Νίκανδρος, «Γεωργικά», Αθήν Γ', 124

αρωματισμένο λάδι. Κράτα το στην άκρη. Όταν η εντράδα βράσει, ρίξε από πάνω το σιτάρι, σκέπασέ την με βαθύ καπάκι κι άστην να σιγοβράσει. Έτσι και το φαγητό γίνεται περισσότερο και η νοστιμιά του μεγαλύτερη. Σερβίρισέ το με ψωμί ζεστό, στη σχάρα ψημένο...

Λαγός³⁹

«Για το ψήσιμο του λαγού υπάρχουν πολλοί κανόνες. Καλύτερα είναι να τον κάνεις ψητό, ζεστό και απλά αλατισμένο, βγάζοντάς τον από τη σούβλα πριν ακόμη ψηθεί τελείως. Μην ανησυχήσεις αν στάζει ακόμη αίμα. Αν τον μαγειρέψεις με σάλτσες, παχύ τυρί και λάδια, μοιάζει να μαγειρέψεις κάτι άλλο».

Ο Απίκιος όμως έχει διαφορετική γνώμη αφού προτείνει το εξής:

«Αφού ψηθεί για λίγο στο νερό, τον βγάζεις και του ρίχνεις λάδι. Τον βάζεις στο φούρνο. Τρίβεις πιπέρι, λιγιστικό, κρεμμύδι, απήγανο, σίλφιο, σελινόσπορους και λίγο λάδι. Αλείφεις το λαγό και τον ψήνεις με τη σάλτσα σκεπασμένο...»

Άλλοι έψηναν το λαγό μαζί με κολιάνδρο, ψιλοκομμένο τυρί και αλάτι. Τα εντόσθια και το αίμα τα μαγείρευαν ξεχωριστά και έφτιαχναν σούπα με λαχανικά και χόνδρο, τη **«μίμαρκυ»**. Το λαγό καθαρισμένο και πλυμένο καλά, καθώς και τα μικρά πουλιά όπως τσίχλες, σπίνους, μικρές πέρδικες, κίσσες, σουσουράδες κ.α., τα ψήνανε και τα διατηρούσανε μέσα σε κουπιά με λάδι, αφού τα γέμιζαν πρώτα με διάφορα αρωματικά βότανα και καρυκεύματα.

Οπταλέα κρέα⁴⁰

«Οπταλέα κρέα εκ τέφρης επάσαντο, τα τ' αγρώσαντα έλοντο...»

(Ψητά στη θράκα κρέατα που πιάσαν στο κυνήγι, έφαγαν και χορτάσανε.)

Νεώτερη συνταγή (εμπνευσμένη)

Η παρακάτω συνταγή μπορεί να υλοποιηθεί με όλα τα κρέατα που προέρχονται από κυνήγι, δηλαδή από τα θηράματα.

Παρασκευή

³⁹ Φ.Χ. Αττίτη, 2006: 130 / Αθήναιος, «Δειπνοσοφιστές», Τόμος 9, 399d-e

⁴⁰ Φ.Χ. Αττίτη, 2006: 129 / Αθήναιος, «Δειπνοσοφιστές» Τόμος Α'

Καθαρίζουμε το κρέας που έχουμε για ψήσιμο και το πλένουμε.

Ετοιμάζουμε τη μαρινάδα από:

½ ποτήρι κρασί άσπρο

2 κουταλιές ξύδι

1 καρότο ψιλοκομμένο

½ ποτήρι λάδι

Αλάτι, πιπέρι ολόκληρα

Φέτες λεμονιού

1 κουταλιά φρέσκια ρίγανη

1 κλωνάρι σέλινο

Αφήνουμε όλη νύχτα στο ψυγείο. Την άλλη μέρα στραγγίζουμε. Περνάμε σε σούβλα το κυνήγι και ψήνουμε στα κάρβουνα ή στη σούβλα του φούρνου.

Κοχλίας εν χόνδρω -Σαλιγκάρια με χόνδρο

Άπολλᾶς δὲ Λακεδαιμονίους φησὶ σέμελον τὸν κοχλίαν λέγειν⁴¹ (Λέγεται ὅτι οἱ Λακεδαιμόνιοι αποκαλοῦν τὸν κοχλία, σέμελον).

Τα σαλιγκάρια ήταν βασική τροφή από τα νεολιθικά χρόνια. Φημίζονταν για τις αφροδισιακές τους ιδιότητες και μαγειρεύονταν με φρέσκο στάρι ή χόνδρο.

Νεώτερη συνταγή (εμπνευσμένη)

Υλικά

1 κιλό σαλιγκάρια, τα οποία έχουν μείνει νηστικά αρκετές μέρες μέσα σε καλάθι με πίτουρα.

½ πακέτο χόνδρος

1 φύλλο δάφνης

1 ποτήρι ξύδι

1 φρέσκια ντομάτα

Κολιάνδρο ψιλοκομμένο και λίγα φύλλα σέλινο

⁴¹ Αθήναιος, «Δειπνοσοφιστές», Τόμος 2, π. 277

- 1 φλιτζάνι κατσικίσιο τυρί
- 1 ποτήρι λάδι
- 1 μεγάλο κρεμμύδι ψιλοκομμένο

Παρασκευή⁴²

Βράζουμε τα σαλιγκάρια σε μπόλικο νερό από το βράδυ το οποίο στην συνέχεια χύνουμε . Βάζουμε φρέσκο νερό να βράσει, με το φύλλο της δάφνης και το ξύδι. Στην συνέχεια τοποθετούμε τα σαλιγκάρια στο νερό, αφού τα τρυπάμε πρώτα από πάνω. Βράζουμε για 15 λεπτά και σουρώνουμε. Τα τσιγαρίζουμε με το λάδι, το κρεμμύδι και τη ντομάτα , προσθέτουμε τα μυρωδικά, χαμηλώνουμε τη φωτιά κι αφήνουμε να βράσουν περίπου 1 ώρα. Σε άλλο σκεύος βράζουμε τον χόνδρο σ' αλατισμένο νερό για 5 λεπτά και σουρώνουμε. Τοποθετούμε σε πλήρη γάστρα τον χόνδρο από πάνω τα σαλιγκάρια και το τυρί και ψήνουμε για 15 λεπτά σε θερμασμένο φούρνο στους 180ο.

Ματτύη⁴³

Ο Αθήναιος αναφέρει μία φράση του κυνικού Μεννίπου, ο οποίος στο έργο του Αρκεσίλαος μνημονεύει ένα λακωνικό έδεσμα, την **ματτύη**, η οποία περιελάμβανε «περδίκεια ὀλίγα καὶ χήνεια ὀπτὰ καὶ τρύφη πλακούντων (λίγα κομμάτια πέρδικας, ψητά τεμάχια χήνας και θρίμματα από ζυμαρικά).

Οι Αττικοί ένα τέτοιο έδεσμα το ονόμαζαν **επιδόρπισμα**, οι Δωριείς **επάικλον** και οι περισσότεροι Έλληνες **επιδείπνιδα**.

Τα επάικλα ήταν έδεσμα φτιαγμένο από οποιοδήποτε ψητό κρέας, καθαρισμένο από κόκαλα, κομμένο σε μικρά κομμάτια, μαγειρεμένο με καρυκεύματα και αρωματικά χόρτα ή πικάντικες σάλτσες. Γι' αυτό το συγκεκριμένο έδεσμα έχει ταυτιστεί με τη μέθη, το γλέντι και τις εταίρες. Προσφερόταν επίσης πάντα σαν δεύτερο πιάτο στη Σπάρτη. Λόγω της σπανιότητάς του, θεωρείτο αρχοντικό και απολαυστικό έδεσμα.

Η **ματτύη** ήταν Θεσσαλική εφεύρεση, που είχε υιοθετηθεί και από τους Μακεδόνες και αποτελούσε επιτομή της κρεατοφαγίας. Αναφέρεται σε ένα είδος **μαγειρεμένου πουλιού** (σε ζωμό με λάχανα) ως εξαίσιου εδέσματος (σε άλλες περιπτώσεις όμως μπορεί να περιλαμβάνεται και κάποιο άλλο είδος κρέατος κλπ). Στα

⁴² Φ.Χ. Αττίτη, 2006: 45

⁴³ Φ.Χ. Αττίτη, 2006: 39 / Αθήναιος, «Δειπνοσοφιστές», Τόμος 14, 663e

μάτια των λιτοδίαιτων Αθηναίων, συμβόλιζε την υπερβολή της θεσσαλικής - μακεδονικής διαίτας.

Ο Αθήναιος επικαλούμενος τον Μόλπη, αναφέρει σχετικά με την ματτύη:

«Μόλπισ δ' ὁ Λάκων τὰ παρὰ τοῖς Σπαρτιάταις ἐπαῖκλεια, ὃ σημαίνει τὰς ἐπιδειπνίδας, ματτύας φησὶ λέγεσθαι παρὰ τοῖς ἄλλοις. ὁ δὲ κυνικὸς Μένιππος ἐν τῷ ἐπιγραφομένῳ Ἀρκεσίλῳ γράφει οὕτως: ' πότος ἦν ἐπικωμασάντων τινῶν καὶ ματτύην ἐκέλευσεν εἰσφέρειν Λάκαινάν τις· καὶ εὐθέως περιεφέρετο περδίκεια ὀλίγα καὶ χήνεια ὀπτὰ καὶ τρύφη πλακούντων.⁴⁴

Μετάφραση

Ο Μόλπης δε ο Λακεδαιμόνιος λέει ότι αυτό που οι Σπαρτιάτες ονομάζουν ἐπαῖκλεια, δηλαδή το δεύτερο γεύμα, το οποίο δίνεται όταν τελειώσει το κύριο μέρος του δείπνου, ονομάζεται ματτύη από άλλες φυλές της Ελλάδας. Και ο κυνικός Μένιππος στο βιβλίο του, που λέγεται Αρκεσίλαος, έτσι γράφει: υπήρχε συγκέντρωση όπου ο γλεντοκόπος διέταξε την Λάκαινα να φέρει τη ματτύη: Φαγητό φτιαγμένο από λίγα κομμάτια πέρδικας, ψητά τεμάχια χήνας και θρίμματα από ζυμαρικά.

Πτισάνη

Πολύ διαδεδομένη ήταν στην αρχαία Ελλάδα η θεραπεία με πτισάνη όλων σχεδόν των ασθενειών και ειδικά των «οξέων» παθήσεων. Με την πτισάνη έκαναν δυο ειδών αφεψήματα.

Το ένα με «ολόκληρη πτισάνη» που περιείχε όλους τους σπόρους του ξεφλουδισμένου κριθαριού.

Το άλλο λεγόταν «χυλός» και παρασκευαζόταν με τον ίδιο τρόπο, με την διαφορά ότι το στράγγιζαν για να το κάνουν πιο εύπεπτο.

Οι ευεργετικές ιδιότητες της πτισάνης αναφέρονται στο έργο του Ιπποκράτη «Περί Διαίτης Οξέων». Ο Ιπποκράτης μάλιστα συχνά χορηγούσε στους αρρώστους πτισάνη, γνωρίζοντας την υψηλή θεραπευτική της αξία. Βέβαια, η θεραπεία με πτισάνη ήταν διαδεδομένη και πριν από την εποχή του πατέρα της ιατρικής Ιπποκράτη.

Επίσης κατά τους Ρωμαϊκούς χρόνους ο Ιατρός Αλέξανδρος Τραϊλιανός λέει: **«περί πάντων μεν ο της πτισάνης χυλός επιτήδειος»** (:Για τα πάντα είναι κατάλληλος ο χυλός της πτισάνης).

⁴⁴ Αθήναιος, «Δειπνοσοφιστές», 14. 85

Εντούτοις, άλλοι τη θεωρούν βαριά, καθώς εμπεριέχει σπόρους κριθαριού, ενώ άλλοι την συνιστούν με την προϋπόθεση να αφαιρούνται οι σπόροι αυτοί κατά την προετοιμασία του αφεψήματος .

Ορισμένοι γιατροί κατά τις οξείες κυρίως παθήσεις επέτρεπαν μόνο υγρές τροφές μέχρι και την έβδομη ημέρα, και στην συνέχεια πρότειναν την χρήση πτισάνης.

Βέβαια, πέρα από τους ασθενείς η πτισάνη χρησιμοποιούταν και από τους υγιείς. Οι αρχαίοι Σπαρτιάτες έδειχναν ιδιαίτερη προτίμηση στο σπόρο του κριθαριού, αντίθετα με το σπόρο του σιταριού, καθώς το κριθάρι αποτελούσε εξαιρετική πηγή θρεπτικών ουσιών, απαραίτητων για τον οργανισμό, προκειμένου να αναρρώσουν, αλλά και να διατηρηθούν σε υγιή κατάσταση. Η πτισάνη είναι πηγή πλούσιων θρεπτικών ουσιών. Περιέχει συγκεκριμένα βιταμίνες E, C, B, είναι πλούσια σε B12. Περιέχει επίσης καροτίνη, ασβέστιο, σίδηρο, μαγνήσιο, φώσφορο, κάλλιο, μαγγάνιο, μόλυβδο, χαλκό, ψευδάργυρο, σελήνιο.

Νεώτερη συνταγή (εμπνευσμένη)

Παρασκευή

Σε ένα θερμός με βρασμένο νερό ρίχνουμε δύο-τρεις κουταλιές κριθάρι από το βράδυ. Το πρωί το σουρώνουμε. Το κριθάρι το τρώμε για πρωινό, ενώ το νερό το πίνουμε ως τσάι. Όσο περισσέψει το βάζουμε στο ψυγείο και το πίνουμε στην διάρκεια της μέρας ως χυμό ή νερό.⁴⁵

Μάζα

Η **μάζα** αποτελούσε αγαπημένο έδεσμα των αρχαίων Σπαρτιατών. Ήταν κριθάρι ζυμωμένο σε γαλέτα, υποδεέστερη του σίτινου άρτου. Την προτιμούσαν, όμως οι Σπαρτιάτες, καθώς είχε ως βασικό συστατικό της το κριθάρι, το οποίο είχε μεγάλη θρεπτική αξία και κόστιζε λιγότερο συγκριτικά με το σιτάρι.

Ο τρόπος παρασκευής της μάζας αρχικά ήταν απλούστατος.

Παρασκευή

Ζύμωναν τα άλφита στη μάκτρα⁴⁶, άλλοτε με νερό ή υδρόμελι, άλλοτε με νερό και κρασί, άλλοτε με λάδι και οξύμελι (ποτό από μέλι και ὄξος) ή με οξύκρατο (μείγμα

⁴⁵ <https://www.kalliergo.gr/>

⁴⁶ Γεωργικό εργαλείο, το αναφέρει ο Πολυδεύκης στο «Ονομαστικόν», στο τόμο Ι

ξινού οίνου και νερού), και γινόταν ένα πυκνό και πηκτό φύραμα (ζυμάρι). Στην συνέχεια χώριζαν το φύραμα, το έπλαθαν σε στρογγυλές σφικτές μάζες (γογγύλαι), τις οποίες ξέραιναν και όταν τις έτρωγαν, τις βουτούσαν σε νερό.

Υπάρχουν διάφορα είδη μαζών ανάλογα με τα υλικά και τη διαδικασία παρασκευής.

«Αἷς δὲ ἄνθρωποι χρῶνται μάζαις, τούτων τὰ ὀνόματα ἄνθεμα, θριδακίνη, φύστη, οἰνοῦντα, ἐφίερος, δανδαλὶς, λωλοδιακόνιον, τριπτή, ἀνεμώνη, καρδάη, καὶ βήρηκες δὲ μᾶζαι εἰδί δὲ δανδαλίδες πεφρυγμένων κριθῶν, καὶ πρόκωνα, καὶ προκώνια τὰ ἐξ ἀφρύλτων κριθῶν ἄλφιτα»⁴⁷

Μετάφραση

«Οι άνθρωποι χρησιμοποιούν διάφορα είδη μαζών, με τα εξής ονόματα ἄνθεμα, θριδακίνη, φύστη, οινούντα, εφίερος, δανδαλίδα, λωλοδιακόνιο, τριπτή, ανεμώνη, καρδάη, και βήρηκες μάζες είναι οι δανδαλίδες ξεροψημένων κριθών και προκώνια τα εκ κριθών ἄλφιτα».

Συνηθέστερη ήταν η φυστή μάζα **«ἢ μὴ ἄγαν τετριμμένη»**,⁴⁸ ενώ ἄριστες θεωρούσαν τις «Αχιλλείους μάζας», για την παρασκευή των οποίων χρησιμοποιούσαν εκλεκτή ποιότητα κριθών.

ΜΕΛΙΤΩΜΑΤΑ⁴⁹

Φυσίκιλλο

Στις **κοπίδες** (δείπνο μετά από θυσία) οι αρχαίοι Σπαρτιάτες θυσίαζαν κατσίκια και μοίραζαν στην συνέχεια σε όλους κομμάτια από το κρέας της θυσίας (**«...τοῖς πλακούσι ἐμίγνυντο μέλι δαψιλές...»**)⁵⁰ (Τους πλακούντες τους γέμιζαν με μεγάλης ποσότητας μέλι)

Το γνωστό στους Σπαρτιάτες **«φυσίκιλλο»**, ήταν ένα μικρό ψωμί παραπλήσιο με τη μελόπιτα, αλλά με στρογγυλό σχήμα, το οποίο έτρωγαν αμέσως μετά την κρεατοφαγία από τις θυσίες.

⁴⁷ Πολυδ., ΣΤ. 76

⁴⁸ Αθήναιος, «Δειπνοσοφιστές», 114f

⁴⁹ Φ.Χ. Αττίτη, 2006: 138

⁵⁰ Γαληνός, «Υγιεινά Β΄»

Επειδή το φυσίκιλλο ήταν πρόγονος της μελόπιτας, παραθέτουμε συνταγή μελόπιτας εμπνευσμένη από το φυσίκιλλο

Νεώτερη συνταγή (εμπνευσμένη)

Υλικά για τη γέμιση

300 γρ. μυζήθρα

1 φλιτζάνι μέλι

Κανέλα

5 κουταλιές αλεύρι

6 αυγά

½ φλιτζάνι ζάχαρη

Λίγη ζάχαρη άχνη (προαιρετικά)

Υλικά για τη ζύμη

1 φλιτζάνι αλεύρι

½ φλιτζάνι βούτυρο (σε θερμοκρασία δωματίου)

Λίγο αλάτι

1 κουταλάκι κοφτό μπέικιν πάουντερ

Λίγο χλιαρό νερό

Παρασκευή

Αναμιγνύουμε τα υλικά της ζύμης και τα ζυμώνουμε μέχρι να δημιουργηθεί ένα εύπλαστο ζυμάρι που να μπορεί να ανοίγει σε φύλλο. Σκεπάζουμε στην συνέχεια την ζύμη με μεμβράνη⁵¹ μέχρι να επεξεργαστούμε τα υλικά της γέμισης.

Για να ετοιμάσουμε την γέμιση, σε ένα βαθύ σκεύος τρίβουμε τη μυζήθρα με το χέρι, προσθέτουμε το μέλι και ανακατεύουμε προσθέτοντας σιγά σιγά το αλεύρι.

Χωρίζουμε την ζύμη, που εν τω μεταξύ έχει ξεκουραστεί, σε δύο μέρη , ανοίγουμε δύο φύλλα στο μέγεθος ενός μέτριου ταψιού, στρώνουμε το ένα φύλλο

⁵¹Μεμβράνη: διαχωριστικό μέσο, το οποίο δύναται να διαχωρίσει ένα μείγμα ουσιών σε δύο επιμέρους κλάσματα, ένα σε κάθε πλευρά του.

στο βουτυρωμένο ταψί, στρώνουμε συμμετρικά τη γέμιση πάνω στο φύλλο κι την καλύπτουμε από πάνω με το άλλο φύλλο. Τρυπάμε σε διάφορα σημεία με πηρούνι για να μην φουσκώσει η το φύλλο και ψήνουμε στους 180° για περίπου 50 λεπτά.

Όταν βγάλουμε το ταψί από την φωτιά πασπαλίζουμε με με κανέλλα και ζάχαρη άχνη.

Σησαμίδες

Παρ' όλο που οι αρχαίοι Έλληνες δεν έδειχναν ιδιαίτερη προτίμηση στη **μάζα**, στο κριθάρινο ψωμί, οι αρχαίοι Σπαρτιάτες την εκτιμούσαν ιδιαίτερα, καθώς παρασκευαζόταν από κριθάρι, το οποίο ήταν πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά.

Με τα συστατικά της μάζας οι Σπαρτιάτες έφτιαχναν ένα είδος γλυκού τις **σησαμίδες**, τις οποίες στη Σπάρτη τις προσέφεραν ως δώρο στη θεά Δήμητρα. Σύμφωνα με τον Αθήναιο: **«Σησαμίδες έκ μέλιτος και σησάμων πεφρυγμένων και ελαίου σφαιροειδή πέμματα»**.⁵² Οι σησαμίδες ήταν ψωμάκια είτε σε σφαιροειδή μορφή, είτε στη μορφή που έχει το παστέλι σήμερα και παρασκευάζονταν από σουσάμι, μέλι και έλαιο. **«ταῦτα γὰρ καὶ ὁ τυρὸς προαγορεύει. κοπταὶ δὲ σησαμίδες καὶ πυραμοὶ ἀγαθὰ πᾶσι....»** (αυτές και το τυρί προτιμάει και οι κομμένες σησαμίδες και τα ζυμαρικά από ψημένο κριθάρι και μέλι είναι για όλους αγαθά..)

⁵² Αθήναιος, 114Β «Δειπνοσοφιστές», 686 f

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΥΤΕΡΟ

ΚΕΡΑΜΙΚΗ ΤΕΧΝΗ ΚΑΙ ΑΓΓΕΙΑ ΣΤΗΝ ΣΠΑΡΤΗ

Οι αρχαίοι Έλληνες κατασκεύαζαν μαγειρικά σκεύη για να μαγειρεύουν, να τρώνε, να επεξεργάζονται και να συντηρούν τα τρόφιμα. Τα σκεύη πήραν ειδικές μορφές ανάλογα με το χώρο μαγειρέματος, ο οποίος εξαρτιόταν από τον τρόπο μετακίνησης των ανθρώπων. Στην πλειονότητά τους ήταν κεραμικά, υπήρχαν όμως και τα χάλκινα, τα μαρμάρινα, ενώ για τους πλουσίους τα ασημένια ή χρυσά και στην αντίπερα όχθη τα ξύλινα.

Ανάλογα με την χρήση τους διαχωρίζονταν, όπως και στην σημερινή εποχή. Υπήρχαν τα σκεύη για την παρασκευή του φαγητού, τα ειδικά σκεύη για την κατανάλωσή του, τα αγγεία για την πόση κρασιού και νερού και τέλος εκείνα που χρησίμευαν για την αποθήκευση των αγαθών.

Η πολυτέλεια στον δημόσιο βίο είναι κάτι διαφορετικό. Σκεύη και δηλωτικά της εξουσίας από πολύτιμο μέταλλο δεν έχουν βρεθεί σε ανασκαφές, επειδή δεν υπήρχαν. Δεν ήταν συμβατά με τον λιτό χαρακτήρα της Σπάρτης. Η μεγάλη διαφορά παρουσιάζεται στους Μακεδόνες βασιλείς. Το παράδειγμα από τα ευρήματα του Μανόλη Ανδρόνικου στους βασιλικούς τάφους της Βεργίνας, είναι χαρακτηριστικό: χρυσά στεφάνια και αργυρά σκήπτρα για τον ηγεμόνα Φίλιππο τον Β', καθώς και χρυσή λάρνακα για τα οστά του.⁵³

Μπορεί η Σπάρτη να μην κατέχει εξέχουσα θέση στο χώρο της τέχνης, όπως άλλες πόλεις του ελληνικού χώρου, στον τομέα της αγγειογραφίας όμως η Λακωνία έχει τη δική της σημαντική συνεισφορά. Στην πραγματικότητα η Σπάρτη δεν είχε να επιδείξει μεγαλοπρεπή δημόσια οικοδομήματα. Αυτό, όμως, δεν οφειλόταν στην ατεχνία ή στην ακαλαισθησία των Σπαρτιατών, αλλά στην αυστηρότητα που ίσχυε, και η οποία επηρέαζε κάθε έκφανση της ζωής και της σκέψεώς τους, άρα και την

⁵³ <https://www.archaiologia.gr/blog/2011/08/24/%CE%BA%CF%81%CE%AD%CE%B1%CF%82-%CE%BA%CE%B1%CE%B9-%CF%88%CE%AC%CF%81%CE%B9-%CF%83%CF%84%CE%B7%CE%BD-%CE%B1%CE%B8%CE%AE%CE%BD%CE%B1-%CE%BC%CE%AD%CE%BB%CE%B1%CF%82-%CE%B6%CF%89%CE%BC%CF%8C%CF%82-%CF%83/>

καλλιτεχνική τους έμπνευση, καθώς και στο γεγονός ότι η Σπάρτη δεν είχε τεράστια έσοδα, όπως αυτά που εισέρεαν στα αθηναϊκά ταμεία από τις "φόρου υποτελείς" πόλεις-μέλη της αθηναϊκής "συμμαχίας".

Δείγματα αγγείων έχουμε από τη Γεωμετρική εποχή. Η εμφάνιση ενός ιδιαίτερου λακωνικού ρυθμού γεωμετρικού τύπου συντελείται ξαφνικά περί το 750 π.Χ. – 690 π.Χ. Σύμφωνα με τον ειδικό σε θέματα αγγειογραφίας καθηγητή R.M. Cook «Στην αρχή υπήρχε, ίσως κανονικά, μία ζώνη με συνεχή διακόσμηση και το τυπικό κόσμημα ήταν ομόκεντροι κύκλοι, συχνά φτιαγμένοι χωρίς ιδιαίτερη φροντίδα ή καμιά φορά τεμνόμενοι». Βέβαια, η αγγειογραφία της Λακωνίας επηρεάστηκε και από πλουσιότερες σε καλλιτεχνική παράδοση πόλεις, όπως ήταν το Άργος και η Κόρινθος. Όσον αφορά τα σχήματα των αγγείων κυριαρχούν οι σκύφοι και άλλα είδη, όπως η περίφημη *λάκαινα*, που είναι εξέλιξη του σκύφου, είδος σπανιότατο εκτός Λακωνίας.

Σύμφωνα με τον Αθήναιο η ονομασία οφείλεται είτε στο όνομα του πηλού από τον οποίο κατασκευαζόταν, είτε στο ιδιαίτερο σχήμα του αγγείου.⁵⁴ Με την πάροδο του χρόνου εισήχθη στη Λακωνία το επίχρισμα και μετά το τέλος της Γεωμετρικού περιόδου άρχισε να συντελείται ο ανατολίζων ρυθμός. Στην αρχή δεν έγινε αποδεκτός από τους Λάκωνες. Δύσκολα αποδέχτηκαν τις νέες τεχνικές, όπως ήταν η μελανόμορφη τεχνική, η οποία έγινε εν τέλει δεκτή γύρω στο 620 π.Χ. Με ταχύτατους ρυθμούς διαμορφώθηκε ένας αντιπροσωπευτικός λακωνικός τύπος με τις ολόβαφες επιφάνειες και τις ζώνες με ιώδες χρώμα. Δεν ήταν συχνές επίσης οι παραστάσεις ζώων. Όταν απεικονίζονταν ζώα κυριαρχούσε η κεφαλή τους. Στην διάρκεια του 6^{ου} αι. η Λακωνική διαμόρφωσε έναν τύπο απλούστερων αγγείων και ανέπτυξε σχέσεις εξαγωγής με το εξωτερικό.⁵⁵

Τα λακωνικά αγγεία, που υπάρχουν σε διάφορα μουσεία και συλλογές αποτελούν «ζωντανή» μαρτυρία για την αρχαία Σπάρτη. Τα ορυχεία και τα μεταλλεία του Ταΰγετου και του Πάρνωννα τροφοδοτούσαν τους πολίτες και το στράτευμα με μάρμαρο και πολύ καλής ποιότητας σίδηρο. Επίσης υπήρχε άργιλος για την κατασκευή κεραμικών, καθώς και ο περίφημος κροκεάτης λίθος από την περιοχή των Κροκεών.

Η εισαγωγή χαλκού για την κατασκευή σκευών, ειδωλίων και οπλισμού, σε συνάρτηση με την εύρεση λακωνικών αγγείων σε διάφορα μέρη της Μεσογείου αποδεικνύουν τόσο την έντονη εμπορική δραστηριότητα, όσο και την ύπαρξη εργαστηρίων μεταλλουργίας και αγγειοπλαστικής, αν και δεν είναι γνωστή η

⁵⁴ Λάκαιναι κυλίκων είδος οὕτως λεγόμενον ἢ ἀπὸ τοῦ κεράμου, ὡς τὰ ἀττικά σκεύη ἢ ἀπὸ τοῦ σχήματος ἐπιχωριάσαντος ἐκεῖ. (Δειπνοσ. 484f)

⁵⁵ Σ. Καργάκος 2006, 529 -533

τοποθεσία και η οργάνωσή τους. Πράγματι, πρέπει να υπήρξε μεγάλη και αξιόλογη παραγωγή αγγείων στη Λακωνία. Οι Λάκωνες τεχνίτες, όμως, ξεχώρισαν για την κατασκευή μικρών αγγείων. Τα λακωνικά εργαστήρια αγγειοπλαστικής που ήταν φημισμένα ως τα μέσα της αρχαϊκής περιόδου, «σίγησαν» από τα μέσα του 6^{ου} αιώνα ίσως λόγω της μεγάλης εσωστρέφειας που χαρακτήριζε έκτοτε την Σπαρτιατική Πολιτεία.

ΛΑΚΩΝΙΚΗ ΜΕΛΑΝΟΜΟΡΦΗ ΚΕΡΑΜΙΚΗ⁵⁶

Ο λακωνικός μελανόμορφος ρυθμός κάνει αισθητή την παρουσία του στην Πελοπόννησο αλλά και με την εξαγωγή των αγγείων στον Τάραντα, λακωνική αποικία στη Νότια Ιταλία, και στην Ετρουρία. Κύριοι τόποι εύρεσης των λακωνικών μελανόμορφων αγγείων είναι η Σάμος και γενικότερα η νότια Ιωνία (Μίλητος) και γενικότερα σε περιοχές με τις οποίες η Σπάρτη είχε στενούς δεσμούς, όπως και προς την Δύση ο Τάρας, η μόνη αποικία της στη Δύση, η Κυρήνη, με την ίδρυση της οποίας συνδέεται σύμφωνα με μία παράδοση, και η Ολυμπία, που ήταν σχετικά κοντά στη Σπάρτη και με την οποία είχε ιστορικά στενούς δεσμούς. Λακωνικά αγγεία έχουν βρεθεί σε μικρές ποσότητες σε πολλές θέσεις της Μεσογείου, από την Ισπανία έως την Κύπρο και από τη Μαύρη Θάλασσα έως την Αφρική.

Οι **κύλικες** είναι το πιο αντιπροσωπευτικό σχήμα της μελανόμορφης κεραμικής που εμφανίζεται στη Λακωνία γύρω στο 580 π.Χ, είτε μικρές με δακτυλόσχημη βάση, είτε μεγαλύτερη με χαμηλό κωνικό πόδι – που φέρει στο χείλος το τυπικό κόσμημα μιας σειράς μαύρων τετραγώνων ανάμεσα σε δύο σειρές στιγμών. Εντάσσονται στην

⁵⁶ Διαδικτυακή πηγή:

https://www.academia.edu/29618628/%CE%97_%CE%BB%CE%B1%CE%BA%CF%89%CE%BD%CE%B9%CE%BA%CE%AE_%CE%BC%CE%B5%CE%BB%CE%B1%CE%BD%CF%8C%CE%BC%CE%BF%CF%81%CF%86%CE%B7_%CE%BA%CE%B5%CF%81%CE%B1%CE%BC%CE%B9%CE%BA%CE%AE_%CF%83%CF%84%CE%B7%CE%BD_%CE%95%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%85%CF%81%CE%AF%CE%B1_in_P_Valavanis_E_Manakidou_ed%CE%95%CE%93%CE%A1%CE%91%CE%A6%CE%A3%CE%95%CE%9D_%CE%9A%CE%91%CE%99_%CE%95%CE%A0%CE%9F%CE%99%CE%95%CE%A3%CE%95%CE%9D_%CE%9C%CE%B5%CE%BB%CE%AD%CF%84%CE%B5%CF%82_%CE%BA%CE%B5%CF%81%CE%B1%CE%BC%CE%B9%CE%BA%CE%AE%CF%82_%CE%BA%CE%B1%CE%B9_%CE%B5%CE%B9%CE%BA%CE%BF%CE%BD%CE%BF%CE%B3%CF%81%CE%B1%CF%86%CE%AF%CE%B1%CF%82_%CF%80%CF%81%CE%BF%CF%82_%CF%84%CE%B9%CE%BC%CE%AE%CE%BD_%CF%84%CE%BF%CF%85_%CE%BA%CE%B1%CE%B8%CE%B7%CE%B3%CE%B7%CF%84%CE%AE_%CE%9C%CE%B9%CF%87%CE%AC%CE%BB%CE%B7_%CE%A4%CE%B9%CE%B2%CE%AD%CF%81%CE%B9%CE%BF%CF%85_Thessaloniki_2014_139-152?fbclid=IwAR2wR6SLoxBvdgt8L7YN-U7yw0F_DKitrPGti56fbPuCfRHbQyyvP6JUCUk :139 - 146

ευρύτερη καλλιτεχνική παράδοση της αρχαϊκής εποχής, που επιβάλλει τα αγγεία πόσης να γίνονται κομψά με ψηλό στέλεχος και ευρύ σώμα. Το μεγαλύτερο μέρος της εσωτερικής επιφάνειας καταλαμβάνεται από παραστάσεις με πλούσιο αφηγηματικό περιεχόμενο.⁵⁷ Το εξωτερικό του αγγείου κοσμεύεται μόνο με γραμμικά και φυτικά κοσμήματα.

Σημαντικοί λάκωνες αγγειογράφοι είναι ο Ζωγράφος των Βορεάδων, ο Ζωγράφος του Αρκεσιλάου και ο Ζωγράφος της Ναυκράτιδος. Με την εγκαθίδρυση του πλήρους μελανόμορφου ρυθμού και την εισαγωγή της χαρακτηριστικής κύλικας, η λακωνική κεραμική αρχίζει να διαδίδεται σε όλη τη Μεσόγειο. Ο νέος τύπος κύλικας με το ψηλό πόδι, τα λεπτά τοιχώματα, το λευκό επίχρισμα και την πολύχρωμη διακόσμηση ήταν ένα ιδιαίτερα κομψό αγγείο, πολύ διαφορετικό από τις άλλες μελανόμορφες κύλικες της εποχής, κορινθιακές και αττικές. Γύρω στο 510 π.Χ. τα λακωνικά εργαστήρια δεν παράγουν πια περίτεχνη εικονιστική κεραμική, προφανώς επειδή δεν ήταν σε θέση να αντέξουν τον ανταγωνισμό των σύγχρονων αττικών κεραμικών εργαστηρίων.

Στη Σάμο, όπως και στην υπόλοιπη Ελλάδα, οι λακωνικές κύλικες αγοράζονταν κυρίως για χρήση σε ιερά, όπου είτε προσφέρονταν ως αναθήματα, είτε χρησίμευαν στη λατρεία και τα τελετουργικά γεύματα. Στην Ετρουρία, από την άλλη μεριά, λακωνικοί κύλικες έχουν βρεθεί κατεχοχήν σε τάφους, όπου τοποθετούνταν ως σκεύη συμποσίου για τη μετά θάνατον ζωή, και δευτερευόντως σε ιερά.

Έως τώρα αναφερθήκαμε αποκλειστικά στις λακωνικές κύλικες, διότι αυτό είναι το συχνότερο σχήμα της λακωνικής μελανόμορφης παραγωγής. Από τα άλλα σχήματα, δηλαδή κρατήρες, υδρίες, αμφορείς και οinoχόες) έχουμε λίγα μελανόμορφα δείγματα, και όλα σχεδόν τα βρίσκουμε και στην Ετρουρία. Το μεγαλύτερο ενδιαφέρον παρουσιάζουν οι **ελικωτοί κρατήρες**, φιλόδοξο και πολυτελές δημιούργημα των Λακώνων κεραμέων πιθανώς για την ιωνική αριστοκρατία, καθώς θραύσματα από τους πρωιμότερους τέτοιους κρατήρες, του τέλους του 7^{ου} – αρχών του 6^{ου} αι. π.Χ., έχουν βρεθεί στο Ηραίο της Σάμου και στη Μίλητο. Κατά το β' τέταρτο του 6^{ου} αι. π.Χ. η Σάμος εξακολουθεί να είναι ο κύριος προορισμός των ελικωτών μελανόμορφων κρατήρων, καθώς ήταν μία περιοχή στην οποία κυριαρχούσαν πλούσιες αριστοκρατικές οικογένειες, οι οποίες χαρακτηρίζονταν από αγάπη για την πολυτέλεια. Οι υπόλοιποι έχουν βρεθεί μεμονωμένα σε διάφορες θέσεις, με μόνη την Ετρουρία να έχει δώσει περισσότερους από δύο τέτοιους

⁵⁷ Γνωρίζουμε περίπου 570 τέτοιες κύλικες, που χρονολογούνται στο β' και γ' τέταρτο του 6ου αι. π.Χ. Η βασική συνολική μελέτη της λακωνικής μελανόμορφης κεραμικής, με ιδιαίτερη έμφαση στις υψίποδες κύλικες, οφείλεται στον Stibbe 1972, όπως και η πλήρης παλαιότερη βιβλιογραφία. Βλ. και το πρόσφατο συμπλήρωμα Stibbe 2004

κρατήρες, κάτι που επιβεβαιώνει τη θέση της ως του πιο σημαντικού αποδέκτη καλής λακωνικής κεραμικής μετά τη νότια Ιωνία. Το ιδιαίτερο σχήμα των ελικωτών κρατήρων, ο μικρός αριθμός και η προέλευσή τους δείχνουν ότι τα αγγεία αυτά πρέπει να ήταν ειδικές παραγγελίες για πλούσιους αγοραστές ή και δώρα μεταξύ αριστοκρατών και όχι μέρος του συνηθισμένου εξαγωγικού εμπορίου των λακωνικών κεραμικών προϊόντων.⁵⁸ Προς το τέλος του γ' τέταρτου του 6^{ου} αι. π.Χ. τα περισσότερα λακωνικά αγγεία δεν είναι παρά βιαστικές και πρόχειρες αντιγραφές παλαιότερων γνωστών μοτίβων.

ΛΑΚΩΝΙΚΗ ΕΡΥΘΡΟΜΟΡΦΗ ΚΕΡΑΜΙΚΗ

Η αρχή της λακωνικής ερυθρόμορφης αγγειογραφίας προσδιορίζεται γύρω στο 420 π.Χ. κατά τη διάρκεια δηλαδή του Πελοποννησιακού πολέμου. Έντονες είναι οι τεχνοτροπικές ομοιότητες που παρουσιάζει με τα αττικά ερυθρόμορφα αγγεία της τελευταίας δεκαπενταετίας του 5^{ου} και της πρώτης δεκαετίας του 4^{ου} αι. π.Χ. Οι σχέσεις αυτές εκλείπουν μετά το α' τέταρτο του 4^{ου} αι. και θεωρείται πολύ πιθανόν ότι το τέλος της ερυθρόμορφης λακωνικής κεραμικής πρέπει να τοποθετηθεί στο 370 π.Χ.

Παρόμοια τεχνοτροπία με τα λακωνικά ερυθρόμορφα αγγεία παρουσιάζουν εκείνα που βρέθηκαν στην Ανάληψη, κοντά στα Βούρβουρα της αρκαδικής Κυνουρίας, κατά τις ανασκαφές του Κ. Ρωμαίου. Φαίνεται όμως από το χρώμα και την ποιότητα του πηλού τους ότι κατασκευάστηκαν σε διαφορετικό κεραμικό εργαστήριο από αυτά της Σπάρτης, ίσως όμως από τους ίδιους περιοδεύοντες κεραμείς.

Ο Κ. Ρωμαίος ταύτισε το χώρο της Ανάληψης με την αρχαία αρκαδική πόλη Ίασο ή Ιασαία, που πυρπολήθηκε από τον σπαρτιάτη Μεναλκίδα το 147 π.Χ. Στο χώρο τοποθέτησε τη δράση τοπικού κεραμουργείου που λειτούργησε από το 450 π.Χ. μέχρι περίπου τα μέσα του 2^{ου} αι. π.Χ. και το οποίο πιθανώς παρήγαγε και τα μελαμβαφή αγγεία που βρέθηκαν στο χώρο.⁵⁹

ΣΚΕΥΗ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ ΦΑΓΗΤΟΥ

⁵⁸ Μ. Πιπιλή, «Η λακωνική μελανόμορφη κεραμική στην Ετρουρία», 2014: 143

⁵⁹ Πηγή: Εθνικό αρχαιολογικό μουσείο Αθηνών

Χύτρα⁶⁰

Ήταν μια πήλινη, στρογγυλή κατσαρόλα με μία ή δύο λαβές, καπάκι και σε κάποιες περιπτώσεις με ένα ακροφύσιο, για να φεύγει ο ατμός κατά το μαγείρεμα. Φυσικά μπορούσε να τοποθετηθεί επάνω στο πύραυνο ή και στην πυροστιά (πυρ + εστία) της φωτιάς.



Χύτρα με κυρτή βάση, η οποία βρέθηκε στον Μυστρά της Λακωνίας, Μεσοβυζαντινοί χρόνοι. (Αρχαιολογική συλλογή Μυστρά)

Λοπάς

Σχετικά χαμηλό κεραμικό σκεύος, το οποίο είχε και καπάκι. Έμοιαζε με ένα χαμηλό τσουκάλι, παρόμοιο με τη χύτρα, που ήταν μεγαλύτερων διαστάσεων. Η διάμετρος του σκεύους ήταν περίπου 20 εκατοστά, ήταν πιο βαθιά από τη χύτρα και είχε δύο λαβές. Στο καπάκι είχε ένα στόμιο, για να βγαίνει ο ατμός. Τα πιο μεγάλα σκεύη αυτού του είδους είχαν τρία πόδια, ενώ κάποιες μικρότερες ήταν προσαρμοσμένες για να τοποθετούνται σε φορητό μαγκάλι.



1

Ηλειακή λοπάδα κατασκευασμένη από λακωνικό εργαστήριο εγκατεστημένο στην Ολυμπία, τέλη του 7ου αι. π.Χ. (Αρχαιολογικό μουσείο Ολυμπίας)

Τριποδική λοπάς βρέθηκε σε ανασκαφή που έγινε στο Μενελάιον, στην ανατολική όχθη του Ευρώτα, 5 χλμ. νοτιοανατολικά της Σπάρτης



2

⁶⁰ <http://www.tap.gr/tapadb/index.php/politea/pista-antigrafa/keramika/keramiko-020>

ΕΠΙΤΡΑΠΕΖΙΑ ΣΚΕΥΗ

Πινάκιο

Είδος πιάτου για φαγητό. Πάνω στα πιάτα έβαζαν κρέατα, πίτες και πολλά άλλα. Ένα ασημένιο πιάτο την εποχή των κλασικών χρόνων άξιζε δυο με τρεις οβολούς.



1

Μελαμβαφές λακωνικό πινάκιο τοπικού εργαστηρίου του 5ου και του 4ου αιώνα π.Χ. (Αρχαιολογικό Μουσείο Αθήνας)

Λακωνικό πινάκιο της κλασικής περιόδου. Ανευρέθη στην Ακρόπολη, στον ιερό ναό της Χαλκιοίκου Αθηνάς, ως ταφικό ανάθημα (Αρχαιολογικό Μουσείο Σπάρτης)



2

Πήλινη βάση πινακίου με κίτρινη εφυάλωση και εγχάρακτη γυναικεία μορφή στο κέντρο του εσωτερικού, 13ος αιώνας (Αρχαιολογική συλλογή Μονεμβασιάς)



3

Πήλινα πινάκια από ομάδα αγγείων που προέρχεται από ένα μοναδικό σερβίτσιο δείπνου 22 αγγείων που βρέθηκε σε σωστική ανασκαφή σε οικόπεδο της Σπάρτης.

Δυστυχώς, δεν έχουμε πληροφορίες για το

ποιο ήταν το οικόπεδο. Το δείπνο αυτό, σύμφωνα με τα αρχαιολογικά στοιχεία, έλαβε χώρα σε μία σκηνή ή στο ύπαιθρο κοντά σε ένα νεκροταφείο. Τα αγγεία βρέθηκαν συγκεκριμένα τακτικά τοποθετημένα δίπλα σε ένα διώροφο οικογενειακό τάφο. Το γεγονός πως όλα τα σκεύη βρέθηκαν ως αφιερώματα κοντά σε τάφο που ίσως να παραπέμπει σε κάποιο δείπνο τελετουργικού χαρακτήρα, στα πλαίσια μίας ταφής ή επιμνημόσυνης τελετής ενός σημαντικού προσώπου μίας οικογένειας. Η προσεκτική διάτρηση όλων των αγγείων στον πυθμένα σημαίνει ότι το σερβίτσιο είχε «ακυρωθεί» πριν αποτεθεί κοντά στο



4

ταφικό μνημείο για να μη μπορεί να ξαναχρησιμοποιηθεί. Β' τέταρτο 6ου αιώνα π.Χ. (Αρχαιολογικό μουσείο Σπάρτης).⁶¹



Θραύσματα από πιάτο. Βρέθηκε στο ιερό της Ορθίας Αρτέμιδος στη Σπάρτη (Γεωμετρική περίοδος) και χρονολογείται τον 8ο αιώνα.⁶²

Κομμάτι από σπασμένο πιάτο. Βρέθηκε στο ναό της Ορθίας Αρτέμιδος. Δεν γνωρίζουμε ακριβή χρονολογία εύρεσης.⁶³



ΑΓΓΕΙΑ ΓΙΑ ΜΙΞΗ ΟΙΝΟΥ ΜΕ ΝΕΡΟ

Κρατήρες

Κρατήρες (κεράννυμι=ανακατώνω): μεγάλο αγγείο με δύο λαβές, στο οποίο γινόταν η κράσις του οίνου, η ανάμειξή του δηλαδή με νερό, δεδομένου ότι το «ακρατοποτείν» ήταν κατακριτέο και οι «ακρατοπότες» συνώνυμοι με τους μέθυσους. Στους κρατήρες περιέχονταν *κεκραμένος οίνος* και έδιναν το ποτήρι πάντοτε γεμάτο στους πολύ τιμημένους, ενώ στους άλλους μοίραζαν σε ίσες ποσότητες.⁶⁴ Ο κρατήρας ήταν ένα δημοφιλές αγγείο στη Λακωνία και παραγόταν τόσο από πηλό, όσο και από μέταλλο. Οι Λακωνικοί ζωγράφοι προσπαθούν να απεικονίσουν σκηνές κυρίως από τη σπαρτιατική κοινωνική ζωή. Οι λακωνικοί μελανόμορφοι κρατήρες που γνωρίζουμε δεν είναι πολλοί. Έχουν βρεθεί κυρίως στο Ηραίο της Σάμου και στην Ετρουρία και ήταν πιθανόν ειδικές παραγγελίες για τις πλούσιες ντόπιες αριστοκρατίες. Οι κρατήρες είχαν διαφορές μεταξύ τους ανάλογα με το σχήμα του σώματος και τη μορφή των λαβών τους.

⁶¹<http://collections.culture.gr/SearchItems.aspx?LocationID=33&MainKindID=&KindID=&periodstring=>

⁶² <http://uremuseum.org/cgi-bin/ure/uredb.cgi?rec=2006.12.49>

⁶³ <http://uremuseum.org/cgi-bin/ure/uredb.cgi?rec=2006.12.60>

⁶⁴ Αθηναίου, *Δειπνοσοφιστές*, τόμος 5, 193b



1

Λακωνικός μελανόμορφος κρατήρας, τέλη 5ου αι. π.Χ. (Εθνικό αρχαιολογικό μουσείο Αθήνας)



2

Λακωνικός κωδωνόσχημος κρατήρας. Α-Β. Αθλητές. Αρχές του 4ου αι. π.Χ. (Εθνικό αρχαιολογικό μουσείο Αθήνας)



3

Λακωνικός κρατήρας του 580-570 π.Χ. από την Ετρουρία, Ρώνη, Villa Giouliia⁶⁵



4

Λακωνικός κρατήρας, χωρίς διακοσμητικές ζωγραφιές, πρώτο μισό του 6ου αιώνα π.Χ. (Μόναχο)



5

Ελικωτός κρατήρας. Το αγγείο διακοσμείται σε ζώνες. Στη κεντρική ζώνη εικονίζονται ταύροι, λιοντάρια, σφίγγες και πουλιά. Περ. 575 – 550 π.Χ. Αποδίδεται στον Ζωγράφο της Ναυκράτειας. (Παρίσι, Μουσείο του Λούβρου)⁶⁶



6

[os/AR/ar.ag/Naucratis05.htm](https://ar.ag/Naucratis05.htm)

Δύο όψεις λακωνικού κρατήρα (μπροστά και πίσω) με κεραμικό μαύρο λούστρο και με λαβές σε σχήμα βραχίονα. Ζωγραφισμένο με γεωμετρικό μοτίβο. (Λονδίνο, Βρετανικό μουσείο)⁶⁷



7 Λακωνικός κρατήρας σε μινιατούρα. Βρέθηκε στον ιερό ναό της Ορθίας Αρτέμιδος και χρονολογείται τον 6ο – 4ο αιώνα.



Όστρακο καλυκτωτού λακωνικού κρατήρα. Κρίση του Πάρη. Από την παράσταση σώζεται η Αφροδίτη με τον Έρωτα, η Αθηνά και η Ήρα με σκήπτρο. Περ. 400 π.Χ. (Εθνικό Αρχαιολογικό Μουσείο Αθήνας)

8

Θραύσμα από κρατήρα, πιθανόν του ζωγράφου Ναυκράτη. Περ 575-550 π.Χ. (Μουσείο Κλασικής Αρχαιολογίας, Cambridge)



9



10

Θραύσμα από μαύρο λακωνικό κρατήρα με σχήματα μαιάνδρου. Περ. 575-550 π.Χ. (Λονδίνο, Βρετανικό Μουσείο)⁶⁸

⁶⁷https://www.britishmuseum.org/research/collection_online/collection_object_details/collection_image_gallery.aspx?assetId=884896001&objectId=3310775&partId=1

⁶⁸<http://uremuseum.org/cgi-bin/ure/uredb.cgi?rec=26.2.79>

Θραύσμα από μαύρο λακωνικό κρατήρα. Περ. 575-525 π.Χ. (Ure Museum)⁶⁹ και τμήμα λακωνικού μελαμβαφούς κρατήρα από το Καραμπουρνάκι (φωτ. αρχείου πανεπιστημιακής ανασκαφής). Δείγμα από το Καραμπουρνάκι, (ένα ημικυκλικό πιάσιμο στον ώμο που συνδέεται με το χείλος με μία ταινία) και ένα μικρό θραύσμα με διακοπτόμενο μαϊάνδρο ανάμεσα σε οριζόντιες σειρές στιγμών. Ανάλογο θραύσμα από χείλος λακωνικού κρατήρα έχουμε από τη Θάσο. Οι περισσότεροι είναι ολόμαυροι, έχουν την ακμή τους στο β' και γ' τέταρτο του 6ου αι. π.Χ. και συνεχίζουν να παράγονται μέχρι τις αρχές του 5ου αι. π.Χ. Αρκετοί μελαμβαφείς κρατήρες, τόσο ελκωτοί όσο και αυτοί με την ιδιότυπη λαβή, φέρουν στο χείλος γραμμικό κόσμημα πάνω σε λευκό επίχρισμα.⁷⁰



11

Τα παρακάτω θραύσματα κρατήρων βρίσκονται στο Βρετανικό μουσείο του Λονδίνου⁷¹



12

Τμήμα λακωνικού μαύρου-κεραμιδί κρατήρα με μέρος του χείλους, λαβή με λαιμό γυαλιστερό μαύρο εσωτερικά ώμο και με δύο προστεθείσες κόκκινες ζώνες. εξωτερικά γυαλιστερό εκτός από την κάτω πλευρά της λαβής. 575-525 π.Χ.

Σκελετός βάσης από λακωνικό μαύρο ανοιχτό αγγείο, πιθανώς κρατήρα. Γυαλιστερό μαύρο χρώμα με επιγραφή στην κάτω πλευρά. Τα θραύσματα αυτά βρίσκονται στο κάτω και πάνω μέρος του αγγείου. 550-450 π.Χ.



13

⁶⁹ Μ. Πιπιλή, "Λακωνική κεραμική στο Βόρειο Αιγαίο", στον τόμο: *Η κεραμική της αρχαϊκής εποχής στο Βόρειο Αιγαίο και την Περιφέρειά του (700-480 π.Χ.)*, Θεσσαλονίκη 2012: 205

⁷⁰ Μ. Πιπιλή, "Λακωνική κεραμική στο Βόρειο Αιγαίο", στον τόμο: *Η κεραμική της αρχαϊκής εποχής στο Βόρειο Αιγαίο και την Περιφέρειά του (700-480 π.Χ.)*, Θεσσαλονίκη 2012: 205

⁷¹ https://www.britishmuseum.org/research/collection_online/search.aspx?searchText=laconia+krater&images=true



14

Μέρος κρατήρα που φαρδαίνει σταδιακά στο εσωτερικό: γυαλιστερό με μαύρο χρώμα στο εξωτερικό και με διάτρητη τρύπα στο κάτω μέρος της βάσης. Έχει επιγραφή στην κάτω πλευρά. Χρονολογείται το 550-475π.Χ. Η βάση ενδεχομένως ανήκει σε έναν μαύρο βραχίονα-κρατήρα. Σε αντίθεση με άλλους λακωνικούς κρατήρες με λευκές ολίσθησης και

διακοσμημένες ζάντες, οι μαύροι κρατήρες ήταν γυαλισμένοι σε μαύρο χρώμα, εκτός από την κάτω πλευρά του ποδιού.



15

Χειροκίνητη χειρολαβή και χείλος (αποτελούμενη από 3 θραύσματα, δύο ενωτικά) από μαύρο λακωνικό κρατήρα. Εσωτερική πλευρά με γυαλιστερό μαύρο χρώμα και λευκή ολίσθηση στην εξωτερική επιφάνεια του χείλους και στις πλευρές της χειρολαβής. Στις πλευρές της σπείρας καμπυλώνει με διαγώνιες πινελιές. 625-575π.Χ.

Δακτύλιος από λακωνικό μαύρο τζάμι αγγειοπλαστικής κρατήρα. Εσωτερικό μαύρο χρώμα το επάνω και κάτω μέρος του χείλους, και ο λαιμός με λευκή ολίσθηση στην εξωτερική επιφάνεια του χείλους και ζωγραφισμένη διακόσμηση αποτελούμενη από μαύρο επιμήκη μοτίβο μεταξύ σειρών μονών κουκίδων. 575-550 π.Χ.



16

Οι Λάκωνες καλλιτέχνες δημιούργησαν επίσης ογκώδη αγγεία, ανάμεσα στα οποία πιθανώς ανήκει και ο Κρατήρας του Vix - 1,64 μέτρα ψηλός - ο οποίος χρονολογείται τον 6^ο αιώνα π.Χ. και βρέθηκε στο Vix της Γαλλίας. Το αγγείο είναι διακοσμημένο λιτά αλλά πολύ καλαίσθητα. Έχει πάνω χαραγμένα γράμματα δύο τύπων αλφαβήτου, με σαφή στοιχεία λακωνικής καταγωγής. Αν λάβουμε υπόψη και τον γιγάντιο κρατήρα που κατά τον Ηρόδοτο, είχαν στείλει οι Σπαρτιάτες στον Κρόισο,

δεν πρέπει να αποκλείσουμε την ύπαρξη λακωνικών εργαστηρίων κατασκευής προϊόντων προς εξαγωγή σε μια πρώιμη εποχή, αφού το αγγείο του Νίχ είναι του 6^{ου} αι. Η ακριβής προέλευσή του δεν έχει εξακριβωθεί, ωστόσο είναι αναμφίβολα επηρεασμένος από τη λακωνική τεχνοτροπία.⁷²



Δίνος ή λέβης

Ο δίνος ή λέβης ήταν ένα βαθύ και ανοιχτό αγγείο, συνήθως χωρίς λαβές, με μεγάλη καμπύλη στους ώμους που στένευε στο λαιμό, ο οποίος ήταν χαμηλός και είχε χείλη που προεξείχαν. Χρησίμευε για την ανάμειξη του κρασιού (όπως και ο κρατήρας) ή στο μαγείρεμα, ιδίως οι χάλκινοι. Στηριζόταν σε μια ανεξάρτητη βάση ή σε τρίποδα. Από τις απεικονίσεις σε αγγεία προκύπτει ότι δινόταν ως βραβείο σε αγωνίσματα ή ότι χρησιμοποιούνταν ως αγγείο σεβρισίματος. Ο δίνος πρέπει να ήταν αγγείο πόσης.



Δίνος που αποδίδεται στον ζωγράφο του Ιππέα. Περιμετρικά του αγγείου απεικονίζονται δύο διαφορετικές ιστορίες. Η μια σχετίζεται με τον Ηρακλή, τη μάχη που έδωσε με τους Κενταύρους και τη συνάντησή του με τον Κένταυρο Φόλο. Η δεύτερη ιστορία σχετίζεται με τον Αχιλλέα που παραμονεύει τον γιο του Πρίαμου τον Τρωίλο τη στιγμή που πηγαίνει μαζί με την αδελφή του Πολυξένη για νερό από την πηγή. Εκεί τον παραμονεύει ο Αχιλλέας και τον σκοτώνει. Περ. 560 – 540 π.Χ. (Παρίσι, Μουσείο του Λούβρου)⁷³

⁷² Σ. Καργάκος 2006 «Ιστορία της αρχαίας Σπάρτης»: 536

⁷³ <http://users.sch.gr/ipap/Ellinikos%20Politismos/AR/ar.ag/Rider04.htm>

ΑΓΓΕΙΑ ΠΟΣΗΣ

ΕΙΔΗ ΠΟΤΗΡΙΩΝ

Κύλιξ (η κύλικας)

Ένα από τα πιο δημοφιλή αγγεία πόσης ήταν η κύλιξ. Χρησιμοποιούνταν κυρίως στα συμπόσια και πολλές φορές οι οικοδεσπότες τα παράγγελναν από τους κεραμείς και τους αγγειογράφους με συγκεκριμένες παραστάσεις. Η διάδοσή της ξεπέρασε τα ελληνικά σύνορα κι ήταν ένα από τα προϊόντα που εξαγόntonται και σ' άλλους λαούς. Οι κύλικες με ψηλό πόδι και χείλος και λεπτά τοιχώματα, οι οποίες φέρουν κατά κανόνα παράσταση στο εσωτερικό τους αποτελούσαν το κύριο εξαγόμενο σχήμα της λακωνικής μελανόμορφης παραγωγής (το 80% περίπου των αγγείων που φέρουν παραστάσεις).

Υπάρχει και ένας δεύτερος τύπος αρχαϊκής λακωνικής κύλικας, η κύλικα τύπου Droop, που είναι βαρύτερη – με παχύτερα τοιχώματα και με πόδι μετρίου ύψους. Λίγες μόνο τέτοιες κύλικες (γύρω στις 35) φέρουν παράσταση στο εσωτερικό. Οι περισσότερες είναι μελαμβαφείς εσωτερικά, με πλούσια φυτική και άλλη διακόσμηση εξωτερικά.

Να σημειώσουμε εδώ ότι οι δύο τύποι κύλικας είχαν διαφορετική διάδοση. Οι κύλικες τύπου Droop δεν είναι καθόλου συχνές στη νότια Ιωνία και την Ετρουρία, τους κύριους αποδέκτες της λακωνικής μελανόμορφης κεραμικής, αλλά είναι συχνές στην κυρίως Ελλάδα (έχουμε πολλές π.χ. από την Ολυμπία και μερικές άλλες από τη Βοιωτία), τον Τάραντα, την Κυρήνη, και την ίδια τη Σπάρτη, όπου σημειωτέον η κύλικα με το ψηλό πόδι, το πιο πετυχημένο προϊόν των Λακώνων κεραμέων, δεν ήταν ποτέ δημοφιλής.⁷⁴ Το ύψος του ποδιού, όπως και το βάθος της κύλικας, ποίκιλλε κατά τόπο και χρόνο και γι' αυτό είναι πολλές οι παραλλαγές της κύλικας. Τα θέματα των παραστάσεων στις κύλικες, αφορούσαν συνήθως σκηνές κυνηγιού, πολεμιστές, ζώα και μυθικά τέρατα. Τα διακοσμητικά μοτίβο ήταν γραμμικά (ακτίνες, ομόκεντροι κύκλοι) και «φυτικά» (ρόδια, ανθέμια).

⁷⁴ Μ. Πιπιλή, "Λακωνική κεραμική στο Βόρειο Αιγαίο", στον τόμο: *Η κεραμική της αρχαϊκής εποχής στο Βόρειο Αιγαίο και την Περιφέρειά του (700-480 π.Χ.)*, Θεσσαλονίκη 2012: 197,198.

Λακωνικές μελανόμορφες κύλικες του 6^{ου} αι. π.Χ., που έχουν ομοιότητες με τις περίπου σύγχρονες αττικές μελανόμορφες κύλικες τύπου Ντρόουπ (Droop) (Εθνικό αρχαιολογικό μουσείο Αθήνας)



1

Νέος άνδρας με ξίφος και ασπίδα μάχεται λιοντάρι. Από το Σορρέντο της Ιταλίας. Πιθανόν του Ζωγράφου του Allard-Pierson. 550-540 π.Χ.

Σεβάσμιος άνδρας πλαισιώνεται από δύο ανδρικές μορφές. Λύτρα του Έκτορα(·) Δυνωμένη προέλευση. Στην τεχνοτροπία του Ζωγράφου της



3

Στο εσωτερικό: ανδρική κεφαλή. Άγνωστη προέλευση. Στην τεχνοτροπία του Ζωγράφου της Ναυκρατίδος. Περ. 530-510 π.Χ.



