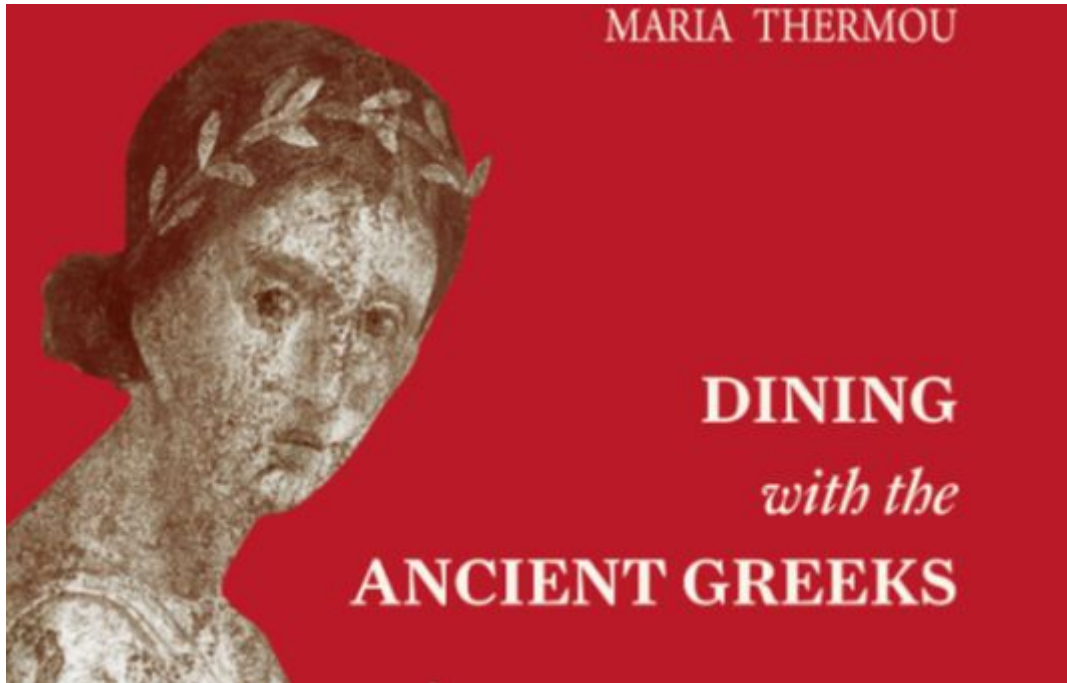


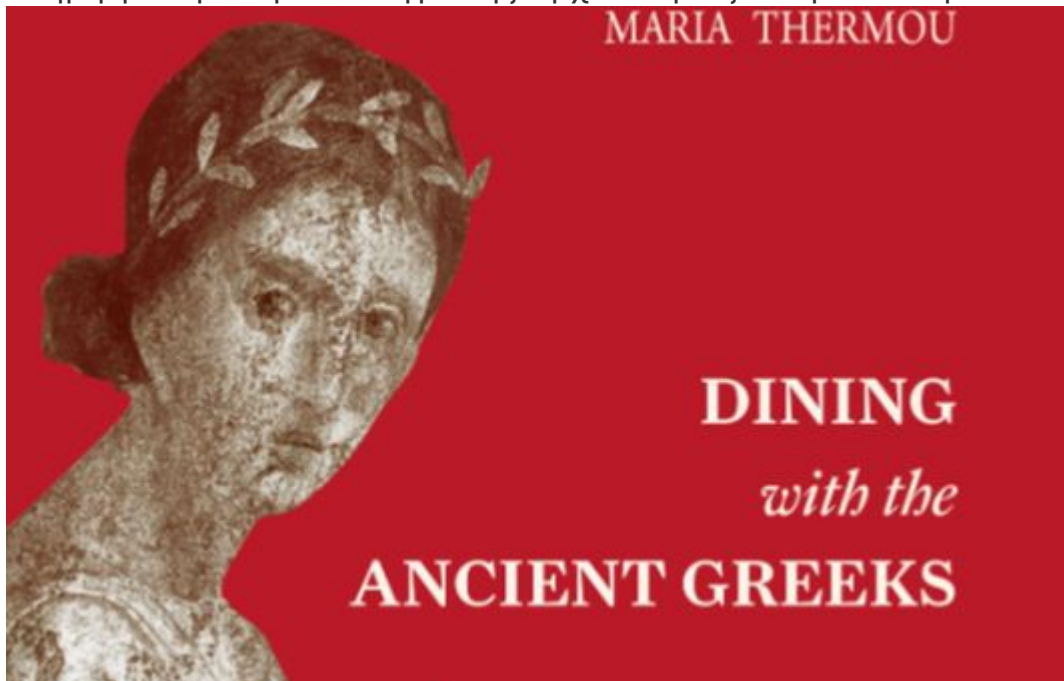
7 Ιανουαρίου 2020

Μαρία Θερμού: Στα μαγειρεία των αρχαίων μας προγόνων

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Συνεντεύξεις](#)



