

## Ποιος ήταν ο πρώτος σεφ της αρχαιότητας;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Ο φημισμένος Συρακούσιος ποιητής και φιλόσοφος του 4ου αι. π.Χ. Αρχέστρατος θεωρείται ο πατέρας της Γαστρονομίας. Ήταν ο πρώτος που αντιμετώπισε τη μαγειρική ως τέχνη και μάλιστα έγραψε το περίφημο ποίημα «Ηδυπάθεια», στο

οποίο αποκαλύπτει τα μυστικά της αρχαιοελληνικής κουζίνας.

Στο έργο του αυτό κάνει εκτενείς αναφορές στο ψάρι, στα όσπρια και στο κρασί – δηλαδή στα τρόφιμα που εκτιμούσαν ιδιαίτερα οι αρχαίοι ημών πρόγονοι και τα οποία χαρακτηρίζουν μέχρι σήμερα την υγιεινή ελληνική διατροφή.

Ο Αρχέστρατος ήταν αυτός που εφηύρε και τη λέξη Γαστρονομία, η οποία στην κυριολεξία σημαίνει οι κανόνες του στομαχιού (από τις λέξεις γαστήρ και νόμος). Μελέτησε λοιπόν του κανόνες περί ορέξεως και γευστικής απόλαυσης και κατέθεσε το πρώτο βιβλίο μαγειρικής τέχνης στον κόσμο.

Πηγή: [defencenet.gr](http://defencenet.gr)