Οι κύλικες 9 – 15 που προβάλλονται στην συνέχεια αποτελούν χαρακτηριστικά

Μελανόμορφη λακωνική κύλικα και τμήμα κύλικας τύπου Ντρόουπ (Droop) στην τεχνοτροπία του Ζωγράφου Ναυκρατίδος. Περ 530 π.Χ.



4

δείγματα του λακωνικού μελανόμορφου ρυθμού. Λακωνικά αγγεία έχουν βρεθεί σε διάφορες θέσεις του αρχαίου κόσμου, όπως στο βόρειο Αιγαίο, στη Σάμο, τη Ναύκρατη, την Κυρηναϊκή και τη Μεγάλη Ελλάδα. Πολλά από αυτά φιλοξενούνται σε μουσεία του εξωτερικού.⁷⁵

⁷⁵ Διαδικτυακή πηγή: http://users.sch.gr/ipap/Ellinikos%20Politismos/AR/ar.ag/arxaiiki-aggeiografia-melanomorphi.htm?fbclid=IwAR0b10a4MIyDNZLd82gSRRvJJOOHgfhY22DI_gzANLU8DgjXL-RBwarDzbl#lakoniki

Μπορούμε να διακρίνουμε ορισμένους μεγάλους τεχνίτες, όπως ο Ζωγράφος της Ναυκρατίδος, ο Ζωγράφος των Βορεάδων, ο Ζωγράφος του Αρκεσιλάου, ο Ζωγράφος των Αναβατών και ο Ζωγράφος του Κυνηγιού.

Οι παρακάτω κύλικες αποδίδονται στον Ζωγράφο της Ναυκράτειας, ο οποίος διακρίνεται για τα ζώα του και για τα μέταλλα με τις μεγάλες μορφές. Εργάστηκε γύρω στο 575 – 550 π.Χ.



5

Στο μέταλλο εικονίζεται ένας εντυπωσιακός καθήμενος σε θρόνο Δίας με υποπόδιο χωρίς χέρι μαζί με τον αετό του. Περ 575-550 π.Χ. (Παρίσι, Μουσείο Λούβρου)



7



Το μέταλλο είναι διακοσμημένο με σφίγγα. Περ. 575 – 550 π.Χ. (Παρίσι, Μουσείο του Λούβρου)



6

Το εσωτερικό του αγγείου είναι διακοσμημένο σε ομόκεντρες ζωφόρους. Εξωτερικά διακοσμείται με άνθη λωτού, ακολουθεί σκηνή συμποσίου με πέντε συμποσιαστές που κρατούν κύλικες ενώ ανάμεσά τους πετούν δύο σειρήνες με στεφάνι, δύο φτερωτοί νέοι επίσης με στεφάνι και ένας με στεφάνι και οινόχοη. Πίσω από τον νέο ένας κρατήρας. Η εσωτερική ζωφόρος διακοσμείται με τέσσερα ανθέμια. Παρόμοια διακόσμηση σε ζωφόρους έχουμε και στο εξωτερικό του αγγείου με ακτίνες κοντά στη βάση, λωτούς και μυθικά ζώα. Περ. 575 – 550 π.Χ. (Παρίσι, Μουσείο του Λούβρου)



8



Οι παρακάτω κύλικες αποδίδονται στον Ζωγράφο του Αρκεσίλαου. Ονομάστηκε έτσι από παράσταση με τον βασιλιά Αρκεσίλαο Β' της Κυρήνης⁷⁶ που

⁷⁶ Θεωρείται βέβαιο πως πρόκειται για τον Αρκεσίλαο Β' (ή, κατά τη γραφή του Ηροδότου, Αρκεσίλω), που βασίλεψε στην Κυρήνη για δεκαέξι χρόνια, γύρω στο 568 με 552 π.Χ.

φυλάσσεται σήμερα στο Cabinet des Medailles στο Παρίσι. Εργάστηκε γύρω στο 560 – 530 π.Χ.



9

Το μετάλλιο είναι διακοσμημένο σε δύο επίπεδα, το κατάστρωμα και το αμπάρι πλοίο. Στο πάνω επίπεδο εικονίζεται στα αριστερά ο καθισμένος σε δίφρο οκλαδίας Αρκεσίλας (ΑΡΚΕΣΙΛΑΣ) που φορά αφρικανικό καπέλο για τον ήλιο καθώς επιβλέπει το ζύγισμα του μαλλιού ή του σίλφιου. Κρατάει σκήπτρο στο αριστερό και στο δεξί μάλλον κάποιο κατάστιχο όπου καταγράφει όσα ζυγίζονται. Προφυλάσσεται από σκηνή πάνω στην οποία κάθονται πίθηκοι. Κάτω από τον δίφρο κάποιο αιλουροειδές. Μπροστά στον βασιλιά κρέμεται ένας τεράστιος ζυγός και πέντε άνθρωποι. Ο πρώτος από αριστερά είναι ο ΣΟΦΟΡΤΟΣ που ζυγίζει το φορτίο και το ανακοινώνει στον βασιλιά. Ακολουθεί ο [ΣΤ]ΑΘΜΟΣ που ετοιμάζεται να αφήσει ένα φορτίο από τον ώμο του στη ζυγαριά. Στη συνέχεια ΙΡΜΟΦΟΡΟΣ γεμίζει ένα σάκο. Τον βοηθάει ο ΖΛΙΦΟΜΑΧΟΣ ενώ ανάμεσα τους υπάρχει η επιγραφή ΟΧΥΔΟ. Στο κατώτερο επίπεδο, στο αμπάρι, κάτω από τον βασιλιά βρίσκεται ο ΦΥΛΑΚΟΣ και ακολουθούν δύο εργάτες οι οποίοι κουβαλούν από ένα τσουβάλι ο καθένας μεταφέροντάς το στη δεξιά πλευρά όπου βρίσκονται στοιβαγμένα άλλα τρία. Διακρίνεται και η επιγραφή ΜΑΕΝ⁷⁷. Πίσω από τον βασιλιά εικονίζεται μια μεγάλη σαύρα. Στο δοκάρι απ' όπου κρέμεται η ζυγαριά κάθονται πουλιά και πίθηκος. Από κάτω πετά οριζόντια ένα μεγάλο πουλί ενώ αριστερότερα πετά κάθετα προς τον Αρκεσίλαο άλλο πουλί. Στο ύψος του χείλους το αγγείο διακοσμείται με λωτούς. Περ. 560 π.Χ., Βρέθηκε στο Vulci, Λάτιο, (Παρίσι, Cabinet des Medailles)

Στο μετάλλιο εικονίζονται οι δύο Τιτάνες ο Άτλαντας στα αριστερά, στη δύση και ο Προμηθέας στα δεξιά, στην ανατολή, έτσι όπως τους ήθελε η μυθολογία. Ο Άτλαντας στηρίζει στις πλάτες του τον ουρανό, ενώ ο Προμηθέας είναι δεμένος πισθάγκωνα σε κίονα και δέχεται την επίθεση του αετού που έστελνε καθημερινά ο Δίας, για να του τρώει το συκώτι. Περ. 560 -550 π.Χ. Κατασκευάστηκε στην Λακωνία και σήμερα βρίσκεται στο Βατικανό της Ιταλίας (Rome, Museo Gregoriano Vaticano).



10



11

Ο Ηρακλής πραγματοποιεί τον 7^ο άθλο του πιάνοντας τον περίφημο ταύρο της Κρήτης. Πάνω από τον ταύρο εικονίζεται Σειρήνα και χαμηλότερα διάφορα πουλιά. Περ. 560 -660 π.Χ. (Νέα Υόρκη)

⁷⁷ Η λέξη ΜΑΕΝ προέρχεται από το «μάσσω» (=συγκεντρώνω) και υποδηλώνει το ήδη αποθηκευμένο προϊόν.

Οι παρακάτω κύλικες αποδίδονται στον Ζωγράφο του Κυνηγιού, ο οποίος πήρε το όνομά του από το κυνήγι του καλυδώνιου κάπρου. Ήταν παράλληλα και κεραμέας. Εργάστηκε γύρω στο 565 – 530 π.Χ.



12

Το μετάλλιο χωρίζεται με οριζόντια γραμμή σε δύο άνισα μέρη. Στο πάνω μέρος παριστάνεται το κυνήγι του Καλυδώνιου κάπρου με την αφαιρετική παρουσίαση του πίσω μόνο μέρους του ζώου με τρεις πληγές που αιμορραγούν, οι δύο από τη δεξιά μεριά και η Τρίτη από την αριστερή. Πίσω από τον κάπρο δύο άντρες, ο ένας γενειοφόρος και το τρίτο στη μέση μια φορά προς τα πάνω. Περ. 575 – 550 π.Χ. (Παρίσι, Μουσείο του Λούβρου, το μουσείο αποδίδει το αγγείο στον Ζωγράφο της Ναυκράτειας, Villa Collection, California)

Το μετάλλιο της κύλικας απεικονίζει λιοντάρι. Περ 555-550 π.Χ. (Malibu, The J. Paul Getty Museum, Villa Collection, California)



14

Το μετάλλιο της κύλικας απεικονίζει πουλί που κρατά στο ράμφος και στα πόδια του φίδι. περ 555-550 π.Χ. (Malibu, The J. Paul Getty Museum)



13

Στο μετάλλιο εικονίζεται μια σπάνια παράσταση με άντρες που σε ζεύγη μεταφέρουν πεσόντες στη μάχη. Εικονίζεται ένα ζευγάρι στο κέντρο που μεταφέρουν στον ώμο τους μάλλον κάποιον νεκρό, κρατώντας παράλληλα στο δεξί τους χέρι. Αριστερά και δεξιά άλλα δύο ζευγάρια, καθώς εμφανίζεται ο δεύτερος του δεξιού ζευγαριού και ο πρώτος του αριστερού, αποδίδοντας έτσι μια σειρά ζευγών. Περ. 555 – 550 π.Χ. (Βερολίνο, Antikenmuseen)

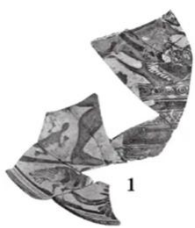


15

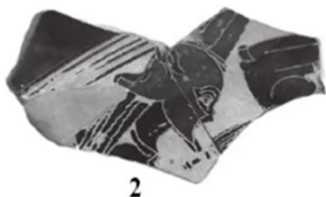
ΛΑΚΩΝΙΚΟΙ ΚΥΛΙΚΕΣ ΑΠΟ ΤΟ ΙΕΡΟ ΤΗΣ ΠΑΡΘΕΝΟΥ, ΝΕΑΠΟΛΙΣ (ΚΑΒΑΛΑ) ΚΑΙ ΑΠΟ ΤΟ ΑΡΤΕΜΙΣΙΟ ΘΑΣΟΥ.⁷⁸

Τα πρωιμότερα λακωνικά αγγεία από το ιερό της Παρθένου είναι θραύσματα κυλίκων του β' τετάρτου του 6^{ου} αι. π.Χ., έργα των δύο κύριων Λακώνων αγγειογράφων της εποχής εκείνης, του Ζωγράφου των Βορεάδων και του Ζωγράφου της Ναύκρατης. Τα περισσότερα, όμως, λακωνικά αγγεία από το ιερό της Παρθένου – θραύσματα κυλίκων με ψηλό πόδι αλλά και κυλίκων τύπου Droop – ανήκουν στο γ' τέταρτο του 6^{ου} αι. π.Χ. και προέρχονται από το εργαστήριο του Ζωγράφου του Κυνηγιού, του σημαντικότερου Λάκωνα αγγειογράφου της περιόδου. Εκτός, όμως, από θραύσματα των τυπικών λακωνικών κυλίκων με ψηλό πόδι, στο ιερό της Παρθένου βρέθηκαν, όπως προαναφέραμε, και αρκετά θραύσματα λακωνικών κυλίκων τύπου Droop. Τα πολλά αγγεία από το Αρτεμίσιο ανήκουν, στο γ' τέταρτο του 6^{ου} αι. π.Χ. και προέρχονται ως επί το πλείστον από το κύριο λακωνικό εργαστήριο της εποχής, αυτό του Ζ. του Κυνηγιού.

Λακωνική κύλικα από το ιερό της Παρθένου, Νεάπολις (Καβάλα). Κάποτε στο Μουσείο Καβάλας. (φωτ. Μπαλακάκης). Από τις κύλικες του τύπου με ψηλό πόδι η πιο ενδιαφέρουσα λόγω της παράστασης στο



εσωτερικό της είναι εκείνη που απεικονίζει τον Ηρακλή που φέρει στους ώμους του τον Ερυμάνθιο Κάπρο, με τον Ευρυσθέα να έχει βρει καταφύγιο μέσα σε ένα πιθάρι. Μοναδικός είναι ο τρόπος απόδοσης του προσώπου του τρομαγμένου βασιλιά – με χοντρή και γαμψή μύτη, ρυτίδες κάτω από τα μάτια και μισάνοικτο στόμα. Η παντελής έλλειψη του συνήθους λευκωπού επιχρίσματος, καθώς και η απόδοση των ανθεμίων δίπλα στις λαβές χωρίς εγχάραξη, είναι χαρακτηριστικά κυλίκων μετά το 550 π.Χ. Υπάρχουν, όμως, ορισμένα στοιχεία, τόσο στυλιστικά όσο και διακοσμητικά, που παραπέμπουν σε πρωιμότερη φάση του Ζ. του Κυνηγιού, στα χρόνια 560-550 π.Χ. Αυτό το γεγονός, σε συνδυασμό με το κάπως αβέβαιο και πρόχειρο σχέδιο, οδήγησε στην υπόθεση ότι δεν έχουμε εδώ ένα έργο του ίδιου του Ζ. του Κυνηγιού αλλά μία αντιγραφή έργου του από κάποιο μιμητή, πιθανόν στα χρόνια 545-540 π.Χ.



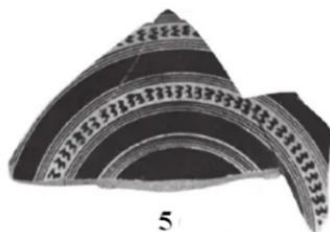
2. Όστρακο λακωνικής κύλικας από το ιερό της Παρθένου, Νεάπολις (Καβάλα). Αρχαιολογικό Μουσείο Καβάλας (φωτ. Της Μαρίας Πιπιλή). Σε ένα άλλο όστρακο της ίδιας περιόδου έχουμε το κεφάλι ενός οπλίτη και δεξιά του, σε μεγαλύτερη κλίμακα, τον αγκώνα ενός λυγισμένου χεριού από παράσταση που είναι δύσκολο να αναγνωρισθεί.

⁷⁸ Μ. Πιπιλή, "Λακωνική κεραμική στο Βόρειο Αιγαίο", στον τόμο: *Η κεραμική της αρχαϊκής εποχής στο Βόρειο Αιγαίο και την Περιφέρειά του (700-480 π.Χ.)*, Θεσσαλονίκη 2012: 199-203



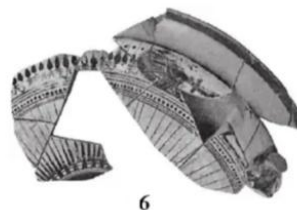
Όστρακο λακωνικής κύλικας από το ιερό της Παρθένου, Νεάπολις (Καβάλα). Αρχαιολογικό Μουσείο Καβάλας (φωτ. της Μαρίας Πιπιλή). Μικρό όστρακο στο οποίο διακρίνουμε ένα τριχυτό πόδι δεμένο με σχοινί. Συγκεκριμένα είναι ο Σειληνός που οδηγείται δέσμιος από τους φρουρούς του Μίδα. Ο μύθος (τόσο η σύλληψη του Σειληνού, όσο και η μεταφορά του στον Μίδα) απεικονίζεται σε αρκετές λακωνικές κύλικες, κάτι που εξηγείται ίσως από τη στενή σχέση της Σπάρτης με τον κόσμο της Ανατολικής Ελλάδας στα αρχαϊκά χρόνια.

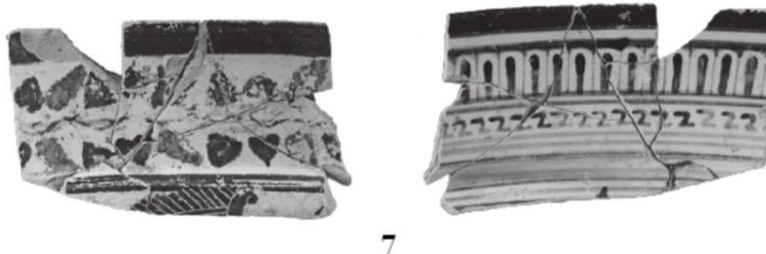
Λακωνική κύλικα Droop από το ιερό της Παρθένου, Νεάπολις (Καβάλα). Κάποτε στο Μουσείο Καβάλας (φωτ. Μπακαλάκης). Θραύσματα λακωνικού κύλικα τύπου Droop. Τα συγκεκριμένα φέρουν κλαδί μυρτιάς στη ζώνη των λαβών. Συνηθισμένο κόσμημα των κυλίκων αυτού του τύπου, που απαντά και στην πρωιμότερη πλήρη λακωνική κύλικα Droop, έργο του Ζ. του Κυνηγίου των χρόνων γύρω στα 550 π.Χ. ή λίγο αργότερα.



Λακωνική κύλικα Droop από το ιερό της Παρθένου, Νεάπολις (Καβάλα). Αρχαιολογικό Μουσείο Καβάλας (φωτ. Λαζαρίδης). Προέρχεται από δύο πολύ όμοιες κύλικες που έχουν στο σωζόμενο κάτω μέρος του σώματος επάλληλες λεπτές γραμμές και ταινίες (εναλλάξ μαύρες και κόκκινες) και ανάμεσά τους δύο ζώνες με τετρασκελές σιγμοειδές μοτίβο πάνω σε λευκωπό επίχρισμα. Οι κύλικες αυτές έχουν θεωρηθεί έργα του 530 π.Χ. περίπου, δημιουργίες ενός εργαστηρίου που έχει τις καταβολές του στον Ζ. της Ναύκρατης.

Λακωνική κύλικα Droop από το Ηράκλειο Θάσου. Αρχαιολογικό Μουσείο Θάσου. Στη δεκαετία 560-550 π.Χ. ανήκει μία αξιοπρόσεκτη κύλικα από το ιερό του Ηρακλή. Εντάσσεται σε μία ενδιαφέρουσα ομάδα λακωνικών κυλίκων πρώιμου τύπου Droop από το εργαστήριο του Ζ. της Ναύκρατης, που φέρουν μόνο δευτερεύουσα διακόσμηση – πλοχμό από άνθη λωτού ανάμεσα σε οριζόντια ανθέμια στη ζώνη των λαβών και μακριές ακτίνες πάνω από το πόδι.





7

Όστρακο λακωνικής κύλικας (εξωτερικό χείλους) και (εσωτερικού χείλους) από το Αρτεμίσιο Θάσου. Αρχαιολογικό Μουσείο Θάσου. Όστρακα που προέρχονται από κύλικες του προχωρημένου γ' τέταρτου του βου αι. π.Χ., οι οποίες, όμως, εμφανίζουν χαρακτηριστικά πρωιμότερων κυλίκων, όπως είναι η διακόσμηση του χείλους μέσα και έξω.



Όστρακο λακωνικής κύλικας από το Αρτεμίσιο Θάσου. (Αρχαιολογικό Μουσείο Θάσου). Η αντίθεση ανάμεσα στο ερυθρωπό επίχρυσμα του

Όστρακο λακωνικής κύλικας από το Αρτεμίσιο Θάσου. (Αρχαιολογικό Μουσείο Θάσου). Από τη Θάσο έχουμε, αρκετά δείγματα μιας κατηγορίας μικρών απόδων λακωνικών κυλίκων, μελαμβαφών εκτός από τη ζώνη των λαβών, η οποία φέρει μία ή δύο σειρές φύλλων. Στην συγκεκριμένη περίπτωση ο μίσχος λείπει και τα



10

Όστρακο άποδης κύλικας του λακωνικού II ρυθμού από το Αρτεμίσιο Θάσου. (Αρχαιολογικό Μουσείο Θάσου). Είναι μικρή, με χαμηλή δακτυλόσχημη βάση και στενό χείλος που κοσμεύεται με το τυπικό λακωνικό κόσμημα του ρυθμού αυτού – μία σειρά μαύρων τετραγώνων ανάμεσα σε δύο σειρές στιγμών. Κύλικες αυτού του τύπου έχουν βρεθεί κυρίως στη Σπάρτη και σε περιοχές που είχαν συγγενικούς δεσμούς με αυτήν, όπως ο Τάρας και η Κυρηναϊκή. Η παρουσία μιας τέτοιας κύλικας στο Βόρειο Αιγαίο, όπου, επιπλέον, δεν έχουμε κανένα άλλο δείγμα του λακωνικού II ρυθμού, ίσως να οφείλεται σε τυχαία μεταφορά από κάποιο ταξιδιώτη, και να μην υποδηλώνει συστηματική εισαγωγή λακωνικών αγγείων στην περιοχή ήδη από το α' τέταρτο του βου αι. π.Χ.

Κώθων

Ο Κριτίας αναφέρει δια μέσου του έργου του Πλουτάρχου ένα λακωνικής καταγωγής κυκλικό αγγείο, που ονομαζόταν κώθων, συγκρινόμενο από τον σχολιαστή του Αριστοφάνη με τον κάνθαρο και τον κύαθο: «διὸ καὶ τὰ πρόχειρα τῶν σκευῶν καὶ ἀναγκαῖα ταῦτα, κλιντῆρες καὶ δίφροι καὶ τράπεζαι, βέλτιστα παρ' αὐτοῖς ἐδημιουργεῖτο, καὶ κώθων ὁ Λακωνικὸς εὐδοκίμει μάλιστα πρὸς τὰς στρατείας, ὥς φησι Κριτίας»⁷⁹ (Διότι και τα απλά σκεύη είναι αναγκαία, οι κλιντήρες και οι δίφροι και οι τράπεζες, με το καλύτερο τρόπο κατασκευάστηκαν απ' αυτούς, και ο κώθων ο Λακωνικός ευδοκίμει περισσότερο προς τις εκστρατείες, όπως υποστηρίζει ο Κριτίας.)



Θεωρούνταν από τους αρχαίους το πιο κατάλληλο για στρατιωτική χρήση, γιατί λόγω του χρώματος του δοχείου εμποδιζόταν εκείνος που έπινε να αντιληφθεί τις τυχόν ακαθαρσίες του νερού από χρώματα, ενώ παράλληλα είχε αρκετά γυριστό χείλος, ώστε να μένουν σε αυτό οι ακαθαρσίες κατά την πόση.

Κύπελλα πόσης

Τα δύο χρυσά κύπελλα πόσης βρέθηκαν την ανασκαφή του Χρήστου Τσουντα το 1888 (Έλληνας κλασικός αρχαιολόγος) στο Βαφειό της Λακωνίας και χρονολογούνται στα 1500 π.Χ. περίπου. Βρίσκονται στο Εθνικό Αρχαιολογικό Μουσείο.



Το ένα κύπελλο περιγράφει την αιχμαλωσία τριών ταύρων με δίχτυ, κατά την οποία τραυματίζονται οι δύο θαρραλέοι κυνηγοί. Το δεύτερο κύπελλο αφηγείται σε τρεις σκηνές την αιχμαλωσία ταύρου με θηλιά στο πόδι, η οποία αφηγείται από δεξιά προς τα αριστερά. Οι σκηνές παριστάνουν σύλληψη ταύρου, που ίσως να σχετίζεται

⁷⁹ Πλούταρχος, Βίοι Παράλληλοι, Λυκ. Απ. 9

με τον μύθο της Πασιφάης και τα μινωικά ταυροκαθάψια. Ίσως η σύλληψη του ταύρου να γίνονταν για θρησκευτικούς σκοπούς ή η σκηνές τους να επαναλαμβάνονταν στον αγωνιστικό χώρο. Τα ιερά ζώα εκτός από το γεγονός πως ήταν μεγαλόσωμα και άγρια, είχαν και μεγάλα και μυτερά κέρατα, πολύ επικίνδυνα για τους θηρευτές τους. Αυτό μαρτυρεί και το δραματικό σκηνικό που δείχνει έναν από τους κυνηγούς να τινάζεται από τον ταύρο στον αέρα.⁸⁰

Σκύφος ή κοτύλη

Ήταν είδος αρχαίου ελληνικού αγγείου, ένα είδος πλατιού («ευρύστομου») ποτηριού με δυο λαβές («δίωτον»). Ήταν μια από τις πιο δημοφιλείς μορφές κυπέλλου στην αρχαία Ελλάδα. Για τα αγγεία αυτής της μορφής χρησιμοποιούνταν περιστασιακά και οι ονομασίες κοτύλη ή κότυλος, αν και αυτή φαίνεται να ήταν μια γενική ονομασία για διάφορες μορφές κυπέλων.

Θήλαστρο: Τα αρχαία θήλαστρα, πρόγονοι τού μπιμπερού, ήταν πήλινα και είχαν διάφορα παρεμφερή σχήματα.



Λακωνικός σκύφος και θήλαστρα από ομάδα αγγείων που προέρχεται από ένα μοναδικό σερβίτσιο δείπνου 22 αγγείων που βρέθηκε σε σωστική ανασκαφή σε οικόπεδο της Σπάρτης. Τα αγγεία βρέθηκαν τακτικά τοποθετημένα δίπλα σε ένα διώροφο οικογενειακό τάφο. Η προσεκτική διάτρηση όλων των αγγείων στον πυθμένα σημαίνει ότι το σερβίτσιο είχε «ακυρωθεί» πριν αποτεθεί κοντά στο ταφικό μνημείο για να μη μπορεί να ξαναχρησιμοποιηθεί. Χρονολογείται το β' τέταρτο του βου αιώνα π.Χ.⁸¹



Λακωνικός σκύφος ή κοτύλη του ύστερου βου αι. π.Χ.

⁸⁰ https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A7%CF%81%CF%85%CF%83%CE%AC_%CE%BA%CF%8D%CF%80%CE%B5%CE%BB%CE%BB%CE%B1_%CE%B1%CF%80%CF%8C_%CF%84%CE%BF_%CE%92%CE%B1%CF%86%CE%B5%CE%B9%CF%8C_%CF%84%CE%B7%CF%82_%CE%9B%CE%B1%CE%BA%CF%89%CE%BD%CE%AF%CE%B1%CF%82

⁸¹ <https://anaskafh.arsakeio.gr/stadia-zwhs-sthn-arxaia-ellada/>



Λακωνικός σκύφος (600-575 π.Χ.)⁸²



Λακωνικός σκύφος διακοσμημένος πάνω με ένα φύλλο και ένα σπασμένο μαϊάνδρο, και κάτω με ακτίνες σε ρίγες. 620-580 π.Χ. (Λονδίνο, Βρετανικό Μουσείο)⁸³

5 Σκύφος σε μινιατούρα, μαύρος μέσα και έξω. Βρέθηκε στο ιερό ναό της Ορθίας Αρτέμιδος και χρονολογείται τον 6ο-4ο αιώνα.⁸⁴



Λάκαινα

Ο όρος εμφανίζεται στους "Δειπνοσοφιστές" του Αθήναιου όπου αναφέρεται ότι το αγγείο προέρχεται από την περιοχή της Λακωνίας. Αποτελείται από χαμηλό δικωνικό σώμα και υψηλό χείλος που στην κορυφή καμπυλώνει προς τα έξω. Στο κάτω μέρος του σώματος σχηματίζονται δύο οριζόντιες, ελαφρώς καμπυλωτές προς τα πάνω, λαβές. Κατά μέσο όρο, οι λάκαινες έχουν ένα ύψος περίπου 10 εκατοστών.

⁸² <https://www.slideshare.net/PeterTzagarakis/a-62067583>

⁸³ https://www.britishmuseum.org/research/collection_online/collection_object_details/collection_image_gallery.aspx?assetId=1079279001&objectId=433555&partId=1

⁸⁴ https://www.britishmuseum.org/research/collection_online/collection_object_details/collection_image_gallery.aspx?assetId=1079279001&objectId=433555&partId=1



Λακωνικές λάκαινες της κλασικής περιόδου. Ανευρέθηκαν στην Ακρόπολη, στον ιερό ναό της Χαλκιοίκου Αθηνάς (Αρχαιολογικό Μουσείο Σπάρτης).⁸⁵

Κάνθαρος

Κατασκευάστηκε αρχικά ιδιαίτερα στη **Λακωνία** και **Βοιωτία**, και χρησιμοποιείτο ως ανάθημα, και θρησκευτικό σκεύος στην καθημερινή εξάσκηση της λατρείας στους ιδιωτικούς χώρους. Κατά την ύστερη κλασική και ελληνιστική εποχή η χρήση του συναντάται και στην καθημερινή ζωή, ενώ παραμένει συνδεδεμένο με την



ανδρεία και την λατρεία των νεκρών. Πρόκειται για ένα είδος ποτηριού με χαρακτηριστικά το λεπτό πόδι με το φαρδύ σώμα και τις δύο λαβές που ξεκινούν περίπου από τη βάση του σώματος, ξεπερνούν το ύψος των χειλιών και επιστρέφουν καμπυλωτά κοντά στο ύψος των χειλιών. Αποτελείται από πολλές παραλλαγές.

Ανάγλυφο από τα Χρύσαφα Λακωνίας.⁸⁶ Είναι λαξευμένο πάνω σε γκριζογάλαζη πέτρα της περιοχής. Είναι ακέραιο και διατηρείται σε άριστη κατάσταση. Έχει σχήμα τετράγωνο, με

⁸⁵ <https://slideplayer.gr/slide/4869986/> σελ. 4

⁸⁶ Σ. Καργάκος, «Η ιστορία της αρχαίας Σπάρτης» 2006: 523

ακανόνιστες γραμμές στα άκρα. Η όπισθεν άποψη είναι ακατέργαστη. Παρουσιάζει δύο θεότητες σε θρόνο, και δύο πιστούς μπροστά από τις θεότητες. Ο θρόνος είναι πολυτελέστατος με διακοσμητικούς φοίνικες και πόδια σε απομίμηση λιονταριού. Στον θρόνο κάθονται μια ανδρική και μια γυναικεία θεότητα (πιθανόν ο Μενέλαος και η Ελένη). Ο άνδρας έχει στραμμένο το πρόσωπο στον παρατηρητή. Φοράει μακρύ χιτώνα και ιμάτιο. Στο δεξί του χέρι κρατάει έναν κάνθαρο, ενώ έχει υψωμένο το αριστερό χέρι με την παλάμη στραμμένη στον παρατηρητή. Στα πόδια φοράει σανδάλια. Πίσω από τον άνδρα είναι καθιστή μια γυναίκα. Φοράει παπούτσια και μακρύ χιτώνα. Το δεξί της χέρι ακουμπάει στο γόνατο και κρατάει ένα ρόδι. Έχει στραμμένο το πρόσωπο σε προφίλ προς τα δεξιά. Μπροστά από τις δύο θεότητες, και ακριβώς κάτω από το σημείο που βρίσκεται ο κάνθαρος, εικονίζονται δύο πιστοί, ένας άνδρας και μία γυναίκα. Ο άνδρας κρατεί στο δεξί χέρι έναν πετεινό, και στο αριστερό χέρι ένα αντικείμενο ωειδούς σχήματος. Η γυναίκα κρατεί έναν ανθό με κοντό μίσχο στο δεξί χέρι και ένα ρόδι στο αριστερό. Πίσω από τον θρόνο ορθώνεται ένα φίδι (σύμβολο λατρείας των θεών). Το ανάγλυφο είναι αριστουργηματικό έργο αρχαίου καλλιτέχνη από την Σπάρτη. Η απόδοση των γραμμών και σχημάτων είναι τέλεια. Η σύνθεση της εικόνας είναι γεμάτη δύναμη και διαφέρει πολύ από τις στατικές εικόνες προγενέστερων καλλιτεχνημάτων. Το θέμα που παρουσιάζει το ανάγλυφο είναι αρχαιότατο, και η απόδοσή του είναι προϊόν συνεχούς εξέλιξης στην άροδο των αιώνων. Το ανάγλυφο ήταν ανάθημα ιδιωτικού τάφου, και βρισκόταν τοποθετημένο στην γη. Τα σύμβολα που περιέχει, το φίδι, ο πετεινός, το αυγό, ο ανθός και το ρόδι είναι διονυσιακά και χθόνια θρησκευτικά σύμβολα. Ο κάνθαρος συμβολίζει την γονιμότητα της γης. Οι δύο θεότητες είναι ο Άδης με την Δήμητρα. Το συγκεκριμένο ανάγλυφο αντιπροσωπεύει το αρχαϊκό λακωνικό στυλ των μέσων του 6ου αι. π.Χ. (540 π.Χ.) (Altes Museum, Berlin – Μουσείο Περγάμου του Βερολίνου).

ΑΓΓΕΙΑ ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗΣ ΚΑΙ ΜΕΤΑΦΟΡΑΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Αμφορέας

Αμφορέας (αμφι +φέρω): μεγάλο αγγείο για την αποθήκευση οίνου, λαδιού και μικρών καρπών. Είχε δύο λαβές. Διακρίνουμε δύο βασικούς τύπους αμφορέων:

- α) Οι ενιαίοι αμφορείς με λαιμό και σώμα που σχηματίζουν ενιαία καμπύλη.
- β) Οι αμφορείς με λαιμό. Στον τύπο αυτό ο λαιμός ξεχωρίζει από το σώμα. Στους αμφορείς αυτούς τοποθετούνταν τα προς εξαγωγή προϊόντα, γι' αυτό τους βρίσκουμε κυρίως σε ναυάγια αρχαίων εμπορικών πλοίων. Χρησιμοποιήθηκαν σε όλη τη Μεσόγειο και στις επαρχίες της ρωμαϊκής αυτοκρατορίας περίπου έως τον 16ο αιώνα.

Παναθηναϊκός αμφορέας, 525 – 500 π.Χ. Έπαθλο σε αγώνες τεθρίππου στα Παναθήναια. Φέρει την επιγραφή: [ΑΘ]ΕΝΕΘΕΝ ΑΘΛΟΝ και ΑΘΑΝΑΙΑ. Βρέθηκε στη Σπάρτη, Ακρόπολη, Ιερό της Χαλκιοίκου Αθηνάς. (Αρχαιολογικό μουσείο Σπάρτης)



1



2

Πήλινος λακωνικός αμφορέας από το Αμύκλαιον με οριζόντιες λαβές στον ώμο. Χείλος έξω προεξέχον, ψηλός χοανοειδής λαιμός, σώμα επίμηκες κυλινδρικό, ελαφρά ωοειδές στο ανώτερο μέρος, χαμηλή δακτυλόσχημη βάση σχεδόν επίπεδη στο κατώτερο μέρος. Στο ανώτερο μέρος του χείλους φέρει διακόσμηση με ομάδες κάθετων γραμμιδίων. Στο λαιμό φέρει διακόσμηση τεσσάρων ομάδων ομόκεντρων κύκλων σε ζώνη που ορίζεται επάνω και κάτω από παράλληλες οριζόντιες γραπτές ταινίες. Το κατώτερο μέρος της βάσης του αγγείου είναι άβαφο και οι λαβές ολόβαφες. Η διακόσμηση του αγγείου προηγήθηκε της επικόλλησης των λαβών. Το αγγείο αποτελεί προϊόν λακωνικού υστερογεωμετρικού εργαστηρίου. Χρονολογείται στο β' μισό 8^{ου} αιώνα π.Χ. (Αρχαιολογικό μουσείο Σπάρτης) ⁸⁷

3. Πήλινος αμφορέας, βρέθηκε σε ανασκαφή που έγινε στο Μενελάειον, στην ανατολική όχθη του Ευρώτα, 5 χλμ νοτιοανατολικά της Σπάρτης. (Αρχαιολογικό Μουσείο Αθηνών)



3

Λακωνικός εμπορικός αμφορέας από την Άκανθο. Χρησίμευε για εγχυτρισμό. Χρονολογείται στο β' μισό του 6ου αι. π.Χ. ⁸⁸



4

Μουσείο) ⁸⁹

Κεραμικός αμφορέας με γκράφιτι μετά από πυρκαγιά στον ώμο. 550 -500 π.Χ. (Λονδίνο, Βρετανικό



5

⁸⁷ <http://collections.culture.gr/ItemPage.aspx?ObjectID=3720&LocationID=33>

⁸⁸ Μ. Πιπιλή, "Λακωνική κεραμική στο Βόρειο Αιγαίο", στον τόμο: *Η κεραμική της αρχαϊκής εποχής στο Βόρειο Αιγαίο και την Περιφέρειά του (700-480 π.Χ.)*, Θεσσαλονίκη 2012: 206.

⁸⁹ https://www.britishmuseum.org/research/collection_online/collection_object_details.aspx?objectId=3787417&partId=1&searchText=laconia+amphora&images=true&page=1



6

Μαύρος γυαλιστερός λακωνικός αμφορέας ύψους 35.56 εκατοστών. Χρονολογείται τον 6^ο αιώνα π.Χ. (Λονδίνο, Βρετανικό Μουσείο)⁹⁰

Τμήμα από λακωνικό πίθο κλασικής περιόδου με ανάγλυφη διακόσμηση. Στο λαιμό απεικονίζεται συμπλοκή πάνω από νεκρό πολεμιστή. Στην κοιλιά άρματα και πεζοί οπλίτες. Βρέθηκε στη Σπάρτη, στο Ηρώο κοντά στις όχθες του ποταμού Ευρώτα. Χρονολογείται το 600 – 575 π.Χ.



7



8

Λακωνικός αμφορέας σε μινιατούρα. Βρέθηκε σε ανασκαφές στον ιερό ναό της Ορθίας Αρτέμιδος, φτιαγμένο από τερακότα. Δεν γνωρίζουμε ακριβή χρονολογία (Ure Museum)⁹¹

Πελίκη

Η πελίκη αποτελεί παραλλαγή του αμφορέα, με δύο λαβές και χαμηλή μέγιστη διάμετρο. Πρωτοεμφανίστηκε γύρω στο 520 π.Χ. με την αττική ερυθρόμορφη τεχνική. Η ονομασία πελίκη δεν είναι αρχαία ελληνική, αλλά ονομάστηκε έτσι από τους αρχαιολόγους. Στην αρχαιότητα το αγγείο είχε διάφορες ονομασίες, όπως κύλιξ ή λεκανίς.



⁹⁰ https://www.britishmuseum.org/research/collection_online/collection_object_details.aspx?objectId=461273&partId=1&searchText=laconia+amphora&images=true&page=1

⁹¹ <http://uremuseum.org/cgi-bin/ure/uredb.cgi?rec=23.11.22>

Πίθος

Αποθηκευτικό αγγείο νερού, το οποίο συνήθως δεν είχε διακόσμηση.



Λακωνικός ταφικός πίθος. Στην επάνω σειρά, διακρίνουμε ζεύγη κυνηγών, που επαναλαμβάνονται, να κουβαλούν διάφορα θηράματα. Στη μεσαία σειρά, επαναλαμβάνεται σκηνή με άρμα που σέρνουν δύο άλογα και το οδηγεί ηνίοχος ακολουθούμενος από πεζό οπλίτη. Δεν λείπουν βέβαια και τα κυνηγόσκυλα που ακολουθούν τα αφεντικά τους, μυρίζοντας το έδαφος. Η τρίτη σειρά στη βάση του πίθου είναι διακοσμημένη με ρόδακες, ενώ εντυπωσιακή είναι η διακόσμηση στις χειρολαβές. Τα θηράματα είναι ζαρκάδια, λιοντάρια, αγριόχοιροι και αγριοκάτσικα. Ξεχωρίζει επίσης, ο τρόπος που χωρίζει ο καλλιτέχνης τα μακριά μαλλιά και τα τακτοποιεί στους ώμους των κυνηγών, καθώς και ο τρόπος που κατανέμει το φορτίο των ζώων. Εκτός από τα ακόντια, διακρίνουμε και τη μαχαίρα που φέρει ο κυνηγός στη θήκη της, όπως και το δίχτυ με το οποίο είναι τυλιγμένος ο ηνίοχος. Ο οπλίτης με την ωραία διακοσμημένη ασπίδα και το πρωτότυπο κράνος, είναι έτοιμος να προμηθεύσει με ακόντια τον ηνίοχο στο κυνήγι του. Περ. 600 – 575 π.Χ. Φέρει ανάγλυφη παράσταση κυνηγών και πολεμιστών. (Σπάρτη, οικ. Βαρβιτσιώτη) (Αρχαιολογικό Μουσείο Σπάρτης).⁹²



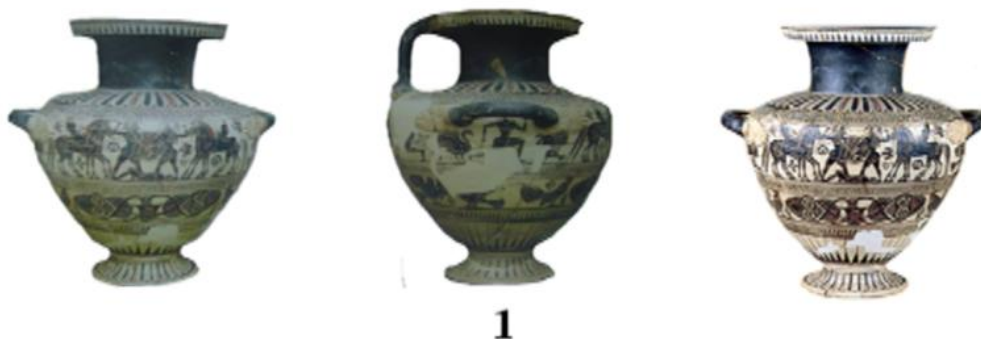
Τμήμα από ανάγλυφο αρχαϊκό πίθο, βρέθηκε από ανασκαφή στην Σπάρτη (Λάκκα) (Αρχαιολογικό Μουσείο Σπάρτης)

⁹²https://www.google.com/search?q=%CE%BB%CE%B1%CE%BA%CF%89%CE%BD%CE%B9%CE%BA%CE%AE+%CF%84%CE%AD%CF%87%CE%BD%CE%B7&hl=el&sxsrf=ACYBGNQ8zvew2PvCBjCviyVXWFQs2-WVtg:1570615354535&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiOtaSS9o7IAhVCYIAKHdDjAzYQ_AUIEigB&biw=1396&bih=694#imgsrc=v6zO5I7xED8-hM:

ΑΓΓΕΙΑ ΜΕΤΑΦΟΡΑΣ ΝΕΡΟΥ

Υδρία

Το όνομα «Υδρία» ετυμολογείται από το ύδωρ, δηλαδή το νεοελληνικό νερό. Είναι αγγείο σύμφωνο με τις αρχές του μελανόμορφου ρυθμού, αν και τα πρώιμα δείγματα είχαν εντελώς στρογγυλό σχήμα. Όταν το περίγραμμα λαιμού και σώματος είναι ενιαίο ονομάζεται κάλπις και πιθανώς εισήχθη ταυτόχρονα με την ερυθρόμορφη τεχνική στα κεραμικά εργαστήρια. Η διακοσμητική σκηνή αποτυπώνεται στο σώμα και συχνά στον ώμο, ενώ η διάσταση ως προς το ύψος ποικίλλει από 40-50 εκ. Αμφισβητήσιμη είναι η αρχή παραγωγής της χάλκινης υδρίας στη Λακωνία, πολλές από τις οποίες είχαν λαβές.



Λακωνική υδρία Αρχαϊκής Περιόδου από πηλό. Αποτελεί αντιπροσωπευτικό δείγμα του λακωνικού μελανόμορφου ρυθμού των αρχαϊκών χρόνων. Το αγγείο είναι τροχήλατο (με ωσειδές σώμα) και σώζεται ακέραιο. Το διακοσμητικό θέμα, που εικονίζεται στην κύρια όψη του, είναι σκηνή μονομαχίας ανάμεσα σε δύο πεζοὺς ἥρωες. Τη συμπλοκή παρακολουθούν δύο ἑφιπποι συμπολεμιστές, ενώ στα πόδια των μονομάχων κείται νεκρός ἕνας ἀκόμη πολεμιστής. Δεξιά είναι ο Δεινόμαχος και αριστερά ο Αρχιλοχίδας, ενώ οι δύο φίλοι τους ονομάζονται Σίνυς (ο δεξιός) και Αντιοχίδας (ο αριστερός). Στην πίσω όψη της υδρίας εικονίζεται σκηνή κωμαστών⁹³. Το διάκοσμο του αγγείου συμπληρώνουν φυτικά κοσμήματα, σφίγγες και πετεινοί, μαϊανδροί, φύλλα και ακτίνες, που αποδίδονται με μελανό και ερυθρό χρώμα σε ανοιχτό βάθος. Ανάγλυφα ανθέμια κοσμούν τα σημεία πρόσφυσης των οριζοντίων λαβών. Τόσο το σχήμα του αγγείου όσο και διάφορες λεπτομέρειες, όπως στα σημεία συγκόλλησης των λαβών, αποδεικνύουν έντονες επιρροές από τη μεταλλοτεχνία. Αποδίδεται στον Ζωγράφο του Ιππέα (555 – 550 π.Χ.). Τόπος Εύρεσης: Ιαλυσός (Αρχαιολογικό μουσείο Ρόδου).⁹⁴

⁹³ αυτός που έπαιρνε μέρος σε κώμο, αυτός που περιερχόταν την πόλη τραγουδώντας και χορεύοντας. «κωμαστών δέ τινων περιτυχόντων αὐτοῦ τῇ γυναικὶ καὶ πολλὰ πραξάντων ἄσελγῃ», Πλούταρχος, «Βασιλέων αποφθέγματα και στρατηγών». 189 c

⁹⁴ http://odysseus.culture.gr/h/4/gh431.jsp?obj_id=4864&mm_id=8301



2

Λακωνική υδρία Αρχαϊκής Περιόδου, κατά την τεχνοτροπία του Ζωγράφου των Βορεάδων. Το αγγείο είναι διακοσμημένο σε εννέα συνολικά ζώνες. Στο σώμα της α' πλευράς, πάνω από ζώα με πουλιά εικονίζεται στο κέντρο γοργόνειο ανάμεσα σε δύο αντωπές σφίγγες. Στη β' πλευρά έχουμε παρόμοια διακόσμηση με κύκνο ανάμεσα σε δύο πετεινούς. Περ. 540 – 530 π.Χ. (Λονδίνο, Βρετανικό Μουσείο)⁹⁵

Απότμημα χάλκινης υδρίας με ένθετο γλυπτό διάκοσμο πολεμιστή, με δίλοφο διάκοσμο στο κράνος, περιβαλλόμενο με λέοντες και με ίππους και την χαρακτηριστική λακωνική απόδοση, όπως μακριές ουρές. Περ. 565-550 π.Χ. από Λακωνικό εργαστήριο ή αρχική απόπειρα από εργαστήριο του λακωνικού Τάραντα ή Λάκωνα τεχνίτη στη Μ. Ελλάδα. (Museo Oliveriano, Pesaro, Ιταλία)⁹⁶



3



4

Τμήμα υδρίας, Αθηνά, γυναικεία μορφή και Έρωτας που οκλάζει πλάι της. Πιθανώς απεικονίζεται η Κρίση του Πάρη. Τέλη του 5^{ου} αι. π.Χ.

ΣΚΕΥΗ ΣΕΡΒΙΡΙΣΜΑΤΟΣ ΟΙΝΟΥ



1

Μελαμβαφή αγγεία σερβιρίσματος οίνου, λακωνικού εργαστηρίου του 5^{ου} και του 4^{ου} αι. π.Χ. από την Ανάληψη (Βούρβουρα) της Κυνουρίας. (Εθνικό Αρχαιολογικό Μουσείο)

⁹⁵ <http://users.sch.gr/ipap/Ellinikos%20Politismos/AR/ar.ag/Boreads06.htm>

⁹⁶ https://ellinondiktio.blogspot.com/2014/05/blog-post_22.html

Αρχαϊκά αγγεία σερβιρίσματος από σωστικές ανασκαφές της Σπάρτης: α) οι.Αποστολόπουλου (οδ. Τριακοσίων και Λυσάνδρου 137), β) και γ) οικ. Πριστούρη (οδ.Θερμοπυλών και Σακέτα 122, Εθνικό Αρχαιολογικό Μουσείο)



Οινοχόη

Το όνομά της είναι σύνθετη λέξη από το οίνος και το χέω. Χρησιμοποιείται για την άντληση ή το σερβίρισμα του οίνου και το βρίσκουμε ως κτέρισμα στους τάφους μαζί με τις ληκύθους. Η οινοχόη παρήχθη από την αρχή του μελανόμορφου έως το τέλος του ερυθρόμορφου ρυθμού, αν και τα εκάστοτε προτιμώμενα σχήματα διαφέρουν από περίοδο σε περίοδο. Η διακοσμητική σκηνή εκτυλίσσεται συνήθως στο σώμα του αγγείου, μέσα σε πλαίσιο. Οι οινοχόες ήταν τόσο κοσμημένες όσο και ακόσμητες. Εμφανίζονται σε διάφορες μορφές και σχήματα.



Τριφυλλόσχημες πήλινες λακωνικές οινοχόες της κλασικής περιόδου, Ανευρέθηκαν στην Ακρόπολη, στον ιερό ναό της Χαλκιοίκου Αθηνάς, ως ταφικά αναθήματα. (Αρχαιολογικό Μουσείο Σπάρτης)

1

Τριφυλλόσχημες πήλινες λακωνικές οινοχόες από ομάδα αγγείων που προέρχεται από ένα μοναδικό σερβίτσιο δείπνου 22 αγγείων που βρέθηκε σε σωστική ανασκαφή σε οικόπεδο της Σπάρτης. Δυστυχώς, δεν έχουμε πληροφορίες για το ποιο ήταν το οικόπεδο. Τα αγγεία βρέθηκαν τακτικά τοποθετημένα δίπλα σε ένα διώροφο οικογενειακό τάφο. Η προσεκτική διάτρηση όλων των αγγείων στον πυθμένα σημαίνει ότι το σερβίτσιο είχε «ακυρωθεί» πριν αποτεθεί κοντά στο ταφικό μνημείο για να μη μπορεί να ξαναχρησιμοποιηθεί. Η οινοχόη είναι το μοναδικό αγγείο που φέρει εικονογραφικό διάκοσμο σε μια ζώνη, με ένα μεγαλοπρεπές Γοργόνειο στο κέντρο, φανταστικά τέρατα,



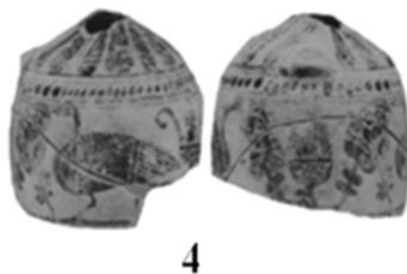
2

όπως Πήγασο και σφίγγα, και άλλα ζώα, όπως έναν πάνθηρα, πετεινούς, περιστέρι, σαύρες και άλλα. Με βάση το σχήμα και την τεχνοτροπία του το αγγείο χρονολογείται στο β τέταρτο του 6^{ου} αιώνα. (Αρχαιολογικό Μουσείο Σπάρτης)⁹⁷



Γεωμετρική κεραμική από σωστικές ανασκαφές της Σπάρτης, τριφυλλόσχημη οinoχόη, οικ. Πριστούρη (οδ. Θερμοπυλών και Σακέτα 122) (Αρχαιολογικό Μουσείο Σπάρτης)⁹⁸

Τμήμα Ηλειακής οinoχόης, κατασκευασμένη από λακωνικό εργαστήριο εγκατεστημένο στην Ολυμπία, 6^{ος} αι. π.Χ. (Αρχαιολογικό Μουσείο Ολυμπίας)



Λακωνική οinoχόη σε μαύρο χρώμα. Περ. 575-550 π.Χ. Επιγραφή στη κορυφή του χείλους και της χειρολαβής. (Λονδίνο, Βρετανικό μουσείο)⁹⁹



Χάλκινη οinoχόη με στόμιο τριφυλλίου. Η λαβή υψώνεται από μια παλμή και καταλήγει σε ένα λιοντάρι στο χείλος. Επίσης, περιλαμβάνεται και η βάση της οinoχόης. Χρονολογείται στο 600-580π.Χ. (Λονδίνο, Βρετανικό Μουσείο)¹⁰⁰

⁹⁷<http://collections.culture.gr/SearchItems.aspx?LocationID=33&MainKindID=&KindID=&periodstring=>

⁹⁸ http://ham.uop.gr/images/aepel1_all_final.pdf σελίδα 345

⁹⁹https://www.britishmuseum.org/research/collection_online/collection_object_details/collection_image_gallery.aspx?partid=1&assetid=1442286001&objectid=1344587

¹⁰⁰https://www.britishmuseum.org/research/collection_online/collection_object_details/collection_image_gallery.aspx?assetid=1023979001&objectId=462435&partid=1



7. Θραύσματα από τσουκάλια, βρέθηκαν στο ιερό της Ορθίας Αρτέμιδος στη Σπάρτη τον 8ο αιώνα (γεωμετρικού ρυθμού)

Λακωνικές κούπες

Λακωνικές κούπες: Χρησίμευαν για την πόση νερού ή κρασιού.



Μαύρη λακωνική κούπα, ζωγραφισμένη με κουκίδες κάτω από τον ώμο. Χρονολογείται τον 6^ο αιώνα και βρέθηκε σε ανασκαφή στην Αμφίπολη.¹⁰¹

Λακωνική κούπα, μινιατούρα. Βρέθηκε στον ιερό ναό της Ορθίας Αρτέμιδος, φτιαγμένη από τερακότα. Δεν γνωρίζουμε ακριβή χρονολογία. (Λονδίνο, Βρετανικό Μουσείο)



¹⁰¹https://www.britishmuseum.org/research/collection_online/collection_object_details.aspx?assetId=1127294001&objectId=1339528&partId=1

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΡΙΤΟ

ΠΕΡΙ ΤΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΑΝΤΙΛΗΨΕΩΝ ΤΩΝ ΣΠΑΡΤΙΑΤΩΝ ΑΠΟ ΤΙΣ ΑΡΧΑΙΕΣ ΕΛΛΗΝΙΚΕΣ ΠΗΓΕΣ

Γραμματειακή πηγή που προσφέρει πληροφορίες για τη διατροφή και τη δίαιτα των Λακεδαιμονίων είναι οι Βίοι Παράλληλοι του Πλουτάρχου, και ειδικότερα ο Λυκούργος, ο Άγις και ο Κλεομένης και ο Άγησίλαος. Οι πληροφορίες αυτές εντάσσονται στο ευρύτερο πλαίσιο του βίου, του έργου και της δράσης των προσώπων που βιογραφούνται, γενικώς, και της σπαρτιατικής αγωγής, συμπεριλαμβανομένων των κοινών συσσιτίων, ειδικώς.

Οι Βίοι Παράλληλοι του Έλληνα ιστορικού, βιογράφου και δοκιμιογράφου της Ρωμαϊκής εποχής Πλουτάρχου αποτελούν μία σειρά βιογραφιών διάσημων Ελλήνων και Ρωμαίων, διευθετημένων ανά ζεύγη, έτσι ώστε να δίνεται έμφαση στα κοινά και τις ομοιότητές τους. Οι σήμερα διασωθέντες Βίοι περιλαμβάνουν είκοσι τρία (23) ζεύγη βιογραφιών, ενός Έλληνα κι ενός Ρωμαίου, όπως επίσης και τέσσερεις (4) μεμονωμένες βιογραφίες. Στα περισσότερα από τα ζεύγη Βίων ακολουθεί και μία σύγκριση των δύο βιογραφούμενων προσωπικοτήτων. Ο Πλούταρχος στο έργο του ξεκαθαρίζει ότι ενδιαφέρεται για το ήθος και τον χαρακτήρα των διάσημων ανδρών, και όχι για τις μάχες ή άλλα ιστορικά γεγονότα στα οποία έλαβαν μέρος. Από το σύνολο των Βίων αυτών εξαιρετικά χρήσιμοι για τις ανάγκες της παρούσας έρευνας είναι οι Βίοι των Λυκούργου, του Άγιδος και του Κλεομένου.

Έτσι, στους Βίους ο θρυλικός νομοθέτης της αρχαίας Σπάρτης Λυκούργος συγκρίνεται και συνεξετάζεται με τον θρυλικό δεύτερο βασιλιά της Ρώμης, που διαδέχθηκε τον Ρωμόλο, τον Νουμά Πομπίλιο.¹⁰² Οι Σπαρτιάτες βασιλείς Άγις Δ' (265-241 π.Χ.) και Κλεομένης Γ' (235-222 π.Χ.), αγροτικοί, κοινωνικοί, οικονομικοί, πολιτικοί και στρατιωτικοί μεταρρυθμιστές της αρχαίας Σπάρτης συγκρίνονται και συνεξετάζονται με τους Ρωμαίους πολιτικούς αδελφούς Τιβέριο Σεμπρώνιο Γράκχο (πραίτορα και ύπατο της Ρώμης· περ. 162-133 π.Χ.) και Γάιο Σεμπρώνιο Γράκχο (δήμαρχο, ήτοι εκπρόσωπο των πληβείων, της Ρώμης· περ. 154-121 π.Χ.), αγροτικούς, κοινωνικούς, οικονομικούς και πολιτικούς μεταρρυθμιστές της αρχαίας Ρώμης. Τέλος, ο Άγησίλαος Β' (444-360 π.Χ.), γιος του Αρχιδάμου Β', φημισμένος βασιλιάς και στρατηγός της Σπάρτης, 19ος από το γένος των Ευρυποντιδών, συγκρίνεται και

¹⁰² Numa Pompilius 754 π.Χ. - 673 π.Χ.

συνεξετάζεται με τον Ρωμαίο στρατιωτικό και πολιτικό της ύστερης ρωμαϊκής Res Publica, Πομπήιο (Γναίο Πομπήιο Μέγα).

Πλουτάρχου Λυκοῦργος (εφεξής Πλούτ. Λυκ.)¹⁰³

«Ἐτι δὲ μᾶλλον ἐπιθέσθαι τῇ τρυφῇ καὶ τὸν ζῆλον ἀφελέσθαι τοῦ πλούτου διανοηθεῖς, τὸ τρίτον πολίτευμα καὶ κάλλιστον ἐπῆγε, τὴν τῶν συσσιτίων κατασκευὴν, ὥστε δειπνεῖν μετ' ἀλλήλων συνιόντας ἐπὶ κοινοῖς καὶ τεταγμένοις ὄψοις καὶ σιτίοις, οἵκοι δὲ μὴ διαιτᾶσθαι κατακλινέντας εἰς στρωμνὰς πολυτελεῖς καὶ τραπέζας, χερσὶ δημιουργῶν καὶ μαγείρων ὑπὸ σκότος, ὥσπερ ἀδηφάγα ζῶα, πιανομένους, καὶ διαφθείροντας ἅμα τοῖς ἥθεσι τὰ σώματα πρὸς πᾶσαν ἐπιθυμίαν ἀνειμένα καὶ πλησμονήν, μακρῶν μὲν ὕπνων, θερμῶν δὲ λουτρῶν, πολλῆς δὲ ἡσυχίας καὶ τρόπον τινὰ νοσηλείας καθημερινῆς δεομένην. μέγα μὲν οὖν καὶ τοῦτο ἦν, μεῖζον δὲ τὸ τὸν πλοῦτον ἄζηλον, ὥς φησι Θεόφραστος, καὶ ἄπλουτον ἀπεργάσασθαι τῇ κοινότητι τῶν δειπνῶν καὶ τῇ περὶ τὴν δίαιταν εὐτελείᾳ. χρῆσις γὰρ οὐκ ἦν οὐδὲ ἀπόλαυσις οὐδὲ ὄψις ὅλως ἢ ἐπίδειξις τῆς πολλῆς παρασκευῆς, ἐπὶ τὸ αὐτὸ δεῖπνον τῷ πένητι τοῦ πλουσίου βαδίζοντος· ὥστε τοῦτο δὴ τὸ θρυλούμενον ἐν μόνῃ τῶν ὑπὸ τὸν ἥλιον πόλεων τῇ Σπάρτῃ βλέπεσθαι, τυφλὸν ὄντα τὸν πλοῦτον καὶ κείμενον ὥσπερ γραφὴν ἄψυχον καὶ ἀκίνητον. οὐδὲ γὰρ οἵκοι προδειπνήσαντας ἐξῆν βαδίζειν ἐπὶ τὰ συσσίτια πεπληρωμένους, ἀλλ' ἐπιμελῶς οἱ λοιποὶ παραφυλάττοντες τὸν μὴ πίνοντα μηδὲ ἐσθίοντα μετ' αὐτῶν ἐκάκιζον ὡς ἀκρατῇ καὶ πρὸς τὴν κοινὴν ἀπομαλακίζόμενον δίαιταν.»

Μετάφραση

Αλλά σκέφτηκε ακόμα περισσότερο να πατάξει την τρυφή και να αφαιρέσει την αγάπη προς τον πλούτο και εισήγαγε το τρίτο και ωραιότερο πολιτικό του μέτρο, την ίδρυση των συσσιτίων. Ὁρίσε να δειπνούν ὅλοι μαζί σε κοινὰ τραπέζια με κοινὰ φαγητά και τροφές, ορισμένα από το νόμο, να μην τρώνε στις οικίες τους καθιζόμενοι σε πολυτελή στρώματα και τραπέζια και παχυνόμενοι από το σκότος, ως αδηφάγα ζῶα, από χέρια τεχνιτῶν και μαγείρων καταστρέφοντας μαζί τα ἡθη και τα σώματά τους, παραδεδομένα σε κάθε λογῆς ἐπιθυμία και κατάχρηση, η οποία ἔχει ἀνάγκη από μεγάλη διάρκειας ὕπνο, από

¹⁰³ Το κείμενο ακολουθεῖ την ἐκδοση [τάδε].