Αρχίζοντας από τα επικά φαγοπότια του Ομήρου, η Μαρία Θερμού φτιάχνει έναν πλήρη γαστρονομικό οδηγό της αρχαιότητας και μιλά στη HuffPost γι' αυτό.



Κατερίνα Λυμπεροπούλου HuffPost Greece

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΟΛΚΟΣ

Ο πρώτος που είπε, εκεί περίπου στα μέσα του 4ου αιώνα π. Χ., ότι η μαγειρική είναι τέχνη δεν ήταν άλλος από τον ποιητή και φιλόσοφο από τις Συρακούσες, Αρχέστρατο, και μάλιστα στο επίσης πρώτο βιβλίο μαγειρικής στον κόσμο, την «Ηδυπάθεια» (ή Γαστρονομία). Δεν έμεινε στα λόγια. Το απέδειξε παραθέτοντας πολλές και, πολύπλοκες για την εποχή του, συνταγές

Μα πως ήταν αλήθεια οι μαγειρικές των αρχαίων ημών προγόνων; Το κυριότερο είναι ότι είχαν κάτι – ή μάλλον πολλά – από το πνεύμα τους. Ήταν τολμηρές σαν κι αυτούς, είχαν πάθος και φαντασία και πάντα έβλεπαν μακριά.

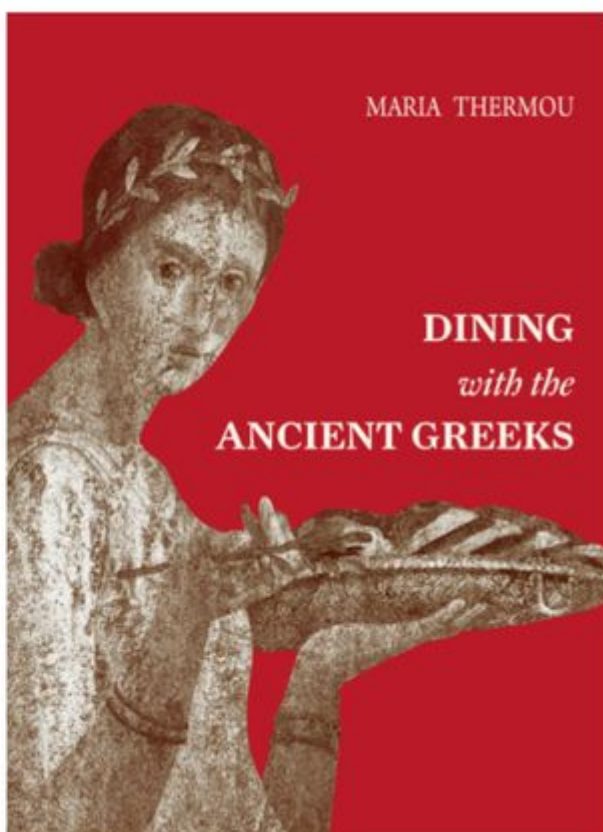
Πολλά από τα υλικά, τις συνταγές, τα προϊόντα, τη φιλοσοφία κι εν τέλει το πνεύμα αυτό έχουν διατηρηθεί μέχρι σήμερα. Κάποια, πάλι, έχουν αλλάξει εντελώς στο πέρασμα των αιώνων.

Και όχι μόνον γιατί οι αρχαίοι δεν ήξεραν τη ζάχαρη, το λεμόνι ή την ντομάτα αλλά κυρίως λόγω της άνεσής τους στο πάντρεμα του ψαριού με το κρέας αίφνης ή του ψαριού με μέλι και με την προσθήκη τυριού από πάνω ή ακόμη στην χρήση και κατάχρηση του περιβόητου γάρου, αυτής της σως από αποξηραμένα ψάρια η οποία έφθασε και στους Βυζαντινούς που επίσης την λάτρευαν.

