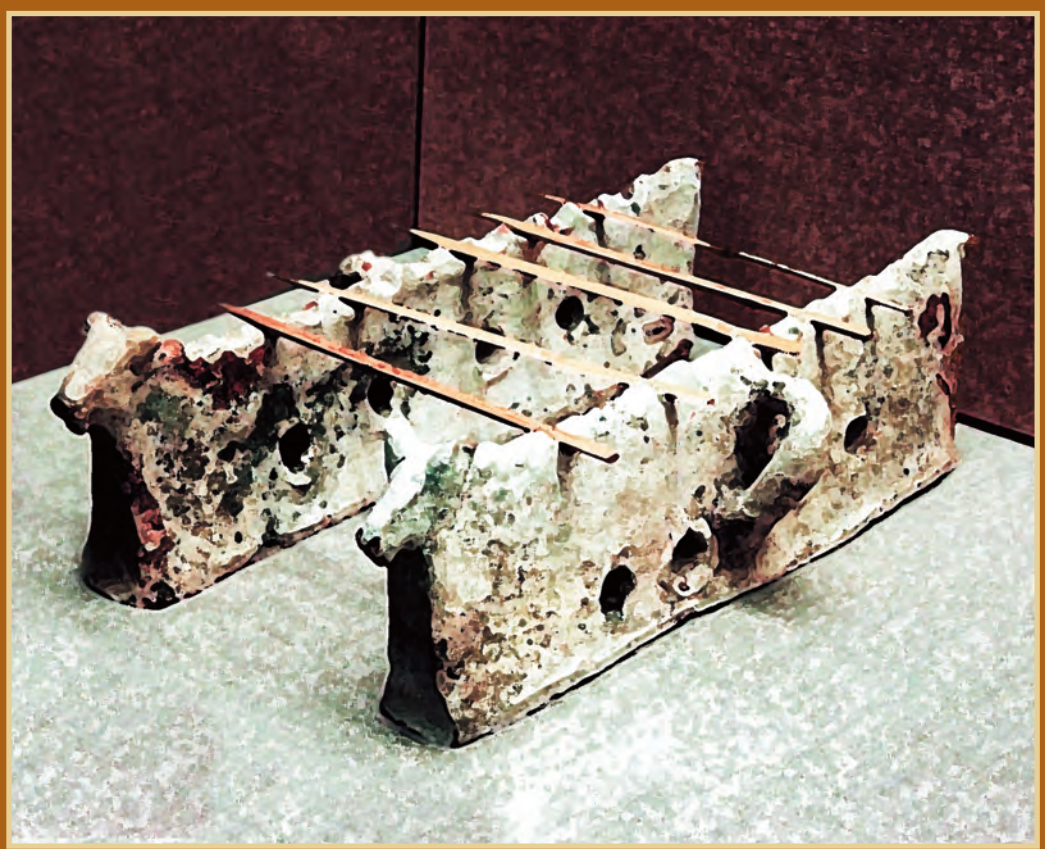
Ανάμεσα στους πολιτισμούς που είναι επαρκώς ή μετρίως εδραιωμένοι, ο κανόνας είναι μια διαρκής ανταλλαγή των πολιτισμικών αγαθών. Εξ ου τα ταξίδια, οι μετακινήσεις: όλα παρασύρονται με μιας, τόσο οι άνθρωποι, κυρίως αυτοί, όσο και τα κατοικίδια ζώα, οι τεχνικές, οι τρόποι να σκεπτόμαστε, να βλέπουμε, να αντιδρούμε, οι λεπτομέρειες των ρούχων ή των οικημάτων, ή οι πιο ταπεινές συνταγές μαγειρικής.

—FERNAND BRAUDEL, «Γενική εισαγωγή, διατροφή και κατηγορίες της Ιστορίας», στο Άννα Ματθαίου (επιμ.), *Ιστορία της Διατροφής*, Αθήνα 1998, σ. 15.



01

ΟΙ ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΗ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΕΣΤΙΑΣΗ ΣΤΟ ΧΡΟΝΟ

ΓΙΩΡΓΟΣ ΜΠΟΣΚΟΥ
Επίκουρος Καθηγητής, Τμήμα Επιστήμης Διαιτολογίας-Διατροφής, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο

ΓΙΩΡΓΟΣ ΠΑΛΗΣΙΔΗΣ
MSc, MEd, Εξωτερικός συνεργάτης Χαροκοπείου Πανεπιστημίου

Τι είναι μαγειρική; Είναι η γνώση της Μήδειας, της Κίρκης και της Καλυψώς. Είναι η γνώση όλων των βοτάνων, των καρπών, των μυριστικών και των καρυκευμάτων. Είναι η οικονομία της γιαγιάς και η επιστήμη της σύγχρονης χημείας, η γαλλική τέχνη και η αραβική φιλοξενία. Είναι, τέλος, ότι πρέπει να θεωρείς επιτακτική ανάγκη να έχουν όλοι κάτι νόστιμο να φάνε.