θερμά λουτρά, από πολλή ανάπαυση και κατά έναν τρόπο από καθημερινή νοσηλεία. Πραγματικά ήταν σπουδαίο, πως έκανε τον πλούτο, όπως λέει ο Θεόφραστος, αζήλευτο και άχρηστο με τη κοινότητα των δείπνων και τη λιτότητα εις τη δίαιτα. Γιατί δεν ήταν δυνατό να κάνουν χρήση μεγάλης προετοιμασίας ούτε να την απολαύσουν, ούτε εν γένει να την επιδείξουν, διότι ο πλούσιος πήγαινε στο δείπνο με τον πτωχό. Μόνο στην Σπάρτη από όλες τις πόλεις, όσες υπάρχουν, έβλεπε κανείς, ότι ο πλούτος είναι τυφλός, μοιάζει με άψυχη και ακίνητη ζωγραφιά. Δεν επιτρεπόταν να έλθουν στα συσσίτια χορτασμένοι, αφού δειπνήσουν προηγουμένως στις οικείες τους. Αλλά οι υπόλοιποι παρακολουθούσαν με προσοχή εκείνον, που ούτε έπινε, ούτε έτρωγε μαζί τους και τον εκάκιζαν ως ακρατή και πως αποφεύγει την κοινή δίαιτα λόγω μαλθακότητας.

Στο παραπάνω απόσπασμα (κεφάλαιο 10) από τον *Λυκούργου*, ο Πλούταρχος παραδίδει τα σχετικά με την εισαγωγή των κοινών συσσιτίων των Σπαρτιατών *όμοιων* ως τρίτου πολιτικού μέτρου της σπαρτιατικής κοινωνίας και αγωγής. Υπενθυμίζεται ότι όλες οι μεταρρυθμίσεις του Λυκούργου απευθύνονταν στις τρεις αρετές των Σπαρτιατών: *ισότητα* (μεταξύ των πολιτών), *στρατιωτική ικανότητα* και *λιτότητα*. Μολονότι δεν είναι σαφές εάν ο Λυκούργος ήταν πραγματικό ιστορικό ή θρυλικό πρόσωπο, πολλοί αρχαίοι ιστορικοί και φιλόσοφοι (Ηρόδοτος, Ξενοφών, Πλάτων, Πολύβιος, Πλούταρχος και Επίκτητος) του απέδωσαν τις πολιτικές, πολιτειακές, κοινωνικές και στρατιωτικές μεταρρυθμίσεις που μεταμόρφωσαν τη σπαρτιατική κοινωνία και κυρίως του απέδωσαν τη **Μεγάλη Ρήτρα**, το «Σύνταγμα» της αρχαίας Σπάρτης.

Έτσι, ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει το γεγονός ότι ο Πλούταρχος θεωρεί τα συσσίτια πολιτικό μέτρο του Λυκούργου, το οποίο *αποσκοπούσε στο να πατάξει την τρυφή και τη μαλθακότητα και την αγάπη προς τον πλούτο, την πολυτέλεια και τη χλιδή, και, άρα να εστιάσει στις αξίες της ολιγάρκειας, της λιτότητας, της αυστηρότητας και της οικονομίας*. Εκτενής περί των συσσιτίων λόγος γίνεται στο κεφάλαιο 12.

Τὰ δὲ συσσίτια Κρήτες μὲν ἀνδρεῖα, Λακεδαιμόνιοι δὲ φιδίτια προσαγορεύουσιν, εἴτε ὥς φιλίας καὶ φιλοφροσύνης ὑπαρχόντων, ἀντὶ τοῦ λ τὸ δ λαμβάνοντες, εἴτε ὥς πρὸς εὐτέλειαν καὶ φειδῶ συνεθιζόντων. οὐδὲν δὲ κωλύει καὶ τὸν πρῶτον ἔξωθεν ἐπικεῖσθαι φθόγγον, ὥσπερ ἔνιοί φασιν, ἐδίτιών παρὰ τὴν δίαιταν καὶ τὴν ἐδωδὴν λεγομένων. συνήρχοντο δὲ ἀνὰ πεντεκαίδεκα καὶ βραχεῖ τούτων ἐλάττους ἢ πλείους. ἔφερε δὲ ἕκαστος κατὰ μῆνα τῶν συσσίτων

ἀλφίτων μέδιμνον, οἴνου χάας ὀκτώ, τυροῦ πέντε μνᾶς, σύκων ἡμιμναῖα πέντε, πρὸς δὲ τούτοις εἰς ὀψωνίαν μικρόν τι κομιδῇ νομίσματος. ἄλλως δὲ καὶ θύσας τις ἀπαρχὴν καὶ θηρεύσας μέρος ἔπεμψεν εἰς τὸ συσσίτιον. ἐξῆν γὰρ οἴκοι δειπνεῖν ὁπότε θύσας τις ἢ κυνηγῶν ὀψίσσειε, τοὺς δὲ ἄλλους ἔδει παρεῖναι. καὶ μέχρι γε πολλοῦ τὰς συσσιτήσεις ἀκριβῶς διεφύλαττον. Ἄγιδος γοῦν τοῦ βασιλέως, ὡς ἐπανῆλθεν ἀπὸ τῆς στρατείας καταπεπολεμηκῶς Ἀθηναίους, βουλομένου παρὰ τῇ γυναικὶ δειπνεῖν καὶ μεταπεμπομένου τὰς μερίδας, οὐκ ἔπεμψαν οἱ πολέμαρχοι, τοῦ δὲ μεθ' ἡμέραν ὑπ' ὀργῆς μὴ θύσαντος ἦν ἔδει θυσίαν, ἐζημίωσαν αὐτόν.»

«Εἰς δὲ τὰ συσσίτια καὶ παῖδες ἐφοίτων, ὥσπερ εἰς διδασκαλεῖα σωφροσύνης ἀγόμενοι, καὶ λόγων ἠκροῶντο πολιτικῶν καὶ παιδευτὰς ἐλευθερίας ἐώρων, αὐτοὶ τε παίζειν εἰθίζοντο καὶ σκώπτειν ἄνευ βωμολοχίας καὶ σκωπτόμενοι μὴ δυσχεραίνειν. σφόδρα γὰρ ἐδόκει καὶ τοῦτο Λακωνικὸν εἶναι, σκώμματος ἀνέχεσθαι· μὴ φέροντα δὲ ἐξῆν παραιτεῖσθαι, καὶ ὁ σκώπτων ἐπέπαυτο. τῶν δ' εἰσιόντων ἐκάστω δειξας ὁ πρεσβύτατος τὰς θύρας, «Διὰ τούτων,» φησὶν, «ἔξω λόγος οὐκ ἐκπορεύεται.» δοκιμάζεσθαι δὲ τὸν βουλόμενον τοῦ συσσιτίου μετασχεῖν οὕτω φασί. λαβὼν τῶν συσσίτων ἕκαστος ἀπομαγαλίαν εἰς τὴν χεῖρα, τοῦ διακόνου φέροντος ἀγγεῖον ἐπὶ τῆς κεφαλῆς, ἔβαλλε σιωπῇ καθάπερ ψῆφον, ὁ μὲν δοκιμάζων ἀπλῶς, ὁ δ' ἐκκρίνων σφόδρα τῇ χειρὶ πιέσας. ἡ γὰρ πεπιεσμένη τὴν τῆς τετρημένης ἔχει δύναμιν. κἂν μίαν εὐρωσι τοιαύτην, οὐ προσδέχονται τὸν ἐπεισιόντα, βουλόμενοι πάντας ἡδομένους ἀλλήλοις συνεῖναι. τὸν δὲ οὕτως ἀποδοκιμασθέντα κεκαδδίσθαι λέγουσι· κάδδichος γὰρ καλεῖται τὸ ἀγγεῖον εἰς ὃ τὰς ἀπομαγαλίας ἐμβάλλουσι.»

«τῶν δὲ ὄψων εὐδοκίμει μάλιστα παρ' αὐτοῖς ὁ μέλας ζωμός, ὥστε μηδὲ κρεαδίου δεῖσθαι τοὺς πρεσβυτέρους, ἀλλὰ παραχωρεῖν τοῖς νεανίσκοις, αὐτοὺς δὲ τοῦ ζωμοῦ καταχεομένους ἐστιᾶσθαι. λέγεται δὲ τινὰ τῶν Ποντικῶν βασιλέων ἔνεκα τοῦ ζωμοῦ καὶ πρίασθαι Λακωνικὸν μάγειρον· εἶτα γευσάμενον δυσχερᾶναι· καὶ τὸν μάγειρον εἰπεῖν· «ῶ βασιλεῦ, τοῦτον δεῖ τὸν ζωμὸν ἐν τῷ Εὐρώτῃ λελουμένους ἐποψᾶσθαι.» πiónτες δὲ μετρίως ἀπίασι δίχα λαμπάδος. οὐ γὰρ ἔξεστι πρὸς φῶς βαδίζειν, οὔτε ταύτην οὔτε ἄλλην ὁδόν, ὅπως

**ἐθίζωνται σκότους καὶ νυκτὸς εὐθαρσῶς καὶ ἀδεῶς ὁδεύειν.
τὰ μὲν οὖν συσσίτια τοιαύτην ἔχει τάξιν.»**

(Πλούτ. Λυκ. 12)

Μετάφραση

Τα συσσίτια οι μεν Κρήτες ονομάζουν ανδρεία, οι δε Λακεδαιμόνιοι φιδίτια, είτε ως αφορμάς γινόμενα φιλίας και φιλοφροσύνης, το δε λαμβάνοντες αντί του λ, είτε ως συνηθίζοντα αυτούς εις φειδώ και εγκράτειαν. Τίποτε δε δεν εμποδίζει να προστεθεί και το πρώτον γράμμα απ' έξω, όπως λένε μερικοί, διότι ονομάζονται εδίτια από τη δίαίτα και το φαγητό (εδωδήν). Έτρωγαν λοιπόν ανά δεκαπέντε, ή λίγο λιγότεροι ή περισσότεροι. Καθένας που παρευρισκόταν στα συσσίτια έφερνε κατά μήνα ένα μέδιμνο αλεύρι, οκτώ χοές οίνου, πέντε μνες τυριού, πέντε ημιμναία σύκων και ένα πολύ μικρό ποσό χρημάτων για την αγορά προσφαγίου. Άλλωστε και όταν κανείς θυσίαζε και όταν πήγαινε για κυνήγι, έστελνε ένα μέρος στο συσσίτιο. Διότι επιτρεπόταν να δειπνεί κανείς στην οικεία του, όταν θυσίαζε ή πήγαινε να κυνηγήσει και επέστρεφε αργά, οι άλλοι όμως έπρεπε να παρευρίσκονται. Για μεγάλο χρονικό διάστημα τηρούσαν με ακρίβεια τα συσσίτια. Όταν μάλιστα ο βασιλιάς Άγις επέστρεψε από την εκστρατεία έχοντας νικήσει τους Αθηναίους θέλησε να δειπνήσει πλησίον της γυναίκας του και παρήγγειλε να του φέρουν στην οικεία του τις μερίδες οι πολέμαρχοι, οι οποίοι δεν το επέτρεψαν και έτσι δεν τις έστευλαν. Την επόμενη μέρα λοιπόν δεν έκανε τη θυσία, την οποία ήταν υποχρεωμένος να κάνει λόγω της οργής του και έτσι του επέβαλαν πρόστιμο.

Στα συσσίτια σύχναζαν και τα παιδιά, τα οποία οδηγούνταν εκεί σαν να στέλνονταν σε σχολεία σωφροσύνης και άκουγαν πολιτικές συζητήσεις και υποδείγματα ελευθέρων ανθρώπων και τα ίδια συνηθίζαν να παίζουν και να ειρωνεύονται χωρίς χυδαιολογίες και όταν τα πείραζαν να μη στενοχωριούνται. Διότι, θεωρούσαν ότι και αυτό άρμοζε σε μεγάλο βαθμό σε έναν Λακεδαιμόνιο, να ανέχεται τα πειράγματα. Όποιος όμως δεν μπορούσε να αντέξει τα πειράγματα, επιτρεπόταν να παρακαλέσει να σταματήσουν και αυτός που πείραζε σταματούσε αμέσως. Σε κάθε εισερχόμενο ο μεγαλύτερος έδειχνε την πόρτα και έλεγε: «Έξω απ' αυτήν δεν βγαίνει λόγος». Όταν δε επρόκειτο να συμμετέχει κανείς στα συσσίτια, λένε, ότι υφίστατο την εξής δοκιμασία: Ο καθένας εκ των συσσιτίων έπαιρνε στο χέρι μία μπουκιά ψωμί και

χωρίς να πει τίποτα την έριχνε ως ψήφο σε ένα αγγείο, το οποίο ο υπηρέτης έφερνε στο κεφάλι. Όσοι επιδοκιμάζονταν, την έριχναν όπως ήταν, όσοι πάλι αποδοκιμάζονταν, την πίεζαν δυνατά με το χέρι. Διότι η πεπιεσμένη μπουκιά ισοδυναμεί με τρυπημένη ψήφο. Και αν βρουν τέτοια ψήφο, δεν δέχονται εκείνον που θέλει να εισέλθει στα συσσίτια, διότι ήθελαν όλοι όσοι εισέρχονταν να είναι ευχάριστοι μεταξύ τους. Αυτός που αποδοκιμαζόταν κατ' αυτόν τον τρόπο λένε ότι εκαδδίσθη, διότι κάδδιχος ονομάζεται το αγγείο στο οποίο ρίχνουν τις μπουκιές.

Από τα φαγητά μεγαλύτερη φήμη είχε σε αυτούς κυρίως ο μέλανας ζωμός, οι μεγαλύτεροι μάλιστα δεν είχαν ανάγκη ούτε κρέας, αλλά το παραχωρούσαν στους νέους, ενώ αυτοί έτρωγαν με υπερβολική όρεξη το ζωμό. Λένε, ότι κάποιος από τους βασιλείς του Πόντου αγόρασε μάλιστα χάριν του ζωμού μάγειρα από την Λακωνία. Όταν όμως το δοκίμασε, αηδίασε, και ο μάγειρας του είπε: «Βασιλιά, αυτόν το ζωμό μπορούν να τον τρώνε άνθρωποι που έκαναν μπάνιο προηγουμένως στον ποταμό Ευρώτα». Αφού δε πιουν λίγο αναχωρούν χωρίς λιχνάρι. Διότι δεν επιτρεπόταν να βαδίζουν με φως, ούτε τότε, ούτε σε άλλες περιπτώσεις, για να συνηθίζουν να βαδίζουν στο σκοτάδι της νύκτας με θάρρος και χωρίς φόβο. Αυτή λοιπόν την οργάνωση είχαν τα συσσίτια.

Η σημασία και ο χαρακτήρας των συσσιτίων για τη σπαρτιατική επ' αγαθώ αγωγή, διαπαιδαγώγηση και εκπαίδευση των πολιτών εξαίρονται στο κεφάλαιο 12 από τον *Λυκούργο* του Πλούταρχου.

Ειδικότερα, αναφορικά με τα ζητήματα διατροφής, απαντούν οι αναφορές στις προσφορές εκάστου συσσίτιου σε αλεύρι, τυρί και σύκα, καθώς και η αναφορά σε προσφορά μικρού αντιτίμου για την αγορά προσφαγίου. Γίνεται ακόμη λόγος για κρέας από προσφορά θυσιών στους θεούς και για κρέας κυνηγιού, επίσης ως προσφορών στο κοινό συσσίτιο.

Ιδιαίτερη δε μνεία γίνεται στο κεφάλαιο αυτό και για το περίφημο και περιβόητο φαγητό των Σπαρτιατών που δεν είναι άλλο από τον *μέλανα ζωμό*, τον οποίο συνήθιζαν να τρώνε στα συσσίτια. Ο Πλούταρχος παραδίδει ότι τόσο φήμη είχε μεταξύ των Σπαρτιατών ο μέλας ζωμός που οι γεροντότεροι αρέσκονταν με υπερβολική όρεξη στον ζωμό και μόνο και παραχωρούσαν το κρέας στους νεώτερους. Οι νεαροί Σπαρτιάτες κατά την διάρκεια της εκπαίδευσής τους διατρέφονταν κυρίως με μέλανα ζωμό. Παραθέτει, μάλιστα, ο Πλούταρχος και μία χιουμοριστική και ανεκδοτολογική αφήγηση που αποδεικνύει ότι το πιάτο αυτό ήταν μη αρεστό στους άλλους Έλληνες.

«καὶ σῖτόν γε ἔταξεν αὐτοῖς ὥς μήτε ὑπερπληροῦσθαι μήτε ἔνδεεῖς γίνεσθαι. πολλὰ δὲ καὶ παράλογα γίγνεται ἀπὸ τῶν ἀγρευομένων: οἱ δὲ πλούσιοι ἔστιν ὅτε καὶ ἄρτον ἀντιπαραβάλλουσιν: ὥστε οὔτε ἔρημός ποτε ἢ τράπεζα βρωτῶν γίγνεται, ἔστ' ἂν διασκηνῶσιν, οὔτε πολυδάπανος.»

(Ξεν. ΛΠ V.3)

Μετάφραση

Και ὅρισε σ' αὐτοὺς ποσότητα τροφῆς, ἔτσι ὥστε οὔτε να βαρυστομαχιάζουν, οὔτε να υποσιτίζονται. Πολλές φορές εντούτοις παρέχεται και συμπλήρωμα σε καθορισμένες μερίδες με ἐδέσματα ἀπὸ κυνήγι. Ορισμένες φορές οἱ πλούσιοι συνεισφέρουν ψωμί ἀπὸ κριθάρι, και ἔτσι οὔτε ποτέ το τραπέζι μένει χωρίς τροφήμα, ὅσον καιρό κρατοῦν τα γεύματα, οὔτε εἶναι γεμάτο με πολυτελή ἐδέσματα.

Το συγκεκριμένο χωρίο, παρὰ τη συντομία του, παραθέτει μία ἐν πολλοῖς ἀντιπροσωπευτική εἰκόνα τῆς διατροφῆς που ἀκολουθοῦσαν οἱ ὄμοιοι -ἦτοι, οἱ Σπαρτιάτες πολῖτες, πλην περιοίκων και ἐιλώτων- σε καθημερινή βάση στα συσσίτια.

Ὅπως καταφαίνεται ἀπὸ το ὡς ἄνω ἀπόσπασμα, ἀναπόσπαστο κομμάτι του σπαρτιατικοῦ διαιτολογίου ἦταν **ο σῖτος**, που ἐπέβαλλε δηλαδή τη συνεισφορά (ἐν προκειμένῳ δημητριακῶν) κάθε πολίτη στα κοινὰ συσσίτια.¹⁰⁴ Μολονότι ο Ξενοφὼν χρησιμοποιεῖ τη λέξη *σῖτος*, γνωρίζουμε χάρις στον Ἀριστοτέλη (Ἀριστοτ., ἀπ. 611.13 Rose) πως δεν ἀναφέρεται στο σιτάρι, ἀλλὰ στο *κριθάρι*, διότι οἱ Λακεδαιμόνιοι ἀκόμα και κατὰ την κλασική περίοδο τηροῦσαν τη δίαιτα τῆς ἀρχαϊκῆς περιόδου, προτιμώντας τη βρώση κριθαριοῦ ὡς βασικοῦ εἶδους διατροφῆς, σε ἀντίθεση με τους υπόλοιπους Ἕλληνες που κατανάλωναν σιτάρι. Ωστόσο, πέραν τῆς καθιερωμένης κατανάλωσης σιτηρῶν στα κοινὰ συσσίτια, συχνή ἦταν και ἡ ἐκτακτη προσφορά κρέατος, προερχομένου κυρίως ἀπὸ κυνήγι (*πολλὰ δὲ καὶ παράλογα γίγνεται ἀπὸ τῶν ἀγρευομένων*), καθώς και λευκοῦ σταρένιου ἄρτου· οἱ ἐκτακτες αὐτές προσφορές ἀγαθῶν ἦταν γνωστές στη λακωνική διάλεκτο ὡς *επάικλα* και καταναλύνονταν ὡς *ἐπιδόρπια*, ἦτοι μετὰ το κυρίως γεύμα. Αὐτές οἱ μαρτυρίες του Ξενοφώντος ἐπιβεβαιώνονται ἀπὸ

¹⁰⁴ Για την ἀπὸ κοινού συνεισφορά ὅλων των πολιτῶν στα συσσίτια βλ. ἀκόμη Ξεν. ΛΠ VII.3· Πλουτ. *Λυκ.* 12.3· Δικαίαρχος, ἀπ. 72 Wehrli, στον Αθῆν. 4.141c (βλ. Λεντάκης 1996: 123). Σύμφωνα με τον Λεντάκη (Λεντάκης 1996: 123), ο Πλούταρχος και ο Δικαίαρχος πιθανῶς ἀντλούν πληροφορίες ἀπὸ τη χαμένη σήμερα *Λακεδαιμονίων Πολιτεία* του Ἀριστοτέλη.

μεταγενέστερους λακωνογράφους, τους οποίους διασώζει και παραθέτει ο Αθήναιος (4.139b-141e). Μάλιστα, το λευκό σταρένιο ψωμί, ο *ἄρτος*, εθεωρείτο είδος πολυτελείας και προσφερόταν ως συνοδευτικό του κυρίου γεύματος από πλούσιους Σπαρτιάτες, τα ονόματα των οποίων ανακοινώνονταν με επισημότητα στους συνδαιτυμόνες στο δείπνο.¹⁰⁵

Ο Αθήναιος (141e), επιπλέον, κάνει λόγο συγκεκριμένα και για πληθώρα και ποικιλία κρεάτων προερχομένων από κυνήγι: *φάτται, χῆνες, τρυγόνες, κίχλαι, κόσσυφοι, λαγῶ, ἄρνες, ἔριφοι*.¹⁰⁶ Αξίζει να σημειωθεί εν προκειμένω ότι η μη αναφορά σε αγριόχοιρους συνεπάγεται ίσως ότι η κατωτέρω αναφορά του Ξενοφώντος (βλ. Ξεν. ΛΠ XV.5) είναι σε οικόσιτους χοίρους που συμπεριλαμβάνονταν στο κυρίως γεύμα, εκτός αν υποθεθεί πως η μη αναφορά σε αγριόχοιρους συνεπάγεται πως ναι μεν καταναλώνονται, αλλά όχι ως επιδόρπια, αλλά ως κυρίως γεύμα, καθώς το χοιρινό κρέας αποτελεί βασικό συστατικό στοιχείο της σπαρτιατικής δίαιτας. Όλα αυτά τα κρέατα καταναλώνονταν μετά το κυρίως γεύμα, ήτοι τον μέλανα ζωμό, ως επιδόρπια.

Παράλληλα, ο Αθήναιος (140d) κάνει λόγο και για ένα ευτελέστερο είδος επιδορπίου, τα λεγόμενα *κάμματα*, τα οποία ήταν κριθάρι ζυμωμένο με λάδι (πράγμα που συνιστά μαρτυρία και για την κατανάλωση λαδιού από τους Σπαρτιάτες, άρα, και για την *καλλιέργεια ελαίας* στη Σπάρτη και τη Λακεδαίμονα, πράγμα απολύτως λογικό για την περιοχή) και τα οποία προσφέρονταν κυρίως στα παιδιά.¹⁰⁷

Συνεπώς, βάσει των ανωτέρω και παρά την παροιμιώδη σπαρτιατική, λιτή δίαιτα, καταφαίνεται, σύμφωνα με τον Λεντάκη, ότι οι *ὄμοιοι* δεν τρέφονταν καθόλου “σπαρτιατικά”.¹⁰⁸ Όπως υπέδειξαν οι Foxhall και Forbes,¹⁰⁹ η συνεισφορά για κάθε μήνα αντιστοιχούσε σε τουλάχιστον 4.230 θερμίδες κατ’ άτομο ανά ημέρα, πράγμα που, σύμφωνα με τον Λεντάκη,¹¹⁰ σημαίνει ότι δεν καταναλώνονταν τα τρόφιμα στο σύνολό τους από τους *ὁμοίους*, αλλά ένα μέρος των αγαθών είτε αποθηκευόταν είτε δινόταν στα παιδιά που παρευρίσκονταν στα συσσίτια ή ακόμη και στους είλωτες που υπηρετούσαν τους *ὁμοίους* στη διάρκεια των συσσιτίων.

¹⁰⁵ Βλ. Λεντάκης 1996: 123-25.

¹⁰⁶ Βλ. Λεντάκης 1996: 124.

¹⁰⁷ Βλ. Λεντάκης 1996: 124-25.

¹⁰⁸ Βλ. Λεντάκης 1996: 124.

¹⁰⁹ Βλ. Foxhall - Forbes 1982: 58-59.

¹¹⁰ Βλ. Λεντάκης 1996: 124.

«σῖτόν γε μὴν ἔταξε τοσοῦτον ἔχοντα συμβολεύειν τὸν εἴρενα ὥς ὑπὸ πλησμονῆς μὲν μήποτε βαρύνεσθαι, τοῦ δὲ ἐνδεεστερώς διάγειν μὴ ἀπείρως ἔχειν, νομίζων τοὺς οὕτω παιδευομένους μᾶλλον μὲν ἂν δύνασθαι, εἰ δεήσειεν, ἀσιτήσαντας ἐπιπονῆσαι, μᾶλλον δ' ἂν, εἰ παραγγελθείη, ἀπὸ τοῦ αὐτοῦ σίτου πλείω χρόνον ἐπιταθῆναι, ἥττον δ' ἂν ὄψου δεῖσθαι, εὐχερέστερον δὲ πρὸς πᾶν ἔχειν βρῶμα, καὶ ὑγιεινότερώς δ' ἂν διάγειν: καὶ εἰς μῆκος ἂν τὴν αὐξάνεσθαι ῥαδινὰ τὰ σώματα ποιοῦσαν τροφήν μᾶλλον συλλαμβάνειν ἡγήσατο ἢ τὴν διαπλατύνουσιν τῷ σίτῳ.»

(Ξεν. ΛΠ II.5)

Μετάφραση

Ὅρισε ο ἄρρην να ἔχει την υποχρέωση της παρασκευῆς του συσσιτίου διαθέτοντας τόση ποσότητα τροφίμων, ὥστε αφενός να εἶναι ἔμπειρος και να ζει με λίγα, γιατί νόμιζε πως αυτοί που εκπαιδεύονται κατ' αὐτόν τον τρόπο μπορούν περισσότερο, αν παραστεί ἀνάγκη, να υποβάλλονται σε κόπο, ἔστω και χωρίς να φάνε, και να εἶναι περισσότερο ικανοί, αν τους δοθεῖ διαταγή να βγάλουν περισσότερο χρόνο με την ἴδια ποσότητα φαγητού, να ἔχουν ἔτσι λιγότερη την ἀνάγκη ἐδεσμάτων, να τρώνε ὅλα τα φαγητά χωρίς δυσκολία, με ἀποτέλεσμα η ζωή τους να εἶναι πιο υγιεινή. Θεώρησε πως βοηθάει στο σωματική διάπλαση η τροφή που κάνει τα σώματα σωστά, περισσότερο ἀπὸ κείνη που προσδίδει στο σῶμα πάχος.

Στο ὡς ἄνω ἀπόσπασμα (Ξενοφώντος Λακεδαιμονίων Πολιτεία II.5) ἀποτυπώνεται με ἐνάργεια το σπαρτιατικό ιδεώδες για την ἀξία της λιτῆς διατροφῆς στο πλαίσιο σαφῶς της γενικότερης λιτότητας που χαρακτήριζε τη Σπάρτη και τη σπαρτιατική ζωή. Η τροφή που λαμβάνουν τα παιδιά, ἀλλὰ και οι ἐνήλικες, θα πρέπει να εἶναι ἀφ' ενός μεν ποσοτικά περιορισμένη ἀφ' ἐτέρου δε υψηλῆς θρεπτικῆς ἀξίας, ὥστε να συμβάλει στη διατήρηση της υγείας και της ευεξίας των πολιτῶν. Κατ' αὐτόν τον τρόπο, οι Λακεδαιμόνιοι συνηθίζουν, ὥστε να μπορούν να ανταποκρίνονται με ἐπάρκεια σε ἀκραίες ἢ ἐκτακτες περιστάσεις, ἐνὼ παράλληλα ἀποφεύγουν τις δυσάρεστες συνέπειες που ἐπιφέρει η υπερβολική κατανάλωση τροφῆς σε βάθος χρόνου (παχυσαρκία, δυσκινησία, νωθρότητα, προβλήματα υγείας κ.ά.). Η λιτότητα της σπαρτιατικῆς νοοτροπίας φαίνεται πως ἔρχεται σε σύγκρουση με τις ἀντιλήψεις που επικρατοῦν στις ἄλλες ἐλληνικές πόλεις, στις οποίες οι ἄλλοι Ἕλληνες παρέχουν στα παιδιά κάθε εἶδους τροφή και σε μεγάλες μάλιστα ποσότητες.

«καὶ μὴν τοῦ πότου ἀποπαύσας τὰς [οὐκ] ἀναγκαίας πόσεις, αἱ σφάλλουσι μὲν σώματα, σφάλλουσι δὲ γνώμας, ἐφῆκεν ὁπότε διψῶν ἕκαστος πίνειν, οὕτω νομίζων ἀβλαβέστατόν τε καὶ ἡδιστον ποτὸν γίνεσθαι. οὕτω γε μὴν συσκηνοῦντων πῶς ἂν τις ἢ ὑπὸ λιχνείας ἢ οἰνοφλυγίας ἢ αὐτὸν ἢ οἶκον διαφθείρειεν;»

(Ξεν. ΛΠ V.4)

Μετάφραση

Και ὁμως, ἀν καὶ τοὺς ἀπαγόρευε τὶς μὴ ἀναγκαῖες οἰνοποσίες, σχετικὰ με τὸ ποτό, οἱ ὁποῖες βλάπτουν ἀφενὸς τὸ σῶμα καὶ ἀφετέρου τὸ νοῦ, ὅρισε, ὅσες φορές κάποιος διψοῦσε, νὰ πίνει, νομίζοντας ἔτσι πῶς ἡ οἰνοποσία γίνεται ἀφενὸς ἐντελῶς ἀβλαβῆς καὶ ἀφετέρου πολὺ ευχάριστη. Κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον, παίρνοντας μέρος σὲ δημόσια γεύματα, πῶς θὰ ἦταν δυνατόν κάποιος ἐπηρεασμένος ἀπ' τὴ λαίμαργία ἢ τὴν οἰνοποσία νὰ βλαψεῖ ἢ τὸν εαυτό του ἢ τὸ σπίτι του;

Πλουτάρχου Ἰᾱγῖς καὶ Κλεομένης (εφεξῆς Πλούτ. Ἰᾱγῖς καὶ Κλεομ. ἀντίστοιχα).¹¹¹

Ὁ δ' Ἰᾱγῖς οὕτω πολὺ παρήλλαττεν εὐφυΐα καὶ φρονήματι ψυχῆς οὐ μόνον τοῦτον, ἀλλὰ σχεδὸν ἅπαντας ὅσοι μετ' Ἀγησίλαον τὸν μέγαν ἐβασίλευσαν, ὥστε μὴδέπω γεγωνῶς εἰκοστὸν ἔτος, ἐντεθραμμένος δὲ πλούτοις καὶ τρυφαῖς γυναικῶν, τῆς τε μητρὸς Ἀγησιστράτας καὶ τῆς μάμμης Ἀρχιδαμίας, αἱ πλεῖστα χρήματα Λακεδαιμονίων ἐκέκτηντο, πρὸς τε τὰς ἡδονὰς εὐθὺς ἀπισχυρίσασθαι, καὶ τὸν ἐπιπρέψαι μάλιστα τῇ χάριτι τῆς μορφῆς ὠραῖσμόν δοκοῦντα περισπάσας τοῦ σώματος, καὶ πᾶσαν ἐκδὺς καὶ διαφυγὼν πολυτέλειαν, ἐγκαλλωπίζεσθαι τῷ τριβωνίῳ, καὶ δεῖπνα καὶ λουτρὰ καὶ διαίτας Λακωνικὰς ζητεῖν, καὶ λέγειν ὥς οὐδὲν δέοιτο τῆς βασιλείας, εἰ μὴ δι' αὐτὴν ἀναλήψοιτο τοὺς νόμους καὶ τὴν πάτριον ἀγωγὴν.

(Πλούτ. Ἰᾱγῖς 4)

¹¹¹ Το κείμενο ακολουθεῖ τὴν ἐκδοσὴ [τάδε].

σύνταξιν δὲ τούτων εἰς πεντεκαίδεκα γενέσθαι φιδίτια κατὰ τετρακοσίους καὶ διακοσίους, καὶ δίαιταν ἦν εἶχον οἱ πρόγονοι δαισιᾶσθαι.

(Πλούτ. Ἄγις 8.4)

Μετάφραση

Ο Ἄγις με ευφυΐα και μεγαλοψυχία, ὄχι μόνο ο ἴδιος, ἀλλὰ και σχεδόν ὅλοι ὅσοι βασιλεύσαν μετὰ τον Αγησίλαο τον μέγα, δεν εἶχε φτάσει ἀκόμα στην ηλικία των εἴκοσι ετών, ὅπου μεγαλομένος σε πολυτέλεια και ἀπολαύσεις των γυναικῶν, της μητέρας του Αγηστράτας και της μαμῆς του Αρχιδαμίας ἦταν ο μόνος που διέθετε περισσότερο πλούτο ἀπὸ ὅλους τους Λακεδαιμονίους μαζί και ἀντεχε με θάρρος τις ηδονές της ευχαρίστησης. Μακριὰ ἀπὸ την προσπάθεια να ευχαριστήσῃ τις προσωπικές του ἀνέσεις, ἀπέρριψε ὅλα τα περιττὰ στολίδια και ἀπολαύσεις, ὅλα αὐτὰ τα ὁποῖα που θα μπορούσαν να συμβάλουν για μία πολυτελὴ ζωή. Ἦταν περήφανος με το να φοράει ἓνα ἀπλό μανδύα και να παρευρίσκεται στα γεύματα, στα λουτρά ἀκολουθώντας τον τρόπο ζωῆς των ἀρχαίων Σπαρτιατῶν. Δήλωσε ἀκόμη ὅτι δεν ἐπιθυμοῦσε να εἶναι βασιλιάς αν δεν ἐξυπηρετοῦσε μέσω της βασιλείας του την ἀποκατάσταση των νόμων και της πειθαρχίας των πατέρων του.

Οι πολῖτες ἦταν κατανεμημένοι σε δεκαπέντε τραπέζια στα φιδίτια κατὰ τετρακοσίους και διακοσίους, και τηρούσαν την ἴδια πειθαρχία με τους προγόνους τους.

Στα δύο ως ἄνω παραθέματα ἀπὸ τον Ἄγιν ο Πλούταρχος φαίνεται πως συσχετίζει τα παραδοσιακά και πατροπαράδοτα αὐστηρά λακωνικά ἤθη (και την ἀντίστοιχη ἀγωγή), γύρω ἀπὸ το φαγητό και τα κοινὰ συσσίτια, *με την ορθή λειτουργία της πολιτείας*, καθὼς και με την ἐμβουλία και την ευπραξία των πολιτῶν. Εἰδικότερα, παρατηρεῖ κανεῖς πως και ἐδὼ ο λακωνικὸς τρόπος ζωῆς και η λακωνικὴ δίαιτα ἀντιπαρατίθενται στην χλιδή, την τρυφή, την πολυτέλεια, τον πλούτο, τις ηδονές, την υπερβολή και τις μεγάλες ποσότητες φαγητοῦ, ἐνὼ δίνεται ἰδιαίτερη σημασία στα κοινὰ γεύματα, τα συσσίτια, που, στο πλαίσιο της σπαρτιατικῆς ἀγωγῆς, ἐνδυνάμωναν τους δεσμούς μεταξύ των πολιτῶν. Επομένως, σύμφωνα και με ὅσα ἔχουν ἤδη καταδειχθεῖ ἕως τώρα και ἀπὸ ἄλλα κείμενα, σύμφωνα με τα σπαρτιατικά ἤθη, η λιτότητα ἀντιστοιχεῖ σε μικρές ποσότητες φαγητοῦ.

τῶν δὲ δείπνων αὐτοῦ τὸ μὲν καθημερινὸν ἦν ἐν τρικλίνῳ σφόδρα συνεσταλμένον καὶ Λακωνικόν· εἰ δὲ πρέσβεις ἢ ξένους δέχοιτο,

δύο μὲν ἄλλαι προσπαρεβάλλοντο κλῖναι, μικρῷ δὲ μᾶλλον οἱ ὑπηρεῖται τὴν τράπεζαν ἐπελάμπρυνον, οὐ καρυκείαις τισὶν οὐδὲ πέμμασιν, ἀλλ' ὥστ' ἀφθονωτέρας εἶναι τὰς παραθέσεις καὶ φιλανθρωπότερον τὸν οἶνον. καὶ γὰρ ἐπετίμησέ τινα τῶν φίλων, ἀκούσας ὅτι ξένους ἐστιῶν ζωμὸν αὐτοῖς μέλανα καὶ μάζαν ὥσπερ ἔθος ἦν ἐν τοῖς φιδιτίοις παρέθηκεν· οὐ γὰρ ἔφη δεῖν ἐν τούτοις οὐδὲ πρὸς τοὺς ξένους λίαν ἀκριβῶς λακωνίζειν. ἀπαρθείσης δὲ τῆς τραπέζης, εἰσεκομίζετο τρίπους κρατῆρα χαλκοῦν ἔχων οἶνου μεστὸν καὶ φιάλας ἀργυρᾶς δικοτύλους δύο καὶ ποτήρια τῶν ἀργυρῶν ὀλίγα παντάπασιν, ἐξ ὧν ἔπινεν ὁ βουλόμενος, ἄκοντι δ' οὐδεὶς ποτήριον προσέφερεν.

(Πλούτ. Κλεομ. 13.4-6/ 34.4-6)

Μετάφραση

Το πιο συνηθισμένο δείπνο ήταν σε ένα δωμάτιο με τρεις καναπέδες περιγραφόμενο ως Λακωνικό. Αν δε παρευρίσκονταν στο δείπνο πρέσβεις ή φιλοξενούμενοι, έφερναν και άλλους δύο καναπέδες και οι υπηρέτες έκαναν το τραπέζι λίγο πιο πλούσιο όχι με καρυκεύματα ή γλυκίσματα αλλά με πιο γενναιόδωρα πιάτα και περισσότερο κρασί. Και τιμώρησε έναν από τους φίλους του, όταν άκουσε ότι στους φιλοξενούμενους φίλους τους είχε θέσει μπροστά τους τη μαύρη σούπα και το κριθαράκι, που δίνουν στα φιδιτία. «Γιατί,» είπε, «ότι δεν πρέπει να είμαστε υπερβολικά λακωνικοί απέναντι στους ξένους». Έπειτα αφού αφαιρούταν το τραπέζι, τοποθετούσαν έναν τριποδικό χάλκινο κρατήρα γεμάτο με οίνο, δύο αργυρές φιάλες και λίγα αργυρά ποτήρια για όλους, από τα οποία έπινε όποιος επιθυμούσε, σε κανέναν δεν προσφερόταν ποτήρι εάν δεν επιθυμούσε να πιει.

Στο παραπάνω απόσπασμα από τον Κλεομένη του Πλουτάρχου καταφαίνεται πως η αρετή ενός Σπαρτιάτη βασιλιά αντικατοπτριζόταν πλήρως στις διατροφικές του συνήθειες, οι όποιες έπρεπε να είναι λιτές και οικονομικές, ήτοι λακωνικές. Μικρότερη προσήλωση στις λακωνικές συνήθειες, στον λακωνικό τρόπο (*λακωνίζειν*), επιτρεπόταν μόνο όταν στο γεύμα παρευρίσκονταν και ξένοι ή/και πρέσβεις, οπότε και αυτό γινόταν κάπως πολυτελέστερο, καθώς προσφέρονταν περισσότερο φαγητό και περισσότερο κρασί, χωρίς όμως να προστίθενται καρυκεύματα στην τροφή, για να γίνει πιο εύγευστη, ή γλυκίσματα. Επίσης, σε τέτοιες ειδικές περιστάσεις οι υπερβολές, όπως η προσφορά μέλανος ζωμού ή/και κρίθινου ψωμιού σε ξένους, όπως συνηθιζόταν στα κοινά συσσίτια, έπρεπε να αποφεύγονται.

Επιπροσθέτως, αξίζει να τονισθεί πως ο Πλούταρχος επιβεβαιώνει την αναφορά του Ξενοφώντος στη ΛΠ, σχετικά με τα συμπόσια, ότι δηλαδή στη Σπάρτη, σε αντίθεση με την υπόλοιπη Ελλάδα, η οиноποσία¹¹² δεν ήταν υποχρεωτική, αλλά προαιρετική, αφού έπινε μόνο όποιος ήθελε. Η πόση, μάλιστα, από κοινά ποτήρια ενισχύει (διαχρονικά) τους κοινούς και κοινοτικούς δεσμούς των συμποσιαστών.

Πλουτάρχου Ἀγησίλαος¹¹³ (εφεξής Πλούτ. Ἀγησ.).¹¹⁴

Ὡς οὖν ταῦτα πράττειν καὶ λέγειν ἐδόκει φθόνον ἐκείνῳ μηχανώμενος, ἔτι μᾶλλον αὐτοῦ καθάψασθαι βουλόμενος Ἀγησίλαος ἀπέδειξε κρεοδαίτην καὶ προσεῖπεν, ὥς λέγεται, πολλῶν ἀκουόντων· «Νῦν οὖν θεραπευέτωσαν οὗτοι ἀπιόντες τὸν ἐμὸν κρεοδαίτην». ἀχθόμενος οὖν ὁ Λύσανδρος λέγει πρὸς αὐτόν· «Ἴδεις ἄρα σαφῶς, Ἀγησίλαε, φίλους ἐλαττοῦν». «Νῆ Δί'», ἔφη, «τοὺς ἐμοῦ μεῖζον δύνασθαι βουλομένους». καὶ ὁ Λύσανδρος, «Ἄλλ' ἴσως», ἔφη, «ταῦτα σοὶ λέλεκται βέλτιον ἢ ἐμοὶ πέπρακται. δὸς δέ μοι τινὰ τάξιν καὶ χώραν ἔνθα μὴ λυπῶν ἔσομαί σοι χρήσιμος». ἐκ τούτου πέμπεται μὲν ἐφ' Ἑλλήσποντον, καὶ Σπιθριδάτην, ἄνδρα Πέρσην, ἀπὸ τῆς Φαρναβάζου χώρας μετὰ χρημάτων συχνῶν καὶ διακοσίων ἱππέων ἤγαγε πρὸς τὸν Ἀγησίλαον, οὐκ ἔληγε δὲ τῆς ὀργῆς, ἀλλὰ βαρέως φέρων ἤδη τὸν λοιπὸν χρόνον ἐβούλευεν ὅπως τῶν δυεῖν οἴκων τὴν βασιλείαν ἀφελόμενος εἰς μέσον ἄπασιν ἀποδοίη Σπαρτιάταις. καὶ ἐδόκει μεγάλην ἂν ἀπεργάσασθαι κίνησιν ἐκ ταύτης τῆς διαφορᾶς, εἰ μὴ πρότερον ἐτελεύτησεν εἰς Βοιωτίαν στρατεύσας. οὕτως αἱ φιλότιμοι φύσεις ἐν ταῖς πολιτείαις, τὸ ἄγαν μὴ φυλαξάμεναι, τοῦ ἀγαθοῦ μεῖζον τὸ κακὸν ἔχουσι. καὶ γὰρ εἰ Λύσανδρος ἦν φορτικός, ὥσπερ ἦν, ὑπερβάλλων τῇ φιλοτιμίᾳ τὸν καιρόν, οὐκ ἠγνόει δῆπουθεν Ἀγησίλαος ἐτέραν ἀμεμπτοτέραν ἐπανόρθωσιν οὔσαν ἀνδρὸς ἐνδόξου καὶ φιλοτίμου πλημμελοῦντος. ἀλλ' ἔοικε ταύτῳ πάθει

¹¹² Ξεν. ΛΠ V.4

¹¹³ Πρόκειται για τον Αγησίλαο Β' (444-360 π.Χ.), γιό του Αρχιδάμου Β', φημισμένο βασιλιά και στρατηγό της Σπάρτης, 19ο από το γένος των Ευρυποντιδών.

³² Το κείμενο ακολουθεί την έκδοση [τάδε].

μήτε ἐκεῖνος ἄρχοντας ἐξουσίαν γνῶναι μήτε οὗτος ἄγνοιαν ἐνεγκεῖν συνήθους.

(Πλούτ. Ἀγησ. 8)

Πρβλ. [23.7] ταῦτα ἀκούοντες οἱ πολλοὶ τοῦ μὲν ἐνοχλεῖν αὐτὸν περὶ πραγμάτων ἀπείχοντο, τὰς δὲ θεραπείας οὐ κατέλιπον, ἀλλὰ προσφοιτῶντες ἐν τοῖς περιπάτοις καὶ γυμνασίοις ἔτι μᾶλλον ἢ πρότερον ἡνίων τὸν Ἀγησίλαον ὑπὸ φθόνου τῆς τιμῆς, ὥστε τοῖς πολλοῖς Σπαρτιάταις ἡγεμονίας πραγμάτων καὶ διοικήσεις πόλεων ἀποδιδούς τὸν Λύσανδρον ἀπέδειξε κρεοδαίτην. εἴτα οἷον ἐφυβρίζων πρὸς τοὺς Ἴωνας, «ἀπιόντες», ἔφη, «νῦν τὸν ἐμὸν κρεοδαίτην θεραπευέτωσαν».

(Πλούτ. Λύσ. (Λύσανδρος) 23.7)

Μετάφραση

Συνεπώς, δεδομένου ότι τα λόγια και οι πράξεις του φαινόταν φτιαγμένα για να φέρουν μίσος στον βασιλιά, ο Αγησίλαος, που επιθυμούσε να το κάνει ακόμα περισσότερο, του ανέθεσε τον μαχαίρι του κρέατος, και κάποτε είπε, κατά την ακρόαση πολλών: « Τώρα λοιπόν, ας στείλουμε αυτούς τους υπηρέτες να χτυπήσουν μου κρέας και πληρώνω το δικαστήριό τους σε αυτόν. Ο Λύσανδρος, λοιπόν, έντονα πονημένος, του είπε: «Βλέπω, Agesilaus, ότι γνωρίζεις πολύ καλά πώς να ταπεινείς τους φίλους σου». »Ναι, πράγματι, είπε ο βασιλιάς, όσοι επιθυμούν να είναι πιο ισχυροί από μένα.» Τότε ο Λύσανδρος είπε:« Λοιπόν, ίσως αυτά τα λόγια σου είναι πιο δίκαιες από τις πράξεις μου. Δώσε μου, όμως, κάποια θέση και τόπο όπου θα σας εξυπηρετήσω, χωρίς να σας ενοχλήσω.» Μετά από αυτό στάλθηκε στον Ελλησποντο και μεταφέρθηκε στο Αγέσιλαου από τη χώρα του Φαρναμπάζου, τον Σπηρριδάτη Περσικά, με πολλά χρήματα και διακόσια ιππείς. Όμως, δεν απέκλεισε την οργή του, αλλά συνέχισε τη δυσαρέσκειά του και από εκείνη την εποχή σχεδίαζε πώς θα μπορούσε να απομακρύνει το βασίλειο από τις δύο βασιλικές οικογένειες και να κάνει όλους τους Σπαρτιάτες ακόμη πιο κατάλληλους γι 'αυτό. Και θεωρήθηκε ότι θα είχε προκαλέσει μεγάλη διαταραχή λόγω αυτής της διαμάχης, αν δεν τον είχε περάσει ο θάνατος κατά την αποστολή του στη Βοιωτία. Έτσι οι φιλόδοξες φύσεις σε μια Κοινοπολιτεία, εάν δεν τηρούν τα όρια, δουλεύουν περισσότερο κακό παρά καλό. Γιατί, παρόλο που ο Λύσανδρος ήταν ενοχλητικός, όπως ήταν, ικανοποιώντας αβάσταχτα τη φιλοδοξία του, ο Αγησίλαος πρέπει σίγουρα να γνωρίζει

έναν άλλο και πιο απρόσφορο τρόπο να διορθώσει έναν άνθρωπο με μεγάλη φήμη και φιλοδοξία όταν έσφαλε. Όπως ήταν, φαίνεται ότι οφείλεται στο ίδιο πάθος που κάποιος δεν θα αναγνώριζε την εξουσία του ανώτερου του, ούτε ο άλλος να υπομείνει το γεγονός ότι αγνοήθηκε από τον φίλο και τον σύντροφό του.

Αφού άκουσαν αυτά οι περισσότεροι, απέφυγαν να τον ενοχλήσουν για τις υποθέσεις τους, αλλά δεν έπαψαν να κάνουν τις θεραπείες, αλλά μάλλον, περιμένοντάς τον στους δημόσιους περιπάτους και χώρους άσκησης, έδωσαν στον Αγησίλαο ακόμα μεγαλύτερη ενόχληση από πριν, επειδή του ζήτησε την τιμή. Ως εκ τούτου, παρόλο που προσέφερε τις περισσότερες από τις εντολές του Σπαρτιάτη στον τομέα και τις κυβερνήσεις των πόλεων, ο Λύσανδρος όρισε τον μαχαίρι του κρέατος. Και τώρα, σαν να προσβάλει τους Ίωνες, «αφήστε τους να ξεφύγουν» είπε, «τώρα το δικό μου κρεοδαίτη εθεράπευσαν».

Έμμεσες αναφορές επιβεβαιώνουν τη σημασία του κρέατος ως κεντρικού συστατικού στοιχείου της λακωνικής διατροφής. Εύλογη είναι η εικασία πως σημαντικές ποσότητες κρέατος μοιράζονταν στα *φιδίτια*, αφού υπήρχε η θεσμοθετημένη θέση του *κρεοδαίτου*, δηλαδή του διανομέα που μοίραζε τις μερίδες κρέατος στους Σπαρτιάτες.

Τοῦτο μὲν οὖν οὐκ οἶδα ὅπως ἡγνόησαν οἱ ἄλλοι, μόνος δὲ Θεόπομπος ἦσθετο. τοῦ δὲ σωθῆναι τὴν Σπάρτην τότε πάντες αἴτιον ὁμολογοῦσι γενέσθαι τὸν Ἀγησίλαον, ὅτι τῶν ἐμφύτων αὐτῷ παθῶν, φιλονεικίας καὶ φιλοτιμίας, ἀποστάς, ἐχρήσατο τοῖς πράγμασιν ἀσφαλῶς. οὐ μέντοι τὴν γε δύναμιν καὶ τὴν δόξαν ἐδυνήθη τῆς πόλεως ἀναλαβεῖν ἐκ τοῦ πταίσματος, ἀλλ' ὥσπερ σώματος ὑγιεινοῦ, λίαν δὲ ἀκριβεῖ καὶ κατησκημένη κεχρημένου διαίτη παρὰ πάντα τὸν χρόνον, ἁμαρτία μία καὶ ῥοπή τὴν πᾶσαν ἔκλινεν εὐτυχίαν τῆς πόλεως· οὐκ ἀλόγως. πρὸς γὰρ εἰρήνην καὶ ἀρετὴν καὶ ὁμόνοιαν ἄριστα συντεταγμένῳ πολιτεύματι προσαγαγόντες ἀρχὰς καὶ δυναστείας βιαίους, ὧν οὐδενὸς ἡγεῖτο δεῖσθαι πόλιν εὐδαιμόνως βιωσομένην ὁ Λυκοῦργος, ἐσφάλησαν. Αὐτὸς μὲν οὖν ὁ Ἀγησίλαος ἤδη πρὸς τὰς στρατείας ἀπειρήκει διὰ τὸ γῆρας, Ἀρχίδαμος δὲ ὁ υἱὸς αὐτοῦ, τὴν ἐκ Σικελίας ἤκουσαν

παρὰ τοῦ τυράννου βοήθειαν ἔχων, ἐνίκησεν Ἀρκάδας τὴν λεγομένην ἄδακρυν μάχην· οὐδεὶς γὰρ ἔπεσε τῶν μετ' αὐτοῦ, συχνοὺς δὲ τῶν ἐναντίων ἀνεῖλεν. αὕτη μάλιστα τὴν ἀσθένειαν ἤλεγε· ἢ νίκη τῆς πόλεως. πρότερον μὲν γὰρ οὕτω σύνηθες ἡγοῦντο καὶ προσῆκον ἔργον αὐτοῖς εἶναι τὸ νικᾶν τοὺς πολεμίους, ὥστε μήτε θύειν τοῖς θεοῖς πλὴν ἀλεκτρυόνα νικητήριον ἐν τῇ πόλει, μήτε μεγαληγορεῖν τοὺς ἀγωνισαμένους, μήτε ὑπερχαίρειν τοὺς πυνθανομένους, ἀλλὰ καὶ τῆς ἐν Μαντινείᾳ μάχης γενομένης, ἣν Θουκυδίδης γέγραφε, τῷ πρώτῳ φράσαντι τὴν νίκην οἱ ἄρχοντες ἐκ φιδιτίου κρέας ἔπεμψαν εὐαγγέλιον, ἄλλο δὲ οὐδέν· τότε δὲ τῆς μάχης ἀγγελθείσης καὶ τοῦ Ἀρχιδάμου προσιόντος οὐδεὶς ἐκαρτέρησεν, ἀλλὰ πρῶτος ὁ πατὴρ ἀπήντα δακρύων ὑπὸ χαρᾶς καὶ μετ' ἐκεῖνον τὰ ἀρχεῖα, τῶν δὲ πρεσβυτέρων καὶ τῶν γυναικῶν τὸ πλῆθος ἐπὶ τὸν ποταμὸν κατῆι, τὰς τε χεῖρας ὀρεγόντων καὶ θεοκλυτούντων, ὥσπερ ἀπεωσμένης τὰ παρ' ἀξίαν ὀνείδη τῆς Σπάρτης καὶ λαμπρὸν αὖθις ἐξ ἀρχῆς τὸ φῶς ὀρώσης· ἐπεὶ πρότερόν γε φασιν οὐδὲ ταῖς γυναιξὶν ἀντιβλέπειν τοὺς ἄνδρας αἰσχυνομένους ἐφ' οἷς ἔπταισαν.

(Πλούτ. Ἀγησ. 33)

Μετάφραση

Αυτή η ιστορία πρέπει να είναι αλήθεια, αν και δεν ξέρω πως ὅλοι οι συγγραφείς την αγνοοῦν, μόνος δε ο Θεόπομπος τη γνωρίζει. Αλλά ἐν πάσῃ περιπτώσει ὅλοι συμφωνοῦν ὅτι ἡ σωτηρία τῆς Σπάρτης ἐκείνη τη στιγμή οφειλόταν στον Αγησίλαο, ἐπειδὴ παραιτήθηκε ἀπὸ τα ἐγγενῆ πάθη τῆς ἀμφιβολίας καὶ τῆς φιλοδοξίας καὶ υιοθέτησε μία πολιτικὴ ἀσφαλείας. Ὡστόσο, δεν θα μπορούσε να ἀποκαταστήσει τὴν ἐξουσία καὶ τὴ φήμη τῆς πόλης του μετὰ τὴν πτώση του, γιατί ἦταν σαν ἕνα ἀνθρώπινο σῶμα που εἶναι υγιές πράγματι, ἀλλὰ ἔχει ἀκολουθήσει ὅλο καὶ περισσότερο αὐστηρὸ σχῆμα, ἕνα μοναδικὸ λάθος γύρισε τὴν κλίμακα καὶ κατέστρεψε ολόκληρη τὴν ευημερία τῆς πόλης. Οὔτε ἦταν περίεργο. Για μὴ πολιτεία που ἦταν καλύτερα διατεθειμένη για εἰρήνη, ἀρετὴ καὶ ὁμοφωνία, εἶχαν συνδέσει αὐτοκρατορίες καὶ κυριαρχίες που κέρδισαν με βία, καὶ κανένας ἀπὸ τοὺς ὁποίους ὁ Λυκούργος δεν σκέφτηκε ὅτι χρειαζόνταν μὴ πόλη που θα ζούσε στὴν ευτυχία καὶ ὡς ἐκ τούτου ἔπεσαν. Ὁ ἴδιος ὁ Αγησίλαος ἀρνήθηκε τώρα τὴ στρατιωτικὴ θητεία λόγῳ τῶν χρόνων του, ἀλλὰ ὁ γιος του Ἀρκίδαμος, με τὴ βοήθεια τοῦ τυράννου τῆς Σικελίας, κατέκτησε τοὺς Ἀρκάδες στὴ

λεγόμενη «μάχη χωρίς μάτια», όπου δεν έπεσε κανένας από τους δικούς του άνδρες, ενώ χάθηκε μεγάλος αριθμός από τους εχθρούς. Αυτή η νίκη, περισσότερο από οτιδήποτε άλλο, έδειξε την αδυναμία της πόλης. Μέχρι αυτή τη στιγμή ήταν συνηθισμένοι να σκέφτονται την κατάκτηση των εχθρών τους, τόσο συνηθισμένο και φυσικό για να πετύχουν, ότι δεν προσφέρθηκε καμία θυσία για νίκη στην πόλη στους θεούς πέρα από εκείνη ενός κόκκορα, ούτε οι νικητές του διαγωνισμού άξιζαν, ούτε αυτοί που άκουσαν τη νίκη τους δείχνουν μεγάλη χαρά. Ακόμα και μετά τη μάχη στη Μαντινεία που περιέγραψε ο Θουκυδίδης, ο πρώτος που ανακοίνωσε τη νίκη, δεν είχε άλλη ανταμοιβή για την ευτυχισμένη του είδηση παρά ένα κομμάτι κρέατος που έστειλαν οι δικαστές από το δημόσιο χάος. Αλλά τώρα, με την είδηση της Αρκαδικής νίκης και με την προσέγγιση του Αρχιδάμου, κανείς δεν μπορούσε να συγκρατήσει τον εαυτό του, αλλά πρώτα ο πατέρας του πήγε να τον συναντήσει, κλαίγοντας από χαρά και μετά από αυτόν οι κύριοι δικαστές, ενώ οι ηλικιωμένοι άνδρες και οι γυναίκες κατέβηκαν ως ένα πλήθος στο ποτάμι, σηκώνοντας τα χέρια τους στον ουρανό και ευλογώντας τους θεούς, σαν να είχε σκουπίσει η Σπάρτη τα αχρείωτα δεινά της και τώρα είδε το φως να λάμπει ξανά φωτεινό από παλιά. Διότι πριν από αυτό, μας λένε, οι άντρες της δεν μπορούσαν ούτε να δουν τις γυναίκες τους στο πρόσωπο, από ντροπή στις καταστροφές τους.

Επίσης, το χωρίο αυτό αφ' ενός φανερώνει τη χρήση του *κόκκορα* ως σφαγίου κατάλληλου για προσφορά θυσίας και αφ' ετέρου αποδεικνύει πως τα *πουλερικά* βρίσκονταν στο σπαρτιατικό διαιτολόγιο. Επιπλέον, λίγο παρακάτω επιβεβαιώνεται η κεντρική θέση του κρέατος στα σπαρτιατικά συσσίτια, καθώς ο κομιστής χαρμόσυνων ειδήσεων έπαιρνε ως ανταμοιβή μία μερίδα κρέατος από το *φιδίτιο/συσσίτιο*.

Οὐ μὴν ἀλλὰ ὁρῶν ἐνίους τῶν πολιτῶν ἀπὸ ἵπποτροφίας δοκοῦντας εἶναι τινὰς καὶ μέγα φρονοῦντας, ἔπεισε τὴν ἀδελφὴν Κυνίσκαν ἄρμα καθεῖσαν Ὀλυμπίασιν ἀγωνίσασθαι, βουλόμενος ἐνδείξασθαι τοῖς Ἕλλησιν ὥς οὐδεμιᾶς ἐστὶν ἀρετῆς, ἀλλὰ πλούτου καὶ δαπάνης ἡ νίκη. Ξενοφῶντα δὲ τὸν σοφὸν ἔχων μεθ' ἑαυτοῦ σπουδαζόμενον ἐκέλευε τοὺς παῖδας ἐν Λακεδαίμονι τρέφειν μεταπεμψάμενον, ὥς μαθησομένους τῶν μαθημάτων τὸ κάλλιστον, ἄρχεσθαι καὶ ἄρχειν. τοῦ δὲ Λυσάνδρου τετελευτηκότος εὐρὼν ἑταιρείαν πολλήν

συνεστῶσαν, ἦν ἐκεῖνος εὐθὺς ἐπανελθὼν ἀπὸ τῆς Ἀσίας συνέστησεν ἐπὶ τὸν Ἀγησίλαον, ὥρμησεν αὐτὸν ἐξελέγχειν οἷος ἦν ζῶν πολίτης· καὶ λόγον ἀναγνοὺς ἐν βιβλίῳ ἀπολελειμμένον, ὃν ἔγραψε μὲν Κλέων ὁ Ἀλικαρνασσεύς, ἔμελλε δὲ λέγειν ἀναλαβὼν ὁ Λύσανδρος ἐν τῷ δήμῳ περὶ πραγμάτων καινῶν καὶ μεταστάσεως τοῦ πολιτεύματος, ἠθέλησεν εἰς μέσον ἐξενεγκεῖν. ἐπεὶ δέ τις τῶν γερόντων τὸν λόγον ἀναγνοὺς καὶ φοβηθεὶς τὴν δεινότητα συνεβούλευσε μὴ τὸν Λύσανδρον ἀνορύττειν, ἀλλὰ τὸν λόγον μᾶλλον αὐτῷ συγκατορύττειν, ἐπείσθη καὶ καθησύχαζε. τοὺς δὲ ὑπεναντιουμένους αὐτῷ φανερώς μὲν οὐκ ἔβλαπτε, διαπραττόμενος δὲ πέμπεσθαί τινας ἀεὶ στρατηγούς καὶ ἄρχοντας ἐξ αὐτῶν, ἐπεδείκνυε γενομένους ἐν ταῖς ἐξουσίαις πονηροὺς καὶ πλεονέκτας, εἴτα κρινομένοις πάλιν αὖ βοηθῶν καὶ συναγωνιζόμενος, οἰκείους ἐκ διαφορῶν ἐποιεῖτο καὶ μεθίστη πρὸς αὐτόν, ὥστε μηθένα ἀντίπαλον εἶναι.