Αυτές οι μικρές και μεγάλες ιστορίες της διατροφής των αρχαίων Ελλήνων, λοιπόν, παρελαύνουν στο βιβλίο της δημοσιογράφου, Μαρίας Θερμού «Στα Μαγειρεία των Αρχαίων» που μετά από μια επιτυχημένη πορεία στα ελληνικά βιβλιοπωλεία, κυκλοφορεί από τις εκδόσεις Ολκός και στην αγγλική γλώσσα, με τίτλο «Diningwiththe Ancient Greeks» σε μετάφραση Αλεξάνδρας Ντούμα, στοχεύοντας σε ένα ευρύτερο κοινό που ενδιαφέρεται για τη διατροφή στην αρχαιότητα ως έκφραση πολιτισμού και εκλέπτυνσης της ζωής

Πρόκειται για μια πρωτότυπη σύνθεση αρχαίων κειμένων σε αφηγηματική διαδρομή από την Κυκλαδική και τη Μινωική εποχή ως την Κλασική και Ελληνιστική. Τα είδη των τροφών και οι πρώτες ύλες, τα εξωτικά προϊόντα, τα συμπόσια, οι μάγειροι και οι συνταγές τους, οι συνήθειες και οι υπερβολές κάθε εποχής, ακόμη και τα σκεύη παρασκευής του φαγητού ζωντανεύουν μέσα από το βιβλίο, αποκαλύπτοντας έναν κόσμο γεμάτο γεύσεις, μυρωδιές, εικόνες, αισθήματα, ακόμη και ήχους. «Συνομιλητές» της συγγραφέως, ο Αριστοφάνης, ο Μένανδρος, ο πατέρας της γαστρονομίας Αρχέστρατος, ο Αθήναιος με τους Δειπνοσοφιστές, ο Όμηρος, ο Ησίοδος, ο Αριστοτέλης, ο Πλάτωνας, ο Ευριπίδης, ο Σοφοκλής.

Και ήταν αυτή η νέα έκδοση που μας έδωσε την ευκαιρία μιας συνομιλίας μαζί της:
ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΟΛΚΟΣ



Μαρία Θερμού: «Στα Μαγειρία των Αρχαίων»

– Πως προέκυψε η συγγραφή του βιβλίου «Στα Μαγειρία των Αρχαίων»;

«Σίγουρα δεν ήταν τυχαίο, γιατί δούλευα καιρό πάνω σ' αυτό το θέμα και σίγουρα όμως, δεν προέκυψε από την μαγειρική αυτή καθ' αυτή, όπως ίσως πολλοί νομίζουν. Αυτό που μ' ενδιαφέρει εμένα είναι οι πτυχές της Ιστορίας, που κρύβονται πίσω από τα μεγάλα γεγονότα. Εκεί όπου υπάρχει η καθημερινότητα των ανθρώπων με τα μεγάλα ή μικρά προβλήματά τους, με τις στενοχώριες και

τις χαρές τους, με τον αγώνα τους για επιβίωση και βέβαια με την διαρκή προσπάθεια για την βελτίωση της ζωής τους. Σ' αυτό το πλαίσιο εντάσσεται και η διατροφή, πρωταρχική ανάγκη ασφαλώς από την ύπαρξη του ανθρώπου, που αφού διήνυσε αιώνες και χιλιετίες έφθασε να αποτελεί έκφραση και του πολιτισμού κάθε λαού. Στην Ιλιάδα ο Όμηρος μιλάει για γεύματα πλούσια και λαχταριστά, με κρέατα ψημένα στη φωτιά, που μετά τη θυσία στους θεούς ευφραίνουν και τους θνητούς. Κι όσο για τα κρασιά, θυμάμαι κάποιους στίχους από την Οδύσσεια, από το συμπόσιο στο παλάτι του Νέστορα συγκεκριμένα, που λέει πως "αρχοντόπουλα πετιόνταν κάθε τόσο / και παίρναν το κρασί, σε ολόχρυσα ποτήρια να κεράσουν". Ήδη στην εποχή του Ομήρου δηλαδή, το φαγητό ήταν μία τελετουργία και όχι απλώς μέσο επιβίωσης. Κάτι, που όχι απλώς διευρύνθηκε, απογειώθηκε θα έλεγα στην Κλασική και την Ελληνιστική εποχή, όταν με την τεράστια ανάπτυξη του εμπορίου φθάνουν στην Ελλάδα εξωτικά προϊόντα από μακρινούς τόπους, όπως πιπέρι, κύμινο, κανέλλα, που τους προκαλούν για να δημιουργήσουν περίπλοκες συνταγές για απαιτητικούς ουρανίσκους. Τέτοιο υλικό είναι να το αφήσει κανείς ανεκμετάλλευτο;»