Τζον Ράσκιν (1819-1900)

Η ΕΣΤΙΑΣΗ ΠΑΡΟΥΣΙΑΖΕΤΑΙ ΣΤΗΝ ΑΡχαιότητα ως η διαδικασία συνάθροισης ανθρώπων γύρω από τη φωτιά για να ζεσταθούν (*εστία = φωτιά, σπίτι, φιλοξενία*). Από τη φύση του, ο άνθρωπος εκδήλωνε την αρέσκειά του με χορό και φαγητό. Είναι ο τρόπος εκδήλωσής του για να ευχαριστήσει το θεό ή τους θεούς του και να μοιραστεί τα αγαθά του με τους αγαπημένους του. Τα ήθη και έθιμα των θρησκειών του κόσμου χαρακτηρίζονται από την ύπαρξη φαγητού σε κάθε γεγονός, είτε χαράς, είτε λύπης. Η σπουδαιότητα του γεγονότος μεταφράζεται άλλοτε σε ποσότητα και άλλοτε σε ποικιλία ή ποιότητα των προσφερόμενων εδεσμάτων. Έτσι, η μαζική εστίαση, η σίτιση πολλών ανθρώπων, παρουσιάζεται ως το αποκορύφωμα ενός γεγονότος, μιας μύησης, μιας αλλαγής. Όσο σπουδαιότερο το γεγονός για το οποίο γίνεται η εκδήλωση τόσο μεγαλύτερη η συνάθροιση των ανθρώπων.

Η εξέλιξη στις μεθόδους μαγειρέματος, παρόλο που εξαρτάται άμεσα από το χρόνο καθώς και τις πρώτες ύλες που έχουμε στη διάθεσή μας, συναρτάται και με την ανάγκη των ανθρώπων για ευχαρίστηση. Η γαστρονομία διαφοροποιείται από τη μαγειρική ως προς την έννοιά της. Ο αρχιμάγειρας Ζήσης Κεραμέας[1] ορίζει τη γαστρονομία ως το σύνολο των γνώσεων που πρέπει να έχει κανείς πάνω στις χημικές και φυσικές ιδιότητες των τροφίμων, τη θρεπτική τους αξία, τον τρόπο συνδυασμού τους, καθώς και τους τρόπους τροποποίησής τους υπό την επίδραση της φωτιάς ή χωρίς αυτήν για να

01 **Ζεύγος κρατευτών με ζωόμορφες απολήξεις και εγκοπές για την προσάρτηση οβελών. Ακρωτήρι Θήρας, συγκρότημα Δ, Δωμάτιο 2. Β΄μισό 15ου αι. π.Χ. Μουσείο Ακρωτηρίου.**

02 ***Πατάνη*** **(είδος γάστρας) και πώματα. Δήλος, κτίριο F/ΝΙΠ, μαγειρείο, 1ος αι. π.Χ. Χατζηδάκης 2000 πίν. 77 β.**

02

03

παρασκευάζονται γευστικά και ευπαρουσίαστα εδέσματα, ωφέλιμα για τον ανθρώπινο οργανισμό. Το παράδοξο της μαγειρικής, όπως σημειώνει ο Αθήναιος[2] (3ος αι. μ.Χ.) στους Δειπνοσοφιστές, είναι ότι «η μαγειρική είναι κουραστική τέχνη που συνεχώς αλλάζει και που προσφέρει μόνο στιγμιαίους θριάμβους».

Η μαγειρική έχει τις ρίζες της στην εποχή που ο άνθρωπος ανακάλυψε τυχαία τη θερμότητα. Αυτό συνέβη πιθανόν όταν γεύτηκε κομμάτια κρέας που είχαν ψηθεί από πυρκαγιά που προκλήθηκε από κεραυνό ή την εστία φωτιάς του πρωτόγονου καταλύματός του. Από αυτή την εποχή λοιπόν, όταν η ανάγκη έγινε ικανοποίηση, ξεκινά και η ιστορία της μαγειρικής.

Το πρώτο σκεύος που χρησιμοποιήθηκε για το ψήσιμο του φαγητού ίσως να ήταν η ξύλινη σούβλα, απεικονίσεις της οποίας απαντούν σε ανάγλυφα και αγγειογραφίες,[3] και στη συνέχεια δημιουργήθηκαν και τα πρώτα πήλινα τσουκάλια για οικιακή χρήση, τα οποία με την πάροδο του χρόνου τελειοποιήθηκαν, ενώ αργότερα εμφανίστηκαν και τα μεταλλικά σκεύη για ψήσιμο, όπως αυτά που σώζονται στο Μουσείο του Λούβρου και το Αρχαιολογικό Μουσείο Θεσσαλονίκης. Στο Ακρωτήρι της Σαντορίνης βρέθηκαν πολλά πήλινα σκεύη και εγκαταστάσεις μαγειρείων, χύτρες, ταψιά, φορητές εστίες (μαγκάλια), φορητές ψησταριές, φούρνοι ακόμα και φορητά φουρνάκια.