Ὁ γὰρ ἕτερος βασιλεὺς Ἀγησίπολις, ἅτε δὴ πατὴρ μὲν ὦν φυγάδος, ἡλικία δὲ παντάπασι μειράκιον, φύσει δὲ πρᾶος καὶ κόσμιος, οὐ πολλὰ τῶν πολιτικῶν ἔπραττεν. οὐ μὴν ἀλλὰ καὶ τοῦτον ἐποιεῖτο χειροῆθαι. συσσιτοῦσι γὰρ οἱ βασιλεῖς εἰς τὸ αὐτὸ φοιτῶντες φιδίτιον, ὅταν ἐπιδημῶσιν. εἰδὼς οὖν ἔνοχον ὄντα τοῖς ἐρωτικοῖς τὸν Ἀγησίπολιν, ὥσπερ ἦν αὐτός, ἀεὶ τινος ὑπῆρχε λόγου περὶ τῶν ἐν ὥρᾳ· καὶ προῆγε τὸν νεανίσκον εἰς ταῦτό καὶ συνήρα καὶ συνέπραττε, τῶν Λακωνικῶν ἐρώτων οὐδὲν αἰσχρόν, αἰδῶ δὲ πολλὴν καὶ φιλοτιμίαν καὶ ζῆλον ἀρετῆς ἐχόντων, ὥς ἐν τοῖς περὶ Λυκούργου γέγραπται.

(Πλούτ. Ἀγησ. 20)

Μετάφραση

Ωστόσο, βλέποντας ὅτι μερικοὶ ἀπὸ τοὺς πολίτες θεωροῦνταν ἄκρως ἀνυπόμονοι καὶ ἀνυψώθηκαν πολὺ ἐπειδὴ ἔφεραν ἀγωνιστικά ἀλογα, ἐπείσει τὴν ἀδελφή του Κυνίσκα νὰ εἰσέλθει σὲ ἓνα ἄρμα σὺς ἀγῶνες τῆς Ὀλυμπίας, θέλοντας νὰ δείξει σὺς Ἕλληνας ὅτι ἡ νίκη δὲν ὑπῆρξε σημάδι κάθε μεγάλης ἀριστείας, ἀλλὰ ἀπλῶς πλοῦτου καὶ πολυτέλειας. Ἐπίσης, ἔχοντας φοιτήσῃ κοντὰ σὺς Ξενοφῶντα φιλόσοφο, τὸν διέταξε νὰ στείλει τοὺς γίους τοῦ καὶ νὰ τοὺς κρατήσῃ σὺς Σπάρτη, ὥστε νὰ μάθουν τὸ δικαιοῦτερο ἀπὸ ὅλα τὰ μαθήματα, πῶς νὰ ὑπακοῦν καὶ πῶς νὰ διοικοῦν. Καὶ πάλι, διαπιστώνοντας μετὰ τὸν θάνατο τοῦ Λυσάνδρου ὅτι ὑπῆρχε μὴ μεγάλη κοινωνία, ὅπου ὁ κυβερνήτης, ἀμέσως μετὰ τὴν

επιστροφή του από την Ασία, ήταν εναντίον του, ο Αγησίλαος θέλησε να αποδείξει ποιος ήταν ο τρόπος ζωής του πολίτη Λυσάνδρου. Έτσι, αφού διάβασε μια ομιλία που την είχε αφήσει ο Λύσανδρος σε βιβλίο, μια ομιλία την οποία είχε συνθέσει ο Κλέων της Αλικαρνασσού, αλλά που ο Λύσανδρος σκόπευε να υιοθετήσει και να προφέρει ενώπιον του λαού υπέρ της επανάστασης και της αλλαγής μορφή της κυβέρνησης, ο Αγησίλαος επιθυμούσε να τη δημοσιεύσει. Αλλά ένας από τους γερουσιαστές, που είχε διαβάσει την ομιλία και φοβόταν την ικανότητά και τη δύναμή του, συμβούλευσε το βασιλιά να θάψει την ομιλία μαζί του, και να κρατήσει ειρήνη. Και για όσους ήταν αντίθετοι με αυτόν, δεν θα τους έκανε ανοικτό τραυματισμό, αλλά θα ασκούσε τον εαυτό του να αποστέλλει κάποιες από αυτές μακριά από καιρό σε καιρό ως στρατηγοί και διοικητές και θα τους έδειχνε επάνω εάν απέδειξαν τη βάση και την εκμετάλλευση της εξουσίας τους · τότε, αντίθετα, όταν προσαχθούν στην δίκη, θα έρθει στη βοήθειά τους και θα ασκήσει για λογαριασμό τους και έτσι θα τους κάνει φίλους αντί για εχθρούς και θα τους φέρει στο πλευρό του, έτσι ώστε κανείς να μην αφεθεί να αντιταχθεί αυτόν.

Ο άλλος βασιλιάς της Αγησίπολης, από τότε που ήταν γιος εξόριστου, που από τη φύση του ήταν ήσυχος και πράος, δεν πήρε μικρό μέρος στις πολιτικές υποθέσεις. Και όμως και αυτός ετέθη υπό την κυριαρχία του Αγησίλαου. Οι βασιλιάδες της Σπάρτης τρώνε μαζί στο ίδιο φειδίτιο ή σε δημόσια θέα, οποτεδήποτε είναι στο σπίτι. Συνεπώς, γνωρίζοντας ότι η Αγησίπολη ήταν επιρρεπής, όπως ήταν και ο ίδιος, ο Αγησίλαος θα εισάγει πάντα κάποιο λόγο για τα αγόρια που ήταν μιας εποχής που αγαπούσαν. Θα οδηγούσε μάλιστα την φαντασία του νεαρού βασιλιά προς το αντικείμενο των δικών του αγάμων και θα μοιραζόταν μαζί του το να νιώθει και να αγαπάει. Αυτές οι σπαρτιατικές αγάπες δεν είχαν τίποτα επαίσχυντο σε αυτά, αλλά προσέλαβαν μάλλον με μεγάλη μετριοπάθεια, υψηλή φιλοδοξία και ένθερμη επιθυμία την αριστεία, όπως έγραψα στη ζωή μου για τον Λυκούργο.

Άλλη μία αναφορά που αποδεικνύει τον κοινωνικό χαρακτήρα των κοινών γευμάτων μεταξύ των Λακεδαιμονίων, στο πλαίσιο της σπαρτιατικής αγωγής: ακόμη και οι βασιλείς μοιράζονται το ίδιο γεύμα με τους υπόλοιπους πολίτες, χωρίς να απολαμβάνουν κανενός πρόσθετου προνόμιου.

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΤΩΝ ΑΡΧΑΙΩΝ ΣΠΑΡΤΙΑΤΩΝ

Στην αρχαιότητα κυκλοφορούσαν τα χειρότερα ανέκδοτα για το κακό φαγητό και την κακής ποιότητας φιλοξενίας της Σπάρτης. Ένα ανέκδοτο που έλεγαν ήταν πως για την εκστρατεία των Περσών και για τους πολέμους εναντίον τους, οι Ασιάτες ξεκίνησαν από τόσο μακριά και υποβλήθηκαν σε τόσο κόπο για να τους πάρουν τον μέλανα ζωμό. Και ξεσπούσαν στα γέλια.¹¹⁵

Οι Σπαρτιάτες τηρούσαν ένα πρόγραμμα στο διαιτολογίό τους, όπως οι αθλητές. Πολύ πιθανόν να φάνταζαν ήρωες μπροστά σε κάποιους άλλους Έλληνες και συγκεκριμένα Αθηναίους που ήθελαν να ζουν μέσα στην πολυτέλεια και να μην λείπει κανένα είδος τροφής και ποτού από τα σπίτια τους. Άλλωστε η αρχαία Σπάρτη ήταν μια στρατιωτικά δομημένη κοινωνία όπου η σωματική και πνευματική άσκηση και ικανότητα αποτελούσαν τα βασικά χαρακτηριστικά της. Γι' αυτόν τον λόγο ο σπαρτιατικός στρατός ήταν ανίκητος για πάρα πολλούς αιώνες.¹¹⁶

Αξιοσημείωτο είναι το γεγονός πως εάν δεν λάβουμε υπόψη τις πολιτικο – κοινωνικές συνθήκες της Σπάρτης, δεν είναι εκπληκτικό το γεγονός πως μία περιοχή που διέθετε πολλές γεωργικές εκτάσεις, τις οποίες εκμεταλλευόταν ένας μικρός αριθμός γαιοκτημόνων, ήταν προφανώς πηγή πολλών εκλεκτών ποικιλιών.

Ἔτι δὲ μᾶλλον ἡδόξησε Τάχῳ τῷ Αἰγυπτίῳ στρατηγὸν ἐπιδούς
ἑαυτόν. οὐ γὰρ ἡξίου ἄνδρα τῆς Ἑλλάδος ἄριστον κεκριμένον
καὶ δόξης ἐμπεπληκότα τὴν οἰκουμένην, ἀποστάτη βασιλέως,
ἀνθρώπῳ βαρβάρῳ, χρῆσαι τὸ σῶμα καὶ τοῦνομα καὶ τὴν δόξαν
ἀποδόσθαι χρημάτων, ἔργα μισθοφόρου καὶ ξεναγοῦ
διαπραττόμενον. κεί γὰρ ὑπὲρ ὀγδοήκοντα γεγονῶς ἔτη καὶ πᾶν
ὑπὸ τραυμάτων τὸ σῶμα κατακεκομμένος ἐκείνην αὖθις
ἀνεδέξατο τὴν καλὴν καὶ περιβλεπτοὺς ἡγεμονίαν ὑπὲρ τῆς τῶν
Ἑλλήνων ἐλευθερίας, οὐ πάμπαν ἄμεμπτον εἶναι τὴν φιλοτιμίαν·
τοῦ γὰρ καλοῦ καιρὸν οἰκεῖον εἶναι καὶ ὦραν, μᾶλλον δὲ ὅλως τὰ
καλὰ τῶν αἰσchrῶν τῷ μετρίῳ διαφέρειν. οὐ μὴν ἐφρόντιζε
τούτων ὁ Ἀγησίλαος, οὐδὲ ὥρετο παρ' ἀξίαν εἶναι λειτούργημα
δημόσιον οὐδέν, ἀλλὰ μᾶλλον ἀνάξιον ἑαυτοῦ τὸ ζῆν ἄπρακτον
ἐν τῇ πόλει καὶ καθῆσθαι περιμένοντα τὸν θάνατον. ὅθεν
ἀθροίσας μισθοφόρους ἀφ' ὧν ὁ Τάχως αὐτῷ χρημάτων ἔπεμψε,

¹¹⁵ Διαδικτυακή πηγή: <https://nutritiouslife.gr/diatrofi-stin-archea-ellada/>

¹¹⁶ Διαδικτυακή πηγή: <https://www.iellada.gr/ellada/ayti-itan-i-diatrofi-ton-arhaion-ellinon>

καὶ πλοῖα πληρώσας, ἀνήχθη, τριάκοντα συμβούλους ἔχων μεθ' ἑαυτοῦ Σπαρτιάτας, ὥς πρότερον. Ἐπεὶ δὲ κατέπλευσεν εἰς τὴν Αἴγυπτον, εὐθὺς οἱ πρῶτοι τῶν βασιλικῶν ἡγεμόνων καὶ διοικητῶν ἐβάδιζον ἐπὶ ναῦν θεραπεύοντες αὐτόν. ἦν δὲ καὶ τῶν ἄλλων Αἰγυπτίων σπουδὴ τε μεγάλη καὶ προσδοκία διὰ τοῦνομα καὶ τὴν δόξαν τοῦ Ἀγησιλάου, καὶ συνετρόχαζον ἅπαντες ἐπὶ τὴν θέαν. ὥς δὲ ἑώρων λαμπρότητα μὲν καὶ κατασκευὴν οὐδεμίαν, ἄνθρωπον δὲ πρεσβύτην κατακείμενον ἔν τινι πόᾳ παρὰ τὴν θάλασσαν, εὐτελεῖ καὶ μικρὸν τὸ σῶμα, τραχὺ καὶ φαῦλον ἱμάτιον ἀμπεχόμενον, σκώπτειν αὐτοῖς καὶ γελωτοποιεῖν ἐπήει, καὶ λέγειν ὅτι τοῦτο ἦν τὸ μυθολογούμενον ὠδίνειν ὄρος, εἴτα μῦν ἀποτεκεῖν. ἔτι δὲ μᾶλλον αὐτοῦ τὴν ἀτοπίαν ἐθαύμασαν, ὅτε ξενίων προσκομισθέντων καὶ προσαχθέντων ἄλευρα μὲν καὶ μόσχους καὶ χῆνας ἔλαβε, τραγήματα δὲ καὶ πέμματα καὶ μύρα διωθεῖτο, καὶ βιαζομένων λαβεῖν καὶ λιπαρούντων ἐκέλευσε τοῖς εἴλωσι διδόναι κομίζοντας. τῇ μέντοι στεφανωτρίδι βύβλω φησὶν αὐτόν ἡσθέντα Θεόφραστος διὰ τὴν λιτότητα καὶ καθαριότητα τῶν στεφάνων αἰτήσασθαι καὶ λαβεῖν, ὅτε ἀπέπλει, παρὰ τοῦ βασιλέως.

(Πλούτ. Ἀγῆσ. 36)

Μετάφραση

Ἐχασε ἀκόμη μεγαλύτερη φήμη προσφέροντας να λάβει ἐντολὴ στον Ταχό τον Αἰγύπτιο. Επειδὴ θεωρήθηκε ἄξιο ὅτι ἓνας ἄνθρωπος που κρίθηκε ευγενέστερος καὶ καλύτερος στην Ελλάδα καὶ που εἶχε γεμίσει τον κόσμο με τὴ φήμη του, θα ἔπρεπε να παραδώσει ἓναν επαναστάτη ἐναντίον του Μεγάλου Βασιλιά, ἓναν ἀπλό βάρβαρο, με τὸ πρόσωπό του, τὸ ὄνομά του φήμη καὶ να πάρει τὰ χρήματα γι' αὐτόν, καθιστώντας τὴν υπηρεσίᾳ ἐνός μισθωμένου καπετάνιου μισθοφόρων. Διότι ἀκόμα κι αν εἶχαν περάσει ογδόντα χρόνια καὶ ολόκληρο τὸ σῶμα του ἦταν παραμορφωμένο με πληγές, εἶχε ἀναλάβει καὶ πάλι τὴν ευγενή καὶ καταφανή ἡγεσίᾳ του γιὰ τὴν ἐλευθερίᾳ των Ελλήνων, ἡ φιλοδοξία του δεν θα ἦταν ἐντελῶς ἀπαράδεκτη, ὅπως σκέφτηκαν οἱ ἄνδρες. Γιὰ τὴν τιμητικὴ δράση ἔχει τὸ χρόνο ἐγκατάστασης καὶ ἐποχὴ του μᾶλλον, ἡ τήρηση των ἀπαιτούμενων ὁρίων ἀποτελεῖ μὴ ἀπόλυτη διαφορά ἀνάμεσα στις ἐντιμίες καὶ τις βασικὲς ἐνέργειες. Ωστόσο, ὁ Αἰγισίλαος δεν ἔλαβε ὑπόψη τις σκέψεις αὐτές, οὔτε θεωροῦσε δημόσια υπηρεσίᾳ κάτω ἀπὸ τὴν ἀξιοπρέπειά του. Ἦταν πιο ἀνάξιο του, κατὰ τὴν ἀποψὴ του, να ζήσει με ἀδράνεια στην πόλῃ καὶ να καθίσει καὶ να περιμένει τὸν θάνατο. Ὡς ἐκ τούτου, συγκέντρωσε μισθοφόρους με τὰ χρήματα που του ἔστειλε ὁ Τάχος, τὰ

επιβίβασε σε μεταφορές και έβαλε στη θάλασσα, συνοδευόμενος από τριάντα σπαρτιάτες σύμβουλους, όπως προηγουμένως. Μόλις έφτασε στην Αίγυπτο, 3 οι αρχηγοί και διοικητές του βασιλιά κατέβηκαν για να τον συναντήσουν και να τον τιμήσουν. Υπήρχε μεγάλη προθυμία και προσδοκία από την πλευρά των άλλων Αιγυπτίων, επίσης, λόγω του ονόματος και της φήμης του Αγησιλάου, όλοι έτρεξαν μαζί για να τον δουν. Όμως, όταν δεν έβλεπαν τίποτα λαμπρό, γέρος που βρισκόταν σε κάποιο χορτάρι δίπλα στη θάλασσα, το σώμα του ήταν μικρό και περιφρονητικό, καλυμμένο από ένα μανδύα που ήταν χονδροειδής, μεταφέρθηκαν σε γέλια και θάρρος, λέγοντας εδώ ήταν μια απεικόνιση του μύθου, «ένα βουνό είναι σε δουλειά, και στη συνέχεια ένα ποντίκι γεννιέται». Ήταν ακόμα πιο έκπληκτος, επίσης, στην εκκεντρότητα του. Όταν του έφεραν όλα τα φιλόξενα δώρα, δέχτηκε το αλεύρι, τα μωσχάρια και τις χήνες, αλλά απέρριψε τα γλυκά, τα αρτοσκευάσματα και τα αρώματα, και όταν κλήθηκε και παρακαλούσε να τα πάρει, διέταξε να τα δώσουν στους είλωτες. Ήταν, όμως, ευχαριστημένος, όπως μας λέει ο Θεόφραστος, για την λιτότητα και την καθαριότητα των στεφάνων, τα οποία ζήτησε να λάβει από τον βασιλιά όταν έφευγε από την Αίγυπτο.

Στο συγκεκριμένο χωρίο ο Αγησίλαος δέχεται διάφορα δώρα, ενόσω βρίσκεται στην Αίγυπτο. Αρκετές από αυτές τις προσφορές είναι τρόφιμα, γεγονός που συμβάλλει στο να σχηματίσουμε μία γενική εικόνα για τις διατροφικές συνήθειες των Λακεδαιμονίων. Τα φαγητά των οποίων την προσφορά αποδέχεται ο βασιλιάς είναι εκείνα που θεωρούνται συμβατά με τα σπαρτιατικά ήθη, ενώ εκείνα που απορρίπτει, αν και γνωστά στη Σπάρτη, δεν ταιριάζουν στη διατροφή ελεύθερων πολιτών, αλλά ειλωτών. Έτσι, ο Αγησίλαος δέχεται ως τροφή: (α) αλεύρι (άγνωστο από ποιο δημητριακό), (β) *μωσχάρια*, καθώς επίσης και (γ) *χήνες* (άγνωστο αν πρόκειται για οικοίσιτες ή άγριες). Αντιθέτως, διατάζει να δοθούν στους είλωτες (α) *τα τραγήματα*,¹¹⁷ κατά πάσα πιθανότητα ξηροί καρποί που προσφέρονταν ως επιδόρπιο, (β) *τα πέμματα*,¹¹⁸ δηλαδή τα διαφόρων ειδών γλυκίσματα και πίτες που συμπλήρωναν ένα πλούσιο γεύμα και (γ) *τα μύρα*, ήτοι τα αρώματα, παραθέτοντας ότι αυτοί είναι ανάγκη να διαφθείρονται τρώγοντας αυτά παρά αυτός και οι παρόντες Λακεδαιμόνιοι.

Από τα παραπάνω φαίνεται ότι η διατροφή των αρχαίων Σπαρτιατών πιο συγκεκριμένα περιελάμβανε:

1. οίνο (συνήθως κεκραμένο, ήτοι αραιωμένο με νερό),
2. λάδι, ξίδι, καρυκεύματα (π.χ. αλάτι),

¹¹⁷ Liddell–Scott

¹¹⁸ Liddell–Scott

3. δημητριακά και σιτηρά (κυρίως κριθάρι και σιτάρι), αλεύρι, άρτο ή/ και αρτοσκευάσματα, σησάμι,
4. αβγά και τυρί
5. μέλι,
6. κρέατα οικόσιτων ζώων, κυρίως χοιρινό,
7. κρέατα, προερχόμενα από κυνήγι/ θηράματα,
8. μέλανα ζωμό (χοιρινό κρέας βρασμένο σε ζωμό από αλάτι, ξίδι, κριθαρένιο αλεύρι και αίμα χοίρου), συνοδευμένο από κριθαρένιο ψωμί,
9. όσπρια
10. φρούτα (φρέσκα ή αποξηραμένα, π.χ. σύκα), ξηρούς καρπούς
11. λαχανικά, βότανα
12. νωγαλεύματα

ΨΑΡΙΑ- ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ

Χαρακτηριστική είναι και στα ως άνω προϊόντα η απουσία *ψαριών* και *θαλασσινών* από τη διατροφή των αρχαίων Σπαρτιατών. Η στάση των Ελλήνων απέναντι στο ψάρι ποικίλλει ανάλογα με την εποχή. Το γεγονός όμως πως ο Όμηρος αποφεύγει να αναφερθεί σε κυνηγετικά θηράματα και κυρίως στα ψάρια δημιουργεί προβληματισμό για το αν κατανάλωναν θαλασσινά οι άνθρωποι εκείνης της περιόδου.

Στο έπος της Ιλιάδας για παράδειγμα δεν γίνεται κατανάλωση ιχθύων παρά μόνο ψητού και βραστού κρέατος¹¹⁹, το οποίο μαζί με το ψωμί αποτελούσε βασικό συστατικό διατροφής στον μυκηναϊκό κόσμο.

Ο Πλάτωνας αποδίδει την απουσία θαλασσινών στην αυστηρότητα των εθίμων της εποχής¹²⁰.

**Οἴσθα γὰρ ὅτι ἐπὶ στρατιᾶς ἐν ταῖς τῶν ἡρώων ἐστιάσεσιν οὔτε
ἰχθύσιν αὐτοὺς ἐστιᾷ, καὶ ταῦτα ἐπὶ θαλάττῃ ἐν Ἑλλησπόντῳ
ὄντας, οὔτε ἐφθοῖς κρέασιν ἀλλὰ μόνον ὀπτοῖς, ἃ δὴ μάλιστ' ἂν**

¹¹⁹ Davidson, «*Courtesans and Fishcakes. The Consuming Passions of Classical Athens*», 1997: 12-

13

¹²⁰ Πλάτων, «Πολιτεία», 404b-405a

εἷη στρατιώταις εὐπορα᾽ πανταχοῦ γὰρ ὥς ἔπος εἶπεῖν αὐτῷ τῷ πυρὶ χρῆσθαι εὐπορώτερον ἢ ἀγγεῖα συμπεριφέρειν.

Μετάφραση

Γιατί ξέρεις βέβαια πως σε καιρό εκστρατείας στα γεύματα των ηρώων δεν τους δειπνά ούτε με ψάρια, αν και είναι στρατοπεδευμένοι στον Ελλήσποντο πάνω σε γιαλό, ούτε με μαγερεμένα κρέατα, αλλά μόνο με ψητά, που η ετοιμασία των είναι πολύ ευκολότερη σε στρατιώτες· γιατί και παντού αλλού εν γένει είναι πιο εύκολο να ψήνει κανείς στην ίδια τη φωτιά επάνω, παρά να παίρνει μαζί του μαγειρικά σκεύη.

Στην Οδύσσεια αναφέρεται πως οι σύντροφοι του Οδυσσέα κατέφυγαν στο ψάρι, αλλά μόνο γιατί υπέφεραν από την πείνα αφού πέρασαν από τα στενά της Σκύλλας και της Χάρυβδης κι έτσι αναγκάστηκαν να φάνε ό,τι υπήρχε διαθέσιμο¹²¹.

οἱ δ' ἦος μὲν σῖτον ἔχον καὶ οἶνον ἐρυθρόν, τόφρα βοῶν ἀπέχοντο λιλαιόμενοι βιότοιο. ἀλλ' ὅτε δὴ νηὸς ἐξέφθιτο ἦια πάντα, καὶ δὴ ἄγρην ἐφέπεσκον ἀλητεύοντες ἀνάγκη, ἰχθῦς ὄρνιθάς τε, φίλας ὃ τι χεῖρας ἵκοιτο, γναμπτοῖς ἀγκίστροισιν, ἔτειρε δὲ γαστέρα ωλιμός

Μετάφραση

Όσον καιρό ψωμί και κόκκινο κρασί στο πλοίο βρισκόταν, τα βόδια οι σύντροφοι δεν πείραζαν, μη χάσουν τη ζωή τους μα σύντας οι θροφές απόλειψαν απ' τ' ἄρμενό μας όλες, πήραν ολούθε και τριγύριζαν αναγκασμένοι, να βρουν ψάρια, πετούμενα — ό,τι λάχαινε στα χέρια τους να πέσει με αγκίστρια γαντζωτά, τι εθέριζε τα σπλάχνα τους η πείνα .

Τα ψάρια όμως κατείχαν πρωταρχική θέση μεταξύ των εδεσμάτων της κλασικής εποχής και των αμέσως μεταγενέστερων χρόνων στην διατροφή των αρχαίων Ελλήνων.

εἰκότως, ἄνδρες φίλοι, πάντων τῶν προσοψημάτων ὧσων καλουμένων ἐξενίκησεν ὁ ἰχθύς διὰ την ἐξαίρετον ἐδωδὴν μόνος οὕτως καλεῖσθαι διὰ τοὺς ἐπιμανῶς ἐσχηκότας πρὸς ταύτην τὴν ἐδωδὴν¹²²

Μετάφραση

¹²¹ Όμηρος, «Οδύσσεια», Ραψωδία Μ, 329-332

¹²² Αθήναιος, «Δειπνοσοφιστές», 276e

Εύλογα άνδρες φίλοι, εξακολουθεί το ψάρι να είναι πολύ πιο ευχάριστο από τα υπόλοιπα εδέσματα, εξαιτίας της νόστιμης γεύσης του, είναι το μόνο που έχει επικρατήσει έναντι οποιουδήποτε άλλου.

Για τους αρχαίους Σπαρτιάτες όμως δεν φαίνεται να αποτελούσαν αγαπητό έδεσμα, σε αντίθεση με τους υπόλοιπους Έλληνες, για τους οποίους τα ψάρια αποτελούσαν αναπόσπαστο κομμάτι του διαιτολογίου τους, ιδιαίτερα από την κλασική εποχή και ύστερα. Αντίθετα, βασικό συστατικό της λακωνικής διατροφής ήταν το κρέας.

Από τα αρχαιολογικά κατάλοιπα δεν είναι εύκολο να αντιληφθούμε αν οι αρχαίοι Σπαρτιάτες έτρωγαν συχνά ψάρι και γενικότερα θαλασσινά όπως οι Αθηναίοι. Ο Αιλιανός, συγγραφέας του 2^{ου} και 3^{ου} αιώνα μ.Χ., υποστηρίζει πως «*ἔδει δὲ ὀψοποιούς ἐν Λακεδαίμονι εἶναι κρέως μόνου· ὁ δὲ παρὰ τοῦτο ἐπιστάμενος ἐξηλαύνετο τῆς Σπάρτης, ὥς τὰ τῶν νοσοῦντων καθάρσια.*»¹²³ Δηλαδή πως στους Λακεδαιμόνιους μάγειρες απαγορευόταν να προετοιμάζουν ο,τιδήποτε άλλο εκτός από κρέας.

Χαρακτηριστικό παράδειγμα, το οποίο αποδεικνύει την απουσία θαλασσινών και ψαριών στο σπαρτιατικό διαιτολόγιο αποτελεί η παρακάτω μαρτυρία:

«Ένας Σπαρτιάτης κλήθηκε σε συμπόσιο στο οποίο προσφέρθηκαν αχινοί. Πήρε κι αυτός έναν αλλά δεν ήξερε πώς να το φάει ούτε πρόσεξε πώς τον έτρωγαν οι συνδαιτυμόνες του. Έβαλε τον αχινό στο στόμα του με τα αγκάθια και τον έσπασε με τα δόντια. Αλλά καθώς δεν μπορούσε να τα καταφέρει πολύ καλά με το φαγητό του και αδυνατώντας να τα βγάλει πέρα με την αντίσταση του αχινού, είπε: Τι φρικτό φαγητό. Δεν θα υποχωρήσω και δεν θα σε αφήσω τώρα, αλλά δεν πρόκειται να πάρω και άλλο».¹²⁴

Ωστόσο, δεν μπορούμε να εξάγουμε με ασφάλεια το συμπέρασμα πως δεν κατανάλωναν θαλασσινά οι αρχαίοι Σπαρτιάτες. Εξάλλου η Λακεδαίμονα βρέχεται από θάλασσα και ο *Ευρώτας* φημιζόταν για τα *χέλια* και τα *θαλασσινά* του. Επίσης, σε σπήλαιο της Λακωνίας εντοπίσθηκαν κάποια *θαλάσσια όστρεα*, γεγονός που μας δείχνει πως καταναλώνονταν ήδη από τα προϊστορικά χρόνια.¹²⁵ Ένας λόγος που δεν τα προτιμούσαν πιθανόν, είναι πως δεν τους παρείχαν τις θρεπτικές και διατροφικές ουσίες που τους προσέφεραν άλλα είδη διατροφής. Η αρχαία Σπάρτη βασιζόταν στο στράτευμά της. Επομένως, είχε ανάγκη από προϊόντα που θα ήταν πλούσια σε θρεπτικές ουσίες έτσι ώστε να αντιμετωπίζουν τις κακουχίες. Τα ψάρια και γενικότερα τα θαλασσινά είναι

¹²³ Κλαύδιος Αιλιανός, «*Ποικίλη Ἱστορία*», XIV, 7

¹²⁴ Αθήναιος, «*Δειπνοσοφιστές*», Τόμος 3, 91ψ-δ

¹²⁵ Λακωνίες I: σπήλαιο της μέσης παλαιολιθικής Μάνης: Διαδικτυακή πηγή:

http://ham.uop.gr/images/aepel1_all_final.pdf?fbclid=IwAR1BMK9W6U3FHKxjdJ1wkHoeYu7Hse5Q7GNUXdxPWK3Z8fh1b9I_FVOuEjw: 23

πλούσια σε βιταμίνες και μέταλλα, αλλά δεν παρείχαν στους Σπαρτιάτες τις ίδιες θρεπτικές ουσίες και ενέργεια που τους παρείχαν άλλα προϊόντα διατροφής, ιδιαίτερα τα κρέατα. Επίσης, τα θαλασσινά αποτελούσαν είδος πολυτελείας. Τα περισσότερα είδη δεν ήταν οικονομικά, οπότε ένας δεύτερος σημαντικός λόγος μη κατανάλωσής τους ήταν πως δεν είχαν την οικονομική δυνατότητα να προμηθευτούν ψάρια από άλλες περιοχές.

Η πρωιμότερη παράσταση ψαρέματος των αρχαϊκών χρόνων, εντοπίζεται σε ένα ελεφαντοστέινο ανάγλυφο πλακίδιο από το ιερό της Ορθίας Αρτέμιδος στη Σπάρτη. Την ανάγλυφη επιφάνεια του πλακιδίου καταλαμβάνει πολεμικό πλοίο έτοιμο για αναχώρηση. Στο κατάστρωμα του πλοίου εικονίζονται τρεις πολεμιστές με ασπίδες και το πλήρωμα του. Στην πλώρη του πλοίου διακρίνεται ένας γενειοφόρος άνδρας, προφανώς μέλος του πληρώματος, *ο οποίος ψαρεύοντας με καλάμι έχει πιάσει ήδη ένα ψάρι, που κρέμεται από το αγκίστρι.* Κάτω από την καρίνα του πλοίου τρία μεγάλα ψάρια κινούνται προς τα αριστερά (Εικ. 1). Επίσης, *οικιακά σκεύη των Σπαρτιατών όπως πινάκια (πιάτα), κύλικες (αγγεία πόσης) απεικονίζουν διάφορα ψάρια και θαλασσινά.* Δυστυχώς όμως οι αρχαιολογικές πηγές δεν μας προσφέρουν την δυνατότητα να συμπεράνουμε αν οι ίδιοι κατανάλωναν τελικά θαλασσινά, παρ' όλο που στην αρχαία Ελλάδα η ποικιλία των θαλασσινών ήταν αρκετά μεγάλη.



Ανάγλυφο αναθηματικό πλακίδιο (τέλη 7^{ου} αι. π.Χ). Από το ιερό της Ορθίας Αρτέμιδος στη Σπάρτη. Αθήνα, Εθνικό Αρχαιολογικό Μουσείο

Η ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΤΡΙΑΔΑ

Όπως έχει ήδη αναφερθεί τα προϊόντα διατροφής, τα οποία αποτελούσαν την **βάση** του ελληνικού διαιτολογίου ήταν ο **Οίνος**, η **Ελιά** και τα **Σιτηρά**. Αποτελούσαν τον πυρήνα για την παρασκευή των περισσότερων τροφίμων σε όλες τις ελληνικές πόλεις χωρίς καμία απολύτως εξαίρεση.

Ο Οίνος

Ένα από τα τρία βασικά συστατικά της ελληνικής διατροφής ήταν ο οίνος που αποτελούσε σύμβολο μιας ενιαίας πολιτιστικής ταυτότητας.¹²⁶ Λένε ότι πήρε το όνομά του από τον Οινέα¹²⁷, ο οποίος έστυβε τα σταφύλια σε βαθουλωτά δοχεία και το χυμό τους τον ονόμασε **οίνο**.¹²⁸

Η παρουσία αμφορέων σε ολόκληρη τη Μεσόγειο αποδεικνύει τη δημοτικότητα των ελληνικών κρασιών και την επιρροή των ελληνικών ηθών και εθίμων. Αποτελούσε πολύτιμο προϊόν για τους αρχαίους Έλληνες και γι' αυτόν τον λόγο ο τρύγος, το πάτημα των σταφυλιών και η δοκιμή νέου κρασιού αναπαριστάνονταν σε πολλά αγγεία (βλ. εικ. Α και Β) και ανάγλυφα της αρχαιότητας. Κανένας δεν αμφισβητούσε επίσης τις δυναμωτικές ιδιότητες του κρασιού. Θεωρούσαν ότι το κρασί ήταν και φάρμακο για την απολύμανση των πληγών, χρησίμευε για αντίδοτο σε δαγκώματα από φίδια και ήταν γιατρικό για τον τέτανο. Επιπλέον, σύμφωνα με τον Γαληνό το κρασί ήταν ξηρό και θερμό, και ως εκ τούτου παρήγαγε κίτρινη χολή και μείωνε το φλέγμα. Άρα δεν συνίστατο για ασθενείς με πυρετό, παρ' όλο που μπορούσε να θεραπεύσει το κρυολόγημα. Όσο καλύτερο ήταν το κρασί, πίστευε, τόσο περισσότερο ιατρικά αποτελέσματα είχε.¹²⁹

Από τα ομηρικά έπη φαίνεται ότι το κρασί μπορούσε να καταναλωθεί και χωρίς τη συνοδεία φαγητού, πάντα βέβαια αναμειγμένο με νερό (εξ ου και η ονομασία κρασί από το κεράννυμι=αναμειγνύω). Ο κρατήρ, το αγγείο στο οποίο γινόταν η κράσις του οίνου και το οποίο αποτελούσε σταθερό εξάρτημα της οινοποσίας στην κλασσική Ελλάδα, κατονομάζεται σε μία πινακίδα Γραμμικής Β από τις Μυκήνες, πράγμα που μας

¹²⁶ Βλ. Μ. Θερμού, 2018: 19

¹²⁷ Στην ελληνική μυθολογία ο **Οινέας (Οινεύς)** ήταν βασιλιάς της Καλυδώνας (αρχαία πόλη της Αιτωλίας). Λένε πως το κρασί έγινε γνωστό για πρώτη φορά στους ανθρώπους από τον Οινέα.

¹²⁸ Αθήναιος, «Δειπνοσοφιστές», Τόμος 2, 35α

¹²⁹ Βλ. Tom Standage, «Η ιστορία του κόσμου σε 6 ποτήρια» 2006: 91

οδηγεί στο συμπέρασμα ότι η συνήθεια να αναμειγνύεται ο οίνος με νερό υπήρχε ήδη πριν από το 1.400 π.Χ.¹³⁰ Το να πει κανείς κρασί χωρίς να το αραιώσει πρώτα με νερό θεωρούνταν βαρβαρική συνήθεια από τους Έλληνες, και ιδιαίτερα από τους Σπαρτιάτες και τους Αθηναίους. Μόνο ο Διόνυσος, γνωστός ως θεός του κρασιού και του γλεντιού, πίστευαν πως μπορούσε να πει άκρατο οίνο χωρίς να διατρέχει κίνδυνο.¹³¹

Επίσης για τους αρχαίους Έλληνες με εξαίρεση τους Σπαρτιάτες ήταν κατακριτέο το να μην πίνει κανείς καθόλου κρασί, εξίσου με το να το πίνει σκέτο. Στην αρχαία Σπάρτη, όπως έχει αναφερθεί παραπάνω, η κατανάλωση οίνου δεν ήταν υποχρεωτική. Βέβαια, έδιναν μεγάλη σημασία στην αναλογία του κρασιού με το νερό και δεν έπρεπε να κάνουν κανένα λάθος. Για την αναλογία του κρασιού με το νερό υπήρχαν πολλές απόψεις. Κάποιοι έλεγαν πως έπρεπε να υπάρχουν ίσες ποσότητες κρασιού και νερού, άλλοι 3 μέρη νερού και 1 κρασιού ή 2 κρασιού με 5 νερού αλλά το πιο σύνηθες ήταν 3 μέρη νερού και δύο κρασί.¹³²

Αρχικά τα σταφύλια καταναλώνονταν ως φρούτα, νωπά η αποξηραμένα. Στα τέλη της δεύτερης χιλιετίας, βρίσκουμε ίχνη τρυγίας πάνω στο πήλινο σφράγισμα ενός αγγείου από τον ναό του Μενελάου κοντά στην Σπάρτη, αποτελεί, όπως φαίνεται, μια ζωγραφική μαρτυρία για την αποθήκευση κρασιού. Ήδη από την εποχή των ομηρικών επών, οι αγρότες συνήθιζαν να διαθέτουν κάποιο ιδιαίτερο χώρο στα κτήματά τους για την μερική αποξήρανση των σταφυλιών, προκειμένου να παρασκευάσουν γλυκά ή δυνατά κρασιά.

Υπήρχαν αρκετά είδη κρασιών. Η προσθήκη όμως και μυρωδικών, μπαχαρικών ή αρωματικών βοτάνων, όπως θυμαριού, μέντας, γλυκάνισου ή σμύρνας, προκειμένου να αναδυθεί η γεύση του, ήταν συχνά υπεύθυνη για τη διαφοροποίηση του κρασιού από τόπο σε τόπο. Δεν ήταν άγνωστη εξάλλου η χρήση ρητίνης, αλλά και η προσθήκη αψίνθου¹³³, οπότε παρασκευαζόταν ένα είδος βερμούτ.

Το κλίμα και το έδαφος της ηπειρωτικής Ελλάδας και των νησιών προσφέρονται ιδιαίτερα για την καλλιέργεια της αμπέλου· τον 7^ο π.Χ. αιώνα η αμπελουργία εξαπλώθηκε ραγδαία, αρχικά στην Λακωνία, στην Αρκαδία και γενικότερα στην Πελοπόννησο, και στη συνέχεια στην Αττική. Οι Έλληνες ήταν οι πρώτοι που εφάρμοσαν επιστημονικές μεθόδους στην αμπελουργία, και ως εκ τούτου οι πρώτοι που παρήγαγαν κρασί σε μεγάλη εμπορική κλίμακα.

¹³⁰ Βλ. A. Dalby, 2018: 82, 83

¹³¹ Βλ. Tom Standage, 2006: 62, 67, 68

¹³² Αθήναιος, «Δειπνοσοφιστές», Τόμος 10, 426ε

¹³³ Άψινθος: πώδες φυτό με πικρή γεύση που συναντάται σε χέρσα ορεινά και ξηρά εδάφη· από αυτό παράγεται το αψινθέλαιο που χρησιμοποιείται ως αιθέριο έλαιο.

Σταδιακά η καλλιέργεια σιτηρών αντικαταστάθηκε από την καλλιέργεια αμπέλου και ελιάς και η οινοπαραγωγή εντατικοποιήθηκε. Το κρασί λοιπόν έγινε ένα από τα κύρια εξαγωγίμα προϊόντα του ελληνικού θαλάσσιου εμπορίου και ανταλλασσόταν με άλλα αγαθά, αφού ένας γεωργός μπορούσε να κερδίσει μέχρι είκοσι φορές περισσότερο από τα αμπέλια απ' ό,τι αν καλλιεργούσε δημητριακά. Η μετάβαση από την καλλιέργεια των σιτηρών στην οινοπαραγωγή ήταν τόσο ραγδαία, που οι κάτοικοι της Αθήνας ήταν αναγκασμένοι να εισάγουν σιτηρά για να ενισχύσουν την δική τους πενιχρή οικονομική κατάσταση. Η ποικιλία του κρασιού που έπινε κανείς και η παλαιότητά του ήταν δείγματα της κουλτούρας του. Η καλλιέργεια δηλαδή μεγάλων ποσοτήτων έγινε ένδειξη πλούτου, δύναμης, αλλά και πολιτισμού.¹³⁴

Το κρασί εν ολίγοις είχε περίοπτη θέση στη διατροφή των αρχαίων Σπαρτιατών. Απαραίτητο μαζί με κάθε γεύμα, ακόμη και στα στρατόπεδα των στρατιωτών της Σπάρτης, το κρασί αποτελούσε το καθημερινό ποτό των Λακεδαιμονίων. Ωστόσο, αυτό δεν σημαίνει ότι έπιναν ελεύθερα. Κάθε άτομο στα συσσίτια λάμβανε ένα ποτήρι κρασί αναμεμειγμένο με νερό (οίνος κεκραμένος), που το ξαναγέμιζαν, όταν χρειαζόταν. Επιπλέον, στην πατρίδα της αυτοπειθαρχίας και του μέτρου η μέθη ήταν απαγορευμένη δια ροπάλου και τιμωρείτο ιδιαίτερα σκληρά.

Το κρασί, και ειδικά το κόκκινο, περιέχει αντιοξειδωτικές και αντικαρκινικές ουσίες, άρα, έχει ευεργετικές ιδιότητες. Το κρασί συστηνόταν επίσης στους ασθενείς, τόσο για πρόληψη, όσο και για θεραπεία. Βέβαια, ανάλογα με την παθολογική κατάσταση, διέφεραν το είδος (ωχρός ή μαύρος), η αραιώση (πυκνός ή αραιός), και η ποσότητα του οίνου που προτεινόταν στους ασθενείς. Πάντως, οι ιατροί της αρχαιότητας επισήμαιναν ότι η υπερβολική και άκαιρη κατανάλωση ποσοτήτων οίνου είναι επιβλαβής για τον άνθρωπο. Επιπλέον, ο Ιπποκράτης, (460 π.Χ. - 377 π.Χ.) αρχαίος Έλληνας ιατρός, όντας μία από τις πιο εξέχουσες προσωπικότητες στην ιστορία της ιατρικής, είχε ορθά παρατηρήσει ότι δεν αποκρίνονται όλοι οι άνθρωποι με τον ίδιο τρόπο στην κατανάλωση κρασιού. Μάλιστα, είχε σημειώσει ότι τα αποτελέσματα της οινοποσίας εξαρτώνται από τη «σύσταση του σώματος», η οποία καθορίζει αν «μια συγκεκριμένη ποσότητα κρασιού θα είναι φιλική ή όχι» για την ιδιοσυστασία του ατόμου.¹³⁵

Ενδεικτικό είναι το κείμενο από την Λακεδαιμονίων Πολιτεία του Ξενοφώντος:

¹³⁴ Βλ. Tom Standage, 2006: 65

¹³⁵ Διαδικτυακή πηγή:

https://repository.kallipos.gr/bitstream/11419/3806/1/01_chapter_05%20v.2.pdf

«αὐτίκα γὰρ περὶ τεκνοποιίας, ἵνα ἐξ ἀρχῆς ἄρξωμαι, οἱ μὲν ἄλλοι τὰς μελλούσας τίκτειν καὶ καλῶς δοκούσας κόρας παιδεύεσθαι καὶ σίτῳ ἢ ἄνυστὸν μετριωτάτῳ τρέφουσι καὶ ὄψῳ ἢ δυνατὸν μικροτάτῳ: οἴνου γε μὴν ἢ πάμπαν ἀπεχομένας ἢ ὕδαρῃ χρωμένας διάγουσιν. ὥσπερ δὲ οἱ πολλοὶ τῶν τὰς τέχνας ἔχόντων ἐδραῖοι εἰσιν, οὕτω καὶ τὰς κόρας οἱ ἄλλοι Ἕλληνες ἡρεμιζούσας ἐριουργεῖν ἀξιοῦσι. τὰς μὲν οὖν οὕτω τρεφομένας πῶς χρὴ προσδοκῆσαι μεγαλεῖον ἢν τι γεννῆσαι;»

(Ξεν. ΛΠ Ι.3)



A. Μελανόμορφο αγγείο στο Λούβρο με τρύγο ορθάμπελου. Τρεις περιελισσόμενοι μεταξύ τους κορμοί με μακρυτομημένους και κεχαρακωμένους κλάδους. Κημερινοὶ ἄνθρωποι τρυγούν τον καρπὸ ἀπὸ τὰ μακριὰ κλωνάρια που στηρίζονται στους διχαλωτοὺς χάρακες (φούρκες). Τον μαζεύουν στα καλάθια που θα τον μεταφέρουν στον ληνό. Στο Λούβρο.

B. Μυθικός τρύγος ἀπὸ Σιληνούς. Ζωγράφος τοῦ Ἀμάσι, στο Wurzburg. Ἡ διασημότερη παράσταση τρύγου και γλευκοποίησης τῆς ἐλληνικῆς αγγειογραφίας. Ἀπὸ δεξιὰ πρὸς τὰ ἀριστερά: Τρύγος, ληνοβασία σε ξύλινο ληνό με διηθητικὸ καλάθι. Ὑπολήνιο ἕνας θαμένος πίθος. Μεταφορὰ τοῦ γλεύκους σε μισοθαμμένοπίθο πρὸς οἰνοποίηση.

Μετάφραση

Ἀμέσως λοιπόν, σχετικά με τὴν ἀναπαραγωγή, γιὰ ν' ἀρχίσω ἀπ' τὴν ἀρχή, οἱ μὲν ἄλλοι τὶς κοπέλες που εἶναι νὰ γεννήσουν και οἱ ὁποῖες φαίνεται νὰ ἔχουν ἀνατραφεί καλά, ἀφ' ἐνὸς τὶς συντηροῦν με ὅσο τὸ δυνατόν λιγότερη βασικὴ τροφή και ἀφ' ἐτέρου με ὅσο τὸ δυνατόν μικρότερη ποσότητα ἐδεσμάτων. Τὶς μεταχειρίζονται δε κατὰ τέτοιο τρόπο, ὥστε ἢ νὰ ἀπέχουν τελείως ἀπὸ τὸ κρασί, ἢ νὰ κάνουν χρῆση λίγης ποσότητας σε πολὺ νερό. Και καθὼς οἱ περισσότεροι ἀπ' αὐτοὺς που ἀσκοῦν τὴ βιοτεχνία διάγουν βίον καθιστικόν, ἔτσι και οἱ ἄλλοι Ἕλληνες ἀπαιτοῦν οἱ νέες κοπέλες νὰ ἀσχολοῦνται με τὴν κατασκευὴ ἐνδυμάτων, ζώντας ἡρεμὴ ζωή. Πῶς λοιπόν πρέπει νὰ περιμένει κανεὶς πῶς εἶναι δυνατόν

αυτές να γεννήσουν παιδιά αξιοθαύμαστα ως προς τις ηθικές και σωματικές αρετές, αν ανατρέφονται έτσι;

Στο παραπάνω απόσπασμα (Ι.3) από τη ΛΠ ο Ξενοφών σχολιάζει, εμμέσως πλην σαφώς, τη διαφορετική νοοτροπία που χαρακτήριζε τους Λακεδαιμόνιους, εν σχέσει προς τους άλλους Έλληνες, αναφορικά με το ζήτημα της διατροφής, συναρτήσει του φύλου. Το σύνολο των ελληνικών πόλεων αντιμετώπιζε το ζήτημα της διατροφής των γυναικών υπό το πρίσμα των κοινωνικών επιταγών που προέτασσαν ως βασικές αρετές την αυτάρκεια και την ολιγάρκεια, ενώ ταυτόχρονα η κατανάλωση οίνου, και δη ακράτου, εθεωρείτο δείγμα κακής ανατροφής.

Αυτός ο τρόπος ζωής σύμφωνα με τον Ξενοφώντα δεν συνέβαλλε στην ορθή ανάπτυξη των κοριτσιών, καθώς ακολουθούσαν μία δίαιτα φτωχή σε θρεπτικά στοιχεία.¹³⁶ Εξάιρεση σ' αυτόν τον κανόνα αποτελούσε η Σπάρτη, η οποία, όπως αφήνει να εννοηθεί ο συγγραφέας και όπως συνάγεται διά της εκ του αντιθέτου μεθόδου, δεν επέβαλλε τέτοιους περιορισμούς στον γυναικείο πληθυσμό.¹³⁷

Το συγκεκριμένο χωρίο αποτελεί μαρτυρία για την κατανάλωση ακράτου οίνου από τις Σπαρτιάτισσες μέλλουσες μητέρες. Η πόση ακράτου οίνου εντάσσεται στο πλαίσιο της διατροφής των γυναικών και της τεκνοποιίας στη Σπάρτη, προς την οποία αποσκοπεί, και απώτερα, της σπαρτιατικής ευγονίας. Με άλλα λόγια, κοινωνικοί και πολιτισμικοί κώδικες και επιταγές επιβάλλουν, μεταξύ άλλων, στη Σπαρτιάτισσα να πιεί κρασί, ώστε να καταστεί εύρωστη και υγιής, προκειμένου να είναι ικανή να γεννά και να δημιουργεί εύρωστους και εύρωστες, ρωμαλέους και ρωμαλέες πολίτες, στρατιώτες και μανάδες στρατιωτών, ρόλοι και ταυτότητες για τους οποίους και τις οποίες εν πολλοίς, αν όχι εν συνόλω, προορίζονταν οι Σπαρτιάτες και οι Σπαρτιάτισσες αντιστοίχως.

«Τὸ δὲ γεννηθὲν οὐκ ἦν κύριος ὁ γεννήσας τρέφειν, ἀλλ' ἔφερε λαβὼν εἰς τόπον τινὰ λέσχην καλούμενον, ἐν ᾧ καθήμενοι τῶν φυλετῶν οἱ πρεσβύτατοι καταμαθόντες τὸ παιδάριον, εἰ μὲν εὐπαγὲς εἶη καὶ ῥωμαλέον, τρέφειν ἐκέλευον, κλῆρον αὐτῷ τῶν ἑνακισχιλίων προσνεύμαντες· εἰ δ' ἄγεννὲς καὶ ἄμορφον, ἀπέπεμπον εἰς τὰς λεγόμενας Ἀποθέτας, παρὰ Ταῦγετον βαρathρώδη τόπον, ὥς οὔτε αὐτῷ ζῆν ἄμεινον ὄν οὔτε τῇ πόλει τὸ μὴ καλῶς εὐθύς ἐξ ἀρχῆς πρὸς εὐεξίαν καὶ ῥώμην πεφυκός.

¹³⁶ Βλ. Λεντάκης 1996: 34-35.

¹³⁷ Πρβλ. Αριστοφ. *Λυσιστράτη* 194-210. Στους στίχους αυτούς η Σπαρτιάτισσα Λαμπιτώ δείχνει ιδιαίτερη εκτίμηση στο κρασί, με το οποίο εν προκειμένω θα ορκιστούν οι γυναίκες να μείνουν πιστές στον ερωτικό/ σεξουαλικό αποκλεισμό.

ὄθεν οὐδὲ ὕδατι τὰ βρέφη, ἀλλ' οἴνῳ περιέλουον αἱ γυναῖκες, βάσανόν τινα ποιούμεναι τῆς κράσεως αὐτῶν. λέγεται γὰρ ἐξίστασθαι τὰ ἐπιληπτικὰ καὶ νοσώδη πρὸς τὸν ἄκρατον ἀποσφακελίζοντα, τὰ δ' ὑγιεινὰ μᾶλλον στομοῦσθαι καὶ κρατύνεσθαι τὴν ἔξιν. ἦν δὲ περὶ τὰς τροφούς ἐπιμέλειά τις μετὰ τέχνης, ὥστ' ἄνευ σπαργάνων ἐκτρεφούσας τὰ βρέφη τοῖς μέλεσι καὶ τοῖς εἵδεσιν ἐλευθέρια ποιεῖν, ἔτι δὲ εὐκόλα ταῖς διαίταις καὶ ἄσικχα καὶ ἀθαμβῇ σκότου καὶ πρὸς ἐρημίαν ἄφοβα καὶ ἄπειρα δυσκολίας ἀγεννοῦς καὶ κλαυθυρισμῶν. διὸ καὶ τῶν ἔξωθεν ἔνιοι τοῖς τέκνοις Λακωνικὰς ἐωνοῦντο τίτθας· καὶ τὴν γε τὸν Ἀθηναῖον Ἀλκιβιάδην τιτθεύσασαν Ἀμύκλαν ἱστοροῦσι γεγονέναι Λάκαιναν. Ἀλλὰ τούτῳ μὲν, ὡς Πλάτων φησί, Ζώπυρον ἐπέστησε παιδαγωγὸν Περικλῆς, οὐδέν τι τῶν ἄλλων διαφέροντα δούλων· τοὺς δὲ Σπαρτιατῶν παῖδας οὐκ ἐπὶ ὠνητοῖς οὐδὲ μισθίοις ἐποίησατο παιδαγωγοῖς ὁ Λυκοῦργος, οὐδ' ἐξῆν ἐκάστῳ τρέφειν οὐδὲ παιδεύειν ὡς ἐβούλετο τὸν υἱόν, ἀλλὰ πάντας εὐθὺς ἐπταετεῖς γενομένους παραλαμβάνων αὐτὸς εἰς ἀγέλας κατελόχιζε, καὶ συννόμους ποιῶν καὶ συντρόφους μετ' ἀλλήλων εἴθιζε συμπαίζειν καὶ συσχολάζειν. ἄρχοντα δ' αὐτοῖς παρίστατο τῆς ἀγέλης τὸν τῷ φρονεῖν διαφέροντα καὶ θυμοειδέστατον ἐν τῷ μάχεσθαι· καὶ πρὸς τοῦτον ἀφεώρων καὶ προστάττοντος ἠκροῶντο καὶ κολάζοντος ἐκαρτέρουν, ὥστε τὴν παιδεῖαν εἶναι μελέτην εὐπειθείας. ἐπεσκόπουν δὲ οἱ πρεσβύτεροι παίζοντας αὐτούς, καὶ τὰ πολλὰ μάχας τινὰς ἐμβάλλοντες ἀεὶ καὶ φιλονεικίας, οὐ παρέργως κατεμάνθανον ὁποῖός ἐστι τὴν φύσιν ἕκαστος αὐτῶν πρὸς τὸ τολμᾶν καὶ μὴ φυγομαχεῖν ἐν ταῖς ἀμίλλαις.»

«Γράμματα μὲν οὖν ἔνεκα τῆς χρείας ἐμάνθανον· ἡ δ' ἄλλη πᾶσα παιδεία πρὸς τὸ ἄρχεσθαι καλῶς ἐγίνετο καὶ καρτερεῖν πονοῦντα καὶ νικᾶν μαχόμενον. διὸ καὶ τῆς ἡλικίας προερχομένης ἐπέτεινον αὐτῶν τὴν ἄσκησιν, ἐν χρῷ τε κείροντες καὶ βαδίζειν ἀνυποδῆτους παίζειν τε γυμνοὺς ὡς τὰ πολλὰ συνεθίζοντες. γενόμενοι δὲ δωδεκαετεῖς ἄνευ χιτῶνος ἤδη διετέλουν, ἐν ἱμάτιον εἰς τὸν ἐνιαυτὸν λαμβάνοντες, ἀύχμηροὶ τὰ σώματα καὶ λουτρῶν καὶ ἀλειμμάτων ἄπειροι· πλὴν ὀλίγας ἡμέρας τινὰς τοῦ ἐνιαυτοῦ τῆς τοιαύτης φιλανθρωπίας μετεῖχον. ἐκάθευδον δὲ ὁμοῦ κατ' ἵλην καὶ ἀγέλην ἐπὶ στιβάδων, ἃς αὐτοῖς συνεφόρουν, τοῦ παρὰ τὸν Εὐρώταν πεφυκτός καλάμου τὰ ἄκρα ταῖς χερσὶν ἄνευ σιδήρου κατακλάσαντες. ἐν δὲ τῷ χειμῶνι

τοὺς λεγομένους λυκόφοντας ὑπεβάλλοντο καὶ κατεμίγνυσαν ταῖς στιβάσι, θερμαντικὸν ἔχειν τι τῆς ὕλης δοκούσης.»

(Πλούτ. Λυκ. 16)

Μετάφραση

Το παιδί το οποίο γεννιόταν δεν ήταν υπεύθυνος να το αναθρέψει ο πατέρας του, αλλά το έπαιρνε και το έφερνε σε ένα μέρος, το οποίο ονομαζόταν λέσχη. Εκεί συνεδρίαζαν οι γεροντότεροι και εξέταζαν με προσοχή το παιδί, και αν ήταν άρτιο και ρωμαλέο τον διέταζαν να αρχίσει να το ανατρέφει και έδιναν σ' αυτόν έναν από τους εννέα χιλιάδες κλήρους. Αν όμως ήταν ασθενικό και κακόμορφο, το έστελναν στους λεγόμενους Αποθέτες, βάραθρον πλησίον του Ταϋγέτου, διότι θεωρούσαν ότι το παιδί το οποίο δεν έχει γεννηθεί υγιές από την αρχή, ούτε εύρωστο, ήταν συμφερότερο και για το ίδιο, αλλά και για την πόλη να μην ζει. Και γι' αυτόν τον λόγο έλουναν οι γυναίκες τα βρέφη με νερό, αλλά και με οίνο, για να δοκιμάσουν την κράση τους. Λένε πράγματι, ότι τα επιληπτικά και ασθενικά βρέφη πέθαιναν μη μπορώντας να αντέξουν τον άκρατο οίνο, ενώ τα υγιή ο άκρατος οίνος τα δυναμώνει. Οι τροφοί¹³⁸ φρόντιζαν με πραγματική τέχνη για την ανατροφή αυτών, ώστε ανέτρεφαν τα βρέφη χωρίς σπάργανα και με αυτόν τον τρόπο επέτρεπαν να αναπτύσσονται ελεύθερα τα μέλη και η μορφή τους και έτσι τα έκαναν να μην είναι δύστροπα ως προς την τροφή τους και να μη σιχαίνονται τίποτα, να μη φοβούνται το σκοτάδι, να είναι απτότητα στην ερημιά, χωρίς ιδιοτροπίες και κλαυθμυρισμούς. Γι' αυτό και μερικοί απ' έξω αγόραζαν για τα τέκνα τους λακωνικές τροφές. Η Αμύκλα, η οποία διηγούνται ότι ανέθρεψε τον Αθηναίο Αλκιβιάδη, ήταν λάκαινα. Αλλά σε αυτόν, καθώς λέει ο Πλάτων, όρισε ο Περικλής ως παιδαγωγό κάποιον Ζώπυρον, ο οποίος δεν διέφερε σε τίποτα από τους άλλους δούλους. Ο Λυκούργος όμως δεν επέτρεψε να παραδίδουν τα παιδιά των Σπαρτιατών ούτε σε αγορασμένους, ούτε σε μισθωτούς παιδαγωγούς, ούτε επιτρεπόταν στον καθένα να ανατρέφει και να εκπαιδεύει τον υιό του όπως ήθελε. Όλους, αμέσως μόλις συμπλήρωναν το έβδομο έτος της ηλικίας τους, του παρελάμβανε ο ίδιος και τους κατέτασσε σε ομάδα, αναγκάζοντάς τους να ζουν και να συναναστρέφονται μαζί. Αρχηγό της ομάδας έκανε μεταξύ αυτών, εκείνον, ο οποίος διακρινόταν για την ευφυΐα και ήταν ορμητικότερος στις φιλονικίες. Αυτόν υπάκουαν όλοι, όταν διέταζε, όταν τιμωρούσε, ώστε η παιδεία να είναι άσκηση για πειθαρχία. Οι γεροντότεροι επέβλεπαν

¹³⁸ Οι λάκαινες τροφοί ήταν γνωστές στην αρχαιότητα διότι έδιναν στα μικρά υγιεινή και αυστηρή ανατροφή, η οποία ωφελούσε και το παιδί και απάλλασσε τους γονείς από τις πολλές ενοχλήσεις.

αυτούς, όταν έπαιζαν, και ως επί το πλείστον επίτηδες προκαλούσαν μεταξύ αυτών συγκρούσεις και φιλονικίες, σε κάθε ευκαιρία εξακρίβωναν όποια φυσική κλίση είχε ο καθένας από αυτούς όσον αφορά την τόλμη και στο να μην αποφεύγει τις μάχες.

Γράμματα όμως μάθαιναν τα απολύτως αναγκαία. Όλη η άλλη εκπαίδευση είχε σκοπό να μάθουν να υποτάσσονται στην εξουσία, να υπομένουν τους κόπους και να νικούν στις μάχες. Γι' αυτό τον λόγο, όσο μεγάλωναν τα παιδιά, εξακολουθούσαν να ασκούνται με περισσότερη ένταση, τους κούρευαν σύρριζα και συνήθιζαν να περπατούν ξυπόλυτοι παίζοντας ως επί το πλείστον γυμνοί. Όταν έφταναν στην ηλικία των δώδεκα ετών, τότε πλέον κυκλοφορούσαν διαρκώς χωρίς χιτώνα και ελάμβαναν ένα ιμάτιο το χρόνο, είχαν τα σώματά τους ακάθαρτα και δεν γνώριζαν λουτρά και αρώματα. Μερικές μόνο και λίγες ημέρες του έτους περιποιούνταν. Κοιμόντουσαν μαζί κατά ομάδες επάνω σε στρώματα, τα οποία οι ίδιοι κατασκεύαζαν σπάζοντας με τα χέρια τους, χωρίς μαχαίρι, τις κορυφές των καλαμών, που φύτευαν στις κορυφές του Ευρώτα. Τον χειμώνα έβαζαν από κάτω τους λεγόμενους λυκοφόνες και τους αναμείγνυαν με το σωρό των καλαμών, διότι θεωρούσαν ότι το υλικό αυτό είχε κάποια θερμαντική ιδιότητα.