- Ποιος έκανε την μετάφραση; Με ποιο σκεπτικό έγινε η συγκεκριμένη μετάφραση;

«Άνθρωποι ανήσυχoi και φιλοπερίεργοι, άνθρωποι που δεν μένουν ικανοποιημένοι με ό,τι τους σερβίζουν - κυριολεκτικά και μεταφορικά - άνθρωποι με χιούμορ, με διάθεση για καλή ζωή ... αυτό είναι το κοινό των "Μαγειρειών". Λίγο πολύ όλοι μας δηλαδή. Κι αυτό το κοινό δεν είναι μόνον ελληνικό, αντίθετα είναι γνωστό το ενδιαφέρον των ξένων για τον αρχαίο ελληνικό πολιτισμό και ειδικά για την καθημερινότητα των ανθρώπων εκείνης της εποχής, για την οποία δεν μαθαίνουν πολλά μέσα από τα βιβλία ή από την - γρήγορη αναγκαστικά - ξενάγησή τους σε έναν αρχαιολογικό χώρο ή μουσείο. Έτσι λοιπόν, το βιβλίο, που είναι στην δεύτερη έκδοσή του στα ελληνικά, μεταφράστηκε και στην αγγλική γλώσσα. Μάλιστα από μία εξαιρετική μεταφράστρια την κυρία Αλεξάνδρα Ντούμα, Αγγλίδα, η οποία, όπως ίσως ξέρετε, έχει ζήσει πολλά χρόνια στην Ελλάδα και έχει ειδίκευση στα αρχαιολογικά βιβλία. Εκείνη αναζήτησε όλες τις μεταφράσεις των αρχαίων κειμένων στα αγγλικά, γιατί αυτή ήταν η μεγαλύτερη δυσκολία, έτσι ώστε το βιβλίο να είναι τεκμηριωμένο για τους αγγλόφωνους που ενδεχομένως θελήσουν να βρουν κάποιες περισσότερες πληροφορίες σε δικές τους εκδόσεις. Η πείρα της ήταν πολύτιμη και το αποτέλεσμα μας δικαίωσε».

- Γιατί επιλέξατε να έχετε ως «συνομιλητές» κλασσικούς συγγραφείς της Αρχαιότητας και ποιοι είναι αυτοί; Μιλήστε μας λίγο για τον πατέρα της γαστρονομίας, Αρχέστρατο.

«Μα εκεί, στους αρχαίους βρίσκονται οι πηγές. Και για να πιείς νερό στην πηγή

πηγαίνεις! Αρχίζοντας από τα επικά φαγοπότια του Ομήρου και φθάνοντας ως τους γιατρούς της αρχαιότητας, τον Ιπποκράτη και τον Γαληνό που ασχολούνται ειδικά με την διατροφή, τις πρώτες ύλες και το ρόλο τους στην υγεία των ανθρώπων. Όλοι σχεδόν οι αρχαίοι συγγραφείς όμως, ακόμη και οι ιστορικοί και οι φιλόσοφοι αναφέρονται στην διατροφή, με διαφορετικό τρόπο ο καθένας ασφαλώς. Ο Πλάτωνας για παράδειγμα μέσα από το περίφημο "Συμπόσιο" όπου παρουσιάζεται, εκτός των άλλων η κατ'έξοχήν ελληνική _ανδρική φυσικά_ συνήθεια των συμποσίων, που αποτελούσαν ένδειξη πολιτισμού ή ο Αριστοφάνης που μέσα από τις κωμωδίες του παρελαύνουν λογής - λογής φαγητά, καλοφαγάδες αλλά και κοιλιόδουλοι πολιτικοί. Αυτός δεν είναι άλλωστε, που παρουσιάζει τον δημαγωγό Κλέωνα στους "Ιππής" να πουλάει ζεστά λουκάνικα με την τάβλα κρεμασμένη στο λαιμό; Γιατί η πραγματική απόλαυση για τον αναγνώστη έρχεται από τους κωμωδιογράφους, πολλοί από τους οποίους διασώζονται ως σήμερα μόνο μέσα από κάποια αποσπάσματά τους, χάρις στον Αθήναιο τον Ναυκρατίτη, βιολόγο, διαιτολόγο, γαστρονόμο, ρήτορα και βεβαίως συγγραφέα, που τα συγκέντρωσε όλα αυτά στο έργο του "Δειπνοσοφιστές", ακριβώς γιατί μιλούν για τροφές, μαγειρικές και συνήθειες που έχουν να κάνουν με το φαγητό. Εκεί βρίσκονται και τα βιβλία των μαγείρων της αρχαιότητας οι λεγόμενες "Οψαρτυσίες" και βέβαια εκεί ένα μεγάλο μέρος από το πρώτο βιβλίο μαγειρικής στον κόσμο, την "Ηδυπάθεια" (ή Γαστρονομία) του Αρχέστρατου, που ήταν ποιητής και φιλόσοφος από τις Συρακούσες, τον οποίο ο Αθήναιος αποκαλεί "ΗΣίοδο και Θέογνη των καλοφαγάδων"! Γιατί; Γιατί ήταν ο πρώτος που είπε, στα μέσα του 4ου π.Χ. αιώνα, ότι η μαγειρική είναι τέχνη και το απέδειξε παραθέτοντας πολλές και πολύπλοκες για την εποχή συνταγές ενώ επίσης διατύπωσε και τους χρυσούς κανόνες του φαγητού».

