«το καθετί αντανακλάται στο βάθος του πιάτου»
JEAN-FRANÇOIS BERGIER

—Α. ΜΑΤΘΑΙΟΥ (επιμ.), *Ιστορία της Διατροφής*,
Αθήνα 1998, σ. 15.

01 Castellan Antoine Laurent, «Στο καπηλειό», Παρίσι 1912.

# Η ΟΔΥΣΣΕΙΑ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΓΕΥΣΗΣ

*Μια συνέντευξη του* **Ηλία Μαμαλάκη** *στη Ζέτα Ξεκαλάκη*

Ο Ηλίας Μαμαλάκης δεν χρειάζεται συστάσεις. Ως πεπειραμένος γευσιγνώστης, κατάφερε να εμπνεύσει μια ολόκληρη γενιά Ελλήνων να πειραματιστούν με τη γεύση. Ως γνήσιος λάτρης της ιστορίας, μας ώθησε να δούμε την ιδιαίτερη κουζίνα ως βασικό γνώρισμα του πολιτισμού του κάθε λαού. Ακαταπόνητος ερευνητής και συγγραφέας, ο κύριος Μαμαλάκης ξεκινά μια καινούρια περιήγηση στην ελληνική γεύση. Έτσι, μέσα από αρχαιοελληνικά δείπνα και συμπόσια, μοναστικά νηστίσιμα τραπέζια, καραβέλες του 16ου αι. γεμάτες φρούτα από τις Νέες Χώρες και φτωχικά βρώματα της Τουρκοκρατίας και του Αγώνα, μας φέρνει στην κουζίνα του «συντηρητικού και φιγουρατζή» –όπως μας λέει– Νεοέλληνα.

**Τι θα λέγατε να ξεκινήσουμε με την προσωπική σας έρευνα πάνω στην αρχαία γεύση. Τι σας ώθησε να ασχοληθείτε με το θέμα αυτό;**

Έχω κάνει στη ζωή μου πάνω από 350 ταξίδια είτε για λογαριασμό της τηλεόρασης, είτε από προσωπικό ενδιαφέρον. Με μαγεύουν οι άνθρωποι, ο πολιτισμός, το τοπίο και φυσικά η τοπική κουζίνα. Πάντα, όταν επισκεπτόμουν αρχαιολογικούς τόπους, με βασάνιζε το ερώτημα του τι μαγείρευαν τότε. Και έτσι, αυτόματα, ήρθε η πρόκληση: να βρω πώς τρώγανε, τι τρώγανε και πώς διαμορφωνόταν το εμπόριο των ειδών διατροφής σε μεγάλες πόλεις, πόλεις-βασίλεια του 6ου, του 5ου, μέχρι και τον 3ο αιώνα π.Χ. Υπήρχαν διάφορα θέματα τα οποία μου κίνησαν την περιέργεια. Ένα παράδειγμα, που νομίζω ότι δεν το ξέρει πολύς κόσμος, είναι η ονομασία του λιμανιού της Ζέας. Από το λιμάνι αυτό διακινούνταν το *ζείον* ή *ζέον*, όπως ονομαζόταν στην αρχαιότητα το ασπροσίτι, το κύριο δημητριακό με το οποίο κατασκεύαζαν το ψωμί. Έτσι, το λιμάνι πήρε το όνομά του, Ζέα, από το προϊόν αυτό και το εμπόριό του. Αυτό μου έκανε πολλή εντύπωση, γιατί δεν ξέρω και ακριβώς τι ήταν το ασπροσίτι – αν και υπάρχει κάποιος στην Τρίπολη που ισχυρίζεται ότι καλλιεργείται ακόμα. Μετά προσπάθησα να καταλάβω πού βρίσκανε σιτάρι και τότε έμαθα για τις καλλιέργειες του Εύξεινου Πόντου. Από την περιοχή εκείνη έστελναν πολλά τρόφιμα στην αρχαία Αθήνα. Άρχισα λοιπόν να ψάχνω τις πηγές...

**Υπάρχουν προβλήματα στην έρευνα των πηγών;**

Οι πηγές για την αρχαία ελληνική κουζίνα είναι ελάχιστες. Βασική πηγή είναι οι Δειπνοσοφιστές, αλλά πρόκειται για κείμενο που έχει γραφεί έξι αιώνες μετά την περίοδο στην οποία αναφέρεται, δηλαδή το 300 μ.Χ. Άρα είναι, ας πούμε, σαν να γράφω εγώ το 2000 κάτι για το 1400! Βέβαια και οι αρχαίες κωμωδίες έχουν πάρα πολλές αναφορές στο φαγητό. Πρέπει εδώ να σας πω ότι όταν αποτόλμησα να κάνω μια έρευνα για το φαγητό των χρόνων της Επανάστασης... γκρεμοτσακίστηκα! Είναι ελάχιστες οι αναφορές σε φαγητό, σαν να μην ενδιέφερε κανέναν τίποτα.

**Ποια θα λέγατε ότι είναι τα κυριότερα προβλήματα στην έρευνα της γεύσης διαχρονικά;**

Όσον αφορά την Αρχαία Ελλάδα, υπάρχουν δύο τομείς, το φαγητό και η μουσική, για τους οποίους έχουμε μεν γνώσεις, με πολλά όμως κενά. Ξέρουμε, για παράδειγμα, πώς ήταν τα όργανα, ξέρουμε ότι πιθανόν να είχαν τόσες χορδές, αλλά πώς παίζανε, πώς τα συνδυάζανε, τι μουσική έβγαινε, όχι, δεν ξέρουμε. Από την ποίηση ξέρουμε τον τρόπο απαγγελίας, τα μέτρα και άλλα, αλλά μουσική με την έννοια της μουσικής δεν ξέρουμε. Με τον ίδιο τρόπο δεν ξέρουμε και το φαγητό με την έννοια του φαγητού. Ακόμη κι όταν βρίσκουμε κάποια συνταγή, αυτή περιέχει συνήθως μόνο τα υλικά. Κανένας δεν έχει αναφέρει τον τρόπο μαγειρέματος. Για παράδειγμα, κανείς δεν ξέρει αν το