Ενδιαφέρον παρουσιάζει στο παραπάνω απόσπασμα η μαρτυρία πως οι Σπαρτιάτισσες έλουαν τα νεογνά με άκρατο οίνο, αντί ύδατος, για να διαπιστώσουν την υγεία και την κράση των νεογέννητων Σπαρτιατών. Διότι τα ασθενικά και επιληπτικά παιδιά δεν αντέχουν τον άκρατο οίνο και πεθαίνουν, ενώ τα υγιή δυναμώνουν και σκληραγωγούνται.

Πολύτιμες επίσης είναι οι πληροφορίες που μας προσφέρει ο **Κριτίας** στο έργο του *Ελεγείες*, αφού κάνει διάκριση ανάμεσα στον τρόπο που πίνουν το κρασί στα συμπόσια οι Αθηναίοι και στα συσίτια οι Σπαρτιάτες, αναγνωρίζοντας παιδαγωγική υπεροχή στους δεύτερους. Ο Κριτίας έχει έντονες φιλολακωνικές τάσεις και καταδικάζει με έμμεσο τρόπο την οινοποσία χωρίς μέτρο, που συνηθιζόταν στην Αθήνα με το πρόσχημα κάποιων τελετών.

Καὶ τόδ' ἔθος Σπάρτῃ μελέτημά τε κείμενόν ἐστι πίνειν τὴν αὐτὴν οἰνοφόρον κύλικα, μὴδ' ἀποδωρεῖσθαι προπόσας ὄνομαστὶ λέγοντα μὴδ' ἐπὶ δεξιτερὰν χεῖρα κύκλῳ θιάσου ...

Οἱ Λακεδαιμονίων δὲ κόροι πίνουνσι τοσοῦτον ὥστε φρέν' εἰς ἱλαρὰν ἐλπίδα πάντας ἄγειν εἷς τε φιλοφροσύνην γλῶσσαν μέτριόν τε γέλωτα. Τοιαύτῃ δὲ πόσις σώματός τ' ὠφέλιμος γνώμῃ τε κτήσῃ τε· καλῶς δ' εἷς ἔργα Ἀφροδίτης πρὸς ὕπνον ἤρμοσται τὸν καμάτων λιμένα, πρὸς τὴν τερπνοτάτην τε θεῶν θνητοῖς Ὑγίειαν, καὶ τῆς Εὐσεβίης γείτονα Σωφροσύνην.

**Ἡ Λακεδαιμονίων δὲ δίαίθ' ὁμαλῶς διάκειται ἔσθιν καὶ πίνειν
σύμμετρα πρὸς τὸ φρονεῖν καὶ τὸ πονεῖν εἶναι δυνατούς· οὐκ
έστ' ἀπότακτας ἡμέρα οἰνῶσαι σῶμ' ἀμέτροισι πότοις.¹³⁹**

Μετάφραση

Και τούτ' η συνήθεια είναι καθιερωμένο σύστημα παιδείας στη Σπάρτη; Να πίνουν ὅλοι ἀπὸ τὸ ἴδιο κύπελλο κρασιού, νὰ μὴν κάνουν προπόσεις χαριστικές αναφερόμενοι σε κάποιον ονομαστικά οὔτε νὰ δίνουν τὸ κύπελλο κυκλικά ἀπὸ τ' αριστερά πρὸς τὰ δεξιά (ἀντίθετα πρὸς αὐτὸ που γινόταν στὴν Αθήνα). Οἱ νέοι τῶν Λακεδαιμονίων πίνουν τόσο, ὥστε νὰ οδηγοῦν τὴ σκέψη τους σε γελαστή ἐλπίδα καὶ τὴ γλώσσα τους στὴ φιλοφροσύνη καὶ στὸ μετρημένο γέλιο. Τέτοια πόση κρασιού εἶναι καὶ στὸ σῶμα ωφέλιμη καὶ στὴ σκέψη καὶ στὴν περιουσία. Καὶ κάνει καλὸ στὶς ἐρωτικές σχέσεις καὶ στὸν ὕπνο, που εἶναι τὸ λιμάνι τῶν μόχθων. Καὶ ἡ τέτοια μετρημένη πόση κρασιού με τὴν υγεία, που εἶναι γιὰ τοὺς θνητούς ἡ πιο γλυκιά θεότητα, καὶ με τὴ Σωφροσύνη, που γειτονεῦει με τὴν Εὐσέβεια. Ο τρόπος ζωῆς τῶν Λακεδαιμονίων ἔχει ομαλὸ ρυθμό, διότι τρώνε καὶ πίνουν σύμμετρα πρὸς τὴ φρόνηση, ὥστε νὰ εἶναι δυνατοὶ στοὺς μόχθους. Καὶ δὲν ὑπάρχει κάποια καθορισμένη ἡμέρα που νὰ γεμίζουν τὸ σῶμα τους με κρασί πίνοντας χωρὶς μέτρο.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΕΚΘΛΙΨΗΣ Ἡ ΑΠΟΒΟΣΤΡΥΧΩΣΗΣ ΤΩΝ ΣΤΑΦΥΛΙΩΝ

Ἡ ἐκθλίψη καὶ ἡ ἐκχύμωση τῶν σταφυλίων γινόταν με τὰ χέρια, ἀφοῦ πρῶτα ἀφαιρούσαν οἱ βόστρυχοι (τὰ κοτσάνια). Γιὰ τὴν ἐκθλίψη καὶ ἀποβοστρύχωση τῶν σταφυλίων χρησιμοποιοῦσαν σουρωτήρια που τοποθετοῦνταν πάνω σε **λεκάνες ἢ δεξαμενές** καὶ μέσα σε αὐτὰ χωρίζαν τὶς ράγες ἀπὸ τοὺς βοστρύχους καὶ τὶς ἐθλίβαν με τὰ χέρια. Ο χυμὸς που ἔρρεε περνοῦσε ἀπὸ τὶς οπές στὸ χώρο υποδοχῆς καὶ ἐτσι διαχωρίζονταν ἀπὸ τὰ στερεὰ υπολείμματα τῶν σταφυλίων.

Ἄλλη τεχνικὴ γιὰ τὴν ἐκχύμωση τῶν σταφυλίων ἦταν τὸ σούρωμα μέσα σε υφασμάτινους σάκους, ὅπου γινόταν εἴτε με τὴ μυϊκὴ δύναμη τῶν χερῶν ἢ τῶν ποδιῶν, εἴτε με τὴ βοήθεια ξύλινων ράβδων καὶ με περιστροφή τοῦ σάκου, εἴτε με τὴν ἀνάρτηση τοῦ σάκου σε δύο ξύλινους ὀρθοστάτες στερεωμένους στὸ ἔδαφος, καὶ στὴν συνέχεια στύψιμο. Ἡ ἐκθλίψη καὶ ἡ ἐκχύμωση τῶν σταφυλίων γινόταν με πίεση, χτυπώντας τὰ με ξύλινους κόπανους, ὅπως στὴν περίπτωση τῶν ἐλιῶν. Ἡ συμπίεση με μηχανικά μέσα

¹³⁹ Αθήναιος, «Δειπνοσοφιστές», 432 καὶ 433 a-b

καθιερώνεται στην αρχαιότητα, καθώς αυξάνει σημαντικά την απόδοση και ελαττώνει τις ανάγκες σε ανθρώπινο δυναμικό.¹⁴⁰

¹⁴⁰ Διαδικτυακή πηγή: http://autochthonesellhnes.blogspot.com/2015/09/blog-post_85.html

Ελιά και ελαιόλαδο

Εξίσου σημαντικό και βασικό συστατικό στην διατροφή των Ελλήνων μέχρι και σήμερα ήταν **οι ελιές και το ελαιόλαδο**.

Η ελιά είναι φυτό αυτοφυές στο χώρο της ανατολικής Μεσογείου. Στην Κύμη της Εύβοιας βρέθηκαν απολιθωμένα φύλλα του είδους *olea noti*, ενώ στην Προβηγκία και στη Βόρεια Αφρική ευρήματα που μαρτυρούν τη διασπορά της εξάπλωσης του δέντρου. Γυρεόκοκκοι της ελιάς εμφανίζονται γύρω στο 6.000 π.Χ. (Ηπειρος), το 3.225 π.Χ. (Αν. Στερεά) και το 3.200 π.Χ. (Θεσσαλία). Πρόγονος της καλλιεργήσιμης ελιάς θεωρείται η ποικιλία της αγριελιάς που μπορεί να συναντήσει κανείς στην Κρήτη, στην Πελοπόννησο, στην Μικρά Ασία, στη Βόρειο Αφρική κ.α.

Από τα προϊστορικά χρόνια οι άνθρωποι αναζήτησαν τρόπους για πιο συστηματική καλλιέργεια των ελαιόδεντρων. Η περιοχή στην οποία ξεκίνησε η συστηματική καλλιέργεια ήταν η **Κρήτη** και η **Πελοπόννησος** κατά την Εποχή του Χαλκού και σε πολύ μικρότερο βαθμό βορειότερα. Επίσης, ο μεγάλος αριθμός των αγγείων μεταφοράς (ψευδόστομοι αμφορείς) αποδεικνύει πως η παραγωγή της ήταν μεγάλη. Στην Κρήτη, το παλαιότερο ελαιοτριβείο χρονολογείται στα 2160-2000 π.Χ., ενώ στην Κνωσό και στις Αχαρνές βρέθηκαν κουκούτσια από ελιές μέσα σε αγγεία, στη Μεσαρά σε τάφους, στη Ζάκρο ολόκληρες ελιές με τη σάρκα τους. Σε μια τοιχογραφία της Κνωσού είναι ζωγραφισμένος ένας θαλερός ελαιώνας, ενώ στα χρυσά ποτήρια από τον μυκηναϊκό τάφο του Βαφειού **Λακωνίας** λάμπουν τα ελαιόδεντρα.¹⁴¹ Στις πλαγιές της Λακωνίας οι ελιές υπήρχαν από αρχαιοτάτων χρόνων. Τόσο στη Λακωνία όσο και στη Μεσσηνία το ελαιόλαδο ήταν και συνεχίζει να είναι εξαιρετης ποιότητας.

Το ιδεόγραμμα του ελαιόδεντρου απαντάται στις πινακίδες της Γραμμικής Α Γραφής. Στις πινακίδες της Γραμμικής Α Γραφής που βρέθηκαν στις Αχαρνές αποτυπώνονται ιδεογράμματα που δηλώνουν είδη διατροφής. Αναγνωρίζονται τα ιδεογράμματα για τις ελιές, το λάδι, το σιτάρι, το κρασί. Στον χώρο όπου βρέθηκαν αυτές οι πινακίδες βρέθηκαν και απανθρακωμένοι καρποί ελιάς.



¹⁴¹ Βλ. Μ. Θερμού, 2018: 22

Το ίδιο ιδεόγραμμα το συναντάμε και σε μυκηναϊκές πινακίδες της Γραμμικής Β. Από τις πινακίδες της Γραμμικής Β Γραφής διαπιστώνουμε πως όχι μόνο καλλιεργούσαν την ελιά αλλά και πως το λάδι της αρωματιζόταν με βότανα. Οι πινακίδες όμως δεν παρέχουν πληροφορίες για το αν χρησιμοποιήθηκε ποτέ αυτό το λάδι στη διατροφή. Οι τύποι της ελιάς ήταν δύο, η **ήμερη ποικιλία** και η **άγρια**.¹⁴² Σε ιατρικές συνταγές και στην δημιουργία αρωματικών αλοιφών υπήρχε σαφής διάκριση ανάμεσα στις δύο ποικιλίες ελιάς.¹⁴³

Από τις πινακίδες της Γραμμικής Β Γραφής φαίνεται ότι το ελαιόλαδο ήταν και **μέσο καλλωπισμού**. Ειδικά σε εποχές, όπου δεν υπήρχαν σαπούνια ή άλλα υλικά καθαρισμού, το λάδι ήταν απαραίτητο υλικό για να επιβιώσει μια οικογένεια. Αρχικά έριχναν στο σώμα λάδι με ένα ειδικό αγγείο, τον αρρύβαλο, στη συνέχεια το άλειφαν, το έτριβαν και μετά χρησιμοποιούσαν έναν ειδικό εργαλείο που το αποκαλούσαν στλεγγίδα (σαν ξύστρα).¹⁴⁴ Στην περιποίηση του σώματος χρησιμοποιούσαν τα ειδικά αρωματισμένα λάδια και αρώματα που είχαν ως βάση το ελαιόλαδο (τα μύρα). Οι τεχνικές που χρησιμοποιήθηκαν για το αρωματισμό των ελαίων ήταν απλές. Είτε άφηναν μέσα στο έλαιο το αρωματικό φυτό του οποίου τη μυρωδιά ήθελαν να πάρει, είτε χρησιμοποιούσαν διάφορες τεχνικές με θέρμανση. Το λάδι είχε την ιδιότητα να επηρεάζεται εύκολα από τις οσμές.¹⁴⁵ Η συνήθεια όμως να αρωματίζουν το ελαιόλαδο δεν φαίνεται να ήταν αρεστή στους **Λακεδαιμόνιους**, οι οποίοι θεωρούσαν πως με την προσθήκη αρωματικών φυτών αλλοιωνόταν το προϊόν.¹⁴⁶

Στον αρχαίο κόσμο ήταν επίσης διαδεδομένη η χρήση φύλλων και κλάδων ελιάς **στα ταφικά έθιμα**. Τα φύλλα και οι κλάδοι τοποθετούνταν μέσα στους τάφους. Συχνό ήταν το φαινόμενο να αποθέτουν τους νεκρούς πάνω σε στρώμα από κλαδιά ελιάς, όπως και να φυτεύονται ελαιόδεντρα δίπλα από τους τάφους. Ο λόγος ήταν πως η ελιά έχει την ιδιότητα να αναβλαστώνει διαρκώς και να μην πεθαίνει σχεδόν ποτέ. Έτσι, αυτό το δέντρο συνδεόταν απόλυτα με την αντίληψη εκείνης της εποχής για αναγέννηση και διαιώνιση της ζωής μέσα από το θάνατο. Η συνήθεια να τοποθετούν τους νεκρούς σε κλάδους ελιάς, όπως και να αλείφουν το σώμα των νεκρών με λάδι ήταν γνωστή από τα μυκηναϊκά χρόνια. Στη **Σπάρτη**, ο Λυκούργος, νομοθέτης της αρχαίας Σπάρτης, σύμφωνα με τη μυθιστορηματική βιογραφία του που έγραψε ο Πλούταρχος, επέβαλε να γίνονται οι

¹⁴² Όμηρος, «Οδύσσεια», V, 480

¹⁴³ Βλ. Μαρία και Νίκος Ψιλάκης, «Ο πολιτισμός της ελιάς, το ελαιόδεντρο» 2003: 11-14

¹⁴⁴ Πλάτωνας, «Χαρμίδης» 162

¹⁴⁵ «τό τε γὰρ παρασκευασθὲν ἔλαιον ταχέως λαμβάνει τὰς τῶν πλησίον ὁσμὰς, καὶ οἱ οἴνοι τὸ αὐτὸ τοῦτο πάσχουσιν.» Αριστοτέλης, «Περὶ ενυπνίων», 160, 28

¹⁴⁶ «Και το μεν μύρον εξήλασεν, ὥς του ελαίου φθοραν και ὀλεθρον την δε βαφικὴν, ὥς κολακείαν αἰσθήσεως.» Πλούταρχος, «Αποφθέγματα Λακωνικά», 228B

ταφές πάνω σε κλάδους ελιάς, έτσι ώστε να πατάξει τις δεισιδαιμονίες και να τις εξαφανίσει από τη Σπάρτη.

«Τῶν δὲ τάφων ἀνεῖλε τὴν δεισιδαιμονίαν ἅπασαν ὁ Λυκούργος, ἐν τῇ πόλει θάπτειν τοὺς νεκροὺς καὶ πλησίον ἔχειν τὰ μνημεῖα τῶν ἱερῶν συγχωρήσας. περιεῖλε δὲ καὶ τοὺς μiasμούς. συνθάπτειν δὲ οὐδὲν ἐπέτρεψεν, ἀλλ' ἐν φοινικίδι καὶ φύλλοις ἐλαίας θέντας τὸ σῶμα περιστέλλε».

Μετάφραση

Ο Λυκούργος προκειμένου να πατάξει τις δεισιδαιμονίες από την πόλη επέβαλε να γίνονται οι ταφές των νεκρών κοντά στα ιερά μνημεία. Επέτρεπε μάλιστα να γίνονται οι ταφές των νεκρών μόνο αν τοποθετούταν το σώμα του νεκρού επάνω σε κλαδιά και φύλλα ελιάς .

Ο καρπός της ελιάς δεν είναι το μοναδικό προϊόν που το ελαιόδεντρο παρέχει διαχρονικά στον άνθρωπο. Το ίδιο το ξύλο της ελιάς είναι πολύτιμη πρώτη ύλη, που μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε τομείς όπως η αρχιτεκτονική, η κατασκευή επίπλων και εργαλείων αλλά και ως καύσιμο.

Επιπλέον, το λάδι αποτελούσε σημαντικότερο παράγοντα της αρχαίας ελληνικής οικονομίας. Όσο αναπτύσσεται ο πολιτισμός, το ελαιόδεντρο γίνεται ακόμη πιο πολύτιμο, και λαμβάνονται μέτρα για να διαφυλαχθούν τα βασικότερα γεωργικά προϊόντα. Δίνεται λοιπόν ιδιαίτερη φροντίδα στα ελαιόδεντρα.. Η Αθήνα των κλασικών χρόνων ήταν η πρώτη που έλαβε ειδικά μέτρα προστασίας των ελαιοδέντρων με ειδικούς ξύλινους φράχτες, τους «σηκούς» και έστελνε ανθρώπους να ελέγχουν την καλή κατάσταση των δέντρων. Η τιμωρία όσων παραβίαζαν ή κατέστρεφαν τους σηκούς ήταν σκληρή (εξορία ή θάνατος).¹⁴⁷ Οι Σπαρτιάτες εισβάλλοντας στην Αττική κατά τον Πελοποννησιακό Πόλεμο κατέστρεφαν τους ελαιώνες της.

Επίσης, στην περίπτωση της Θυρεάτιδος¹⁴⁸ ο πλούτος της πεδιάδας σε λάδι φαίνεται ότι αποτέλεσε μία από τις αιτίες συγκρούσεων μεταξύ Σπάρτης και Άργους επί εννέα αιώνες.¹⁴⁹

Το λάδι λοιπόν αποτελούσε απαραίτητο συστατικό, είτε στην διατροφή είτε στην ενίσχυση της οικονομίας των αρχαίων ελληνικών πόλεων.

¹⁴⁷ Βλ. Μαρία και Νίκος Ψιλάκης, «Ο πολιτισμός της ελιάς, το ελαιόδεντρο» 2003: 26

¹⁴⁸ Η μάχη των «Πρωταθλητών», 546 π.Χ. για την Θυρεάτιδα. Διαδικτυακή πηγή: <https://astrosparalio.gr/2012/07/10/5578/>

¹⁴⁹ Διαδικτυακή πηγή: <https://www.tovima.gr/2008/11/24/opinions/o-eylogimenos-karpos-tis-arxaias-elladas/>

Τέλος, το χρησιμοποιούσαν και σε θρησκευτικές τελετές ή για θεραπευτικούς σκοπούς.¹⁵⁰

Ανάλογα με την ποιότητα, το λάδι χωριζόταν σε κατηγορίες:

- «Ωμοτριβές» ή «ομφάκινο» λεγόταν το αρίστης ποιότητας λάδι, που προερχόταν από ελιές που ήταν ακόμη αρκετά άγουρες.
- Δεύτερο στην κατηγορία ήταν το απλώς καλής ποιότητας λάδι με την ονομασία «δεύτερον γεύματος».
- Τέλος, υπήρχε το κατώτερης ποιότητας, το «χυδαίον έλαιον», παρασκευασμένο από ελιές που ήταν χτυπημένες ή υπερώριμες.

ΟΙ ΠΟΙΚΙΛΙΕΣ ΤΩΝ ΕΛΑΙΟΔΕΝΤΡΩΝ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΑ ΑΡΧΑΙΟΕΛΛΗΝΙΚΑ ΚΕΙΜΕΝΑ¹⁵¹

- Γνωστότερη ήταν η «ελαιά η καλλιστέφανος». Πρόκειται για την αγριελιά της αρχαίας Ολυμπίας, η οποία χρησιμοποιούνταν μόνο για τα στεφάνια των ολυμπιονικών.
- «Τρύγες στεμφυλίτιδες» ονομάζει ο Ιπποκράτης (460 π.Χ. - 377 π.Χ.) τις ελιές μελανού χρώματος, που προέκυπταν από μια ιδιαίτερη ποικιλία ελαιόδεντρου. Αυτές οι ελιές ήταν κατάλληλες για θλάση, προκειμένου στη συνέχεια να παρασκευαστούν με αλάτι. Στέμφυλα ήταν ο πολτός της ελιάς, που στην αρχαιότητα τον αρωμάτιζαν και τον έτρωγαν.
- «Κολυμβάς», «νηκτρίς» ή «βομβία» είναι οι τρεις ονομασίες με τις οποίες αναφέρεται η ελιά που οι καρποί της διατηρούνταν μέσα σε άλμη και λάδι. Χρησιμοποιούσαν ακόμη και οξύμελι για τη συντήρησή τους. Οι κολυμβάδες χρησιμοποιήθηκαν ακόμη και σε ιατρικές συνταγές.¹⁵²
- «Δρυπεπής ή ρυσσή ελαιά», είδος ελιάς που έφερε μεγάλο καρπό, σαν βελανίδι. Οι καρποί της ωρίμαζαν στο δέντρο και όταν συρρικνώνονταν, έπεφταν στο έδαφος,

¹⁵⁰ Ο Ιπποκράτης αναφέρει εξήντα θεραπευτικές χρήσεις (ιδανικό αντισηπτικό, θεραπευτικό δερματικών και εγκαυμάτων, γυναικολογικών προβλημάτων – έως και αντισυλληπτικό -, για τα αυτιά, τα ούλα, το στομάχι, την καρδιά, για τα πάντα.), Βλ. «Στα Μαγειρία των αρχαίων», Μαρία Θερμού 2018: 106

¹⁵¹ Βλ. Μ. Θερμού, 2018: 104 - 106

¹⁵² «ωφελεί τα ερυσιπέλατα κολυμβάδων χυλός», Διοσκουρίδης 1, 160, 3-4

από όπου και τον περισυνέλεξαν. Οι ελιές αυτές παρασκευάζονταν με άφθονο αλάτι.

- Αλμάς ή Υποπάρθενος, ο καρπός της διατηρούνταν μέσα σε άλμη.
- Νίτρις, είδος ελιάς, της οποίας οι καρποί παρασκευάζονταν επίσης με αλάτι. Σύμφωνα με τον Έρμιππο –ποιητής της αρχαίας αττικής κωμωδίας (5^{ος} αιώνας)- όλοι έβαζαν μάραθο μέσα στις αλμάδες, προφανώς για να ενισχύσουν τη γεύση τους.
- «Ορχάς» ή «ορχέμων» ήταν ένα είδος ελαιόδεντρου με καρπό σε σχήμα όρχεως.
- Η «ραφανίς», ο καρπός της έμοιαζε με ραφανίδα, σαν ραπανάκια.
- Η «γογγυλίσ» είχε καρπούς σφαιρικούς και μεγάλους. Ο Αθήναιος τις παραβάλλει με χουρμάδες λέγοντας πως το μέγεθος του καρπού της φοινικιάς είναι ίσο με τις γογγύλες ελιές.¹⁵³
- Γεργέριμος ή ισχάς, είδος ελιάς που ο καρπός της έπεφτε από το δέντρο αφού ωρίμαζε πλήρως.
- Τράμπελος, άγνωστο είδος ελιάς.
- Φαυλία ή Φαύλιος, ήταν μια ελιά χωρίς μεγάλο ενδιαφέρον, με λευκό και μικρό μέγεθος καρπού. Την ονόμαζαν «Λευκόκαρπος» γιατί ανήκε σ' αυτήν την ποικιλία.
- Έχινος, τα φύλλα της ποικιλίας αυτής έφεραν στην απόληξή τους μια μεγάλη ακάθα.
- Πιτυρίδες, ήταν οι ελιές που είχαν προσβληθεί από το δάκο ή από σκώληκες. «Πιτυρίς ή επίτυρις» ήταν επίσης είδος αλατισμένων ελιών.

ΜΑΖΕΜΑ ΕΛΑΙΟΚΑΡΠΟΥ ΚΑΙ ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟΥ

Η καλλιέργεια της ελιάς ανάγεται στα πρωιμότερα χρόνια της εποχής του Χαλκού. Είναι δηλαδή οψιμότερη των άλλων προϊόντων της μεσογειακής τριάδας. Η καλλιέργεια της είχε μακροπρόθεσμη επένδυση η οποία συνιστούσε κεφάλαιο που μεταβιβαζόταν από γενιά σε γενιά. Επίσης η καλλιέργεια αυτή μπορεί να πραγματοποιηθεί όχι μόνο σε

¹⁵³ Αθήναιος, «Δειπνοσοφιστές», 14, 651d

πλούσια αλλά ακόμα και σε πετρώδη εδάφη, όπου καμία άλλη καλλιέργεια δεν θα ευδοκίμωσε, αρκεί τα εδάφη αυτά να έχουν καλή στράγγιση. Σημαντικός παράγοντας του τοπίου, για να ευδοκιμήσει η ελιά, είναι το υψόμετρο.

Σε γενικές γραμμές η επεξεργασία των καρπών δεν διέφερε πολύ από τη σημερινή. Ο Ησίοδος περιγράφει τον τρόπο με τον οποίο οι καρποί προορίζονταν για ελαιοποίηση. Η συλλογή του ελαιόκαρπου γινόταν συνήθως με τα χέρια, άφηναν τον καρπό να πέσει και τον μάζευαν με τα χέρια, αν δεν έπεφτε όλος χτυπούσαν με ράβδο ή με ειδικά χτένια τα κλαδιά, τα μάζευαν και τα έβαζαν σε καλάθια. Συγκεκριμένα, οι αρχαίοι Έλληνες έβαζαν τις λιωμένες ελιές σε τρίχινα τσουβάλια, τα οποία τοποθετούνταν ανάμεσα σε ένα κάδο μικρού μεγέθους με στόμιο και σε ένα σωρό βαριά μαδέρια που χρησίμευαν για πρέσα. Στην συνέχεια έβαζαν έναν μεγάλου μεγέθους μοχλό πάνω από τα μαδέρια, που τη μια άκρη του στερέωναν μέσα στον τοίχο και την άλλη την λύνιζαν με τη δύναμη ανθρώπινων χεριών αλλά και τη βοήθεια σάκων με τις πέτρες που κρεμούσαν. Η διαδικασία αυτή επαναλαμβανόταν με το ζέσταμα των πυρήνων σε χαμηλή θερμοκρασία. Αργότερα τα ελαιοτριβεία χρησιμοποιούσαν κυλινδρικές ή κωνικές μυλόπετρες με τις οποίες αλέθονταν οι ελιές. Η κίνηση του μύλου γινόταν είτε με ζώα είτε με τη δύναμη του νερού, είτε με ατμό.

Η χρήση πέτρινων μύλων σταμάτησε με το πέρασμα των χρόνων, αλλά εμφανίστηκε στις μέρες μας, καθώς με τη μέθοδο αυτή παράγεται εξαιρετικής ποιότητας λάδι.¹⁵⁴

Τα αρχαιότερα παραδείγματα ελαιοτριβείων εντοπίζονται στην Μακεδονία (Άργιλος, Όλυνθος), γνωστά ως ελαιοτρόπια. Η παραγωγή ελαίου με την σύνθλιψη και συμπίεση των καρπών εξελίχθηκε, ακολουθώντας όμως τις ίδιες διαδικασίες όπως και την Εποχή του Χαλκού από την οποία ίχνη σώζονται στην Κρήτη, την Κύπρο και τις συρο-παλαιστινιακές ακτές (πέτρινα κυκλικά εργαλεία). Η εμπορευματοποίηση του ελαίου από την 2^η χιλιετία π.Χ. απαιτούσε την αποθήκευση και μεταφορά του σε αγγεία, κυρίως ψευδόστομους αμφορείς (Συρία 18ος αι. π.Χ., μυκηναϊκά κέντρα, Κρήτη 13ος αι. π.Χ., ηπειρωτική Ελλάδα).

Όσον αφορά τα διατροφικά του στοιχεία το ελαιόλαδο είναι η μόνη λιπαρή ουσία που έχει ως κύριο υλικό δομήσεως του μορίου του, το μονοακόρεστο λιπαρό οξύ, το ελαϊκό. Τα μονοακόρεστα λιπαρά στη διατροφή έχουν συνδεθεί με τη διατήρηση της υγείας του καρδιαγγειακού συστήματος. Είναι κυρίως, μείγμα εστέρων της γλυκερίνης (τριγλυκερίδια) με λιπαρά οξέα, μερικά από τα οποία είναι ακόρεστα ενώ άλλα είναι κορεσμένα. Εκτός από τα τριγλυκερίδια το ελαιόλαδο περιέχει μικρές ποσότητες και από

¹⁵⁴ Διαδικτυακή πηγή: http://kpe-kal.mes.sch.gr/elianet/Ergasies/2_DHM/2003_14oDS_XaniwnCrete.pdf

άλλα συστατικά όπως: ελεύθερα λιπαρά οξέα, φωσφατίδια (λεκιθίνες), στερόλες, φαινόλες, τοκοφερόλες, χρωστικές και διάφορες ρητινοειδείς και ζελατινοειδείς ουσίες.

155

ΣΙΤΗΡΑ

Τα σιτηρά αποτελούσαν τη βάση της διατροφής των αρχαίων Ελλήνων κατά την μινωική, τη μυκηναϊκή και κλασική περίοδο. Η Δήμητρα, η επονομαζόμενη και Σιτώ¹⁵⁶ συνετέλεσε στη διάδοση των σιτηρών στην Οικουμένη. Το ιδεόγραμμα του σιταριού χρησιμοποιούταν και ως μονάδα μέτρησης για την έκταση καλλιεργούμενων εδαφών.

Ανάμεσα στους καρπούς από τους οποίους παρασκευάζεται άρτος, ο σίτος είχε τα πρωτεία και ετιμάτο ως το κατεξοχήν δώρο της Αλφάδος Δήμητρας. Αποτελούσε όμως την πιο ακριβή και λιγότερο ασφαλή από τις βασικές τροφές, αφού δεν ευδοκιμεί στα περισσότερα μέρη της Ελλάδας. Παρ' όλα αυτά οι Έλληνες έδειχναν ιδιαίτερη προτίμηση. Το κριθάρι βέβαια (η κρίθη) έφερε τα πρεσβεία, διότι ήταν παλαιότερα γνωστό και είχε αποκτήσει ιερή σημασία, ως καταλληλότερος καρπός για τις ιερές θυσίες.

Η Ελλάδα δεν θα μπορούσε να χαρακτηριστεί σιτοφόρος χώρα παρ' όλο που το κλίμα και το έδαφος επέτρεπε την καλλιέργεια δημητριακών. Οι πεδιάδες της Λακωνίας, της Μεσσηνίας, της Εύβοιας, της Θεσσαλίας, της Αργολίδας, της Ελευσίνας, του Κηφισού, παρήγαγαν σημαντικές ποσότητες σιτηρών, που δεν επαρκούσαν όμως να καλύψουν τις απαιτήσεις της εγχώριας κατανάλωσης. Εισαγωγή λοιπόν σιτηρών γινόταν από την Σικελία, την Αίγυπτο, τη Θράκη και τις ακτές του Εύξεινου Πόντου.

Σύμφωνα όμως με όλες τις γραμματειακές πηγές, μεταξύ των σιτηρών το κριθάρι αποτελούσε τη βάση της διατροφής και της κουζίνας των αρχαίων Σπαρτιατών¹⁵⁷, αφού έτσι κι αλλιώς είναι άφθονο στην περιοχή. Πλούσια σε βλάστηση σιτηρών η περιοχή της Λακωνίας, χάριζε στους Σπαρτιάτες το πολύτιμο κριθάρι και τα υπόλοιπα σιτηρά. Ως εκ τούτου, οι Σπαρτιάτες φαίνεται να γνώριζαν πόσο σημαντικοί είναι οι υδατάνθρακες ως κύρια πηγή ενέργειας του οργανισμού.

¹⁵⁵ Διαδικτυακή πηγή:

http://www.gaiapedia.gr/gaiapedia/index.php/%CE%A7%CE%B7%CE%BC%CE%B9%CE%BA%CE%AE_%CF%83%CF%8D%CF%83%CF%84%CE%B1%CF%83%CE%B7_%CE%B5%CE%BB%CE%B1%CE%B9%CE%BF%CE%BB%CE%AC%CE%B4%CE%BF%CF%85

¹⁵⁶ Αθήναιος, «Δειπνοσοφιστές», 109α

¹⁵⁷ Βλ. Ξενοφώντα «Λακεδαιμονίων Πολιτεία», V.3

Απαραίτητο επίσης, είναι να γίνει αναφορά στην **μάζα** (μαγίς). Η μάζα ήταν κριθάρι ζυμωμένο σε γαλέττα και υποδεέστερη του σίτινου άρτου. Κράτησε για πολύ καιρό κεντρική θέση στη διατροφή όχι μόνο των αγροτών, αλλά και των στρατιωτών, γιατί κόστιζε πολύ λιγότερο και διατηρείτο περισσότερο χρόνο. Άλλοτε ψημένο κι άλλοτε σε χυλό, μπορούσε να δεχτεί την προσθήκη κάποιων αρωματικών ή ακόμη καλύτερα, αν υπήρχε ευχέρεια, τυριού ή μελιού, ώστε να αποκτήσει ωραιότερη γεύση. Η παλαιότερη αναφορά για την μάζα βρίσκεται στον Ησίοδο (Έργα και Ημέραι 590). Ο Αριστοφάνης στο έργο του «Ειρήνη» καταριέται: «*Να τον πιάσουν οι ληστές και να τον ταΐζουν μονάχα κριθάρι*», ενώ ο Αθήναιος το αναφέρει χαρακτηριστικά ως «*ψωμί για τους σκλάβους*»¹⁵⁸

Ο τρόπος παρασκευής της μάζας αρχικά ήταν απλούστατος. Ζύμωναν τα άλφιστα στη μάκτρα, άλλοτε με νερό ή υδρόμελι, άλλοτε πάλι με νερό και κρασί, με λάδι και οξύμελι (ποτό από μέλι και ὄξος) ή οξύκρατο (μείγμα ξινού οίνου και νερού), και γινόνταν ένα πυκνό και πηκτό φύραμα. Στην συνέχεια χώριζαν το φύραμα (το έπλαθαν) σε στρογγυλές σφικτές μάζες (γογγύλαι), τις ξέραιναν και τις έτρωγαν βουτηγμένες σε νερό.

Υπήρχαν διάφορα είδη μαζών ανάλογα με τα υλικά και τη διαδικασία παρασκευής.

Αἷς δὲ ἄνθρωποι χρῶνται μάζαις, τούτων τὰ ὀνόματα ἄνθεμα, θριδακίνη, φύστη, οἰνοῦντα, ἐφίερος, δανδαλῖς, λωλοδιακόνιον, τριπτή, ἀνεμώνη, καρδάη, καὶ βήρηκες δὲ μᾶζαι εἰσι δὲ δανδαλίδες πεφρυγμένων κριθῶν, καὶ πρόκωνα, καὶ προκῶνια τὰ ἐξ ἀφρύλτων κριθῶν ἄλφιστα

(Πολυδ., ΣΤ. 76).

Μετάφραση

Οι άνθρωποι χρησιμοποιούν διάφορα είδη μαζών, με τα εξής ονόματα ἄνθεμα, θριδακίνη, φύστη, οινούντα, εφίερος, δανδαλίδα, λωλοδιακόνιο, τριπτή, ανεμώνη, καρδάη και οι βήρηκες μάζες είναι οι δανδαλίδες κριθών και προκῶνια τα εκ κριθών ἄλφιστα .

Συνηθέστερη ήταν η **φυστή μάζα «ή μη ἄγαν τετριμμένη»**,¹⁵⁹ ενώ άριστες θεωρούσαν τις «**Ἀχιλλείους μάζας**», για την παρασκευή των οποίων χρησιμοποιούσαν εκλεκτή ποιότητα κριθών. Πάντοτε όμως για τους αρχαίους Έλληνες η μάζα κατείχε την δεύτερη θέση μετά τον άρτο, όπως και ο σίτος υπερείχε έναντι της κρίθης. Παρ'όλα αυτά οι αρχαίοι Σπαρτιάτες προτιμούσαν το κριθάρι καθώς δεν βάρυνε το στομάχι και είχε πλούσια διατροφική αξία. Η νεώτερη έρευνα και η σύγχρονη βιβλιογραφία έχουν επισημάνει ότι, σε αντίθεση με το σιτάρι, το κριθάρι περιέχει ποικιλία φυτικών ινών και

¹⁵⁸ Αθήναιος, «Δειπνοσοφιστές», Τόμος 7, 304b

¹⁵⁹ Αθήναιος, «Δειπνοσοφιστές», 114f

άλλων ουσιών. Από αυτές άλλες βοηθούν στην ελάττωση και τη διατήρηση της χοληστερόλης σε φυσιολογικά επίπεδα, καθώς και στον έλεγχο του σακχάρου στο αίμα, ενώ άλλες αυξάνουν την κίνηση στο γαστρεντερικό σύστημα και είναι ιδιαίτερα ευεργετικές σε άτομα που είναι δυσκοίλια. Το κριθάρι έχει, επίσης, αντιοξειδωτικές ιδιότητες που ελαττώνουν την κακή χοληστερόλη (LDL), ενώ, παράλληλα, συμβάλλει στον έλεγχο του σακχάρου στο αίμα.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑΣ ΣΙΤΗΡΩΝ

Η διαδικασία καλλιέργειάς των σιτηρών περνούσε από πέντε στάδια: **Σπορά, Θερισμός, Αλώνισμα, Λίχνισμα και Αποθήκευση σιτηρών.**

Αρχικά, για να γίνει η σπορά ήταν απαραίτητο να γνωρίζει κανείς καλά τη σύσταση του εδάφους ώστε να καλλιεργούνται κάτω από καλύτερες συνθήκες και με μεγαλύτερη απόδοση τα διάφορα είδη. Ο θερισμός ύστερα πραγματοποιούνταν με την χρήση ξύλινων και λίθινων δρεπάνων ή με μεταλλική λεπίδα και έπρεπε να μην γίνεται κόντρα στον άνεμο, ενώ το κόψιμο των σιτηρών έπρεπε να γίνεται χαμηλά ή στο μέσο του στελέχους για να μην είναι κοπιαστικό το αλώνισμα. Στην συνέχεια μεταφέρονταν τα δεμάτια με τα σιτηρά σε περιφραγμένο ανοιχτό χώρο όπου φυσούσαν άνεμοι και συνθλίβονταν τα στάχυα είτε από οπλές των ζώων (βόδια, άλογα), είτε με χτυπήματα με ξύλινους κόπανους. Μετά το αλώνισμα ακολουθούσε το λίχνισμα (επίμονο τίναγμα στον αέρα), σε κατάλληλο χώρο και με βοηθητικό καιρό, όταν έπνεε δηλαδή ευνοϊκός άνεμος, για να διασκορπίζονται τα άχυρα και να μένει ο καρπός. Με το λίκνον (πλεκτό κάνιστρο), το οποίο ανακινούσε ο αλωνιστής το σιτάρι αποχωριζόταν από το άχυρο και το τελικό στάδιο ήταν η αποθήκευση των σιτηρών. Μεταφέρονταν στον οχύρωνα οι σωροί των άχυρων και αποθηκευόταν ο καρπός. Η αποθήκευση γινόταν σε πίθους ή σιτοβολώνες και έπρεπε να φυλάσσονται σε στεγνό χώρο για να μην σαπίσουν.¹⁶⁰ Στους παρακάτω στίχους αναφέρεται η διαδικασία.

**Νῦν δ' ἐπιχειῖσθαι τὰς κριθὰς δεῖ, πτίσσειν, φρύγειν, ἀναβράττειν,
αἴνειν, ἀλέσαι, μᾶζαι, πέψαι, τὸ τελευταῖον παραθεῖναι.¹⁶¹**

Μετάφραση

¹⁶⁰ Διαδικτυακή πηγή: https://eleusisdiagoridon.blogspot.com/2018/01/blog-post_7.html

¹⁶¹ Φερεκράτους, Ἀθήλ, δραμ., ἀπ. 183 – ΚΟΚΚΙ. 199.

Τώρα πρέπει να ρίξετε το κριθάρι, το μαζεύετε, ψιλοκόψτε, ψήνετε, βράζετε, ανακατεύεται και στο τέλος το παραθέτετε στους άλλους.

Πριν από την εφεύρεση των μύλων, τα σιτηρά τα κοπάνιζαν σε όλμους. Βέβαια ήδη από την εποχή του Ομήρου χρησιμοποιούσαν την χερόμυλη. Με την πάροδο του χρόνου και τη συνεχή βελτίωση των σιτοποιητικών εργαλείων, η **μύλη** μεταφέρθηκε από την οικία σε ιδιαίτερο χώρο, τον μυλώνα. Η άλεση, με την τεχνολογική βελτίωση της σιτοποιικής εξελίχθηκε σε ιδιαίτερο επάγγελμα, το μυλωθρικών.

Από την κατάλληλη επεξεργασία των σιτηρών προήρχοντο διαφόρων ειδών άλευρα. Η λέξη δήλωνε γενικά καθετί το αλεσμένο, κατ' εξοχήν όμως τα παράγωγα του σίτου, που τα διέκριναν έτσι από τα άλφита των κριθών. Για παράδειγμα, ο **χονδροαλεσμένος σίτος**, που το ξέραιναν μετά από την αφαίρεση του αλευρώδους μέρους με το κοσκίνισμα, έδινε τον χόνδρον (πληγούρι).

ὁ μάγειρος γὰρ ἐγχύτους ποιεῖ, πλακοῦντας ὀπτᾶ, χόνδρον ἔψει καὶ φέρει μετὰ τὸ τάριχος.¹⁶²

Ο μάγειρας φτιάχνει εγχύτους, ψήνει τους πλακούντες, αλέθει το χόνδρο και ύστερα τα αλατίζει.

Η **σεμίδαλις** περιείχε τα μέρη του περιβλήματος του πυρήνα του σίτου, που δεν είχαν αλευροποιηθεί. Την αναφέρει και ο Αντιφάνης¹⁶³:

έν ταῖς σπυρίσι δε τὶ ποτ' ἔνεστι, φίλτατε;

B. έν ταῖς τρισίν μὲν χόνδρος ἀγαθὸς Μεγαρικός,

A. οὐ θετταλικὸν τὸν χρηστὸν εἶναι φασι δέ;

B.... τῆς Φοινίκης....

Σεμίδαλις, ἐκ πολλῆς σφόδρ' ἐξηττημένη

Τι έχεις αγαπημένε φίλε μου στα καλάθια;

B. στα τρία από αυτά έχω ωραία πλιγούρια

A. δεν λένε ότι ο θεσσαλικός είναι ο καλύτερος;

B. ...έχω και κάποια από τη μακρινή Φοινίκη...

Το σιμιγδάλι, περιέχει όλα τα μέρη του περιβλήματος του πυρήνα του σίτου, που δεν έχουν αλευροποιηθεί.

Η ονομασία **αλφिताμοιβοί** «οι πιπράσκοντες τα ἄλφита» χρησιμοποιείτο χωρίς διάκριση τόσο για τους πωλητές ἀλφίτων, όσο και για τους σιτοπώλας. Η ονομασία αυτή

¹⁶² Αθήναιος, «Δειπνοσοφιστές», τόμος 3, 1432d

¹⁶³ Αντιφάνης, Ἰντεια, ἀπ. 34 (KOCK II. 24)

επικράτησε ακόμα και κατά τους χρόνους όπου η κριθή είχε πάψει να αποτελεί το βασικό υλικό της αρτοποιίας.¹⁶⁴

Πέρα όμως από συστατικό της διατροφής τους, προσφερόταν και στις θεότητες, ως πολύτιμο αγαθό σε τελετουργίες. Στο Ακρωτήριο της Θήρας και σε μινωικά ανάκτορα βρέθηκαν μεγάλα πιθάρια για την αποθήκευση των σιτηρών. Ειδικά στο Ακρωτήριο πάντως (όπου δεν υπήρχε ανακτορική διοίκηση), κάθε σπίτι διέθετε τη δική του αποθήκη, με πιθάρια για τα σιτηρά και δίπλα τους κτιστές κατασκευές, τους «μυλώνες», όπου γινόταν το άλεσμα και η επεξεργασία των οσπρίων.¹⁶⁵ Στις βόρειες περιοχές, Μακεδονία – Θράκη επικρατούσε το μονόκοκκο σιτάρι, ενώ στις νότιες το δίκοκκο.

Το σιτάρι, με το οποίο αρχικά παρασκεύαζαν πίττες ή χυλούς, όπως έκαναν και με το κριθάρι άλλωστε, εθεωρείτο κατά τις ιστορικές περιόδους ως το κατ' εξοχήν δημητριακό για την παρασκευή ψωμιού. Την φήμη αυτή πρέπει να απέκτησε το σιτάρι από την εποχή εκείνη κατά την οποία χρησιμοποιήθηκαν οι πρώτοι πήλيني φούρνοι, ίσως μάλιστα και από πιο πριν, αφού το ψωμί μπορεί να ψηθεί και στην στάχτη.

Άρτος

Ο άρτος, αποτελούσε απαραίτητο συστατικό στη διατροφή των αρχαίων Ελλήνων, όπως και των αρχαίων Σπαρτιατών και παρασκευαζόταν είτε από κριθάρι είτε από σιτάρι.

Στην Αρχαία Ελλάδα το ψωμί ήταν πολύ διαδεδομένο. Το αναφέρουν δε οι σημαντικότεροι ιστορικοί και συγγραφείς μας, μεταξύ των οποίων ο Ησίοδος, ο Όμηρος και ο Ηρόδοτος. Ο Πλάτωνας αναφέρεται μάλιστα και στον Θεαρίωνα, ένα φημισμένο αρτοκόπο (αρτοποιό) της αρχαιότητας.

Με τη λέξη άρτος πάντως αποδιδόταν και το φαγητό γενικά, ενώ ως ψωμί εννοούσαν την μπουκιά του ψωμιού ή του φαγητού. Το όνομα άρτος σύμφωνα με τον Αθήναιο, προέκυψε από το ότι μεταξύ όλων των σχημάτων που υπάρχουν, ο κύκλος είναι **άρτιος και τέλειος**.¹⁶⁶

Η αρτοποιία αρχικά ήταν οικιακό έργο των γυναικών. Καθημερινά αγρότισσες, γυναίκες των κατώτερων τάξεων και δούλες αφιέρωναν περίπου 5 ½ ώρες στο άλεσμα των δημητριακών μιας οικογένειας 3 ενηλίκων και 3 παιδιών. Μετά το άλεσμα έπρεπε να κοσκινίσουν το αλεύρι, να ζυμώσουν, ν' ανάψουν το φούρνο και να ψήσουν το ψωμί. Από τον 5^ο αιώνα όμως αι. π.Χ. με τη δημιουργία του κλάδου των επαγγελματιών

¹⁶⁴ Βλ. Διδακτορική διατριβή Ασπασίας Μίχα – Λαμπράκη, 1984: 27

¹⁶⁵ Μ. Θερμού, σελ. 19 - 21

¹⁶⁶ Αθήναιοι, «Δειπνοσοφιστές», Τόμος 2, 489d

αρτοποιών προμηθεύονταν το ψωμί από το αρτοκοπτεῖον ή αρτοπτεῖον. Στα αρτοπτεῖα απασχολούνταν και γυναίκες, όπως προκύπτει από τους στίχους:

Λοιδορεῖσθαι δ' οὐ πρέπει ἄνδρας ποιητὰς ὥσπερ ἄρτοπώλιδας.¹⁶⁷
«Περιγελοῦν ὅτι οφείλουν να εἶναι και ἄντρες αρτοποιοί ὅπως και γυναῖκες αρτοπώλεις»

Το «Ονομαστικόν» του Πολυδεύκη, παρέχει πληροφορίες σχετικά με το ἔργο των αρτοποιών και τα εργαλεία που χρησιμοποιούσαν:

«τῇ δὲ ἄρτοπώλιδι ἀνήκει ἄεϋρα, ἄλφιτα, ὀλῦραι, ζειαί, σεμίδαλις, χόνδρος, κρίμνα, πάλῃ, ἀφ' ἧς καὶ τὸ πάλημα, σταις, μᾶζα, καὶ τὰ ἐργαλεῖα κρίβανος, ἱπνός, πλάθανον, μάκτρα, ὀβελοί· καὶ σπάλαθρον δὲ ἐργαλεῖον, ὃ οἱ νῦν σκάλευθρον, τὰ δὲ ἔργα δεῦσαι, φυρᾶσαι, τρῖψαι, διαττῆσαι, πέψαι, ὀπτῆσαι ἐξοπτῆσαι, ἐξελεῖν, ὃ δὲ μάττων τὰ ἄλφιτα μαγεὺς, καὶ τὸ ἀγγεῖον μαγίς καὶ μάκτρα καὶ σκάφη».

Μετάφραση

Οι αρτοπώλεις ἔχουν ἄλευρα, ἄλφιτα, ὀλύρες, ζεια, σεμιδάλις, χόνδρο, κρίμνα, σταις, μᾶζα και ως εργαλεία τον κρίβανο, ιπνό, πλάθανο, μάκτρα και οβελούς και το σπάλαθρο χρησιμοποιούν ως εργαλείο, το οποίο τώρα ονομάζουν σκάλευθρον, τα σε ἔργα εἶναι να τρίψουν, μαγεύς ονομάζεται ο μάττων και το αγγεῖο μαγίς, μάκτρα και σκάφη».

Αγαπημένο εἶδος ἄρτου για τους Σπαρτιάτες ἦταν οι **σησαμίδες**, ψωμάκια σφαιρικά με σουσάμι, τις οποίες προσέφεραν στη θεά Δήμητρα στην Σπάρτη.

Οι Σπαρτιάτες ἔδιναν ἄλφιτα στους καλεσμένους ως κέρασμα,¹⁶⁸ δηλαδή αλεύρι από χονδροκοπανισμένο κριθάρι μαζί με κρεμμύδι κομμένο, ψωμί και ελιές. Το λευκό σταρένιο ψωμί βέβαια, ο ἄρτος, εθεωρεῖτο εἶδος πολυτελείας και προσφερόταν ως συνοδευτικό του κυρίου γεύματος από πλούσιους Σπαρτιάτες, τα ονόματα των οποίων ανακοινώνονταν με επισημότητα στους συνδαιτυμόνες στο δείπνο. Το συγκεκριμένο εἶδος ψωμιού εἶναι πλούσιο σε ασβέστιο, αλλά πιο φτωχό σε φυτικές ίνες. Γενικότερα ὅμως ο καρπός του σιταριού, από τον οποίο παρασκευάζεται το ψωμί εἶναι πλούσιος σε

¹⁶⁷ Αριστοφάνης, «Βάτραχοι», 857-58

¹⁶⁸ Πλούταρχος, «Κλεομένης», 13.4-6/ 34.4-6

μεταλλικά άλατα και βιταμίνες, ιδίως του συμπλέγματος Β, οι οποίες συμβάλλουν στην καλή λειτουργία του νευρικού και πεπτικού συστήματος.

Υπήρχαν βέβαια πολλές ποικιλίες ακόμα στην αρχαία Ελλάδα: ¹⁶⁹

- **«Ζυμίτης»** άρτος στον οποίο η ζύμη φούσκωνε με μαγιά κρασιού ή νίτρον.
- **«Άζυμος»** ήταν και ο πλέον συνήθης.
- **«Στρεπτικός»** ψωμί με γάλα, πιπέρι, λάδι και μέλι.
- **«Άλφιτος»** άρτος από κριθάρι.
- **«Σεμιδαλίτης»** άρτος με σιμιγδάλι.
- **«Χονδρίτης»** άρτος από χοντραλεσμένο σιτάρι ή από ζέα (είδος σιταριού).
- **«Συγκομιστός»** (με την παρατήρηση ότι είναι καθαρτικός).
- **«Ερικήτης»** άρτος από κοπανισμένο σιτάρι (σαν πλιγούρι).
- **«Πυρίτης»** άρτος από σιτάρι με μέλι.
- **«Βλωμιαίος»** ψωμί χωρισμένο σε τμήματα (σε τετράγωνο). Οι εγκοπές το έκαναν να χωρίζεται σε κομμάτια ευκολότερα.
- **«Μακωνίδης»** άρτος με παπαρουνόσπορο.
- **«Κυλάστις»** ένα υπόξινο ψωμί με κριθάρι.
- **«Αρτολάγανον»** προσέθεταν λίγο κρασί, πιπέρι, γάλα και λίγο λάδι ή λίπος και ράντιζαν με σησάμι.
- **«Αρτοπτικός»**, αν δουλευτεί με σκληρό ζυμάρι θα γίνει γυαλιστερός και ευκολοφάγτος για ξεροφαγία, αν ζυμωθεί με χαλαρό προζύμι θα γίνει ελαφρός, αλλά όχι γυαλιστερός.
- **«Απαλόν»**, εκτός από το γάλα και το λάδι έβαζαν και πολύ αλάτι.
- **«Ναστό»**, ένα πολυτελές αρωματικό ψωμί, το οποίο περιείχε πικάντικες ή γλυκές ουσίες, είχε τελετουργικό χαρακτήρα και προοριζόταν για τις θυσίες,
- **«Κρίθινο»** ψωμί, το προσέφεραν στον θεό Ασκληπιό και έβαζαν σφραγίδα με τις λέξεις υγεία και ζωή.
- **«Πλυτός ή βασουνίας»**, άρτος που όταν ψηνόταν, επέπλεε στο νερό,

¹⁶⁹ Αθήναιος, «Δειπνοσοφιστές», Τόμος 3 «ΆΡΤΟΙ»

- **«Αυτόζυμος»**, με την προσθήκη του αφρού που σχηματίζεται όταν βράζουν τα ρεβίθια, δηλαδή χωρίς προζύμι.
- **«Κολλύρα ή κόλλυξ»**, άρτος από χονδρό αλεύρι, πρωτοεμφανίστηκε στη Βοιωτία. Φτιαγμένος από σίκαλη, μικρού μεγέθους και προσφερόταν κυρίως στα παιδιά, ως παιδική τροφή.
- **«Σποδίτης»**, γινόταν χωρίς ζύμη και ψηνόταν στην χόβολη, κάτω από την Στάχτη.
- **«Όρινδος άρτος»**, αναφέρεται από τον Σοφοκλή. Λέγεται ότι περιείχε μέρος ρυχιού και είδος σπέρματος και σπόρων που εισάγονταν από την Αιθιοπία. Ήταν από τους ακριβότερους άρτους και τον είχαν δοκιμάσει μόνο πλούσιοι. Μπορεί να συγκριθεί με το πολύσπορο.
- **«Μακώνιδες»**, ήταν φουσκωτά ψωμιά με σησάμι και λινάρι πασπαλισμένο με σπόρους παπαρούνας,
- **«Ιπνίτης»**, ψωμί που έψηναν μέσα σε θερμή σκάφη ή σε μικρό φούρνο.
- **«Εσχαρίτης»**, το ψωμί που ψηνόταν σε σχάρες, ταίριαζε με γλυκό κρασί και Θρυμματιζόταν.
- **«Δίπυρος»**, τρυφηλά ξεροψημένα ψωμιά, παξιμάδια.
- **«Κριβανίτης»**, ψηνόταν σε πήλινα σκεύη, στον φούρνο.

ΖΩΙΚΕΣ ΤΡΟΦΕΣ ΚΑΙ ΠΑΡΑΓΩΓΑ ΤΟΥΣ

ΚΡΕΑΣ ΟΙΚΟΣΙΤΩΝ ΖΩΩΝ

Κατά τους κλασικούς χρόνους, το κρέας παρουσίαζε μεγαλύτερη κατανάλωση στις τάξεις των ευπόρων γαιοκτημόνων, που είχαν ως βασική ενασχόληση τη γεωργία και την κτηνοτροφία. Στα εύφορα εδάφη και πεδιάδες της Λακωνίας, έτρεφαν πρόβατα, κατσίκες, χοιρινά, βοοειδή σε αγέλες, και πουλερικά.¹⁷⁰ Ευρήματα από το σπήλαιο **Αλεπότρυπα** του Διρού Μάνης μαρτυρά ότι στη Λακωνία υπήρχε ανθρώπινη παρουσία πολλές χιλιάδες χρόνια προτού αναδυθεί ο κόσμος της Σπάρτης.¹⁷¹ Στο σπήλαιο Αλεπότρυπα συγκεκριμένα, διασώθηκαν λείψανα από την εντός αυτού εγκαταβίωση μιας πολυάνθρωπης νεολιθικής κοινότητας, που επιβίωσε επί 2.000 χρόνια. Το πλήθος των οστών – υπολειμμάτων από αιγοπρόβατα και βοοειδή, που βρέθηκαν διάσπαρτα δείχνουν πως η άσκηση κτηνοτροφίας στην περιοχή ήταν εκτεταμένη.

Παράλληλα, οστά από ελάφια και αγριόχοιρους, καθώς και αιχμές δοράτων και βελών από οψιανό και πυριτόλιθο βεβαιώνουν ότι ο πληθυσμός είχε ως κύρια ασχολία του το κυνήγι άγριων ζώων.

Το κρέας αποτελεί βασικό είδος διατροφής, προσφέρει πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας, λόγω της περιεκτικότητάς του σε απαραίτητα αμινοξέα, σίδηρο, βιταμίνη D, ψευδάργυρο, σελήνιο και βιταμίνες του συμπλέγματος B, ιδίως της B12. Επίσης, είναι από τα λίγα τρόφιμα που μπορούν να ικανοποιήσουν τόσο γρήγορα και αποτελεσματικά το αίσθημα της πείνας και τις γευστικές απαιτήσεις του καθενός. Όταν καταναλώνεται με μέτρο, το κρέας αποτελεί μέρος υγιεινής και ισορροπημένης διατροφής.

Το κατσίκι και το αρνί χρησίμευαν ως θυσιαστικά ζώα. Στην κλασική εποχή αποτελούσαν είδος λιχουδιάς και σε λογοτεχνικά κείμενα αναφέρονται είτε ως συμπληρωματικά είτε ως εναλλακτικά είδη κρέατος. Το κρέας τους βέβαια ήταν καλό μόνο αν προερχόταν από ζώα συγκεκριμένης ηλικίας ή αν τρώγονταν σε ειδικές εποχές του έτους. Διαφορετικά θεωρούσαν ότι είχαν ξινή γεύση και όχι ευχάριστη μυρωδιά. «τά πρόβατα τον μέν χειμῶνα κάκιστα, μετὰ δὲ τὴν ἰσημερίαν πιαίνεται μέχρι τροπῶν θερινῶν» «τα πρόβατα τον χειμῶνα ήταν τα χειρότερα, μετά την ισημερία όμως είχαν

¹⁷⁰ Βλ. Dalby «*Σειρήνια Δείπνα*» 2018: 101, 105, 106, 109, 110

¹⁷¹ Βλ. Σ. Καργάκος, 2006: 133

ευχάριστη γεύση» (Όρειβ., Συν. Δ', β'). Οι κατσίκες συγκεκριμένα παρότι και θυσιάζονταν και τρώγονταν, είχαν για τους ανθρώπους μεγαλύτερη σημασία, λόγω της παραγωγής τυριού. Απεικονίζεται επίσης ως θήραμα σε λακωνικό ταφικό πίθο, ο οποίος βρέθηκε σε οικόπεδο στη Σπάρτη περίπου το 600-575 π.Χ.

Ο χοίρος χρησίμευε ως θυσιαστικό ζώο. Ήταν μάλιστα το πρώτο ζώο που θυσιάστηκε όταν καθιερώθηκαν οι αιματηρές θυσίες. Η προσφορά χοίρου ήταν συνήθης σε όλες τις θεότητες, ιδιαίτερα σε όσες συνδέονταν με τη βλάστηση. Επιπλέον ήταν ιδιαίτερα αγαπητό στους αρχαίους Έλληνες, καθώς ήταν το πιο οικονομικό. Κατά την εποχή του Αριστοφάνη (445 π.Χ. - 386 π.Χ), ένα γουρουνάκι γάλακτος κόστιζε τρεις δραχμές,¹⁷² Ήταν το πιο διαδεδομένο είδος κρέατος και μπορούσε να φαγωθεί και ως παστό.