Τα σκεύη μαγειρικής πήραν ειδικές μορφές ανάλογα με το χώρο μαγειρέματος, ο οποίος εξαρτιόταν από τον τρόπο μετακίνησης των ανθρώπων. Μαρτυρίες σε βυθισμένα πλοία έδειξαν πως οι Έλληνες, ως σπουδαίοι έμποροι των θαλασσών, προετοίμαζαν και χαίρονταν τα γεύματά τους στο κατάστρωμα των πλοίων σε φορητά μαγειρικά σκεύη. Από τους κλασικούς χρόνους άρχισαν να διαθέτουν μόνιμα μαγειρεία.[4] Για τους θαλασσοπόρους βασικός τρόπος διατήρησης των τροφίμων ήταν η ξήρανση, όχι τόσο των λαχανικών αλλά των μαλακίων (χταπόδια, σουπιές, καλαμάρια). Πριν από κάθε ταξίδι προμηθεύονταν τσουβάλια λιαστών χταποδιών και σύκων ώστε να ικανοποιούν τις ανάγκες της διατροφής τους στα πολυήμερα ταξίδια.[5]

Η χημική ανάλυση οργανικών κατάλοιπων απέδειξε ότι τα κεραμικά σκεύη είναι πηγές πληροφοριών για τις κοινωνικές τάξεις της αρχαιότητας καθώς και της παλαιοδιατροφής του ανθρώπου.[6] Αν ανατρέξουμε και πάλι στην ανασκαφή του Ακρωτηρίου της Σαντορίνης θα δούμε πως οι κάτοικοί του μαγείρευαν βραστά ή ψητά, χρησιμοποιώντας πολύ λίπος.[7]

Αρχαίες περιγραφές γαστριμαργικών συνηθειών μαρτυρούν ότι η μαγειρική και όσοι τη διακονούσαν έπαιξαν σημαντικό ρόλο στην κοινωνική ζωή των Ελλήνων. Από τον Όμηρο, τον Χειρομένη και τον Κάδμο ως τον Αθήναιο (Δειπνοσοφισταί),[8] τον Αρχέστρατο τον Συρακούσιο (*Ηδυπάθεια*, περ. 350 π.Χ.), τον Κάτωνα και τον Γαληνό, γίνεται φανερό ότι η διατροφή θεωρούνταν ακόμη και τότε σημαντικό τμήμα των συνηθειών των λαών.

Στην αρχαία Ελλάδα η συνάθροιση ανθρώπων για γεύμα ονομαζόταν *συμπόσιο* (ο οικοδεσπότης και οργανωτής του γεύματος ονομαζόταν *συνδαιτυμόνας* ενώ οι καλεσμένοι του *αμφιτρύωνες)*. Τα *συμπόσια* ήταν γιορτές όπου γεύονταν τα εδέσματα μέσα από μεγάλα σκεύη σερβιρίσματος. Τα εδέσματα ήταν ψητά στη σούβλα ή σε πήλινα σκεύη σκεπασμένα από κάρβουνο. Αντί για μαχαίρια και πιρούνια (ανύπαρκτα ως είδη εστίασης στην αρχαία Ελλάδα) χρησιμοποιούσαν τη *μόστρα* ή *γλώσσα* ή *μυστίλλη*, ένα κομμάτι κόρα ψωμιού για τα ζουμερά εδέσματα, και τα δάχτυλά τους, τα οποία σκούπιζαν επίσης με ψίχα ψωμιού. Οι ανασκαφές αποδεικνύουν τη χρήση πήλινων σκευών σ' όλες τις χρονικές περιόδους. Ως αγγεία πόσης χρησιμοποιούσαν ξύλινα ή μεταλλικά κύπελλα. Ασημένια και χρυσά κύπελλα συναντάμε μόνο σε εστίες πλουσίων. Το φαγητό το τοποθετούσαν στα *πινάκια*, ενώ τα μικρότερα πιάτα ονομάζονταν *βατάνια*. Ψητά κρέατα σερβίρονταν σε πήλινα σκεύη, ωμά λαχανικά και φρούτα σε δίσκους και κρασί από αμφορείς. Ο Αθήναιος περιγράφει ένα δείπνο που παρέθεσε ο εύπορος Κάρανος για το γάμο του. Στην αρχή, λέει, προσφέρθηκε σε κάθε συνδαιτυμόνα από ένα ασημένιο ποτήρι και ένα χρυσό διάδημα. Μετά, άρχισαν να

03 Μελανόμορφο πινάκιο. Αθήνα, Μουσείο Κεραμεικού.