02

03

«κοτόπουλο μίμα», που αναφέρεται στην αρχαιότητα, ήταν κομματιασμένο και μαγειρεμένο με τα υπόλοιπα υλικά σε μια χύτρα ή αν ήταν κιμάς με τον οποίο, σε συνδυασμό με τα υπόλοιπα υλικά, κάνανε κεφτεδάκια, που είτε τα βράζανε είτε τα σωτάρανε με νερό και λάδι σε κάποιο τήγανο στο φούρνο – γιατί οι αρχαίοι δεν τηγανίζανε με την έννοια που τηγανίζουμε εμείς σήμερα. Επίσης πολλοί ερευνητές-μάγειροι αντιγράφουν τα όσα διαβάζουν χωρίς να μπαίνουν στο βάθος των λέξεων κι έτσι αναπαράγουν συνταγές αρχαίες για τις οποίες δεν έχουμε στοιχεία. Ενώ έχουμε τη λέξη φασίολος στο ελληνικό λεξιλόγιο, αυτή υπονοεί γενικά τα όσπρια και όχι το φασόλι όπως εμείς το ξέρουμε σήμερα (το καλαμπόκι και το φασόλι τα φέρανε οι κονκισταδόρες που πήγανε στην Αμερική). Η λέξη μήλο περιλάμβανε τα βερίκοκα και τα ροδάκινα: το μηδικό μήλο, το περσικό μήλο, λέξεις οι οποίες μετά άλλαζαν νόημα και σήμαιναν τα φρούτα που εμείς ξέρουμε. Υπάρχουν τρόφιμα που είναι αταύτιστα, δηλαδή που υπήρχαν τότε και τώρα και δεν μπορούμε να τα ταυτίσουμε. Μια τέτοια μπερδεμένη ιστορία περιβάλλει το περίφημο σίλφιο που καλλιεργείτο κυρίως στην Κυρηναϊκή, δηλαδή εκεί που είναι η Τυνησία σήμερα και λένε ότι, σε κάποια έξαρση θυμού, ο Νέρωνας έκαψε την τελευταία του φυτεία και σήμερα δεν έχουμε καμία ένδειξη γι' αυτό. Μερικοί ισχυρίζονται ότι μοιάζει με κάποιο σημερινό φυτό που το λένε ασαφοέτιδα αλλά δεν έχουμε καμιά... σφραγίδα γνησιότητας γι' αυτό το πράγμα.

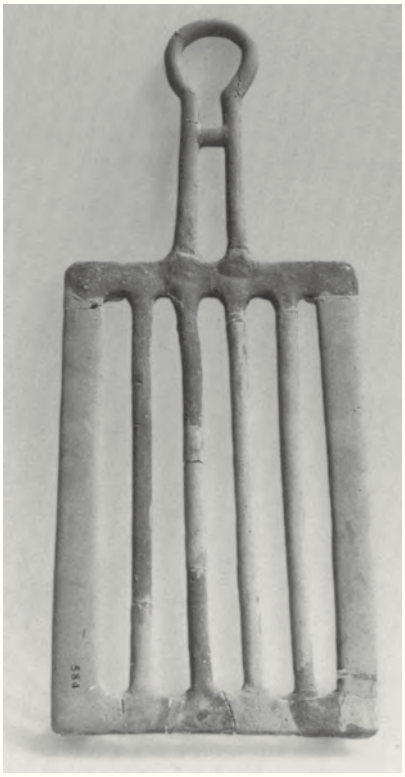
Εμένα όλα αυτά μου δημιουργήσανε μια τεράστια περιέργεια, άρχισα λοιπόν να διαβάζω συστηματικά και βρήκα και τη διδακτορική μελέτη μιας κυρίας η οποία λέγεται Λαμπάκη και η οποία, θησαυρός πραγματικά, αναφέρει όλα τα τρόφιμα που βρήκε μέσα από τους κωμωδιογράφους. Φυσικά, παρά τις ελλείψεις στα στοιχεία, μέσα από την έρευνα ο μελετητής μπορεί να καταλήξει, κατά την κρίση του, σε κάποια συμπεράσματα.

**Από τη δική σας έρευνα μέχρι στιγμής τι βγαίνει;**

Εγώ έχω βρει στοιχεία που θεωρώ ότι είναι πάρα πολύ σημαντικά και τα έχω καταγράψει. Τη φακή στην αρχαιότητα αντί να την αρωματίζουν με δάφνη, την αρωμάτιζαν με φασκόμηλο και, αν το κάνει κανείς σήμερα, θα δει ότι είναι πολύ ενδιαφέρων συνδυασμός. Υπήρχε ένα ψωμάκι –λένε ότι στην αγορά της αρχαίας Αθήνας πουλιούνταν πάνω από 70 είδη ψωμιού– που λεγόταν «τυροτάριχος». Ήταν ένα τυρόψωμο που μπορεί να το θεωρήσει κανείς ως τον προπάτορα της σύγχρονης πίτσας. Επίσης ο γάρος, αυτή η δημοφιλής στην αρχαιότητα και το Βυζάντιο σάλτσα, έμοιαζε, όπως πολλοί λένε, με το fish sauce των Ταϊλανδών, αλλά ακριβώς δεν ξέρουμε τι είναι. Στην Κωνσταντινούπολη, όπου μέχρι πολύ πρόσφατα ζούσαν πολλοί Έλληνες, έφτιαχναν ένα γάρο! Παίρνανε ψαράκια και τα λιάζανε με αλάτι και ξίδι και φτιάχνανε μια σάλτσα. Βέβαια έχω παρακολουθήσει πώς γίνεται και η fish sauce: θέλει έξι μήνες ωρίμανση στον ήλιο για να γίνει η ζύμωση των υγρών του ψαριού με το αλάτι. Από κει και πέρα, οι αρχαίοι είχανε τον οξύγαρο, όπου προσθέτανε το ξίδι και τον μελίγαρο, όπου προσθέτανε, εκτός από ξίδι, και μέλι, για μια γλυκόξινη γεύση. Γιατί έχουμε μια κοινή ρίζα με την κινέζικη κουζίνα και την ανατολίτικη με το γλυκόξινο, παρόλο που δεν υπήρχε ζάχαρη, ούτε σ' αυτούς ούτε σ' εμάς.

**Μέσα από όλα αυτά, έχετε προσεγγίσει αρχαίες συνταγές;**

Έχω ψάξει και μάλιστα έχω καταγράψει και αναπαραγάγει κάποιες γνωστές συνταγές που νομίζω ότι θα μπορούσαν να υπάρχουν και στην αρχαιότητα. Ας πούμε, οι χοχλιοί οι μπουμπουριστοί της Κρήτης πρέπει, με βάση τον τρόπο ψησίματος, να είναι συνταγή που ξεκινάει από τα πολύ παλιά, αρχαία χρόνια.