Ανάλογα με την ηλικία και το φύλο του ζώου υπήρχε και διαφορετική μαγειρική ορολογία. Οι δέλφακες, ήταν τα πλήρως ανεπτυγμένα νεαρά γουρούνια και χρησιμοποιούνταν ως τροφή, ενώ οι γαλαθηνοί, ήταν τα γουρουνάκια του γάλακτος και αποτελούσαν ξεχωριστή λιχουδιά. Εκλεκτή λιχουδιά επίσης στην κλασική εποχή εθεωρείτο η μήτρα της γουρούνας, που παρασκευαζόταν συνήθως βραστή, ειδικά της γουρούνας που μόλις είχε αποβάλει,¹⁷³ ενώ τέλος τα σπλάχνα του ζώου αυτού θεωρούνταν νοστιμότερα από τα σπλάχνα των άλλων τετράποδων, ιδιαίτερα το συκώτι, ψητό στη σχάρα, αλειμμένο με λάδι ή λίπος, και καρυκευμένο με αλάτι ή κορίανδρο.¹⁷⁴

Απέφευγαν όμως να τρώνε χοιρινά μυαλά, γιατί τους το απαγόρευαν οι φιλόσοφοι ισχυριζόμενοι ότι «όποιοι τρώνε από αυτά είναι σαν να τρώνουν κουκιά στις κεφαλές όχι μόνο των γονέων αλλά και των άλλων απαγορευμένων πραγμάτων». ¹⁷⁵

Η προτίμηση αυτή για το χοιρινό κρέας είναι εμφανέστατη στα αρχαία χωρία, όπου πάντοτε αναφέρονται τα «χοίρεια κρέα» μεταξύ των βασικών εδεσμάτων. Ο Αριστοφάνης για παράδειγμα το επαινεί στους στίχους που ακολουθούν:

«καὶ γίνεται για τᾶνδε τᾶν χοίρων το κρῆς ἄδιστον ἂν ὀδελὸν ἔμπεπαρμένον»

(Αχ., 795-96)

Και ο κωμικός Ευάγγελος, Ἀποκαλυπτομένη, αναφέρει ο Αθήναιος, συγκαταλέγει μεταξύ των προσφιλών κρεάτων το χοιρινό:

«τέτταρας ... τραπέζας τῶν γυναικῶν εἶπά σοι, ἔξ δὲ τῶν ἀνδρῶν, τὸ δεῖπνον δ' ἔντελές καὶ μηδενὶ ἔλλιπες. λαμπροὺς γενέσθαι

¹⁷² Αριστοφάνης, «Εἰρήνη», 374

¹⁷³ Βλ. A. Dalby 2018: 100

¹⁷⁴ Βλ. Διδακτορική διατριβή Ασπασίας Μίχα – Λαμπάκη 1984: 142

¹⁷⁵ Αθήναιος, «Δειπνοσοφιστές», Β 72,

**βουλόμεθα τοὺς γάμους. πάνθ' ὅσ' ἂν βούλῃ γένῃ, εἰς δὲ τὰ κρέα
μόσχον ἔλαβες, δέλφακας, χοίρους, λαγῶς»¹⁷⁶**

Μετάφραση

Τέσσερα ... είναι τα τραπέζια για τις γυναίκες σου είπα, έξι δε για τους άνδρες το δείπνο είναι τέλειο και καθόλου ελλιπές. Λαμπροί θέλουμε να είναι οι γάμοι, μεταξύ των προσφιλών κρεάτων λοιπόν λάβε μοσχάρι, δέλφακες, χοίρους και λαγούς.

Τέλος, αγριόχοιροι απεικονίζονται ως θηράματα σε λακωνικό ταφικό πίθο, ο οποίος βρέθηκε σε οικόπεδο στη Σπάρτη περίπου το 600-575 π.Χ.

Το **βοδινό** και το **μοσχαρίσιο** αναφέρεται ως σπανιότερο είδος και η κατανάλωσή του αναφέρεται στην Ειρήνη του Αριστοφάνη, **«Βάλθηκαν κρέατα να τρώνε βοδινά...»**. Ο Θεόφραστος αναφέρει ότι τα βραστά βοδινά πόδια ήταν τροφή για λαίμαργους, για να ηρεμήσουν τα στομάχια τους μετά από ακατάσχετη λαιμαργία και δυσπεψία. Ο Ιπποκράτης επισημαίνει το εξής:

«τὰ βόεια κρέα ἰσχυρὰ καὶ στάσιμα καὶ δύσπεπτα τῇσι κοιλίῃσι διότι παχύαιμον το ζῶον καὶ πολύαιμόν ἐστιν· καὶ τὰ κρέα βαρέα ἐς τὸ σῶμα καὶ αὐταὶ αἱ σάρκες καὶ τὸ γάλα καὶ τὸ αἷμα».

Μετάφραση

Τα μοσχαρίσια κρέατα είναι βαριά και δύσπεπτα γιατί είναι παχύαιμο το ζώο και πολύαιμο. Και είναι βαριές στο σώμα και αυτές οι σάρκες και το γάλα και το αίμα του.

Τα βασικά οικόσιτα πτηνά των αρχαίων Σπαρτιατών, τα οποία παραμένουν ακόμα και σήμερα στις αγροικίες, ήταν τα **ορνίθεια**. Με το όνομα αυτό εννοούνται και τα δύο γένη (αλεκτρύονες και όρνιθες). Σπανιότερα εξέτρεφαν **χήνες** και **πάπιες**. Προτιμούσαν ιδιαίτερα τις όρνιθες και τους πετεινούς, που ζούσαν στους αγρούς. Εκεί μπορούσαν να βρουν άνετα ξηρή τροφή, άφθονη και χωρίς περιορισμούς με αποτέλεσμα το κρέας τους να είναι νόστιμο, μαλακό και εύθρυπτο. Το γένος των πτηνών βέβαια έχει σάρκα ευπεπτότερη, αλλά ξηρότερη από τα τετράποδα και παρέχει στον οργανισμό λιγότερη τροφή απ' αυτά.

Μία πολύ σημαντική πηγή ζωικής τροφής εισήχθη στην Ελλάδα στις αρχές της ιστορικής περιόδου. Πρόκειται για τον κατοικίδιο όρνιν, τον αλεκτρυώνα που είχε εξημερωθεί στην Ινδία πολλές χιλιετίες νωρίτερα. Σύμφωνα με ένα απόσπασμα του

¹⁷⁶ Αθήναιος, «Δειπνοσοφιστές», τόμος 3, 5ε

Κρατίνου, του πρώτου μισού του 5ου αιώνα, το πουλί αυτό ονομαζόταν «περσικός αλέκτωρ». Σε λακωνικά και ροδίτικα αγγεία του 6ου αιώνα, καθώς και σε κορινθιακά αγγεία και στην μεταλλοτεχνία του 7ου αιώνα, συναντάμε μορφές πουλιών που αναγνωρίζονται σαφώς ως πετεινοί. Έτσι είμαστε βέβαιοι πως ο κατοικίδιος πετεινός ήρθε στην Ελλάδα πριν από το 600 π.Χ. Αρχικά, αποτελούσαν ερωτικό δώρο ή πιάτο που προσέδιδε κύρος σε αυτόν που το παρέθετε στα δείπνα και στα συμπόσια, όπως οι λαγοί και τα άγρια πουλιά. Ο Ιερόφιλος (σοφιστής), υποδεικνύει τα ορνίθεια ως κατάλληλη τροφή κατά τους μήνες Ιανουάριο, Αύγουστο και Σεπτέμβριο. Αναπαριστάται μάλιστα ως θρησκευτικό σύμβολο σε ένα ανάγλυφο, το οποίο βρέθηκε στα Χρύσαφα Λακωνίας.

Οι **χήνες (χήν)** είχαν εξημερωθεί και φημίζονταν για το γευστικότατο συκώτι τους. Ο Αθήναιος αναφέρει: «... τα πολυτελή ταύτα των χηνών ήπατα...» (τα εύγευστα συκώτια των χηνών).¹⁷⁷ Θεωρούνταν ιερά ζώα και προσφέρονταν κυρίως στις μικρές θεότητες. Δύο σχετικά πρώιμες αναφορές συνδέουν τις χήνες με το αναγκαστικό τάϊσμα και μάλιστα κατά τρόπο που μας αναγκάζει να τις τοποθετήσουμε σε μία κατηγορία διαφορετική από αυτήν των άλλων ζώων ενός αγροκτήματος. Επαινείται ιδιαίτερα το «χήνειον ήπαρ», όταν τα πτηνά τρέφονται με ορό γάλακτος, οπότε είναι πολύ εύπεπτα. Η νήσσα (πάπια) ήταν αφιερωμένη στον Ποσειδώνα. «ἦν δὲ Ποσειδῶνι τις οἶν θύη, νήττη πυρούς καθαγίζειν» (Όρν., 566)

ΚΡΕΑΣ ΠΡΟΕΡΧΟΜΕΝΟ ΑΠΟ ΚΥΝΗΓΙ – ΘΗΡΑΜΑΤΑ

Η κατανάλωση κρεατικών σχετιζόταν με την οικονομική επιφάνεια του σπιτικού αλλά και τη γεωγραφική του θέση. Οι αγροτικές οικογένειες για παράδειγμα είχαν πιο εύκολη πρόσβαση μέσω του κυνηγιού σε πτηνά και λαγούς και είχαν την δυνατότητα να μεγαλώνουν πουλερικά στις αυλές τους σε αντίθεση με τους κατοίκους των αστικών περιοχών.

Το κυνήγι, μαζί με την περισυλλογή καρπών και την αλιεία αποτελούσε τη βάση της οικονομίας στο πρώτο στάδιο της ιστορίας της ανθρωπότητας. Τα ζώα ήταν άφθονα στα βουνά και στα δάση της Ελλάδας κατά την μυκηναϊκή και την αρχαϊκή εποχή. Κατά την κλασική περίοδο, κυνηγούσαν κυρίως αγριόχοιρους, ελάφια, λαγούς και πουλιά. Ένας λόγος για να απουσιάζει Σπαρτιάτης από τα κοινά συσσίτια ήταν το κυνήγι.

Οι Σπαρτιάτες κυνηγούσαν συστηματικά, έχοντας μαζί τους τα κυνηγόσκυλά τους. Ο Αθήναιος (141e), επιπλέον, κάνει λόγο συγκεκριμένα για πληθώρα και ποικιλία κρεάτων προερχομένων από κυνήγι: *φάτται, χῆνες, τρυγόνες, κίχλαι, κόσσυφοι, λαγῶ, ἄρνες, ἔριφοι*. Ο αγριόχοιρος ήταν το δημοφιλέστερο θήραμα και το κυνήγι του γινόταν

¹⁷⁷ Αθήναιος, «Δειπνοσοφιστές», ΙΧ, 384 b

με δίχτυα και ακόντια. Η αφθονία δρυών (βελανιδιών)¹⁷⁸ στην Λακωνία προσέφερε την δυνατότητα εκτροφής πολλών αγριόχοιρων, απ' όπου παρασκευαζόταν ο περιώνυμος μέλανας ζωμός.¹⁷⁹

Από τις πιο αγαπημένες ασχολίες στην καθημερινή ζωή ήταν το κυνήγι. Στις πλαγιές τού Ταϋγέτου κυνηγούσαν την αλεπού, στην Αρκαδία και στην Ήλιδα λύκους, αγριόχοιρους και αρκούδες, ενώ στις θαμνώδεις περιοχές πέρδικες, ορτύκια, τσίχλες και λαγούς. Για τα πουλιά και τα μικρά ζώα έστηναν παγίδες ή τα κτυπούσαν με βέλη και σφενδόνες. Για τα μεγάλα ζώα χρησιμοποιούσαν επίσης παγίδες, ακόντια, ρόπαλα, τσεκούρια και, ειδικά για τους λαγούς, ένα ραβδί, τον **λαγοβόλο**. Κυνηγετικά σκυλιά από τη Λακωνία, φημισμένα για τη γρηγοράδα και τη δραστηριότητά τους, ακολουθούσαν τους κυνηγούς.¹⁸⁰

Η παρουσία των **σκύλων** (κύων) στην καθημερινή ζωή των αρχαίων Σπαρτιατών ήταν αναπόσπαστη και η σχέση ανθρώπου - σκύλου είχε ως βάση της την αληθινή πίστη και αγάπη. Στην αρχαιότητα η Σπάρτη υπήρξε επίσης διάσημη για τα κυνηγετικά σκυλιά της. Αρχαίοι φιλολάκωνες συγγραφείς, όπως ο Αθηναίος ιστορικός Ξενοφών, τα έβλεπαν όλα αυτά με απεριόριστο και απροσποίητο θαυμασμό. Οι Σπαρτιάτες είχαν πάντα ως συνοδούς σκύλους κατά την διάρκεια του κυνηγιού. Ήταν μία συγκεκριμένη ράτσα σκύλου, που δεν εγκατέλειπε εύκολα το θήραμά του. *ἀπὸ Ταϋγέτιο μὲν Λάκαιναν ἐπὶ θηρσὶ κύνα τρέχειν πυκινώτατον ἔρπετόν.*¹⁸¹

Ο **λαγός** αποτελούσε σήμα κατατεθέν σε κάθε δείπνο του 4^{ου} αιώνα π.Χ. Μολονότι δύσπεπτα και κακόχυμα, όπως εξάλλου «*ὅλων τῶν ἀγρίων ἡ σὰρξ σκληροτέρα τε καὶ πιμελῆς οὐδ' ὅλως ἢ ὀλίγιστόν τι μετέχει*».¹⁸² Σημασία μάλιστα δεν είχε η ποσότητα, αλλά η ποιότητα του συγκεκριμένου εδέσματος. Αξιοπρόσεκτη είναι η προσθήκη ψιλοκομμένου κοριάνδρου, αλατιού, τυριού, και πολύ έντονων σαλτσών, με σκοπό να αυξηθεί όσο το δυνατόν περισσότερο η εντύπωση ενός πιάτου που, μια και δεν είναι δυνατόν να εκτιμηθεί για την ποσότητά του, βασίζεται στην ποιότητα μόνο. Μεταγενέστερες πηγές μας πληροφορούν πως τα εντόσθια και το αίμα του λαγού μαγειρεύονταν ξεχωριστά και γίνονταν σουπά, η **μίμαρκυς**.

¹⁷⁸ Οι αγριόχοιροι τρέφονται κυρίως με βελανίδια.

¹⁷⁹ Βλ. Σ. Καργάκος 2006: 40

¹⁸⁰ «*Ιστορία τού ελληνικού έθνους*», «Εκδοτική Αθηνών», τόμ. Β', σελ.

470/<https://www.theonlinepress.gr/opinions/%CE%BA%CF%81%CE%B5%CE%B1%CF%84%CE%BF%CF%86%CE%B1%CE%B3%CE%B9%CE%B1-%CE%BA%CE%B1%CE%B9-%CE%B9%CF%87%CE%B8%CF%85%CE%BF%CF%86%CE%B1%CE%B3%CE%B9%CE%B1-%CF%83%CF%84%CE%B7%CE%BD-%CE%B1%CF%81%CF%87%CE%B1/>

¹⁸¹ Αθήναιος, «Δειπνοσοφιστές», τόμος 1, 50

¹⁸² Γαληνός, «Περὶ τῆς τῶν ἡμέρων καὶ ἀγρίων ζώων διαφορᾶς»: 681

Μεταξύ των θηρεόμενων ζώων, σημαντική θέση κατείχαν και τα «ελάφια κρέα». Οι έλαφοι αφθονούσαν κατά τους ιστορικούς χρόνους στις ορεινές περιοχές της Λακωνίας, της Ηπείρου, της Ηλείας και στις πεδιάδες της Θεσσαλίας. Η **έλαφος**, ιερό ζώο της Αρτέμιδος, ήταν εύκολο θήραμα και είχε καλύτερη γεύση το καλοκαίρι, ενώ τα νεογέννητα ελάφια, οι **νεβροί**, πιάνονταν την άνοιξη. Αποτελούσε επίσης μαζί με το χοιρινό βασικό έδεσμα στα κοινά συσσίτια των Σπαρτιατών.

καὶ καταστέψας ἔλαφον ἐκέλευσεν ἀπάρξασθαι τὸν ἑαυτοῦ μάντιν, οὐχ ὥσπερ εἰώθει τοῦτο ποιεῖν ὁ ὑπὸ τῶν Βοιωτῶν τεταγμένος¹⁸³.

Μετάφραση:

Έτσι, τοποθέτησε ένα θηλυκό ελάφι τυλιγμένο με κομποσκοίνια και διέταξε τον δικό του μάντη να εκτελέσει τη θυσία, αντί εκείνου που ορίστηκε σε αυτό το αξίωμα από τους Βοιωτούς.

Το **σαλιγκάρι** (κοχλίας). Οι φτωχοί χωρικοί γεύονταν συχνά κοχλίες, καθώς είχαν την δυνατότητα να τα συλλέγουν εύκολα στην ύπαιθρο, όπου διέμεναν. Τα σαλιγκάρια επίσης φημίζονταν για τις αφροδισιακές ιδιότητές τους. Ο Αθήναιος στους «Δειπνοσοφιστές» του (2^{ος} αιώνας π.Χ.), αναφέρεται στα σαλιγκάρια ως εκλεκτό έδεσμα και τον 1ο αιώνα π.Χ. ο περίφημος αρχαίος Έλληνας στρατιωτικός ιατρός Ηρακλείδης ο Ταραντίνος αρχαίος Έλληνας στρατιωτικός ιατρός, που άκμασε τον 1^ο αιώνα π.Χ. αναφέρεται στο «Συμπόσιο» του στα σαλιγκάρια ως αφροδισιακή τροφή που βοηθούν στην παραγωγή σπέρματος και μαζί του συμφωνεί ο δραματικός ποιητής Άλεξις (394 π.Χ. – 288 π.Χ.).

Ἀπολλᾶς δὲ Λακεδαιμονίους φησὶ σέμελον τὸν κοχλίαν λέγειν.¹⁸⁴

Λέγεται ότι οι Λακεδαιμόνιοι αποκαλούν τον κοχλία, σέμελον.

Ανάμεσα στις χαμηλότερες τάξεις του ζωικού βασιλείου, τα αρσενικά και τα θηλυκά τζίτζικια, ο **τέπτιξ** και η **κερκώπη**, χρησιμοποιούνταν μερικές φορές ως τροφή, και μάλιστα το θηλυκό εθεωρείτο νοστιμότερο όταν είχε αυγά.

Επίσης, έτρωγαν και **χελώνες**, κάτι που αποδεικνύεται από οστά που εντοπίστηκαν σε σπήλαιο της Λακωνίας.¹⁸⁵

¹⁸³ Πλούταρχος, «Βίοι Παράλληλοι», Λυκ. 6

¹⁸⁴ Αθήναιος, «Δειπνοσοφιστές», Τόμος 2, 63

¹⁸⁵ Διαδικτυακή πηγή:

http://ham.uop.gr/images/aepel1_all_final.pdf?fbclid=IwAR1BMK9W6U3FHKxjdJ1wkHoeYu7Hse5

Η αλεπού (αλώπηξ) εθεωρείτο επίσης καλή, η ιδανική εποχή της ήταν τον καιρό του θερισμού, γιατί τότε οι αλεπούδες έτρωγαν σταφύλια και πάχαιναν.

Το ζαρκάδι. Η απεικόνιση ζαρκαδιού σε λακωνικό ταφικό πίθο, ο οποίος βρέθηκε σε οικόπεδο της Σπάρτης (οικόπεδο Βαρβιτσιώτη) περίπου το 600 – 575 π.Χ. υποδηλώνει πως καταναλωνόταν από τους αρχαίους Σπαρτιάτες.¹⁸⁶

Το λιοντάρι. Η απεικόνιση λιονταριού σε λακωνικό ταφικό πίθο, ο οποίος βρέθηκε σε οικόπεδο (οικόπεδο Βαρβιτσιώτη) της Σπάρτης περίπου το 600 – 575 π.Χ. υποδηλώνει πως καταναλωνόταν από τους αρχαίους Σπαρτιάτες. Πρόκειται για τον λακωνικό πίθο, στον οποίο απεικονίζονται και άλλα είδη ζώων, όπως αναφέρθηκε προηγουμένως (ζαρκάδια, αγριόχοιροι και αγριοκάτσικα).

Έκτός από τα ήμερα και οικόσιτα πτηνά, ιδιαίτερη προτίμηση έτρεφαν και στα αγριοπούλια. Στον ποταμό Ευρώτα άλλωστε ζούσαν πολλά είδη πουλιών. Στον υγροβιότοπο έχουν καταγραφεί 210 είδη, που περιλαμβάνουν υδρόβια αλλά και αρπακτικά πουλιά. Η παρουσία τους στο τραπέζι δήλωνε την κυνηγετική ικανότητα και την ταξική ανωτερότητα του οικοδεσπότη ή του δωρητή. Συνήθως τα έψηναν στην σούβλα, ενώ προσέθεταν τυρί, λάδι, σίλφιο, σάλτσες πριν από το ψήσιμο, προκειμένου να βελτιωθεί η γεύση τους. Τα μικρά πουλιά, μπορούσαν να τα διατηρήσουν για μεγάλο χρονικό διάστημα, αφού πρώτα τα έψηναν και στη συνέχεια τα τοποθετούσαν σ' ένα δοχείο με ευωδιαστό λάδι.

Τα προϊόντα κυνηγιού των Σπαρτιατών ήταν, κυρίως, **τσίχλες, κοτσύφια, πέρδικες, αγριόπαπιες, χήνες**. Επιπλέον έτρωγαν συχνά **φασιανούς, σπουργίτια, σπίνους, ορτύκια**.¹⁸⁷

Προσφιλές έδεσμα ήταν η **κίχλη** (τσίχλα), «*καὶ κίχλῳ ἦσαν καὶ ἄλλων ὀρνίθων ἀγέλαι ἐν τοῖς προπόμοσι*» (Ἀθήν., 64f). Στα χρόνια του Αριστοφάνη, η τιμή της ανήρχετο σε μία δραχμή.

Το κατοικίδιο **περιστέρι**, η περισσότερά τρωγόταν, όπως και κοντινοί συγγενείς του περιστεριού, **η φάττα, το τρυγόνι** (τρυγών) και, ίσως, η **οινάς**, παρ' όλο που ως τροφή δεν αναφέρεται παρά μόνο από μία μεταγενέστερη πηγή, τον Αιλιανό.

Πολυτελές και πολυδάπανο έδεσμα θεωρούσαν τους **φασιανούς**. Ο Αριστοφάνης (Όρν., 67-68) ήταν ο πρώτος μεταξύ των Ελλήνων συγγραφέων που αναφέρει το

Q7GNUxdXPWK3Z8fh1b9I_FVOuEjw: 41/ σπήλαιο: Λακωνίς Ι. Ένα τοπόσημο της Μέσης Παλαιολιθικής Μάνης

¹⁸⁶[https://www.google.com/search?q=%CE%BB%CE%B1%CE%BA%CF%89%CE%BD%CE%B9%CE%BA%CE%AE+%CF%84%CE%AD%CF%87%CE%BD%CE%B7&hl=el&sxsrf=ACYBGNQ8zvew2PvCBJCviyVXWfQs2-](https://www.google.com/search?q=%CE%BB%CE%B1%CE%BA%CF%89%CE%BD%CE%B9%CE%BA%CE%AE+%CF%84%CE%AD%CF%87%CE%BD%CE%B7&hl=el&sxsrf=ACYBGNQ8zvew2PvCBJCviyVXWfQs2-WVtg:1570615354535&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiOtaSS9o7IAhVCYIAKHdDjAzYQ_AUIEigB&biw=1396&bih=694#imgsrc=v6zO5I7xED8-hM:)

[WVtg:1570615354535&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiOtaSS9o7IAhVCYIAKHdDjAzYQ_AUIEigB&biw=1396&bih=694#imgsrc=v6zO5I7xED8-hM:](https://www.google.com/search?q=%CE%BB%CE%B1%CE%BA%CF%89%CE%BD%CE%B9%CE%BA%CE%AE+%CF%84%CE%AD%CF%87%CE%BD%CE%B7&hl=el&sxsrf=ACYBGNQ8zvew2PvCBJCviyVXWfQs2-WVtg:1570615354535&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiOtaSS9o7IAhVCYIAKHdDjAzYQ_AUIEigB&biw=1396&bih=694#imgsrc=v6zO5I7xED8-hM:)

¹⁸⁷ Βλ. Διδακτορική διατριβή Ασπασίας Μίχα – Λαμπάκη 1984: 159, 160, 161, 164

όνομα φασιανός. Ονομάζονταν και **τέτραγες**. Από τα μέλη του πτηνού, ιδιαίτερη προτίμηση έτρεφαν για το στήθος και τα αυγά.

Εξαιρετικό έδεσμα ήταν και ο **πέρδιξ**. Η κατανάλωσή του ήταν συχνότερη από τους εύπορους και τους εκλεκτικούς. Μεταξύ των «*χαριέντων βρωμάτων*» συμπεριλαμβάνονταν και οι **κόψιχοι ή κόσσυφοι** (κοτσύφια).

Γράφει σχετικά ο Νικόστρατος¹⁸⁸:

«τὶ οὖν ἀγοράζω; Φράζε γάρ. Β. μὴ πολυτελῶς, ἀλλὰ καθαρεῖως, δασύποδα, ἐὰν περιτύχῃς, ἀγόρασον καὶ νηττία ὅποσα σὺ βούλει καὶ κίχλας καὶ κοψίνους, ὄρνιθάρια τε τῶν ἀγρίων τούτων συχνὰ χάριεν γάρ.»

Μετάφραση:

Τι να αγοράζω λοιπόν; Πες. Β. όχι πολυτελή, αλλά καθαρά και δασύποδα, εάν βρεθείς κάπου τυχαία, αγόρασε και πάπια όσο θέλεις και σαλιγκάρια και κοψίνους, από τις ὄρνιθες δε τις άγριες γιατί συχνά είναι χαριτωμένες.

Τέλος, δεν απουσίαζαν από το διαιτολόγιο των Σπαρτιατών οι ορτύγες (ορτύκια). «*ὄρτυγας στρουθούς τε κορυδαλλὰς φιλοκονίονας τέτραγας τε σπερματολόγους κᾶγλαὰς συκαλλίδας*». ¹⁸⁹

ΜΕΛΑΝΑΣ ΖΩΜΟΣ

Ο μέλας ζωμός συνιστούσε ένα ιδιαίτερο πιάτο για τους αρχαίους Σπαρτιάτες, το οποίο προσφερόταν στα συσσίτια στο πλαίσιο της περιβόητης σπαρτιατικής αγωγής. Μάλιστα, ο μέλας ζωμός στην αρχαία Σπάρτη αποτελούσε προϋπόθεση για το ξεκίνημα της ημέρας. Ήταν ένα είδος σούπας, την οποία ήταν λίγο δύσκολο να συνηθίσει κάποιος να τρώει, λόγω της ιδιαίτερης γεύσης της.

Για την παρασκευή του μέλανος ζωμού οι Σπαρτιάτες έβραζαν χοιρινό κρέας σε ζωμό από αλάτι, ξίδι, κριθαρένιο αλεύρι και αίμα χοίρου· το πιάτο αυτό το συνόδευαν με κριθαρένιο ψωμί. Πίστευαν ότι τους έδινε δύναμη. Κατά μία εκδοχή, εφόσον δεν υπάρχει καταγεγραμμένη ακριβής συνταγή σε αρχαιοελληνικές πηγές, αφού έσφαζαν το ζώο συγκέντρωναν με προσοχή όλο το αίμα του και το ανακάτευαν με ξύδι για να μην πήξει. Στη συνέχεια, έβραζαν σε ένα σκεύος το κρέας με λίπος και νερό. Όταν άρχιζε να βράζει πρόσθεταν ενδεχομένως και λίγο κρίθινο αλεύρι, σιγά

¹⁸⁸ Νικόστρατος: (5ος/4ος αιώνας π.Χ.), κωμικός ποιητής και ο γιος του Αριστοφάνη.

¹⁸⁹ Αθήναιος, «Δειπνοσοφιστές», τόμος 9, π. 304

σιγά το αίμα με το ξύδι και αρκετό νερό πάλι, ώστε να παραμένει το φαγητό πάντα υδαρές, σαν σούπα.

Σύγχρονες μελέτες έχουν δείξει ότι το χοιρινό αποτελεί άριστη πηγή πρωτεΐνης υψηλής βιολογικής αξίας και βιταμινών Β, που παίζουν ρόλο στην απελευθέρωση ενέργειας από τους υδατάνθρακες. Επιπλέον, μία μερίδα των 100 γραμμαρίων καλύπτει το 30% των αναγκών σε ψευδάργυρο, μέταλλο το οποίο ενεργοποιεί πάνω από 100 ένζυμα στον οργανισμό. Τα 100 γρ χοιρινού περιέχουν περί τα 100mg χοληστερόλης. Το αίμα που υπήρχε στη συνταγή ήταν πηγή θερμίδων, πρωτεΐνης αλλά και σιδήρου. Συνδυασμένο με ψωμί, το πιάτο αυτό συνιστούσε ένα πλήρες δυναμωτικό γεύμα. Το ιδιαίτερο αυτό πιάτο ήταν, επομένως, γεμάτο από βιταμίνες, ιχνοστοιχεία και θεραπευτικά συστατικά. Ωστόσο, για τους άλλους Έλληνες ο μέλας ζωμός ήταν εξαιρετικά ασυνήθιστο πιάτο και αποτελούσε ένα «βάρβαρο» γεύμα.

Ένα σατυρικό απόσπασμα παραδίδεται ότι είπε ένας Συβαρίτης (γνωστοί οι Συβαρίτες για την τρυφήλη ζωή τους) για τους Σπαρτιάτες: **«Φυσικά και οι Σπαρτιάτες είναι οι πιο γενναίοι άντρες στον κόσμο. Δεν υπάρχει άνθρωπος που να έχει τα λογικά του και να μην προτιμά να πεθάνει χίλιες φορές παρά να φάει τέτοια θλιβερά φαγητά»**.¹⁹⁰ Ο Διονύσιος, ο τύραννος των Συρακουσών, αγόρασε κάποτε έναν μάγειρα από τη Σπάρτη και του έδωσε εντολή να του παρασκευάσει τον μέλανα ζωμό, που τόσο αγαπούσαν οι Σπαρτιάτες. Όμως, δεν κατάφερε να καταπιεί ούτε την πρώτη κουταλιά και την έφτυσε. Τότε ο μάγειρας του είπε: **«Για να δοκιμάσεις το φαγητό πρέπει πρώτα να κάνεις σπαρτιατική γυμναστική και να κολυμπήσεις στον Ευρώτα»**

Οι Σπαρτιάτες που υποβάλλονταν καθημερινά σε σκληρότατες ασκήσεις και ακολούθως λούονταν στα ψυχρά νερά του Ευρώτα, έβρισκαν εύπεπτο και εύγεστο τον μέλανα ζωμό. Υπήρχαν βέβαια και θερμοί υποστηρικτές των Σπαρτιατών. Για παράδειγμα, ο Ξενοφώντας (431 π.Χ. – 354 π.Χ.), Αθηναίος ιστορικός συγγραφέας και σωκρατικός φιλόσοφος ήταν εντυπωσιασμένος από τη σπαρτιατική εκπαίδευση και πειθαρχία. Μεταξύ των άλλων και σε θέματα φαγητού και ποτού. Συνδέθηκε επίσης φιλικά με τον βασιλιά της Σπάρτης Αγησίλαο, στο πλευρό του οποίου πολέμησε το 394 π.Χ. στην μάχη της Κορώνειας εναντίον του αντισπαρτιατικού συνασπισμού, μέλος του οποίου ήταν και η Αθήνα.

Όπως ήταν φυσικό, ο θαυμασμός και η αγάπη του Ξενοφώντος προς τους Σπαρτιάτες επέφερε την απόρριψή του από πολλούς συμπολίτες του (εξορία από την Αθήνα). Σε ένα απόσπασμα παραθέτει τα εξής: **«Η τροφή τους είναι λιτή. Κάθε νέος λαμβάνει τόση τροφή, ώστε να μη θαραίνει από την πολυφαγία. Έτσι, λόγω**

¹⁹⁰ Αθηναίος, «Δειπνοσοφιστές», Τόμος 4, 138d

στέρησης, τα παιδιά γίνονται πιο επινοητικά στο να βρίσκουν συμπλήρωμα τροφής και στον πόλεμο να μην έχουν προβλήματα.»¹⁹¹ Είχε τη γνώμη ότι περισσότερο βοηθάει να γίνονται ψηλότερα τα σώματα η διατροφή που τα κάνει λυγερά παρά εκείνη που τα παχαίνει με το ψωμί. Στις μέρες μας μία παραλλαγή πολύ κοντινή στον μέλανα ζωμό είναι ο **πασπαλάς**.

Σε πολλές περιοχές της Ελλάδας πασπαλάς είναι τρόπος διατήρησης του χοιρινού ή άλλων κρεάτων στο λίπος. Συγκεκριμένα, έβραζαν σε χαμηλή φωτιά, σε μια κατσαρόλα το κρέας που ήταν κομμένο σε μικρά κομμάτια με ψιλοκομμένα πράσα και το χοιρινό λίπος, και όταν εξατμιζόταν το νερό και έμενε καλά βρασμένο το κρέας και το λίπος, τα αποθήκευαν σε βαζάκια. Κομμάτια πασπαλά έριχναν σε κάθε λογής φαγητά για να γίνουν πιο εύγευστα.

ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΟΥ ΜΕΛΑΝΑ ΖΩΜΟΥ

Χοιρινό κρέας

Μία ποσότητα μαγειρεμένου κρέατος 300γρ, περιέχει 70γρ καθαρής πρωτεΐνης υψηλής βιολογικής αξίας (πρωτεΐνη που περιέχει όλα τα απαραίτητα αμινοξέα) και ενδομυϊκό λίπος 8% δηλ. 24γρ. Η κατανάλωσή του προσφέρει 280kcal από την πρωτεΐνη και 216kcal από το λίπος, συνολικά 496kcal.

Κρίθινο αλεύρι

Μία ποσότητα 360γρ μαγειρεμένου άλευρου προσφέρει αντίστοιχα 90γρ γλυκόζης(360kcal) και 12γρ πρωτεΐνης χαμηλής βιολογικής αξίας (48kcal), συνολικά 408kcal.

Λίπος

Το υποδόριο λίπος του χοίρου αποδίδει 9kcal/γραμμάριο και αποτελεί το ισχυρότερο θερμιδογόνο συστατικό του μέλανος ζωμού. 45γρ αποδίδουν 405 kcal. Κατά το μαγείρεμά του έδινε την εικόνα πηκτής στο ζωμό.

¹⁹¹ Ξενοφών, «Λακεδαιμονίων Πολιτεία»

Αίμα

Ο σίδηρος αποτελούσε βασικό συστατικό της αίμης (τμήμα της αιμοσφαιρίνης) κύρια δράση του οποίου είναι η σύνδεση του με το οξυγόνο. Επίσης ο σίδηρος ως συστατικό των κυτοχρωμάτων της αναπνευστικής αλυσίδας συμμετέχει ενεργά στην παραγωγή ενέργειας. Ήταν αυτός που έδινε λόγω της οξείδωσης του σε Fe^{+3} , με μετατροπή της αιμοσφαιρίνης σε μεθαιμοσφαιρίνη, το μαύρο (μέλαν) χρώμα στο φαγητό.

Η εκγύμναση των Σπαρτιατών σε υψόμετρο στον Ταΰγετο, σε συνδυασμό με την κατανάλωση τροφής πλούσια σε άμεσα απορροφήσιμη μορφή σιδήρου προκαλούσε ενεργητική πολύ-ερυθροκυτταραιμία (φυσικό ντόπινγκ), τεχνική που και σήμερα εφαρμόζουν ακόμα και ολυμπιονίκες διαφόρων αθλημάτων.

Στο αίμα κυκλοφορούν υπό μορφή πηκτής και οι αλβουμίνες του, συστατικό άμεσα απορροφήσιμο ως αμινοξέα υψηλής βιολογικής αξίας.

Αλάτι

Το αλάτι ήταν απαραίτητο όχι μόνο για την γεύση του φαγητού αλλά και για την προσφορά ιωδίου σε μια κοινότητα ανθρώπων που ζούσαν 40χλμ μακριά από την θάλασσα, προφυλάσσοντας έτσι του αρχαίους Σπαρτιάτες από εμφάνιση βρογχοκήλης του θυρεοειδούς αδένος. Ας μην ξεχνάμε πως ο θυρεοειδής αδένας είναι ο βασικός ρυθμιστής του μεταβολισμού στον οργανισμό μας ως εκ τούτου η εύρυθμη λειτουργία του είναι κάτι παραπάνω από απαραίτητη για έναν υγιή δυνατό πολεμιστή.

Ξύδι

Το ξύδι συνδυάζει γευστικές ιδιότητες αλλά και ισχυρή αντιμικροβιακή δράση γι' αυτό και χρησιμοποιείται και στις μέρες μας ως συντηρητικό. 3.000 έτη πριν δεν υπήρχε δυνατότητα διατήρησης εσφαγμένου κρέατος πόσω δε μάλλον μεταφοράς του κατά τις εκστρατείες. Το οξικό οξύ διασπά τις κυτταρικές μεμβράνες και τις ίνες κολλαγόνου του κρέατος και συμμετέχει ενεργά στην ωρίμανσή του.

Συνολική θερμιδική απόδοση ανά πιάτο: >1400kcal όπου το 40% Υδατάνθρακες, 30% πρωτεΐνες και 30% λίπος. Σύμφωνα με τον Καθηγητή Επιδημιολογίας του Harvard Prof. Willet (βασικό ερευνητή της μελέτης των 7 χωρών, του ανθρώπου που έφτιαξε τον όρο «Μεσογειακή Διατροφή») αυτά τα ποσοστά αντικατοπτρίζουν τη σύνθεση της Μεσογειακής Διατροφής.

Ένας άνδρας που ασκείται έντονα ηλικίας από 16-45 ετών με βάρος 70κιλ και ύψος 170εκ χρειάζεται σε ημερήσια βάση περίπου 2800kcal. Αυτές καλύπτονταν άνετα με 2 πιάτα μέλανος ζωμού.

Συμπεραίνουμε λοιπόν ότι, εμπειρικά οι αρχαίοι Σπαρτιάτες, είχαν αναπτύξει ένα υπερ-τρόφιμο πλήρες σε θρεπτικά συστατικά, εύκολο και γρήγορο στην παρασκευή του, ικανό να μεταφέρεται είτε ως συντηρημένο στο ξύδι είτε ως ζων, που θα σφαζόταν στα σημεία στρατοπεδιάς. Αξιοποιώντας τους ιστούς του χοίρου και με συνδυασμό του κρίθινου αλεύρου μπορούσαν να συντηρήσουν μεγάλες ομάδες κατοίκων με διαφορετικές θρεπτικές ανάγκες (νέοι-γέροι-παιδιά).¹⁹²

Αβγά

Οι γαστρονόμοι πάντως θεωρούσαν ότι τα **αυγά του παγονιού** και της **αιγυπτιακής χήνας**, που λεγόταν χηνολώπηξ, ήταν πολύ καλύτερα από τα αυγά της κότας. Βέβαια ελάχιστοι μπορούσαν να τα γευτούν ώστε να έχουν άποψη.¹⁹³ Ινδικής προέλευσης και γνωστό κατά τη Μινωική εποχή, το παγόني εξαφανίστηκε στη συνέχεια από τον ελλαδικό χώρο, για να επανέλθει όμως περί τον 5^ο αιώνα π.Χ. Εκτός από την αρχαία Ελλάδα ήταν γνωστό στη Μεσοποταμία και τη Ρώμη. Πίστευαν μάλιστα ότι το προστάτευαν οι Θεοί και ήταν συνηθισμένο να βρίσκεται στους ναούς και στις αυλές των πλούσιων σπιτιών.¹⁹⁴

Οι κότες, τα ορτύκια και οι χήνες εκτρέφονταν βεβαίως και για τα αυγά τους, τα οποία σερβίρονταν ως ορεκτικά ή ως επιδόρπιο. Τα αυγά καταναλώνονταν είτε μελάτα είτε σφικτά ως ορεκτικό ή επιδόρπια, αλλά και τηγανιτά με γάλα και τυρί σαν ομελέτα (ωόθριον). Πολλές ήταν οι συνταγές εξάλλου στις οποίες ο κρόκος και το ασπράδι περιχύνονταν πάνω από το φαγητό.

Το αυγό μαζί με το γάλα αποτελούσαν πλήρεις φυσικές τροφές για τους αρχαίους Σπαρτιάτες, αφού περιέχουν όλα τα απαραίτητα συστατικά για μια πλήρη και ισορροπημένη δίαιτα. Χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελεί ένα ανάγλυφο που βρέθηκε

¹⁹² Διαδικτυακή πηγή:

<https://www.report24.gr/%CE%B5%CF%85%CE%B8%CF%8D%CE%BC%CE%B9%CE%BF%CF%82-%CE%B3%CE%BA%CF%8C%CF%84%CF%83%CE%B7%CF%82-%CF%84%CE%BF-%CE%BC%CF%85%CF%83%CF%84%CE%B9%CE%BA%CF%8C-%CF%84%CE%B7%CF%82-%CF%83%CF%80%CE%B1%CF%81%CF%84.htm>

¹⁹³ Αθήναιος, «Δειπνοσοφιστές», Τόμος 2, 58b

¹⁹⁴ Βλ. Μ. Θερμού 2018: 84 - 87

στα Χρύσαφα Λακωνίας, το οποίο αποτελεί ανάθημα ιδιωτικού τάφου και περιέχει το αυγό ως θρησκευτικό σύμβολο.¹⁹⁵

Τυρί

Τα **τυριά** ήταν καθαρά αγροτική ασχολία, η ποιότητά τους και το είδος τους εξαρτιόταν από το γάλα και την περιοχή. Πωλούνταν μάλιστα σε διαφορετικούς χώρους της αγοράς, ανάλογα με την ποιότητα (πρόβειο, κατσικίσιο, αγελαδινό), την περιοχή (Λακωνικό, Σκυριανό, Βοιωτικό κ.λπ.), ή ανάλογα με το αν ήταν χλωρό ή μαλακό. Τα χλωρά ήταν φθηνότερα, με τιμή 2/3 αυτής των ώριμων τυριών, ενώ κατά μία καταγραφή του Γαληνού τυλίγονταν σε φύλλα δρακόντιου προκειμένου να διατηρηθούν. Το κυριότερο τυρί που παρασκευαζόταν στην Ελλάδα ήταν το λευκό. Υπήρχε όμως και τυρί κοπανισμένο με πιπέρι (κοπτός τυρός), καθώς και ένα μαλακό τυρί της Σικελίας (τροφαλός). Από αυτά τα τυριά έλκει την καταγωγή της η σημερινή φέτα. **Σκληρά τυριά πάντως δεν φαίνεται να υπήρχαν.** Εμφανίζονται με τους Ρωμαίους, οι οποίοι γνώριζαν προφανώς τη διαδικασία παραγωγής τους και ήταν αυτοί που για πρώτη φορά έκαναν τη διάκριση μεταξύ των δύο.

Μάλιστα οι διαιτολόγοι συνιστούσαν, για τους αθλητές, το μαλακό τυρί. Πολλές φορές, για να πήξει καλά το τυρί, έβαζαν μέσα στο γάλα, που έβραζε, ένα κωναροειδές φυτό, **κνήκον ή οκνήκος**. Το τυρί δεν τρωγόταν μόνο με ψωμί, αλλά κομμένο σε μικρούς κύβους ή τριμμένο πάνω σε λαχανικά. Τρωγόταν με κομμένα σύκα, με μέλι, ελιές, ψημένο στη σχάρα ή στο τηγάνι πασπαλισμένο με αλεύρι κριθαριού. Το αναμείγνυαν σε ζυμάρι μαζί με ρίγανη, ψιλοκομμένα κρεμμύδια και ελιές. Μερικοί αρχαίοι Έλληνες λέγεται ότι δεν ήθελαν να βλέπουν το τυρί. Το έλεγαν «**φλεγματικό**», γιατί θύμιζε το φλέγμα, την λευκή ουσία που καλύπτει τις πληγές του ανθρώπινου σώματος. Το τυρί, και μάλιστα το χλωρό, κατέχει πρωτεύουσα θέση στα γεύματα των λακωνικών εορτών, λ.χ. στα Υακίνθια και τα Τιθηνίδια, ενώ αποτελεί σημαίνον συμβολικό έπαθλο για τους εφήβους στην εορτή της Ορθίας Αρτέμιδος.¹⁹⁶ Επιπλέον, δεν πρέπει να μας διαφεύγει ότι στην αρχαία Σπάρτη το τυρί ανήκε στα προσφερόμενα προϊόντα για τη συμμετοχή στα φιδίτια και, συνακόλουθα, στην εξασφάλιση πολιτικών δικαιωμάτων (όμοιοι). Η

¹⁹⁵ Διαδικτυακή πηγή:

[https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%91%CE%BD%CE%AC%CE%B3%CE%BB%CF%85%CF%86%CE%BF_%CE%B1%CF%80%CF%8C_%CF%84%CE%B1_%CE%A7%CF%81%CF%8D%CF%83%CE%B1%CF%86%CE%B1_\(%CE%91%CF%81%CF%87%CE%B1%CE%B9%CE%BF%CE%BB%CE%BF%CE%B3%CE%B9%CE%BA%CF%8C_%CE%9C%CE%BF%CF%85%CF%83%CE%B5%CE%AF%CE%BF_%CE%92%CE%B5%CF%81%CE%BF%CE%BB%CE%AF%CE%BD%CE%BF%CF%85,%CE%B1%CF%81._731\)](https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%91%CE%BD%CE%AC%CE%B3%CE%BB%CF%85%CF%86%CE%BF_%CE%B1%CF%80%CF%8C_%CF%84%CE%B1_%CE%A7%CF%81%CF%8D%CF%83%CE%B1%CF%86%CE%B1_(%CE%91%CF%81%CF%87%CE%B1%CE%B9%CE%BF%CE%BB%CE%BF%CE%B3%CE%B9%CE%BA%CF%8C_%CE%9C%CE%BF%CF%85%CF%83%CE%B5%CE%AF%CE%BF_%CE%92%CE%B5%CF%81%CE%BF%CE%BB%CE%AF%CE%BD%CE%BF%CF%85,%CE%B1%CF%81._731))

¹⁹⁶ Ξενοφώντας, «*Λακεδαιμόνιων Πολιτεία*», II.9

συμμετοχή στα «φιδίτια των ομοίων» Σπαρτιατών απαιτούσε σε εποχές ακμής τη μηνιαία παροχή περίπου 30 τόνων τυριού¹⁹⁷

Τα κριτήρια διάκρισης και αξιολόγησης των τυριών κατά τον Γαληνό είναι δύο: **α)** η ποιότητα σύστασης της ουσίας του τυριού, με βάση την οποία το τυρί γίνεται μαλακό ή σκληρό, πυκνό ή χαλαρό, κολλώδες ή εύθρυπτο **β)** η γεύση, με βάση την οποία σε κάποια από αυτά επικρατεί η οξύτητα ή η λιπαρότητα ή η δριμύτητα ή η γλυκύτητα ή υπάρχει αρμονία αυτών.¹⁹⁸

Οι αρχαίοι συγγραφείς συμφωνούν ότι το τυρί αποτελούσε ιδιαιτέρως σημαντική τροφή στην αρχαία Ελλάδα, καθώς συνιστά άριστη πηγή πρωτεΐνης και ασβεστίου, ενώ διαθέτει μεγάλη ποσότητα βιταμινών (Α, D, βιταμίνες του συμπλέγματος Β) και ιχνοστοιχείων (ψευδάργυρος, φώσφορος). Η καζεΐνη αποτελεί σημαντικό συστατικό του τυριού. Η καζεΐνη παρέχει αμινοξέα, υδατάνθρακες και δύο απαραίτητα στοιχεία, το ασβέστιο και τον φώσφορο. Συνήθως, το τυρί συνόδευε το κυρίως πιάτο. Πρόσφατες έρευνες δείχνουν ότι το τυρί έχει αντικαρκινική δράση, αλλά ίσως και να μειώνει το σωματικό λίπος, αυξάνοντας τη μυϊκή μάζα, ενώ συμβάλλει στην υγεία και την καλή υγιεινή ακόμη και της στοματικής κοιλότητας και των δοντιών.

Υπήρχαν διάφορα είδη τυριών στην αρχαία Ελλάδα, ενώ τα καλύτερα θεωρούνταν αυτά των Ελλήνων της Σικελίας. Μερικά είδη είναι τα εξής:¹⁹⁹

- **«Τροφαλίσ»**, φρέσκο, άσπρο τυρί της Σικελίας,
- **«Τρομαλικός τυρός»**, από την περιοχή της Αχαΐας, την Τρομίλεια. Ήταν τυρί από κατσικίσιο γάλα, πολύ μαλακό με ασυναγώνιστη γεύση,
- **«Οπίας τυρός»**, τυρί στο οποίο έβαζαν χυμό από τα σύκα για να το κάνουν ξινό. Είχε δε τρύπες, όπως η σημερινή φέτα και ήταν λίγο πικάντικο,
- **«Θηλείας τυρός»**, τυρί που παρασκεύαζαν στην Κρήτη, λευκό και πλακωτό,
- **«Χλωρός τυρός»**, μαλακό, άσπρο τυρί σαν το σημερινό ανθότυρο,
- **«Τμητός τυρός»**, άσπρο τυρί σε άλμη και κομμένο σε φέτες,
- **«Πηκτός τυρός»**, τυρί από νεόπηκτο γάλα,
- **«Κοπτός τυρός»**, κοπανισμένο τυρί, στο οποίο αναμείγνυαν συνήθως πιπέρι.

¹⁹⁷ Ε. Κουρινού και Γ. Πίκουλας, «Η Ιστορία του ελληνικού γάλακτος και των προϊόντων του» (Ξάνθη 7-9 Οκτ. 2005)

¹⁹⁸ Γαληνού, «Περί τροφών δυνάμεως», παρ. 698

¹⁹⁹ Αθήναιος, «Δειπνοσοφιστές», τόμος 9, 402e

καὶ ὥς πλείστους δὴ ἀρπάσαι τυροὺς παρ' Ὀρθίας καλὸν θείς, μαστιγοῦν τούτους ἄλλοις ἐπέταξε, τοῦτο δηλῶσαι καὶ ἐν τούτῳ βουλόμενος ὅτι ἔστιν ὀλίγον χρόνον ἀλγήσαντα πολὺν χρόνον εὐδοκιμοῦντα εὐφραίνεισθαι.] δηλοῦται δὲ ἐν τούτῳ ὅτι καὶ ὅπου τάχους δεῖ ὁ βλακεύων ἐλάχιστα μὲν ὠφελεῖται, πλεῖστα δὲ πράγματα λαμβάνει.

(Ξεν. ΛΠ ΙΙ.9)200

Μετάφραση

Και θεσπίζοντας νόμο ὅτι εἶναι καλὸ νὰ κλεῖβει κάποιος ὅση περισσότερη ποσότητα τυριοῦ ἀπ' το νὰ ὀ της Ορθίας Αρτέμιδος, ὅρισε ἄλλοι νὰ τους τιμωροῦν με μαστίγιο, ἐπειδὴ ἠθέλε καὶ μ' αὐτὸ ἀκόμα νὰ δηλώσει τοῦτο, ὅτι εἶναι δυνατόν κάποιος εὐρισκόμενος σε ἀνθηρὴ κατάσταση νὰ ἀπολαμβάνει γιὰ πολὺ χρόνον, με το νὰ πονέσει γιὰ λίγο χρονικὸ διάστημα. Δηλώνεται δε μ' αὐτὸ το ἔθιμον ὅτι, ὅπου ὑπάρχει ἀνάγκη βιασύνης, ἐλάχιστα ὠφελεῖται ὅποιος δείξει σκνηρία καὶ υφίσταται πολλές κυρώσεις.

Το ἀνωτέρω χωρίο (ΙΙ.9) ἀπὸ τῆ ΛΠ τοῦ Ξενοφώντος ἀποτελεῖ μαρτυρία γιὰ τὴν κατανάλωση τυριοῦ ἀπὸ τοὺς ἐφήβους ἢ, κατὰ το πιθανότερον, τὶς ἐφηβες, στὴ Σπάρτη, προφανῶς στὴ διάρκεια θρησκευτικῆς καὶ λατρευτικῆς τελετῆς πρὸς τιμὴν τῆς Αρτέμιδος Ορθίας.

Ενδιαφέρον παρουσιάζει τὸ θρησκευτικὸ, λατρευτικὸ καὶ τελετουργικὸ περιεχόμενο καὶ πλαίσιο ἐντὸς τῶν ὁποίων ἐγγράφεται αὐτὴ ἡ συνήθεια. Κατὰ πάσα πιθανότητα οἱ ἐφηβοὶ προσέφεραν τὸ τυρί ὡς ἀφιερωματικὴ προσφορά στὴ θεὰ Ἄρτεμιν, πρὶν ξεκινήσει ἡ θρησκευτικὴ τελετὴ. Κεντρικὸ σημεῖο τῆς τελετουργίας αὐτῆς ἀποτελεῖ **ἡ κλοπὴ** λόγω τῆς σημασίας πού αὐτὴ ἔχει στὴ σπαρτιατικὴ ἀγωγή, ἡ ὁποία περιλάμβανε διαστήματα κατὰ τὰ ὁποῖα οἱ νεαροὶ ἐφηβοὶ ἔπρεπε νὰ τραφούν ἀποκλειστικά ἀπὸ τὸ φαγητὸ πού ἐκλεβαν.²⁰¹ Θὰ μπορούσε, μάλιστα, νὰ υποθέσει κανεὶς πὺς ἡ ἀναφερόμενη τελετὴ ἐνέχει στοιχεῖα μύησης τῶν νέων, λόγω τοῦ συμβολισμοῦ τοῦ τυριοῦ, καθὼς αὐτὸ χρησιμοποιούνταν συχνὰ ὡς μέρος τῆς διατροφῆς καὶ τῆς σίτισης τῶν πολεμιστῶν, λόγω τῆς θρεπτικότητάς καὶ τῆς ευκολίας κατὰ τὴ μεταφορά τοῦ, χάριν στὴ στερεὰ μορφή τοῦ καὶ τὴ δυνατότητά τοῦ νὰ συντηρεῖται καὶ νὰ διατηρεῖται ἐπὶ μακρόν. Μάλιστα, ἤδη στὸν Ὅμηρο, καὶ συγκεκριμένα στὴν Ἰλιάδα (Λ 637-41) ἀπαντᾷ σχετικὴ μαρτυρία, σύμφωνα με τὴν ὁποία ὁ Νέστωρ καταναλώνει ἕνα ρόφημα πού περιεῖχε ἀνάμεσα στα ἄλλα συστατικὰ καὶ τριμμένο τυρί.

²⁰⁰ Βλ. Λεντάκης 1996: 71-76.

²⁰¹ Βλ. Πλουτ. Λυκ. 17.3.3-4.4. Ἐπίσης, βλ. Lipka 2002: 128.

Εκτός όμως από τις λογοτεχνικές μαρτυρίες υπάρχουν και αρχαιολογικά τεκμήρια, καθώς μπρούντζινα εργαλεία τριψίματος τυριού έχουν βρεθεί σε τάφους πολεμιστών του 9ου π.Χ. αι. στην Εύβοια. Συνεπώς, βάσει των ως άνω το τυρί πιθανότατα σχετιζόταν σε συμβολικό επίπεδο με την είσοδο των εφήβων στη στρατιωτική ζωή.²⁰² Έτσι, αναφορικά με την περίπτωση των Σπαρτιατών, η κατανάλωση τυριού μπορεί να φέρει αλληγορικές συνδηλώσεις, καθώς σηματοδοτεί τη μετάβαση από το status του εφήβου σε εκείνο του ενήλικου πολίτη-οπλίτη/ πολεμιστή, ήτοι του Σπαρτιάτη *όμοίου*. Σχετική με την παραπάνω τελετή είναι και η μαρτυρία του Αλκμάνος, του χορικο-λυρικού ποιητή της αρχαϊκής Σπάρτης, ο οποίος έζησε, ήκμασε και δημιούργησε στη Σπάρτη κατά το δεύτερο μισό του 7ου π.Χ. αιώνα. Στο απόσπασμα PMG 56 του Αλκμάνος απαντά σαφής αναφορά στη σχέση της Αρτέμιδος με την αφιέρωση τυριού.

**ή πολλάκι δ' ἐν κορυφαῖς ὀρέων, ὄκα σιοῖσι ἄδη πολύφανος
ἐορτά, χρύσιον ἄγγος ἔχοισα, μέγαν σκύφον, οἷά τε ποιμένες
ἄνδρες ἔχοισιν, χερσὶ λεόντεον ἐν γάλα θεῖσα τυρὸν ἐτύρησας
μέγαν ἄτρυφον Ἀργειφόνται.**

(Αλκμάν, PMG 56)

Μετάφραση

Συχνά στις κορυφές των βουνών, στη γιορτή που με πολλούς πυρσούς ευφραίνει τους θεούς, παίρνοντας σκεύος χρυσό, σαν την τρανή καρδιάρα των βοσκών, το γέμισες με γάλα λιονταρίσιο και έπηξες τυρί μεγάλο, άθρυφτο, για τον Αργεϊφόντη [ή: άργεϊφόνταν = που λάμπει κατάλευκο].

Σύμφωνα με την Πενίδου, «το απόσπασμα αυτό αναφέρεται κατά πάσα πιθανότητα στην Άρτεμιν, η οποία στο πλαίσιο μιας γιορτής με πυρσούς έφτιαχνε τυρί από γάλα λέαινας. Η Άρτεμις που εξημερώνει το άγριο ζώο και παίρνει το γάλα του θυμίζει έντονα την Πότνια Θηρών. Το τυρί αυτό η Άρτεμις το προσέφερε προφανώς στον Αργεϊφόντη, δηλαδή τον Ερμή, θεό που σχετίζεται, ανάμεσα στα άλλα, και με την κλοπή, ώστε το ποίημα αυτό φαίνεται να αποτελεί το μυθικό πρότυπο για την τελετή που περιγράφει ο Ξενοφών,²⁰³ κατά την οποία οι νέοι καλούνταν να κλέψουν το τυρί που είχε αφιερωθεί στην Άρτεμιν Ορθία. Έτσι, το απόσπασμα του Αλκμάνος φαίνεται να προσφέρει στον Ξενοφώντα το μυθικό αίτιον της τελετουργικής αυτής κλοπής. Δηλαδή, οι νέοι, κατά τη μετάβασή τους στην ενηλικίωση, πρέπει να είναι ολοκληρωμένοι ως πολεμιστές. Το τυρί έχει συνδηλώσεις στρατιωτικές, επομένως, με την επιτυχημένη κλοπή

²⁰² Βλ. Lipka 2002: 126-28.

²⁰³ Βλ. ανωτέρω Ξεν. Λ/Ι ΙΙ.9.

των τυριών οι έφηβοι αποδεικνύουν την πολεμική τους ικανότητα και τις δεξιότητές τους.²⁰⁴

Μέλι

Το **μέλι** αποτελούσε βασικό συστατικό της λακωνικής διατροφής. Θεωρούνταν είδος πολυτελείας ή αλλιώς ένα δώρο, γιατρικό ακόμα και μέχρι τους ιστορικούς χρόνους που είχαν εμφανιστεί και άλλα προϊόντα, όπως ζάχαρες από φρούτα και σιρόπι από χουρμάδες. Το λάτρευαν σε όλες τις εποχές λόγω των γλυκαντικών του ιδιοτήτων και επειδή μπορούσε να αποθηκευθεί με ευκολία. Η εξημέρωση της μέλισσας όμως πρέπει να συνέβη σχετικά αργά. Η πρώτη κυψέλη που βρέθηκε στην Ελλάδα προέρχεται από το Ακρωτήρι, που καταστράφηκε από την έκρηξη του ηφαιστείου της Θήρας το 1628 π.Χ. Το εύρημα αυτό, το οποίο αναφέρει ο Ντούμας είναι χίλια χρόνια αρχαιότερο από την πρωιμότερη μαρτυρία για εξημέρωση της μέλισσας στην Ελλάδα που είχαμε μέχρι τώρα στην διάθεσή μας.