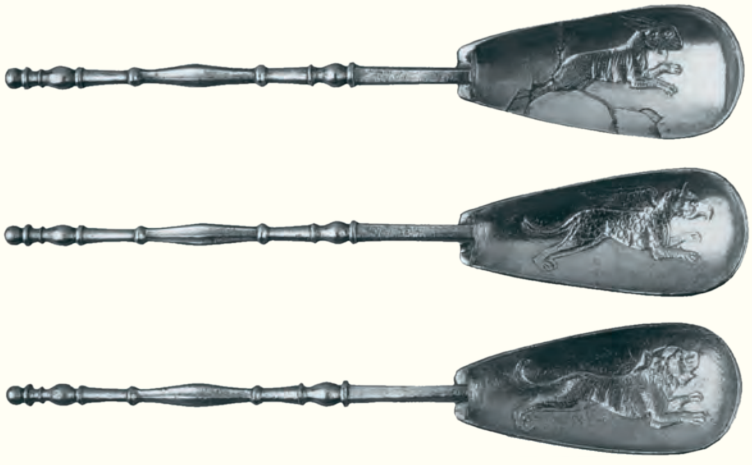
04 Καζάνια για την προετοιμασία γεύματος που προσφέρεται στο κουρμπάνι.

05 Σαλτσάριο. Μεσοβυζαντινή περίοδος. Αθήνα, Βυζαντινό και Χριστιανικό Μουσείο.

06 Ασημένια κουτάλια. Πριν από το 653/4, Κύπρος. Λονδίνο, Βρετανικό Μουσείο.

04

05

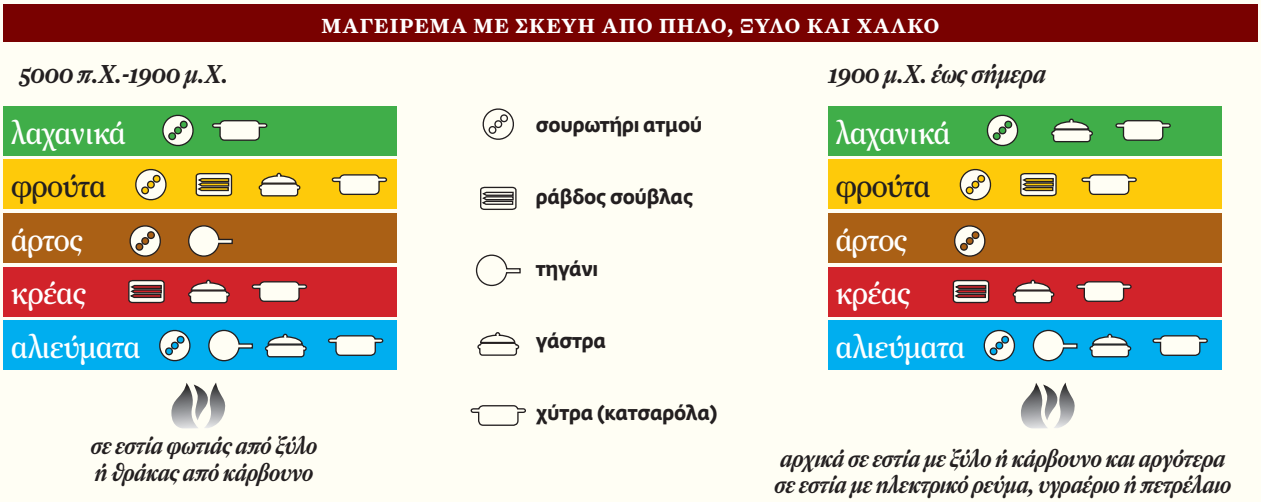


06

έρχονται οι ασημένιοι και χάλκινοι δίσκοι με τα εδέσματα: κοτόπουλα, πάπιες και χήνες ψητές, κατσικάκια, λαγοί, περιστέρια, τρυγόνια και πέρδικες. Ακολούθησε ένα διάλειμμα για να εμφανιστούν οι μουσικοί και οι αυλητρίδες. Το δείπνο συνεχίστηκε με ψητό γουρουνόπουλο σε ασημένιο δίσκο. Την κοιλιά του την είχαν γεμίσει με ψητές τσίχλες και συκοφάγους, στρείδια και χτένια σκεπασμένα με κρόκους αβγών. Τα κρέατα ήταν *γλυκομαγειρεμένα*, δηλαδή σιγοψημένα στη φωτιά.

