

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΙΓΑΙΟΥ  
ΤΜΗΜΑ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ  
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ  
«ΑΡΧΑΙΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΑΝΑΤΟΛΙΚΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΟΥ  
ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΡΟΪΣΤΟΡΙΚΗ ΕΠΟΧΗ ΕΩΣ ΤΗΝ ΥΣΤΕΡΗ ΑΡΧΑΙΟΤΗΤΑ:  
ΕΛΛΑΔΑ, ΑΙΓΥΠΤΟΣ, ΕΓΓΥΣ ΑΝΑΤΟΛΗ»

ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ  
**«ΟΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΤΗΣ ΚΛΑΣΙΚΗΣ ΕΠΟΧΗΣ ΚΑΙ Η  
ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΤΟΥΣ ΜΕΣΩ ΤΟΥ ΕΜΠΟΡΙΟΥ, ΤΩΝ ΔΙΑΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΩΝ  
ΣΧΕΣΕΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΠΟΛΙΤΙΚΟΟΙΚΟΝΟΜΙΚΩΝ ΣΥΝΘΗΚΩΝ»**

ΚΙΤΣΟΥ ΑΘΑΝΑΣΙΑ

ΡΟΔΟΣ , ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2023

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΙΓΑΙΟΥ

ΤΜΗΜΑ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ

«ΑΡΧΑΙΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΑΝΑΤΟΛΙΚΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΟΥ

ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΡΟΪΣΤΟΡΙΚΗ ΕΠΟΧΗ ΕΩΣ ΤΗΝ ΥΣΤΕΡΗ ΑΡΧΑΙΟΤΗΤΑ:

ΕΛΛΑΔΑ, ΑΙΓΥΠΤΟΣ, ΕΓΓΥΣ ΑΝΑΤΟΛΗ»

ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΚΙΤΣΟΥ ΑΘΑΝΑΣΙΑ

A.M: 4352021011

**«ΟΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΤΗΣ ΚΛΑΣΙΚΗΣ ΕΠΟΧΗΣ ΚΑΙ Η  
ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΤΟΥΣ ΜΕΣΩ ΤΟΥ ΕΜΠΟΡΙΟΥ, ΤΩΝ ΔΙΑΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΩΝ  
ΣΧΕΣΕΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΠΟΛΙΤΙΚΟΟΙΚΟΝΟΜΙΚΩΝ ΣΥΝΘΗΚΩΝ»**

ΕΠΙΒΛΕΠΩΝ: ΣΥΡΟΠΟΥΛΟΣ ΣΠΥΡΟΣ

ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ: ΣΤΕΦΑΝΑΚΗΣ ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ, ΜΗΝΑ ΜΑΡΙΑ

ΡΟΔΟΣ , ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2023

## ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Η εργασία αυτή παρουσιάζει τα δεδομένα που σχετίζονται με τη διατροφή στον ελλαδικό χώρο κατά τη διάρκεια της κλασικής εποχής. Το συγκεκριμένο θέμα το εμπνεύστηκα καθώς ακολουθώ μια αυστηρώς χορτοφαγική διατροφή και με απασχολούν ιδιαίτερα τα θέματα διατροφής, οπότε μου δημιουργήθηκε η απορία για το πως τρεφόταν οι άνθρωποι εκείνης της εποχής, για το ποιες και πόσες επιλογές είχαν και για το αν ήταν περιορισμένες ή όχι. Επιπλέον καθώς γνώριζα ότι πολλοί από τους αρχαίους Έλληνες συγγραφείς ακολουθούσαν μια χορτοφαγική ή αυστηρώς χορτοφαγική μου προκλήθηκε το ενδιαφέρον να μελετήσω περαιτέρω το συγκεκριμένο θέμα.

Αρχικά θα ήθελα να ευχαριστήσω τον κ. Σπύρο Συρόπουλο, καθηγητή Αρχαίας Ελληνικής Γραμματείας του Τμήματος Μεσογειακών Σπουδών στο Πανεπιστήμιο Αιγαίου, ο οποίος με καθοδήγησε σχετικά με την επιλογή του θέματος και με βοήθησε να διαμορφώσω την τελική μορφή του και τα υπόλοιπα μέλη της τριμελούς επιτροπής, τον κ. Μανόλη Στεφανάκη, καθηγητή Κλασικής Αρχαιολογίας και Νομισματικής στο Τμήμα Μεσογειακών Σπουδών του Πανεπιστημίου Αιγαίου και την κ. Μαρία Μηνά, επίκουρη καθηγήτρια Προϊστορικής Αρχαιολογίας της Ανατολικής Μεσογείου: Νεολιθική Εποχή και Εποχή του Χαλκού στο Τμήμα Μεσογειακών Σπουδών του Πανεπιστημίου Αιγαίου.

Στη συνέχεια ένα μεγάλο ευχαριστώ οφείλω στην αρχαιολόγο Claudia Melisch, η όμορφη συζήτηση με την οποία έπαιξε καθοριστικό ρόλο για τη συγγραφή αυτής της εργασίας. Επίσης, θα ήθελα να ευχαριστήσω την αδερφή μου Βαλεντίνα Κίτσου και τη φίλη μου Βασιλική Νάστου για την πολύτιμη βοήθειά τους καθ' όλη τη διάρκεια της συγγραφής της εργασίας και επίσης για τη βοήθειά τους στην επιμέλεια του κειμένου και τους/τις πολύ καλούς/ες μου φίλους/ες μου Δέσποινα Νίκα, Άρη Νίκα και Ελευθερία Λαμπαδαρίου για την εμπνευστική τους στάση και τη στήριξη τους όλη αυτή την περίοδο. Ιδιαίτερα ευχαριστώ τον σύντροφο μου Παναγιώτη Γρηγορίου για τη ψυχολογική υποστήριξη που μου παρέχει σε οτιδήποτε επιλέγω να κάνω στη ζωή μου. Τέλος, πολλά ευχαριστώ στους αγαπημένους μου γονείς Νικόλαο Κίτσο και Αικατερίνη Μάνθου για τη σημαντική βοήθεια τους και στήριξη στη διάρκεια του μεταπτυχιακού αλλά και για όσα μου έχουν προσφέρει όλα αυτά τα χρόνια.

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

### Πίνακας περιεχομένων

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ .....	1
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ.....	2
ΠΕΡΙΛΗΨΗ .....	4
ABSTRACT .....	5
ΕΙΣΑΓΩΓΗ .....	6
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ ΤΗΣ ΚΛΑΣΙΚΗΣ ΕΠΟΧΗΣ.....</b>	<b>9</b>
Οι διατροφικές συνήθειες στην κλασική περίοδο.....	9
Παρουσίαση των βασικών τροφίμων και των διατροφικών συνηθειών της εποχής.....	10
Δημητριακά .....	10
Όσπρια.....	11
Κρέας, αυγά, γάλα.....	12
Ψάρια.....	14
Φρούτα, ξηροί καρποί .....	17
Μέλι .....	17
Λαχανικά .....	18
Ελαιόλαδο.....	19
Κρασί.....	21
Τα αγγεία και οι χρήσεις τους.....	25
Χορτοφαγία .....	30
Ταξικές διατροφικές ανισότητες .....	33
Διατροφή και ασθένειες .....	36
Απεικονίσεις τροφίμων σε νομίσματα .....	41
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: Η ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΤΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ ΤΩΝ ΑΡΧΑΙΩΝ</b>	
<b>ΕΛΛΗΝΩΝ ΜΕΣΩ ΤΟΥ ΕΜΠΟΡΙΟΥ .....</b>	<b>46</b>
Ο ρόλος του εμπορίου στην εξέλιξη της διατροφής των αρχαίων Ελλήνων .....	46
Η διαμόρφωση των διατροφικών συνηθειών μέσω του εμπορίου .....	47
Η επίδραση των εμπορικών σχέσεων με άλλους λαούς και περιοχές στη διατροφική ποικιλομορφία.....	49
Συμπόσια, θρησκευτικές γιορτές και εμπόριο .....	49

Μπαχαρικά.....	50
Δημητριακά .....	51
Φρούτα και Λαχανικά.....	52
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: Ο ΡΟΛΟΣ ΤΩΝ ΠΟΛΙΤΙΚΟΟΙΚΟΝΟΜΙΚΩΝ ΣΥΝΘΗΚΩΝ ΣΤΗ ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΤΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ .....	54
Πολιτικές συνθήκες και διατροφικές συνήθειες στην κλασική Ελλάδα .....	54
Οικονομικές συνθήκες και διατροφικές συνήθειες στην κλασική Ελλάδα .....	57
Γεωργία και κτηνοτροφία.....	58
Εμπόριο .....	63
Η χωρητικότητα των εμπορικών πλοίων .....	65
ΝΑΥΑΓΙΑ .....	66
Tektas Burnu.....	69
Περιστέρα.....	73
Νόμοι και φόροι σχετικά με τα τρόφιμα .....	77
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: Η ΜΑΡΤΥΡΙΑ ΤΩΝ ΑΡΧΑΙΟΛΟΓΙΚΩΝ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ .....	82
ΦΥΤΙΚΑ ΚΑΤΑΛΟΙΠΑ .....	82
ΖΩΙΚΑ ΚΑΤΑΛΟΙΠΑ.....	83
ΙΣΟΤΟΠΙΚΕΣ ΑΝΑΛΥΣΕΙΣ.....	84
ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ ΜΕΛΕΤΗΣ.....	85
Νεκροταφεία Κεραμικού, Πλατείας Κοτζιά, Λαυρίου .....	85
Αθηναϊκή αγορά.....	87
Θήβα.....	89
Ιμέρα .....	91
Απολλωνία.....	93
ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ .....	96
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ .....	100
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΕΙΚΟΝΩΝ .....	109

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η ιστορία της ανθρώπινης διατροφής εκτείνεται αρκετές χιλιετίες πίσω στο χρόνο και καταγράφει μια μακρά ιστορία με ποικιλίες πηγές τροφίμων και με τη διαθεσιμότητα και τη γεύση να αποτελούν τους πιο σημαντικούς παράγοντες διαμόρφωσης και εξέλιξης της. Η εξερεύνηση των διατροφικών συνηθειών των αρχαίων πολιτισμών προσφέρει μια συναρπαστική εικόνα του πολιτιστικού και ιστορικού πλαισίου της κατανάλωσης τροφίμων. Η μελέτη της διατροφής στην αρχαία Ελλάδα παρέχει πολύτιμες πληροφορίες σχετικά με τις διατροφικές πρακτικές, τις συνήθειες και τον τρόπο ζωής ενός από τους σημαντικότερους πληθυσμούς της ιστορίας του αρχαίου κόσμου. Σύμφωνα με τα ιστορικά κείμενα και τα αρχαιολογικά στοιχεία που έχουν έρθει στο φως, η αρχαία ελληνική διατροφή βασιζόταν κυρίως σε έναν συνδυασμό φρέσκων και εποχιακών συνδυασμών τροφίμων και σε μια μέτρια κατανάλωση κρασιού. Οι Έλληνες βασιζόνταν στους εμπορικούς δρόμους για την εισαγωγή και την εξαγωγή των αγαθών τους και τα πλοία ήταν πολύ σημαντικά για τη μεταφορά των γεωργικών προϊόντων, όπως για παράδειγμα των σιτηρών, τα οποία μεταφέρονταν σε όλο τον ελλαδικό χώρο, στις ελληνικές αποικίες αλλά και σε διάφορες χώρες της Μεσογείου. Οι πολιτικές και ιεραρχικές δομές, τα εμπορικά δίκτυα και οι γεωργικές πρακτικές συνέβαλαν στη διαμόρφωση των διατροφικών συνηθειών των διάφορων κοινωνιών. Κατά την κλασική εποχή στην Ελλάδα, την εποχή δηλαδή για την οποία θα γίνει λόγος στην συγκεκριμένη εργασία, ακολουθούνταν το μέτρο και η ισορροπία και οι διατροφικές συνήθειες των κατοίκων της καθορίζονταν από τις κοινωνικές, τις πολιτικές και τις οικονομικές συνθήκες της εποχής. Σκοπός της εργασίας είναι να παρουσιαστούν οι βασικές διατροφικές συνήθειες των ανθρώπων της κλασικής εποχής και πως αυτές διαμορφώθηκαν μέσω παραγόντων από τους οποίους επηρεάστηκαν όπως ήταν το εμπόριο και οι πολιτικοοικονομικές συνθήκες που έπαιξαν καθοριστικό ρόλο στην επιλογή, στην διαμόρφωση και στην εξέλιξη της διατροφής εκείνης της εποχής.

## ABSTRACT

The history of human nutrition stretches back several millennia in time and records a long history with varieties of different food sources and with food availability and taste being the most important factors in its formation and evolution. Exploring the food habits of ancient civilizations offers a fascinating insight into the cultural and historical context of food consumption. The study of nutrition in ancient Greece provides valuable insights into the dietary practices, habits and lifestyle of one of the most important populations in the history of the ancient world. According to the historical texts and the archaeological evidence that has come to light, the ancient Greek diet was based mainly on a combination of fresh and seasonal food combinations and a moderate consumption of wine. The Greeks relied on trade routes for the import and export of their goods and ships were very important for the transport of agricultural products, such as cereals, which were transported throughout Greece, to the Greek colonies and to various Mediterranean countries. Political and hierarchical structures, trade networks and agricultural practices helped to shape the dietary habits of the various societies. During the Classical period in Greece, the period that will be discussed in this paper, moderation and balance were followed and the eating habits of its inhabitants were determined by the social, political and economic conditions of the time. The aim of the paper is to present the basic eating habits of the people of the classical era and how they were shaped by factors that influenced them, such as trade and the political and economic conditions that played a decisive role in the choice, formation and evolution of the diet of that period.

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η ιστορία της ανθρώπινης διατροφής χρονολογείται από την αυγή του πολιτισμού. Η ανθρώπινη διατροφή καθορίστηκε σε μεγάλο βαθμό από τη διαθεσιμότητα και τη γευστικότητα των τροφίμων. Μια διάσημη ρήση που αποδίδεται στον Σωκράτη, τον αρχαίο Έλληνα φιλόσοφο, είναι η εξής: "Πρέπει να τρως για να ζεις, όχι να ζεις για να τρως". Ο Ιπποκράτης, ο Έλληνας ιατρός και πατέρας της Ιατρικής, ήταν από τους πρώτους που καθιέρωσαν το ρόλο της διατροφής στην ανθρώπινη ευεξία, μέσω του ρητού του "η τροφή ας είναι το φάρμακό σου".<sup>1</sup>

Η ιστορία της ανθρώπινης διατροφής εκτείνεται σε αρκετές χιλιετίες και καταγράφει μια ποικιλία πηγών τροφής και διατροφής. Τα αρχαιολογικά και απολιθωμένα αρχεία χρονολογούν την εμφάνιση του σύγχρονου ανθρώπου (*Homo sapiens*) μεταξύ των ετών 50.000 - 40.000 π.Χ. Στην Ανώτερη Παλαιολιθική περίοδο της εποχής του Πλειστόκαινου, κατά την περίοδο 40.000 - 10.000 π.Χ., οι πληθυσμοί κυνηγούσαν μεγάλα θηλαστικά όπως τα μαμούθ, τα άλογα, τους βίσωνες και τους τάρανδους όπου το κρέας των θηραμάτων συνεισέφερε περίπου το 50% στην ανθρώπινη διατροφή και θρέψη. Επιπλέον, μάζευαν και αποθήκευαν άγρια φρούτα και ξηρούς καρπούς για κατανάλωση. Κατά τη Μεσολιθική περίοδο (10.000 - 8.000 π.Χ.), οι άνθρωποι σκότωναν ζώα που έτρεχαν όπως γαζέλες, αντιλόπες και ελάφια. Τα αρχαιολογικά στοιχεία δείχνουν ότι γύρω στο 17.000 π.Χ., ο ανθρώπινος πληθυσμός έτρωγε άγρια σιτηρά, σιτάρι και κριθάρι, τα οποία είχαν γίνει κοινή πηγή τροφής ήδη από το 13.000 π.Χ. και εξής. Επιπλέον, με την εξέλιξη της άλεσης των βρώσιμων σπόρων σε αλεύρι, αυτά έγιναν σημαντική πηγή τροφής. Κατά τη νεολιθική περίοδο, γύρω στο 10.000 π.Χ., με την αύξηση του ανθρώπινου πληθυσμού, κατέστη αναγκαία η αποτελεσματική απόκτηση περισσότερης τροφής. Η αύξηση του πληθυσμού είχε ως αποτέλεσμα τις αλλαγές στη γεωργία, δηλαδή την εξημέρωση των φυτών και των ζώων για τροφή. Κατά τη Νεολιθική περίοδο τα γεωργικά προϊόντα έγιναν οι πιο σημαντικές πηγές τροφής. Γύρω στο 9.000 π.Χ. εξημερώθηκαν τα αιγοπρόβατα και μετά το 7.000 π.Χ. άρχισαν να καλλιεργούνται εκτεταμένα τα σιτηρά και τα όσπρια και μέχρι το 5.000 π.Χ. η γεωργία είχε γίνει κοινή σε όλα τα κατοικημένα μέρη του κόσμου.<sup>2</sup>

Η εξερεύνηση των διατροφικών συνηθειών των αρχαίων πολιτισμών προσφέρει μια συναρπαστική ματιά στο πολιτιστικό και ιστορικό πλαίσιο της κατανάλωσης τροφίμων. Οι

---

<sup>1</sup> Trüeb 2020, 98.

<sup>2</sup> Trüeb 2020, 98.



αρχαίοι Έλληνες, γνωστοί για τη συμβολή τους στη φιλοσοφία, την τέχνη και τη λογοτεχνία, είχαν επίσης μια ξεχωριστή προσέγγιση και στη διατροφή τους. Η παρούσα εργασία αποσκοπεί στην παροχή μιας επισκόπησης της διατροφής στην αρχαία κλασική Ελλάδα, ρίχνοντας φως στα διατροφικά πρότυπα του πολιτισμού εκείνης της εποχής.

Στην αρχαία Ελλάδα, το φαγητό είχε τεράστια σημασία, όχι μόνο ως μέσο διατροφής αλλά και ως αντανάκλαση των κοινωνικών, θρησκευτικών και φιλοσοφικών αξιών. Σύμφωνα με ιστορικά κείμενα και αρχαιολογικά στοιχεία, η αρχαία ελληνική διατροφή βασιζόταν κυρίως σε έναν συνδυασμό φρέσκων, εποχιακών συνδυασμών τροφίμων και σε μια μέτρια κατανάλωση κρασιού.

Τα δημητριακά, ιδίως το κριθάρι και το σιτάρι, αποτελούσαν το βασικό συστατικό της αρχαίας ελληνικής διατροφής. Μελέτες που έχουν αναλύσει τα φυτικά υπολείμματα από αρχαιολογικές θέσεις στην Ελλάδα αποκάλυψαν την υπερίσχυση του κριθαριού έναντι του σιταριού καθώς το τελευταίο παρόλο που καταναλωνόταν θεωρούνταν πιο πολυτελές. Οι αρχαίοι Έλληνες πίστευαν ότι το σιτάρι αποτελούσε βασικό συστατικό ενός γεύματος.

Τα λαχανικά και τα όσπρια εκτιμήθηκαν για τα διατροφικά τους οφέλη και καταναλώνονταν σε διάφορες μορφές. Τα αρχαιολογικά ευρήματα υποδεικνύουν την κατανάλωση φυλλωδών λαχανικών, όπως το μαρούλι και το λάχανο, καθώς και οσπρίων όπως οι φακές και τα ρεβίθια. Αυτές οι φυτικές τροφές καταναλώνονταν πιθανότατα μαζί με ψάρια, θαλασσινά και περιορισμένες ποσότητες κρέατος, όπως χοιρινό, αρνί και κατσίκι. Η κατανάλωση κόκκινου κρέατος, όπως το μοσχάρι, ήταν σχετικά σπάνια λόγω του κόστους του και των συσχετισμών του με θυσίες και τελετουργικά δρώμενα.

Οι αρχαίοι Έλληνες αναγνώριζαν επίσης τη σημασία των γαλακτοκομικών προϊόντων στη διατροφή τους. Το γάλα, το τυρί και το γιαούρτι καταναλώνονταν συχνά, παρέχοντας μια πηγή πρωτεϊνών και βασικών θρεπτικών συστατικών. Το μέλι, που θεωρούνταν πολύτιμο γλυκαντικό, χρησιμοποιούνταν με φειδώ στα επιδόρπια και ως συστατικό σε ορισμένα αλμυρά πιάτα.

Συνοψίζοντας, η διατροφή της αρχαίας Ελλάδας αποτελούνταν από την κατανάλωση δημητριακών, λαχανικών, οσπρίων, ψαριών, περιορισμένου αριθμού κρέατος, γαλακτοκομικών προϊόντων και μέτριας κατανάλωσης κρασιού. Αυτό το διατροφικό πρότυπο όχι μόνο αντανάκλασε τη διαθεσιμότητα των τοπικών πόρων, αλλά έπαιξε επίσης σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση της πολιτιστικής ταυτότητας και του τρόπου ζωής των αρχαίων Ελλήνων.

Η παρούσα εργασία επικεντρώνεται στον ελλαδικό χώρο και συγκεκριμένα στην κλασική εποχή. Αρχικά θα παρατεθούν τα τρόφιμα που καταναλώνονταν κυρίως στην κλασική Ελλάδα.

Έπειτα, θα γίνει περιγραφή των εισαγόμενων προϊόντων που διακινούνταν μέσω του εμπορίου και θα ακολουθήσει ανάλυση από την οποία θα προκύψει το πώς αυτή η δραστηριότητα επηρέασε τις διατροφικές συνήθειες, όπως επίσης και αναφορά τροφίμων που απεικονιζόταν στα νομίσματα της εποχής. Στη συνέχεια θα γίνει λόγος σχετικά με το πως οι πολιτικοοικονομικές συνθήκες της εποχής είχαν αντίκτυπο στη διατροφή. Τέλος, θα γίνει μια μικρή αναφορά σε μεθόδους μέσω των οποίων μπορούν να επαληθεύονται οι ιστορικές πηγές και τα αρχαιολογικά δεδομένα και θα πραγματοποιηθεί μια παρουσίαση ευρημάτων σχετικών με τη διατροφή κάποιων αρχαιολογικών θέσεων, όπως τα νεκροταφεία Κεραμεικού, Πλατείας Κοτζιά, Λαυρίου, κλασικής Θήβας και τα ευρήματα δύο αποθέσεων της Αθηναϊκής αγοράς.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ ΤΗΣ ΚΛΑΣΙΚΗΣ ΕΠΟΧΗΣ

### Οι διατροφικές συνήθειες στην κλασική περίοδο

Σύμφωνα με τον Φιλήμονα τον Συρακούσιο, κατά την κλασική περίοδο οι Έλληνες είχαν συνήθως τέσσερα γεύματα καθημερινά: ένα ελαφρύ πρωινό, ένα μεσημεριανό γεύμα, ένα απογευματινό γεύμα και αργότερα το δείπνο. Αν και η διατροφή των αρχαίων Ελλήνων ήταν ελαφρώς διαφορετική μεταξύ των διαφόρων πόλεων-κρατών ανάλογα με τη διαθεσιμότητα τροφής και την κοινωνική θέση των πολιτών, τα βασικά χαρακτηριστικά της διατροφής τους ήταν λίγο πολύ το ίδια. Ελαιόλαδο, δημητριακά, όσπρια, γαλακτοκομικά προϊόντα, μέλι, ψάρι, μέτριες ποσότητες κρέατος και αρκετά είδη φρούτων αποτελούσαν τη βάση της διατροφής τους.<sup>3</sup>

Σε αυτή την περίοδο η κουζίνα χαρακτηρίζεται από λιτότητα. Παρόλο που ήταν γνωστή και χρησιμοποιούμενη μια μεγάλη ποικιλία βρώσιμων λαχανικών και φρούτων, η γεωργία στην κυρίως ορεινή περιοχή της Ελλάδας ήταν μια δύσκολη διαδικασία. Το φαγητό ήταν μόλις επαρκές για να συντηρηθεί κάποιος και αυτός θα μπορούσε να είναι ένας από τους λόγους που έφυγαν οι Έλληνες για να αποικίσουν πολλές περιοχές γύρω από τη Μεσόγειο Θάλασσα (π.χ. Νότια Ιταλία, Γαλλία, Ισπανία και Μικρά Ασία) και τη Μαύρη Θάλασσα. Η κουζίνα βασίστηκε στα δημητριακά, τις ελιές, τα σταφύλια και τα όσπρια, που αποτελούν τα θεμέλια της μεσογειακής διατροφής. Μόνο ορισμένες ποικιλίες λαχανικών και φρούτων ήταν διαθέσιμες, ενώ τα φρέσκα ψάρια ήταν ακριβά εκτός από τα μικρά φρέσκα ψάρια και τα αλμυρά ψάρια που ήταν προσιτά. Οι Αθηναίοι αγαπούσαν επίσης πολύ τα χέλια, όπως περιγράφει ο Αριστοφάνης.<sup>4</sup>

*«απ' τη γη των Βοιωτών να μας έρθουν ζανά  
χήνες, πάπιες, πουλιά  
ποταμίσις και φάσσες, αλλά  
και κοφίνια με χέλια της λίμνης· γι' αυτά,  
για τα χέλια, πατείς με πατώ σε να τρέχουμ' εμείς,  
στριμωχοί, και λιχούδηδες πλήθος·  
ο Τέλεας, ο Γλαυκέτης, ο Μόρυχος κι άλλοι·  
με πολλή καθυστέρηση να 'ρχεται πια  
κι ο Μελάνθιος, αλλά  
χέλια πια να μην έχει.»<sup>5</sup>*

<sup>3</sup> Skiadas 2001, 532-537.

<sup>4</sup> Adamidis et al. 2021, 107-124.

<sup>5</sup> Αριστοφάνης, Ειρήνη, 1004-10.