- Σε γενικές γραμμές, λοιπόν, τι μαθαίνουμε για τη γαστρονομία των αρχαίων ημών προγόνων;

«Κατ' αρχάς ότι δεν ήταν μία αλλά ...πολλές. Γιατί άλλη ήταν η διατροφή και οι συνήθειες των κατοίκων της Νότιας Ελλάδας και άλλη της Βόρειας ή της Κεντρικής. Άλλη των Αθηναίων και άλλη των Σπαρτιατών. Και το κυριότερο, εντελώς διαφορετική ήταν η διατροφή των πλούσιων από τους φτωχούς, που ήταν όμως και οι περισσότεροι. Οι Αθηναίοι πάντως λάτρευαν κυριολεκτικά τα ψάρια ενώ θεωρούσαν τα χέλια της Κωπαΐδας ύψιστη λιχουδιά, αν και μόνον οι πλούσιοι μπορούσαν να τα γευτούν. Αγαπούσαν και το κρέας βεβαίως και μιλάμε κυρίως για χοιρινό, αλλά ήταν σπάνιο στο τραπέζι τους, ει μη μόνον μετά από κάποια θυσία, άλλωστε ένα γουρουνάκι γάλακτος στην εποχή του Αριστοφάνη πουλιόταν τρεις δραχμές, όταν το ημερομίσθιο ενός δημοσίου υπαλλήλου στην Αθήνα ήταν μία δραχμή. Για τους Σπαρτιάτες το άπαν ήταν ο μέλας ζωμός φυσικά, που όπως

λέγεται παρασκευαζόταν από χοιρινό κρέας, αίμα, αλάτι και ξύδι. Οι Θεσσαλοί έτρωγαν πολύ μοσχαρίσιο κρέας, κάτι προκλητικό για τους Αθηναίους, που τους κορόιδευαν επίσης ως "βουτυροφάγους" επειδή χρησιμοποιούσαν βούτυρο αντί για λάδι στο φαγητό τους. Όσο για τους Μακεδόνες οτιδήποτε είχε να κάνει με την διατροφή τους αλλά και γενικότερα με τις συνήθειές τους ήταν καταδικαστέο, γιατί θεωρούνταν επιδεικτικοί, ακόλαστοι και βάρβαροι! Από την άλλη ωστόσο, μετά την άνοδο της Μακεδονίας και τον ηγεμονικό της ρόλο στον ελλαδικό χώρο πολλά από τα μακεδονικά ήθη υιοθετήθηκαν από τους πρώην εχθρούς. Κι ως έλεγε ο Δημοσθένης ότι η Πέλλα δεν ήταν τόπος για να αγοράσει κανείς ούτε καν δούλους της προκοπής... Ας πούμε όμως και τι τους ένωνε. Ήταν το ψωμί, το κρασί, το λάδι. Απλά πράγματα και προ πάντων διαρκείας. Ως σήμερα».