Μέχρι την κλασική εποχή δεν αναφέρεται η οργανωμένη μαζική εστίαση. Παρόμοιο με τα σημερινά εστιατόρια ήταν ένα δωμάτιο κοντά στο βωμό όπου έτρωγαν όσοι είχαν τελέσει θυσία. Στα χρόνια του Μ. Αλεξάνδρου δημιουργήθηκαν τα πρώτα στέκια, τα οποία βρισκόταν και εκτός αγοράς ενώ κατά τη ρωμαϊκή περίοδο εμφανίζονται οι πρώτες ταβέρνες, οργανωμένοι χώροι εστίασης. Η μοναδική ίσως μορφή μαζικής εστίασης κατά την αρχαιότητα μπορεί να θεωρηθεί το *συσσίτιο*, κοινό γεύμα όπου συμμετείχαν υποχρεωτικά άνδρες κάθε ηλικίας, στο πλαίσιο κοινωνικού ή θρησκευτικού εθιμοτυπικού. Οι χαρακτηριστικότερες περιπτώσεις εντοπίζονται στην Κρήτη και τη Σπάρτη, αν και ορισμένες πηγές κάνουν αναφορά σε ανάλογες πρακτικές και σε άλλα μέρη. Άλλες γνωστές ονομασίες της πρακτικής αυτής είναι *φειδίτια* και *ανδρεία*. Ο Πλούταρχος στον *Λυκούργο* αναφέρει τα περίφημα συσσίτια των Σπαρτιατών που αποτελούνταν από τον μέλανα ζωμό (που δεν ξέρουμε από τι ακριβώς τον έφτιαχναν), βραστό χοιρινό, κρασί, πίτα γλυκιά και ψωμί από βρόμη. Εξέλιξη των *συσσιτίων* της αρχαίας Ελλάδας είναι τα *κουρμπάνια*, εκδηλώσεις εστίασης ανθρώπων σε προαύλιους χώρους εξωκλησιών. Νεότερες και σύγχρονες μαρτυρίες περιλαμβάνουν βράσιμο υλικών σε καζάνια ή σε ανοξείδωτες πλέον μαρμίτες. Σήμερα η λέξη *συσσίτιο* χρησιμοποιείται για το δωρεάν προσφερόμενο φαγητό σε άπορους, άστεγους και πληγέντες από φωτιά, σεισμό ή πόλεμο. Στο άρθρο «Το γκουρμέ της κατοχής» της Σταυρούλας Παπασπύρου προσδιορίζονται οι τρόποι μαγειρέματος (καζάνι) και τα είδη της τροφής (φασόλια, πηχτό κουρκούτι, παστέλια, κ.α.) τα οποία τα αρωμάτιζαν με μπαχαρικά ή φρέσκα μυρωδικά σε μια εποχή μεγάλης ανέχειας.[9]

Κατά την πρώιμη βυζαντινή εποχή και ως τον 12ο αιώνα παρατηρείται μια σταθερότητα στο σχήμα των σκευών. Μαγειρικά σκεύη που βοήθησαν στην εξέλιξη της γεύσης είναι η κουτάλα (πήλινη, ξύλινη ή μεταλλική), το πήλινο σουρωτήρι (για φιλτράρισμα αλλά και μαγείρεμα στον ατμό), σκεύη αποξήραν-



Σχ. 01

σης λαχανικών και δοχεία αποπίκρανσης ελιάς.[10] Στους νεότερους χρόνους, στην Κρήτη, εμφανίζεται το *πυρομάχι*,[11] ένας πήλινος σωλήνας, κούφιος και από τις δύο πλευρές, μέσα στον οποίο καίγονται ξύλα. Στο επάνω μέρος τοποθετείται το *τσικάλι*, πήλινη κατσαρόλα με το φαγητό, η οποία θεωρούνταν η αντίστοιχη χύτρα ταχύτητος.[12] Εξέλιξη των σκευών αυτών ήταν τα μπρούτζινα *τσικάλια* που μπορούσαν πλέον να μαγειρέψουν πιο γρήγορα σε σχέση με τα εύθραυστα πήλινα. Τα μπρούτζινα σκεύη αναρτώνται συνήθως από έναν τρίποδα, σε αντίθεση με τα πήλινα που στηρίζονταν επί του τρίποδα.