Η βασική τροφή ήταν το άζυμο ψωμί, ενώ το ψωμί με μαγιά θεωρούνταν πολυτέλεια. Συχνά ένα γεύμα περιλάμβανε μόνο ψωμί, ενώ άλλες φορές καταναλωνόταν συνοδευτικά. Το ελαιόλαδο χρησιμοποιήθηκε για το μαγείρεμα και τη συντήρηση. Τα όσπρια αποξηραίνονταν συνήθως για μακροχρόνια αποθήκευση και στη συνέχεια τρωγόταν μετά από μούλιασμα στο νερό, μια πρακτική που χρησιμοποιείται ακόμα και σήμερα. Τα όσπρια καταναλώνονταν επίσης φρέσκα. Ψητά όσπρια, όπως τα ρεβίθια, χρησιμοποιήθηκαν ως συνοδευτικό του κρασιού. Ωστόσο, το κρέας ήταν σπάνιο και καταναλωνόταν κυρίως κατά τη διάρκεια των θρησκευτικών εορτών που οργάνωνε η πόλη. Το θυσιασμένο ζώο μοιραζόταν στους ανθρώπους και μόνο τα μη βρώσιμα μέρη αφιερώθηκαν σε θεούς. Υπάρχουν επίσης στοιχεία ότι οι υποστηρικτές του ορφισμού και του πυθαγορισμού ακολουθούσαν χορτοφαγική διατροφή.<sup>6</sup>

## Παρουσίαση των βασικών τροφίμων και των διατροφικών συνηθειών της εποχής

### Δημητριακά

Τα δημητριακά ήταν ένα από τα πιο σημαντικά τρόφιμα στην αρχαία ελληνική διατροφή. Γραπτές αρχαιολογικές μαρτυρίες δείχνουν ότι το 70-75% της ημερήσιας θερμιδικής πρόσληψης των αρχαίων Ελλήνων εκπληρώνονταν μέσω της κατανάλωσης δημητριακών.<sup>7</sup> Η θέση των δημητριακών εντός της ελληνικής θρησκευτικής σκέψης και πρακτικής, συγκεκριμένα στη λατρεία της Δήμητρας, υπογραμμίζει περαιτέρω τη σημασία τους στην ελληνική διατροφή.<sup>8</sup> Σύμφωνα με τη μυθολογική παράδοση, η Δήμητρα, η μητέρα της Γης, θέλοντας να εκφράσει την ευγνωμοσύνη της για τη φιλοξενία που της έτυχε από τους γονείς του Τριπτόλεμου στην Ελευσίνα, πρόσφερε στον ήρωα ένα άρμα που το έσερναν φερωτοί δράκοι, και διέταξε να σπείρουν κόκκους καλαμποκιού στη γη. Ο Τριπτόλεμος ήταν ένας μυθολογικός ήρωας, που λατρευόταν ως ο εφευρέτης και προστάτης της γεωργίας.<sup>9</sup> Οι αρχαίοι Έλληνες πίστευαν ότι η θεά δίδασκε στους ανθρώπους τη γεωργία και τα δημητριακά θεωρούνταν δώρα. Οι λατρείες της Δήμητρας ως προστάτιδας της γονιμότητας και της καλλιεργήσιμης γης και των ανθρώπων ήταν εξαιρετικά δημοφιλής σε όλη την Ελλάδα.<sup>10</sup>

---

<sup>6</sup> Adamidis et al. 2021, 107-124.

<sup>7</sup> Foxhall and Forbes 1982, 74.

<sup>8</sup> Foxhall and Forbes 1982, 41.

<sup>9</sup> Skiadas 2001, 532-537.

<sup>10</sup> Foxhall and Forbes 1982, 41.

Τα δημητριακά ήταν η πρώτη φυτική πηγή που είχε να προσφέρει η μητέρα γη για την τροφή του ανθρώπου.<sup>11</sup> Κατά τον πέμπτο και τέταρτο αιώνα π.Χ., το σιτάρι ήταν το προτιμώμενο δημητριακό στην αρχαία Ελλάδα. Οι Έλληνες φιλόσοφοι και γιατροί απέδωσαν σε αυτό περισσότερες θρεπτικές ιδιότητες από ό,τι στο κριθάρι.<sup>12</sup> Το σιτάρι και το κριθάρι επαινούνται από τον Πλάτωνα ως «καλή και ωφέλιμη τροφή».<sup>13</sup>

*«Ποίοι όμως είναι αυτοί ας το αφήσωμεν κατά μέρος. Και λοιπόν η κατασκευή των ζυμαρικών και των αλεύρων είναι μεν τροφή καλή και αγαθή, δεν θα έχη όμως την δύναμιν να κάμη ποτέ ένα άνθρωπον σοφόν. Διότι ακριβώς και αυτό το όνομα της κατασκευής θα επέφερε δυσκολίαν εις αυτά τα κατασκευαζόμενα πράγματα. Σχεδόν δε και ολόκληρος η γεωργία της χώρας (δεν είναι σοφία). Διότι όχι από τέχνην, αλλά εκ φύσεως συμφώνως με την θέλησιν του θεού φαίνεται ότι όλοι μας μεταχειριζόμεθα την γην.»<sup>14</sup>*

Όμως παρά τις ιδέες και τις προτιμήσεις αυτές, είναι πιθανό ότι στην κλασική Ελλάδα καταναλωνόταν περισσότερο κριθάρι από ό,τι σιτάρι, επειδή ήταν πιο διαθέσιμο. Το κριθάρι αναπτυσσόταν αρκετά καλά σε ελληνικά εδάφη. Από την άλλη πλευρά, αυτό δεν συνέβαινε με το σιτάρι, το οποίο απαιτούσε εδάφη με σταθερές βροχοπτώσεις και αναπτυσσόταν καλά μόνο σε λίγες ελληνικές περιοχές.<sup>15</sup> Οι πεδιάδες παρήγαγαν μεγάλες ποσότητες σιταριού και άλλων σιτηρών. Παράδειγμα αποτελεί η Θεσσαλική πεδιάδα, η οποία πολλές φορές κατά τη διάρκεια της αρχαιότητας παρείχε σιτηρά σε άλλες πόλεις του ελληνικού κόσμου. Επίσης, κατά τη διάρκεια εκστρατειών, από το Περσικούς πολέμους και μετά, επέλεγαν τη Θεσσαλία για να περνάνε τον χειμώνα λόγω των άφθονων φυσικών πηγών της.<sup>16</sup> Οι ελληνικές πόλεις- κράτη επένδυσαν στην εξασφάλιση επαρκών ποσοτήτων σιταριού για τους πληθυσμούς τους και από εξωτερικές πηγές επίσης, κυρίως από τη Μαύρη Θάλασσα, τη Σικελία και τη Βόρεια Αφρική.<sup>17</sup>

## Όσπρια

Γραπτές πηγές αναφέρουν ότι τα όσπρια αποτελούσαν σημαντικό μέρος της αρχαίας ελληνικής διατροφής.<sup>18</sup> Οι φακές, τα ρεβίθια και τα κουκιά εμφανίζονται ως τα πιο δημοφιλή

---

<sup>11</sup> Skiadas 2001, 532-537.

<sup>12</sup> Jameson 1983, 7.

<sup>13</sup> Skiadas 2001, 532-537.

<sup>14</sup> Πλάτωνος, Επινομής, 975B.

<sup>15</sup> Jameson 1983, 7; Rosivach 2000, 33-34.

<sup>16</sup> Athanasios 2019, 7.

<sup>17</sup> Jameson 1983, 11-13.

<sup>18</sup> Dalby 1996, 89-90.

όσπρια στην κλασική Ελλάδα. Λιγότερο γνωστά είδη των οποίων ο ρόλος στην ελληνική διατροφή δεν μπορεί να εκτιμηθεί επαρκώς ούτε βάσει λογοτεχνικών ούτε βάσει αρχαιολογικών πηγών είναι ο πικρός βίκος, το μπιζέλι.<sup>19</sup> Σε μια χώρα όπως η Ελλάδα όπου τα γόνιμα εδάφη δεν αφθονούν και τα δημητριακά ήταν σε μεγάλο βαθμό εισαγόμενα, τα όσπρια ήταν εναλλακτικές λύσεις για καλλιέργεια. Δεν είναι τόσο απαιτητικά όσο τα δημητριακά όσον αφορά τις βροχοπτώσεις και την ποιότητα του εδάφους, και είναι σημαντικές πηγές πρωτεΐνης. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό επειδή η κατανάλωση κρέατος πιθανότατα δεν ήταν τόσο υψηλή στην κλασική Ελλάδα.<sup>20</sup> Οι φακές, τα ρεβίθια και τα κουκιά αποξηραίνονταν ως επί το πλείστον και καταναλώνονταν ως σούπα. Ρεβίθια ωμά ή αποξηραμένα και φασόλια σερβίρονταν επίσης ως επιδόρπιο μετά το δείπνο. Το αλεύρι από τις ελαφρά ψημένες φακές και τα ρεβίθια χρησιμοποιήθηκε περαιτέρω σε συνταγές, αν και σπάνια εμφανίζεται στις γραπτές πηγές. Η φακή αναδεικνύεται ως το πιο κοινό φαγητό από τα τρία κατά την Κλασική και τις μεταγενέστερες περιόδους. Στον Πλούτο του, ο Αριστοφάνης υπονοεί ότι οι φακές καταναλώνονταν ευρέως στις κατώτερες τάξεις και ότι είναι ένα από τα τρόφιμα που ο Χρεμύλος δεν χρειάζεται πλέον να φάει έχοντας γίνει πλούσιος.<sup>21</sup>

*«Άσκημα δε σου φέρθηκε, όπως βλέπω.  
Πλούτισε πια και τώρα δεν του αρέσουν  
οι φακές σου. Πρωτότερα όμως έτρωγε  
από την πολλή του πείνα ό,τι του λάχαινε.»<sup>22</sup>*

### Κρέας, αυγά, γάλα

Το κρέας ήταν ένα αξιόλογο βασικό προϊόν κατά την κλασική αρχαιότητα, όπως αποδεικνύουν λογοτεχνικές πηγές και κανονισμοί θυσιών από τα ιερά. Μέχρι στιγμής, οι μελέτες σε κλασικούς οικισμούς είναι εξαιρετικά περιορισμένες.<sup>23</sup> Οι μελετητές γενικά υποθέτουν ότι στις αγροτικές και αστικές κοινότητες τα νοικοκυριά είχαν λίγα ζώα κυρίως για τα υποπροϊόντα τους, δηλαδή γάλα, τυρί, μαλλί και όχι για το κρέας τους. Για παράδειγμα το βόδι ήταν κυρίως ζώο εργασίας. Η αξία του ήταν επομένως υψηλή και μπορεί να μην καταναλωνόταν κανονικά,

---

<sup>19</sup> Flint-Hamilton 1999, 378-382.

<sup>20</sup> Tsoukala 2004, 22.

<sup>21</sup> Tsoukala 2004, 23.

<sup>22</sup> Αριστοφάνης, Πλούτος, 1003-6.

<sup>23</sup> Tsoukala 2004, 24.

αλλά κυρίως σε γιορτές.<sup>24</sup> Φυσικά, είναι πολύ πιθανό τα βόδια να θανατώθηκαν και να καταναλώθηκαν όταν δεν μπορούσαν πλέον να χρησιμεύσουν ως ζώα εργασίας.<sup>25</sup> Οι χοίροι, από την άλλη πλευρά, διατηρούνταν αποκλειστικά για το κρέας τους και μπορεί να ήταν το ζώο που καταναλώναν συχνότερα οι αρχαίοι Έλληνες.<sup>26</sup> Τέλος, τα σκυλιά και τα γαϊδούρια ήταν δύο οικόσιτα ζώα που καταναλώνονταν ως τροφή στην αρχαία Ελλάδα, αν και σε πολύ μικρότερο βαθμό από τους χοίρους, τα πρόβατα και τις κατσίκες.<sup>27</sup>

Η διατροφή των αρχαίων Ελλήνων της κλασικής περιόδου περιλάμβανε επιπλέον κρέας από ζώα που προέρχονταν από το κυνήγι ή/και την αγορά. Άγρια ζώα όπως ο λαγός, ο κάπρος, το αγριόγιδιο, το ελάφι και ένας μακρύς κατάλογος πτηνών, πιο συνηθισμένο μεταξύ αυτών το κοτόπουλο, περιλαμβάνονται επίσης στην ελληνική διατροφή, αν και σε μικρότερο βαθμό από τα οικόσιτα θηλαστικά. Πολλά από αυτά, όπως π.χ. ο λαγός και το κοτόπουλο θεωρούνταν λιχουδιές και συχνά εμφανίζονται ως ερωτικά δώρα σε κόκκινα αγγεία.<sup>28</sup> Το κρέας συνήθως ψιγόταν ή γινόταν βραστό. Ένα κρίσιμο ερώτημα σχετικά με την κατανάλωση κρέατος στην κλασική Ελλάδα αφορά τη συχνότητά του. Οι μελετητές συμφωνούν γενικά ότι το κρέας δεν καταναλωνόταν στην αρχαιότητα τόσο συχνά όσο στη σύγχρονη εποχή.<sup>29</sup> Στην πραγματικότητα, πολλοί μελετητές πιστεύουν ότι η κατανάλωση κρέατος είχε περιορισμένο ρόλο στη διατροφή των Ελλήνων κατά την κλασική περίοδο.<sup>30</sup> Στη μελέτη του για το σύστημα της δημόσιας θυσίας στην Αθήνα του τέταρτου αιώνα π.Χ., ο Vincent Rosivach κατέληξε στο συμπέρασμα ότι ο μέσος Αθηναίος πολίτης είχε την ευκαιρία να συμμετάσχει σε δημόσιες θυσίες, από το δήμο ή την πόλη, περίπου σαράντα με σαράντα πέντε φορές το χρόνο ή μία φορά κάθε οκτώ ή εννέα ημέρες.<sup>31</sup> Μέσω αυτού του αναδιανεμητικού συστήματος οι Αθηναίοι μπορούσαν να προμηθευτούν κρέας δωρεάν ουσιαστικά μία φορά την εβδομάδα. Αυτό, όμως, ήταν το χαμηλότερο όριο για έναν Αθηναίο πολίτη.<sup>32</sup> Στη θυσία ("θρησκευτικό" μαγείρεμα), ένα οικόσιτο ζώο θυσιάζεται παρουσία των πιστών, το αίμα του συλλέγεται και ρίχνεται στο βωμό- γδέρνεται, σφάζεται, μαγειρεύεται, μοιράζεται σε ίσες μερίδες και τρώγεται. Οι μαγειρικές δεξιότητες χρησιμοποιούνταν για να εκφράσουν τη δύναμη των αθάνατων θεών, οι οποίοι έπαιρναν το μεδούλι των οστών, και τη θνητότητα των ανθρώπων-προσκυνητών που

---

<sup>24</sup> Dalby 1996, 59.

<sup>25</sup> Rosivach 1994, 161-163.

<sup>26</sup> Dalby 1996, 59.

<sup>27</sup> 56 Dalby 1996, 60.

<sup>28</sup> Tsoukala 2004, 26.

<sup>29</sup> 62 Dalby 2003, 213.

<sup>30</sup> Rosivach 1994, 10.

<sup>31</sup> Rosivach 1994, 66.

<sup>32</sup> Snyder and Klippert 2000, 67.

έτρωγαν το κρέας και τα εντόσθια.<sup>33</sup> Το κρέας που καταναλώνεται στο σπίτι και σε ιδιωτικές γιορτές, καθώς και η διαθεσιμότητα κρέατος για αγορά αύξησαν αναμφίβολα τις ευκαιρίες για κατανάλωση κρέατος. Ακόμα κι αν η πρόσληψη κρέατος ήταν σχετικά χαμηλή σε αστικές περιοχές όπως η Αθήνα και ήταν πιο προσιτή στις ανώτερες τάξεις, η κατάσταση ήταν μάλλον διαφορετική στις αγροτικές περιοχές. Το κρέας ήταν περισσότερο διαθέσιμο στις αγροτικές περιοχές όπου ένας μεγάλος αριθμός του πληθυσμού πιθανότατα είχε οικόσιτα ζώα. Μέσω ανταλλαγής ή ακόμη και αναδιανομής, πρέπει να είχε εξασφαλιστεί επαρκής πρόσβαση στα προϊόντα κρέατος μεταξύ των μελών της κοινότητας.<sup>34</sup>

Τα αυγά κοτόπουλου ή ορτυκιού ήταν συνήθως μέρος του μενού των γλυκών, μαλακά ή βραστά. Γενικά, ωστόσο, φαίνεται ότι δεν χρησιμοποιήθηκαν για άλλους μαγειρικούς σκοπούς, αν και περιστασιακά εμφανίζονται σε φαρμακευτικές θεραπείες του Ιπποκράτειου σώματος.<sup>35</sup> Το γάλα και το βούτυρο δεν υπάρχουν ως συστατικά στην ελληνική κουζίνα. Δεδομένου ότι το γάλα χαλάει γρήγορα, ήταν διαθέσιμο κυρίως σε όσους είχαν κατσίκια και πρόβατα, κυρίως σε αγροτικές περιοχές και μικρές πόλεις. Το γάλα καταναλωνόταν ως γιαούρτι, αλλά κυρίως ως τυρί.<sup>36</sup> Μια ποικιλία από πρόβεια και κατσικίσια τυριά ήταν διαθέσιμα κατά την κλασική περίοδο από διάφορες περιοχές της Μεσογείου. Τα μαλακά και σκληρά τυριά καταναλωνόνταν ευρέως και μπορούσαν να αγοραστούν από την αγορά. Το τυρί καταναλωνόταν με ψωμί είτε με φρούτα ή λαχανικά και χρησιμοποιούνταν συχνά στο μαγείρεμα του κύριου γεύματος.<sup>37</sup>

## Ψάρια

Όπως το κρέας, έτσι και το ψάρι ήταν ένα πολύτιμο μέρος της τροφή.<sup>38</sup> Τόσο τα θαλάσσια είδη όσο και τα είδη γλυκού νερού (όπως ο τόνος, το σκουμπρί, ο κέφαλος, ο γαύρος, το χταπόδι, η γλώσσα, τα χέλια, τα μύδια και τα στρείδια) ήταν ιδιαίτερα επιθυμητά. Στην πραγματικότητα, σε αστικές περιοχές όπως η Αθήνα, οι άνθρωποι έτειναν να καταναλώνουν περισσότερο ψάρι παρά κρέας.<sup>39</sup> Μια συναρπαστική γαστρονομική κουλτούρα με επίκεντρο τα ψάρια έχει αναδυθεί κυρίως μέσα από τα αποσπάσματα των κλασικών και ελληνιστικών συγγραφέων που παραθέτει ο Αθήναιος. Υποδεικνύουν ότι το ψάρι και όχι το κρέας ήταν η

---

<sup>33</sup> Wilkins 2018, 226.

<sup>34</sup> Snyder and Klippert 2000, 67.

<sup>35</sup> Tsoukala 2004, 33.

<sup>36</sup> Dalby 1996, 66.

<sup>37</sup> Tsoukala 2004, 34.

<sup>38</sup> Wilkins 2000, 293-304.

<sup>39</sup> Skiadas 2001, 532-537.



κατεξοχήν πολυτελής τροφή ειδικά κατά τον τέταρτο αιώνα και την ελληνιστική περίοδο. Τα ψάρια, ιδιαίτερα τα μεγάλα και ακριβά είδη, βρίσκονται στο επίκεντρο του λόγου της πολυτέλειας και της επιθυμίας στα κωμικά κείμενα.<sup>40</sup> Οι παρατηρήσεις που έγιναν για τα ψάρια και η ορολογία που χρησιμοποιείται σε σχέση με αυτά σε κείμενα δείχνουν ότι στα τέλη του πέμπτου αιώνα π.Χ. οι Έλληνες ήταν εξοικειωμένοι και είχαν ταξινομήσει ένα ευρύ φάσμα ειδών.<sup>41</sup> Από ένα απόσπασμα από το έργο «Ελληνικά» του Ξενοφώντα που αναφέρει ότι οι ψαράδες επιστρέφουν στον Πειραιά την αυγή,<sup>42</sup> γνωρίζουμε ότι από τον τέταρτο αιώνα π.Χ. τα αλιευτικά σκάφη ήταν αρκετά μεγάλα ώστε να εκτείνονται στον Σαρωνικό κόλπο και οι ψαράδες αρκετά σίγουροι ώστε να ψαρεύουν τη νύχτα.<sup>43</sup> Τα εποχικά μοτίβα διαφόρων ψαριών, όπως ο τόνος, ήταν γνωστά και πολλές τοποθεσίες συνδέονταν στη λαϊκή συνείδηση με συγκεκριμένα είδη ψαριών. Όπως και με το κρέας, η σημασία του ψαριού στη διατροφή του μέσου κλασικού ελληνικού νοικοκυριού δεν είναι καλά κατανοητή. Περιβαλλοντικές, περιφερειακές και κοινωνικοοικονομικές συνθήκες πιθανότατα καθόρισαν τη διαθεσιμότητα. Έτσι, σε παράκτιες περιοχές τα ψάρια πιθανότατα αποτελούσαν σημαντικό μέρος της διατροφής.<sup>44</sup> Από την άλλη πλευρά, στις ορεινές περιοχές μπορεί να περιμένουμε ότι τα ψάρια και άλλα θαλασσινά έπαιζαν πιο περιορισμένο ρόλο στη διατροφή.<sup>45</sup> Τα μεγάλα ψάρια ήταν ακριβά και πιθανότατα δεν ήταν προσβάσιμα στα κατώτερα κοινωνικοοικονομικά στρώματα.<sup>46</sup> Επίσης ο Ιπποκράτης αναφέρει μια ποικιλία ψαριών, μεταξύ των οποίων τον την πέρκα, τον αγγελοκαρχαρία, τη γλώσσα, το γκρι κέφαλο και τα χέλια. Η αρχή του ήταν ότι η διατροφή πρέπει να καθορίζεται ανάλογα με την εποχή του έτους, το κλίμα και την αλλαγή του καιρού, την ηλικία και τη φυσική κατάσταση του ατόμου.<sup>47</sup> Επιπλέον σύμφωνα με τον Αριστοφάνη τα χέλια από μια από τις λίμνες, και συγκεκριμένα την Κωπαΐδα, που θεωρούνταν εξαιρετική λιχουδιά και προκαλούσαν πάντα αναστάτωση στην αγορά.<sup>48</sup>

Τα μικρά ψάρια, γνωστά ως αφυή, αναφέρονται συνήθως σε πηγές του πέμπτου και τέταρτου αιώνα. Ο όρος αναφέρεται πιθανώς σε οποιοδήποτε μικρό ψάρι, όπως η σαρδέλα ή ο γαύρος. Το χέλι, ιδιαίτερα το βοιωτικό χέλι, και τα φιλέτα ψαριών από διάφορα μεγάλα ψάρια, όπως ο τόνος, ήταν δημοφιλή ως φαγητό κατά την κλασική περίοδο. Κωμικά κείμενα αναφέρουν ότι

---

<sup>40</sup> Wilkins 2000, 293-304.

<sup>41</sup> Dalby 1996, 66-76.

<sup>42</sup> Ξενοφών, Ελληνικά, 5.1.23.

<sup>43</sup> Nielsen 2005, 86.

<sup>44</sup> Tsoukala 2004, 30.

<sup>45</sup> Tsoukala 2004, 31.

<sup>46</sup> Olson and Sens 2000.

<sup>47</sup> Vika et al. 2009, 1080.

<sup>48</sup> Vika et al. 2009, 1080.

τρωγόταν κυρίως ψημένα ή μερικές φορές μαγειρευτά.<sup>49</sup> Τα οστρακοειδή ήταν επίσης, γνωστά στην Ελλάδα, ακόμη και σε πληθυσμούς που δεν ζούσαν δίπλα στη θάλασσα. Η πρώτη αναφορά για οστρακοειδή προέρχεται από τη Σικελία γύρω στον πέμπτο αιώνα, αλλά μεταγενέστερες ιατρικές πηγές δείχνουν ότι ήταν γενικά διαθέσιμα.<sup>50</sup>

«απ' τη γη των Βοιωτών να μας έρθουν ξανά  
χήνες, πάπιες, πουλιά  
ποταμίσια και φάσσες, αλλά  
και κοφίνια με χέλια της λίμνης· γι' αυτά,  
για τα χέλια, πατείς με πατώ σε να τρέχουμ' εμείς,  
στριμωχοί, και λιχούδηδες πλήθος:  
ο Τελέας, ο Γλαυκέτης, ο Μόρυχος κι άλλοι·  
με πολλή καθυστέρηση να 'ρχεται πια  
κι ο Μελάνθιος, αλλά  
1010 χέλια πια να μην έχει»<sup>51</sup>

Τα ψάρια, σε αποξηραμένα, καπνιστά ή αλατισμένα μορφή, καταναλώνονταν λιγότερο συχνά από άλλα τρόφιμα. Τέλος, ο γάρος, ή σάλτσα ψαριού, φέρεται να εισήχθη από τους Έλληνες τον 4<sup>ο</sup> αιώνα π.Χ., και έγινε δημοφιλές συστατικό σε πολλά πιάτα.<sup>52</sup> Οι αρχαιολόγοι έχουν ανακαλύψει ότι υπήρχαν ιχθυοτροφεία και, επομένως, χώροι παραγωγής γάρου ήδη από τον 7<sup>ο</sup> αιώνα π.Χ., για παράδειγμα στις ακτές της Βόρειας Αφρικής και της Νότιας Ισπανίας. Αυτά βρίσκονταν συνήθως μακριά από οικισμούς και πόλεις - πιθανώς λόγω της δυσοσμίας. Υπήρχε επίσης μια μικρή θέση επεξεργασίας ψαριού στην Πομπηία- εκεί οι ανασκαφείς βρήκαν ακόμη και δοχεία αποθήκευσης με υπολείμματα οστών και γάρου.<sup>53</sup>

Η κατανάλωση ψαριών έλαβε χώρα σε διάφορα πλαίσια στον κλασικό κόσμο, τόσο ιδιωτικά όσο και δημόσια, οικιακά, τελετουργικά, όπως μαρτυρείται από την ανάκτηση πολυάριθμων υπολειμμάτων ψαριών από ανασκαφές. Ωστόσο, ένα πολύ πλούσιο σύνολο λογοτεχνικών έργων επεξεργάζεται κυρίως τη δημόσια, εμφανή ψαροφαγία. Μια τέτοια αντικρουόμενη εικόνα της κατανάλωσης ψαριών πιθανώς υποδηλώνει ότι η κατανάλωση των ψαριών (ιδιαίτερα των μεγάλων ψαριών) ήταν για τους κλασικούς Έλληνες, ή τουλάχιστον για

<sup>49</sup> Tsoukala 2004, 31.

<sup>50</sup> Vika et al. 2009, 1080.

<sup>51</sup> Αριστοφάνης, Πλοῦτος, 1004-10.

<sup>52</sup> Keenleyside et al. 2006, 1007.

<sup>53</sup> Gensthaler 2012, 26 Μαρτίου.