04

Έπειτα τότε τρώγανε κουνέλι, τρώγανε πλακούντες, δηλαδή πιτούλες, και χρησιμοποιούσαν για γλυκαντικά το μέλι, το πετιμέζι... Αλατίζανε το κρασί τους – έχουμε ολόκληρη φιλολογία επάνω στο κρασί, τον κεκραμένο οίνο. Ξέρουμε και για τον κυκεώνα, ένα παρασκεύασμα με κριθαράλευρο, τυρί, μπαχαρικά και βότανα που παρουσιάζεται και με κρασί και χωρίς κρασί. Γενικά τον πίνουν σαν δυναμωτικό, κυρίως στα Ελευσίνια Μυστήρια. Στον Τρωικό Πόλεμο όμως ανακατευόταν με ικαριώτικο κρασί, τον «πράμνιο οίνο», το καλύτερο κρασί της αρχαίας εποχής, και φτιάχνανε κέφι και έπαιρναν δύναμη. Έχουμε και μουστάρδα, δηλαδή πικάντικους σιναπόσπορους, οι οποίοι μπαίνουν στο φαγητό και δίνουν αυτήν την καυτερή γεύση.

**Πιστεύετε ότι οι γευστικές τους επιλογές διέφεραν σημαντικά από τις δικές μας;**

Τρώγανε πράγματα που εμείς δεν τρώμε σήμερα κι εμείς τρώμε πράγματα που αυτοί δεν τρώγανε. Τρώγανε τις κουκουβάγιες και τους κορυδαλλούς, πτηνά τα οποία εμείς δεν τα τρώμε σήμερα. Πολύ χαρακτηριστικό είναι ότι, εκτός από τυρί, δεν τρώγανε κανένα άλλο γαλακτοκομικό. Περιφρονούν τους Θράκες σαν βουτυροφάγους, γιατί στο νότο δεν έτρωγαν καθόλου βούτυρο ούτε έπιναν γάλα. Αναφέρεται βέβαια το λεγόμενο οξύγαλα και εκεί είναι που γίνεται παρεξήγηση πολλές φορές, καθώς μερικοί «μεταφορείς» κειμένων το θεωρούν γιαούρτι. Δεν είναι γιαούρτι, είναι το υπόλειμμα της τυροκόμησης, το ξινόγαλο, το οποίο είναι πολύ δροσιστικό και πολύ ωραίο. Μάλλον η δυσανεξία στις πρωτεΐνες του γάλακτος υπάρχει από τα πολύ αρχαία χρόνια, σήμερα άλλωστε ξεπερνάει το 40%.

Εγώ λοιπόν αξιολογώ ότι μέσες άκρες όπως τρώγανε τότε, τρώμε και σήμερα, με ορισμένες ουσιαστικές παρεμβάσεις, η σημαντικότερη από τις οποίες είναι ο πλούτος των υλικών, που εκφράζεται

05

**02** *Χώνη*. Δήλος, κτίριο F/ΝΙΠ, 1ος αι. π.Χ. Χατζηδάκης 2000, πίν. 70α.

**03** Πήλινη φουφού. Μύκονος, Λαογραφικό Μουσείο, Χατζηδάκης 2000, πίν. 67α.

**04** *Εσχάρα ιχθυοπρίς*. Δήλος, 1ος αι. π.Χ. Χατζηδάκης 2000, πίν. 78α.

**05** Πρόχους με γραπτή διακόσμηση σταφυλιών. Ακρωτήρι Θήρας, συγκρότημα Δ, Δωμάτιο 4. 16ος αι. π.Χ. Αθήνα, Εθνικό Αρχαιολογικό Μουσείο.

06

**06** Τυπικό τουρκικό πρωινό.

**07** Νέος γεμίζει την κύλικα που κρατά στο αριστερό του χέρι με κρασί από τον κρατήρα που βρίσκεται εμπρός του. Παράσταση στο εσωτερικό (tondo) αττικής ερυθρόμορφης κύλικας, διακοσμημένης εξωτερικά με σκηνή συμποσίου. Ζωγράφος του Αντιφώντα, 490-480 π.Χ. Αθήνα, Μουσείο Κυκλαδικής Τέχνης.

μέσα από το άνοιγμα δρόμων και την εύκολη μεταφορά αγαθών από κράτος σε κράτος και από πόλη σε πόλη και την είσοδο νέων τροφών από τον Νέο Κόσμο και τα βάθη της Ασίας.

**Κάτω από ποιες συνθήκες γενικά παρασκευαζόταν τότε το φαγητό;**
Έχουμε σαφώς διαχωρισμένες κοινωνικές τάξεις την εποχή εκείνη: έχουμε σπίτια φτωχά, μονόχωρα, όπου τρώνε, μαγειρεύουν και κοιμούνται στον ίδιο χώρο, με μία εστία στη μέση, και έχουμε και επαύλεις με κουζίνα, συνήθως χωρίς σκεπή, με πόρτα μόνιμα ανοικτή στο δρόμο, όπου βγάζουνε τη φουφού, την ανάβουνε και μετά την ξαναβάζουνε μέσα. Δεν έχουμε εστιατόρια με την έννοια που έχουμε σήμερα, αλλά έχουμε χάνια στην αγορά. Έχουμε μια αγορά-κέντρο πολιτικής και κοινωνικής ζωής, που σήμερα δεν είναι πια. Αν και νομίζω πως αν κάποιος κάνει μια βόλτα στη σημερινή Βαρβάκειο θα πάρει μια πολύ καλή εικόνα για το πώς ήταν δομημένη η αρχαία αγορά. Γιατί και τότε οι εμπορικές συντεχνίες ήταν ομαδοποιημένες, δηλαδή οι ψαράδες μαζί, οι κρεοπώλες μαζί, όλοι οι φρουτέμποροι μαζί... Ήταν δομημένη ακριβώς όπως είναι σήμερα η αγορά και ελεγχόταν αυστηρά με αγορανόμους. Υπάρχουν περιπτώσεις που για να «ζωντανέψουν» τα ψάρια που πωλούνταν –γιατί οι αρχαίοι Έλληνες αγαπούσαν πάρα πολύ τα ψάρια– έπρεπε να τους ρίξουν νεράκι και επειδή απαγορευόταν αυτό αναφέρεται ένα τέχνασμα: κάποιος πληρωμένος πελάτης λιποθυμάει δίπλα στα ψάρια, του ρίχνουν νερό να τον συνεφέρουν, το νερό πέφτει κατά λάθος στα ψάρια, φρεσκάρονται τα ψάρια και τα πουλάει ο ιχθυοπώλης. Και πάει ο αγορανόμος να κάνει παρατήρηση αλλά δεν μπορεί γιατί το νερό προοριζόταν για τον λιποθυμισμένο πελάτη.