Στο πρώιμο Βυζάντιο έτρωγαν χρησιμοποιώντας κυρίως τα χέρια, αφού το πιρούνι ήταν άγνωστο μέχρι το 10ο αιώνα, ενώ η χρήση του υπήρξε σπάνια και στους επόμενους αιώνες. Χρησιμοποιούσαν επίσης *κοχλιάρια* ή κουτάλια και μαχαίρια. Πριν και μετά το φαγητό έπλεναν τα χέρια τους, χρησιμοποιώντας το *χέρνιβ(ι)ον* (πήλινο ή μεταλλικό αγγείο). Από το 1204, τα σκεύη και είδη σερβιρίσματος γίνονται μικρότερα, ατομικής χρήσης, για να βελτιωθεί η υγιεινή και η ατομίκευση στο σερβίρισμα.[13] Η παρουσία ατομικών πιάτων και πιρουνιών υποδηλώνει τη διάχυση νέων ευωχικών συμπεριφορών.

Τα κύρια γεύματα των Βυζαντινών ήταν το *πρόγ(ε)υμα* ή *πρόφαγον*, το *άριστον* ή *μεσημβρινόν* (γεύμα), καθώς και ο *δείπνος*. Σημαντική είναι η εξέλιξη της γεύσης κατά τα βυζαντινά χρόνια όπου ο *γάρος* (πικτή από συκώτι ψαριού, αλάτι και λάδι) θεωρείται απαρχαιωμένη γεύση και οι νέοι συμπυκνωμένοι ζωμοί, αρωματισμένοι με μυρωδικά τοποθετούνται και βράζουν στα *σαλτσάρια*. Η γεύση πλέον αποκτά ταυτότητα με αποτέλεσμα το γλυκό και το αλμυρό να υπερτερούν έναντι των άλλων δυο γεύσεων του πικρού

Σχήμα 01 Συγκριτικό σχήμα για τους τρόπους ψησίματος του *πριν* (5000 π.Χ.-1900 μ.Χ.) με αυτούς του *τώρα* (1900 μ.Χ. έως σήμερα). Η δημιουργία του βασίστηκε σε βιβλιογραφικές και ιστορικές αναφορές. Για το μαγείρεμα χρησιμοποιήθηκαν στο παρελθόν η φωτιά, ο φούρνος, ο ατμός, η σούβλα, η σχάρα/πέτρα, τα οποία λειτουργούσαν με τη βοήθεια της φωτιάς από ξύλο, ενώ στη σύγχρονη εποχή η τοστιέρα, τα μικροκύματα, η μέθοδος sous-vide, οι φούρνοι με grill, η χύτρα ταχύτητος.

07 Ο A. Escoffier (1836-1935).

08 Παραδοσιακό οικιακό μαγειρειό.

09 Σύγχρονη κουζίνα.

07

08

09

και του ξινού.[14] Οι μεγάλες γευστικές γέφυρες των ιδιαίτερων προϊόντων της Ανατολής και Δύσης δημιουργήθηκαν όμως μετά τη βυζαντινή περίοδο. Χαρακτηριστικό της παλαιότερης κουζίνας ήταν πως μέχρι τον 15ο αι. δεν υπήρχε τομάτα, υλικό που πρωτοεμφανίστηκε στην Ευρώπη κατά τον 16ο αιώνα και βιομηχανοποιήθηκε το 1920.[15]

Η εξέλιξη στη μαγειρική και την εστίαση κατά τη διάρκεια των αιώνων εντοπίζεται στα υλικά, την εφοδιαστική αλυσίδα, τους τρόπους συντήρησης, τους κανόνες υγιεινής, τις εγκαταστάσεις παραγωγής καθώς και τους τρόπους εστίασης.

Σε ό,τι αφορά τις πρώτες ύλες (σύσταση, κατάσταση, διατήρηση), σε παλαιότερες περιόδους τα λαχανικά ήταν κυρίως ωμά και πάντα της εποχής. Καθώς δεν υπήρχαν δυνατότητες ψύξης, τα κρέατα ήταν πάντοτε από φρεσκοσφαγμένα θηλαστικά ή πουλερικά. Το γάλα επίσης ήταν απευθείας από το άρμεγμα, μη παστεριωμένο, αλλιώς μετατρεπόταν σε οξύγαλα (ξινόγαλα) και υγείαρτο (γιαούρτη), τα οποία ήταν επίσης βρώσιμα για βραχύ χρονικό διάστημα.

10, 11 Αναφορές σε εξοπλισμό σπιτιού από τον αμερικάνικο Τύπο της δεκαετίας του '50. Διακρίνονται πολυμηχάνημα, σακούλα αποθήκευσης λαχανικών και ηλεκτρική κουζίνα.