ορισμένους από αυτούς, μια πράξη άσκησης κάποιου είδους εξουσίας, αρκετά διαφορετική από αυτή που αντιπροσωπεύει η κατανάλωση άλλων τροφίμων, όπως το κόκκινο κρέας.<sup>54</sup>

## Φρούτα, ξηροί καρποί

Τα φρούτα καταναλώνονταν μετά το κύριο γεύμα «ως ευπρόσδεκτες θεραπείες για τον πάσχοντα από αναπλήρωση» σύμφωνα με τον Κριτία.<sup>55</sup> Ο Κριτίας, στον διάλογο που φέρει το όνομά του, θεωρεί τους κατοίκους της Ατλαντίδας ευλογημένους για την αφθονία φρούτων στο νησί τους.<sup>56</sup> Τα φρούτα και οι ξηροί καρποί καταναλώνονταν ευρέως στην κλασική Ελλάδα. Τα φρούτα καταναλώνονταν ως ορεκτικό ή ως επιδόρπιο μαζί με το κρασί στα δείπνα. Αυτά που εμφανίζονται συχνότερα στις λογοτεχνικές πηγές είναι η ελιά, το σύκο, το σταφύλι, το μήλο, το ρόδι, το κυδώνι, η μυρτιά.<sup>57</sup> Τα σύκα, τα σταφύλια και τα ρόδια σερβίρονταν τακτικά ως επιδόρπιο κατά τη διάρκεια του δείπνου, μαζί με ξηρούς καρπούς, όπως τα αμύγδαλα και τα καρύδια.<sup>58</sup> Στα πλατωνικά κείμενα αναφέρονται και άλλες τροφές φυτικής προέλευσης όπως αποξηραμένα φρούτα, βολβοί, κρεμμύδια, χόρτα, βελανίδια και μυρτιά.<sup>59</sup>

*«Αλήθεια, είπα εγώ, λησμόνησα πως θα 'χουν και προσφάγι· άλας δηλαδή κι ελιές και τυρί και βολβούς και λάχανα και ό,τι άλλα από τους αγρούς που τρώγονται μαγερεμένα. Θα τους σερβίρομε βέβαια ακόμη και τα επιδόρπιά τους, σύκα και ρεβίθια και κουκιά και σμερτοκούκια και βελανίδια, να τα σιγοψήνουν...»<sup>60</sup>*

## Μέλι

Το μέλι είναι γνωστό ως τρόφιμο με μεγάλη θρεπτική αξία. Δεδομένου ότι έχει την ικανότητα να χαλαρώνει τους ιστούς του στόματος, προκαλεί την αίσθηση της γλυκύτητας. Η κατανάλωσή του είναι συνυφασμένη με στιγμές καλλιτεχνικής εξύψωσης, ενώ οι μελωδίες των ποιητών είναι εμπνευσμένες από «μελιτοφόρους κρήνες σε ορισμένους κήπους και ξέφωτα των Μουσών».<sup>61</sup>

---

<sup>54</sup> Mylona 2007, 55.

<sup>55</sup> Κριτίας, 115B.

<sup>56</sup> Skiadas 2001, 532-537.

<sup>57</sup> Tsoukala 2004.

<sup>58</sup> Tsoukala 2004.

<sup>59</sup> Skiadas 2001, 532-537.

<sup>60</sup> Πλάτων, Πολιτεία, Βιβλίο 2, 372Γ.

<sup>61</sup> Skiadas 2001, 532-537.

*«...σαν τις βάκχες που όταν διατελούν σε αυτή την κατάσταση βγάζουν από τα ποτάμια μέλι και γάλα, ενώ όταν είναι στα λογικά τους όχι, όμοια και η ψυχή των λυρικών ποιητών δημιουργεί, όπως το λένε οι ίδιοι. Γιατί οι ποιητές μάς το λένε, θαρρώ, πως τα τραγούδια τους τα μαζεύουν σε κήπους και σε λόγγους Μουσών από βρύσες που στάζουν μέλι, και πως μας τα φέρνουν όπως οι μέλισσες, πετώντας κι αυτοί έτσι· κι είναι αληθινά όσα λένε.»<sup>62</sup>*

Οι αρχαίοι Έλληνες εξοικειώθηκαν με τη μελισσοκομία μέσω των Αιγυπτίων. Καθώς η ζάχαρη δεν είχε φτάσει στη Μεσόγειο από την Ινδία, το μέλι ήταν το μόνο γλυκαντικό. Το αττικό μέλι ήταν εξαιρετικά διάσημο. Στους «Νόμους» αναφέρεται η ύπαρξη μελισσοκόμων και προτείνονται νόμοι που αφορούν τη μελισσοκομία.<sup>63</sup>

Το μέλι ήταν ένα αγαπημένο συστατικό για συνταγές κατά τον πέμπτο και τέταρτο αιώνα στην Ελλάδα και ήταν το κύριο γλυκαντικό. Οι αποξηραμένοι χουρμάδες πιθανότατα χρησιμοποιήθηκαν επίσης ως γευστικά γλυκαντικά, κάτι που μαρτυρούν τόσο οι φιλολογικές όσο και οι αρχαιολογικές πηγές. Το μέλι ήταν κοινό συστατικό σε σάλτσες και αρτοσκευάσματα. Συνήθως απλώνονταν πάνω από ζεστά φαγητά και συνδυαζόταν με τυρί. Υπάρχουν επίσης περιορισμένες αναφορές σε ποτό που αποτελείται από γάλα και μέλι.<sup>64</sup>

### Λαχανικά

Ένας μακρύς κατάλογος λαχανικών χρησιμοποιούνταν συνήθως στην ελληνική κουζίνα. Τα λαχανικά χρησιμοποιούνταν κυρίως ως συνοδευτικά στο ψωμί, σερβίρονταν φρέσκα ή μαγειρευτά, μόνα τους ή με κρέας. Ίσως τα πιο συνηθισμένα τέτοια λαχανικά ήταν το σέλινο, το πράσο, το παντζάρι, το κρεμμύδι, το κάρδαμο, το μαρούλι, το σκόρδο.<sup>65</sup> Άλλα λαχανικά χρησιμοποιήθηκαν ως βότανα ή μπαχαρικά, κυρίως σε αποξηραμένη μορφή. Η ρίγανη, το σίλφιο, ο άνηθος, ο κόλιανδρος, το κύμινο, το σκόρδο, το σουσάμι ήταν τέτοια βότανα. Καθένα από αυτά μπορούσε να προστεθεί σε κρέας ή ψάρι κατά το ψήσιμο, αλλά το σουσάμι χρησιμοποιήθηκε εκτενώς στο ψήσιμο. Το πολύτιμο σίλφιο είναι το μόνο από αυτά φυτά που έπρεπε να εισαχθούν. Κατά την κλασική περίοδο παρήχθη μόνο στην Κυρήνη.<sup>66</sup>

Οι ελιές, τα σταφύλια και τα σύκα έχουν σαφώς πολύ καλύτερα ποσοστά συντήρησης από άλλα φρούτα, όσπρια και ξηρούς καρπούς. Με εξαίρεση το μέλι και το γάλα και τα υποπροϊόντα του, τα περισσότερα από τα υπόλοιπα τρόφιμα που συζητήθηκαν νωρίτερα, ωστόσο, έχουν

<sup>62</sup> Πλάτων, Ίων, 534A-B.

<sup>63</sup> Skiadas 2001, 532-537.

<sup>64</sup> Tsoukala 2004, 35.

<sup>65</sup> Tsoukala 2004, 35.

<sup>66</sup> Dalby 2000, 17-18.

αναφερθεί σε βοτανικές μελέτες στην Ελλάδα της ιστορικής περιόδου.<sup>67</sup> Έτσι, ο μακρύς κατάλογος των βοτανικών υπολειμμάτων από το Ηραίο της Σάμου είναι διαφωτιστικός. Βρέθηκαν τα εξής φυτά: αμύγδαλα, άνηθος, σέλινο, δημητριακά, καρπούζι, κόλιανδρος, πεπόνι, σύκα, μπάμιες, φακές, βατόμουρα, ελιές, αγλάδι, ρόδι, σταφύλια, δημητριακά (μυρί, σιτάρι, κριθάρι, άνθη κανέλας).<sup>68</sup>

### Ελαιόλαδο

Κατά την αρχαϊκή περίοδο άρχισε να πολλαπλασιάζεται η καλλιέργεια της ελιάς. Η Αθήνα, μια εξέχουσα πόλη στον ελληνικό κόσμο, όχι μόνο λειτούργησε ως ζωτικός κόμβος για την ελαιοκαλλιέργεια, αλλά έπαιξε σημαντικό ρόλο στην οικονομική της σημασία. Μέσα από τις αφηγήσεις αρχαίων συγγραφέων και την ανακάλυψη αρχαιολογικών αντικειμένων, μπορούμε με βεβαιότητα να ισχυριστούμε ότι η επέκταση της ελαιοκαλλιέργειας συνέπεσε με ένα πιο προχωρημένο στάδιο του πολιτισμού. Αυτή η γνώση, που αποκτήθηκε στο πέρασμα των αιώνων, στέκεται ως πολύτιμη κληρονομιά της ανθρωπότητας, με τους αρχαίους πολιτισμούς να προσπαθούν να την προστατεύσουν και να την ενισχύσουν αναπτύσσοντας τεχνικές καλλιέργειας και κάνοντας βιολογικές προόδους στη σφαίρα της ελαιοτριβής. Στην κλασική εποχή της Αθήνας, εφαρμόστηκαν ιδιαίτερα μέτρα για την προστασία των ελαιόδεντρων και υπήρχαν ιερές ελιές που πιστεύεται ότι προέρχονταν από αυτές που η ίδια η Αθηνά είχε φυτέψει στον αγιασμένο βράχο της Ακρόπολης. Η επίβλεψη και η συντήρηση αυτών των δέντρων ρυθμιζόταν σχολαστικά, σε βαθμό που ακόμη και όταν μαραίνονταν και έμεινε μόνο ένας κορμός, απαγορευόταν αυστηρά η απόρριψή τους, καθώς πιστευόταν ότι μπορούσε να αναγεννηθεί.<sup>69</sup> Μια άλλη περιοχή στην οποία επικεντρωνόταν η ελαιοκαλλιέργεια ήταν η περιοχή γύρω από τον κόλπο του Βόλου.<sup>70</sup>

Σύμφωνα με τον Πλάτωνα, αν και το ελαιόλαδο «είναι βοηθητικό», δεν πρέπει να κατέχει σημαντική θέση στη διατροφή,<sup>71</sup> κάτι που έρχεται σε αντίθεση με την ευρεία καλλιέργεια της ελιάς στην αρχαιότητα. Στην πραγματικότητα, η ελιά και το σουσάμι ήταν οι κύριες πηγές λαδιού. Το ελαιόλαδο χρησιμοποιήθηκε για το άλειμμα του δέρματος ως μέρος της υγιεινής του σώματος. Ο Πρωταγόρας τονίζει ότι το ελαιόλαδο είναι καλό για τα εξωτερικά μέρη του

---

<sup>67</sup> Tsoukala 2004, 36.

<sup>68</sup> Kučan 1995, 103.

<sup>69</sup> Αναστασίου 2011-12, 7.

<sup>70</sup> Athanasios 2019, 7.

<sup>71</sup> Πλάτων, Πρωταγόρας, 334B-Γ.

σώματος του ανθρώπου, αλλά ταυτόχρονα τόσο κακό μπορεί να είναι για τα εσωτερικά. Γι' αυτό όλοι οι γιατροί απαγορεύουν στους άρρωστους να τρώνε λάδι, εκτός από τη μικρότερη δυνατή ποσότητα.<sup>72</sup>

*«το ίδιο και το λάδι: είναι το πιο βλαβερό για όλα τα φυτά και θανάσιμο για τις τρίχες των άλλων ζώων, εκτός από του ανθρώπου· αντίθετα, δυναμώνει τις τρίχες του ανθρώπου και το υπόλοιπο σώμα του. Λοιπόν τόση ποικιλία παρουσιάζει το καλό και τόσες μορφές παίρνει, ώστε και σ' αυτή την περίπτωση —για τον άνθρωπο— το λάδι είναι ωφέλιμο στην επιδερμίδα του, αλλά θανάσιμο για τα σωθικά του· αυτός είναι ο λόγος που οι γιατροί απαγορεύουν στον άρρωστο το λάδι, μόνο πολύ λίγες σταλαματιές επιτρέπουν στα φαγητά του, ίσα ίσα όσο να σβήνει την αηδία που προξενούν τα φαγητά και τα προσφάγια στην όσφρηση.»<sup>73</sup>*

Όπως αναφέρει ο Πρωταγόρας, η χρήση του ελαιόλαδου πρέπει να περιορίζεται σε μικρές ποσότητες που προστίθενται στα γεύματα για γευστικούς λόγους. Θεώρησε επίσης απαραίτητη την εφαρμογή του στη θεραπευτική ως «βάλσαμο του πόνου».<sup>74</sup>

*«Και τον καρπό της αυτό του σιταριού και του κριθαριού η γη μας δεν εκράτησε ζηλόφθονα μοναχά για τον εαυτό της, αλλά τον εχάρισε μεγαλόψυχα και σ' όλους τους άλλους λαούς όλου του κόσμου. Ύστερ' από το σιτάρι και το κριθάρι η γη μας έβγαλε κι έδωσε στα παιδιά της την ελιά που βγάζει το λάδι, το βάλσαμο αυτό όλων των ανθρώπινων πόνων.»<sup>75</sup>*

Ακούγεται μάλλον παράξενο ότι ο Πλάτωνας φαίνεται να αποδοκιμάζει την κατανάλωση υψηλών ποσοτήτων ελαιόλαδου, αν και είναι γνωστό ότι η καλλιέργεια της ελιάς είχε θεμελιώδη ρόλο στην αρχαία ελληνική γεωργία. Από την άλλη, ενθαρρύνει την κατανάλωση δημητριακών, τα οποία νόμιζε ότι είχαν «θεϊκή» προέλευση.<sup>76</sup> Οι ελιές συνόδευαν την κατανάλωση ψωμιού και πίτας.<sup>77</sup> Οι ελιές καταναλώνονταν ως ορεκτικά και χρησιμοποιούνταν κυρίως για την παραγωγή ελαιόλαδου. Το ελαιόλαδο χρησιμοποιήθηκε στη μαγειρική, και για άλλους σκοπούς, ειδικά για την παρασκευή αρωμάτων.<sup>78</sup>

---

<sup>72</sup> Skiadas 2001, 532-537.

<sup>73</sup> Πλάτων, Πρωταγόρας, 334B-Γ.

<sup>74</sup> Skiadas 2001, 532-537.

<sup>75</sup> Πλάτων, Μενέξενος, 238A.

<sup>76</sup> Skiadas 2001, 532-537.

<sup>77</sup> Skiadas 2001, 532-537.

<sup>78</sup> Tsoukala 2004, 33.

## Κρασί

Όταν ο ιστορικός Ηρόδοτος εξιστόρησε τον 5ο αιώνα π.Χ. την ελληνική απόβαση στο νότιο τμήμα της ιταλικής χερσονήσου, αναφέρθηκε στην περιοχή ως Οινωτρία (η χώρα των αμπελιών). Την εποχή του Ηροδότου, οι Έλληνες είχαν εισαγάγει δεκάδες ποικιλίες σταφυλιού στο νότο και κανείς δεν είναι σίγουρος αν ο ιστορικός αναφερόταν στην αφθονία των αμπελιών που είδε ή στην αφθονία των αμπελιών που είδαν οι Έλληνες όταν κοίταζαν για πρώτη φορά τη γη. Η ελληνική επιρροή στη Σικελία ήταν υπεύθυνη για μεγάλες ποσότητες πολύ σεβαστών σικελικών κρασιών, μεγάλο μέρος των οποίων στάλθηκε στη Γαλατία, παρά το γεγονός ότι οι Έλληνες είχαν προηγουμένως δημιουργήσει εμπόριο κρασιού στη Μασσαλία (Τον 6ο αιώνα π.Χ., οι Έλληνες ίδρυσαν το πρώτο εμπορικό δρόμο κρασιού στη Γαλατία. Από εκεί ανταλλάσσονταν κρασί σε όλη τη Γαλλική επικράτεια, μέσω της Μεσογείου, και στη Μαύρη Θάλασσα, καθώς και στην Αίγυπτο. Έναν αιώνα αργότερα πρόσθεσαν την περιοχή του Δούναβη στους εμπορικούς τους δρόμους.<sup>79</sup>

Στις αρχές του κλασικού ελληνικού πολιτισμού η αμπελοκαλλιέργεια είχε εξελιχθεί σε μια πολύ πιο περίπλοκη διαδικασία από ό,τι σε παλαιότερες περιόδους. Υπήρχε εξειδίκευση στο επάγγελμα της οινοποιίας και το κρασί είχε γίνει ένα από τα τρία σημαντικότερα εμπορικά είδη, μαζί με τις ελιές και τα σιτηρά.<sup>80</sup> Το ίδιο το κρασί αποτελούσε σημαντικό μέρος στο εξαγωγικό εμπόριο πολλών κλασικών ελληνικών νησιών ή πόλεων. Η Νάξος, η Μένδη, η Θάσος, η Χίος, η Κως και η Λέσβος ήταν εξέχουσες παραγωγοί κρασιού και δεν θα ήταν καθόλου παράλογο να υποστηρίξουμε ότι η κατανάλωση κρασιού θα ήταν εξίσου δημοφιλής σε αυτές, όπως ήταν στην Αθήνα.<sup>81</sup> Η Θράκη στη βόρεια ηπειρωτική χώρα έγινε επίσης γνωστή για την αμπελοκαλλιέργεια, και όπως τα νησιά, έδωσε το όνομά της στα κρασιά της.<sup>82</sup> Επιπλέον, οι ελληνικές αποικίες που ιδρύθηκαν στην Ιταλία διέδωσαν τη γνώση της αμπελουργίας στους Ρωμαίους. Το κρασί δεν έφερε στους Ρωμαίους μόνο την ελληνική τεχνολογία και τεχνογνωσία, αλλά και τον ελληνικό πολιτισμό.<sup>83</sup>

Το αλκοόλ έχει επηρεάσει σχεδόν κάθε πολιτισμό. Η παραγωγή, το εμπόριο και η κατανάλωση του έχουν συμβάλει στη διαμόρφωση της πολιτιστικής, κοινωνικής, πολιτικής και οικονομικής σφαίρας στις κοινωνίες σε όλο τον κόσμο. Υπήρξε επίσης ζωτικό μέρος των

---

<sup>79</sup> Pellechia 2006, 36- 37.

<sup>80</sup> Hames 2012, 24.

<sup>81</sup> Kelly-Blazeby 2008, 36.

<sup>82</sup> McIntyre 2015, 19.

<sup>83</sup> Hames 2012, 24.

γορτών, των μαγικών τελετουργιών, της λατρείας και της φιλοξενίας.<sup>84</sup> Η παραγωγή και η εμπορία κρασιού γινόταν στην ηπειρωτική Ελλάδα καθώς και στα νησιά της Θάσου, της Λέσβου και της Χίου, τα οποία ήταν γνωστά για την παραγωγή κρασιών υψηλής ποιότητας. Οι αμπελουργοί φύτεψαν αμπέλια κοντά σε πλωτές οδούς, επειδή το εμπόριο μέσω του νερού και η ναυτιλία ήταν πολύ φθηνότερα από τη χερσαία μετακίνηση των αγαθών.<sup>85</sup>

Οι αρχαίοι Έλληνες κατανοούσαν το πώς τα τοπικά συστήματα επηράζαν βαθιά τα χαρακτηριστικά των κρασιών τους. Ήταν πρωτοπόροι στην καθιέρωση των δικών τους ονομασιών προέλευσης, αναγνωρίζοντας τις μοναδικές ιδιότητες των κρασιών που παράγονταν σε συγκεκριμένες περιοχές. Κατά την κλασική περίοδο επιφανή ονόματα κρασιών ήταν ο Αριούσιος από την Αριουσία της Χίου, ο Λέσβιος, ο Πεπαρίθιος, ο Σάμιος και ο Θάσιος, το πρώτο κρασί που έλαβε το καθεστώς Προστατευόμενης Ονομασίας Προέλευσης (ΠΟΠ) και ο Μενδαίος Χαλκιδικής, που μπορεί κάλλιστα να είναι το πρώτο παγκοσμίως αναγνωρισμένο και επώνυμο λευκό κρασί, που κοσμεί τη σκηνή των οίνων. Η επιβολή αυστηρών κανονισμών και αυστηρών κυρώσεων σε όσους παραβίαζαν το σύστημα Ονομασιών Προέλευσης κατέδειξε την ακλόνητη δέσμευση των Ελλήνων να διατηρήσουν την αυθεντικότητα αυτών των διακεκριμένων κρασιών. Οι αρχαιολόγοι γνωρίζουν τις περίφημες περιοχές της Ελλάδας που φημίζονται για τα εκλεκτά κρασιά τους. Αυτά περιλαμβάνουν τα μαγευτικά νησιά της Χίου, της Λήμνου, της Λέσβου, της Ρόδου και της Κρήτης καθώς και τα ηπειρωτικά εδάφη της Θράκης, Μακεδονίας και της Χαλκιδικής. Η αφθονία των ναυαγίων που ανακαλύφθηκαν χρησιμεύει ως μια αναμφισβήτητη απόδειξη για το ότι το ελληνικό κρασί ήταν ένα ιδιαίτερα περιζήτητο εμπόρευμα που διακινούνταν στον αρχαίο κόσμο. Οι Έλληνες διέθεταν ένα καλά οργανωμένο σύστημα εμπορίου κρασιού, το οποίο χρησιμοποιούσαν ως μέσο για τη διάδοση του πλούσιου πολιτισμού τους σε όλα τα αρχαία βασίλεια.<sup>86</sup>

Κυρίως χρησιμοποιούσαν οξυπύθμενους αμφορείς για να ανταλλάσσουν τα κρασιά τους σε όλο τον κόσμο με τα πλοία. Αυτά τα ψηλά αγγεία σχεδιάστηκαν ειδικά, με έμφαση στη βάση, για να βελτιώσουν τις ικανότητες αποθήκευσης και μεταφοράς τους. Αυτή η έξυπνη προσέγγιση όχι μόνο ενίσχυσε την ισορροπία του πλοίου αλλά διευκόλυνε και τη μεταφορά μεγαλύτερων όγκων κρασιού. Είναι αξιοσημείωτο ότι κάθε πόλη-κράτος διέθετε τη δική της μοναδική ποικιλία αμφορέων, που διακρίνονταν από τα σχήματα, τα χρώματα, ακόμη και τις

---

<sup>84</sup> Hames 2012, 10.

<sup>85</sup> Hames 2012, 23.

<sup>86</sup> Σεχρεμέλη 2018, 5-6.



τεχνικές ζωγραφικής τους. Ως αποτέλεσμα, οι ειδικοί μπόρεσαν να εντοπίσουν τους εξέχοντες κόμβους εμπορίας κρασιού της αρχαίας Ελλάδας.<sup>87</sup>

Ο H. Warner Allen υποστηρίζει ότι μεταξύ του 6<sup>ου</sup> και του 2<sup>ου</sup> αιώνα π.Χ., οι αποικίες και οι περιοχές που συναλλάσσονταν με την Ελλάδα χρησιμοποιούσαν για το εκτεταμένο ελληνικό εμπόριο εξαγωγής κρασιού σύμβολα αμπέλου και κρασιού, λογότυπα και περιγραφές που αποτυπώνονταν και στα νομίσματα. Οι εικόνες και τα σχέδια που χρησιμοποιούνταν στα νομίσματα αντιγράφονταν για χρήση σε σφραγίδες και πάματα αμφορέων κρασιού.<sup>88</sup>

Όσον αφορά τη γεύση, τα καλύτερα αρχαία ελληνικά κρασιά εκθειάζονταν ως γλυκά ή μελωμένα, ενώ τα κάποια φαινομενικά φτωχά παραδείγματα υποτιμήθηκαν επειδή ήταν ξινά. Τα μερικώς ή εξ' ολοκλήρου γινωμένα σταφύλια έτειναν να χρησιμοποιούνται για τα πιο πολύτιμα κρασιά. Για να αυξήσουν το αλκοόλ και ως εκ τούτου να προωθήσουν τη μακροζωία, ορισμένοι αμπελουργοί πρόσθεσαν ζάχαρη με τη μορφή μελιού, χουρμάδων ή άλλων φρούτων κατά τη διάρκεια της ζύμωσης. Τα κρασιά που προέκυψαν έγιναν πυκνά και βαριά. Όταν αποθηκεύονταν σε αμφορείς, αυτά τα κρασιά μπορούσαν να διαρκέσουν για πολλά χρόνια και οι άνθρωποι που μπορούσαν να τα αγοράσουν εκτιμούσαν τις παλαιότερες σοδειές. Τα λιγότερο αγαπημένα κρασιά, ωστόσο, είχαν πολύ πιο αραιή γεύση και καταναλώνονταν όσο το δυνατόν πιο νωρίς. Αυτά χαλούσαν γρήγορα, ειδικά επειδή θα υπέκυπταν στην οξείδωση μόλις ένα αγγείο ή ένας αμφορέας άρχιζε να αδειάζει. Οι Έλληνες οινοποιοί πρόσθεταν όλα τα είδη μπαχαρικών και άλλων συστατικών για να καλύψουν τις αλλοιωμένες γεύσεις και αυτά τα φθηνότερα και τα πιο κοινά κρασιά αραιώνονταν πάντα με πολύ νερό όταν καταναλώνονταν.<sup>89</sup>

Οι αρχαίοι Έλληνες αγαπούσαν επίσης να κάνουν πνευματικές συγκεντρώσεις, τα έλεγαν «συμπόσια». Σε αυτές τις συναντήσεις οι άνθρωποι έτρωγαν και συζητούσαν προκαθορισμένα φιλοσοφικά θέματα πίνοντας κρασί. Το να υπάρχει μέτρο στα πράγματα ήταν πολύ σημαντικό χαρακτηριστικό των αρχαίων Ελλήνων, όμως ο αντίκτυπος της κατανάλωσης του κρασιού θα μπορούσε να χρησιμεύει για να επιτευχθεί μεγαλύτερη διαύγεια του νου και πνευματική αφύπνιση. Το κρασί αραιωνόταν πάντα με νερό σε ένα αγγείο που λεγόταν "Κρατήρας".<sup>90</sup>

## ΔΙΟΝΥΣΟΣ

*«Εφθασα εδώ  
στη γη των Θηβαίων.»*

---

<sup>87</sup> Σεχρεμέλη 2018, 5.

<sup>88</sup> Pellechia 2006, 35.

<sup>89</sup> McIntyre 2015, 20.

<sup>90</sup> Σεχρεμέλη 2018, 4.