07

**Μιλήσαμε για προϊόντα. Μας είπατε για το εμπόριο, την αγορά και τις πηγές. Μπορούμε να ανασυνθέσουμε προτιμήσεις στις γεύσεις;**
Δεν μπορώ να συμπεράνω προτιμήσεις γιατί αυτές είναι κάτι εντελώς υποκειμενικό. Λέμε ότι η Αθήνα ήταν διάσημη για τα ψωμάκια της όπως και για το αττικό λάδι, τα αττικά σύκα και το αττικό μέλι. Για το μέλι Υμηττού ήταν πολύ περήφανοι οι Αθηναίοι και είχανε πολύ μεγάλη παραγωγή. Τα περισσότερα από αυτά τα προϊόντα τα εξήγαν κιόλας, εκτός από τα σύκα που απαγορευόταν. Δεν ήταν λιτοί. Ήτανε λαίμαργοι και κρεατοφάγοι. Έχουμε περιγραφές πολύ γουστόζικες και πολύ χαριτωμένες που θέλουν να περιγράψουν τα ψητά κρέατα, περιγραφές που κατηγορούν τους οικοδεσπότες τους ως τσιγκούνηδες, οι οποίοι κρύβουν κάποιο κομμάτι από το σφάγιο είτε για να το φάνε την άλλη μέρα είτε για να το πουλήσουν στην αγορά, αν περίσσευε. Είχαν δομημένο ωράριο φαγητού. Το πρωινό τους ρόφημα ήταν... κρασί, βουτάγανε ένα παξιμάδι μέσα, ίσως φύλλα μαρουλιού με λίγο γάρο, αλλά την έννοια του γλυκού πρωινού που εμείς έχουμε σήμερα, με το μέλι, τη μαρμελάδα, το κέικ, δεν την είχαν.

**Πώς αλλάζει αυτό;**
Εγώ νομίζω ότι είναι οι επιρροές από το εξωτερικό. Κάποιος ταξίδεψε, έφαγε λίγη μαρμελάδα, του άρεσε, «να τη φάμε κι εμείς», φτιάξαμε λίγη μαρμελάδα, βάλαμε το βούτυρο στη ζωή μας, που δεν το είχαμε... Οι επιρροές μας είναι πάρα πολλές, ευρωπαϊκές, βαλκανικές, αλλά και από τους κατά καιρούς κατακτητές. Βέβαια, ο μεγάλος κατακτητής, οι Τούρκοι, τρώνε πρωινό σαν το αρχαίο ελληνικό. Τρώνε δηλαδή λαχανικά, τυράκι, κανένα αυγό βραστό, και πίνουν τσάι, το οποίο δεν υπήρχε βέβαια τότε, αλλά θέλω να σας πω ότι δεν τρώνε γλυκό πρωινό, τρώνε αρμυρό πρωινό. Το μεσημεριανό ξεκίναγε την ώρα που σχόλαγαν τα δικαστήρια. Είναι «λάιτ», δεν είναι βαρύ και

08 **Θεόφιλος Χατζημιχαήλ, «Ο Θεόδωρος Κολοκοτρώνης συναθροίζει εις την λίμνην Λέρνην τους νικητάς τού Δράμαλη, 1933», Ανακασιά Πηλίου, Μουσείο Θεόφιλου.**

08

το τρώνε στην αγορά – είτε αγοράζουν κάτι είτε το έχουν φέρει σε ένα δισάκι από το σπίτι τους. Το βραδινό το τρώνε νωρίς. Προσπαθούν και μαζεύονται σε παρέες, να γίνει καμία θυσία...

**Ήταν λοιπόν η θυσία ευκαιρία για φαγοπότι;**

Εξετάζοντας την κοινωνική ζωή της αρχαίας Αθήνας αυτό που θεωρώ εγώ πολύ σημαντικό είναι ότι δεν έχει μείνει κανένα στοιχείο ή ίχνος ή έπαινος για τους ιερείς. Ο ιερέας υπηρετεί το ναό του, τη θεότητά του, δεν παίζει ρόλο στην πολιτική ζωή. Και για να γίνει μια θυσία, δεν χρειάζεται να έρθει ιερέας. Νοικιάζουν μάγειρο! Υπάρχουν μάγειροι που συχνάζουν στην αγορά κρατώντας τα εργαλεία τους. Για να γίνει μια θυσία χρειαζόμαστε έναν μάγειρο, γιατί ναι μεν θα γίνει η θυσία να ρίξουν μια σταξιά αίμα και κανένα ακροπόδαρο στο θεό –γιατί οι θεοί ευχαριστιούνται με την τσίκνα–, αλλά για να γδάρει κάποιος ένα ζώο, να το κόψει σε κομμάτια, να το κάνει κοντοσούβλι, χρειαζόταν ο μάγειρος, τον οποίον νοίκιαζες και πλήρωνες. Ο μάγειρος λοιπόν έχει μια ισχυρή θέση στην όλη διαδικασία. Γιατί η θυσία αποτελεί αιτία για γλέντι. Ο οικοδεσπότης φωνάζει τον κόσμο, κόβουν κάποια πολύ καλά κομμάτια για το γυναικωνίτη και φεύγουν για να τα φάνε οι γυναίκες του σπιτιού και τα παιδιά. Το υπόλοιπο σερβίρεται, εκτός αν είναι τσιγκούνης ο οικοδεσπότης οπότε κρατάει κάτι για να το φάει την άλλη μέρα ή για να το πουλήσει στην αγορά – γιατί μπορούσε να το δώσει, ψημένο ή άψητο, να πουληθεί στην αγορά.