10

Τι άλλαξε στην ιστορία της διατροφής το μαγείρεμα; Ως θερμική επεξεργασία τροφίμων το μαγείρεμα παρέχει ασφάλεια από παθογόνα βακτήρια, παρεμπόδιση αλλοίωσης, παρασκευή εύπεπτης τροφής και φυσικά βελτίωση των οργανοληπτικών χαρακτηριστικών. Οι σημαντικότερες αλλαγές είναι στα υλικά των σκευών μαγειρικής και εστίασης αλλά και στην πηγή της θερμότητας. Η φωτιά από ξύλο ή κάρβουνο αντικαταστάθηκε από ηλεκτρικές εστίες, εστίες με ορυκτά καύσιμα, φούρνους μικροκυμάτων ή ραδιοκυμάτων, επαγωγικές εστίες, εστίες υπέρυθρης ακτινοβολίας, φούρνους υπέρκορου ατμού, φούρνους με ελεγχόμενη ράμπα θερμοκρασιών, ψήσιμο σε σακούλες κενού, ωμική θέρμανση (διαβίβαση ηλεκτρικού ρεύματος στο τρόφιμο), ακόμα και μαγείρεμα σε εξαιρετικά χαμηλές θερμοκρασίες (-180°C). Βασική διαφορά μεταξύ των σκευών μαγειρικής είναι πως παλαιότερα τα σκεύη κατασκευάζονταν από πηλό, ξύλο και χαλκό και λειτουργούσαν μόνο με τη χρήση της φωτιάς, ενώ τώρα υπάρχουν σκεύη από inox, pyrex, πλαστικά πολυμερή, πορσελάνη, χάλυβα τα οποία χρησιμοποιούνται σε εστίες που θερμαίνονται είτε με ηλεκτρικές αντιστάσεις είτε με ηλεκτρομαγνητικά κύματα είτε με την καύση ορυκτών καυσίμων (υγραέριο, πετρέλαιο).

Κάθε μαγειρεμένο έδεσμα είναι ευχάριστο ανάλογα τον τρόπο ψησίματος που θα ακολουθήσει ο παρασκευαστής-μάγειρας. Στην πορεία του χρόνου νέες τεχνικές μαγειρέματος εισήχθησαν από σημαντικούς μάγειρες με τη σημερινή έννοια του όρου. Ο Φρανσουά Βατέλ (1631-1671), η Μαρία-Αντουανέτ Καρέμ (1784-1833) και ο Ογκύστ Εσκοφιέ (1846-1935) κατάφεραν να αυξήσουν την ικανοποίηση του εδέσματος διαμέσου της αίσθησης αφής του στόματος,[16] επηρεάζοντας τόσο τη γεύση όσο και τις συνήθειες εστίασης. Οι σάλτσες τους ήταν το μυστικό της επιτυχίας τους, συμπυκνωμένες, με απαλή υφή, πλούσιες σε γευστικά χαρακτηριστικά, και τοποθετημένες σε ειδικά σκεύη, τις *σαλτσιέρες*.

Ο μέσος χρόνος προετοιμασίας και παρασκευής ενός γεύματος για τέσσερα άτομα υπολογίζεται ότι στο παρελθόν αναγόταν σε τρεις ώρες. Στις μέρες μας, και με βάση τις νέες ανακαλύψεις στον τομέα της εστίασης, έχει μειωθεί σε λιγότερο από μισή ώρα. Αν λάβουμε όμως υπόψη μας ότι το σιγοψήσιμο σήμαινε *γλυκοψήσιμο*, τότε καταλαβαίνουμε πως η σημερινή μαγειρική είναι πιο τυποποιημένη με μια τάση μιμητικής της υφής και της γεύσης αλλοτινών εδεσμάτων. Όσον αφορά την εστίαση, το *τραπέζι* (με όλες της σημασίες της λέξης αυτής), που εμφανίστηκε στο μέσον περίπου της ιστορίας, μπορεί να εξαφανιστεί στο μέλλον ή να μεταλλαχθεί σε κάτι άλλο.

11

Σημειώσεις

1 Ο Ζήσης Κεραμέας διετέλεσε αρχιμάγειρας σε ξενοδοχεία της χώρας μας, διευθυντής Σχολής Τουριστικών Επαγγελμάτων Θεσσαλονίκης, καθηγητής Μαγειρικής Τέχνης, αντιπρόσωπος της ελληνικής γαστρονομίας στο εξωτερικό.

2 Ο Αθήναιος *ο Ναυκρατίτης* ή *Ναυκράτιος* (τέλος 2ου-3ου αι.) ήταν έλληνας βιολόγος (φυτολόγος, ζωολόγος), γαστρονόμος, διαιτολόγος, ρήτορας και γραμματικός από τη Ναύκρατι της Αιγύπτου. Έζησε στην Αλεξάνδρεια και αργότερα στη Ρώμη. Κυριότερο έργο του ήταν το τριαντάτομο *Δειπνοσοφισταί*, από το οποίο σώζεται μόνο η *Σύνοψις* σε 15 βιβλία, και αυτά αποσπασματικά.

3 Χαρίλαος Θεοδωρέλλης, *Επιστήμη και Τεχνογνωσία στη μαζική εστίαση*, Θεσσαλονίκη 2000, σ. 15-19.