*Είμαι ο Διόνυσος,*

*ο υιός του Διός.*

*Μ' έφερε στον κόσμο η κόρη του Κάδμου η Σεμέλη,*

*τότε που την ξεγέννησε το λαμπερό πυρ της αστραπής.*

*Τη θεϊκή μορφή μου με μορφή θνητού την άλλαξα*

*5και στέκω εδώ στα νάματα της Δίρκης και το νερό του Ισμηνού.»<sup>91</sup>*

Οι αρχαίοι Έλληνες είχαν βαθιά αγάπη για το αμπέλι και το κρασί, όπως φαίνεται σε διάφορες μορφές της τέχνης και της μυθολογίας. Πίστευαν ότι ο θεός Διόνυσος τους δίδασκε για το αμπέλι και το κρασί και η λατρεία τους σε αυτό το ποτό ήταν τόσο δυνατή που το ανήγαγαν σε θεότητα. Σε αντίθεση με τους άλλους θεούς τους, οι αρχαίοι Έλληνες επιθυμούσαν έναν θεό που να είναι πιο ανθρώπινος και να ενσαρκώνει τις χαρές και τα πάθη της ζωής.<sup>92</sup>

Στον αρχαίο ελληνικό πολιτισμό, το κρασί είχε σημαντική πολιτιστική σημασία και προσωποποιήθηκε από τον θεό Διόνυσο.<sup>93</sup> Διαφορετικοί μύθοι και θρύλοι αφηγούνται την ιστορία για το πώς ήρθε ο Διόνυσος στην Ελλάδα. Η πιο γνωστή είναι η ιστορία που αφηγείται ο Ευριπίδης στις Βάκχες του, μια ιστορία που ο ποιητής σίγουρα υπέθεσε ότι το κοινό του γνώριζε πριν μπει στο θέατρο. Σε αυτό, ο Διόνυσος είναι ο αναγεννημένος γιος του Δία και της Σεμέλης, η οποία είναι κόρη του βασιλιά της Θήβας. Μια εκδοχή λέει ότι η Ήρα συνωμοτεί ζηλότυπα για να δολοφονηθεί η έγκυος Σεμέλη, οπότε ο Δίας σώζει το φαινομενικά νεκρό έμβρυο και το αναθρέφει (στον μηρό του) μέχρι το βρέφος να είναι έτοιμο να γεννηθεί. Μια άλλη εκδοχή παρουσιάζει τον Διόνυσο ως τον εκτρωμένο απόγονο του Δία και της Περσεφόνης, που σώθηκε από τον θεό και εμφυτεύτηκε στη μήτρα της Σεμέλης. Και οι δύο εκδοχές υπογραμμίζουν τη διπλή γέννησή του -αρχική ζωή ακολουθούμενη από φαινομενικό θάνατο, ακολουθούμενη από νέα ζωή- που αντιστοιχεί απόλυτα με τον κύκλο ζωής του αμπελιού. Και στα δύο, το βρέφος Διόνυσος μεταφέρεται στη συνέχεια από τον Δία στα ανατολικά βουνά της Νύσας, όπου τον ανατρέφουν νύμφες, σάτυροι και άλλα μυθικά πλάσματα της φύσης. Εκεί μαθαίνει για το κρασί και, αφού μεγαλώσει, θα ταξιδέψει σε όλο τον κόσμο για να το μεταφέρει στους ανθρώπους.<sup>94</sup>

Ως απόγονος του Δία και της Σεμέλης, ο Διόνυσος ήταν σεβαστός από τους Έλληνες και αποτέλεσε πηγή έμπνευσης για καλλιτέχνες, φιλοσόφους και απλούς ανθρώπους. Στην αρχαία Ελλάδα διοργανώθηκαν πολυάριθμες γιορτές προς τιμήν του Διονύσου. Μια τέτοια γιορτή,

---

<sup>91</sup> Ευριπίδης, Βάκχαι, 1-5.

<sup>92</sup> Κουτρομπίλας 2022, 17-18.

<sup>93</sup> Σεχρεμέλη 2018, 4.

<sup>94</sup> McIntyre 2015, 27.

γνωστή ως «Ανθεστήρια» ή «η γιορτή των λουλουδιών», που κέρδισε δημοτικότητα χάρη στα περίφημα λουλουδάτα αρώματα των αρχαίων ελληνικών κρασιών λάμβανε χώρα συνήθως τον Φεβρουάριο. Ένα άλλο εξέχον γεγονός ήταν η μεγάλη γιορτή που ονομαζόταν «Διονύσια», που γινόταν κάθε χρόνο στην Αθήνα, τον Μάρτιο. Τα Διονύσια προαναγγέλλουν τον ερχομό της άνοιξης.<sup>95</sup> Το κρασί και η οινοποσία γιορτάζονταν στην Αθήνα κατά τη διάρκεια της γιορτής των Ανθεστηρίων προς τιμήν του θεού Διόνυσου. Η γιορτή κρατούσε τρεις μέρες: την πρώτη μέρα (Πιθοίγια) άνοιγαν τα πιθάρια με νέο κρασί της νέας σοδειάς και δοκίμαζαν το κρασί.<sup>96</sup> Η δεύτερη μέρα ονομαζόταν Χόες (ένα είδος κανάτας κρασιού με στρογγυλή κοιλιά, κοντό λαιμό και τριφυλλόσχημο στόμιο).<sup>97</sup> Οι συμμετέχοντες έφερναν από τα σπίτια τους τις δικιές του χόες και έπιναν σιωπηλά.<sup>98</sup> Η τρίτη και τελευταία μέρα ονομαζόταν Χύτροι και ήταν αφιερωμένη στις ψυχές των νεκρών.<sup>99</sup> Ονομαζόταν έτσι γιατί μες στις χύτρες μαγείρευαν έναν χυλό λαχανικά και σιτηρά και τον προσέφεραν στον Ερμή, τον διαμεσολαβητή του Κάτω Κόσμου, για λογαριασμό των νεκρών.<sup>100</sup>

Η ελληνική μυθολογία δείχνει ξεκάθαρα τον σημαντικό ρόλο που διαδραμάτισε το αμπέλι και το εκλεκτό προϊόν του, το κρασί, στον ελληνικό πολιτισμό. Είναι αναμφισβήτητο ότι το κρασί θεωρούνταν θεία προσφορά, όπως φαίνεται στη θεία ένωση Διόνυσου και Αριάδνης. Οι απόγονοί τους, δηλαδή ο Ευάνθης, το Οινοπίωνα και ο Στάφυλος, συμβολίζουν την επέκταση της αμπελουργίας και τον επακόλουθο πολλαπλασιασμό της διονυσιακής λατρείας.<sup>101</sup>

## Τα αγγεία και οι χρήσεις τους

Για να καταλάβει κανείς τον σημαντικό ρόλο που έπαιζε ο πηλός και η κεραμική στη ζωή των αρχαίων Ελλήνων, αρκεί να αναλογιστεί τα πολλά και διάφορα αντικείμενα που χρησιμοποιούνται σήμερα και είναι ισοδύναμα αυτών των παλαιότερων προϊόντων, π.χ. κατσαρόλες, κοσμηματοθήκες, σπρέι αρωμάτων, φιάλες κρασιού, κανάτες, παιχνίδια, σκεύη τροφίμων. Ορισμένα από αυτά είναι ακόμη και σήμερα κατασκευασμένα από πηλό. Υπήρχε ένα τεράστιο φάσμα παραγωγής κεραμικών στην αρχαιότητα, από βαριά δοχεία αποθήκευσης και μαγειρικά σκεύη μέχρι κομψά κύπελλα κρασιού και μικροσκοπικά δοχεία αρωμάτων. Οι

---

<sup>95</sup> Σεχρεμέλη 2018, 4.

<sup>96</sup> Kelly-Blazeby 2008, 41.

<sup>97</sup> Kelly-Blazeby 2008, 42.

<sup>98</sup> Κοκονεζάκι 2012, 60.

<sup>99</sup> Κοκονεζάκι 2012, 65.

<sup>100</sup> Κοκονεζάκι 2012, 65.

<sup>101</sup> Κουτρομπίλας 2022, 17-18.

περισσότερες κοινωνικές ανάγκες μπορούσαν να καλυφθούν από τον αγγειοπλάστη, και ο ρόλος του στην κοινότητα ήταν κεντρικός και πολυάσχολος.<sup>102</sup> Για να εξυπηρετηθούν καλύτερα οι ανάγκες της καθημερινής ζωής, είχε δημιουργηθεί από τους αρχαίους Έλληνες κεραμείς μια μεγάλη ποικιλία αγγείων.<sup>103</sup> (Εικόνα 1,2,3,4)

### **Αγγεία αποθήκευσης/μεταφοράς**

Αμφορέας: ο αμφορέας είναι μεγάλο κλειστό αγγείο με δύο κάθετες λαβές για τη μεταφορά ή την αποθήκευση κυρίως υγρών αλλά και στερεών προϊόντων.<sup>104</sup> Οι αμφορείς ήταν δοχεία γενικής χρήσης, τα οποία μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν για την αποθήκευση υγρών (μέλι, γάλα, λάδι, κρασί ή νερό), στερεά προϊόντα ή μικρότερου μεγέθους τρόφιμα (π.χ. ελιές).<sup>105</sup> Υπάρχουν πολλοί τύποι αμφορέων, όπως οι μονοκόμματοι (που, πιθανότατα, τους ονόμαζαν κάδους, τύπου Α, Β και Γ), οι οξυπύθμενοι (που χρησιμοποιούνταν στο διαμετακομιστικό και υπερπόντιο εμπόριο, κυρίως κρασιού), οι παναθηναϊκοί, οι αμφορείς με λαιμό, οι νικοσθενικοί, οι αμφορείς SOS (επίσης για διαμετακομιστικό και υπερπόντιο εμπόριο, κυρίως λαδιού), οι τυρρηνικοί, οι τύπου Nola, οι αμφορείς-κάδοι.<sup>106</sup> Ο Αριστοφάνης μας πληροφορεί ότι «οι αμφορείς είναι γεμάτοι ερυθρό και ευωδιαστό κρασί»<sup>107, 108</sup>

Πελίκη: συμβατική ονομασία για έναν τύπο αμφορέα που έχει φαρδύ στόμιο και το μέγιστο πλάτος του βρίσκεται χαμηλά στο σώμα, δημιουργώντας ένα αχλαδόμορφο περίγραμμα.<sup>109</sup>

Πίθος: μεγάλο αποθηκευτικό αγγείο,<sup>110</sup> για σιτηρά και άλλα είδη τροφίμων. Η μικρότερη εκδοχή του αγγείου ονομαζόταν «πιθάριον».<sup>111</sup>

Υδρία: μεγάλο κλειστό αγγείο με τρεις λαβές, μία κάθετη στον λαιμό και δύο οριζόντιες στο επάνω μέρος του σώματος. Συνήθως μετέφεραν σ' αυτό νερό, ενώ συχνά το χρησιμοποιούσαν και ως τεφοροδόχο αγγείο. Ο τύπος της υδρίας που ο λαιμός δεν ξεχωρίζει από το σώμα ονομάζεται κάλπις.<sup>112</sup>

---

<sup>102</sup> Sparkes 1991, 1.

<sup>103</sup> Τιβέριος 1996, 16.

<sup>104</sup> Richter 1973, 3.

<sup>105</sup> Clark 2001, 66.

<sup>106</sup> Τιβέριος 1996, 17.

<sup>107</sup> Αριστοφάνης, Πλούτος, 807.

<sup>108</sup> Richter 1973, 3.

<sup>109</sup> Sparkes 1991, 85.

<sup>110</sup> Τιβέριος 1996, 18.

<sup>111</sup> Sparkes 1991, 85.

<sup>112</sup> Τιβέριος 1996, 19.

## Αγγεία πόσης

Κάνθαρος: αγγείο πόσεως με δύο, συνήθως ψηλές, κάθετες λαβές. Είναι το συνηθισμένο κρασοπότηρο του Διονύσου, αλλά συχνά και του Ηρακλή. Στη Βοιωτία, που ήταν ιδιαίτερα ευρεία η χρήση του, αλλά και στη Λακωνία, είχε χθόνιο συμβολισμό. Υπάρχουν αρκετοί τύποι του σχήματος.

Κοτύλη: αγγείο πόσεως με δύο οριζόντιες λαβές, πολύ συνηθισμένο στην Κόρινθο. Μοιάζει με τον σκύφο, μόνο που τα τοιχώματά του είναι πιο πλαγιαστά.

Κύλιξ: βασικό αγγείο πόσεως των αρχαίων Ελλήνων. Υπάρχουν πολλοί τύποι κυλικών: κύλικες τύπου κωμαστών, τύπου Σιάννων, μικρογραφικές (χειλεωτές και ταινιωτές), τύπου Α (οφθαλμωτές), τύπου Β, τύπου Γ, τύπου γιάντες, χαλκιδικού τύπου, τύπου Kassel, τύπου Droop, κύλικες δίχως πόδι.

Κώθων: μικρό αγγείο πόσεως με μία κάθετη λαβή. Λανθασμένα το όνομα αυτό δίνεται και στο εξάλειπτρον.

Λάκαινα: αγγείο πόσεως των Λακώνων με δύο οριζόντιες λαβές κοντά στη χαμηλή βάση του.<sup>113</sup>

Μαστός: αγγείο πόσεως, όχι συχνό, με σχήμα γυναικείου μαστού.<sup>114</sup>

Ρυτόν: αγγείο πλαστικό με τη μορφή κέρατος, κεφαλής ζώου κ.ά. Τα εντυπωσιακά αυτά αγγεία, που η αρχή τους πρέπει να αναζητηθεί στη μεταλλοτεχνία της Ανατολής, και μάλιστα της Περσίας, χρησιμοποιούνταν συνήθως ως κρασοπότηρα σε συμπόσια.<sup>115</sup> Στην αρχαιότητα η παράγωγή του ρυτού συνδέθηκε με μια λέξη που σήμαινε «ρέει σαν ρυάκι» (ρύσις). Στην πραγματικότητα αυτό συνδέεται με ένα χαρακτηριστικό των μεταλλικών ρυτών: έχουν μια τρύπα στο κάτω άκρο, από την οποία το κρασί ρέει σε ένα λεπτό ρεύμα. Τα περισσότερα κεραμικά ρυτά στερούνται αυτό το χαρακτηριστικό. Στο ρυτό χρησιμοποιούνται πολλά διαφορετικά κεφάλια ζώων για να αποδοθεί το σχήμα του: πουλί, κάπρος, ταύρος, αγελάδα, ελάφι, γάιδαρος, αετός, ελάφι, κατσίκια, λαγωνικό, γρύπας, άλογο (ή άλογο με καβαλάρη), κυνηγόσκυλο, αρνί, λιοντάρι, γουρούνι, κριάρι ή σφίγγα. Μερικές φορές το μισό κεφάλι ενός κριαριού ενώνεται με το μισό κεφάλι ενός κάπρου ή ενός γαϊδάρου, σχηματίζοντας το λεγόμενο μετριαστικό ρυτό. Σε κάποια αγγεία υπάρχει ακόμα και η μορφή ανθρώπου.<sup>116</sup>

---

<sup>113</sup> Τιβέριος 1996, 17.

<sup>114</sup> Τιβέριος 1996, 18.

<sup>115</sup> Τιβέριος 1996, 19.

<sup>116</sup> Clark 2001, 141-2.

Σκύφος: αγγείο πόσεως συνήθως με δύο οριζόντιες λαβές (σπανιότερα με μία οριζόντια και μία κάθετη). Μοιάζει με την κοτύλη, μόνο που στον σκύφο τα τοιχώματα είναι πιο ανορθωμένα.<sup>117</sup>

Φιάλη: μικρό ρηχό αγγείο με «ομφαλό» στη μέση, χωρίς λαβές, με το οποίο έκαναν τις σπονδές, ενώ το χρησιμοποιούσαν και ως κρασοπότηρο.<sup>118</sup> Σε τελετές ή θρησκευτικές τελετές η φιάλη χρησιμοποιούνταν για τις σπονδές στους θεούς- σε άλλα πλαίσια, όπως το συμπόσιο, χρησιμοποιούταν ως αγγείο πόσης. Η φιάλη μοιάζει με πιάτο- δεν έχει ούτε λαβές ούτε πόδι. Στην πιο χαρακτηριστική της μορφή έχει ένα κοίλο εξόγκωμα στη μέση - έναν ομφαλό - που προεξέχει προς τα πάνω.<sup>119</sup>

### **Αγγεία μείξης κρασιού με νερό/άντλησης κρασιού**

Ασκός: μικρό και στενόστομο αγγείο για υγρά (κυρίως για λάδι).<sup>120</sup> Το μικρό μέγεθος και ο στενός λαιμός υποδηλώνουν ότι ο ασκός ήταν ένα αγγείο σχεδιασμένο για την προσεκτική έκχυση υγρών, όπως απλό ή αρωματισμένο λάδι (άρωμα), μέλι ή ξύδι. Αν και είναι επίσης πολύ πιθανόν να χρησιμοποιούνταν για σπονδές σε ταφικές τελετές, το αγγείο είχε πιθανόν και άλλες λειτουργίες.<sup>121</sup>

Κρατήρ: μεγάλο ανοικτό αγγείο για τη μείξη του κρασιού με το νερό. Οι αρχαίοι έπιναν νερωμένο κρασί, με συνήθη αναλογία τρία μέρη νερό και ένα κρασί.<sup>122</sup> Είναι γνωστό ότι οι αρχαίοι Έλληνες σπάνια έπιναν το κρασί τους σκέτο. Υπάρχουν αναπαραστάσεις σε αγγεία που δείχνουν κρατήρες να χρησιμεύουν ως αγγεία ανάμειξης κρασιού.<sup>123</sup> Υπάρχουν πολλοί τύποι κρατήρων: οι κιονωτοί (πολύ συνηθισμένοι στην Κόρινθο, γι' αυτό και αποκαλούνται συχνά κορινθιακοί ή κορινθιουργείς), οι ελικωτοί (ονομάζονται και λακωνικοί), οι καλυκώσχημοι και οι κωδωνόσχημοι.<sup>124</sup>

Λέβης: μεγάλο ανοικτό ημισφαιρικό αγγείο χωρίς λαβές, που συνήθως στεκόταν επάνω σε ψηλό υπόστατο. Λανθασμένα το αγγείο ονομάζεται και δίνος.<sup>125</sup> Οι λέβητες χρησίμευαν και για την ανάμειξη του κρασιού με το νερό, όπως και οι κρατήρες. Πιθανότατα τα χάλκινα αγγεία

---

<sup>117</sup> Τιβέριος 1996, 19.

<sup>118</sup> Τιβέριος 1996, 19.

<sup>119</sup> Clark 2001, 141-2.

<sup>120</sup> Τιβέριος 1996, 17.

<sup>121</sup> Clark 2001, 70.

<sup>122</sup> Τιβέριος 1996, 17.

<sup>123</sup> Richter 1973, 7.

<sup>124</sup> Τιβέριος 1996, 17.

<sup>125</sup> Τιβέριος 1996, 17.

χρησιμοποιούνταν για μαγείρεμα, ενώ τα πήλινα για την ανάμειξη κρασιού, όπως ακριβώς και ο κρατήρας.<sup>126</sup>

Στάμνος: το όνομα αυτό δίνεται λανθασμένα σε ένα μεγάλο ανοικτό αγγείο με χαμηλό λαιμό και δύο μικρές οριζόντιες λαβές στο επάνω μέρος του σώματος. Το χρησιμοποιούσαν για αποθήκευση υγρών ή για μείξη κρασιού με νερό.<sup>127</sup> Συνήθως είχε καπάκι, με μετατοπισμένο λαιμό και συνήθως είχε και δύο οριζόντιες λαβές. Όπως απεικονίζεται σε αγγεία, ο στάμνος χρησιμοποιούνταν σαν κρατήρας για την ανάμειξη κρασιού και νερού. Είναι πιθανό επίσης να το αγγείο αυτό να χρησίμευε, όπως ο αμφορέας, ως γενικό δοχείο αποθήκευσης υγρών και μικρότερου μεγέθους τροφίμων.<sup>128</sup>

Οινοχόη: βασικό αγγείο άντλησης κρασιού από τους κρατήρες, με το οποίο στη συνέχεια γέμιζαν τα κρασοπότηρα. Είναι συνήθως μετρίου μεγέθους, κλειστό, με μία κάθετη λαβή και σώζεται σε πολλούς τύπους.

Όλπη: είδος οινοχόης, που ο λαιμός της δεν ξεχωρίζει από το σώμα και η λαβή της δεν ξεπερνά συνήθως το ύψος του στομίου, που είναι κυκλικό.<sup>129</sup>

Χους: οινοχόη διαφόρων μεγεθών με λαιμό που δεν ξεχωρίζει από το σώμα. Τη χρησιμοποιούσαν κυρίως στην αθηναϊκή γιορτή των Ανθεστηρίων.<sup>130</sup>

Ψυκτήρ: μανιταρόσχημο κλειστό αγγείο μέσα στο οποίο έβαζαν κρασί και μετά το τοποθετούσαν συνήθως σε καλυκωτό κρατήρα που περιείχε κρύο νερό ή χιόνι. Έτσι πετύχαιναν την ψύξη του κρασιού.<sup>131</sup>

### **Αγγεία σχετικά με την κατανάλωση φαγητού**

Λεκάνις: μεγάλο και ανοικτό αγγείο, χαμηλό, με δύο οριζόντιες λαβές. Πιθανόν μια από τις χρήσεις του να ήταν η προετοιμασία φαγητού στο εσωτερικό του.<sup>132</sup>

Πινάκιον: ανοικτό ρηχό αγγείο με χείλος, σαν το σημερινό πιάτο. Τα διακοσμημένα πινάκια συχνά τα ανέθεταν σε ιερά και τα κρεμούσαν ως σαν πίνακες.

Ψαροπινάκιον: πινάκιο με χαμηλή βάση και μικρό κοίλο «ομφαλό» στη μέση. Πιθανόν να έτρωγαν σ' αυτό ψάρια, όπως δείχνει και η διακόσμησή του, που πάντα εικονίζει θαλασσινά.

133

---

<sup>126</sup> Richter 1973, 10.

<sup>127</sup> Τιβέριος 1996, 19.

<sup>128</sup> Clark 2001, 146.

<sup>129</sup> Τιβέριος 1996, 18.

<sup>130</sup> Τιβέριος 1996, 19.

<sup>131</sup> Τιβέριος 1996, 19.

<sup>132</sup> Τιβέριος 1996, 18.

<sup>133</sup> Τιβέριος 1996, 18.

## Χορτοφαγία

Η καταγεγραμμένη ιστορία της χορτοφαγικής διατροφής ξεκίνησε τον έκτο αιώνα π.Χ. από οπαδούς των Ορφικών μυστηρίων. Τα δεδομένα για την πρώιμη φάση της χορτοφαγικής διατροφής είναι αποσπασματικά και δεν είναι πάντα συνεπή. Μερικές χρήσιμες πληροφορίες μπορούν να αντληθούν από τα γραπτά ιστορικών συγγραφέων. Τα παλαιότερα γραπτά έγγραφα για τη χορτοφαγία στην Ευρώπη χρονολογούνται στον έκτο αιώνα π.Χ. από οπαδούς των Ορφικών μυστηρίων. Αυτή η ομάδα απείχε από τη θυσία ζώων και την κατανάλωση κρέατος και αρνιόταν να φάει οτιδήποτε ζωικό (συμπεριλαμβανομένων των αυγών). Την ίδια περίπου εποχή, ο Έλληνας φιλόσοφος και μαθηματικός Πυθαγόρας ανέπτυξε τις ιδέες του σχετικά με τη μετενσάρκωση, η οποία οδήγησε στην αποφυγή της κατανάλωσης κρέατος. Θεωρείται ο πατέρας της ηθικής χορτοφαγίας και το όνομά του δημιούργησε τον όρο <<Πυθαγόρειος τρόπος ζωής>>. Οι αρχαίοι Έλληνες πίστευαν ότι τα ζώα είχαν σχέση με τον άνθρωπο και ότι μπορούσαν να επικοινωνούν και να σκέφτονται. Θεωρήθηκε ότι οι άνθρωποι είναι νομικά υπεύθυνοι για τα ζώα και ότι η θανάτωση τους σήμαινε αδικία και βλάβη. Οι αρχαίοι Έλληνες ήταν της άποψης ότι η ευημερία των ζώων δίδασκε τους ανθρώπους για τον ανθρωπισμό και πίστευαν στη μετενσάρκωση. Παρατήρησαν ότι η κατανάλωση κρέατος μπορεί να είναι επιβλαβής για την υγεία και θεώρησαν ότι επηρέαζε το μυαλό. Ήταν της άποψης ότι η φυτική τροφή καθάριζε την ψυχή και ότι η χορτοφαγία οδηγεί σε ευθυγράμμιση με τους θεούς.<sup>134</sup>

Ο Πυθαγόρας συνιστούσε ζωική τροφή μόνο από ζωντανούς οργανισμούς (π.χ. γάλα, αυγά).<sup>135</sup> Δίδαξε ότι όλα τα ζώα, όχι μόνο οι άνθρωποι, είχαν ψυχές, οι οποίες ήταν αθάνατες και μετενσαρκώθηκαν μετά το θάνατο.<sup>136</sup> Η περίφημη ιστορία, στον Διογένη Λαέρτιο, του Πυθαγόρα να ζητά από έναν άνθρωπο να σταματήσει να χτυπάει ένα σκύλο, επειδή αναγνώρισε τη φωνή ενός αποθανόντος φίλου στο λυγμό του ζώου, είναι ενδεικτική αυτών που πίστευε.<sup>137</sup> Δεδομένου ότι ένας άνθρωπος μπορεί να γίνει ζώο όταν πεθάνει και ένα ζώο μπορεί να γίνει άνθρωπος, ο Πυθαγόρας πίστευε ότι η θανάτωση και η κατανάλωση μη ανθρώπινων ζώων μολύνει την ψυχή και εμποδίζει την ένωση με μια ανώτερη μορφή πραγματικότητας. Επιπλέον, ένιωθε ότι η κατανάλωση κρέατος ήταν ανθυγιεινή και έκανε τους ανθρώπους να διεξάγουν πόλεμο ο ένας εναντίον του άλλου. Για τους λόγους αυτούς, απείχε από το κρέας και παρότρυνε και άλλους να κάνουν το ίδιο.<sup>138</sup>

---

<sup>134</sup> Leitzmann 2014.

<sup>135</sup> Leitzmann 2014.

<sup>136</sup> Nathan Morgan 2010.

<sup>137</sup> Dombrowski 1984, 1-9.

<sup>138</sup> Nathan Morgan 2010.



Ένας άλλος λόγος για την αποχή από το κρέας ήταν η πεποίθηση ότι η κατανάλωση σάρκας ήταν επιβλαβής για την υγεία είτε του σώματος είτε της ψυχής. Η πρώτη άποψη ήταν συνδεδεμένη με την αρχαία ιατρική σκέψη, ενώ η δεύτερη συχνά συνδέθηκε με μια γενικότερη δέσμευση στο μέτρο ή στον ασκητισμό. Υπήρχε όμως και μεταξύ των αρχαίων μέριμνα για τα ίδια τα ζώα: αφού τα ζώα υποφέρουν όταν σκοτώνονται (ή στερούνται μια ζωή που είναι δική τους αν θανατωθούν ανώδυνα) και εφόσον μπορούμε να ζήσουμε υγιείς ζωές με φυτικά τρόφιμα, η κατανάλωση κρέατος είναι σκληρή και πρέπει να αποφεύγεται.<sup>139</sup>

Ο Έλληνας φιλόσοφος Πλάτωνας επηρεάστηκε από τις πυθαγόρειες έννοιες αλλά δεν πήγε τόσο μακριά όσο ο Πυθαγόρας. Δεν είναι σαφές τι ακριβώς περιλάμβανε η διατροφή του, αλλά οι διδασκαλίες του Πλάτωνα υποστήριζαν ότι μόνο οι άνθρωποι είχαν αθάνατες ψυχές και ότι το σύμπαν προοριζόταν για ανθρώπινη χρήση.<sup>140</sup> Στο βιβλίο του <<Πολιτεία>>, πρότεινε στους ανθρώπους της πόλης να είναι χορτοφάγοι για να παραμείνουν υγιείς. Μόνο οι κρεατοφάγοι που ζουν στη χώρα χρειάζονται γιατρό.<sup>141</sup> Η επιρροή της Πυθαγόρειας Σχολής απεικονίζεται ξεκάθαρα στην προτίμησή του στα λαχανικά και στα φρούτα και στην παρόρμησή του να απέχει από το κρέας, το οποίο ισχυρίζεται ότι συνδέεται με την παχυσαρκία και τις ασθένειες. Είναι η πίστη του Πλάτωνα στη μετενσάρκωση των ψυχών που μπορεί να εξηγήσει την απροθυμία του να εγκρίνει τη χρήση των ζώων ως θρεπτικής πηγής.<sup>142</sup> Ωστόσο, στην Πολιτεία, ο χαρακτήρας του Πλάτωνα, ο Σωκράτης, υποστήριξε ότι η ιδανική πόλη ήταν μια χορτοφαγική πόλη με το σκεπτικό ότι το κρέας ήταν μια πολυτέλεια που οδηγούσε σε παρακμή και πόλεμο. Έτσι, για τον Πλάτωνα, η αποχή από τη σάρκα δικαιολογείται από την επιθυμία για ειρήνη και την αποφυγή της επιεικής, υπερβολικής ζωής.<sup>143</sup> Ο φιλόσοφος θεωρεί επίσης τα ψάρια ανώτερα από το κρέας και τα γαλακτοκομικά προϊόντα σημαντικά για τη διατροφή του ανθρώπου. Το κρασί επαινείται επίσης για την ευεργετική του επίδραση τόσο στην πνευματική όσο και στη σωματική υγεία. Ωστόσο, η κατάχρηση αλκοόλ είναι επιβλαβής για την υγεία και μπορεί να οδηγήσει ακόμη και στη γέννηση παιδιών με ψυχικές και σωματικές ανεπάρκειες.<sup>144</sup>

*«θα τρέφονται με αλεύρια από κριθάρι και σιτάρι, που απ' αυτά θα ζυμώνουν και θα πλάθουν της καρδιάς των ψωμιά και πίτες, θα τ' απλώνουν εμπρός των πάνω σε κάτι ψάθες ή καθαρά φύλλα και ζαπλωμένοι σε στρωμένες με σμιλακιές και μερσίνες στοίβες θα καλοχορταίνουν κι αυτοί και τα παιδιά των, θα πίνουν από πάνω*

<sup>139</sup> Dombrowski 1984, 1-9.