- Ποια ήταν η γαστρονομική τους κουλτούρα;

«Το κυριότερο είναι, ότι οι μαγειρικές τους είχαν κάτι - ή πολλά - από το πνεύμα τους. Ήταν τολμηρές σαν κι αυτούς, είχαν πάθος και φαντασία σαν κι αυτούς και θα έλεγα ότι πάντα έβλεπαν μακριά. Είτε αυτό είχε να κάνει με τα ταξίδια στην Ανατολή, από όπου τα πλοία των αρχαίων επέστρεφαν με ένα σωρό άγνωστα για τον ελλαδικό χώρο προϊόντα, που γίνονταν αμέσως ανάρπαστα παρά τις υψηλές τιμές τους, είτε αφορούσε απλώς συνταγές μαγειρικής και συνήθειες. Στην Κλασική και κυρίως την Ελληνιστική εποχή όλα αυτά είχαν εξελιχθεί εξαιρετικά! Και σημαντικό ρόλο σ' αυτό έπαιξε και η ανάπτυξη των τοπικών προϊόντων, που άρχισαν να γίνονται γνωστά και να αποκτούν ονομασία προέλευσης - τα κρασιά ας πούμε, είναι το καλύτερο παράδειγμα - με την εξαπλώσή σε όλο τον ελληνικό κόσμο κι ακόμη παραπέρα ενώ από τα εισαγόμενα θα πρέπει να τονισθεί ιδιαίτερα η σημασία των εξωτικών μπαχαρικών, τα οποία οι αρχαίοι κυριολεκτικώς λάτρευαν, προσθέτοντάς τα σε όλα τα φαγητά σε μία υπερβολή που σήμερα ξαφνιάζει. Άλλωστε από τον 4ο π.Χ αιώνα και μετά η μαγειρική θεωρείται τέχνη. Ένα άλλο σημαντικό θέμα, το οποίο διανύει τους αιώνες είναι η ομαδική απόλαυση του φαγητού. Οι αρχαίοι Έλληνες δεν έτρωγαν ποτέ μόνοι. Είτε σε συμπόσια, είτε σε δημόσιες γιορτές και συσσίτια είτε βεβαίως στα οικογενειακά τραπέζια. Χαρακτηριστικά ο Πλούταρχος έλεγε πώς "Το να φάει κανείς μόνος του, δεν σημαίνει ότι γευματίζει αλλά ότι γεμίζει το στομάχι του σαν τα ζώα". Αυτό το κοινωνικό μέρος του φαγητού νομίζω ότι εμπεριέχει την φιλοσοφία επικοινωνίας και ενδυνάμωσης της ομάδας που φθάνει και ως σήμερα».

- Ποιες είναι οι μεγάλες διαφορές και ποιες οι μεγάλες ομοιότητες με την γαστρονομική κουλτούρα των Νεοελλήνων;

«Αυτή είναι η βασικότερη ερώτηση που μου κάνουν, και δικαιολογημένα, γιατί όλοι μας ψάχνουμε να βρούμε αν έχει φθάσει κάτι σε μας από εκείνη την εποχή. Κάποιες

ομοιότητες τις ανέφερα ήδη και έχουν να κάνουν με την διατήρηση της "αγίας τριάδας" όπως την λέω, στην διατροφή μας, δηλαδή του ψωμιού, του λαδιού και του κρασιού. Πολύ σημαντική επίσης είναι η συνεκτικότητα της ελληνικής οικογένειας γύρω από ένα τραπέζι, κάτι που όπως είδαμε, ίσχυε, με κάποιες διαφοροποιήσεις βέβαια και στην αρχαιότητα, και στην ουσία δεν σταμάτησε ποτέ. Υπάρχουν όμως και μεγάλες αλλαγές ως σήμερα. Αφορούν τα προϊόντα που έφθαναν στο τραπέζι των αρχαίων, φυτικά και ζωικά, τους τρόπους παρασκευής του φαγητού και τις συνταγές μαγειρικής, ακόμη και τη χρήση απρόσμενων υλικών. Έτσι που κάποια φαγητά μπορεί να μην τα ...πλησιάζαμε καν! Για παράδειγμα θα φάει κανείς σήμερα ...τζιτζίκια; Ή κρέας από γαϊδουράκι; Για την ακρίβεια επρόκειτο για ένα είδος όναγρου, αλλά πάντως κρέας που δεν φτάνει σήμερα στο τραπέζι. Από την άλλη βέβαια, το δικό τους συκωτόν ήπαρ το εκτιμούμε πολύ και εμείς ως foie gras πλέον. Αλλά και η γεύση που άφηναν τα φαγητά, και δεν ξέρω αν κάποιος ως σήμερα μπορεί να την προσδιορίσει ακριβώς, θα μας ξένιζε πολύ. Και όχι μόνον γιατί οι αρχαίοι δεν ήξεραν τη ζάχαρη, το λεμόνι ή την ντομάτα αλλά κυρίως λόγω της άνεσής τους στο πάντρεμα του ψαριού με το κρέας αίφνης ή του ψαριού με μέλι και με την προσθήκη τυριού από πάνω ή ακόμη στην χρήση και κατάχρηση θα έλεγα, του περιβόητου γάρου, αυτής της σως από αποξηραμένα ψάρια, η οποία έφθασε και στους Βυζαντινούς, που επίσης την λάτρευαν, παρά τις περιγραφές για την μυρωδιά και την αλμύρα της».