Αξίζει να σημειωθεί ο ιδιαίτερος ρόλος του μελιού στη διαπαιδαγώγηση και σκληραγώγηση των νεαρών Σπαρτιατών. Έναν μήνα περνούσαν, κατά την παράδοση, στον Ταΰγετο με τους παιδαγωγούς τους τρεφόμενοι μόνον με μέλι (μήνας του μέλιτος). Ωστόσο, τα νεαρά αγόρια ενθαρρύνονταν από τους μεγαλύτερους να κλέβουν τροφή, έτσι ώστε να συμπληρώσουν την ελάχιστη τροφή που λάμβαναν.²⁰⁵

Ως **τροφή** είναι ένα από τα πολυτιμότερα, θρεπτικότερα και υγιεινότερα τρόφιμα. Δίνει ενέργεια στους μύες, πνευματική διαύγεια, απολυμαίνει και ρυθμίζει το πεπτικό σύστημα. Ο **Ιπποκράτης** και οι περισσότεροι γιατροί της αρχαιότητας το συνιστούσαν σαν φάρμακο σε πολλές περιπτώσεις. Οι Αιγύπτιοι πριν από 3.500 χρόνια το χρησιμοποιούσαν σαν θεραπευτικό είδος. Οι αρχαίοι Ινδοί, όπως και ο **Αριστοτέλης**, πίστευαν ότι παρατείνει τη ζωή. Επιπλέον, το μέλι έχει **αντισηπτικές** ιδιότητες, είναι τονωτικό, αυξάνει το ρυθμό λειτουργίας της καρδιάς, μειώνει τα προβλήματα του έλκους και συμβάλλει στην εύρυθμη λειτουργία του οργανισμού. Η κατανάλωση μελιού βοηθά στην ταχύτερη αποκατάσταση της υγείας σε περιπτώσεις αναιμίας, λόγω του σιδήρου που περιέχει. Έχει υψηλή περιεκτικότητα σε **χολίνη** που βοηθά ιδιαίτερα τα άτομα, που λόγω καθιστικής εργασίας υποφέρουν από δυσκοιλιότητα. Τέλος, το μέλι έχει **αντιμικροβιακή δράση** και εμποδίζει την ανάπτυξη βακτηρίων και άλλων παθογόνων οργανισμών και είναι χρήσιμο για την επούλωση και τον καθαρισμό ή την απολύμανση πληγών.²⁰⁶

²⁰⁴ Βλ. Πενίδου 2009: 49

²⁰⁵ Βλ. Μ. Θερμού 2018: 37

²⁰⁶ Διαδικτυακή πηγή: <https://www.rizospastis.gr/story.do?id=3414628>

ΦΥΤΙΚΕΣ ΤΡΟΦΕΣ ΚΑΙ ΠΑΡΑΓΩΓΑ ΤΟΥΣ

Όσπρια

Τα όσπρια επίσης ήταν αγαπητά στους αρχαίους Σπαρτιάτες. Ειδικά οι λαϊκές τάξεις κατανάλωναν συχνά όσπρια. Δεν είναι τυχαίο, άλλωστε, ότι κάποτε ονομάζονταν και «κρέας των φτωχών». Πλούσια σε θρεπτικά συστατικά, τα όσπρια αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι της Μεσογειακής Διατροφής. Λόγω της υψηλής περιεκτικότητάς τους σε πρωτεΐνες – θεωρούνται μάλιστα ως η καλύτερη πηγή φυτικής πρωτεΐνης – αλλά και λόγω της χαμηλής τους τιμής. Επιπλέον, τα όσπρια περιέχουν φυτικές ίνες, υδατάνθρακες, κάλιο, φολικό οξύ, σίδηρο, μαγνήσιο, φώσφορο, ασβέστιο και αντιοξειδωτικά, ενώ έχουν ελάχιστα λιπαρά και αλάτι. Θεωρούνται μια καλή πηγή υδατανθράκων (άμυλο). Περιέχουν ακόμα βιταμίνες της ομάδας Α, Β, C, καθώς και άλατα ασβεστίου, σιδήρου, καλίου, νατρίου και φωσφόρου. Τέλος, τα όσπρια θεωρούνται άριστη πηγή φυτικών ινών (κυτταρίνη), σε αντίθεση με τις πρωτεϊνούχες τροφές ζωικής προέλευσης (κρέας, ψάρια, αυγά, γάλα, τυριά κ.ά.), από τις οποίες οι φυτικές ίνες απουσιάζουν εντελώς. Οι αρχαίοι Έλληνες συμπεριελάμβαναν στα όσπρια τους σπόρους, που δεν ήταν κατάλληλοι για την αρτοποιία, τους διέκριναν σαφώς από τα δημητριακά. Έτρωγαν τα όσπρια είτε πεφρυγμένα, είτε με τη μορφή χυλού, του **έτνου**, που προσφερόταν συνήθως θερμό.²⁰⁷ Το διαιτολόγιο των αρχαίων Σπαρτιατών περιελάμβανε αρκετά είδη οσπρίων που υπήρχαν στην αρχαιότητα, και υπάρχουν ακόμα και σήμερα στην αγορά (λούπινα, φάβα – έτνος, φασόλια, μαυρομάτικα, ρεβίθια, κουκιά).²⁰⁸

Λούπινα

Το φυτό πρωτοκαλλιεργήθηκε στην Αίγυπτο. Υπάρχουν αναφορές από τον Θεόφραστο²⁰⁹ και τον Διοσκουρίδη²¹⁰ που αναφέρονται σε αυτό με την ονομασία «θέρμος» (ο ήμερος) και αναγνωρίζουν δύο ποικιλίες – την πικρή και τη γλυκιά. Ο Φλωρεντίνος αναφέρεται στην ωφέλεια της καλλιέργειας του λούπινου για τα χωράφια

²⁰⁷ Βλ. Διδακτορική διατριβή Ασπασίας Μίχα – Λαμπάκη 1984: 204

²⁰⁸ Βλ. . Διδακτορική διατριβή Ασπασίας Μίχα – Λαμπάκη 1984: 211, 212

²⁰⁹ Θεόφραστος: (371 π.Χ. – 287 π.Χ.) ήταν Έλληνας φιλόσοφος.

²¹⁰ Διοσκουρίδης: (περίπου 10 μ. Χ. - 90 μ.Χ.) ήταν σημαντικός Έλληνας Ιατρός, Ριζοτόμος, Φαρμακολόγος και Βοτανολόγος.

καθώς τα κάνει γόνιμα. Γεγονός που ευσταθεί, καθώς το φυτό απορροφά άζωτο από την ατμόσφαιρα και μετά το χρησιμοποιεί αλλά και το αποθηκεύει στις ρίζες του.²¹¹

καὶ σημειωτέον, φησί, τὸ θερμοκυάμους, ἐπεὶ καὶ νῦν οὕτω λέγεται. Πολέμων δέ φησι τοὺς Λακεδαιμονίους τοὺς θέρμους λυσιλαίδας καλεῖν. Θεόφραστος δὲ ἱστορεῖ ἐν αἰτίοις φυτικοῖς ὅτι θέρμος καὶ ὄροβος καὶ ἐρέβινθος μόνον οὐ ζωοῦται τῶν χεδροπῶν διὰ τὴν δριμύτητα καὶ πικρότητα.²¹²

Μετάφραση

Και μπορείτε να παρατηρήσετε ότι στη συνέχεια χρησιμοποιεί την έκφραση θερμοκυάμοι, όπως λέγονται ακόμα και τώρα. Ο Πολέμων λέει ότι οι Λακεδαιμόνιοι αποκαλούν τα λούπινα λυσιλαΐδες. Και ο Θεόφραστος, στο βιβλίο του περι φυτῶν αἰτίων, μας λέει ότι το λούπινο, το ρόβι και το ρεβίθι είναι τα μόνον είδη οσπρίων που δεν πάνε μαζί γιατί παράγουν τους καρπούς τους μέσα σε λοβούς λόγω της σκληρότητας και της πικρίας τους.

Φάβα

Το πιθανότερο είναι πως η φάβα εξημερώθηκε αρχικά στην Ελλάδα και την Βουλγαρία, όπου, από την 7^η χιλιετία και εξής, την βρίσκουμε σε πολλούς οικισμούς, κυρίως στον Πρόδρομο, και μάλιστα σε μεγάλες ποσότητες. Αγαπημένη τροφή των Σπαρτιατῶν ήταν το *έτνος*, φάβα από κουκιά και φακές. *ὦ φίλταθ' ἦκεις Ἡράκλεις; δεῦρ' εἴσιθι. ἢ γὰρ θεός σ' ὥς ἐπύθεθ' ἦκοντ', εὐθέως ἔπεπεν ἄρτους, ἦψε κατερικτῶν χύτρας ἔττους δὺ' ἢ τρεῖς, βοῦν ἀπηνθράκιζ' ὄλον, πλακοῦντας ὦπτα, κολλάβους. ἀλλ' εἴσιθι.* ²¹³ (Ἡρθες, αγαπητέ Ηρακλή; Πέρασε μέσα. Η Περσεφόνη μόλις έμαθε ότι έφτασες,

αμέσως βάλθηκε να ζυμώνει καρβέλια, έβαλε δυο τρεις χύτρες στη φωτιά με όσπρια τριμμένα και φάβα, και στη θράκα ένα ολάκερο βόδι· ψήνει ακόμη γλυκά και πίτες. Μα πέρασε μέσα).

²¹¹ Διαδικτυακή πηγή:

<https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9B%CE%BF%CF%8D%CF%80%CE%B9%CE%BD%CE%BF>

²¹² Αθήναιος, «Δειπνοσοφιστές», τόμος 2, 45

²¹³ Αριστοφάνης, «Βάτραχοι», 503-507

Φασόλια

Οι φάσηλοι ή φασίολοι ή δόλιχοι, που ο καρπός τους τρωγόταν όχι μόνο χλωρός, αλλά και «πεφρυγμένος», μεταξύ των τραγημάτων, δεν ταυτίζεται με τον φασόλον τον κοινόν, που εισήχθη από την Αμερική και καλλιεργείται ευρύτατα σήμερα. Τα φρέσκα φασόλια επίσης δεν τρώγονταν μόνο ως επιδόρπιο, αλλά και με βραστό κρέας. Κατά τον Ορειβάσιο²¹⁴, Συν. Α', κγ: **«Τα σπέρματα τοῦ φασήλου, ὕδατι διαβρέχοντες οἱ ἄνθρωποι μέχρι τοῦ φῦσαι ῥίζαν ἐσθίουσι πρὸ τῆς ἄλλης τροφῆς ὑπαγωγῆς ἔνεκα γαστρός, ἐναποθάπτοντες γάρῳ»**. (Οι σπόροι του φασολιού, όταν οι άνθρωποι τους βρέχουν είναι βρώσιμοι τόσο οι ώριμοι σπόροι όσο και οι άγουροι καρποί τους).

Οι αρχαίοι φάσηλοι ήταν κάτι σαν τα μικρά κουκιά, τα οποία τα έτρωγαν και χλωρά. Ο Αθήναιος αναφέρει ότι: **«...Λακεδαιμόνιοι ἐν τοῖς δείπνοις τοῖς καλουμένοις κοπίσι διδῶσιν τραγήματα σύκα ρε ξηρά και κυάμους και φασήλους χλωρούς ιστορεῖ Πολεμών...»**. (Οι Λακεδαιμόνιοι στα δείπνα τα λεγόμενα Κοπίδες, σερβίριζαν ξηρά συκά, κουκιά, και χλωρά φασόλια, όπως μας ιστορεί ο Πολέμων).

Επίσης, θεωρούσαν βρώσιμους τόσο τους ώριμους σπόρους όσο και τους άγουρους καρπούς των μαυρομάτικων. Στην Σπάρτη προσέφεραν ως επιδόρπιο φρέσκους τρυφερούς σπόρους μαυρομάτικων και χλωρών φασολιών. Η θρεπτική αξία του καρπού της φασολιάς διαφαίνεται και από την έκφραση «κρέας του φτωχού», που χρησιμοποιείται γι' αυτόν.

Κουκί και Ρεβίθι

Το ρεβίθι καλλιεργούνταν ευρύτατα στην πρώιμη νεολιθική Μέση Ανατολή, αλλά έφτασε στην Θεσσαλία μόλις το 4.000 π.Χ. Το ρεβίθι προέρχεται από το αρχαίο ερέβινθος, που δήλωνε και το φυτό και τον καρπό. Οι αρχαίοι Έλληνες ήξεραν τα ρεβίθια, για τα οποία γίνεται αναφορά και στον Όμηρο («θρώσκουσιν κύαμοι μελανόχροες ή ερέβινθοι») και τα είχαν σε μεγάλη εκτίμηση, τόσο ως ρεβίθια όσο και ως στραγάλια. **«...Λακεδαιμόνιοι ἐν τοῖς δείπνοις τοῖς καλουμένοις κοπίσι διδῶσιν τραγήματα σύκα ρε ξηρά και κυάμους και φασήλους χλωρούς ιστορεῖ Πολεμών...»**. (Οι Λακεδαιμόνιοι στα δείπνα τα λεγόμενα Κοπίδες, σερβίριζαν ξηρά συκά, κουκιά, και χλωρά φασόλια, όπως μας ιστορεί ο Πολέμων).

Τα πρώτα ασφαλή ευρήματα καλλιεργημένου κουκιού στον ελληνικό χώρο, στον Καστανά και στην Λέρνα, χρονολογούνται από την 3^η χιλιετία π.Χ. Την ίδια εποχή άλλωστε κάνει την εμφάνισή του το κουκί και σε άλλες περιοχές της Μεσογείου. Δεν είναι ακόμα όμως ξεκαθαρισμένο το πού εξημερώθηκε για πρώτη φορά το κουκί και από ποιόν άγριο

²¹⁴ Ορειβάσιος 320 - 400 π.Χ.: αρχαίος Έλληνας ιατρός και ιατρικός συγγραφέας

πρόγονο κατάγεται. Τα κουκιά μπορούν να προκαλέσουν δηλητηρίαση στα ζώα και τον άνθρωπο, γνωστή ως κυάμωση, που εκδηλώνεται ως αιμολυτική αναιμία και σε πολλές περιπτώσεις είναι θανατηφόρα. Η κυάμωση²¹⁵ προκαλείται σε άτομα που παρουσιάζουν έλλειψη του ενζύμου G6PD λόγω κληρονομικότητας.²¹⁶

Φρούτα

Τόσο τα φρούτα, όσο και οι ξηροί καρποί προσφέρονται είτε στην αρχή του γεύματος ως ορεκτικά, είτε στο τέλος ως συνοδευτικά του κρασιού. Ακόμα, χρησίμευαν ως τροφή για τους ταξιδιώτες, για τους εργάτες στα χωράφια και για τους φτωχούς, αν και οι πηγές μας μιλούν ελάχιστα γι' αυτό το θέμα. Το ήπιο εύκρατο κλίμα συνέβαλε στην ανάπτυξη φρούτων στην Ελλάδα. Ακόμα και στην αρχαία Ελλάδα (8^{ος} αιώνας) ήταν γνωστός ένας ικανοποιητικός αριθμός φρούτων (σύκα, αχλάδια, μήλα, ροδάκινα, βερίκοκα, δαμάσκηνα, κεράσια, καρπούζια, φράουλες). Τρώγονταν συχνότερα φρέσκα, αλλά και μαγειρεμένα ως συνοδευτικό ενός πιάτου με ψάρι ή κρέας, ή ως συστατικό κάποιας σάλτσας. Είναι πλούσια σε βιταμίνες, μέταλλα και αντιοξειδωτικά στοιχεία και κατέχουν έναν ιδιαίτερα σημαντικό ρόλο στη διατροφή μας. Το πλήθος και οι ποικιλίες των βιταμινών και των ιχνοστοιχείων που περιέχουν προστατεύει τον οργανισμό από την εκδήλωση πολλών νόσων και ενισχύοντας το ανοσοποιητικό σύστημα και θωρακίζοντας την υγεία του. Σε αρκετές περιπτώσεις καταναλώνονταν και αποξηραμένα φρούτα (π.χ. σύκα)²¹⁷ μαζί με ποικιλία ξηρών καρπών, όπως καρύδια («κάρυα»), αμύγδαλα («κάρυα ελληνικά») φουντούκια («κάρυα ποντικά» ή «λεπτοκάρυα»), κάστανα («κάρυα ευβοϊκά ή κασταναϊκά»), φιστίκια.²¹⁸ Αγαπημένα φρούτα των Σπαρτιατών ήταν τα σύκα, τα μήλα, τα ροδάκινα, τα σταφύλια, τα αγγούρια και τα ρόδια, καθώς καταναλώνονταν συχνά στα γεύματά τους.

Η αγάπη των Ελλήνων για τα **φρούτα** έπεισε πολλούς ποιητές, ακόμη και τον Όμηρο, ότι αξίζει να αφιερωθούν μερικοί στίχοι:

ἔκτοσθεν δ' αὐλῆς μέγας ὄρχατος ἄγχι θυράων τετράγυος· περὶ δ' ἔρκος ἐλήλαται ἀμφοτέρωθεν. ἔνθα δὲ δένδρεα μακρὰ πεφύκασι

²¹⁵ Η κατανάλωση κουκιών, κυρίως φρέσκων, έχει συνδεθεί με μια αιμολυτική ασθένεια που ονομάζεται κυαμισμός ή κυάμωση (κύαμοι είναι η αρχαιοελληνική ονομασία των κουκιών). Η ασθένεια αυτή είναι γνωστή από την εποχή του Ιπποκράτη, οφείλεται στην έλλειψη του ενζύμου G6PD ή G6PDH.

²¹⁶ Διαδικτυακή πηγή: <https://www.mednutrition.gr/portal/ygeia/alles-pathiseis/7244-elleipsi-enzymou-g-6p-d>

²¹⁷ Στις κοπίδες των αρχαίων Σπαρτιατών καταναλώνονταν ξηρά σύκα/ Αθηναίος, «Δειπνοσοφιστές», τόμος 2, σ. 240

²¹⁸ Βλ. A. Dalby 2018: 131 - 137

**τηλεθώοντα, ὄγχναι καὶ ῥοιαί καὶ μηλέαι ἀγλαόκαρποι συκέαι τε
γλυκεραί καὶ ἐλαῖαι τηλεθώσσαι²¹⁹**

Μετάφραση

Ἐξω ἀπ' την πόρτα, στην αυλή, τρανό περβόλι ἔχει τέσσερα στρέμματα
έκταση με φράχτη γύρω γύρω και μέσα ολόχλωρα ψηλά δέντρα
φυτρώνουν πλήθος, μηλιές, ροδιές χρυσόκαρπες, αχλαδιές φυλλομανούνε,
συκιές γλυκόκαρπες κι ελιές γερές και φουντωμένες.

Σύκα

Οι άνθρωποι, από την Γαλλία μέχρι το Ιράν, συνέλεγαν σύκα ήδη από το 8.000 π.Χ.
ή έστω λίγο αργότερα. Το δέντρο συνδέεται με τη λατρεία του θεού Διονύσου και της
θεάς Δήμητρας²²⁰, προς τιμήν των οποίων προσέφεραν και καρπούς.

Η Εγγύς Ανατολή ήταν ένας παραγωγικότατος εξαγωγέας σύκων, όπως άλλωστε
και πολλών άλλων φρούτων. Η Ρόδος και η Καρία, ειδικά δε η Κάυνος²²¹, ήταν στην
αρχαιότητα οι γνωστότερες περιοχές παραγωγής σύκων και υποσκίαζαν ακόμα και την
Σμύρνη, από την οποία προέρχονται μέχρι σήμερα τα περισσότερα σύκα που βρίσκουμε
στην Ευρώπη.

Το σύκο από την Αίγιλα²²² της Αττικής θεωρείτο εξαιρετικής ποιότητας και
νοστιμιάς, τόσο, που υπήρχε η αντίληψη ότι δεν θα έπρεπε να εξάγεται σε άλλες περιοχές
αλλά να το απολαμβάνουν μόνο οι Αθηναίοι.²²³

Στην Αχαΐα τα σύκα ωρίμαζαν τον χειμώνα και τα έλεγαν «κοδώνια», ενώ στην
Κέα υπήρχαν συκιές που καρποφορούσαν τρεις φορές τον χρόνο και λεγόntonσαν
«τρίφορες». Οι Σάρδεις, η Ρόδος και τα Μέγαρα ήταν επίσης ονομαστά για τα ξερά σύκα.

**Σύκα ἢ συκῇ, φησὶν ὁ Μάγνος, ουδενὶ γὰρ τῶν περὶ σύκων λόγων
παραχωρήσαιμι (αν), καν ἀπὸ κράδης ἀποκρεμάσθαι δεῖ
φιλοσυκος γὰρ εἰμὶ δαιμονίως, λέξω τα μοι προσπίπτοντα – συκῇ,
ἄνδρες φίλοι, ἡγεμῶν τοῦ καθαρείου βίου τοῖς ἀνθρώποις
ἐγένετο. δῆλον δὲ τοῦτο ἐκ τοῦ καλεῖν τοὺς Ἀθηναίους τὴν ἱερὰν**

²¹⁹ Όμηρος, «Οδύσσεια», η, 114-116

²²⁰ http://mythiki-anazitisi.blogspot.com/2017/08/blog-post_4.html

²²¹ Κάυνος: παραλιακή πόλη στην Καρία, η οποία βρίσκεται στα νοτιοδυτικά της Μικράς Ασίας.

²²² Αίγιλα: ήταν αρχαίος οικισμός - πόλη και δήμος της Αντιοχίδας (περιοχή της Αρχαίας
Αττικής και φυλή της αρχαίας Αθήνας).

²²³ Σύμφωνα με τον Ίστρο, (γραμματικός, ποιητής και ιστορικός από την Κυρήνη, γύρω στα 220
π.Χ.), («Αττικά») «τα αττικά σύκα ήταν τα καλύτερα και δεν έπρεπε να εξάγονται», ενώ είναι
γνωστό ότι υπήρχε νόμος του Σόλωνα που το απαγόρευε.

συκὴν τὸν τόπον ἐν ᾧ πρῶτον εὗρεθῆναι, τὸν δ' ἀπ' αὐτῆς καρπὸν ἡγητορίαν διὰ τὸ πρῶτον εὗρεθῆναι τῆς ἡμέρου τροφῆς. σύκων δὲ γένη πλείω. Ἀττικόν.²²⁴

Μετάφραση

«Σύκα ή σύκη, λέει ο Μάγνος. Δεν θα υποχωρήσω βέβαια σε κανένα, προκειμένου να ομιλήσω περί σύκων, έστω κι αν παραστεί ανάγκη να κρεμαστώ από συκιά, γιατί είμαι εξαιρετικά φιλόσυκος. Η σύκη εισήγαγε τον πολιτισμένο βίο στους ανθρώπους, φαίνεται από το ότι οι Αθηναίοι ονόμαζαν ιερὰν σύκην τον τόπο όπου το πρώτον βρέθηκε το δένδρο τούτο, τον δε καρπὸν ονόμαζαν ηγητηρία, που σημαίνει ζύμη από πάστα η ξερά σύκα, που την έφεραν στην πομπή των αττικών πλυντηρίων».

Η αγάπη για τα σύκα ήταν πολύ μεγάλη για τους αρχαίους Έλληνες, καθώς αποτελούσαν σημαντική πηγή σακχάρου. Όπως και τα σταφύλια, έτσι και τα σύκα μπορούν ευκολότατα να αποξηρανθούν και να αποτελέσουν μία χρήσιμη και εύκολα μεταφερόμενη γλυκιά τροφή. Τα αποξηραμένα σύκα (ισχάς) είχαν σπουδαία θέση στη διατροφή των αρχαίων Ελλήνων, καθώς συχνά τα απολάμβαναν ως επιδόρπιο, τα λεγόμενα **«τραγήματα»**²²⁵.

Σύκα περιλαμβάνονταν και στο διαιτολόγιο των αθλητών, ειδικά σε περίοδο αγώνων, ενώ ξερά σύκα συνόδευαν πάντα τους στρατιώτες στη μάχη. Ο πρώτος αθλητής για την διατροφή του οποίου έχουμε στοιχεία ήταν ο Σπαρτιάτης Κάρμης²²⁶, ο οποίος νίκησε τα 200 μέτρα τρέξιμο στους αγώνες το 668 π.Χ. και έτρωγε ξερά σύκα. Σύκα πολτοποιημένα τοποθετούνταν επίσης στα μελίσσια, προσφορά στις μέλισσες για καλό μέλι. Τέλος, σύκα ταΐζονταν και ορισμένα ζώα ειδικής πάχυνσης, ιδίως χήνες, ώστε να βελτιωθεί η γεύση του συκωτιού τους.

Τα θεωρούσαν επίσης και θαυμάσιο φάρμακο. Κατά τον Αθήναιο, 15d, ο Ηρόδοτος ο Λύκιος²²⁷ έχει γράψει σύγγραμμα “Περί σύκων”, στο οποίο υποστηρίζει ότι τα σύκα είναι τα ωφελιμότερα από όλα τα άκρόδυνα, και ότι τα νεογνά γίνονται ευτραφή, αν τραφούν με χυμό σύκων. **«Ηρόδοτος ο Λύκιος διὰ πολλῶν ἀποδείκνυσιν ἐν τῷ περὶ σύκων συγγράμματι, εὐτραφῆ λέγων γίνεσθαι τὰ νεογνὰ τῶν παιδίων, ἐν τῷ χυλῷ τῶν**

²²⁴ Αθήναιος «Δειπνοσοφιστές», τόμος 3, 6

²²⁵ Τραγήματα: οπωρικά και άλλα εδέσματα που τρώγονται ωμά ή και αποξηραμένα ως επιδόρπια, όπως λ.χ. καρύδια, αμύγδαλα, φουντούκια, στραγάλια, σύκα κ.α.

²²⁶ «Κάρμης Λάκων στάδιον, ὃς σύκοις ξηροῖς ἤσκει»

²²⁷ Τον αναφέρει ο Αθήναιος στο έργο του Δειπνοσοφιστές. Γνωστός για το σύγγραμμα «Περί σύκων». Προέρχεται από την Λυκία, μεγάλη περιοχή της νοτιοδυτικής Μικράς Ασίας. Δεν γνωρίζουμε χρονολογία γέννησης.

σύκων εἰ διατρέφοιτο». (Ο Ηρόδοτος ο Λύκιος στο σύγγραμμά του περί σύκων, λέει πως τα νεογνά γίνονται ευτραφή, αν τραφούν με χυμό σύκων) .

Συχνά όμως αναφέρεται ότι η βρώση σύκων το μεσημέρι είναι βλαπτική (Ἀθήν. 80α). **«ὦ δαιμόνιε πύρεπτε μηδὲν φροντίσας, καὶ τῶν φιβαλέων τρῶγε σύκων τοῦ θέρους, κάμπιμπλάμενος κάθευδε τῆς μεσημβρίας, κᾶτα σφακέλιζε καὶ πέπρησο καὶ βόα»**. (Φερακράτους, Κραπατελοί, απ. 80 –ΚΟСК I. 167).

Διαθέτουμε επίσης πληροφορίες για την καλλιέργεια σύκων στην **Λακωνία**, εφόσον υπήρχε είδος σύκου, που ονομαζόταν λακωνικό. Ο Αριστοφάνης (445 π.Χ.-386 π.Χ.) κάνει αναφορά για τα λακωνικά σύκα **«συκάς φυτεύω κάρτα πλήν λακωνικής· τοῦτο γὰρ το σῦκον ἐχθρόν ἐστὶ καὶ τυραννικόν· οὐ γὰρ ἦν ἄν μικρόν, εἰ μὴ μισόδημον ἦν σφόδρα»**. (Φυτεύω σύκα εκτός από τα σύκα της Λακωνίας, γιατί το σύκο αυτό είναι εχθρικό και τυραννικό, όχι γιατί είναι μικρό, αλλά γιατί είναι πολύ μισητό στους πολίτες).

228

Τα σύκα λοιπόν είναι άμεσα συνδεδεμένα με την Ελλάδα και αποτελούν, όπως και το κριθάρι, άριστη πηγή φυτικών ινών και άλλων ουσιών που μειώνουν την παραγωγή χοληστερόλης στον οργανισμό. Είναι δε και καλή πηγή πρωτεΐνης, σιδήρου και ασβεστίου. Οι Σπαρτιάτες τα έτρωγαν φρέσκα, αλλά κυρίως αποξηραμένα στις λεγόμενες κοπίδες, στα γεύματα δηλαδή μετά το κυρίως δείπνο· με τα σύκα, και χάρις στην αντιοξειδωτική τους δράση, οι Λακεδαιμόνιοι θωρακίζονταν απέναντι σε θανατηφόρες ασθένειες. Σε έρευνα του Πανεπιστημίου του Σκράντον στις Ηνωμένες Πολιτείες έδειξε ότι τα σύκα περιέχουν μεγάλη ποσότητα αντιοξειδωτικών ουσιών σε σχέση με τα άλλα φρούτα. Επιπλέον, έρευνα του Πανεπιστημίου του Ράτγκερς έδειξε ότι είναι πηγή των ιδιαιτέρως ευεργετικών ω-3 λιπαρών οξέων όπως και φυτοστερολών. Οι φυτοστερόλες έχει φανεί ότι μειώνουν την αγωγή χοληστερόλης στον οργανισμό. Είναι και καλή πηγή πρωτεΐνης, σιδήρου και ασβεστίου.

Άλλες ονομασίες που αναφέρονται στις αρχαίες πηγές για τα σύκα είναι τα **«χελιδόνια»**, τα **«ασπρόσυκα»**, οι **«φιβαλέοι»**, τα **ασπρόσυκα γνωστά ως «λευκερίνεα»** και τα **«οξάλια»** με ξινή γεύση, οι **«οπωροβασιλίδες»** και τα **«βασιλικά»** σύκα.

Μήλα

Αρχαιολογικά ευρήματα κουκουτσιών από καλλιεργημένα μήλα προέρχονται από το Ιράκ και χρονολογούνται προ του 2.000 π.Χ., ενώ υπάρχουν και μεταγενέστερα ευρήματα από το Ισραήλ. Υπάρχουν δύο είδη μήλων, τα **αγριόμηλα** και τα **καλλιεργημένα μήλα**, τα οποία διαφέρουν μεταξύ τους ως προς τα χαρακτηριστικά και

²²⁸ Αριστοφάνης, Αιολοσίκων β', απ. 108

τις θεραπευτικές τους ιδιότητες. Κατά την αρχαιότητα επίσης δεν γινόταν διάκριση ανάμεσα στα μήλα και στα κυδώνια. Το «**κυδώνιον μήλον**», δηλαδή από την Κυδωνία της Κρήτης, αναφέρεται συχνά στην ποίηση του 6^{ου} αιώνα π.Χ., ενώ άλλη γνωστή ποικιλία ήταν το «**στρούθειον**» (4^{ος} αιώνας π.Χ.).²²⁹ Την ίδια λέξη όμως χρησιμοποιούσαν οι Έλληνες και για άλλα ζουμερά και στρογγυλά φρούτα, όπως το ρόδι. «**Ορβικλάτα**» έλεγαν τα γλυκά μήλα και «**σητάνια**» ή «**πλατάνια**» τα πιο ζουμερά. Περίφημα ήταν τα μήλα της Κορίνθου, που παλαιότερα λεγόταν και Εφύρη ή Εφύρα, της Εύβοιας, ενώ γνωστή ήταν για τα μήλα της και η **Λακωνία**. Το μήλο ως δώρο αποτελούσε, στην λογοτεχνία τουλάχιστον, σύμβολο αγάπης, ενώ ως κοινή μεταφορά χαρακτηριζε τα μάγουλα τα κόκκινα από υγεία.

Ἐσπερίδων δὲ μῆλα οὕτως καλεῖσθαι τινὰ φησι Τιμαχίδας ἐν δ' Δείπνων. καὶ ἐν Λακεδαιμόνι δὲ παρατίθεσθαι τοῖς θεοῖς φησι Πάμφιλος ταῦτα: εὖοσμα δὲ εἶναι καὶ ἄβρωτα, καλεῖσθαι δὲ Ἐσπερίδων μῆλα. Ἀριστοκράτης γοῦν ἐν δ' Λακωνικῶν ' ἔτι δὲ μῆλα καὶ μηλέας τὰς λεγομένας ἔσπερίδας.²³⁰

Μετάφραση

Ο Τιμαχίδης διαβεβαιώνει, στο τέταρτο βιβλίο του, ότι είναι ένα μήλο, το ίδιο με αυτό που ονομάζεται μήλο των Εσπερίδων. Στη Λακεδαίμονα δίνονται στους θεούς, όπως λέει ο Πάμδιλος. Έχουν μια γλυκιά μυρωδιά, αλλά δεν είναι πολύ καλό να φαγωθούν και ονομάζονται τα μήλα των Εσπερίδων. Σε κάθε περίπτωση, ο Αριστοκράτης, στο τέταρτο βιβλίο του «Λακωνικών», λέει: "Και εκτός από αυτά τα μήλα υπάρχουν και οι μηλιές, οι λεγόμενες Εσπερίδες.

Σταφύλια

Στην Ελλάδα, η πρώτη καλλιέργεια αμπελιού έγινε στην Κρήτη ή την Θράκη και χρονολογείται γύρω στο 1.000 π.Χ. Η κύρια οικονομική σημασία του **σταφυλιού** συνίστατο στην παρασκευή κρασιού, αλλά το ίδιο το φρούτο καταναλωνόταν ως επιδόρπιο. Τα σταφύλια καταναλώνονταν ακόμα και αποξηραμένα και τέλος χρησιμοποιούνταν στην μαγειρική, για να δώσουν γεύση.

Σταφίδα ονομάζεται το αποξηραμένο σταφύλι. Για το σταφύλι, υπάρχουν αναφορές από τα έπη του Ομήρου και δεν είναι τυχαίο ότι κατείχε δεσποζουσα θέση στα

²²⁹ Μ. Θερμού, σελ. 54

²³⁰ Αθήναιος, «Δειπνοσοφιστές», τόμος 3, 23

συμπόσια των αρχαίων. Στην αρχαία ελληνική μυθολογία αναφέρονται τρία πρόσωπα με το όνομα Στάφυλος. Η επικρατέστερη σχετικά με το όνομα των σταφυλιών αναφέρεται στον Στάφυλο, που ήταν βοσκός του βασιλιά Οινέα. Το σταφύλι αποτελεί καλή πηγή φυτικών ινών που συντελούν στη καλή λειτουργία του εντέρου και μπορεί να βοηθήσει σε καταστάσεις δυσπεψίας, δυσκοιλιότητας και αιμορροϊδων.²³¹

Το γεγονός πως κατανάλωναν οι αρχαίοι Σπαρτιάτες σταφύλια γίνεται διακριτό και από τη θρησκευτική γιορτή που λάμβανε χώρα στην αρχαία Σπάρτη, τα λεγόμενα **Κάρνεια**.

Οι Σπαρτιάτες στο τέλος της εορτής οργάνωναν τους **σταφυλόδρομους**. Ένας Καρνεάτης έτρεχε με μια ταινία στο κεφάλι στους δρόμους της πόλης ευχόμενος όλα τα καλύτερα και τον κυνηγούσαν οι υπόλοιποι με μεγάλα τσαμπιά σταφύλια - η αιχμαλωσία του νεαρού Καρνεάτη θεωρούταν καλός οιωνός, ενώ αν οι κυνηγοί δεν μπορούσαν να πιάσουν τον νεαρό, τότε αυτό εκλαμβάνόταν ως κακός οιωνός.²³²

κρυπτεία· κρυφία ἀποστολή, εἰς ἣν ὑπεβάλλοντο οἱ νέοι τῆς Σπάρτης καὶ ἧτις ἦτο σφόδρα πολύπονος, διότι ἦσαν ἠναγκασμένοι νὰ περιπλανῶνται εἰς τὴν χώραν ἀνυπόδητοι ἐν ὥρᾳ χειμῶνος καὶ νὰ ὑφίστανται πολλὰς στέρησεις χάριν σκληραγωγίας, ἐχρησιμοποιοῦντο δὲ ὡσαύτως ὅπως ἐνεδρεύωσι καὶ φονεύωσι τοὺς Εἰλωτας».²³³

Μετάφραση

«Κατά τα δύο τελευταία χρόνια τῆς εκπαίδευσης, οι νέοι έπαιρναν μέρος στην κρυπτεία, ένα είδος νυχτερινῆς επιδρομῆς με σκοπό την εξόντωση των πιο δυνατῶν και απείθαρχων ειλῶτων. Η κρυπτεία ασκούσε τους νεαροὺς Σπαρτιάτες στις ενέδρες και στα πολεμικά τεχνάσματα»

Αγγούρια (Σικύος-Σίκυς)

Το αγγούρι (ἡ σικύος - σίκυς) προέρχεται από την Ινδία όπου καλλιεργούνταν 3.000 χρόνια πριν. Είχε παρουσία στην Αρχαία Ελλάδα και κατά τους ρωμαϊκούς χρόνους. Ύστερα, διαδόθηκε και στην υπόλοιπη Ευρώπη. Στις μέρες μας οι μάγειροι δεν το θεωρούν φρούτο, η χρήση του όμως στην πρώιμη Ελλάδα ως ορεκτικού μας υποχρεώνει

²³¹ Διαδικτυακή πηγή: <https://medlabgr.blogspot.com/2015/08/grapes.html#gsc.tab=0>

²³² Διαδικτυακή πηγή:

<https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9A%CE%AC%CF%81%CE%BD%CE%B5%CE%B9%CE%B1>

²³³ Πλάτωνας, «Νόμοι», 633B

να το εντάξουμε στην κατηγορία των φρούτων. Μαζί μ' αυτό, μπορούμε να συμπεριλάβουμε την νεροκολοκύθα (**σικύα**) και την κολοκύθα (**κολοκύνθη**). Ο Θεόφραστος, σημειώνει ότι υπήρχαν τρία είδη, το **λακωνικόν**, ο **σκυταλίας** και το **βοιωτικόν**. Από αυτά καλύτερα είναι τα **λακωνικά** όταν ποτίζονται, ενώ τα άλλα δεν πρέπει να ποτίζονται. Επίσης, τα αγγούρια έβγαιναν πιο δροσερά αν, πριν φυτευτούν οι σπόροι, μείνουν για λίγο μέσα στο γάλα ή σε διαλυμένο στο νερό μέλι.

«Θεόφραστος δέ φησι σικυῶν τρία εἶναι γένη, Λακωνικόν, Σκυταλίαν, Βοιωτίον. καὶ τούτων τὸν μὲν Λακωνικὸν ὑδρευόμενον βελτίω γίνεσθαι, τοὺς δ' ἄλλους ἀνύδρους» ²³⁴

Μετάφραση

Ο Θεόφραστος μιλά για τρία είδη σικυών, το λακωνικό, το σκυταλία και το βοιωτικό, από αυτά μάλιστα τα καλύτερα θεωρείται πως είναι τα λακωνικά όταν ποτίζονται, ενώ τα άλλα δεν πρέπει να ποτίζονται .

Ρόδια

Ο Όμηρος αναφέρει τη ροδιά, όταν περιγράφει με ζωηρά χρώματα τους κήπους του Βασιλιά των Φαιάκων Αλκίνοου:

ἔκτοσθεν δ' αὐλῆς μέγας ὄρχατος ἄγχι θυράων τετράγυος· περὶ δ' ἔρκος ἐλήλαται ἀμφοτέρωθεν. ἔνθα δὲ δένδρεα μακρὰ πεφύκασι τηλεθώοντα, ὄγγναι καὶ ῥοιαὶ καὶ μηλέαι ἀγλαόκαρποι συκέαι τε γλυκεραὶ καὶ ἐλαῖαι τηλεθώσας²³⁵

Μετάφραση

Έξω απ' την πόρτα, στην αυλή, τρανό περβόλι έχει τέσσερα στρέμματα έκταση με φράχτη γύρω γύρω και μέσα ολόχλωρα ψηλά δέντρα φυτρώνουν πλήθος, μηλιές, ροδιές χρυσόκαρπες, αχλαδιές φυλλομανούνε, συκιές γλυκόκαρπες κι ελιές γερές και φουντωμένες.

Γύρω στο 1800 π.Χ. εντάσσονται τα ρόδια στο διαιτολόγιο των ανθρώπων, ως εξωτικός καρπός που φτάνει αυτή την εποχή στο Αιγαίο. Στην Κρήτη η ροδιά ήταν γνωστή από την Εποχή του Χαλκού. Καρβουνάκια από κλαδί **ροδιάς** βρέθηκαν σε αρχαιολογικές ανασκαφές του Ακρωτηρίου. Το δέντρο αυτό φύτρωνε στην Παλαιστίνη, αναφέρεται στα σουμερικά και ακκαδικά αρχεία της 3^{ης} χιλιετίας και εμφανίζεται στην Αίγυπτο λίγο μετά το 2.000 π.Χ. Άγριες μορφές του βρέθηκαν στην βορειοανατολική Τουρκία, απ' όπου,

²³⁴ Αθήναιος, «Δειπνοσοφιστές», τόμος 3, παρ. 5

²³⁵ Όμηρος, «Οδύσσεια», η, 114-116

όπως υποθέτουμε, εισήχθησαν τόσο στην ανατολική Μεσόγειο όσο και στην Ελλάδα.²³⁶ Γίνεται επίσης πηγή έμπνευσης για πολύτιμα αντικείμενα, όπως κοσμήματα που στολίζουν τον λαιμό των αρχαίων Ελληνίδων. Ακόμη και τα κουκούτσια του χρησιμοποιούνταν ως αρωματικό σε μορφή σκόνης. Πολλοί λακωνικοί κύλικες έχουν ως διακοσμητικά μοτίβα ρόδια. Χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελεί ένα ανάγλυφο που βρέθηκε στα Χρύσαφα Λακωνίας, το οποίο αναπαριστά μία γυναίκα να κρατά στο αριστερό της χέρι ένα ρόδι.²³⁷

Ξηροί Καρποί

Από τον προϊστορικό άνθρωπο και τους αρχαίους προγόνους μας, μέχρι τους σημερινούς καταναλωτές, οι ξηροί καρποί υπήρξαν μια αξιόπιστη και σημαντική πηγή ενεργειακής τροφής. Παρέχουν γενναιόδωρες ποσότητες θερμίδων, λίπη, σύνθετους υδατάνθρακες, πρωτεΐνες, βιταμίνες, ανόργανα άλατα και φυτικές ίνες. Πέρα από την μεγάλη διατροφική τους αξία, οι ξηροί καρποί και οι σπόροι έχει αποδειχθεί ότι προστατεύουν από διάφορες ασθένειες (καρδιακές παθήσεις, διαβήτη).

Καρύδια

Υπολογίζεται πως η καρυδιά ήταν γνωστή στην Ευρώπη από την προϊστορική εποχή. Η πρώτη καλλιέργειά των καρυδιών αποδίδεται στους αρχαίους Έλληνες. Οι Έλληνες τα αποκαλούσαν «**βασιλικούς ξηρούς καρπούς**» και πίστευαν ότι ο Δίας, ο πατέρας των Ολύμπιων Θεών, όταν κατέβαινε στη Γη, έτρωγε καρύδια για να αποκτήσει περισσότερη δύναμη και σοφία (δέντρο του Δία). Οι αρχαίοι Έλληνες θεωρούσαν επίσης ότι τα καρύδια έχουν αφροδισιακές και θεραπευτικές ιδιότητες και ότι αν αναμειχθούν με σύκα και με ένα ζυμάρι από νερό και αλεύρι, μπορούν να δράσουν ως αντίδοτο για ισχυρά δηλητήρια. Η λέξη **κάρυον** δήλωνε γενικώς τους ξηρούς καρπούς (**οί Αττικοί καὶ οἱ ἄλλοι συγγραφεῖς κοινῶς πάντα τὰ ἀκρόδρυα κάρυα λέγουσιν**) (**«κάρυα εκάλουν και τας αμυγδαλάς και τα νυν καστανεία»**, λέει ο Αθήναιος)²³⁸, ειδικώς δε το καρύδι. **Λάκωνας δὲ Σέλευκος ἐν Γλώσσαις φησὶ καλεῖν τὰ μαλακὰ κάρυα μυκήρους**. Εφόσον, η λέξη κάρυον αναφέρεται τόσο στα αμύγδαλα και τα καρύδια, όσο και στα κάστανια διαπιστώνουμε πως οι Λάκωνες κατανάλωναν τους συγκεκριμένους καρπούς. Τους μαλακούς δε καρπούς τους ονόμαζαν **μυκήρους**. Ο Διοσκουρίδης (10 μ. Χ. - 90 μ.Χ) επίσης, θεωρούσε το καρύδι αντίδοτο εναντίον των δηλητηριάσεων.

²³⁶ Βλ. Dalby 2018: 65, 66, 82, 90

²³⁷ Σ. Καργάκος, «*Η ιστορία της αρχαίας Σπάρτης*» 2006: 523

²³⁸ Αθήναιος, «*Δειπνοσοφιστές*», τόμος 2, π. 228

Φουντούκια-Λεπτοκάρυα

Στην αρχαία Ελλάδα το φουντούκι ήταν γνωστό ως λεπτοκάρυο,²³⁹ Επίσης, το ονόμαζαν **ποντικόν κάρυον**, δηλαδή το καρύδι του Πόντου, αφού τα φουντούκια εξαγόταν σε μεγάλες ποσότητες από την περιοχή του Πόντου στην κλασσική εποχή, κάτι που συνεχίστηκε στον Μεσαίωνα και συνεχίζεται ακόμη και σήμερα. Σε κινεζικό χειρόγραφο ηλικίας 3.000 ετών τα φουντούκια αναφέρονται ως μια από τις πέντε ιερές τροφές που έδωσαν οι θεοί στον άνθρωπο.

Πάμφιλος ἐν Γλώσσαις μουκηροβαγόν φησι καλεῖσθαι τὸν καρυοκατάκτην ὑπὸ τῶν Λακώνων ἀντὶ τοῦ ἀμυγδαλοκατάκτην: μουκήρους γὰρ Λάκωνες καλοῦσι τὰ ἀμύγδαλα. ὅτι Ποντικῶν καλουμένων καρύων, ἃ λόπιμά τινες ὀνομάζουσι, μνημονεύει Νίκανδρος.

Μετάφραση

Ο Πάμφιλος στο σύγγραμμά του Γλώσσες μουκηροβάγο ονομάζει τον καρυοθραύστη υπό των Λακώνων, αντί αμυγδαλοθραύστη: τα αμύγδαλα δε οι Λάκωνες τα ονομάζουν μουκήρους. Ο Νίκανδρος αναφέρει πως από τους ξηρούς καρπούς, υπάρχουν αυτά που ξεφλουδίζονται εύκολα και ονομάζονται φουντούκια.

Ο Διοσκουρίδης (10 μ. Χ. - 90 μ.Χ) τα χρησιμοποιούσε ως φάρμακο για διάφορες παθήσεις.

Το καρύδι πάντως χωνεύεται περισσότερο από το φουντούκι και είναι πιο καλό για το στομάχι, όταν τρώγεται με ξερά σύκα. Έχει γραφτεί από πολλούς γιατρούς ότι αν αυτά τα δύο τρώγονται **με απήγανο** (αρωματικό αειθαλές πολυετές φυτό), πριν από τις υπόλοιπες τροφές, ο άνθρωπος δε θα υποστεί κάποια μεγάλη βλάβη από θανατηφόρα δηλητήρια.²⁴⁰

Αμύγδαλα

Η αμυγδαλιά εξημερώθηκε τον 3^ο αιώνα π.Χ. στην Ανατολή, ενώ είχε αρχίσει ήδη να καλλιεργείται στην Ελλάδα την ίδια εποχή. Ήταν ο δημοφιλέστερος ξηρός καρπός της

²³⁹ Θεόφραστος, «Περί φυτών ιστορίας», III, 15, 1-2

²⁴⁰ Γαληνός, « Περὶ τῶν ἐν ταῖς τροφαῖς δυνάμεων», παρ 610

κλασικής περιόδου. Ο πατέρας της Ιατρικής, Ιπποκράτης, αναφέρει το αμύγδαλο ως πολύτιμο βοηθό στις θεραπείες του και ο Έλληνας γιατρός του 1ου μ. Χ. αιώνα Διοσκουρίδης αναφέρει πως το **αμυγδαλέλαιο** το χρησιμοποιούσαν οι αρχαίοι ως φάρμακο καθώς και για την παραγωγή μύρου. Από το αμυγδαλέλαιο παρασκευάζονταν αρώματα, ενώ τα **πικραμύγδαλα** θεωρούνταν προστατευτικά από τη μέθη, η οποία απαγορευόταν αυστηρά από τους αρχαίους Σπαρτιάτες.

Πάμφιλος ἐν Γλώσσαις μουκηροβαγόν φησι καλεῖσθαι τὸν καρυοκατάκτην ὑπὸ τῶν Λακώνων ἀντὶ τοῦ ἀμυγδαλοκατάκτην: μουκήρους γὰρ Λάκωνες καλοῦσι τὰ ἀμύγδαλα.²⁴¹

Μετάφραση

Ο Πάμφιλος στο σύγγραμμά του Γλώσσες μουκηροβάγο ονομάζει τον καρυοθραύστη υπό των Λακώνων, αντί αμυγδαλοθραύστη: τα αμύγδαλα δε οι Λάκωνες τα ονομάζουν μουκήρους.

Φιστίκια- Φιστικιά

Ο πρώτος που την αναφέρει περιγράφοντας την αλλά όχι κατονομάζοντάς την είναι ο Θεόφραστος (371 π.Χ. – 287 π.Χ.) στο «Περὶ φυτῶν ιστορία» IV 4, 7. Ο καρπός αυτός αποθηκευόταν και χρησιμοποιούνταν στο Ακρωτήρι πριν από την έκρηξη του ηφαιστείου της Θήρας. Αν λάβουμε υπόψιν πως κάρυα ονομάζονταν όλοι οι ξηροί καρποί, σύμφωνα με τους συγγραφείς τα φιστίκια (**βιστάκια**) ανήκουν στα προϊόντα κατανάλωσης των Σπαρτιατών. (**οἱ Ἀττικοὶ καὶ οἱ ἄλλοι συγγραφεῖς κοινῶς πάντα τὰ ἀκρόδρυα κάρυα λέγουσιν**). Τα φιστίκια έχουν πάρα πολύ λίγη θρεπτικότητα, είναι όμως χρήσιμα για την ευρωστία του συκωτιού και ταυτόχρονα για το καθαρισμό των χυμών που έχουν φράξει τους πόρους των οργάνων του σώματος.²⁴²

Κάστανα

Στο κάστανο αποδιδόταν συνήθως ελληνική καταγωγή, αφού το ονόμαζαν **ευβοϊκόν κάρυον** διότι τα δάση της Εύβοιας ήταν γεμάτα καστανιές. Ο Αθήναιος (τέλη 2ου αι. μ.Χ. - αρχές 3ου αι. μ.Χ) μας πληροφορεί ότι ο Δίφιλος τα ονομάζει «**Σαρδιανὰς θαλάνους**», δηλαδή από τις Σάρδεις της Λυδίας, που μάλλον θα ήταν το κέντρο εμπορίας απ' όπου έφταναν στην Ελλάδα και όχι απαραίτητα ο τόπος παραγωγής. Παλιότερα, ο Θεόφραστος (371 π.Χ. – 287 π.Χ.) τα αποκαλεί, «**Διὸς θάλανοι**» και

²⁴¹ Αθήναιος, «Δειπνοσοφιστές», Τόμος 2, 40

²⁴² Αθήναιος, «Δειπνοσοφιστές», Τόμος 2, 42 d-e

μονολεκτικά, «**διοσβάλανοι**», αλλά και «**κασταναϊκόν κάρυον**», ενώ ο Γαληνός κάνει λόγο για την «**καστανική θάλανο**». Αν λάβουμε υπόψιν πως κάρυα ονομάζονταν όλοι οι ξηροί καρποί, σύμφωνα με τους συγγραφείς τα κάστανα ανήκουν στα προϊόντα κατανάλωσης των Σπαρτιατών, όπως αναφέρθηκε προηγουμένως (**«κάρυα εκάλουν και τας αμυγδαλάς και τα νυν κασπάνεια»**)

Λαχανικά

Τα λαχανικά στην αρχαία Ελλάδα ήταν αγαπητά και περιζήτητα από όλους. Γενικά οι αρχαίοι πρόγονοί μας, είχαν το όνειρο να διατηρούν ένα χωράφι ή ένα περιβόλι με οπωροκηπευτικά και λαχανικά. Πολλοί μάλιστα καλλιεργούσαν τα λαχανικά λόγω των φαρμακευτικών τους ιδιοτήτων. Προσφέρονταν ως συμπληρώματα άλλων πιάτων, ως ορεκτικά ή ως χορταρικά. Υπήρχε μεγάλη ποικιλία λαχανικών, στην Ελλάδα ήδη από την αρχαϊκή εποχή (καρότο, αγριαγκινάρα, αγριοσπανάκι, σκαντζίκι, σέσκουλο, κάρδαμο, πράσο, μολόχα, μανιτάρια, τσουκνίδα, ρόκα, ραπάνι, κρίταμο, λάχανο κ.α.) Βέβαια όλα αυτά προσέδιδαν ιδιαίτερη γεύση στα γεύματα, κάτι το οποίο απέφευγαν οι Σπαρτιάτες, καθώς ακολουθούσαν αυστηρό τρόπο ζωής και διατροφής, χωρίς καμία απολύτως υπερβολή.

Όσον αφορά τα λαχανικά λοιπόν οι εύφορες πεδιάδες της Λακωνίας επέτρεπαν την καλλιέργεια ορισμένων, τα οποία καταναλώνονταν κυρίως από τον φτωχό πληθυσμό και τους είλωτες. Αγαπημένα για τους Σπαρτιάτες σύμφωνα με αρχαιολογικές πηγές ήταν τα **μαρούλια**, τα **κρεμμύδια** και τα **λάχανα**.²⁴³ Αποτελούν ιδανική πηγή βιταμινών, όπως το φυλλικό οξύ, η βιταμίνη Α, η βιταμίνη Κ, η βιταμίνη C, οι βιταμίνες του συμπλέγματος Β, ανόργανων συστατικών, αντιοξειδωτικών και φυτικών ινών. Βοηθούν στη διατήρηση του βάρους μας και στην καλή υγεία του δέρματος και των μαλλιών.

Μαρούλι (Θρίδαξ)

Ήταν γνωστό στην Αίγυπτο από την 3^η χιλιετία. Βρισκόταν όμως σε απόλυτη απαξίωση, αφού ιατροί και βοτανολόγοι πίστευαν πως τα μαρούλια προκαλούν σεξουαλική ανικανότητα και έλλειψη ζωτικής δύναμης. Γνωστά σύμφωνα με κάποιες πληροφορίες ήταν τα μαρούλια της **Λακωνίας**. Ο κωμικός ποιητής Άμφις²⁴⁴, σύγχρονος

²⁴³ Βλ. Α. Dalby 2018: 141 -146

²⁴⁴ Άμφις: ήταν αρχαίος Έλληνας κωμικός ποιητής που ανήκει στη «μέση κωμωδία» και έζησε στην Αθήνα το πρώτο μισό του 4ου αιώνα π.Χ., καθώς ήταν σύγχρονος του φιλοσόφου Πλάτωνα, στον οποίο αναφέρεται επανειλημμένα

του Πλάτωνος, στο έργο του Ιάλεμος έκανε ειδική μνεία στα μαρούλια, όπως μας παραδίδει ο Αθήναιος.²⁴⁵

Θεόφραστος δέ φησι: τῆς θριδακίνης ἡ λευκὴ γλυκυτέρα καὶ ἀπαλωτέρα. γένη δ' αὐτῆς τρία, τὸ πλατύκαυλον καὶ στρογγυλόκαυλον καὶ τρίτον τὸ Λακωνικόν. αὕτη δ' ἔχει τὸ μὲν φύλλον σκολυμῶδες, ὀρθὴ δὲ καὶ εὐαυξῆς καὶ ἀπαράβλαστός ἐστιν ἐκ τοῦ καυλοῦ, τῶν δὲ πλατειῶν οὕτω τινὲς γίνονται πλατύκαυλοι ὥστ' ἐνίους καὶ θύραις χρῆσθαι κηπουρικαῖς. τῶν δὲ καυλῶν φησι κολουσθέντων ἡδίους τοὺς παλιμβλαστεῖς εἶναι. ἐν ταῖς θριδακίναῖς ταῖς κάκιστ' ἀπολουμέναις, ἃς εἰ φάγοι τις ἐντὸς ἐξήκοντ' ἐτῶν, ὁπότε γυναικὸς λαμβάνει κοινωνίαν, στρέφειθ' ὅλην τὴν νύκτ' ἂν οὐδὲ ἐν πλέον ὧν βούλεται δρῶν, ἀντὶ τῆς ὑπουργίας τῇ χειρὶ τρίβων τὴν ἀναγκαίαν τύχην.

Μετάφραση

Και ο Θεόφραστος λέει: "Από μαρούλι (θριδακίνη) το λευκό είναι το πιο γλυκό και το πιο τρυφερό: υπάρχουν τρία είδη. Το πλατύκαυλο και στρογγυλόκαυλο και τρίτο το Λακωνικό. το φύλλο του μεγαλώνει και είναι ψηλό και ποτέ δεν έχει πλάγιους βλαστούς μέχρι το κύριο κοτσάνι. Ορισμένα φυτά ευρείας ποικιλίας είναι τόσο πλατιά που μερικοί τα χρησιμοποιούν ακόμη και για πόρτες στους κήπους τους. Αλλά και όταν κόβονται τα κοτσάνια, και πάλι είναι τα πιο γλυκά από οποιαδήποτε "

Κρεμμύδι (Κρόμμυον)

Καλλιεργούνταν από πολύ νωρίτερα στην Αίγυπτο και την Μεσοποταμία, και από το οποίο οι Έλληνες γνώριζαν διάφορες ποικιλίες, όπως το *γήθυον* και την *γηθυλλίδα* (πρόκειται μάλλον για το αμπελόπρασο)· κάποια είδη κρεμμυδιών προσφέρονταν ως ορεκτικά ή συνοδευτικά, ενώ κάποια άλλα χρησιμοποιούνταν στην μαγειρική. Μια ακόμη συνήθεια των Σπαρτιατών ήταν ξακουστή στην Αρχαία Ελλάδα. Λίγο πριν τη μάχη έτρωγαν ωμά κρεμμύδια για να ανεβάσουν την αδρεναλίνη τους.²⁴⁶

Λάχανα

Λάχανο (κράμβη), καθώς και ένα είδος πιο πλατύφυλλο, η λαχανίδα (*ράφανος*). Είναι η αρχαία «κράμβη» που αναφέρει ο Θεόφραστος στο «Περί Φυτών Ιστορία». Ο

²⁴⁵ Αθήναιος, «Δειπνοσοφιστές», τόμος 2, 302

²⁴⁶ Διαδικτυακή πηγή: <http://www.report24.gr/i-trofi-twn-archewn-ellinwn-me-polla-threptika-stixia-gia-kormia-kolones.htm>

Ιπποκράτης τη συνιστούσε για κολικούς και δυσεντερία. Ο Διοσκουρίδης απέδιδε στο λάχανο αντιφλεγμονώδεις και επουλωτικές ιδιότητες και χρησιμοποιούσαν το χυμό του ως αντίδοτο για τα δηλητηριώδημανιτάρια. Στο κεφάλαιο 17 (Πλούτ, Λυκ), γίνεται αναφορά για κατανάλωση λάχανων από τους Σπαρτιάτες.

«εἴρενας δὲ καλοῦσι τοὺς ἔτος ἤδη δεύτερον ἐκ παίδων γεγονότας, μελλείρενας δὲ τῶν παίδων τοὺς πρεσβυτάτους. οὗτος οὖν ὁ εἶρην, εἴκοσι ἔτη γεγονώς, ἄρχει τε τῶν ὑποτεταγμένων ἐν ταῖς μάχαις, καὶ κατ' οἶκον ὑπηρέταις χρῆται πρὸς τὸ δεῖπνον. ἐπιτάσσει δὲ τοῖς μὲν ἄδροῖς ξύλα φέρειν, τοῖς δὲ μικροτέροις λάχανα. καὶ φέρουσι κλέπτοντες, οἱ μὲν ἐπὶ τοὺς κήπους βαδίζοντες, οἱ δὲ εἰς τὰ τῶν ἀνδρῶν συσσίτια παρεισρέοντες εὖ μάλα πανούργως καὶ πεφυλαγμένως· ἂν δ' ἄλῳ, πολλὰς λαμβάνει πληγὰς τῇ μάστιγι, ῥαθύμως δοκῶν κλέπτειν καὶ ἀτέχνως. κλέπτουσι δὲ καὶ τῶν σιτίων ὃ τι ἂν δύνωνται, μανθάνοντες εὐφυῶς ἐπιτίθεσθαι τοῖς καθεύδουσιν ἢ ῥαθύμως φυλάττουσι. τῷ δὲ ἀλόντι ζημία πληγαὶ καὶ τὸ πεινῆν. γλίσχρον γὰρ αὐτοῖς ἐστὶ δεῖπνον, ὅπως δι' αὐτῶν ἀμυνόμενοι τὴν ἔνδειαν ἀναγκάζονται τολμᾶν καὶ πανουργεῖν. Καὶ τοῦτο μὲν ἔργον τῆς ὀλιγοσιτίας· παρέργον δὲ φασι τὴν τῶν σωμάτων αὔξησιν. φέρεται, γὰρ εἰς μῆκος, ὅταν τὸ πνεῦμα μὴ πολλὴν σχῇ διατριβὴν καὶ ἀσχολίαν ὑπὸ πλήθους τροφῆς εἰς βάθος καὶ πλάτος πιεζόμενον, ἀλλ' ἄνω βαδίζῃ διὰ κουφότητα, τοῦ σώματος ἐκλύτως καὶ ῥαδίως ἐπιδιδόντος. τὸ δ' αὐτὸ τοῦτο καὶ καλοὺς δοκεῖ ποιεῖν αἱ γὰρ ἰσχναὶ καὶ διάκενοι μᾶλλον ἔξεις ὑπακούουσι πρὸς τὴν διάρθρωσιν, αἱ δὲ ὀγκώδεις καὶ πολύτροφοι διὰ βάρος ἀντιβαίνουν, ὥσπερ ἀμέλει καὶ τῶν ἐν τῷ κύειν καθαιρομένων γυναικῶν ἰσχνὰ μὲν, εὐειδῇ δὲ καὶ γλαφυρὰ γίνεται τὰ βρέφη, διὰ τὴν ἐλαφρότητα τῆς ὕλης κρατουμένης μᾶλλον ὑπὸ τοῦ τυποῦντος, ἀλλὰ γὰρ ἢ μὲν αἰτία τοῦ συμβαίνοντος ἐν μέσῳ προκείσθω σκοπεῖν.

Μετάφραση

Εἴρενας δε ονομάζουν αυτούς, οι οποίοι είχαν δύο ἔτη από τότε που ἄφησαν την παιδική ηλικία, ως μελλείρενες²⁴⁷ ἦταν οι μεγαλύτεροι από τα παιδιά. Ο εἶρην, ὅταν γίνει εἴκοσι ετών, διοικεῖ εκείνους που εἶναι ὑπὸ τις διαταγές του σε περίοδο πολέμου, και σε περίοδο ειρήνης τους μεταχειρίζεται ως υπηρέτες κατά τη διάρκεια του δείπνου. Και αυτούς οι

²⁴⁷ Μελλείρενες, ἦταν εκείνοι που ἐπρόκειτο να γίνουν εἴρενες, δηλαδή οι νέοι περίπου 18 ετών, οι οποίοι μάλιστα είχαν τη δυνατότητα να μιλοῦν και στις συνελεύσεις.