**Εορταστικά γεύματα στο σπίτι έχουμε; Ξέρουμε για δείπνα, συμπόσια...**

Ένα πολύ σημαντικό πράγμα είναι η διαφοροποίηση του δείπνου με το συμπόσιο. Και στα δύο έρχονται οι φίλοι του οικοδεσπότη, μόνο άνδρες, ποτέ γυναίκες – εκτός αν γίνεται σε οίκο ανοχής από κάποια μεγάλη εταίρα, οπότε εκεί γίνεται τουρλουμπούκι. Στο δείπνο έρχονται φαγητά και τρώνε καλά αλλά δεν πίνουνε. Αντίθετα το συμπόσιο περιλαμβάνει πιοτό και μικροεδέσματα αλλά όχι φαγητό. Το συμπόσιο αρχίζει όταν τελειώσει το δείπνο: γίνεται θυσία στον Δία και μπαίνουν στο τραπέζι τα περίφημα τρωγάλια και τα γλυκά, ξηροί καρποί καβουρδισμένοι, αμυγδαλάκια, ρεβίθια, δηλαδή στραγάλια, σταφίδες, σύκα, μελόπιτες, γαλατόπιτες. Ο οικοδεσπότης διαλέγει, ανάλογα με το πόσο θέλει να κρατήσει το συμπόσιο, τον τρόπο που θα αναμείξει το κρασί με νερό –που μπορεί να είναι μισό μισό ή ένα προς τρία και αντίστροφα τρία προς ένα– και αρχίζουν να πίνουν. Δεν είναι ευκαιρία για κουβέντας αλλά για γλέντι. Παρά τις ενδείξεις που έχουμε στο συμπόσιο του Πλάτωνα ότι ήταν 24 άτομα, στο κλασικό συμπόσιο δεν έχουμε ποτέ πάνω από επτά άτομα, φίλους του οικοδεσπότη. Ανάλογα με το πόσο πλούσιος είναι ο οικοδεσπότης θα ’ρθουν αυλητρίδες, μίμοι, κι αυτοί που παινεύουν τους οικοδεσπότες, «τι ωραίοι που είστε, τι ψηλοί που είστε»... Παίζουν τον κότταβο, ένα περίπλοκο παιχνίδι το οποίο εξελίσσεται μέσα στο χρόνο: στην αρχή στόχος ήταν να πετύχουν με το υπόλειμμα του κρασιού τους τη λεκάνη με το νερό, και κάνανε μια ευχή, συνήθως ερωτική, για το σύντροφό τους, τη σύντροφό τους, ανάλογα, μέχρι που αυτό έφτασε στο σημείο να κρεμάνε από μια κολόνα μικρά λεκανάκια και να κάνουν διάφορα πράγματα. Αν το δείπνο έφτανε

09

10

στα άκρα μπαίνανε και οι εταίρες μέσα και οδηγούνταν αλλού...

**Οπότε δεν είναι τόσο η γεύση στο συμπόσιο, είναι περισσότερο η διασκέδαση και το παιχνίδι.**
Μην υποτιμάτε τη γεύση. Είναι και η γεύση διότι γλέντι χωρίς λίγο μεζεδάκι δεν γίνεται! Έχουμε πέντε αισθήσεις, με καθεμιά από τις οποίες κάνουμε και μια δουλειά. Βλέπουμε, απολαμβάνουμε τη θέα, ακούμε, απολαμβάνουμε τη μουσική, μυρίζουμε και γευόμαστε, απολαμβάνουμε το φαγητό. Η γεύση και η όσφρηση είναι πολύ δυνατές και μάλιστα η όσφρηση είναι ίσως πιο δυνατή από τη γεύση. Γιατί πρώτα μυρίζεις και μετά τρως. Οι συνδυασμοί της όσφρησης είναι δισεκατομμύρια, οι συνδυασμοί της γεύσης είναι πεπερασμένοι. Οι βασικές γεύσεις είναι τέσσερις συν αυτό που λένε τελευταία, που εγώ το βάζω σε παρένθεση, το «ουμάμι», η έννοια της νοστιμιάς, που τη θεωρούν ως πέμπτη γεύση, και ανάλογα με την ένταση συνδυάζονται και καταλήγουν σε ένα ορισμένο αποτέλεσμα. Όσες εντάσεις κι αν έχουμε από την κάθε γεύση, είναι πεπερασμένες, ενώ η όσφρηση πιάνει ό,τι μπορείτε να φανταστείτε. Εάν δε απομονώσεις την όσφρηση από τη γεύση, δεν μπορείς να απολαύσεις την τροφή. Πρέπει και τα δύο να είναι μαζί. Εάν πάρετε ένα άπειρο παιδάκι, του κλείσετε τα ματάκια και τη μύτη του και το βάλετε να δαγκώσει μια καθαρισμένη πατάτα, μπορεί να σας πει ότι τρώει και μήλο. Έχουν γίνει και πειράματα πάνω σε αυτό. Εάν σας δώσουν να φάτε κάτι το οποίο είναι ξινό, αν δεν έχετε και μεγάλη γευστική πείρα, υπάρχει η πιθανότητα να μην καταλάβετε τι ακριβώς είναι. Ενώ όταν το βλέπεις και το μυρίζεις τότε έχεις την ικανότητα και τα συνδυάζεις και τα δύο και καταλαβαίνεις. Άρα η όλη απόλαυση είναι ένα πλέγμα πραγμάτων.

**Θα μας πείτε δυο λόγια για τη γεύση «ουμάμι»;**
Η γεύση ουμάμι προσδιορίστηκε πριν από περίπου 100 χρόνια από τον Ιάπωνα ερευνητή Κικουνάι Ικέντα. Μπορεί να μεταφραστεί σαν νοστιμιά και εκφράζεται πολύ τη σύγχρονη εποχή από τη χρήση γλουταμινικού οξέως που ενισχύει τη γεύση των αμινοξέων της πρωτεΐνης προσδίδοντας πολύ νόστιμη γεύση στις τροφές. Οι ερευνητές το ταυτίζουν με τη γεύση του γάρου στην αρχαία Ελλάδα, που τον βάζανε σχεδόν παντού. Το γλουταμινικό οξύ το χρησιμοποιούν πολύ στην Άπω Ανατολή και στη Δύση σε σούπες, σε κύβους και σκόνες. Δεν θεωρείται το πιο υγιεινό πράγμα στον κόσμο.