<sup>140</sup> Nathan Morgan 2010.

<sup>141</sup> Leitzmann 2014.

<sup>142</sup> Skiadas 2001, 532-537.

<sup>143</sup> Nathan Morgan 2010.

<sup>144</sup> Skiadas 2001, 532-537.

*και το κρασάκι τους...Αλήθεια, είπα εγώ, λησμόνησα πως θα 'χουν και προσφάγι· άλας δηλαδή κι ελιές και τυρί και βολβούς και λάχανα και ό,τι άλλα από τους αγρούς που τρώγονται μαγερεμένα. Θα τους σερβίρομε βέβαια ακόμη και τα επιδόρπιά τους, σύκα και ρεβίθια και κουκιά και σμερτοκούκια και βαλανίδια, να τα σιγοψήνουν στη χόβολη για να τραβούν κι από καμιά πότε πότε· κι έτσι αφού μ' αυτό τον τρόπο περάσουν τη ζωή τους με ειρήνη και υγεία και πεθάνουν, φυσικά, σε βαθιά γερατειά, θ' αφήσουν κληρονομιά στα παιδιά των μια παρόμοια ζωή.»*

Ο μαθητής και φίλος του Αριστοτέλη Θεόφραστος, βιολόγος και φιλόσοφος, αντιτάχθηκε στις απόψεις του Αριστοτέλη για τα ζώα.<sup>145</sup> Ο Θεόφραστος υποστήριξε ότι το να σκοτώνεις ζώα για φαγητό ήταν σπάταλο και ηθικά λάθος.<sup>146</sup> Επιχειρηματολογώντας ως προς την προέλευση της κρεατοφαγίας, υποστήριξε ότι ο πόλεμος πρέπει να ανάγκασε τους ανθρώπους να τρώνε κρέας καταστρέφοντας τις καλλιέργειες που διαφορετικά θα έτρωγαν. Σε αντίθεση με τον δάσκαλό του, ο Θεόφραστος διακήρυξε ότι οι θυσίες ζώων εξόργιζαν τους θεούς και έστρεψαν την ανθρωπότητα προς τον αθεϊσμό.<sup>147</sup>

Επομένως οι άνθρωποι της εποχής αυτής ακολουθούσαν μια διατροφή που βασιζόνταν κυρίως σε φυτικά προϊόντα και λίγα ζωικά προϊόντα. Η κύρια πηγή πρωτεΐνης για τους αρχαίους Έλληνες ήταν τα ψάρια, τα κρέατα και τα αυγά. Τα ψάρια ήταν πολύ σημαντικά για τη διατροφή τους, καθώς πολλοί από αυτούς ζούσαν κοντά στη θάλασσα. Τα κρέατα προέρχονταν κυρίως από αιγοπρόβατα και χοίρους, αλλά η κατανάλωση τους ήταν σπάνια και διατέθηκαν σε εορταστικές περιστάσεις. Τα αυγά και τα γαλακτοκομικά προϊόντα, όπως το τυρί και το γάλα, συνιστούσαν σημαντικές πηγές πρωτεΐνης. Οι αρχαίοι Έλληνες κατανάλωναν επίσης πολλά φρούτα και λαχανικά, συμπεριλαμβανομένων των σταφυλιών, των ροδιών, των σύκων, των αχλαδιών, των ξηρών καρπών, και των οσπρίων. Τα φρούτα και τα λαχανικά πρόσφεραν στον οργανισμό σημαντικά αντιοξειδωτικά, βιταμίνες και άλλα θρεπτικά συστατικά, που ήταν απαραίτητα για τη διατήρηση της υγείας τους. Ένα άλλο σημαντικό συστατικό της διατροφής τους ήταν οι υδατάνθρακες, οι οποίοι προέρχονταν κυρίως από τα σιτηρά και τα ψωμιά. Τέλος, αρκετοί αρχαίοι Έλληνες συγγραφείς πρότειναν τη χορτοφαγία ως υγιεινό τρόπο διατροφής. Συμπερασματικά, η διατροφή στην αρχαία Ελλάδα της κλασικής εποχής ήταν πολύ διαφορετική από τη σημερινή διατροφή.

---

<sup>145</sup> Αριστοτέλης, Περί ψυχής Β, 30, 35.

<sup>146</sup> Θεόφραστος, Περί ζώων φρονήσεως. Περί σφαγής των ζώων.

<sup>147</sup> Nathan Morgan 2010.

## Ταξικές διατροφικές ανισότητες

Σε εκείνη την εποχή, όπως συμβαίνει και σήμερα, τα πλουσιότερα κοινωνικά στρώματα ήταν σε πλεονεκτική θέση σε σχέση με όλους τους άλλους όσον αφορά τον τρόπο ζωής τους. Ζούσαν σε μεγάλα σπίτια που ήταν πλούσια διακοσμημένα και επιπλωμένα και γενικά ζούσαν έναν πολυτελή τρόπο ζωής που ήταν απρόσιτος για το μεγαλύτερο μέρος του πληθυσμού. Ο πλούτος τους είχε σημαντικό αντίκτυπο όσον αφορά την προμήθεια τροφίμων, τόσο όσον αφορά την ποσότητα, όσο και την ποιότητα. Σύμφωνα με τα λόγια του Peter Garnsey "Οι πλούσιοι είχαν πρόσβαση σε κάθε είδος τροφής.. Όπως και σε άλλες ιστορικές περιόδους, η ελίτ ήταν η πρώτη που εισήγαγε νέα τρόφιμα. Η επίδειξη της πολυτέλειας και της απόλαυσης ήταν σημάδι του κύρους και του πλούτου"<sup>148</sup>

Στα τέλη του πέμπτου αιώνα, και πιθανώς πολύ νωρίτερα, η επεξεργασία των δημητριακών και η παρασκευή και η πώληση ψωμιού είχαν εξελιχθεί σε επαγγέλματα. Το ψωμί πωλούνταν σε μεγάλες πόλεις όπως η Αθήνα, και ίσως ακόμη και σε μικρότερες πόλεις, ενώ τα μέλη των ανώτερων τάξεων είχαν τη δυνατότητα να αντέχουν οικονομικά και να μπορούν να έχουν τους δικούς τους αρτοποιούς, στα δικά τους νοικοκυριά.<sup>149</sup> Για τις φτωχότερες τάξεις υπήρχε το ημάζα, μια ζύμη φτιαγμένη από κριθάλυρο, με μέλι, αλάτι και λάδι.<sup>150</sup> Η κοινωνική τάξη αποτελούσε έναν σημαντικό παράγοντα για τον καθορισμό του είδους των δημητριακών που καταναλώνονταν από τους ανθρώπους και του τρόπους που αυτά παρασκευάζονταν. Το σιτάρι μπορεί να καταναλωνόταν περισσότερο από τις ανώτερες τάξεις, δεδομένου ότι το ψωμί από σιτάρι ήταν ακριβό. Πιθανότατα καταναλωνόταν και από τις κατώτερες τάξεις μόνο στις γιορτές. Το κριθάρι, αντίθετα, ήταν το κύριο δημητριακό των κατώτερων τάξεων, ιδίως εκείνων που δεν είχαν πρόσβαση στα τρόφιμα που παρείχε η πόλη- κράτος, αφού ήταν φθηνότερο και πιο ελεύθερα διαθέσιμο από το σιτάρι.<sup>151</sup>

Η αγροτική διατροφή περιλάμβανε βρασμένο σιτάρι καρυκευμένο με αλάτι, και τον κυκεώνα, ένα δημοφιλές ρόφημα από κριθάλυρο εμποτισμένο σε νερό αρωματισμένο με δυόσμο, πεντάνευρο ή θυμάρι. Το κριθάρι μπορούσε επίσης να παρασκευαστεί ως ψωμί, μάζα, χυλός, σούπα. Επιπλέον, συμπληρώματα όπως γαλακτοκομικά προϊόντα, ελιές, σύκα, κρέας και παστό ψάρι μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν για να αρωματίσουν τον χυλό κριθαριού.<sup>152</sup>

---

<sup>148</sup> Tsoukala 2004, 262.

<sup>149</sup> Tsoukala 2004, 22.

<sup>150</sup> Sparkes 1962, 128.

<sup>151</sup> Kwok 2008,19

<sup>152</sup> Kwok 2008,19

Πραγματείες για την παρασκευή ψωμιού και κέικ εμφανίζονται μαζί με άλλα βιβλία μαγειρικής κατά την Κλασική περίοδο.<sup>153</sup>

Η διατροφή όσων δεν μπορούσαν να επιλέξουν και να προμηθευτούν τα τρόφιμα που επιθυμούσαν αποτελούνταν, σε γενικές γραμμές, από λιγότερο θρεπτικά βασικά τρόφιμα (κριθάρι και αποξηραμένα όσπρια αντί για σιτάρι) και από λιγότερο ποικίλα εδέσματα, φρούτα και λαχανικά, που αντικαθιστούσαν το κρέας και τα ψάρια). Το κρασί και το ελαιόλαδο δεν ήταν εξίσου διαθέσιμα σε όλους. Οι πολίτες και οι οικογένειές τους μπορούσαν να επωφεληθούν από τις διανομές ψωμιού, κρέατος για θυσίες και άλλων τροφίμων που έκανε η πόλη (οι μη πολίτες, ιδίως οι δούλοι, δε συμπεριλαμβάνονταν σε αυτούς).<sup>154</sup>

Τα λαχανικά που ήταν διαθέσιμα στην κλασική αρχαιότητα περιλάμβαναν σπαράγγια, σκόρδο, μαρούλι, κρεμμύδι, κορυφές, ραπανάκι, γογγύλια, λάχανο, νεροκάρδαμο, σέλινο, κάστανα, μελισσόχορτα, καρότα, πράσο, λευκή μουστάρδα, κληματίδα, φτελιά, παστινάκι, σπανάκι, αρακά, αγγούρι, ρίζα κυκλάμιου και αγκινάρα. Δεν ήταν όλα αυτά τα λαχανικά διαθέσιμα σε κάθε κοινωνική τάξη. Στα λαχανικά που ήταν προσιτά στις κατώτερες τάξεις περιλαμβάνονταν το λάχανο, τα πράσα, τα τεύτλα, το σκόρδο και το κρεμμύδι. Δεν πιστευόταν ότι όλα τα λαχανικά παρείχαν την ίδια ποσότητα θρεπτικών συστατικών και τα γογγύλια, το κρεμμύδι, το σκόρδο, το λάχανο, το παντζάρι και το πράσο θεωρούνταν πιο θρεπτικά από άλλα.<sup>155</sup>

Όπως είδαμε παραπάνω, στον Πλούτο του Αριστοφάνη, ο Χρεμύλος δεν έχει άλλη ανάγκη από φακόσουπα αφού τώρα πια πλούτισε.<sup>156</sup> Σύμφωνα με τον Αριστοφάνη λοιπόν, οι φακές είναι η τροφή των κατώτερων στρωμάτων.<sup>157</sup> Αν και τα όσπρια καταναλώνονταν από όλες τις κοινωνικές τάξεις, μπορεί να αποτελούσαν μεγαλύτερο μέρος της διατροφής των κατώτερων τάξεων.<sup>158</sup> Όταν συναντάμε όσπρια στη λογοτεχνία, φαίνεται ότι σχεδόν πάντα θεωρούνταν το φαγητό των κατώτερων τάξεων.<sup>159</sup> Οι ανώτερες κοινωνικές τάξεις μπορεί να κατανάλωναν όσπρια με φειδώ, επιβεβαιώνοντας την υπεροχή τους έναντι των κατώτερων τάξεων. Βέβαια, σε περιόδους έλλειψης τροφής είναι πιθανό τα όσπρια να καταναλώνονταν σε μεγαλύτερο βαθμό από όλες τις κοινωνικές τάξεις.<sup>160</sup>

---

<sup>153</sup> Tsoukala 2004, 22.

<sup>154</sup> Dalby 2003, 268.

<sup>155</sup> Kwok 2008, 21.

<sup>156</sup> Αριστοφάνης, Πλούτος, 1004.

<sup>157</sup> Flint-Hamilton 1999, 375.

<sup>158</sup> Kwok 2008, 29.

<sup>159</sup> Flint-Hamilton 1999, 375.

<sup>160</sup> Kwok 2008, 29.

Κατά την κλασική περίοδο, οι θαλάσσιοι πόροι θεωρούνταν είδη πολυτελείας, καθώς ήταν ακριβοί και προσιτοί μόνο στους ανώτερους κοινωνικά πολίτες. Το υψηλό κόστος των θαλασσινών μπορεί να αποδοθεί στις δυσκολίες που είχε η μεταφορά αυτών των προϊόντων. Μπορεί, επίσης, να υπήρχε γεωγραφική διαφορά όσον αφορά την κατανάλωση των θαλάσσιων πόρων, με τους ανθρώπους που έμεναν στις πόλεις να καταναλώνουν περισσότερα θαλασσινά απ' ό,τι οι αγροτικοί πληθυσμοί.<sup>161</sup> Σε παράκτιες περιοχές το ψάρι ήταν πιθανότατα σημαντικό μέρος της διατροφής. Από την άλλη πλευρά, στις ορεινές περιοχές μπορεί να περιμένουμε ψάρια και άλλα θαλασσινά να έπαιζαν έναν πιο περιορισμένο ρόλο στη διατροφή. Τα μεγάλα ψάρια που μαγειρεύονταν ολόκληρα ήταν ακριβά και πιθανώς δεν ήταν προσιτά στα χαμηλότερα κοινωνικοοικονομικά στρώματα.<sup>162</sup>

Το βιοτικό επίπεδο των ανθρώπων που δεν ασχολούνταν με τη γεωργία ήταν χαμηλότερο στην πόλη απ' ό,τι ήταν στην ύπαιθρο. Η διαβίωση στις πόλεις ήταν σημαντικά πιο ακριβή και ο διαθέσιμος χώρος ήταν μικρότερος απ' αυτόν της υπαίθρου. Τα νοικοκυριά των κατώτερων τάξεων εξαρτιόνταν εξ' ολοκλήρου από την αγορά, για τον εφοδιασμό τους, τροφίμων και πιθανώς δεν είχαν σημαντική αγοραστική δύναμη. Σε περιόδους έλλειψης τροφίμων, με τις έντονες διακυμάνσεις στις τιμές των σιτηρών, αυτό το τμήμα του πληθυσμού ήταν το πιο ευάλωτο. Η διατροφή τους βασιζόταν σε μεγάλο βαθμό σε σιτηρά, όσπρια και ίσως λιγότερο σε κρέας, καθώς τα ζώα ήταν δύσκολο να συντηρηθούν στις πόλεις. Το κρέας από τις δημόσιες θυσίες ήταν ένας αποτελεσματικός τρόπος για να διασφαλιστεί ότι οι πολίτες με μέτρια και κατώτερη οικονομική κατάσταση είχαν πρόσβαση σε αυτό.<sup>163</sup>

Ακόμα κι αν η πρόσληψη κρέατος ήταν σχετικά χαμηλή σε αστικές περιοχές, όπως η Αθήνα, και ήταν πιο προσιτή στις ανώτερες κοινωνικά τάξεις, η κατάσταση ήταν μάλλον διαφορετική στις αγροτικές περιοχές. Το κρέας ήταν περισσότερο διαθέσιμο σε αγροτικές περιοχές όπου πιθανότατα ήταν δυνατόν να υπάρχει μεγαλύτερος αριθμός οικόσιτων ζώων.<sup>164</sup> Το κρέας καταναλωνόταν ως μέρος των θυσιών, ή κατά τη διάρκεια του δείπνου ως κύριο πιάτο.<sup>165</sup>

Το τυρί ήταν το είδος του γαλακτοκομικού προϊόντος που καταναλωνόταν συχνά, θεωρούταν ιδιαίτερα θρεπτικό και ήταν ένα από τα αγαπημένα τους τρόφιμα. Καταναλωνόταν

---

<sup>161</sup> Kwok 2008, 28.

<sup>162</sup> Tsoukala 2004, 30-31.

<sup>163</sup> Tsoukala 2004, 263.

<sup>164</sup> Tsoukala 2004, 29.

<sup>165</sup> Kwok 2008, 25.

από όλες τις κοινωνικές τάξεις συνήθως κατά τη διάρκεια του επιδόρπιου, ενώ οι αρχαίοι Έλληνες το χρησιμοποιούσαν επίσης για να αρωματίσουν τον χυλό κριθαριού.<sup>166</sup>

Ενώ το βιοτικό επίπεδο βελτιωνόταν συνεχώς κατά την Κλασική περίοδο, και ιδιαίτερα τον 4ο αιώνα π.Χ., είναι επίσης πιθανό οι κοινωνικοοικονομικές διαφορές να έγιναν πιο έντονες εκείνη την εποχή.<sup>167</sup> Η ζήτηση για ακριβά εισαγόμενα τρόφιμα προήλθε από τα πλούσια νοικοκυριά που στήριζαν το εμπόριο πολυτελών προϊόντων διατροφής και άλλων ειδών πολυτελείας. Από την άλλη πλευρά, η κουζίνα του μέσου νοικοκυριού περιλάμβανε λιγότερο ψάρι και κρέας και εισαγόμενα τρόφιμα, και περισσότερο δημητριακά, όσπρια και άλλα τρόφιμα που παράγονται, ως επί το πλείστον, σε τοπικό επίπεδο. Η διαφορά μεταξύ της κουζίνας των πλουσίων και της κουζίνας των φτωχών αποτελεί επανειλημμένα θέμα συζήτησης για φιλοσόφους, κωμωδιογράφους και άλλους συγγραφείς της κλασικής περιόδου. Οι συγκρίσεις μεταξύ πλούτου και φτώχειας όσον αφορά τα τρόφιμα αφθονούν στον Πλούτο του Αριστοφάνη, μια κωμωδία για τον φτωχό εναντίον του πλούσιου και τον καλό εναντίον του κακού.<sup>168</sup>

### Διατροφή και ασθένειες

Η Παλαιοπαθολογία είναι μία επιστήμη που διερευνά τις ασθένειες που ταλαιπωρούσαν τους ανθρώπους στο παρελθόν και γενικότερα ήταν μία από τις πρώτες εφαρμογές της ανθρώπινης οστεοαρχαιολογικής μελέτης στην Ελλάδα, όπως και σε άλλες χώρες του εξωτερικού. Αναπτυξιακές ανωμαλίες, μεταβολικές καταστάσεις, αιμοποιητικές ασθένειες, ενδοκρινικές διαταραχές, μολυσματικές ασθένειες, όγκοι, τραύματα, αρθρώσεις και οδοντικές παθήσεις είναι όλες παθολογικές καταστάσεις που παρατηρούνται συνήθως στους αρχαιολογικούς σκελετούς. Η μελέτη τους μπορεί να προσφέρει πληροφορίες για την υγεία και τις ασθένειες, την ποιότητα ζωής των ανθρώπων της εκάστοτε εποχής και την αρχαιότητα διαφόρων ασθενειών, καθώς και την ιατρική γνώση σε κοινωνίες του παρελθόντος.<sup>169</sup>

Είναι δύσκολο να αναγνωριστούν οι ασθένειες στις αρχαίες πηγές επειδή οι Έλληνες συχνά δεν μπορούσαν να ταξινομήσουν τα συμπτώματα της κάθε ασθένειας. Για παράδειγμα, ο Ιπποκράτης χαρακτηρίζει τον πυρετό ως μια «ασθένεια» που συνοδεύει όλες τις άλλες «ασθένειες». Υπάρχουν πολύ λίγα ονόματα για ασθένειες στην αρχαία ελληνική γραμματεία.

---

<sup>166</sup> Kwok 2008, 26.

<sup>167</sup> Tsoukala 2004, 301.

<sup>168</sup> Tsoukala 2004, 303.

<sup>169</sup> Nikita 2017, 2.

Οι Έλληνες χώρισαν τις ασθένειες σε δύο κύριες κατηγορίες: σε ασθένειες που επηρέαζαν όλους τους ανθρώπους ταυτόχρονα σε ένα μέρος (λοιμός) και αποδόθηκαν στον αέρα που εισέπνεαν και σε ασθένειες που επηρέασαν τα άτομα σε μια περιοχή σποραδικά και εξηγήθηκαν με όρους ιδιοσυγκρασίας της διατροφής και του τρόπου ζωής των ατόμων. Η λέξη «επιδημιολογία» δεν είχε την έννοια της σύγχρονης λέξης «επιδημία», δηλαδή την αύξηση του ποσοστού εμφάνισης μιας ασθένειας, αλλά απλώς προσδιόριζε μια ασθένεια που έτυχε να υπάρχει στην υπό εξέταση περιοχή. Οι ασθενείς που πάσχουν από μολυσματικές ασθένειες δεν απομονώθηκαν επειδή οι συγγραφείς της Ιπποκρατικής Συλλογής δεν πίστευαν στην μόλυνση. Αυτό βοήθησε στη διάδοση των μολυσματικών ασθενειών στην κλασική Ελλάδα. Ο Πλούταρχος αναφέρει ότι συνηθιζόταν ο ασθενής να τοποθετείται έξω από το σπίτι, έτσι ώστε οι περαστικοί με εμπειρία σε παρόμοιες περιπτώσεις να μπορούν να προσφέρουν συμβουλές<sup>170, 171</sup>.

Ένα πρώτο παράδειγμα παθογένειας που σχετίζεται με την πρόσληψη τροφής παρατηρείται από τον Θεόφραστο, ο οποίος αναφέρεται στην ταινία, σε ένα εντερικό παράσιτο που σχετίζεται με την κατανάλωση χοιρινού κρέατος. Πρώτον, ο Θεόφραστος αναφέρει ότι οι Αθηναίοι δεν υπέφεραν από ταινία, σε αντίθεση με τους κατοίκους της γειτονικής Βοιωτίας.<sup>172</sup> Οι άνθρωποι προσλαμβάνουν αυτού του είδους τα παράσιτα κυρίως από το χοιρινό κρέας όταν δεν έχει μαγειρευτεί σωστά. Οι Έλληνες συγγραφείς που είχαν ασχοληθεί με την ιατρική θεωρούσαν ότι το χοιρινό είναι το καλύτερο κρέας για κατανάλωση. Ο Θουκυδίδης αναφέρει ότι οι Αιτωλοί εξακολουθούσαν να τρώνε ωμό κρέας τον 5<sup>ο</sup> αιώνα π.Χ., κάτι που δείχνει ότι οι κίνδυνοι από την κατανάλωση ωμού κρέατος δεν ήταν ακόμα κατανοητοί σε αυτή την περιοχή.<sup>173</sup>

*«Τον συμβούλευαν να χτυπήσει πρώτα τους Αποδοτούς, έπειτα τους Οφιονείς και έπειτα τους Ευρυτάνες, οι οποίοι αποτελούν το μεγαλύτερο μέρος των Αιτωλών. Μιλούν γλώσσα πολύ δυσνόητη και, καθώς λέγεται, τρώνε το κρέας ωμό. Αν τους νικούσαν αυτούς, οι άλλοι Αιτωλοί θα προσχωρούσαν χωρίς δυσκολία.»<sup>174</sup>*

Ο Ιπποκράτης τόνιζε την υπεροχή του μαγειρεμένου έναντι του άψητου φαγητού, αλλά οι αρχές τους για τη διατροφή βασίζονται σε υποθέσεις που συχνά είναι λανθασμένες.<sup>175</sup> Οι

---

<sup>170</sup> Πλούταρχος, Ηθικά, 1128ε.

<sup>171</sup> Sallares 1991, 225.

<sup>172</sup> Θεόφραστος, Περί φυτών ιστορία, 9.20.5.

<sup>173</sup> Sallares 1991, 226.

<sup>174</sup> Θουκυδίδης, Ιστορία Γ, 3.94.5.

<sup>175</sup> Ιπποκράτης, Περί αρχαίας ιατρικής 3.