4 Derek Irwin, «La vie à bord des navires de commerce dans le monde grec», Thèse de doctorat en Sciences de l'Antiquité, Université Paris 10-Nanterre, Παρίσι, 2008.

5 A. Dalby, *Σειρήνεια δείπνα. Η ιστορία της διατροφής και της γαστρονομίας στην Ελλάδα*, Πανεπιστημιακές Εκδόσεις Κρήτης, 2001, σ. 48-67.

6 Μαρία Ρούμπου / Νικόλαος Καλογερόπουλος, «Αναλύσεις οργανικών καταλοίπων σε κεραμική» *Αρχαιολογία και Τέχνες* 115 (2010), σ. 22.

7 Ν. Κοντράρου-Ράσσια, «Ψησταριές ετών ... 5.200», εφημ. *Ελευθεροτυπία*, 6.2.2004.

8 *Athenaus, The Deipnosophists*, μτφρ. C.B. Gullick, Λονδίνο 1927-1941.

9 Σ. Παπασπύρου, «Το γκουρμέ της κατοχής» , εφημ. *Ελευθεροτυπία*, 23.5.2010.

10 Αρχαιολογικό Μουσείο Θεσσαλονίκης.

11 Το συγκεκριμένο σκεύος θεωρείται ότι μοιάζει με ένα αντίστοιχο μινωικό που υπάρχει στο Αρχαιολογικό Μουσείο Κισσάμου.

12 Γ. Πουλιόπουλος, «Τα πήλινα κερδίζουν πάλι τους καλοφαγάδες», εφημ. *Το Βήμα*, 28.9.2010.

13 Koder J., «Η καθημερινή διατροφή στο Βυζάντιο με βάση τις πηγές», στο Δ. Παπανικόλα-Μπακιρτζή (επιμ.), *Περί της Διατροφής στο Βυζάντιο*, εκδ. Υπουργείου Πολιτισμού & Βυζαντινού Μουσείου Θεσσαλονίκης, Αθήνα 2005, σ. 17-30.

14 Γ. Μπόσκου / Γ. Παλησίδης, «Οι Έλληνες και η αίσθηση της γεύσης», *Αρχαιολογία και Τέχνες* 115 (2010), σ. 6-13.

15 «Ντομάτα της Ιστορίας και της παρεξήγησης», εφημ. *Ελευθεροτυπία*, 8.5.2004.

16 A. Escoffier, *Le guide culinaire*, Παρίσι [13]2010, σ. 33-41.

Βιβλιογραφία

Athenaus, *The Deipnosophists*, μτφρ. C.B. Gullick, Λονδίνο 1927-1941.

Dalby A., *Σειρήνεια δείπνα. Η ιστορία της διατροφής και της γαστρονομίας στην Ελλάδα*, Πανεπιστημιακές Εκδόσεις Κρήτης, 2001.

Escoffier A., *Le guide culinaire*, Παρίσι (1η εκδ. 1903), [13]2010.

Θεοδωρέλλης Χ., *Επιστήμη και τεχνογνωσία στη μαζική εστίαση*, Θεσσαλονίκη 2000.

Irwin D., «La vie à bord des navires de commerce dans le monde grec», Thèse de doctorat en Sciences de l'Antiquité, Université Paris 10 – Nanterre, Παρίσι 2008.

Κεραμέας Ζ., «Μαγειρική Τέχνη», πανεπιστημιακές σημειώσεις Σχολής Τουριστικών Επαγγελμάτων, Θεσσαλονίκη 1994.

Κοντράρου-Ράσσια Ν., «Ψησταριές ετών ... 5.200», εφημ. *Ελευθεροτυπία*, 6.2.2004.

Koder J., «Η καθημερινή διατροφή στο Βυζάντιο με βάση τις πηγές», στο Δ. Παπανικόλα-Μπακιρτζή (επιμ.) *Περί της Διατροφής στο Βυζάντιο*, εκδ. Υπουργείου Πολιτισμού & Βυζαντινού Μουσείου Θεσσαλονίκης, Αθήνα 2005, σ. 17-30.

Μπόσκου Γ. / Παλησίδης Γ., «Οι Έλληνες και η αίσθηση της γεύσης», *Αρχαιολογία και Τέχνες* 115 (2010), σ. 6-13.

Πουλιόπουλος Γ., «Τα πήλινα κερδίζουν πάλι τους καλοφαγάδες», εφημ. *Το Βήμα* 28.9.2010.

Ρούμπου Μ. / Ν. Καλογερόπουλος, «Αναλύσεις οργανικών καταλοίπων σε κεραμική», *Αρχαιολογία και Τέχνες* 115 (2010), σ. 22.