**Κάτι άλλο, επειδή το θίξατε, πιστεύετε ότι κάτι μπορεί να είναι εύγευστο, να μυρίζει ωραία, να είναι γενικά απολαυστικό, και ταυτόχρονα υγιεινό;**
Νομίζω πως είναι εφικτό κάτι να είναι εξαιρετικά νόστιμο και παράλληλα εξαιρετικά υγιεινό. Άλλωστε με τις γνώσεις που έχουμε πια είναι δυνατό να συνδυάζουμε αυτά τα δύο πάρα πολύ καλά. Έχουμε διαχωρίσει πλέον τα λιπαρά μας σε καλά και κακά λιπαρά και έχουμε μεγάλα περιθώρια να κάνουμε κάτι πάρα πολύ ωραίο με πολύ λίγα λιπαρά. Εξάλλου νομίζω ότι ο άνθρωπος στην πορεία του, από την αρχαιότητα μέχρι και σήμερα, κάνει έναν κύκλο. Ξεκινάει με μια πολύ απλή τροφή, μια πολτοποιημένη τροφή, αρχίζει να ανακαλύπτει τις γεύσεις, φτάνει σε πολύ μεγάλη ακμή όπου θέλει να δοκιμάσει καινούρια πράγματα, γίνεται γαστρονόμος, ψάχνει δεξιά κι αριστερά, και ξαφνικά, όταν περάσουν τα χρόνια, ανακαλύπτει τη νοστιμιά της αυθεντικής γεύσης. Δηλαδή, ένα μήλο, που περιφρονεί ένας γαστρονόμος, αν μπορείς να το απολαύσεις με ησυχία και να το ξεζουμίσεις μέσα στο στόμα σου, απολαμβάνοντας και τη μυρωδιά, είναι μια γεύση μοναδική. Ένα κομμάτι ψωμί με ένα κομμάτι τυρί, μια αληθινή ντομάτα μεγαλωμένη σε ένα μποστάνι με παραδοσιακό τρόπο, έχει μια γεύση ανεπανάληπτη. Και κάνει έτσι τον κύκλο του ο άνθρωπος: ξεκινάει από την απλότητα, πηγαίνει σε μια πολύ μεγάλη σύνθεση τροφής και καταλήγει στην απλότητα.

**Έχει αυτό κάποια σχέση με τις ανάγκες του σώματος ανάλογα με την ηλικία;**
Νομίζω πως όχι γιατί υπάρχουν πολλοί ηλικιωμένοι που τρώνε ζωωδώς, που καταναλώνουν τροφές εντελώς ακατάλληλες για την ηλικία τους και τις αρρώστιες που κουβαλάνε. Εξάλλου όλα σχετίζονται και με την απασχόληση. Στα χωριά οι γέροντες καταναλώνουν πιο πλούσιες τροφές, επειδή δουλεύουνε μέχρι την τελευταία στιγμή, στο χωράφι, στα ζώα... Η δουλειά καίει θερμίδες αλλά και βλαβερά συστατικά της τροφής. Οι τσοπαναραίοι έπρεπε να είχαν πεθάνει από τα 14! Αλλά αν κάθε μέρα κάνουν 40 χλμ. πηγαίνοντας τα πρόβατα από τη μια άκρη στην άλλη για να βοσκήσουν, τα αρμέγουν, τα μαντρώνουν, και μετά ξανά την άλλη μέρα, δεν πα να φάνε και ένα κεφάλι τυρί... Θα καεί η χοληστερίνη.

**Είναι λοιπόν οι απαιτήσεις της ζωής βασικός παράγοντας για τη διαμόρφωση της διατροφής;**
Ναι... είναι πασιφανές. Στο βιβλίο του Κουκουλέ, όπου είναι όλη η μαγειρική του Βυζαντίου, αυτό φαίνεται. Υπάρχει κι ένα βιβλίο καταπληκτικό που έχει βγάλει η κυρία Μαριάννα Γερασίμου, μια Ελληνίδα που ζούσε στην Πόλη, και αναφέρεται στην παλατιανή κουζίνα του σουλτανάτου. Εύκολα θα δείτε ότι έχουμε

11

09 Γευστική δημιουργία του σεφ Ferran Adria.

10 Ένα τυπικό ελληνικό πιάτο.

11 Αγορά μπαχαρικών στην Κωνσταντινούπολη.

δύο διαφορετικές κουζίνες, τη λαϊκή και την αριστοκρατική. Και μη με κατηγορήσετε ότι μπερδεύω τη βυζαντινή με την τούρκικη κουζίνα γιατί είναι προφανές ότι η μια διαδέχεται την άλλη, μια και οι Τούρκοι ήταν νομάδες και το μόνο που ξέρανε να κάνουνε ήταν καλό κεμπάπ.

**Υπάρχει κανένας άλλος βασικός παράγοντας που επιδρά στις γευστικές και διατροφικές επιλογές;**

Είναι η διαθεσιμότητα της φύσης. Η εθνική κουζίνα της Ελλάδας χωρίζεται σε τοπικές κουζίνες και κάθε κουζίνα, ενώ έχει έναν κοινό κορμό, διαφοροποιείται. Στη Θεσσαλία οι πίτες έχουν πολλά φύλλα και λίγη γέμιση γιατί είχανε πολύ στάρι, άρα αλεύρι, στην Ήπειρο ήταν πολύ λεπτά τα φύλλα γιατί είχαν πάρα πολύ τυρί και δεν είχανε στάρι, στην Κρήτη μαγειρεύουν πάρα πολλά χόρτα γιατί είχανε λάδι. Άρα λοιπόν, ενώ έχουμε έναν κοινό κορμό –πίτες φτιάχνονται παντού–, η πίτα από τόπο σε τόπο αλλάζει εξαιτίας της διαθεσιμότητας των υλικών. Επομένως πρώτος και κύριος παράγοντας διαφοροποίησης είναι η χλωρίδα και η πανίδα του τόπου, και στη συνέχεια ο πλούτος και η κοινωνική τάξη. Ένας άλλος παράγοντας είναι η εθιμοτυπία – π.χ. τι τρώμε την 25η Μαρτίου, το Πάσχα.

**Θεωρείτε ότι οι Έλληνες είναι ανοικτοί σε νέες γεύσεις;**

Όχι, είναι πολύ συντηρητικός λαός. Οι Έλληνες είναι συντηρητικοί και φιγουρατζήδες. Έχω μελετήσει πολύ το θέμα και το λέω πολύ συνειδητά.

**Ο συντηρητισμός αυτός είναι διαχρονικός;**

Δεν μπορώ να το πάρω διαχρονικά γιατί η Ελλάδα ήταν μες στην πείνα την καταραμένη. Όταν η μάνα του Κολοκοτρώνη μάζευε χόρτα για να τα βράσει και δεν είχε λάδι να τους βάλει, γιατί δεν υπήρχε, για τι συντηρητισμό ή γαστρονομία να μιλήσουμε; Ο Κολοκοτρώνης μια φορά βρέθηκε σε μπλόκο τούρκικο μαζί με ένα από τα παλικάρια του και μείνανε έξι μέρες ακίνητοι αμίλητοι αγέλαστοι, κατουρηθήκανε πάνω τους, και όταν βγήκαν ήταν Μεγάλη Παρασκευή. Πήγαν στον γειτονικό τσοπάνο και τον βάλανε και έσφαξε ένα πρόβατο και φάγανε όλο το πρόβατο. Και κάνανε Χριστός Ανέστη τη Μεγάλη Παρασκευή. Γιατί δεν άντεχαν αλλά δεν υπήρχε και τίποτε άλλο να φάνε εκτός από το αρνί. Άρα λοιπόν οι συνθήκες είναι που δημιουργούν όλα αυτά τα πράγματα.