τρόποι μετάδοσης των παρασιτικών σκουληκιών δεν ήταν κατανοητοί στην αρχαιότητα.<sup>176</sup> Αυτό οδήγησε τον Αριστοτέλη να χαρακτηρίσει τα παρασιτικά σκουλήκια ως παράσιτα που δημιουργούνται μόνα τους.<sup>177</sup> Περιπτώσεις ατόμων που πάσχουν από διάφορα είδη σκουληκιών και άλλων παρασίτων εμφανίζονται επίσης στα αρχεία του ιερού του Ασκληπιού στην Επίδαυρο.<sup>178</sup>

Ο τυφοειδής πυρετός, η σιγκέλλωση (βακτηριακή δυσεντερία), μια άλλη χαρακτηριστική ανθρώπινη ασθένεια, η αμοιβαδική δυσεντερία και άλλες εντερικές ασθένειες ενδέχεται να αναπτυχθούν σε περιόδους υποσιτισμού. Ο Ηρόδοτος περιγράφει ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα, αναφέροντας ότι ο περσικός στρατός μετά τη μάχη της Πλαταιάς χτυπήθηκε από έλλειψη τροφίμων, με αποτέλεσμα οι στρατιώτες να φάνε ανθυγιεινά τρόφιμα και στη συνέχεια να προσβληθούν από δυσεντερία που τους αποδεκάτισε.<sup>179</sup>

*«Και στο δρόμο τους, σ' όποια χώρα έφταναν, αδιάφορο ποιοί την κατοικούσαν, επισιτίζονταν αρπάζοντας τον καρπό τους· κι αν δεν έβρισκαν καθόλου καρπό, έτρωγαν την πρασινάδα που φύτρωνε απ' τη γη, και, ξεφλούδιζοντας τα δέντρα, τις φλούδες τους· έτρωγαν επίσης τα φύλλα, αφού τα μαδούσαν από δέντρα, τί ήμερα, τί άγρια, δεν έκαναν διάκριση — τίποτε δεν άφηναν, στενεμένοι από την πείνα. [8.115.3] Κι ήρθε από πάνω στο στρατό που πεζοπορούσε λοιμική και δυσεντερία και τους θέρισε. Και κάμποσους ο Ξέρξης τους άφησε πίσω άρρωστους, διατάζοντας τις πόλεις, σ' όποια απ' αυτές στάθμευε κάθε τόσο συνεχίζοντας την πορεία του, να τους περιποιούνται και να τους τρέφουν, άλλους στη Θεσσαλία, άλλους στη Σίρη της Παιονίας κι άλλους στη Μακεδονία.»<sup>180</sup>*

Υπάρχουν επίσης στοιχεία για τη νυχτερινή τύφλωση, το πρώτο στάδιο της ξηροφθαλμίας, η οποία προκαλείται από ανεπάρκεια βιταμίνης Α (ρετινόλη). Ο Αριστοτέλης σημείωσε ότι παρατηρήθηκε κυρίως μεταξύ των μικρών παιδιών.

*«...και ταυτα τὰ μόρια πρὸς τὸ γῆρας· ὁ δὲ νυκτάλωψ ὑγρότητος πλεονασμός, διὸ τοῖς νεωτέροις γίνεταί μᾶλλον· ὑγρότερος γὰρ ὁ ἐγκέφαλος τούτων.»<sup>181</sup>*

Ανεπάρκεια βιταμίνης Α μπορεί να προκύψει για διάφορους λόγους. Οι εντερικές λοιμώξεις και τα παράσιτα μειώνουν την απορρόφηση της βιταμίνης Α. Είναι μια λιποδιαλυτή βιταμίνη

<sup>176</sup> Sallares 1991, 226.

<sup>177</sup> Αριστοτέλης, Περί ζώων ιστορίας, 551<sup>α</sup>-13.

<sup>178</sup> Sallares 1991, 226.

<sup>179</sup> Sallares 1991, 230.

<sup>180</sup> Ηρόδοτος, Ιστορία Ι, 8.115.2-8.115.3.

<sup>181</sup> Αριστοτέλης, Περί ζώων γενέσεως, 5ο, 780<sup>α</sup> 20-22.



και η έλλειψη διατροφικού λίπους καθιστά δύσκολη την απορρόφηση της στον ανθρώπινο οργανισμό από τα τρόφιμα που καταναλώνονται. Αυτό είναι ένα πιθανό σενάριο που θα μπορούσε να συμβεί σε κάθε πληθυσμό που ζει από μια διατροφή που βασίζεται σε μεγάλο βαθμό σε υδατάνθρακες που προέρχονται από τα δημητριακά. Ωστόσο, η κατανάλωση τροφίμων που περιέχουν λίπη που έχουν αρχίσει να αλλοιώνονται, για παράδειγμα τα μαγαιάτικα ψάρια, οδηγεί στην έλλειψη της βιταμίνης Α.<sup>182</sup> Οι Αττικοί κωμωδιογράφοι, όπως για παράδειγμα ο Αντιφάνης στο έργο του «Φιλοθηβαίος», αναφέρουν τις προσπάθειες των ψαράδων να πουλήσουν μαγαιάτικα ψάρια στην κλασική Αθήνα.<sup>183</sup>

*«Δεν είναι παράξενο, αν κάποιος τύχει να πουλά  
φρέσκα ψάρια, να μαζεύει τα φρόδια του αυτός,  
να γίνεται σκυθρωπός και να μας μιλά,  
ενώ αν είναι μαγαιάτικα, να αστειεύεται και να γελά;  
Διότι αυτοί έπρεπε να κάνουν το εντελώς αντίθετο.  
ο πρώτος έπρεπε να γελά και ο δεύτερος να κλαίει.»<sup>184</sup>*

Όπως αναφέρει ο Sallares σύμφωνα με τις αρχαίες πηγές υπάρχουν επιβλαβείς συνέπειες της υπερβολικής κατανάλωσης ορισμένων οσπρίων, όπως η ασθένεια λαθυρισμός, που προκαλείται από την υπερβολική κατανάλωση του μπιζελιού. Η Ιπποκράτης αναφέρει τις ασθένειες που προκύπτουν από την υπερβολική κατανάλωση πικρού βίκου κατά τη διάρκεια μιας κρίσης στην Αίνο της Θράκης, στα τέλη του 5<sup>ου</sup> αιώνα π.Χ..<sup>185</sup> Ο Δημοσθένης αναφέρει ότι οι Αθηναίοι περιορίστηκαν στο να τρώνε πικρό βίκο κατά τη διάρκεια του πολέμου με τη Σπάρτη τη δεκαετία του 370 π.Χ.. Τέλος, ο Πλούταρχος αναφέρει<sup>186</sup> ότι οι Πυθαγόρειοι απαγόρευαν την κατανάλωση του λάθουρου (μπιζέλι) και του ερεμπίνθου (ρεβίθια) καθώς και του κυάμου<sup>187</sup>.<sup>188</sup>

Τέλος, ο τρόπος με τον οποίο τρέφονταν τα παιδιά στην βρεφική ηλικία στην αρχαιότητα ήταν συχνά επιζήμιος για την υγεία του βρέφους, συμβάλλοντας στον πρόωρο θάνατο, την καθυστερημένη ανάπτυξη, τον επιλεκτικό υποσιτισμό. Η μετάβαση σε τροφές κατά τον απογαλακτισμό από το μητρικό γάλα συνδέεται με αυξημένο κίνδυνο διάρροιας λόγω έκθεσης

---

<sup>182</sup> Sallares 1991, 284.

<sup>183</sup> Sallares 1991, 284.

<sup>184</sup> Αντιφάνης, Φιλοθηβαίος.

<sup>185</sup> Ιπποκράτης, Περί επιδημιών, 4.

<sup>186</sup> Πλούταρχος, Ηθικά, Αίτια Ρωμαϊκά, 95.

<sup>187</sup> Κουκιά

<sup>188</sup> Sallares 1991, 302.

σε παθογόνους παράγοντες και στο νερό και απώλειας της παθητικής ανοσίας. Βρέφη που απογαλακτίζονται και ακολουθείται διατροφή που είναι υψηλή σε περιεκτικότητα υδατανθράκων μπορούν να οδηγηθούν σε ανεπάρκεια πρωτεϊνών και σε άλλες διατροφικές διαταραχές,<sup>189</sup> όπως η σιδηροπενική αναιμία, που εκδηλώνεται λόγω της παρουσίας φυτικών ενώσεων στα δημητριακά, που αναστέλλουν την εντερική απορρόφηση του σιδήρου.<sup>190</sup>

Ενδιαφέρον έχει η περίπτωση της Απολλωνίας (αποικία στην ακτή της Μαύρης Θάλασσας, στη σημερινή Σωζόπολη της Βουλγαρίας) στην οποία υπάρχει αρκετά μεγάλο ποσοστό παιδιών, στα οποία παρουσιάζεται μια βλάβη στην κόγχη του ματιού που συχνά αποδίδεται σε σιδηροπενική αναιμία, η *Cibra orbitalia* (75% παρατηρείται σε παιδιά με ηλικίες μεταξύ 3 και 4 ετών και 60% σε παιδιά ηλικίας άνω των 5 ετών, γεγονός που αντικατοπτρίζει τη μεγάλη εξάρτηση τους από τα δημητριακά).<sup>191</sup> <sup>192</sup> Οι τροφές που προσλαμβάνονταν από τα βρέφη μετά τον απογαλακτισμό αποτελούνταν κυρίως από γαλακτοκομικά προϊόντα και δημητριακά, η διατροφή της παιδικής ηλικίας αποτελούνταν από φρούτα, λαχανικά και γαλακτοκομικά, ενώ οι ενήλικες κατανάλωναν περισσότερους πόρους κρέατος. Επομένως, η υγεία των παιδιών, στη συγκεκριμένη περίπτωση της Απολλωνίας, τέθηκε σε κίνδυνο από αυτή τη διατροφή που βασιζόταν σε μεγάλο βαθμό στα δημητριακά και τα γαλακτοκομικά προϊόντα, τα οποία αύξησαν τις πιθανότητες στην εκδήλωση αναιμίας.<sup>193</sup> Ο συνδυασμός δημητριακών και γαλακτοκομικών που ακολουθείται σε μια διατροφή μετά τον απογαλακτισμό, αυξάνει την πιθανότητα ανάπτυξης διατροφικών διαταραχών, όπως της σιδηροπενικής αναιμίας, λόγω της παρουσίας φυτικών ενώσεων στα δημητριακά, που αναστέλλουν την εντερική απορρόφηση του σιδήρου, και αυτή η πιθανότητα αυξάνεται επίσης και από το γεγονός ότι τα βρέφη δεν απορροφούν σίδηρο από το ζωικό γάλα, καθώς ούτε και από το ανθρώπινο γάλα. Η πλήρης εξάρτηση των βρεφών από το πρόβειο και το κατσικίσιο γάλα για τη διατροφή τους μπορεί επίσης να οδηγήσει σε έλλειψη φυλλικού οξέος και σε μεγαλοβλαστική αναιμία, η οποία μπορεί να εκδηλωθεί ως *cibra orbitalia* σε μικρά παιδιά.<sup>194</sup> Τέλος, είναι πιθανό ότι, και στην Κλασική αρχαιότητα τα βρέφη που τρέφονταν με ζωικό γάλα πιθανότατα να υπέφεραν από διαρροϊκές ασθένειες, λόγω του ευαίσθητου γαστρεντερικού τους συστήματος.<sup>195</sup>

---

<sup>189</sup> Kwok και Keenleyside 2015, 163.

<sup>190</sup> Kwok και Keenleyside 2015, 165.

<sup>191</sup> Vaslech 2011, 1.

<sup>192</sup> Kwok και Keenleyside 2015, 165.

<sup>193</sup> Kwok και Keenleyside 2015, 165.

<sup>194</sup> Kwok και Keenleyside 2015, 165.

<sup>195</sup> Kwok 2008, 16.

Επομένως, καταλαβαίνουμε ότι, όπως συμβαίνει και σήμερα, η κατανάλωση επαρκούς τροφής η οποία καλύπτει τις διατροφικές ανάγκες ενός ανθρώπου, οποιασδήποτε ηλικίας, είναι σημαντική για την υγεία και την ευημερία του.

### Απεικονίσεις τροφίμων σε νομίσματα

«Το νόμισμα χρησιμοποιούταν στην αρχαιότητα για να διαφημιστεί το προϊόν που παρήγαγε μία περιοχή ή μία πόλη- κράτος», σύμφωνα με τη Δρ. Δήμητρα Τσαγκάρη<sup>196</sup>.<sup>197</sup> Δεν ήταν ασυνήθιστο για τις πόλεις στην αρχαία Ελλάδα να απεικονίζουν στα νομίσματα τους προϊόντα που παρήγαγαν και για τα οποία φημιζόταν η περιοχή τους.<sup>198</sup> Οι παραστάσεις που αποτυπώνονται σε αυτές τις απεικονίσεις μας παρέχουν πολύτιμες γνώσεις, ιστορικές και άλλες, σχετικά με την τοποθεσία και το κυβερνών σώμα που είναι υπεύθυνο για τη έκδοσή τους.<sup>199</sup> Τα αρχαία νομίσματα ήταν κάτι περισσότερο από χρήματα. Μετέφεραν μηνύματα που τα άκομψα μεταλλικά βάρη δεν θα μπορούσαν ποτέ να μεταφέρουν, αναγγέλλοντας την προέλευση του νομίσματος και την ταυτότητα των ανθρώπων που το έφτιαξαν.<sup>200</sup> Ενδεικτικά θα αναφερθούν κάποιες περιοχές, η κάθε μια από τις οποίες απεικόνιζε στα νομίσματα της το προϊόν που καλλιεργούσε.

#### Σιτηρά

Η αρχαία Θεσσαλία ήταν μια περιοχή που γεωγραφικά βρισκόταν στη βόρεια Ελλάδα, ανάμεσα στην Ήπειρο στα δυτικά, τη Μακεδονία στα βόρεια, την κεντρική Ελλάδα στην νότο και το Αιγαίο Πέλαγος στα ανατολικά. Αποτελούνταν από βουνά και κοιλάδες γύρω από μια εκτεταμένη πεδιάδα, καθώς και από μια βραχώδη παράκτια περιοχή.<sup>201</sup>

Κάποια στιγμή μετά το 500 π.Χ. εμφανίζονται στη Λάρισα νομίσματα με τον περσικό σταθμητικό κανόνα. Ο Kraay εντόπισε δύο ομάδες νομισμάτων με παρόμοια εικονογραφικά μοτίβα κατά την περίοδο αυτή. Το πρώτο έφερε την απεικόνιση των ταυροκαθαψίων στον εμπροσθότυπο και ενός αλόγου στον οπισθότυπο, ενώ στο δεύτερο υπήρχε ένα άλογο στην εμπρόσθια όψη και ένα σιταρόσπορο στην οπίσθια όψη (εικόνα 5).<sup>202</sup> Η απεικόνιση του

<sup>196</sup> Επιμελήτρια Νομισματικής Συλλογής Alpha Bank.

<sup>197</sup> Παρτσακουλάκη 2017, 8 Νοεμβρίου.

<sup>198</sup> Στεφανάκης 2014, 71.

<sup>199</sup> Παρτσακουλάκη 2017, 8 Νοεμβρίου.

<sup>200</sup> Monteiro 2005, 77.

<sup>201</sup> Athanasios 2019, 7.

<sup>202</sup> Athanasios 2019, 11.

σιταρόσπορου γινόταν επειδή, όπως αναφέρθηκε και παραπάνω, η θεσσαλική πεδιάδα αποτελούσε μεγάλο σιτοπαραγωγό.<sup>203</sup> Η καλλιέργεια των σιτηρών είχε αναμφίβολα μεγάλη σημασία για την περιοχή. Η θεσσαλική πεδιάδα ήταν η κύρια πηγή αγροτικής αφθονίας του ελλαδικού χώρου.<sup>204</sup> Έμπνευση για τις απεικονίσεις στα θεσσαλικά νομίσματα ήταν εικόνες από τη φύση και την καθημερινή ζωή, όπως και στα άλλα ελληνικά νομίσματα. Το σταφύλι της Μελίβοιας και της Σκοτούσας (εικόνα 6), ο σπόρος του καλαμποκιού των Φερών, ο ταύρος του Κράνοντος και το άλογο της Λάρισας και του Άτραγα μπορούν εύκολα να ερμηνευθούν ως αναφορές στη γεωργική παράδοση της Θεσσαλίας.<sup>205</sup>

Επίσης, νομίσματα με σιτηρά συναντάμε και στο Μεταπόντιο.<sup>206</sup> Τα πρώτα νομίσματα των ελληνικών αποικιών της Ιταλίας έχουν ένα μοναδικό χαρακτηριστικό στο σχεδιασμό τους. Τα ασημένια νομίσματα (νόμος) που εξέδωσαν ο Κρότωνας, η Συβάρης και το Μεταπόντιο, βασιζόμενα στο δικό τους πρότυπο βάρους, είχαν τα διάφορα σχέδιά τους και στις δύο όψεις του νομίσματος. Ο οπισθότυπος παρουσιάζει το ίδιο σχέδιο με τον εμπροσθότυπο αλλά σε κοίλη μορφή.<sup>207</sup> (εικόνα 7) Λαμβάνοντας υπόψη την προφανή εξάρτηση της πόλης από τα σιτηρά, δεν θα πρέπει να αποτελεί έκπληξη το γεγονός ότι η Δήμητρα, θεά της συγκομιδής, εμφανίζεται σε μεταγενέστερα νομίσματα που παρήχθησαν στο Μεταπόντιο.<sup>208</sup> (εικόνα 8)

Η επιλογή ενός σιτηρού ως συμβόλου της πόλης είναι μοναδική μεταξύ των κοντινών πόλεων. Μπορεί να εξηγηθεί ως συμβολισμός του πλούτου που αντλούσε η πόλη από την αροτραία καλλιέργεια, καθώς και της θεάς Δήμητρας που προΐστατο της παραγωγής αυτού του πλούτου. Η μόνη από τις γύρω πόλεις που χρησιμοποιούσε απεικόνιση φυτού στα νομισματά της ήταν ο Σελινούντας (απεικονιζόταν το σέλινο).<sup>209</sup> (εικόνα 9)

### Σύμβολα κρασιού/ αμπέλου

Όπως αναφέρθηκε και παραπάνω τα σύμβολα της αμπέλου και του κρασιού αποτυπώνονταν στα νομίσματα.<sup>210</sup> Ένα τέτοιο παράδειγμα αποτελεί η Χαλκιδική. Η Χαλκιδική, γνωστή για τη χαρακτηριστική γεωγραφία και το κλίμα της, καθώς και για το άφθονο παράκτιο τοπίο της, είχε λειτουργήσει ως εξέχων κόμβος για την καλλιέργεια αμπελιών και την παραγωγή οίνου,

---

<sup>203</sup> Athanasios 2019, 7.

<sup>204</sup> Παπαγεωργιάδου-Μπάνη 2004, 53.

<sup>205</sup> Athanasios 2019, 12.

<sup>206</sup> Ελληνική αποικία στη Σικελία.

<sup>207</sup> The Baldwin's blog 2020, 2 Απριλίου.

<sup>208</sup> The Baldwin's blog 2020, 2 Απριλίου.

<sup>209</sup> Monteiro 2005, 79.

<sup>210</sup> Pellechia 2006, 35.

παρόμοια με τις παράκτιες περιοχές της Μακεδονίας και της Θράκης γενικότερα. Αυτό φυσικά συνδεόταν άμεσα με την παρουσία και τη λατρεία του Διονύσου.<sup>211</sup>

Η πρωταρχική πηγή πλούτου για την αρχαία πόλη Μένδης ήταν το περίφημο κρασί της. Σε όλη τη διάρκεια της αρχαιότητας, αυτό το κρασί πρόσφερε ευημερία στην πόλη και τους κατοίκους της. Σύμφωνα με τον Δημοσθένη, ένα αττικό εμπορικό πλοίο ταξίδεψε στη Μένδη ή τη Σκιώνη για να φορτώσει τρεις χιλιάδες αμφορείς από αυτό το περίφημο κρασί.<sup>212</sup> Αυτές οι πληροφορίες ρίχνουν φως στη μεγάλη ποσότητα κρασιού που παραγόταν. Δεδομένης της εξάρτησης της πόλης από τους αμπελώνες της για ευημερία, αναμένεται ότι η λατρεία του Διονύσου, του θεού του κρασιού, θα έπαιζε σημαντικό ρόλο στη Μένδη και αυτό το συμπεραίνουμε και από τις απεικονίσεις που βρίσκονται στα νομίσματα της πόλης.<sup>213</sup> (εικόνα 10)

Άλλες πόλεις της Χαλκιδικής που είχαν στενή επαφή με τη λατρεία του Διονύσου και το κρασί και είχαν εκδώσει σχετικά νομίσματα ήταν: η Άκανθος, η Άφυτος, η Σκάψα, η Σκιώνη και η Τορώνη.

Ουσιαστικά, η Χαλκιδική, διέθετε έναν μοναδικό δεσμό με τον θεό του κρασιού. Αυτή η σύνδεση, περιστρεφόταν γύρω από την καλλιέργεια της αμπέλου, ένα εξέχον χαρακτηριστικό στο παραθαλάσσιο τοπίο της Χαλκιδικής. Η ακμή της οινοπαραγωγικής Χαλκιδικής ήταν εγγενώς συνδεδεμένη με τον Διόνυσο, οδηγώντας έτσι στη συχνή απεικόνισή του και στην απεικόνιση της αμπέλου στα νομίσματα των πόλεων της.<sup>214</sup>

Μια άλλη περιοχή που ήταν διάσημη για το κρασί της ήταν η Μαρώνεια στη Θράκη, αποικία της Χίου. Το κρασί της Μαρώνειας ήταν επίσης γνωστό και η ίδια η Μαρώνεια ήταν διάσημη στους ιστορικούς χρόνους για την καλλιέργεια των αμπελιών της. Τα αμπέλια και η συστάδα σταφυλιών αποτελούν απεικονίσεις στα νομίσματά της κατά το δεύτερο μισό του 5ου αιώνα και το πρώιμο μέρος του 4<sup>ου</sup> αιώνα.<sup>215</sup> (εικόνα 11)

## Σίλφιο

Περίπου το 630 π.Χ., άποικοι από τη Θήρα, ίδρυσαν την Κυρήνη σε μια κοιλάδα περίπου 16 χλμ. από την ακτή, στη Βόρεια Αφρική, κάτι που αναφέρεται και στον Ηρόδοτο.<sup>216</sup> Η

---

<sup>211</sup> Γεροθανάσης 2011, 14- 15.

<sup>212</sup> Δημοσθένης, Κατά Λακρίτου, 10.1- 11.1.

<sup>213</sup> Γεροθανάσης 2011, 80.

<sup>214</sup> Γεροθανάσης 2011, 145.

<sup>215</sup> May 1965, 27.

<sup>216</sup> Ηρόδοτος, Ιστορία, 4<sup>ο</sup> βιβλίο, 156.1.

ευημερία της Κυρήνης προερχόταν από ένα φυτό, το σίλφιο, που θεωρούνταν μπαχαρικό και θαυματουργό φάρμακο. Το σίλφιο μπορούσε να συλλεχθεί μόνο στην άγρια φύση- όλες οι προσπάθειες καλλιέργειάς του απέτυχαν. Μπορούσε να θεραπεύσει τον πονόλαιμο, να βοηθήσει την επούλωση των πληγών, να αποτρέψει τη σύλληψη και, σε υψηλές δόσεις, να προκαλέσει έκτρωση. Μπορεί να ήταν αποτελεσματικό αντιβακτηριδιακό και αντϊικό και θεωρούνταν αφροδισιακό.<sup>217</sup>

Το σίλφιο και ο καρδιόσχημος σπόρος του κατέχουν εξέχουσα θέση στα νομίσματα της Κυρήνης, σε χρυσό, ασήμι και μπρούντζο.<sup>218</sup> Τα παλαιότερα νομίσματα της Κυρήνης χρονολογούνται από το 550 π.Χ. περίπου. Γύρω στο 520 π.Χ., εμφανίζονται σχέδια διπλής όψης, με κεφαλή γοργόνας ή την εικόνα του Δία Άμμωνα στον εμπροσθότυπο και το φυτό σίλφιο ή τον λοβό σπόρου στον οπισθότυπο.<sup>219</sup> (εικόνα 12)

### Φύλλα συκής

Ο εμπροσθότυπος των αργυρών σειρών της Καμίρου στη Ρόδο απεικόνιζε τον 6<sup>ο</sup> αι. πχ ένα φύλλο συκής, το οποίο αποτελούσε τοπικό προϊόν, κάτι που συνεχίστηκε μέχρι και τις πρώτες δεκαετίες του 5<sup>ου</sup> αι. π.Χ.. Το φύλλο συκής είχε μάλλον θρησκευτικό χαρακτήρα, συνδεόταν στην Αττική με τη Δήμητρα και στην Ελευσίνα με τον Διόνυσο, ενώ στη Ρόδο λατρευόταν ο Διόνυσος Συκίτης ή Συκάτης.<sup>220</sup> (εικόνα 13)

Ένα άλλο νησί στα νομίσματα του οποίου απεικονίζεται φύλλο συκής είναι η Σκύρος, η οποία μαζί με τη Λήμνο και την Ίμβρο, αποτελούσε πολύτιμο ενδιάμεσο σταθμό στις επικοινωνίες μεταξύ της Αθήνας και του Ελλήσποντου. Η παραγωγή του νομισματοκοπείου της Σκύρου ήταν μικρή και τα νομίσματά της είναι σπάνια. Οι αργυρές εκδόσεις των διδράχμων (μέσα του 5ου αι. π.Χ.) απεικονίζουν στον εμπροσθότυπο ένα φύλλο συκής ανάμεσα σε δύο κατσίκες και στον οπισθότυπο ένα φυτικό κόσμημα σε σχήμα αστεριού σε τετράγωνο με εγκοπή. Η απεικόνιση του φύλλου συκιάς και των κατσικιών όχι μόνο παραπέμπει στις τοπικές λατρείες, αλλά και εναρμονίζεται πλήρως με τα προϊόντα αυτού του βραχώδους νησιού.<sup>221</sup> (εικόνα 14)

### Απεικονίσεις ζώων

---

<sup>217</sup> Coinage of Kyrene: A Greek City in Libya.

<sup>218</sup> Coinage of Kyrene: A Greek City in Libya.

<sup>219</sup> Coinage of Kyrene: A Greek City in Libya.

<sup>220</sup> Στεφανάκης 2014, 70- 71.

<sup>221</sup> Vassilopoulos, Ancient Coins of Greek Islands.

Κάποιες περιοχές είχαν επιλέξει να απεικονίσουν στα νομίσματα τους ζώα που εξέτρεφαν, ώστε μέσω της διαφήμισης να αυξήσουν τη ζήτηση, να ενισχύσουν το εμπόριο και την τοπική οικονομία.<sup>222</sup> Δύο τέτοια παραδείγματα είναι η Πάρος (κτηνοτροφία, τράγος)<sup>223</sup> και η Κύζικος (εκτροφή τόνου).<sup>224</sup> (εικόνα 15, εικόνα 16 αντίστοιχα)

---

<sup>222</sup> Παρτσακουλάκη 2017, 8 Νοεμβρίου.

<sup>223</sup> Kagan 2008, 93.