- Υπάρχει κάποια ιστορία που θα ξεχωρίζατε μέσα από το βιβλίο και θα θέλατε να μοιραστείτε μαζί μας;

«Να μην πω ιστορία, αν επιτρέπετε να μιλήσω για εικόνες. Γιατί αυτό που με γοητεύει πάρα πολύ και θα ήθελα να το έχω ζήσει είναι ένα πρωινό στην Αγορά της αρχαία Αθήνας. Να δω τους πάγκους με τις φρέσκιες φραντζόλες ψωμιού, το χλωρό τυρί, το θυμαρίσιο μέλι από τις κυψέλες του Υμηττού και τα φύλλα για πίττες που πουλούν οι φτωχίες γυναίκες μαζί με τα στεφάνια από λουλούδια για το βραδινό συμπόσιο. Τα φρούτα και τα λαχανικά σε άλλο τμήμα της Αγοράς και σε άλλο τα πουλερικά, που περιμένουν τον πελάτη κρεμασμένα σε βέργες, τα κατσίκια και τα γίδια που φέρνουν οι χωρικοί και τους Μεγαρίτες με τα γουρουνόπουλά τους για θυσία. Ν' ακούσω τους πωλητές να διαλαλούν το εμπόρευσμά τους και τις λογομαχίες με τους πελάτες για τις ακριβές τιμές των μπαχαρικών. Αλλά ν' ακούσω και το καμπανάκι του κάρου, που φέρνει τα φρέσκα ψαράκια από το Φάληρο, σαρδέλα και γαύρο συνήθως... Και βέβαια να συναντήσω τους νοικοκύρηδες που έχουν βγει για ψώνια για την οικογένεια ή για το συμπόσιο που θα οργανώσουν το βράδυ. Περίσταση για την οποία θα αναζητήσουν φυσικά και τον κατάλληλο μάγειρο, που περιδιαβαίνει κι αυτός την Αγορά παραφουσκωμένος από έπαρση για τις εξαιρετικές του ικανότητες και τις

συνταγές του που έγραψε σε βιβλίο. Θα ήταν ωραία νομίζω, να μπορούσαμε να πάμε όλοι μαζί εκεί... Ξέρετε, υπάρχουν πολλοί τρόποι να μιλήσεις για ένα θέμα και η αλήθεια είναι, ότι όταν άρχιζα να συγκεντρώνω το υλικό μου είχα υπ' όψιν μου κάτι πιο "σοβαρό". Εκεί μέσα όμως στα μαγειρεία των αρχαίων βρήκα τέτοιον πλούτο από ευχάριστες, περίεργες, σκωπτικές, ερωτικές και ό,τι άλλο μπορεί να φανταστεί κανείς ιστορίες, που αιχμαλωτίστηκα. Στο κάτω κάτω για μαγειρική μιλάμε. Που οφείλει πρωτίστως να είναι γευστική και απολαυστική».

Η έκδοση πραγματοποιήθηκε με την ευγενική υποστήριξη του Ιδρύματος Ιωάννη Φ. Κωστοπούλου.

Info:

Dining with the Ancient Greeks

Συγγραφέας: Μαρία Θερμού

Μετάφραση από την ελληνική γλώσσα:

Αλεξάνδρα Ντούμα

Σελίδες: 184

Διαστάσεις: 21×12,5 εκ.

ISBN: 978-960-8154-89-6

Τιμή (χωρίς ΦΠΑ): 15 ευρώ

Πηγή: huffingtonpost.gr