**Τι μπορείτε να πείτε για το συντηρητισμό του Έλληνα σε σχέση με τις σημερινές γευστικές εξελίξεις στη χώρα μας;**

«Η επανάληψη είναι μήτηρ μάθησης». Όταν λοιπόν η μαμά σου έφτιαχνε μια απαίσια φακή αλλά την έχεις φάει πάνω από 40 φορές, θεωρείς ότι είναι η καλύτερη φακή του κόσμου. Όταν, αργότερα, η γυναίκα σου ή το εστιατόριο κάνουν καλύτερη φακή από τη μαμά σου, εσύ θες της μαμάς σου. Άρα η επαναληπτικότητα δημιουργεί το συντηρητισμό. Από

12

την άλλη μεριά είμαστε σνομπ. Μόλις ανοίγει ένα ωραίο καινούριο εστιατόριο, και ιδιαίτερα ξένης κουζίνας, θα πάμε. Θα αρχίσουμε να το υμνούμε, να λέμε διάφορα πράγματα... Στη συνέχεια θα δούμε ότι σε εύλογο χρονικό διάστημα θα συρρικνωθεί και θα εξαφανιστεί, μπορεί και να κλείσει. Και θα ξαναγυρίσουμε στο κλασικό φαγητό της καθημερινότητάς μας. Άρα λοιπόν, από τη μία μεριά η τάση μας για φιγούρα μάς οδηγεί στο να δοκιμάζουμε, και από την άλλη ο συντηρητισμός μάς ξαναγυρίζει στην κλασική κουζίνα που ξέρουμε. Το ψητό με τις πατάτες μάς αρέσει, το γιουβέτσι και το κριθαράκι με την ντομάτα μάς αρέσει, πολλές φορές το φρικασέ, το παστίτσιο, ο μουσακάς, αυτή η φοβερή ποικιλία των δέκα φαγητών που στρέφεται γύρω από τον σημερινό Έλληνα. Δεν τρώει πρωινό –το καλύτερο πρωινό του είναι ο καφές με το τσιγάρο– αφήνει τα παιδιά του να ακολουθούνε τα δικά του ίχνη, και γενικά είναι εξαιρετικά παρορμητικός και παραδοσιακός. Θα δείτε επίσης, εάν ψάξετε το θέμα, ότι τα ειδικά περιοδικά τα οποία ασχολούνται με τη γαστρονομία ή κλείσανε ή συρρικνωθήκανε. Γιατί ήταν 5.000 άτομα που τα συντηρούσαν, και 5.000 άτομα δεν είναι πληθυσμός που διαμορφώνει ένα λαό. Βέβαια, πρέπει να σας πω ότι στην επαρχία, σε σχέση με την Αθήνα και τη Θεσσαλονίκη, τρώνε πιο αυθεντικά. Κάθονται ακόμα στο τραπέζι όπως παλιά, η μάνα μαγειρεύει, η γιαγιά μαγειρεύει, ή καμιά θεία γεροντοκόρη, τα λένε, τσακώνονται, φιλιώνουν, γελάνε, είναι σπουδαίο πράγμα αυτό. Και αυτοί είναι και οι τιμητές της παραδοσιακής κουζίνας της Ελλάδος, η οποία στις μεγάλες πόλεις χάνεται. Όσον αφορά τα περιοδικά κουζίνας που ενθέτονται στις εφημερίδες, όλοι τα ξεφυλλίζουν, όλοι τα διαβάζουν, μα κανένας δεν τα μελετά.

**12** Αραβική τσαγερία.

**Ο ρόλος της θρησκείας ποιος νομίζετε ότι είναι στην αλλαγή της διατροφής;**

Νομίζω ότι η θρησκεία έπαιξε έναν σημαντικό ρόλο στη διατροφή. Οι πατέρες της Εκκλησίας που όρισαν τις νηστείες, τις ορίσανε πολύ σοφά. Αν κι εμείς δεν υπήρξαμε ποτέ πλούσιος λαός, για να πεις ότι χρειαζόμαστε και αποτοξινώσεις για 40 μέρες (όπως στη Σαρακοστή), είναι συγκλονιστικά καλή για τον άνθρωπο η νηστεία. Πάντως θα δείτε ότι αυτά που συνδέουμε με μεγάλα θρησκευτικά γεγονότα διαμορφώνονται περισσότερο από το λαό παρά από τους

θρησκευτικούς ποιμένες. Δηλαδή το ότι στην κηδεία τρώμε ψάρι έχει μια τρομερή σοφία: έχεις χάσει έναν άνθρωπο, που τον ξαναστέλνεις από εκεί που ήρθε, από τη γη, δεν είναι ώρα για κρέας, δεν είναι ώρα για αρνιά ψητά. Ένα ψάρι έχει μια λιτότητα, μια διαφορετικότητα, είναι ψυχρόαιμο, δεν έχει καθόλου τη σάρκα ενός θερμόαιμου, είναι αυτό που πρέπει να φας μαζί με λίγα λαχανικά. Επιπλέον έχει ένα θρησκευτικό συμβολισμό. Είναι ο ΙΧΘΥΣ που είναι τα αρχικά του Χριστού.

Στην Κρήτη, ας πούμε, δίνουνε τη «μακαρία» έξω από τα νεκροταφεία, που είναι ψωμί, τυρί και κρασί. Από την άλλη πλευρά, στους γάμους και στις βαφτίσεις έχουμε ένα κέφι, ένα γλέντι, πέφτουν τα αρνιά, πέφτουν τα κοκορέτσια, κανιβαλισμός κανονικός. Από εκεί και πέρα, κάποιες κοινωνικοθρησκευτικές συνθήκες όρισαν τα επετειακά φαγητά. Όπως, ας πούμε, τον μπακαλιάρο την 25η Μαρτίου. Και δεν έχουμε πολλά επετειακά φαγητά. Για μένα ένα επετειακό φαγητό που είναι γλυκό, αρχέγονο και έρχεται κατευθείαν από την αρχαία Ελλάδα και δεν έχει μετεξελιχθεί πολύ είναι τα κόλλυβα. Είναι στάρι βραστό, που είναι η θρέψη της γης, και η αναγέννηση και η βλάστηση μέσα από το σπόρο. Είναι ρόδι που είναι η αφθονία, με ένα ρουμπινί χρώμα που σου δίνει μια ηρεμία, είναι οι ξηροί καρποί, το αμύγδαλο, το καρύδι, είναι το σιμιγδάλι που έρχεται από το σκληρό στάρι και είναι και ο μαϊντανός που θα δώσει μια δροσιά και συμβολίζει τον χλοερό τόπο. Είναι ένα αρχέγονο και καταπληκτικό γλυκό, το οποίο λόγω γρουσουζιάς το περιφρονούμε.