οποίοι είναι μεγαλόσωμοι τους διατάζει να φέρουν ξύλα, του δε μικροτέρους λάχανα. Και αυτά, που φέρνουν τα κλέβουν, άλλοι μεν εισερχόμενοι σε κήπους, άλλου δε σε συσσίτια των ανδρών με πολλή πανουργία και αδεξιότητα. Διότι όποιος συλληφθεί δέρεται πολύ με το μαστίγιο, επειδή θεωρείται, ότι κλέβει με νωθρότητα και αδεξιότητα. Κλέβουν δε και από τα φαγητά ότι μπορούν, μαθαίνοντας με ευφυή τεχνάσματα να επιτίθενται εναντίον εκείνων, οι οποίοι κοιμούνται και φυλάνε νωθρώς. Σε εκείνον που συλλαμβάνεται να κλεβει, ως τιμωρία επιβάλλεται το ξύλο και η νηστεία. Σε αυτούς δίνεται πενιχρό δείπνο, για να αναγκάζονται να είναι τολμηροί και να κατεφεύγουν σε πανουργία. Και αυτός ήταν ο κύριος σκοπός της ολιγοσιτίας, δευτερεύων σκοπός λένε, ότι ήταν η αύξηση των σωμάτων. Το σώμα πράγματι αυξάνεται σε ύψος, όταν το πνεύμα δεν έχει να εργασθεί και να κοπιήσει για την πέψη άφθονης τροφής και δεν πιέζεται εις βάθος και πλάτος, αλλά για την ελαφρότητα υψούται προς τα πάνω, ενώ το σώμα άνετα και εύκολα αυξάνεται. Αλλά το ίδιο πράγμα θεωρούσαν ότι κάνει τους ανθρώπους ωραίους. Διότι οι ισχνές και λεπτές φύσεις υποτάσσονται σε καλή διαμόρφωση, οι δε ογκώδεις και πολύσαρκοι λόγω του βάρους ανθίστανται. Με αυτόν τον τρόπο στην περίπτωση των γυναικών, οι οποίες κάνουν χρήση καθαρτικών κατά την εγκυμοσύνη, τα βρέφη γίνονται μεν ισχνά, αλλά ωραία και όμορφα σχηματισμένα, λόγω της ελαφρότητας της ύλης. Άλλα ο λόγος αυτού του γεγονότος καλύτερα να εξετασθεί από άλλους.

Επιπλέον, τα λαχανικά που περιλαμβάνονταν στο διαιτολόγιο των αρχαίων ήταν τα εξής:²⁴⁸

- **Σέσκουλο, (τεύτλον),** που στην αρχή χρησιμοποιείτο μόνο το φύλλο του, με το οποίο τύλιγαν το ψητό χέλι στην κλασσική εποχή (αν και ένα άλλο είδος, «μαύρο» και με διογκωμένο γογγύλι, καλλιεργείτο επίσης γύρω στο 320 π.Χ..
- **Αγριαγκινάρα (κυνάρα),** πρόγονος της σημερινής αγκινάρας, από την οποία θεωρούσαν βρώσιμη την καρδιά και όχι τα φύλλα όπως σήμερα, κατάλληλο για φαγούρα και ρευματισμούς. Σύμφωνα με τον Αθήναιο τα φύλλα της αγριαγκινάρας καθαρίζονται και τρώγονται. Αλλά επειδή είναι υπόπικρα, τα διατηρούν σε άλμη. Η αγριαγκινάρα ήταν από τα αγαπημένα εδέσματα των Αρχαίων Ελλήνων και των Ρωμαίων.
- **Καρότο (σταφυλίνος, δαύκος, καρώτον),** στην κλασσική εποχή ήταν γνωστό μόνο για τους σπόρους και τα φύλλα του. Ήταν γνωστό φαρμακευτικό φυτό στην Αρχαία Ελλάδα με το όνομα **σταφυλίνος** και κυρίως **δαύκος**. Σπόροι καρότου

²⁴⁸ Βλ. Dalby, 2018: 141 - 146

βρέθηκαν μεταξύ ευρημάτων της εποχής του σιδήρου στον Καστανά (το φυτό ήταν γνωστό σε πολύ πρωιμότερες εποχές στην κεντρική Ευρώπη). Όμως κανένας Έλληνας της κλασικής εποχής δεν μίλησε με ενθουσιασμό για το καρότο. Πράγματι, εάν στηριχτούμε στις αναφορές που έχει συγκεντρώσει ο Αθήναιος πάνω σ' αυτό το θέμα, φαίνεται καθαρά πως, πριν από την αυτοκρατορική εποχή, κανένας Έλληνας δεν δοκίμασε ποτέ την ρίζα του καρότου ως κάτι ξεχωριστό από τους σπόρους και τα φύλλα του.

- **Κάρδαμο (κάρδαμον)**, γνωστό και αγαπητό στην Περσία, αλλά και συνηθισμένο έδεσμα στην Ελλάδα (το ελληνικό του όνομα είναι άλλωστε ασσυριακής καταγωγής). Λέγεται ότι οι αρχαίοι στρατηγοί διέταζαν τους στρατιώτες να τρώνε κάρδαμο για να πάρουν κουράγιο.
- **Πράσο (πράσον, κεφαλωτόν ή γηθυλλίδα)**, ένα φυτό που προσδιόρισε σε τέτοιο βαθμό την κηπουρική στην αρχαία Ελλάδα ώστε η ομηρική γλώσσα να χρησιμοποιήσει το όνομά του για να δηλώσει την πρασιάν. Το άγριο είδος πράσου, το **αμπελόπρασον**, χρησιμοποιήθηκε αναμφισβήτητα και τότε, όπως και σε μεταγενέστερες εποχές.
- **Μέντα**, και ιδιαίτερα ο **δυόσμος (μίνθη, ηδύσμος, σισύμβριον)**, που θεωρείτο μάλλον χορταρικό, παρά αρωματικό. Το χρησιμοποιούσαν φρέσκο, αλλά και σε ξηρά μορφή. Μας το επιβεβαιώνει ο Θεόφραστος: «... **μίνθης το τε ξηρόν και δριμύ και στυπτικόν...**». Στις πινακίδες της Γραμμικής Β, υπάρχουν συχνές αναφορές για τη μέντα. Ο Ιπποκράτης στο *Περί Διαίτης*, Β' 54 αναφέρει ότι ο δυόσμος διαλύει το σπέρμα και το κάνει να ρέει, εμποδίζει τη στύση και εξασθενίζει το σώμα. Γι' αυτό τον λόγο στον μεσαίωνα οι στρατηγοί απαγόρευαν στους στρατιώτες να τρώνε δυόσμο γιατί αδυνάτιζαν και δεν πολεμούσαν πρόθυμα.
- **Μανιτάρια (μύκης, αμανίτης)** και οι **τρούφες (ύδνον)**, για τις οποίες λεγόταν πώς γεννιόνταν ή ανέρχονταν από τα βάθη της γης στο φως από τους κεραυνούς. Η Ήλιδα ήταν γνωστή για τις **τρούφες** της σύμφωνα με κάποιες πληροφορίες. Υπήρχε βέβαια ο φόβος για πιθανότητες δηλητηρίασεως από μανιτάρια. Ο Ιπποκράτης, ο πατέρας της ιατρικής, μελέτησε τα φαρμακευτικά και τα δηλητηριώδη μανιτάρια και πραγματοποίησε μία διάλεξη το 430 π.Χ. στο Λύκειο της Αθήνας, παρουσιάζοντας τις ιδέες του για το πώς θα μπορούσε να θεραπεύσει ασθενείς που έπαθαν δηλητηρίαση από μανιτάρια.
- **Τσουκνίδα (ακαλήφη)**, τα φύλλα της οποίας συλλέγονταν πριν έρθουν τα χελιδόνια και βράζονταν. Αναφορές για τη διατροφική και ιατρική αξία της τσουκνίδας έχουμε από την αρχαιότητα από το Διοσκουρίδη, τον Γαληνό και τον

Ιπποκράτη. Ο Ησίοδος είχε πει «**να φας τσουκνίδα για να προστατευτείς από όλες τις ασθένειες του έτους**».

- **Γλιστρίδα ή αντράκλα (ανδράχνη)**, ο Ιπποκράτης τη θεωρούσε φάρμακο για γυναικολογικά προβλήματα, ο Γαληνός για το μούδιασμα των δοντιών και των ούλων, ο Διοσκουρίδης την περιελάμβανε στα οφθαλμικά φάρμακα και τέλος ο Θεόφραστος ο πατέρας της βοτανικής, σύστηνε τη γλιστρίδα ως φάρμακο για την καρδιακή ανεπάρκεια, το σκορβούτο, τον πονόλαιμο, τον πόνο στα αφτιά, το οίδημα στις αρθρώσεις και την ξηροδερμία.
- **Ραπάνι (ραφανίς)**, το συνιστούσαν ως ορεκτικό, αντιβηχικό, για τη διάλυση, χολόλιθων, ως φάρμακο κατά της υδρωπικίας, του ερυσιπέλατος, της αρθρίτιδας, των ηπατικών παθήσεων.
- **Ρόκα (εύζωμον)**, άνηκε στα επίσπορα (αυτά που μπορούν να σπαρθούν πολλές φορές το χρόνο). Οι αρχαίοι θεωρούσαν τη ρόκα αφροδισιακή αλλά και φάρμακο για τα μάτια. Πίστευαν ακόμη ότι προστατεύει από τα δαγκώματα σκύλων.
- **Κρίταμο (κρήθμον)**, οι σπόροι του φυτού έχουν μεγάλη ομοιότητα με το κριθάρι, γι' αυτό οι αρχαίοι Έλληνες το ονόμαζαν «κρήθμον». Μια πηγή αναφέρει πως τρωγόταν με ξίδι. (Διοσκουρίδης, «Περί ύλης ιατρικής», II, 129). Από την εποχή του Ιπποκράτη, το κρίταμο θεωρείται ένα από τα πιο σημαντικά φάρμακα και μέχρι σήμερα χρησιμοποιείται για τη διουρητικές και αποτοξινωτικές τους ιδιότητες.

Τα λαχανικά αποτελούσαν πολύτιμο είδος τροφής για τον φτωχό πληθυσμό της υπαίθρου, καθώς τα καλλιεργούσαν με μεγαλύτερη ευκολία. Τα λαχανικά λοιπόν τα οποία κατανάλωναν κυρίως οι φτωχοί ήταν τα εξής:

- **Σφερδούκλι (ασφόδελος)**. Ο ασφόδελος διατήρησε την σημασία του στην διατροφή και κατά τον 4^ο αιώνα. Ο Θεόφραστος τον περιγράφει ως φυτό με πολλές χρήσεις, αφού το βλαστάρι του μπορεί να γίνει τηγανητό, ο σπόρος του ψήνεται και η ρίζα του ψιλοκόβεται και τρώγεται με σύκα.
- **Αγριοκάντζικο (σκάνδιξ)**
- **Σκαντζίκι (άνθρυσκον)**
- **Αγριοσπανάκι**, το οποίο είναι γνωστό από τα προϊστορικά χρόνια. Λέγεται ότι το σπανάκι έλκει την καταγωγή του από την αρχαία Περσία και τις γύρω περιοχές.
- **Λαψάνα (λαμψάνη)**
- **Στύφνο (στρύχνος)**
- **Ζοχός (σόγχος)**, αναγνωρίστηκε από τα αρχαία χρόνια κυρίως η φαρμακευτική του αξία (αντιπυρετικό, αιμοκαθαρτικό).

- **Σκιλλοκρέμμυδο (σκίλλα)**, ένας απωθητικός ξυλοειδής βολβός, μία ποικιλία του οποίου πήρε το όνομά της από τον ασκητικό Επιμενίδη, αλλά που αργότερα χρησιμοποιήθηκε ως αρωματικό για το ξίδι.
- **Φιδόχορτο (άρων)**, σύμφωνα με τον Διοσκουρίδη θεραπεύει το έλκος,
- **Αγριόσκιλλα (ορνιθόγαλον)**.

ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΦΥΤΑ - ΒΟΤΑΝΑ

Όσον αφορά τα αρωματικά βότανα υπήρχε μεγάλη ποικιλία στην αρχαία Ελλάδα ήδη από τα προϊστορικά χρόνια. Σε αυτά συγκαταλέγονται: **ο κορίανδρος, το σινάπι, ο μάραθος, ο άνηθος, το σέλινο, κύμινο, δυόσμος, γλυκάνισος** ενώ σε αρχαία της Γραμμικής Β (17^ο ως τον 13^ο αι. π.Χ) καταγράφονται **η μέντα, το φλισκούνη και ο κνήκος ή αγριοζαφορά, τα άγρια αχλάδια, τα βελανίδια**.

Η ιστορία των αρωματικών φυτών και βοτάνων αρχίζει ταυτόχρονα με την ιστορία του πολιτισμού. Στην προϊστορική Αίγυπτο όχι μόνο χρησιμοποιούσαν τα ιθαγενή αρωματικά φυτά, αλλά έκαναν εισαγωγή και από άλλες περιοχές. Το εμπόριο βοτάνων αποτελούσε σημαντική δραστηριότητα των κοινωνιών που ήκμασαν στην ανατολική λεκάνη της Μεσογείου κατά την εποχή του χαλκού. Εικόνες από τη συλλογή κρόκου, θαυμάσια τοπία σε τοιχογραφίες της μινωικής εποχής (2^η χιλιετία π.Χ.) και αγγεία με φυτική διακόσμηση μας δείχνουν τη σημασία των βοτάνων στη ζωή των ανθρώπων. Οι αρχαίοι Έλληνες πίστευαν πως ο Προμηθέας ήταν αυτός που δίδαξε τους ανθρώπους πώς να χρησιμοποιούν τα βότανα για θεραπευτικούς σκοπούς. Σύμφωνα με τον Ιπποκράτη, η ασθένεια είναι μια ανισορροπία των ουσιών του οργανισμού. Τα βότανα μπορούν να φέρουν την αποκατάσταση. Τα βότανα αποτέλεσαν επίσης την πρώτη ύλη της βιοτεχνικής παραγωγής, καθώς πέρα από την διατροφή και την ιατρική χρησιμοποιήθηκαν επίσης στην αρωματοποιία και τη βαφική.²⁴⁹

Ο **Γαληνός** (2^{ος} αιώνας μ.Χ.), διάσημος γιατρός της αρχαιότητας, αναφέρεται λεπτομερώς σε βότανα που αποτελούν και τροφές και φάρμακα:

«...Δεν είναι μόνο τροφές αλλά και φάρμακα... Το μαρούλι είναι και τροφή και ψυχρό φάρμακο ενώ η ρόκα είναι και τροφή και θερμό φάρμακο... Παρομοίως και το σινάπι και η πέπερις και ο άνηθος και ο πήγανος και η ρίγανη και το φλισκούνη και η μέντα και η θρίμπα και το θυμάρι είναι όλα τροφές και θερμά φάρμακα...»²⁵⁰

²⁴⁹ Βλ. Μ. και Ν. Ψιλάκης, «Τα βότανα στην κουζίνα» 2002: 14, 16,20

²⁵⁰ Γαληνός, «Περί κράσεων», 1,681

- Η ιστορία του **συναπόσπορου** ξεκινάει περίπου το 3000 π.Χ. στην Ινδία, όπου αναφέρεται σε σανσκριτικές γραφές της εποχής αυτής. Σπόροι λευκής μουστάρδας ανακαλύφθηκαν ανάμεσα σε άλλα ευρήματα της εποχής του χαλκού στην Μαρμαριανή της Θεσσαλίας. Σύμφωνα με τις γραπτές πηγές της κλασικής εποχής, η μουστάρδα κατατασσόταν στα αρωματικά βότανα και όχι στα καρυκεύματα.²⁵¹ Στην αρχαία Ελλάδα τον 6^ο αιώνα π.Χ. ο μαθηματικός Πυθαγόρας συνιστούσε το σινάπι ως φάρμακο για τα τσιμπήματα των σκορπιών, ενώ έναν αιώνα αργότερα, ο Ιπποκράτης το χρησιμοποιούσε σε καταπλάσματα και φάρμακα. Οι πρώτοι που πειραματίστηκαν με το φυτό ήταν οι Ρωμαίοι. Ανακάτεψαν τους σιναπόσπορους με το μούστο και δημιούργησαν ένα παρασκεύασμα που μοιάζει με τη σημερινή μουστάρδα.
- Το **μάραθο** μπορεί να ταυτιστεί με σχετική ασφάλεια με το ma-ra-tu-wo των πινακίδων της Γραμμικής Β. Τόσο το άγριο όσο και το καλλιεργημένο μάραθο χρησιμοποιείτο ευρύτατα στην Ελλάδα ως λαχανικό.²⁵² Οι αρχαίοι Έλληνες το ονόμαζαν «**μάραθρον**», ίσως εις μνήμην της νίκης κατά των Περσών στο Μαραθώνα το 490 π.χ. Εκείνη την εποχή το χρησιμοποιούσαν ως προσφορά στις θεότητες. Χρησιμοποιείται ως άρτυμα, η χρήση του όμως στην αρχαιότητα ήταν περισσότερο για φαρμακευτικούς σκοπούς. Στην κλασική εποχή το χρησιμοποιούσαν για να μαρινάρουν τις βρώσιμες ελιές, μια συνήθεια που τη συναντούμε ακόμη και σήμερα σε πολλές περιοχές της Ελλάδας.
- Ο **άνηθος**, βότανο και καρύκευμα αυτοφυές στις μεσογειακές ακτές, αναφέρεται συχνά στην ελληνική γραμματεία, ενώ ο σπόρος του έχει βρεθεί στον Καστανά και χρονολογείται στα τέλη της 2^{ης} χιλιετίας. Ο άνηθος ήταν γνωστός στην Αρχαία Ελλάδα με τις ονομασίες **άνηθον** και **άνησσον**. Ξεκίνησε κυρίως για τις φαρμακευτικές του ιδιότητες, και κατόπιν άρχισαν να το προσθέτουν στη μαγειρική. Από τα άνθη του παρασκεύαζαν άρωμα, ενώ το πρόσθεταν σε διάφορα κρασιά που είχαν την ονομασία **ανηθίτης οίνος**. Με το αιθέριο έλαιο των καρπών του άλειφαν το σώμα τους οι αθλητές γιατί το θεωρούσαν χαλαρωτικό και τονωτικό των μυών. Το άνηθο το χρησιμοποιούσαν πριν από 4.000 χρόνια στην Κρήτη και στα νησιά του Αιγαίου. Όπως περιγράφει ο Άλεξιος, το άνηθο αρωμάτιζε ένα διάσημο φαγητό του αρχαίου κόσμου, τον «**κάνδαυλο**», όπου γινόταν από βραστό κρέας, ψίχουλα ψωμιού, τυρί, άνηθο και παχύ ζωμό.
- Ο οικισμός του Καστανά της εποχής του σιδήρου μας παρέχει μαρτυρίες για την χρήση του **σέλινου**, το οποίο ήταν επίσης γνωστό στην Αίγυπτο. Το θεωρούσαν πένθιμο φυτό γιατί στις νεκρικές τελετές οι πενθούντες φορούσαν στεφάνι από

²⁵¹ Γαληνός, «Περί τροφών δυνάμεως», II, 68, 2

²⁵² Βλ. A. Dalby 2018: 86

σέλινο. Οι θεραπευτικές του ιδιότητες όμως ήταν γνωστές στους αρχαίους Έλληνες, το χρησιμοποιούσαν επίσης και στη μαγειρική ή ως αφέψημα.

- Σε πινακίδες της Γραμμικής Β καταχωρούνται ποσότητες **ku-mi-no**. Αυτό είναι και το μοναδικό φυτό από την ομάδα που εξετάζουμε, που εισήχθη στην Ελλάδα μια και οι άγριοι συγγενείς δεν είναι φυτά ιθαγενή της Μεσογείου αλλά της κεντρικής Ασίας. Ανασκαφέντες σπόροι στην Ινδία, έχουν χρονολογηθεί από τη δεύτερη χιλιετία π.Χ.
- Το **γλυκάνισο** δεν αναφέρεται σε γραπτές πηγές πριν από τον Θεόφραστο, ο οποίος το καταχωρεί μεταξύ των ουσιών που χρησιμοποιούνταν στην αρωματοποιία και δεν ευδοκιμούσαν στην Ευρώπη. Οι βοτανολόγοι πιστεύουν σήμερα πως το γλυκάνισο είναι φυτό ιθαγενές της Χίου και της δυτικής Ανατολίας. Οι Αιγύπτιοι το χρησιμοποιούσαν, μαζί με το **κύμινο** και τη **μαντζουράνα**, για τη μουμιοποίηση των νεκρών. Οι αρχαίοι Έλληνες και οι Ρωμαίοι θεωρούσαν τον γλυκάνισο αφροδισιακό και πίστευαν ότι διατηρεί τη νεανικότητα και διώχνει τα κακά όνειρα όταν τοποθετηθεί κάτω από το μαξιλάρι τη νύκτα.²⁵³
- Η **ζαφορά (κουρκουμάς)** ήταν γνωστή και με το όνομα κρόκος ή σαφράνι. Από τους αρχαίους θεωρείται ως ο **βασιλέας των φυτών**. Η χρήση της ζαφοράς απαντάται στην Μινωική αλλά και στην Κλασική Ελλάδα, όπου χρησιμοποιείτο ως αρωματικό καθώς και ως χρωστική ουσία. Η πρώτη μαρτυρία για μαγειρική χρήση στον κόσμο βρίσκεται σε ελληνικά κείμενα του τέλους του 5^{ου} και των αρχών του 4^{ου} αιώνα π.Χ.²⁵⁴ Αποτελούσε ένα εξαιρετικό καταπραϋντικό. Η **Ρόδος** ήταν γνωστή για την παρασκευή αρωμάτων από κρόκο, ενώ οι καλόγεροι του Αγίου Όρους χρησιμοποίησαν τον κρόκο ως φάρμακο και ως αρτυματικό.
- Τα ευρήματα σπόρων **παπαρούνας** στον Καστανά, ένα κρητικό ειδώλιο, καθώς και μία κρύπτη σπόρων παπαβερίνης στην Θέρμη της Λέσβου αποτελούν τις πρώτες ενδείξεις ενδιαφέροντος για τις παπαρούνες επί ελληνικού εδάφους. Στην δυτική Ευρώπη, όπου μάλλον καλλιεργήθηκε για πρώτη φορά το φυτό αυτό, τα ευρήματα σπόρων παπαρούνας είναι αρχαιότερα. Ο άγριος πρόγονος της οπιούχου παπαρούνας είναι φυτό αυτοφυές στις δυτικές ακτές της Μεσογείου. Η μήκων ή υπονοφόρος χρησίμευε για τον γαλακτώδη ναρκωτικό χυμό της και το λάδι της, καθώς και για τους αρωματικούς σπόρους της.
- Ο **βασιλικός (ώκιμον)**, που κατά τον ποιητή Στράττι τον Αθηναίο τον έτρωγαν οι γυμνοσάλιαγκες στους κήπους της Κλασικής Αθήνας. Το όνομά του προέρχεται από την Ελληνική λέξη βασιλιάς. Χρησιμοποιείται στην μαγειρική για αρωματισμό

²⁵³ Βλ. Μ. και Ν. Ψιλάκης, 2002: 45

²⁵⁴ Βλ. Α. Dalby, 2018: 86, 88, 89

σαλτσών. Το εκχύλισμα του βασιλικού προλαμβάνει τις άφτρες, τους πονοκεφάλους, βοηθά στην πέψη και καταπραΰνει νεύρα και σπασμούς.

- Το **θυμάρι (θύμο)**, ένα από τα σπουδαία αρωματικά φυτά της αρχαιότητας από φαρμακευτικής αλλά και από διαιτητικής πλευράς. Είχε δύο ποικιλίες, το **θύμιον**, χαρακτηριστικό της αθηναϊκής πενίας, και τον **έρπυλλο**. Περιέχει ένα αρωματικό αιθέριο έλαιο, το **θυμέλαιο**, γνωστό στους αρχαίους ως στυτικό και τονωτικό. Επίσης, το χρησιμοποιούσαν συχνά και για την καταπολέμηση του βήχα. Στη μαγειρική χρησιμοποιείτο συνήθως ως άρτυμα στα φαγητά.
- Η **κάπαρη**, είναι γνωστή ως πολύ καλό ορεκτικό από την αρχαιότητα. Ο Διοσκουρίδης συνιστούσε να τρώγεται μαγειρεμένη γιατί έτσι είναι καλύτερη για το στομάχι. Στην Αθήνα των κλασικών χρόνων ήταν τροφή των φτωχών. Στα μεταγενέστερα κείμενα συνήθιζαν να μαζεύουν κάπαρη και να την διατηρούν σε άλμη.
- Η **ρίγανη**, είχε τις ονομασίες **ηρακλεώτικη ορίγανος ή ορίγανον ή πίγανον**. Υπήρχαν πολλά είδη ορίγανου. Το χρησιμοποιούσαν ως αφέψημα, ως αρωματικό στη μαγειρική, καθώς και στην ιατρική. Ο Ιπποκράτης συνιστούσε τη ρίγανη σε οφθαλμολογικές παθήσεις («επί τριχιάσεως του οφθαλμού»), σε πονόδοντους, σε προβλήματα του αναπνευστικού, σε κρυολογήματα και γυναικολογικές παθήσεις. Η Τένεδος και οι Σάρδεις έβγαζαν εξαιρετική ρίγανη. Σε λίγες πληροφορίες αναφέρεται και η Αρκαδία για τη ρίγανή της.
- Ο **μαϊντανός**, χρησιμοποιούνταν σαν καρύκευμα και σαν φάρμακο και θεωρούνταν ότι βοηθά στη ρύθμιση της πίεσης. Τον χρησιμοποιούσαν ως διακοσμητικό στους τάφους, καθώς στην Αρχαία Ελλάδα και την Αρχαία Ρώμη, ο μαϊντανός συμβόλιζε τον θάνατο. Ο Πλούταρχος περιγράφει ένα περιστατικό, στο οποίο μια ομάδα στρατιωτών -καθ' οδόν προς την μάχη- βλέποντας έναν ημίονο, φορτωμένο με μαϊντανό, πανικοβλήθηκαν και τράπηκαν σε φυγή.
- Η ιστορία του **σινάπιδος** ξεκινάει περίπου το 3000 π.Χ. στην Ινδία, όπου αναφέρεται σε σανσκριτικές γραφές της εποχής αυτής. Η **μουστάρδα** (σινάπι) είναι μετά το κορίανδρο το επόμενο αρχαιότερο παράδειγμα, σπόροι λευκής μουστάρδας ανακαλύφθηκαν ανάμεσα σε άλλα ευρήματα της εποχής του χαλκού στην Μαρμαριανή της Θεσσαλίας. Σύμφωνα με τις γραπτές πηγές της κλασικής εποχής, η μουστάρδα κατατασσόταν στα αρωματικά βότανα και όχι στα καρυκεύματα. Στην αρχαία Ελλάδα τον 6ο αιώνα π.Χ. ο μαθηματικός Πυθαγόρας συνιστούσε το σινάπι ως φάρμακο για τα τσιμπήματα των σκορπιών, ενώ έναν αιώνα αργότερα, ο Ιπποκράτης το χρησιμοποιούσε σε καταπλάσματα και φάρμακα. Οι πρώτοι που πειραματίστηκαν με το φυτό ήταν οι Ρωμαίοι.

Ανακάτεψαν τους σιναπόσπορους με το μούστο και δημιούργησαν ένα παρασκεύασμα που μοιάζει με τη σημερινή μουστάρδα.

- Ο **κορίανδρος** φαίνεται ότι έχει καλλιεργηθεί στην Ελλάδα τουλάχιστον από τη δεύτερη χιλιετία π.Χ. Υπολογίζεται ότι καλλιεργείτο στην Κρήτη σε μεγάλες εκτάσεις. Στην Κνωσό η ετήσια σοδειά έφτανε τα 10.000 λίτρα, που σημαίνει 220 εκατομμύρια σπόρους. Ο καρπός του κοριανδρου βρέθηκε ανάμεσα σε άλλα ευρήματα της 7ης χιλιετίας π.Χ., στο σπήλαιο της Φράγχθης. Το επόμενο χρονολογικά εύρημα αυτού του μικροσκοπικού φυτού ανακαλύφθηκε στην ανασκαφή της Θηρασίας. Από κάποιες πινακίδες της Γραμμικής Β που ανακτήθηκαν στην Πύλο φαίνεται ότι στα μυκηναϊκά χρόνια ο κορίανδρος χρησιμοποιούνταν σε δύο διαφορετικές μορφές: ως καρύκευμα για τους σπόρους του και ως βότανο για την γεύση των φύλλων του. Σήμερα απαντάται, σε αρκετά νησιά της Ελλάδος, καθώς και την Κύπρο.

Στην Ελλάδα, ο Ταϋγετος, η Κρήτη, τα βουνά της Πίνδου, το Άγιο Όρος, θεωρούνταν περιοχές όπου είχε αναπτυχθεί η βοτανοσυλλογή. Μάζευαν βότανα την Πέμπτη και την Παρασκευή, συνήθως πριν την ανατολή του ηλίου, αλλά και το καταμεσήμερο και τα μεσάνυχτα, ανάλογα με τις τοπικές συνήθειες. Τα φυτά τα ξεριζωναν με χρυσό εργαλείο ή τα έδεναν στην ουρά ενός σκύλου για να τα ξεριζώσει εκείνος και να μην κινδυνεύσει ο άνθρωπος που τα μάζευε. Αλλού είτε τα μάζευαν παιδιά είτε τα ευλογούσαν στην εκκλησία.

- Το **σίλφιο** ήταν ιδιαίτερα δυσεύρετο καθώς φύτευε μόνο στην Κυρηναική, αλλά αγαπητό στους αρχαίους Έλληνες και τους Ρωμαίους που το χρησιμοποιούσαν στην κλασική αρχαιότητα ως καρύκευμα ή ως φάρμακο. Το φυτό, συγγενικό με το μάραθο και το σέλινο, δεν εγκλιματίστηκε ποτέ σε κανένα άλλο μέρος και δεν εξημερώθηκε ούτε καν στην ίδια την Κυρήνη. Το μετέφεραν εκεί οι ιθαγενείς Λίβυοι. Το σίλφιο το έτριβαν, μαζί με τυρί, ξίδι και λάδι, πάνω στα πουλιά πριν από το ψήσιμο. Οι αντισυλληπτικές του ιδιότητες αναφέρονται εκτενώς σε συγγράμματα του Διοσκουρίδη, ο οποίος μάλιστα προτείνει και τη χρήση του ως αμβλωτικό. Οι Ρωμαίοι έτρωγαν ολόκληρη την ρίζα και τον βλαστό, ψιλοκομμένα και διατηρημένα σε ξίδι. Η υπερβολική κατανάλωση του σιλφίου από τους Ρωμαίους οδήγησε στην εξαφάνισή του, ήδη από τον 1^ο αιώνα μ.Χ.²⁵⁵ Ένα υποκατάστατο του σιλφίου, όπου είχε παρατηρηθεί ότι εμφανίζεται στο Ιράν ίσως ήταν η **ασαφετίδα**, η οποία εισαγόταν στην Ελλάδα και την Ρώμη. Η απεικόνιση ζυγίσματος σιλφίου μπροστά στο βασιλιά της Κυρήνης Αρκεσίλαο Β' σε μία

²⁵⁵ Ο Διοσκουρίδης ισχυρίζεται στο (*Περὶ ὕλης ἰατρικῆς*, III, 80, 1-2) πώς το σίλφιο φυτρώνει «σε μέρη της Συρίας, της Αρμενίας, της Μηδίας, καθώς και στην Λιβύη».

λακωνική μελανόμορφη κύλικα (560 – 550 π.Χ), μας οδηγεί στο συμπέρασμα πως οι Σπαρτιάτες κατανάλωναν **σίλφιο**.



Λακωνική μελανόμορφη κύλικα απεικονίζει τη διαδικασία ζυγίσματος σιλφίου μπροστά στο βασιλιά της Κυρήνης Αρκεσίλαο Β΄. Βρέθηκε στο Vulci, Λάτιο (Παρίσι, Cabinet des Medailles) Περ. 560 π. Χ.

Σύμφωνα με τις πινακίδες της Γραμμικής Β, τα ανάκτορα των Μυκηνών έδειχναν μεγάλο ενδιαφέρον για το sa-sa-ma. Το σουσάμι προέρχεται από τη νότια Ασία ή, πιθανόν, από την ανατολική Αφρική. Η πιο παλιά αναφορά στην χρήση των σπόρων του σουσαμιού, προέρχεται από ένα μύθο των Ασσυρίων, όπου αναφέρεται ότι οι θεοί ήπιαν κρασί από σουσάμι, την νύχτα που προηγήθηκε της δημιουργίας της Γης. Υπάρχουν δύο ανεπιβεβαίωτα ευρήματα σουσαμιού από την Μεσόγειο πριν από το 1.000 π.Χ., μεταξύ των προσφορών στον τάφο του Τουταγχαμών, στην Αίγυπτο του 14ου αιώνα π.Χ., καθώς και στο Ακρωτήρι της Θήρας, που καταστράφηκε το από σεισμό 1.628 π.Χ. Διαπιστώνουμε πως κατανάλωναν και το σουσάμι, καθώς είχαν ως αγαπημένο έδεσμα τις σησαμίδες. «Σησαμίδες έκ μέλιτος και σησάμων πεφρυγμένων και ελαίου σφαιροειδή πέμματα».²⁵⁶ Ήταν ψωμάκια (είτε σε σφαιροειδή μορφή, είτε με τη μορφή που έχει το σημερινό παστέλι) και παρασκευάζονταν από σουσάμι και μέλι.

- Η **δάφνη** και η **άκανθα**, πολύ χρήσιμες για τις ασθένειες του αίματος. Χρησιμοποιούνται συχνά και σε τελετουργίες της χριστιανικής θρησκείας, καθώς επίσης και ως καλλωπιστικό φυτό. Η δάφνη καλλιεργείται από την εποχή του Ομήρου (Οδύσσεια 1,883). Όπως έχει ήδη αναφερθεί μετά το τέλος του κάθε δείπνου οι πλούσιοι πολίτες προσέφεραν στα νεαρά αγόρια επιπλέον φαγητό, το οποίο περιελάμβανε αλεύρι από κριθάρι (πολέντα ή χόνδρος) και ελαιόλαδο. Τα αγόρια το έτρωγαν με ενθουσιασμό, μασώντας ταυτόχρονα φύλλα δάφνης. Το ότι μασούσαν φύλλα δάφνης αποτελούσε κατ' εξοχήν ελληνική συνήθεια και μεγάλη ευχαρίστηση για τους νέους Σπαρτιάτες.²⁵⁷ Ο Αθήναιος επίσης, αναφέρει πως ο Περσαίος στο έργο του Λακωνική πολιτεία επιβάλλει εισφορά στους ευπόρους για να πληρωθούν τα "έπαικλα", ενώ από τους φτωχούς ζητεί να φέρουν καλάμια η

²⁵⁶ Αθήναιος, «Δειπνοσοφιστές», 686 f

²⁵⁷ Ricotti, Eugenia Salza Prina, «Meals and recipes from ancient Greece», Getty publications, 2007

βούρλα ή φύλλα δάφνης για να μπορούν να τρώγουν τα έπαϊκλα μετά το δείπνο, τα οποία γίνονται με αλεύρι κριθαριού στο λάδι. *Περὶ δὲ τῶν ἐπαϊκλῶν Περσαῖος ἐν τῇ Λακωνικῇ πολιτείᾳ οὕτως ἰ γράφει· «Καὶ εὐθὺς τοὺς μὲν εὐπόρους ζημιοῖ εἰς ἐπαϊκλα (ταῦτα δε ἐστὶ μετὰ δεῖπνον τραγήματα), τοῖς δ' ἀπόροις ἐπιτάττει κάλαμον ἢ στιβάδα ἢ φύλλα δάφνης φέρειν, ὅπως ἔχῃσι τὰ ἐπαϊκλα κάπτειν μετὰ δεῖπνον».*²⁵⁸

Επιπρόσθετα, απαραίτητα συστατικά στη διατροφή όχι μόνο των Σπαρτιατών αλλά γενικότερα των Ελλήνων ήταν το **ξύδι** και το **αλάτι**. Και τα τρία κατείχαν ιδιαίτερο και πολύτιμο ρόλο στη μαγειρική.

Όξος

Ιστορικά, το οξικό οξύ (ως ξύδι), ως ευφραντικό αλλά και ως συντηρητικό (καρπών, κρέατος, ψαριών), είναι γνωστό στον άνθρωπο από χιλιετίες. Πέραν των χρήσεων αυτών, ήταν γνωστή και η χρήση του ως αντισηπτικού και απολυμαντικού τραυμάτων. Ο Ιπποκράτης συνιστούσε το ξύδι για πολλές ασθένειες. Οι παλαιότερες γραπτές πηγές που αναφέρονται στο ξύδι είναι Κινεζικές και χρονολογούνται γύρω στο 2000 π.Χ., αν και ίχνη του βρέθηκαν σε αιγυπτιακές υδρίες χρονολογούμενες από το 3.000 π.Χ. Ο Μένανδρος συγκαταλέγει το ξίδι μεταξύ των αναγκαίων ειδών καθημερινής χρήσης: «τάργυριον εἶναι μειράκιόν σοι φαίνεται οὐ τῶν ἀναγκαίων καθ' ἡμέραν μόνον τιμὴν παρασχεῖν δυνατόν, ἄρτων, ἀλφίτων, ὄξους, ἐλαίου, μείζονος δ' ἄλλου τίνος;»

Άλας

Η μεγαλύτερη ποσότητα άλατος προερχόταν από τις αλυκές και θεωρείτο «θαλάττιον προϊόν» και δώρο του Ποσειδώνος στους κοινούς θνητούς. Στις θυσίες η θέση του άλατος ήταν πρωταρχική, γιατί θεωρείτο προσφορά ευπρόσδεκτη από τους θεούς.²⁵⁹ Παρ' όλο που το αλάτι καταχωρείται συχνά στα υλικά της κουζίνας, είναι πιθανόν πως το χρησιμοποιούσαν περισσότερο για πάστωμα και την συντήρηση των τροφίμων παρά για το μαγείρεμα. Συμβόλιζε τη φιλία, τη φιλοξενία, την τήρηση των συμφωνιών και των όρκων. Το αλάτι έχει την ιδιότητα να εμποδίζει την ανάπτυξη μικροοργανισμών, γι' αυτό και χρησιμοποιείται για τη συντήρηση των τροφίμων, των αλίπαστων. Όταν βρίσκεται μέσα στον οργανισμό διευκολύνει την πέψη, ανοίγει την όρεξη, συντελεί στην έκκριση

²⁵⁸ Ἀθήναιος, «Δειπνοσοφιστές», 4.18, 140ef

²⁵⁹ Βλ. Διδακτορική διατριβή Ασπασίας Μίχα – Λαμπάκη «Η διατροφή των αρχαίων Ελλήνων κατά τους αρχαίους κωμωδιογράφους» 1984: 259, 260

των γαστρικών υγρών, εμποδίζει τις ζυμώσεις στο στομάχι και στο έντερο, αποτρέπει τη δυσκοιλιότητα και βοηθάει τον μεταβολισμό των τροφών που περιέχουν πρωτεΐνες. Είναι, επίσης, ωφέλιμο σε ορισμένες παθολογικές καταστάσεις, γιατί εμποδίζει την αιμόπτυση, δρα σαν καθαρτικό κλπ. Το αλάτι συντελεί στην αύξηση του αριθμού των ερυθρών αιμοσφαιρίων και τα βοηθά να προσλαμβάνουν ευκολότερα το οξυγόνο. Έτσι, το αίμα αποκτά λαμπρότερο χρώμα.²⁶⁰

ΝΩΓΑΛΕΥΜΑΤΑ

Οι πρόγονοί μας έδειχναν ιδιαίτερη προτίμηση στα γλυκά ή αλλιώς **νωγαλεύματα**, τα οποία σερβιρίζονταν ως τελευταίο πιάτο. Αγαπημένα γλυκίσματα των Σπαρτιατών ήταν η **σησαμής**, η οποία προσφερόταν και στους γάμους συγκεκριμένα στη νύφη, κατά την είσοδό της στη νέα της οικία. Τις προσέφεραν επίσης προς τιμήν της θεάς Δήμητρας στην Σπάρτη: **ταῦτα γὰρ καὶ ὁ τυρὸς προαγορεύει. κοπταὶ δὲ σησαμίδες καὶ πυραμοὶ ἀγαθὰ πᾶσι , μάλιστα δὲ τοῖς δίκην.** Σύμφωνα με τον Αθήναιο: **«Σησαμίδες ἐκ μέλιτος καὶ σησάμων πεφρυγμένων καὶ ἐλαίου σφαιροειδῆ πέμματα».**²⁶¹ Ήταν ψωμάκια (είτε σε σφαιροειδή μορφή, είτε με τη μορφή που έχει το σημερινό παστέλι) και παρασκευάζονταν από σουσάμι και μέλι.

Επιπλέον, έτρωγαν το γνωστό **φυσίκιλλο**, που ήταν ένα μικρό ψωμί παραπλήσιο με τη μελόπιτα, αλλά με πιο στρογγυλό σχήμα. **«...τοῖς πλακούσι ἐμίγνυντο μέλι δαψιλές...»**²⁶² (Τους πλακούντες τους γέμιζαν με μεγάλης ποσότητας μέλι).

Σε γενικές γραμμές όμως παρά την ποικιλία γλυκών που υπήρχαν στην αρχαία Ελλάδα, οι Σπαρτιάτες απέφευγαν ιδιαίτερα αυτά τα γλυκά και τις πίτες, λόγω του αυστηρού τρόπου ζωής τους όπως έχει ήδη αναφερθεί. Σημαντικό όμως είναι να αναφέρουμε μερικά από τα γλυκίσματα της αρχαιότητας, καθώς αποτελούσαν σημαντικό έδεσμα για τους αρχαίους Έλληνες.

Μερικά λοιπόν από τα νωγαλεύματα ήταν τα εξής:

Το **«μελίκρατον»** (γάλα κατσίκας με μέλι και καρύδια ή αμύγδαλα), αποτελούσε αγαπημένη τροφή των παιδιών.

²⁶⁰ Διαδικτυακή πηγή: <https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%91%CE%BB%CE%AC%CF%84%CE%B9> / <https://ndb.nal.usda.gov/ndb/foods/show/02047?fgcd=&manu=&format=&count=&max=25&offset=&sort=default&order=asc&qlookup=salt&ds=&qt=&qp=&qq=&qh=&q=&ing=>

²⁶¹ Αθήναιος, «Δειπνοσοφιστές», 686 f

²⁶² Γαληνός, «Υγιεινά Β'»

Ο **«μυττωτός»** έγινε γνωστός στην Αθήνα του 5^{ου} αιώνα ως σάλτσα ή παρασκεύασμα με σκόρδο, πράσο, τυρί, ελαιόλαδο και, σύμφωνα με μεταγενέστερες πηγές, αυγά. Ο Ιππώνας αναφέρει πως ήταν ένα είδος ρευστής σάλτσας, που συνήθως έμπαινε πάνω από ψητά ψάρια και ειδικά πάνω από την παλαμίδα και τον τόνο για να τους δώσει γεύση.²⁶³

Ο **«πλακούς» (πελανό)**, ένα γλύκισμα που προσφερόταν μαζί με το κρασί, τα γλυκά φρούτα και τους ξηρούς καρπούς στα «δεύτερα τραπέζια», ήταν ένα παχύρευστο κράμα από αλεύρι, μέλι και λάδι.²⁶⁴

Ο **«μηλοπλακούς»** (κυδώνι βρασμένο σε μέλι), ο Γαληνός στην συνταγή του προσέθεσε λευκό πιπέρι, πιπερόριζα και ξύδι, υποστηρίζοντας ότι αποτελεί φάρμακο για τους ανόρεχτους.²⁶⁵

Ο **«έκχυτος»**, αλεύρι και τυρί ψημένα μέσα σε ειδικό σκεύος και περιχυμένα με κρασί μελωμένο.²⁶⁶

Το **«κνήκον»**, που παρασκευαζόταν από αλευρωμένο γάλα, τοποθετημένο σε κύπελλα, όπου πρόσθεταν μέλι και σουσάμι.

Οι **τηγανίτες** και το **τυρόψωμα**, ζύμη τηγανισμένη και περιχυμένη με μέλι,

Την **«έλαφον»**, γλυκό με σουσάμι και μέλι, το προσέφεραν στη θεά Άρτεμη κατά τις εορτές προς τιμήν της.

Το **«γάστριν»**, ζύμη με σιτάρι, μέλι, σουσάμι, καβουρδισμένους ξηρούς καρπούς και σπόρους παπαρούνας και πιπέρι.²⁶⁷

«Σταιτίτης», ο Αθήναιος αναφέρει στους Δειπνοσοφιστές του ότι ο σταιτίτης ολοκληρώνεται με μέλι, σουσάμι και τυρί.

Σε προτίμηση όμως είχαν και ένα γλύκισμα από λιναρόσπορο και μέλι, τη **«χρυσόκολλα»**. Ήταν ένα είδος παστελιού που δινόταν σαν ανταμοιβή στα παιδιά όταν έκαναν θελήματα. Συνόδευε τα ξερά σύκα και θεωρείτο θερμαντικό για τον χειμώνα.

«Μελιτούται» (μελόπιτες), ήταν το απλούστερο γλυκό, φτιαχνόταν με άφθονο σουσάμι, σταφίδες και πετιμέζι.

²⁶³ Αθήναιος, «Δειπνοσοφιστές» (επιτομή), 2, 1, 136 (Ιππῶνάξ φησί που· θύννον τε καὶ μυττωτὸν ἡμέρας πάσας δαινύμενος, ὥσπερ Λαμψακηνὸς εὐνοῦχος, κατέφαγεν). / Αριστοφάνης, «Αχαρνείς», 174 (οἷμοι τάλας μυττωτὸν ὅσον ἀπώλεσα)

²⁶⁴ Αθήναιος, «Δειπνοσοφιστές», 58d-e

²⁶⁵ Γαληνός, *Περί των εν ταις τροφαίς δυνάμεων*, Τόμος 28, παρ 603

²⁶⁶ Συνταγή γλυκού (έκχυτο) από την «Παλατινή Ανθολογία» (βιβλ. IX)

²⁶⁷ Αθήναιος, «Δειπνοσοφιστές», 647f

Τα πιο συνηθισμένα γλυκίσματα ήταν οι «**γαλατόπιτες**», φτιάχνονταν με μέλι, σιμιγδάλι και αβγά.

Στα γλυκίσματα αυτά πολλές φορές προσθέτονταν αυγά και λίπος, αλλά και άνηθος, μάραθος, κύμινο, κάρυα, αμύγδαλα, σταφίδες, δημιουργώντας πολλές εναλλαγές.

Νερό

**Καὶ πρὸς τῇ οἰκίᾳ δὲ λίμνη ὕδατος <ἀφθονίαν> παρέχει: ὅτι δὲ καὶ τοῦτο πρὸς πολλὰ χρήσιμον, οἱ μὴ ἔχοντες αὐτὸ μᾶλλον γινώσκουσι.
(Ξεν. ΛΠ XV.6)268**

Μετάφραση

Και κάποια λίμνη παρέχει στο σπίτι του μεγάλη ποσότητα νερού. Ότι κι αυτό είναι χρήσιμο σε πάρα πολλά πράγματα, το ξέρουν πολύ πιο καλά αυτοί που δεν το έχουν.

Το παραπάνω χωρίο (Ξεν. ΛΠ XV.6) συνιστά μαρτυρία και τεκμήριο για την εν γένει αναντίρρητη σημασία του νερού. Πράγματι, πολλές είναι οι χρήσεις του καθαρού νερού στον αρχαίο ελληνικό κόσμο. Το νερό είναι βέβαια το βασικό και απαραίτητο στοιχείο, προκειμένου να διατηρηθεί ο άνθρωπος υγιής και εν ζωή. Επιπροσθέτως, έχει ιδιαίτερη πρακτική και χρηστική αξία ως μέσο καθαρισμού, αλλά και διότι είναι απαραίτητο για την αραίωση του οίνου στα συμπόσια, ενώ έχει και συμβολική-θρησκευτική αξία ως μέσο καθαρισμού και εξαγνισμού.²⁶⁹ Οι αρχαίοι Σπαρτιάτες μάλιστα πλένονταν πάντα με κρύο νερό από τις όχθες του Ευρώτα ή από τα δημόσια λουτρά, χωρίς να χρησιμοποιούν κανένα είδος αρωματικού φυτού ή ελαίου.²⁷⁰

Το νερό θεωρείται το πλέον σημαντικό και αναντικατάστατο θρεπτικό συστατικό για τον άνθρωπο. Αδυναμία επαρκούς πρόσληψης οδηγεί πολύ γρήγορα σε σημαντικές βλάβες. Ήδη σε 2 με 4 μέρες, ο οργανισμός αδυνατεί να αποβάλει τις ουσίες που κανονικά θα έπρεπε με τα ούρα (ουρία, ουρικό οξύ, κρεατινίνη κ.α.) και οδηγείται τελικά σε υπογλυκαιμία.

²⁶⁸ Βλ. Λεντάκης 1996: 225.

²⁶⁹ Βλ. Μανακίδου - Μανακίδου 2015: 25, 28, 37, 186 και 200.

²⁷⁰ Διαδικτυακή πηγή: <https://theancientwebgreece.wordpress.com/2015/05/13/%CE%BF-%CF%83%CF%84%CF%81%CE%B1%CF%84%CE%BF%CF%83-%CF%84%CF%89%CE%BD-%CF%83%CF%80%CE%B1%CF%81%CF%84%CE%B9%CE%B1%CF%84%CF%89%CE%BD-%CE%B7-%CE%B1%CF%81%CF%87%CE%B1%CE%B9%CE%B1-%CF%83%CF%80%CE%B1%CF%81/>

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ

- Αττίτη Φωτεινή-Χλόη, (2006) **«Αι της γαστρος ηδοναί»**, Μια προσέγγιση στη μαγειρική των αρχαίων Ελλήνων: ΕΚΑΤΗ
- Dalby Andrew, (2000) **«Σειρήνια δείπνα: Ιστορία της διατροφής και της γαστρονομίας στην Ελλάδα»**, μτφρ. Έλενα Πατρικίου, Πανεπιστημιακές εκδόσεις Κρήτης, Ηράκλειο
- Flacelière Robert, (2014) **«Ο δημόσιος και ιδιωτικός βίος των αρχαίων Ελλήνων»**, μτφρ. Γέρας Δ. Βανδώρου, εκδόσεις Παπαδήμα, Αθήνα
- Ricotti, Eugenia Salza Prina, **«Meals and recipes from ancient Greece»**, Getty publications, 2007
- Standage Tom, **«Η ιστορία του κόσμου σε 6 ποτήρια»**, (2009) ΚΕΔΡΟΣ
- Βαλαμώτη Σουλτάνα Μαρία, (2009) **«Η αρχαιοβοτανική έρευνα της διατροφής στην προϊστορική Ελλάδα»**, University Studio Press, Θεσσαλονίκη
- Θερμού Μαρία, **«Στα μαγειρεία των αρχαίων»**, (2017) ΟΛΚΟΣ
- Καργάκος Σαράντος, (2006) **«Η ιστορία της αρχαίας Σπάρτης»**, Από την προ-δωρική Σπάρτη έως τον ελληνοπερσικό πόλεμο, τόμος Α', Gutenberg
- Μίχα – Λαμπάκη Ασπασία (1984), Διδακτορική διατριβή **«Η διατροφή των αρχαίων Ελλήνων κατά τους αρχαίους κωμωδιογράφους»** Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών (ΕΚΠΑ).
- Μότσιας Χρήστος, **«Τι έτρωγαν οι αρχαίοι Έλληνες»**, (1982) ΚΑΚΤΟΣ,
- Πιπιλή Μαρία, (2012) **«Λακωνική κεραμική στο Βόρειο Αιγαίο»**, στον τόμο: Η κεραμική της αρχαϊκής εποχής στο Βόρειο Αιγαίο και την Περιφέρειά του (700-480 π.Χ.), Θεσσαλονίκη
- Ραφτοπούλου Στέλλα (1995) **«New finds from Sparta»**: British museum at Athens
- Φιλάρετος Νίκος, (2006) **«Δείπνα και Συμπόσια των αρχαίων Ελλήνων»**, ΔΡΟΜΩΝ,
- Ψιλάκης Νίκος και Μαρία, (2002) **«Τα βότανα στην κουζίνα»**, ΚΑΡΜΑΝΩΡ,
- Ψιλάκης Νίκος και Μαρία, (2003) **«Ο πολιτισμός της ελιάς, το ελαιόδεντρο»**, ΚΑΡΜΑΝΩΡ,
- Foxhall, L. - Forbes, H. A. (1982), **“Σιτομετρεία: the role of grain as a staple food in classical antiquity,”** Chiron 12, 41-90.

Λεντάκης, Β. (1996), Ξενοφώντος «**Λακεδαιμονίων Πολιτεία**». Εισαγωγή - Ερμηνευτικό Υπόμνημα, Λευκωσία.

Lipka, M. (2002), Xenophon's "**Spartan Constitution**". Introduction - Text - Commentary, Berlin/ New York.

Μανακίδου, Ελ. - Μανακίδου, Φλ. (2015), Έν οἴκῳ καὶ ἐν δήμῳ. Όψεις του ιδιωτικού και του δημόσιου βίου μέσα από γραμματειακές και εικονογραφικές μαρτυρίες στην αρχαϊκή και κλασική εποχή, Ζωγράφου.

Πενίδου Αθ. (2009), Άρτεμις Βραυρωνία, Άρτεμις Όρθία: «**Η φύση της θεάς και οι λατρείες της**», Μ.Ε., Θεσσαλονίκη.

Καργάκος Σαράντος, (2006) «Η ιστορία της αρχαίας Σπάρτης», Από την προ-δωρική Σπάρτη έως τον ελληνοπερσικό πόλεμο, τόμος Α', Gutenberg

Μ. Πιπιλή, (2012) "Λακωνική κεραμική στο Βόρειο Αιγαίο", στον τόμο: Η κεραμική της αρχαϊκής εποχής στο Βόρειο Αιγαίο και την Περιφέρειά του (700-480 π.Χ.), Θεσσαλονίκη

Στέλλα Ραφτοπούλου (1995) «New finds from Sparta»: British museum at Athens

ΑΡΧΑΙΟΕΛΛΗΝΙΚΕΣ ΠΗΓΕΣ

Αθήναιος «Δειπνοσοφιστές»

Αριστοτέλης «Περί Ρητορικής Τέχνης»

Αριστοτέλης «Περί τὰ ζῶα ιστορίαι»

Αριστοτέλης «Περί ἐνυπνίων»

Αριστοτέλης «Πολιτικά»

Αριστοφάνης «Εἰρήνη»

Γαληνός «Περί κρίσεων»

Γαληνός «Περί τροφῶν δυνάμεως»

Διοσκουρίδης «Περί ἰατρικῆς»

Ξενοφών «Λακεδαιμονίων Πολιτεία»

Πλάτωνας, «Νόμοι»

Πλούταρχος «Αποφθέγματα Λακωνικά»

Πλούταρχος «Βίοι Παράλληλοι»

Χρύσιππος «Περί πραγματείας»

ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΕΣ ΠΗΓΕΣ

<https://archive.org/search.php?query=Deipnosophistarum%20libri%20quindecim%20AND%20collection%3Atoronto>

<https://www.archaiologia.gr/blog/2011/06/28/%CE%B1%CF%81%CF%87%CE%B1%CE%AF%CE%BF-%CE%B3%CE%B5%CF%8D%CE%BC%CE%B1-%CE%B1%CE%B8%CE%AC%CE%BD%CE%B1%CF%84%CE%BF/>

https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%91%CF%81%CF%87%CE%B1%CE%AF%CE%B1_%CE%A3%CF%80%CE%AC%CF%81%CF%84%CE%B7#%CE%95%CE%AF%CE%BB%CF%89%CF%84%CE%B5%CF%82

http://www.antepithesi.gr/index.php?option=com_k2&view=item&id=661:lykoirgostis-spartis-ergo-kai-nomothesia-v-meros&Itemid=302

http://www.spartans.gr/spartiatika_ethima.htm

https://master-lista.blogspot.com/2016/01/blog-post_984.html

<https://www.iellada.gr/ellada/ayti-itan-i-diatrofi-ton-arhaion-ellinon>

http://ham.uop.gr/images/aepel1_all_final.pdf?fbclid=IwAR1BMK9W6U3FHKxjdJ1wkHoeYu7Hse5Q7GNUXdXPWK3Z8fh1b9l_FVOuEjw

<http://www.ekivolos.gr/H%20ekpa;ideysh%20sthn%20arxaia%20Ellada%20ws%20para%20gontas%20diamorfws%20dynamikou%20politistikou%20synexous.htm>

https://repository.kallipos.gr/bitstream/11419/3806/1/01_chapter_05%20v.2.pdf

<https://nutritiondata.self.com/facts/beverages/3847/2>

http://tanhepitassparta.blogspot.com/2013/08/blog-post_12.html

http://autochthonesellhnes.blogspot.com/2015/09/blog-post_85.html

<https://www.tovima.gr/2008/11/24/opinions/o-eylogimenos-karpos-tis-arxaias-elladas/>

http://kpekai.mes.sch.gr/elianet/Ergasies/2_DHM/2003_14oDS_XaniwnCrete.pdf

http://www.gaiapedia.gr/gaiapedia/index.php/%CE%A7%CE%B7%CE%BC%CE%B9%CE%BA%CE%AE_%CF%83%CF%8D%CF%83%CF%84%CE%B1%CF%83%CE%B7_%CE%B5%CE%BB%CE%B1%CE%B9%CE%BF%CE%BB%CE%AC%CE%B4%CE%BF%CF%85

<https://www.report24.gr/%CE%B5%CF%85%CE%B8%CF%8D%CE%BC%CE%B9%CE%BF%CF%82%CE%B3%CE%BA%CF%8C%CF%84%CF%83%CE%B7%CF%82>

%CF%84%CE%BF-%CE%BC%CF%85%CF%83%CF%84%CE%B9%CE%BA%CF%8C-
%CF%84%CE%B7%CF%82-%CF%83%CF%80%CE%B1%CF%81%CF%84.htm

<https://www.archaiologia.gr>

<http://uremuseum.org>

<http://britishmuseum.org>

<https://www.academia.edu>

<http://www.tap.gr>

<http://collections.culture.gr>

<https://slideplayer.gr>

<http://users.sch.gr>

<https://www.iellada.gr>

<https://anaskafh.arsakeio.gr/stadia-zwhs-sthn-arxaia-ellada/>

<https://ellinondiktyo.blogspot.com>

<https://el.wikipedia.org/>

<https://www.spartavoice.gr>

<https://www.kalliergo.gr/>

<https://el.wikisource.org/>

<https://www.archaiologia.gr>

<http://uremuseum.org>

<http://britishmuseum.org>

<https://www.academia.edu>

<http://www.tap.gr>

<http://collections.culture.gr>

<https://slideplayer.gr>

<http://users.sch.gr>

<https://www.iellada.gr>

<https://anaskafh.arsakeio.gr/stadia-zwhs-sthn-arxaia-ellada/>

<https://ellinondiktyo.blogspot.com>

Η εταιρία ΟΙΝΟΥΝΤΑΣ ΑΕ ιδρύθηκε το 1999 από οικογένειες ελαιοπαραγωγών από την Σελλασία και ασχολήθηκε με την επεξεργασία και μεταποίηση της ελιάς Καλαμών αποκλειστικά. Σήμερα η εταιρία πολύ διαφοροποιημένη από την αρχική ιδέα κατατάσσεται σε μία από τις πλέον αξιόλογες μεσαίες επιχειρήσεις του χώρου και εξειδικεύεται στον ίδιο τομέα παραγωγής και εμπορίας.

Πέραν του καθαρά επαγγελματικού παραγωγικού ενδιαφέροντος και στα πλαίσια της εταιρικής κοινωνικής της ευθύνης η εταιρία αναζητά νέα προϊόντα που θα μπορούσαν να αναπτυχθούν είτε από την ίδια , είτε από άλλες συνεργαζόμενες εταιρίες.

Η απόφαση της ΟΙΝΟΥΝΤΑΣ ΑΕ να συγχρηματοδοτήσει την έρευνα με θέμα «*Ανάπτυξη νέων προϊόντων διατροφής βασισμένων στις αξίες της αρχαίας Σπάρτης*» προήλθε αφ' ενός από το γεγονός ότι η εταιρία εδρεύει σε μία από τις πλέον ιστορικές περιοχές του κόσμου, στην Σπάρτη, σε συνδυασμό προς την πεποίθηση των εταίρων ότι ο διατροφικός τομέας στον οποίο ανήκει και η ΟΙΝΟΥΝΤΑΣ ΑΕ είναι απόλυτα συνδεδεμένος με την ανάπτυξη του τουρισμού, τόσο του γαστρονομικού , όσο και του πολιτιστικού, τομέων δηλαδή στους οποίους οι τοπικές επιχειρήσεις μπορούν να συμβάλουν δυναμικά.

Η εταιρία με την βοήθεια του Ινστιτούτου Σπάρτης πραγματοποίησε σεμινάριο προς τους επαγγελματίες της εστίασης , προκειμένου να τους ευαισθητοποιήσει, ώστε να εντάξουν στο μενού τους διάφορες συνταγές από την αρχαία Σπάρτη.

Η εταιρία ΟΙΝΟΥΝΤΑΣ ΑΕ ευχαριστεί θερμά την Ειδική Υπηρεσία Διαχείριση και Εφαρμογή Δράσεων στους τομείς Έρευνας Τεχνολογικής Ανάπτυξης και Καινοτομίας (ΕΥΔΕ ΕΤΑΚ) του Υπουργείου Ανάπτυξης και Επενδύσεων που ενέκρινε και συγχρηματοδότησε την ερευνητική μας πρόταση με εθνικούς και κοινοτικούς πόρους και συγχαίρει το Υπουργείο Ανάπτυξης και Επενδύσεων για τις ευκαιρίες που παρέχει στα πλαίσια του προγράμματος Ανταγωνιστικότητα – Επιχειρηματικότητα – Καινοτομία

Το αποτέλεσμα της παρούσα έρευνας θα αναρτηθεί στην ιστοσελίδα της εταιρίας και θα είναι διαθέσιμο σε κάθε ενδιαφερόμενο.

ΤΟ ΠΑΡΟΝ ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

«Υλοποιήθηκε στο πλαίσιο της Δράσης ΕΡΕΥΝΩ – ΔΗΜΙΟΥΡΓΩ - ΚΑΙΝΟΤΟΜΩ και συγχρηματοδοτήθηκε από την Ευρωπαϊκή Ένωση και εθνικούς πόρους μέσω του Ε.Π. Ανταγωνιστικότητα, Επιχειρηματικότητα & Καινοτομία (ΕΠΑνΕΚ) (κωδικός έργου: Τ1ΕΔΚ-...))»

«Co-financed by the European Union and Greek national funds through the Operational Program Competitiveness, Entrepreneurship and Innovation, under the call RESEARCH – CREATE - INNOVATE (projectcode:T1EDK-...))»