<sup>224</sup> Stolba 2005, 115.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: Η ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΤΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ ΤΩΝ ΑΡΧΑΙΩΝ ΕΛΛΗΝΩΝ ΜΕΣΩ ΤΟΥ ΕΜΠΟΡΙΟΥ

*<<Ιστορήστε μου τώρα, ω Μούσες, σεις που ζείτε στα Ολύμπια δώματα, ποια αγαθά εδώ έφερε ο Διόνυσος με το μαύρο καράβι, από τότε που πλέει ως έμπορος στο οινόπορφυρο απάνω το πέλαγος. Σίλφιο απ' την Κυρήνη και δέρματα βόεια, σκουμπρί από τον Ελλήσποντο και τα παστά απαξάπαντα, απ' τη Θεσσαλία πλιγούρι και τα παιδιά τα βόεια· κι απ' τον Σιτάλκη ψώρα ειδικά για τους Λακεδαιμόνιους, κι απ' τον Περδίκκα ψευδή πάνω σε πάμπολλα πλοία. Τα χοιρινά οι Συρακούσες και το τυρί τους προσφέροντας... η Ρόδος προσφέρει σταφίδες και σύκα ξερά ηδυνόειρα... Απ' την Εύβοια έρχονται αχλάδια και τα σκληρόσαρκα μήλα, ... Τα γλυκοκάστανα πάλι και τα αμύγδαλα τα σιγαλόηχα τα παρέχουνε οι Παφλαγόνες· γιατί αυτά είναι του δείπνου επιστέγασμα. Η Φοινίκη στέλνει χουρμάδες και μαζί τους το σιμιγδάλι, ...>><sup>225</sup>*

### Ο ρόλος του εμπορίου στην εξέλιξη της διατροφής των αρχαίων Ελλήνων

Αυτό το κεφάλαιο στοχεύει να εξετάσει τη διαμόρφωση διατροφικών συνηθειών στην αρχαία Ελλάδα κατά την κλασική εποχή μέσω του εμπορίου και να διερευνήσει την επίδραση του στη διαμόρφωση των διατροφικών συνηθειών την εποχή εκείνη.<sup>226</sup> Η μελέτη των αρχαίων εμπορικών δρόμων δια θαλάσσης παρέχει μοναδικές ευκαιρίες για τη μελέτη των πολιτιστικών αλληλεπιδράσεων μεταξύ των αρχαίων περιοχών.<sup>227</sup> Η διαμόρφωση των διατροφικών συνηθειών στην αρχαία Ελλάδα κατά την κλασική εποχή επηρεάστηκε σε μεγάλο βαθμό από το εμπόριο με άλλους πολιτισμούς.<sup>228</sup> Τα τοπικά εμπορικά αγαθά θα μπορούσαν πιθανώς να μεταφερθούν σε μικρές αποστάσεις στην ξηρά. Αλλά το εμπόριο μεγάλων αποστάσεων πάνω από τη γη ήταν δύσκολο και χρονοβόρο, δεδομένης της ορεινής τοπογραφίας της Ελλάδας και του γεγονότος ότι οι κατακερματισμένες πόλεις-κράτη της Ελλάδας δεν έχτισαν ποτέ ένα εκτεταμένο σύστημα δρόμων.<sup>229</sup> Οι εμπορικοί σταθμοί έπαιζαν σημαντικό ρόλο ως τα πιο απομακρυσμένα σημεία του ελληνικού πολιτισμού. Τα ελληνικά αγαθά, όπως τα κεραμικά, τα χάλκινα, τα ασημένια και τα χρυσά σκεύη, το ελαιόλαδο, το κρασί και τα υφάσματα, ανταλλάσσονταν εδώ με είδη πολυτελείας και εξωτικές πρώτες ύλες που με τη σειρά τους επεξεργάζονταν Έλληνες τεχνίτες. Οι Έλληνες δημιούργησαν εμπορικούς σταθμούς εντός των τοπικών κοινοτήτων στο Λεβάντε, όπως στην ΑΙ-Μίνα. Στο Δέλτα του Νείλου, η πόλη-λιμάνι Ναυκράτης χρησίμευσε ως εμπορικό κέντρο για τους Έλληνες εμπόρους στην Αίγυπτο.<sup>230</sup> Στην

<sup>225</sup> Έρμυπος, Φορμοφόροι, 63.

<sup>226</sup> Dalby 2003, 98-102

<sup>227</sup> Manoledakis 2013-14, 1.

<sup>228</sup> Dalby 2003, 98-102

<sup>229</sup> Engen 2004.

<sup>230</sup> Hemingway C. και Hemingway S. 2007.



κλασική εποχή, η Ελλάδα ήταν μια συλλογή από ανεξάρτητες πόλεις-κράτη που συνδέονταν με εμπορικούς δρόμους στη Μεσόγειο Θάλασσα και πέρα από αυτήν. Αυτοί οι εμπορικοί δρόμοι διευκόλυναν την ανταλλαγή αγαθών, ιδεών και πολιτισμού μεταξύ των Ελλήνων και των γειτόνων τους και έπαιξαν σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση των διατροφικών τους συνηθειών.<sup>231</sup> Το υπερπόντιο εμπόριο γινόταν κυρίως με εμπορικά πλοία στα νερά του Αιγαίου, της Μεσογείου και της Μαύρης Θάλασσας. Σύμφωνα με τους αττικούς ρήτορες κατά την κλασική περίοδο το υπερπόντιο εμπόριο εξελίχθηκε σε έναν εξειδικευμένο και σημαντικό τομέα της οικονομίας.<sup>232</sup> Οι Έλληνες εκτέθηκαν σε νέα τρόφιμα, μπαχαρικά και μαγειρικές τεχνικές μέσω του εμπορίου, που οδήγησαν στην εξέλιξη των διατροφικών τους συνηθειών.<sup>233</sup>

### Η διαμόρφωση των διατροφικών συνηθειών μέσω του εμπορίου

Σύμφωνα με αρκετές ιστορικές μαρτυρίες, η γεωγραφία της αρχαίας Ελλάδας έπαιξε σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση των διατροφικών της συνηθειών.<sup>234</sup> Οι Έλληνες κατοικούσαν σε βραχώδες και ορεινό έδαφος με περιορισμένη καλλιεργήσιμη γη, γεγονός που καθιστούσε δύσκολη την καλλιέργεια.<sup>235</sup> Ως αποτέλεσμα, οι Έλληνες βασίζονταν σε μεγάλο βαθμό στο εμπόριο για να αποκτήσουν τρόφιμα που δεν ήταν διαθέσιμα στην περιοχή. Οι Έλληνες έκαναν εμπόριο με τους γείτονές τους στην περιοχή της Μεσογείου, συμπεριλαμβανομένης της Αιγύπτου, του Λεβάντε και της Μαύρης Θάλασσας.<sup>236</sup> Η αρχαϊκή εποχή χαρακτηρίζεται από την ίδρυση ελληνικών αποικιών γύρω από τη Μαύρη Θάλασσα. Τότε ήταν που εδραιώθηκαν και αποτέλεσαν μόνιμο κομμάτι της περιοχής. Ο επακόλουθος αντίκτυπος ήταν ότι κατά την κλασική περίοδο όλοι οι μικροί αρχαϊκοί οικισμοί εξελίχθηκαν σε μεγάλες και ακμάζουσες πόλεις.<sup>237</sup> Η ανακάλυψη παραδειγμάτων ελληνικής μητροπολιτικής κεραμικής στις αποικίες της Μαύρης Θάλασσας και αντίστροφα ερμηνεύεται συνήθως ως κύρια μαρτυρία μιας εμπορικής σχέσης μεταξύ της ποντιακής περιοχής και της περιοχής της Μεσογείου, η οποία φαίνεται να παίζει σημαντικό ρόλο.<sup>238</sup> Οι εμπορικοί δρόμοι διευκόλυναν την ανταλλαγή αγαθών όπως δημητριακά, φρούτα, λαχανικά, μπαχαρικά και κρασί.<sup>239</sup> Όταν συζητάμε αγορές

---

<sup>231</sup> Dalby 1996, 83· Foxhall 2004, 90

<sup>232</sup> Engen 2004.

<sup>233</sup> Dalby 2003, 98-102

<sup>234</sup> Kiple & Ornelas 2000· Wilkins & Hill 2006.

<sup>235</sup> Dalby 1996, 45.

<sup>236</sup> Foxall 2007, 22· Kiple & Ornelas 2000, 247.

<sup>237</sup> Manoledakis 2013-14, 7.

<sup>238</sup> Manoledakis 2013-14, 7.

<sup>239</sup> Foxall 2007, 22· Kiple & Ornelas 2000, 247.

με την αφηρημένη έννοια, θα πρέπει να διακρίνουμε μεταξύ τοπικών αγορών, περιφερειακών αγορών και διαπεριφερειακών αγορών.<sup>240</sup> Ορισμένα είδη όπως τα φρέσκα λαχανικά και τα φρέσκα ψάρια δεν ταξίδεψαν μακριά, όμως είδη όπως τα σιτηρά, το κρασί, η κεραμική και τα παστά ψάρια μπορούν να ταξιδέψουν αρκετές εκατοντάδες μίλια. Για παράδειγμα, γνωρίζουμε ότι το νησί της Θάσου έστειλε τεράστιες ποσότητες κρασιού στην εσωτερική Θράκη και σε πόλεις κατά μήκος της βόρειας ακτής της Μαύρης Θάλασσας.<sup>241</sup> Από αρχαιολογική άποψη, οι ελληνικές εισαγωγές δεν έφτασαν ποτέ στην περιοχή αυτή σε σημαντικές ποσότητες μέχρι τα τέλη του 6ου αιώνα π.Χ. και το πρώτο τέταρτο του 5ου αιώνα π.Χ. Η αλλαγή αυτή υποδηλώνει ότι η οικονομική και πολιτική κατάσταση στην κλασική Ελλάδα δημιούργησε την ανάγκη για εισαγωγές σιτηρών από τη βόρεια Μαύρη Θάλασσα και, ως απάντηση σε αυτές τις αλλαγές, οι ελληνικές αποικίες της περιοχής άρχισαν να αναπτύσσουν εμπορικούς δεσμούς με περιοχές παραγωγής σιτηρών. Μόνο τον 5ο αιώνα π.Χ., όταν οι γραπτές πηγές επιβεβαιώνουν την ύπαρξη εξαγωγών σιτηρών προς την Ελλάδα, εμφανίζονται σημαντικές ποσότητες ελληνικών εισαγωγών στους ντόπιους οικισμούς.<sup>242</sup> Ορισμένα από τα θεατρικά έργα του Αριστοφάνη παρέχουν επίσης πληροφορίες για το φαγητό στην αρχαιότητα, ιδίως στις σκηνές όπου οι Θηβαίοι έμποροι εμφανίζονται στην αθηναϊκή αγορά. Περιγράφεται ότι φέρνουν στην Αθήνα διάφορα ζώα που ζούσαν στις βοιωτικές λίμνες, όπως πάπιες, πέρδικες, κουνάβια και ενυδρίδες.<sup>243</sup> Οι Αθηναίοι και κάποιες άλλες ελληνικές πόλεις του Αιγαίου μετέφεραν σιτηρά από μακρινές περιοχές όπως η Μαύρη Θάλασσα, η Αίγυπτος και η Σικελία.<sup>244</sup> Τέλος, το μικρό νησί της Ρόδου δεν αποτέλεσε ποτέ κεντρικό σημείο της αρχαίας οικονομίας, αλλά βρισκόταν πάνω σε σημαντικούς θαλάσσιους εμπορικούς δρόμους που συνέδεαν τις περιοχές της Μαύρης Θάλασσας, του Αιγαίου και της Αιγύπτου και, κατά συνέπεια, ήταν άμεσα συνδεδεμένο με το ευρύτερο δίκτυο της Μεσογείου. Ως εκ τούτου, βρισκόταν στη πλεονεκτική θέση να διαπραγματεύεται το εμπόριο και να μεσολαβεί μεταξύ των παραγωγών και των αγορών που θα πωλούσαν τα αγαθά σε ολόκληρη την περιοχή. Σε προγενέστερες περιόδους δεν υπάρχουν ενδείξεις ότι κατά τον 5ο αιώνα π.Χ. στο νησί υπήρχε παραγωγή μεταφορικών αμφορέων. Μόνο τον 4ο αιώνα π.Χ. η Ρόδος ανέπτυξε μια μαζική παραγωγή τέτοιου είδους κατασκευής με εμπορικό προσανατολισμό, όταν μάλιστα άρχισε να συμμετέχει ενεργά στο εμπόριο κρασιού.<sup>245</sup>

---

<sup>240</sup> Harris 2016, 12-16.

<sup>241</sup> Harris 2019, 255-274.

<sup>242</sup> Manoledakis 2013-14, 11.

<sup>243</sup> Vika et al. 2009, 1080.

<sup>244</sup> Harris 2019, 255-274.

<sup>245</sup> Manoledakis 2013-14, 17.

## Η επίδραση των εμπορικών σχέσεων με άλλους λαούς και περιοχές στη διατροφική ποικιλομορφία

Το εμπόριο είχε σημαντικό αντίκτυπο στην ανάπτυξη των ελληνικών κοινωνικών και των πολιτιστικών πρακτικών.<sup>246</sup> Από τους Αιγύπτιους που ήταν γνωστοί για τις οινοποιητικές τους ικανότητες προμηθεύονταν κρασί στην Ελλάδα ήδη από την Εποχή του Χαλκού. Το κρασί έγινε γρήγορα ένα δημοφιλές ποτό στην Ελλάδα και καταναλωνόταν με τα γεύματα και σε κοινωνικούς χώρους.<sup>247</sup> Η κατανάλωση φαγητού και ποτού ήταν μια σημαντική πτυχή της ελληνικής κοινωνικής ζωής και το εμπόριο επέτρεψε στους Έλληνες να ενσωματώσουν νέα φαγητά και ποτά στα κοινωνικά τους έθιμα.<sup>248</sup> Τα συμπόσια ήταν σημαντικά κοινωνικά γεγονότα στην αρχαία Ελλάδα και συχνά περιλάμβαναν πλούσια γεύματα και άφθονες ποσότητες κρασιού.<sup>249</sup> Το κρασί χρησιμοποιούνταν και σε θρησκευτικές τελετουργίες, όπως τα Διονυσιακά Μυστήρια.<sup>250</sup>

### Συμπόσια, θρησκευτικές γιορτές και εμπόριο

Αυτά τα εισαγόμενα τρόφιμα όχι μόνο παρείχαν στους Έλληνες μια ποικιλία γεύσεων αλλά αντικατόπτριζαν επίσης την κοινωνική τους θέση και την πολιτιστική τους ταυτότητα.<sup>251</sup> Οι ελληνικές ελίτ της κλασικής εποχής ήταν γνωστές για τον πλούσιο τρόπο ζωής τους και τα υπερβολικά συμπόσια, όπου σέρβιραν σπάνια και εξωτικά φαγητά, όπως παγώνια, φλαμίνγκο και στρουθοκάμηλοι, για να εντυπωσιάσουν τους καλεσμένους τους.<sup>252</sup>

Στην αρχαία Ελλάδα εκτός από τα συμπόσια και τις ιδιωτικές γιορτές, υπήρχαν επίσης και οι θρησκευτικές γιορτές. Ο ρόλος της θρησκείας στη διαμόρφωση των διατροφικών συνηθειών στην αρχαία Ελλάδα είναι ένα παγιωμένο γεγονός μεταξύ ιστορικών και μελετητών.<sup>253</sup> Οι αρχαίοι Έλληνες πίστευαν σε ένα πάνθεον θεών που σχετίζονταν με ορισμένα τρόφιμα και πρόσφεραν θυσίες τροφίμων στις θεότητες τους κατά τη διάρκεια των θρησκευτικών εορτών.<sup>254</sup>

---

<sup>246</sup> Dalby 2014, 98-99

<sup>247</sup> Pollard 2014, 9

<sup>248</sup> Dalby 2014, 98-99

<sup>249</sup> Dalby 2014, 98-99

<sup>250</sup> Pollard 2014, 9

<sup>251</sup> Dalby 2003, 147· Wilkins & Hill 2006, 40.

<sup>252</sup> Dalby 2003, 147· Wilkins & Hill 2006, 40.

<sup>253</sup> Dalby 2003, 142· Wilkins & Hill 2006, 37.

<sup>254</sup> Dalby 2003, 142· Wilkins & Hill 2006, 37.

Οι Έλληνες εισήγαγαν τρόφιμα για να τιμήσουν τους θεούς και τις θεές τους στις θρησκευτικές γιορτές. Σύμφωνα με μια μελέτη του Jon Mikalson, «οι Έλληνες πρόσφεραν διάφορα τρόφιμα, όπως κρασί, φρούτα και κρέας, στους θεούς τους κατά τη διάρκεια θρησκευτικών εορτών, και πολλά από αυτά τα τρόφιμα εισήχθησαν μέσω του εμπορίου».<sup>255</sup> Για παράδειγμα, η θεά Δήμητρα, που σχετιζόταν με τη γεωργία και τη γονιμότητα, τιμούταν με προσφορές σιτηρών όπως σιτάρι και κριθάρι,<sup>256</sup> τα οποία οι Έλληνες εισήγαγαν από την Αίγυπτο για να την τιμήσουν κατά τη διάρκεια των Ελευσίνιων Μυστηρίων, μιας μεγάλης θρησκευτικής γιορτής που πραγματοποιούνταν κοντά στην Αθήνα,<sup>257</sup> ενώ ο θεός Διόνυσος, που σχετιζόταν με το κρασί, τιμήθηκε με προσφορές σταφυλιών.<sup>258</sup> Αυτές οι θρησκευτικές πρακτικές και πεποιθήσεις είχαν σημαντικό αντίκτυπο στις διατροφικές συνήθειες των αρχαίων Ελλήνων και επηρέασαν το τι έτρωγαν και το πώς ετοίμαζαν το φαγητό τους.<sup>259</sup>

Πολλά από τα αγαθά που εμπορεύονταν κατά τη διάρκεια της αρχαίας ελληνικής ιστορίας ήταν είδη πολυτελείας, βιομηχανοποιημένα είδη, όπως κοσμήματα και λεπτά βαμμένα βάζα, καθώς και εξειδικευμένα αγροτικά προϊόντα όπως εκλεκτό κρασί και μέλι. Ωστόσο, εμπορεύονταν και είδη πρώτης ανάγκης, γιατί χωρίς το εμπόριο μεγάλων αποστάσεων, πολλές ελληνικές πόλεις δεν θα μπορούσαν να αποκτήσουν μέταλλα, ξυλεία, κρασί και σκλάβους.<sup>260</sup>

## Μπαχαρικά

Η επίδραση του εμπορίου στις ελληνικές διατροφικές συνήθειες φαίνεται και στην εξέλιξη των γαστρονομικών πρακτικών.<sup>261</sup> Χρησιμοποιούσαν επίσης εισαγόμενα μπαχαρικά, όπως κανέλα, σαφράν και πιπέρι, για να δώσουν γεύση και άρωμα στα πιάτα τους.<sup>262</sup> Οι Έλληνες ανέπτυξαν νέες συνταγές και τεχνικές μαγειρικής για να ενσωματώσουν νέα φαγητά και μπαχαρικά στην κουζίνα τους. Ανέπτυξαν επίσης νέους τρόπους συντήρησης των τροφίμων, όπως το αλάτισμα και το κάπνισμα, που τους επέτρεπε να αποθηκεύουν τα τρόφιμα για μεγαλύτερες χρονικές περιόδους.<sup>263</sup> Τα μπαχαρικά εισήχθησαν στους Έλληνες μέσω του εμπορίου, ιδιαίτερα από την Ανατολή. Η κανέλα εισήχθη από την Ινδία, ενώ το μαύρο πιπέρι

---

<sup>255</sup> Mikalson 2015, 77.

<sup>256</sup> Burkert 1985, 135.

<sup>257</sup> Mikalson 2015, 98.

<sup>258</sup> Burkert 1985, 135.

<sup>259</sup> Dalby 2003, 142· Wilkins & Hill 2006, 37.

<sup>260</sup> Engen 2004.

<sup>261</sup> Boardman et al. 2001, 87

<sup>262</sup> Dalby 2003, 147.

<sup>263</sup> Boardman et al. 2001, 87

από την Αίγυπτο και την Αραβία. Η εισαγωγή των μπαχαρικών επέτρεψε στους Έλληνες να προσθέσουν νέες γεύσεις στην κουζίνα τους και να πειραματιστούν με νέες συνταγές. Τα μπαχαρικά χρησιμοποιήθηκαν επίσης για ιατρικούς σκοπούς και πιστευόταν ότι είχαν θεραπευτικές ιδιότητες.<sup>264</sup> Σύμφωνα με τον John Wilkins, ιστορικό της ιατρικής, «οι Έλληνες εισήγαγαν μια ποικιλία φαρμακευτικών φυτών και μπαχαρικών από ξένες χώρες, τα οποία χρησιμοποιούνταν για τη θεραπεία ασθενειών και τη βελτίωση της συνολικής υγείας».<sup>265</sup> Για παράδειγμα, η κανέλα εισήχθη από την ανατολική Μεσόγειο και χρησιμοποιήθηκε ως θεραπεία για κρυολογήματα, βήχα και πεπτικά προβλήματα.<sup>266</sup> Το σαφράν, το οποίο εισήχθη από την Περσία, χρησιμοποιήθηκε ως ηρεμιστικό και φάρμακο για τις διαταραχές της εμμήνου ρύσεως.<sup>267</sup> Η χρήση εξωτικών μπαχαρικών δεν περιοριζόταν στην τάξη των ελίτ αλλά ήταν εμφανής και στην κουζίνα των άλλων ανθρώπων. Οι Έλληνες αναγνώρισαν τις φαρμακευτικές ιδιότητες ορισμένων τροφίμων και τις χρησιμοποιούσαν για τη θεραπεία διαφόρων παθήσεων.<sup>268</sup>

### Δημητριακά

Από τον έκτο αιώνα π.Χ. οι πλούσιες οικογένειες ανέπτυξαν βάσεις και τοπικές διασυνδέσεις σε περιοχές γύρω από τον Ελλήσποντο<sup>269</sup>, τη Μαύρη Θάλασσα, τη Θράκη και την Αίγυπτο. Τα σιτηρά ήταν ένα από τα πιο εκτεταμένα εμπορεύσιμα είδη ανάγκης.<sup>270</sup> Καθώς η Αθήνα γινόταν μεγαλύτερη, πλουσιότερη και ισχυρότερη, οι καταναλωτικές φιλοδοξίες γίνονταν μεγαλύτερες, και η κατανάλωση σιταριού πιθανότατα αυξήθηκε μαζί με τα αυξανόμενα επίπεδα εισαγωγών σιτηρών, ξεκινώντας στα τέλη του πέμπτου αιώνα και πιο έντονα τον τέταρτο αιώνα π.Χ.<sup>271</sup>

Η παλαιότερη γραπτή αναφορά σε αποστολές σιτηρών από τη Μαύρη Θάλασσα βρίσκεται στον Ηρόδοτο.<sup>272</sup> Ο Ηρόδοτος αναφέρει ότι ο Πέρσης ηγεμόνας Ξέρξης είδε πλοία που μετέφεραν σιτηρά από τη Μαύρη Θάλασσα να περνούν από τον Ελλήσποντο στο Αιγαίο

---

<sup>264</sup> Boardman et al. 2001, 87

<sup>265</sup> Wilkins 2017, 67.

<sup>266</sup> Wilkins 2017, 67.

<sup>267</sup> Wilkins 2017, 67.

<sup>268</sup> Wilkins & Hill 2006, 40.

<sup>269</sup> Hastorf & Foxhall 2017, 26-39.

<sup>270</sup> Engen 2004.

<sup>271</sup> Hastorf & Foxhall 2017, 26-39.

<sup>272</sup> Noonan 1973, 231-242.

Πέλαγος, με τελικό προορισμό την Πελοπόννησο και την Αίγινα και όχι την Αθήνα.<sup>273</sup> Δεδομένου ότι το γεγονός αυτό χρονολογείται στο 480 π.Χ., δεν υπάρχουν γραπτές μαρτυρίες για εξαγωγές σιτηρών πριν από το πρώτο τέταρτο του 5ου αιώνα π.Χ. ούτε πηγές που να αναφέρουν το συγκεκριμένο τμήμα του Εύξεινου Πόντου, από όπου προέρχονταν τα πλοία αυτά.<sup>274</sup>

*«Λοιπόν, αυτή του η γνώμη είναι παρόμοια με μια άλλη· δηλαδή, όταν ο Ξέρξης ήταν στην Άβυδο, είδε πλοία που μετέφεραν σιτάρι από τον Εύξεινο Πόντο να διασχίζουν πλέοντας τον Ελλήσποντο με προορισμό την Αίγινα και την Πελοπόννησο. Λοιπόν οι παρακαθήμενοί του, μόλις αντιλήφθηκαν πως τα πλοία ήταν του εχθρού, ετοιμάστηκαν να τα κυριέψουν, με το βλέμμα τους στον βασιλιά, τότε θα δώσει προσταγή. Κι ο Ξέρξης τούς ρώτησε, προς τα πού αρμενίζουν· κι οι άλλοι είπαν: «Προς τους εχθρούς σου, άρχοντά μας, κουβαλώντας σιτάρι». Κι αυτός πήρε το λόγο και είπε: «Λοιπόν, κι εμείς δεν αρμενίζουμε προς τον ίδιο τόπο μ' αυτούς, κουβαλώντας ανάμεσα στ' άλλα εφόδια και σιτάρι; άρα, τί κακό κάνουν αυτοί κουβαλώντας σιτάρι για μας;»<sup>275</sup>*

Οι πληροφορίες που παρέχει ο Ηρόδοτος περιγράφουν την κατάσταση κατά το πρώτο μισό και τα μέσα του 5ου αιώνα π.Χ. Μόνο αυτή την εποχή οι ελληνικές αποικίες ανέπτυξαν εμπόριο με τους ντόπιους σε αρκετά μεγάλο κλίμακα ώστε να επιτρέπουν την εξαγωγή σιτηρών.<sup>276</sup>

### Φρούτα και Λαχανικά

Τα φρούτα και τα λαχανικά ήταν επίσης απαραίτητα συστατικά της αρχαίας ελληνικής διατροφής. Οι Έλληνες εισήγαγαν φρούτα και λαχανικά από διάφορες περιοχές, συμπεριλαμβανομένης της Περσίας και της Αιγύπτου. Σύμφωνα με μια μελέτη του Paul Cartledge, «οι Έλληνες εισήγαγαν μήλα, σύκα, ρόδια και άλλα φρούτα από την Περσία, ενώ έπαιρναν αγγούρια, πεπόνια και διάφορα άλλα λαχανικά από την Αίγυπτο».<sup>277</sup> Τα φρούτα και τα λαχανικά καταναλώνονταν φρέσκα ή αποξηραμένα και χρησιμοποιήθηκαν επίσης για την παρασκευή διαφόρων πιάτων, συμπεριλαμβανομένων μαγειρευτών και πίτας.<sup>278</sup>

Συμπερασματικά, η διαμόρφωση των διατροφικών συνηθειών στην αρχαία Ελλάδα κατά την κλασική εποχή διαμορφώθηκε από το εμπόριο με τους γείτονές της στην περιοχή της

<sup>273</sup> Ηρόδοτος, Ίστορίαι Η, 7.147.2-3.

<sup>274</sup> Manoledakis 2013-14, 11.

<sup>275</sup> Ηρόδοτος, Ίστορίαι Η, 7.147.2-3.

<sup>276</sup> Manoledakis 2013-14, 11.

<sup>277</sup> Cartledge 2011, 53.

<sup>278</sup> Cartledge 2011, 53.