**Υπάρχει κάποια βάσιμη σχέση των συναισθημάτων με τη γεύση;**

Νομίζω ότι το τελικό αποτέλεσμα στο φαγητό εξαρτάται πάρα πολύ από το κέφι και την ιδιοσυγκρασία του μάγειρα. Το θυμό του, τη χαρά του, τη λύπη του, την πραότητά του, το βγάζει στο μαγείρεμά του και νομίζω ότι υπάρχουν φαγητά τα οποία αυτά καθαυτά βγάζουν ένα συναίσθημα – η σούπα, ας πούμε, είναι «μανούλα». Μέσα στο χειμώνα είναι σαν μια μικρή μάνα, σου δίνει θαλπωρή, είναι μια αγκαλίτσα να χωθείς. Μπαίνει γουλίτσα γουλίτσα, σου ζεσταίνει τα σωθικά και ζεσταίνεσαι και εξωτερικά. Όταν είσαι ταλαιπωρημένος, νιώθεις μια ηρεμία μετά από μια σούπα, σου έρχεται να ξαπλώσεις, να κοιμηθείς – εγώ το έχω νιώσει πολλές φορές στη ζωή μου. Άρα λοιπόν για μένα η σούπα είναι φαγητό της θαλπωρής. Αντίθετα τα φαγητά με πολύ καυτερή πιπεριά είναι φαγητά του θυμού. Σε εξιτάρουν, σε φτιάχνουν, σε καίνε... νευριάζεις, σου δίνουν νεύρο, σου δίνουν μια υπερκινητικότητα, σου δίνουνε κάτι. Ένα γλυκό επίσης σου δίνει αυτό το οποίο είναι, μια γλυκύτητα στην έκφρασή σου, μια ηρεμία, μια άποψη να φερθείς λογικά και όμορφα. Είναι σοφό τελικά που εμείς τρώμε το γλυκό στο τέλος. Σε άλλους πολιτισμούς, όπως στον κινεζικό, το γλυκό τρώγεται ενδιάμεσα. Κάθε τρία αρμυρά οι Κινέζοι –τουλάχιστον στην κουζίνα των μανδαρίνων– τρώγανε και ένα γλυκό.

**Έχει κάποια σχέση αυτό με την ιδιοσυγκρασία του λαού;**

Δεν είμαι εγώ μελετητής για να μπορώ να κάνω υποθέσεις, αλλά νομίζω ότι ναι.

**Δηλαδή το ότι οι Ινδοί π.χ. αγαπούν πολύ το καυτερό, ενώ άλλοι λαοί δεν μπορούν να το αντέξουν είναι θέμα ιδιοσυγκρασίας;**

Όχι, νομίζω ότι είναι θέμα υγείας. Ζεσταίνονται πάρα πολύ, η εξίσωση θερμότητας των σπλάχνων με την εξωτερική θερμοκρασία φέρνει δροσιά, επίσης το καυτερό φέρνει εφίδρωση που κι αυτή προκαλεί δροσιά. Στη Σαχάρα, τα συνεργεία των Ευρωπαίων που πήγαιναν να δουλέψουν τα παλαιότερα χρόνια κάτω στη Λιβύη, Τυνησία κ.λπ., δεν μπορούσαν να δουλέψουν. Μόλις έβγαινε ο ήλιος αρχίζανε τα παγωμένα νερά, ιδρώνανε, λιποθυμάγανε από την εφίδρωση και μπαίνανε μέσα στα αιρ-κοντίσιον. Μέχρι που τους μάθανε οι ίδιοι οι Άραβες τι να κάνουνε. Πρωί πρωί με τη δροσούλα, καυτό τσάι. Με πολλή ζάχαρη. Θερμίδες πάρα πολλές μέσα, για εξισορρόπηση της ενέργειας, και καυτό τσάι για να είναι καυτά τα εντόσθια προκειμένου να εξισωθούν με την εξωτερική θερμοκρασία. Άρα λοιπόν, αυτές οι λαϊκές σοφίες που δεν τις είπε κανένας επιστήμονας αλλά τις ανακάλυψαν οι άνθρωποι στην καθημερινότητά τους είναι κάτι σημαντικό και σοφό και αποτελεί, αν θέλετε, τη διατροφική βάση του κάθε λαού.

**Θέλετε να προσθέσετε κάτι άλλο; Να μας συστήσετε κάτι ενώ κλείνουμε;**

Θα μου άρεσε πάρα πολύ οι νέοι έλληνες σεφ αντί να στρέφουν την προσοχή τους αποκλειστικά στους μεγάλους μαγείρους της Δύσης και ενίοτε της Ανατολής να μελετήσουν όσο γίνεται καλύτερα την αρχαία ελληνική κουζίνα, αλλά και τη βυζαντινή, και να αντλήσουν μέσα από αυτή τη μελέτη ιδέες υψηλής γαστρονομικής αξίας που έχουν ξεχαστεί. Δίνοντας έτσι την ευκαιρία στο ευρύτερο κοινό να απολαύσει ακόμα περισσότερο γνήσιες ελληνικές συνταγές.

**Σας ευχαριστώ πάρα πολύ για αυτή σας τη συνέντευξη στο περιοδικό μας.**

Κι εγώ σας ευχαριστώ.

---

**Πηγές εικόνων**

01 Σούλα Μπόζη, *Μικρασιατική Κουζίνα*, Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα 2005, σ. 134.

02-04 Χατζηδάκης Π.Ι., «Οψοποιικά σκεύη από τη Δήλο», *Ε΄ Επιστημονική Συνάντηση για την Ελληνιστική Κεραμική, Χανιά 7-12 Απριλίου 1997*, σ. 115-130, πίν. 63-76, εκδόσεις ΤΑΠΑ, Αθήνα 2000.

05 Γ. Τζεδάκις / H. Martlew (επιμ.), *Μινωιτών και Μυκηναίων Γεύσεις, Εθνικό Αρχαιολογικό Μουσείο, 12 Ιουλίου-27 Νοεμβρίου 1999*, εκδόσεις Καπόν, Αθήνα 1999, σ. 151.

07 Μουσείο Κυκλαδικής Τέχνης (http://www.cycladic.gr/frontoffice/portal.asp?cpage=RESOURCE&cresrc=939&cnode=46).