Μεσογείου και όχι μόνο.<sup>279</sup> Οι Έλληνες εισήγαγαν μια ποικιλία τροφίμων, όπως δημητριακά, φρούτα, λαχανικά, μπαχαρικά και θαλασσινά, τα οποία δεν ήταν διαθέσιμα τοπικά.<sup>280</sup> Το εμπόριο τροφίμων επηρέασε επίσης την κοινωνική θέση<sup>281</sup>, τις θρησκευτικές πρακτικές και την υγεία στην αρχαία Ελλάδα.<sup>282</sup> Η κατανάλωση ορισμένων τροφίμων συνδέθηκε με τον πλούτο και την κοινωνική θέση, ενώ οι Έλληνες εισήγαγαν τρόφιμα για να τιμήσουν τους θεούς και τις θεές τους κατά τη διάρκεια των θρησκευτικών εορτών.<sup>283</sup> Οι Έλληνες αναγνώρισαν επίσης τις φαρμακευτικές ιδιότητες ορισμένων τροφίμων και τις χρησιμοποιούσαν για τη θεραπεία διαφόρων παθήσεων.<sup>284</sup> Ως εκ τούτου, το εμπόριο έπαιξε σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση των διατροφικών συνηθειών στην αρχαία Ελλάδα, οι οποίες αντικατόπτριζαν τον πολιτισμό, την κοινωνική θέση και τη γενική υγεία τους.

---

<sup>279</sup> Kiple & Ornelas 2000, 216; Wilkins & Hill 2006, 114.

<sup>280</sup> Dalby 1996, 10; Foxhall, 2004 197.

<sup>281</sup> Wilkins & Hill 2006, 114

<sup>282</sup> Dalby 2003, 10

<sup>283</sup> Burkert 1985, 142

<sup>284</sup> Dalby 2003, 91.

### ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: Ο ΡΟΛΟΣ ΤΩΝ ΠΟΛΙΤΙΚΟΟΙΚΟΝΟΜΙΚΩΝ ΣΥΝΘΗΚΩΝ ΣΤΗ ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΤΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ

Οι διατροφικές συνήθειες ήταν πάντα ένα ουσιαστικό μέρος κάθε πολιτισμού και η αρχαία Ελλάδα δεν αποτελεί εξαίρεση. Η διατροφική κουλτούρα της αρχαίας Ελλάδας είναι γνωστή για την απλότητα και την έμφαση που δινόταν στην υγιεινή διατροφή. Οι Έλληνες πίστευαν στη φιλοσοφία του μέτρου και της ισορροπίας και οι διατροφικές τους συνήθειες αντανακλούσαν αυτή την πεποίθηση. Το φαγητό ήταν μια ουσιαστική πτυχή της ανθρώπινης ύπαρξης στην αρχαία Ελλάδα, καθώς πίστευαν ότι η διατροφή τους ήταν απαραίτητη για τη σωματική και ψυχική τους ευεξία και οι διατροφικές συνήθειες καθορίζονταν από διάφορους παράγοντες που επηρεάζονταν από πολιτιστικές, κοινωνικές, πολιτικές και οικονομικές συνθήκες. Το ίδιο ίσχυε και για την κλασική Ελλάδα.<sup>285</sup>

#### Πολιτικές συνθήκες και διατροφικές συνήθειες στην κλασική Ελλάδα

Οι πολιτικές συνθήκες στην κλασική Ελλάδα έπαιξαν σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση των διατροφικών συνθηκών των Ελλήνων. Κατά την κλασική περίοδο, η Ελλάδα χωρίστηκε σε ανεξάρτητες πόλεις-κράτη που είχαν τα δικά τους μοναδικά πολιτικά συστήματα. Η Αθήνα, για παράδειγμα, ήταν δημοκρατία, ενώ η Σπάρτη ήταν στρατιωτική ολιγαρχία. Αυτά τα πολιτικά συστήματα επηρέασαν ποικιλοτρόπως τις διατροφικές συνήθειες των Ελλήνων.<sup>286</sup> Στην Αθήνα, για παράδειγμα, το φαγητό ήταν άφθονο και οι Αθηναίοι ήταν γνωστοί για την αγάπη τους για το καλό φαγητό. Η αθηναϊκή κουζίνα ήταν ποικίλη και περιλάμβανε διάφορα είδη κρέατος, λαχανικών, φρούτων και θαλασσινών. Οι Αθηναίοι ήταν επίσης γνωστοί για την αγάπη τους για το κρασί, το οποίο ήταν μια ουσιαστική πτυχή της διατροφής τους. Ωστόσο, το φαγητό δεν ήταν μόνο πηγή ευχαρίστησης αλλά και πολιτικό εργαλείο στην Αθήνα. Οι Αθηναίοι ηγέτες χρησιμοποιούσαν το φαγητό ως μέσο για να κερδίσουν την πολιτική υποστήριξη από τον λαό. Για παράδειγμα, ο Περικλής, εισήγαγε έναν νόμο που παρείχε δωρεάν καθημερινά γεύματα στους φτωχούς Αθηναίους, και αυτό βοήθησε στην απόκτηση πολιτικής υποστήριξης από τον λαό.<sup>287</sup> Από την άλλη, η Σπάρτη είχε διαφορετικό πολιτικό σύστημα και οι διατροφικές τους συνήθειες επηρεάζονταν από τον στρατιωτικό τρόπο ζωής τους. Οι Σπαρτιάτες ήταν γνωστοί για τους αυστηρούς διατροφικούς τους κανόνες και πίστευαν ότι το φαγητό ήταν απαραίτητο

---

<sup>285</sup> Alcock 2006, 95.

<sup>286</sup> Alcock 2006, 97-98.

<sup>287</sup> Garnsey 1999, 17-31.



για τη σωματική και την πνευματική εκπαίδευση των στρατιωτών τους. Οι Σπαρτιάτες είχαν μια απλή διατροφή που αποτελούνταν από μαύρο ζωμό, ψωμί και μικρή ποσότητα κρέατος. Στόχος αυτής της διατροφής ήταν η ανάπτυξη ενός ισχυρού και πειθαρχημένου στρατού. Οι Σπαρτιάτες πίστευαν επίσης στη σημασία της σωματικής άσκησης και χρησιμοποιούσαν την τροφή για να ελέγχουν τη σωματική ανάπτυξη των πολιτών τους. Για παράδειγμα, οι Σπαρτιάτες είχαν μια πρακτική κατά την οποία έτρωγαν από κοινού, όπου οι άνδρες έπρεπε να τρώνε μαζί δημόσια για να εξασφαλίσουν ότι κατανάλωναν τη σωστή ποσότητα φαγητού και να αποτρέψουν την υπερκατανάλωση τροφής.<sup>288</sup> Οι Σπαρτιάτες πίστευαν ότι η υπερφαγία οδηγούσε σε τεμπελιά και έλλειψη πειθαρχίας.<sup>289</sup>

Η Αθήνα, ξεκινώντας από το 478 π.Χ., δηλαδή από το τέλος του δεύτερου Περσικού Πολέμου, άσκησε στον ελληνικό κόσμο, ιδιαίτερα στον χώρο του Αιγαίου, μια αδιαμφισβήτητη ηγεμονία βασισμένη στην υπεροχή του ναυτικού πεδίου. Αυτή η ηγεμονία σε ορισμένες περιόδους χωρίστηκε με τη Σπάρτη, η οποία την άσκησε στην ήπειρο, ως χερσαία δύναμη. Ωστόσο, σε διάφορες περιόδους η φιλοδοξία για μια ενιαία ηγεμονία ήταν πολύ ξεκάθαρη από την αθηναϊκή πλευρά και ο Πελοποννησιακός Πόλεμος, η σοβαρότερη σύγκρουση που ξέσπασε στον ελληνικό κόσμο, ήταν μια σύγκρουση για την άσκηση ενιαίας ηγεμονίας.<sup>290</sup> Εξαιτίας αυτού του ηγεμονικού ρόλου, η Αθήνα, για ένα μεγάλο μέρος του πέμπτου αιώνα, δεν δυσκολεύτηκε να ενσωματώσει την παραγωγή δημητριακών της Αττικής μέσω εισαγωγής: η πόλη στην πραγματικότητα ασκούσε σταθερό έλεγχο στις εμπορικές διαδρομές που διέσχιζαν το Αιγαίο.<sup>291</sup> Η αθηναϊκή πολιτική για τις προμήθειες σιτηρών εντάσσεται σε αυτό το πλαίσιο. Από αυτή την άποψη, ενδιαφέρουσα είναι η εικόνα της Αθήνας ως «χώρα της αφθονίας», ικανή να διοχετεύσει όλο τον πλούτο στην πόλη.<sup>292</sup>

Για μεγάλο διάστημα του πέμπτου αιώνα η ανάγκη συμπλήρωσης της παραγωγής δημητριακών της Αττικής μέσω εισαγωγών δεν ήταν πρόβλημα, καθώς η Αθήνα ασκούσε σταθερό έλεγχο στους εμπορικούς δρόμους που διέσχιζαν το Αιγαίο. Συνεπώς, η πρόσβαση στην περιοχή των σιτηρών της Μαύρης Θάλασσας ήταν εγγυημένη. Η εκστρατεία του 462-456 π.Χ. στην Αίγυπτο του και το ενδιαφέρον για τη Σικελία, που εκφράστηκε με τις δύο εκστρατείες του 427 π.Χ. και του 415-413 π.Χ., καθώς και με μια σειρά συνθηκών συμμαχίας

---

<sup>288</sup> Cartledge 2003, 235-240.

<sup>289</sup> Cartledge 2003, 84-90.

<sup>290</sup> Bearzot, 1-7.

<sup>291</sup> Bearzot, 1-7.

<sup>292</sup> Bearzot. 1-7.

με τις δυτικές κοινότητες, βασίστηκαν επίσης στο ζήτημα των σιτηρών.<sup>293</sup> Στον απόηχο του Πελοποννησιακού Πολέμου, όταν η πόλη είχε ήδη χάσει την ηγεμονία της, και στο δεύτερο μισό του τέταρτου αιώνα, μετά την προοδευτική συρρίκνωση των Αθηναίων υπό την πίεση των Μακεδόνων, η κατάσταση στην Αθήνα έγινε πιο δύσκολη.<sup>294</sup>

Αυτός του εμπορίου και των εισαγωγών δεν ήταν, ωστόσο, ο μόνος τρόπος μέσω του οποίου η Αθήνα προσπαθούσε να εξασφαλίσει τα απαραίτητα τρόφιμα. Εξαιρετικά εύγλωττη για το ενδιαφέρον των Αθηναίων για προμήθειες είναι η μαρτυρία του Αθηναίου ρήτορα και πολιτικού Δημοσθένη,<sup>295</sup> ο οποίος δηλώνει ρητά, σε ένα απόσπασμα της ρητορικής <<Περὶ του στεφάνου>> του 330 π.Χ., ότι κάθε πολιτικός που ασχολούνταν με τα συμφέροντα της Αθήνας έπρεπε να προσέχει το ζήτημα των προμηθειών των σιτηρών, έχοντας κατά προτεραιότητα η την άμυνα της αττικής επικράτειας, άρα και η την προστασία της παραγωγής δημητριακών της και, δεύτερον, η την προστασία των εμπορικών οδών που κατευθύνονται προς τον Πειραιά.<sup>296</sup>

*«Τί έπρεπε να κάνει ο πολίτης που αγαπά την πατρίδα του; Τί ο πολιτικός που ενεργούσε με κάθε δυνατή προνοητικότητα, προθυμία και δικαιοσύνη; Δεν όφειλε από την πλευρά της θάλασσας να κάνει προκάλυμμα της Αττικής την Εύβοια, από την ηπειρωτική χώρα τη Βοιωτία και από τη μεριά της Πελοποννήσου τις γειτονικές προς αυτήν πόλεις; Δεν είχε χρέος να προνοήσει με ποιό τρόπο θα γινόταν η μεταφορά των σιτηρών ως τον Πειραιά μέσα από περιοχές όλες φιλικές;»<sup>297</sup>*

Ο Ξενοφών, επίσης, στα <<Απομνημονεύματα>>, αποδίδει στον Σωκράτη, έναν διάλογο με κάποιον Κλήδημο σχετικά με τις δεξιότητες που απαιτούνται από εκείνους που φιλοδοξούν να είναι οι πρώτοι την πόλη.<sup>298</sup>

*«Τουλάχιστον αυτό – είπε – Ξέρω ότι δεν έχετε παραμελήσει, αλλά έχετε σκεφτεί πόσο καιρό τα σιτηρά που παράγονται στην περιοχή επαρκούν για να θρέψουν την πόλη και πόσα χρειάζεται κάθε χρόνο, ώστε η πόλη να μην στερείται χωρίς ξέρετε, αλλά, γνωρίζοντας το, μπορείτε να βοηθήσετε την πόλη και να τη σώσετε, δίνοντας συμβουλές για το τι είναι απαραίτητο.»<sup>299</sup>*

---

<sup>293</sup> De Martinis, L. Nutrire Atene.

<sup>294</sup> Bearzot, 1-7.

<sup>295</sup> De Martinis, L. Nutrire Atene.

<sup>296</sup> Bearzot, 1-7.

<sup>297</sup> Δημοσθένης, Περὶ του Στεφάνου, 301.

<sup>298</sup> Bearzot, 1-7.

<sup>299</sup> Μτφ. από Bearzot.

Τέλος, ο Αριστοτέλης, στο έργο του <<Αθηναίων Πολιτεία>>, υπενθυμίζει ότι το θέμα της προμήθειας σιτηρών τοποθετούνταν τακτικά στην ημερήσια διάταξη της κύριας αθηναϊκής συνέλευσης.<sup>300</sup>

Όλες αυτές οι μαρτυρίες θεωρούν ότι το πρόβλημα των προμηθειών ήταν κρίσιμο για την επιβίωση της πόλης: είναι ξεκάθαρα η αντανάκλαση της κατάστασης της Αθήνας του 4ου αιώνα.<sup>301</sup> Έχοντας ξεκαθαρίσει τη σημασία και την αντικειμενική δυσκολία της ικανοποίησης των αναγκών σε δημητριακά της Αττικής, αξίζουν προσοχής οι στρατηγικές παρέμβασης που εφαρμόστηκαν από την πόλη. Καταρχάς, έγινε προσπάθεια αύξησης της παραγωγής δημητριακών της περιοχής, βελτιώνοντας την εκμετάλλευση της περιοχής. Έπειτα, διατηρήθηκαν οι σχέσεις με άτομα και κράτη που ήταν πρόθυμα να ασχοληθούν με το εμπόριο των σιτηρών και επιτεύχθηκε ακόμη και ο σχεδιασμός της ίδρυσης νέων αποικιών σε στρατηγικές περιοχές. Παράλληλα, έγινε προσπάθεια να γίνει ο Πειραιάς και η αγορά του πιο ελκυστική και η τελευταία διαφυλάχθηκε με προστατευτικούς νόμους. Τέλος, ελήφθη μέριμνα ώστε να διατηρηθούν ασφαλείς οι εμπορικές διαδρομές, στο Αιγαίο και στη Μεσόγειο, με παρέμβαση κατά της πειρατείας.<sup>302</sup>

## Οικονομικές συνθήκες και διατροφικές συνήθειες στην κλασική Ελλάδα

Σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση των διατροφικών συνηθειών των Ελλήνων στην κλασική Ελλάδα έπαιξαν και οι οικονομικές συνθήκες.<sup>303</sup> Οι αρχαίοι Έλληνες όντως ασχολούνταν με την οικονομική δραστηριότητα. Παρήγαγαν και αντάλλαζαν αγαθά τόσο στο τοπικό όσο και στο υπεραστικό εμπόριο και διέθεταν νομισματικά συστήματα για τη διευκόλυνση των ανταλλαγών τους. Οι δραστηριότητες αυτές έχουν αφήσει πίσω τους υλικά υπολείμματα και περιγράφονται σε διάφορα πλαίσια, διάσπαρτα, στα σωζόμενα γραπτά των αρχαίων Ελλήνων.<sup>304</sup> Την περίοδο αυτή η Ελλάδα ήταν μια κατεξοχήν αγροτική κοινωνία και η διαθεσιμότητα των τροφίμων καθοριζόταν από τις οικονομικές συνθήκες της εποχής. Οι οικονομικές συνθήκες όπως ο πόλεμος, η πείνα και η οικονομική αστάθεια επηρέασαν τη διαθεσιμότητα των τροφίμων και τις διατροφικές συνήθειες των Ελλήνων.<sup>305</sup> Αξίζει επίσης να σημειωθεί ότι οι αρχαίοι Έλληνες είχαν διαφορετική στάση απέναντι στο φαγητό από τις

---

<sup>300</sup> Bearzot, 1-7.

<sup>301</sup> Bearzot, 1-7.

<sup>302</sup> Bearzot, 1-7.

<sup>303</sup> Alcock 2006, 51-55.

<sup>304</sup> Engen 2004.

<sup>305</sup> Alcock 2006, 51-55.

σύγχρονες δυτικές κοινωνίες. Το φαγητό δεν ήταν απλώς μέσο διατροφής αλλά θεωρούνταν και κοινωνική και πολιτιστική δραστηριότητα. Το φαγητό μαζί θεωρήθηκε ως ένας τρόπος οικοδόμησης των κοινωνικών δεσμών και σύσφιξης των σχέσεων. Οι Έλληνες πίστευαν επίσης ότι το φαγητό συνδέεται με την υγεία και την ευεξία και πίστευαν στις φαρμακευτικές ιδιότητες των τροφίμων. Για παράδειγμα, ο Ιπποκράτης, ο πατέρας της σύγχρονης ιατρικής, πίστευε ότι η τροφή ήταν απαραίτητη για τη διατήρηση της καλής υγείας.<sup>306</sup>

Σε περιόδους πολέμου, για παράδειγμα, η διαθεσιμότητα του φαγητού ήταν περιορισμένη και οι Έλληνες αναγκάστηκαν να υιοθετήσουν νέες διατροφικές συνήθειες. Για παράδειγμα, κατά τη διάρκεια του Πελοποννησιακού Πολέμου, οι Αθηναίοι αναγκάστηκαν να υιοθετήσουν μια νέα διατροφή λόγω της έλλειψης τροφίμων. Οι Αθηναίοι ήταν γνωστοί για την αγάπη τους για το κρέας, αλλά κατά τη διάρκεια του πολέμου, αναγκάστηκαν να το μειώσουν λόγω της έλλειψής του. Έπρεπε επίσης να βασίζονται σε εισαγόμενα τρόφιμα, όπως τα ψάρια από τη Μαύρη Θάλασσα για να συμπληρώσουν τη διατροφή τους.<sup>307</sup>

Οι λιμοί ήταν επίσης συνηθισμένοι στην κλασική Ελλάδα και επηρέασαν τις διατροφικές συνήθειες των Ελλήνων. Σε περιόδους λιμού, οι Έλληνες αναγκάστηκαν να υιοθετήσουν νέες διατροφικές συνήθειες για να επιβιώσουν. Για παράδειγμα, κατά τη διάρκεια του λιμού του 430 π.Χ., οι Αθηναίοι αναγκάστηκαν να τρώνε ό,τι έβρισκαν, συμπεριλαμβανομένων σκύλων, γατών, ακόμη και ανθρώπινης σάρκας.<sup>308</sup>

Η οικονομική αστάθεια επηρέασε γενικότερα τις διατροφικές συνήθειες των Ελλήνων. Σε περιόδους οικονομικής αστάθειας, η διαθεσιμότητα τροφής ήταν περιορισμένη. Για παράδειγμα, κατά τον 4<sup>ο</sup> αιώνα π.Χ., η Ελλάδα γνώρισε μια περίοδο οικονομικής αστάθειας, και αυτό οδήγησε στη μείωση της διαθεσιμότητας των τροφίμων. Ως αποτέλεσμα, οι Έλληνες έπρεπε να υιοθετήσουν νέες διατροφικές συνήθειες για να αντιμετωπίσουν αυτή την κατάσταση. Έπρεπε να βασίζονται σε φθηνότερες πηγές πρωτεΐνης όπως τα φασόλια, οι φακές και τα ρεβίθια αντί για το κρέας.<sup>309</sup>

## Γεωργία και κτηνοτροφία

---

<sup>306</sup> Cartledge 2003-2, 153-154.

<sup>307</sup> Garnsey 1999, 87,98. Alcock 2006, 91-92.

<sup>308</sup> Cartledge 2003-2, 172.

<sup>309</sup> Garnsey 1999, 105.

Σύμφωνα με σύγχρονες εκτιμήσεις, στην αρχαιότητα ένα ποσοστό 15% με 20% της επικράτειας της Αττικής καλλιεργούνταν ετησίως με δημητριακά.<sup>310</sup> Οι Έλληνες ήταν ειδικευμένοι γεωργοί και βασίζονταν σε μεγάλο βαθμό στις καλλιέργειές τους για να συντηρήσουν τον πληθυσμό τους.<sup>311</sup> Όταν στις αρχές του 5ου αιώνα και πιο συγκεκριμένα μετά τους Περσικούς Πολέμους άρχισε να αυξάνεται ραγδαία ο αθηναϊκός πληθυσμός, άρχισαν να εμφανίζονται τα πρώτα προβλήματα, στην πραγματικότητα όμως μόλις στα μέσα του 4ου αι. π.Χ. έχουμε στοιχεία για μια σειρά μέτρων που στοχεύουν στην ενίσχυση της εκμετάλλευσης της γης, ώστε να αυξηθεί η εσωτερική παραγωγή. Αρκετές επιγραφές μαρτυρούν μια αναδιοργάνωση της επικράτειας με σκοπό την αποτελεσματικότερη γεωργική εκμετάλλευσή της, μέσω της παραχώρησης της στους μετόχους της περιουσίας εκείνων των εκτάσεων που παρέμεναν μέχρι τότε ακαλλιέργητες και εγκαταλειμμένες, οι οποίες κατεστάθησαν έτσι παραγωγικές.<sup>312</sup> Ωστόσο, οι γεωργικές πρακτικές της αρχαίας Ελλάδας περιορίζονταν από τις περιβαλλοντικές συνθήκες της περιοχής. Το μεσογειακό κλίμα σήμαινε ότι ορισμένες καλλιέργειες, όπως οι ελιές και τα σταφύλια, ευδοκιμούσαν ενώ άλλες, όπως το σιτάρι και το κριθάρι, ήταν πιο δύσκολο να καλλιεργηθούν. Αυτό οδήγησε σε μια διατροφή στην οποία κυριαρχούσαν τα δημητριακά και τα φρούτα, με το κρέας και τα ψάρια να καταναλώνονται σε μικρότερες ποσότητες.<sup>313</sup>

Τα τελευταία χρόνια, η κατανόησή μας για τις αρχαίες γεωργικές πρακτικές έχει επίσης αλλάξει δραστικά. Η συμβατική θεώρηση της γεωργίας στην κλασική περίοδο που βασίζεται στην εκτεταμένη μονοκαλλιέργεια σιτηρών, τη διετή αγρανάπαυση και την απουσία ολοκλήρωσης της κτηνοτροφίας αναθεωρείται. Σύμφωνα με τον Sallares ο χαρακτήρας της αρχαίας γεωργίας καθοριζόταν κυρίως από τη λέξη «αυτάρκεια». Με άλλα λόγια, οι αγρότες και οι πόλεις-κράτη προσπαθούσαν για επιβίωση, όχι για υψηλή παραγωγικότητα, καθώς απουσίαζαν οι μεγάλες αστικές αγορές. Επιπλέον, τα δημητριακά προτιμήθηκαν από τα όσπρια γιατί τα τελευταία χρειάζονταν μεγαλύτερες ποσότητες νερού από τα πρώτα. Παρ' όλ' αυτά, η Sarpaki υποστηρίζει ότι τα όσπρια έπαιξαν σημαντικό ρόλο για την εντατικοποίηση της γεωργίας. Επίσης, συνηθιζόταν η πρακτική της αλληλοκαλλιέργειας, ιδιαίτερα η ανάμειξη δημητριακών και ελαιόδεντρων ή δημητριακών και οσπρίων, που αύξανε την παραγωγικότητα των μεμονωμένων καλλιεργειών. Από την άλλη πλευρά, η μέση γαιοκτησία στην κλασική Αττική ήταν μικρή και υπολογιζόταν σε από 2 έως 4 εκτάρια. Αυτό σημαίνει ότι, εκτός από το

---

<sup>310</sup> Bearzot, 1-7.

<sup>311</sup> Dalby 2013, 95-97.

<sup>312</sup> Bearzot, 1-7.

<sup>313</sup> Dalby 2013, 95-97.

γεγονός ότι πολλοί αγρότες ουσιαστικά δεν απασχολούσαν απασχολούνταν σε ζωική εργασία, έπρεπε να αναζητήσουν και άλλες πηγές προμήθειας τροφίμων. Τέτοιες πηγές θα μπορούσαν να παρέχονται είτε από την κτηνοτροφία μικρής κλίμακας είτε από τις διάφορες χρήσεις ακαλλιέργητης γης.<sup>314</sup>

Στο παρελθόν, οι επιστήμονες γενικά υπέθεταν ότι η αρχαία γεωργία ασκούνταν με τον ίδιο τρόπο και με τα ίδια φυτά όπως και στη σύγχρονη εποχή. Πρόσφατη έρευνα, ωστόσο, έδειξε ότι αυτό δεν είναι αληθές. Τα κύρια αγροτικά προϊόντα στην Ελλάδα σήμερα, όπως το ρύζι, το ζαχαρότευτλο και το βαμβάκι, ήταν ελάχιστα γνωστά στην κλασική περίοδο. Άλλα, όπως ο αραβόσιτος, η πατάτα και η ντομάτα εισήχθησαν πολύ αργότερα. Όλες οι γνωστές καλλιέργειες της περιόδου, δηλαδή τα αμπέλια, οι ελιές και το σιτάρι, έγιναν πρακτικά για να ταιριάζουν στο μεσογειακό περιβάλλον μόλις την πρώτη χιλιετία π.Χ. Τα στοιχεία δείχνουν ότι ακόμη και η καλλιέργεια οπωροφόρων δέντρων ήταν μια καινοτομία εκείνης της εποχής.<sup>315</sup>

Σε όλη την αρχαιότητα η γεωργία ήταν η βάση της οικονομίας των πόλεων. Περισσότερο από το 80% του πληθυσμού συμμετείχε κατά τη διάρκεια του τρύγου και της συγκομιδής των σταφυλιών. Οι πολίτες θεωρούσαν την ιδιοκτησία γης ως περισσότερο ή λιγότερο αποκλειστικό τους δικαίωμα. Γι' αυτό το λόγο οι πόλεις παρείχαν γη σε όσους από τους πολίτες δεν κατείχαν, μέσω διαίρεσης υφιστάμενων οικοπέδων ή παραχώρησης οικοπέδων εκτός των ορίων των πόλεων (σε αποικίες και κληρουχίες).<sup>316</sup>

Δεδομένων των ορίων που θέτουν οι παραδοσιακές αξίες στην οικονομική δραστηριότητα και της απουσίας μιας σύγχρονης αντίληψης για την οικονομία, η γεωργία αποτελούσε το μεγαλύτερο μέρος της παραγωγής και της ανταλλαγής. Ως εκ τούτου, το μεγαλύτερο μέρος της παραγωγής γινόταν στην ύπαιθρο και οι πόλεις ήταν καθαροί καταναλωτές παρά παραγωγοί, που ζούσαν από το πλεόνασμα της υπαίθρου. Με περιορισμένη τεχνολογία και χωρίς κατανόηση της οικονομικής κλίμακας, οι πόλεις δεν ήταν κόμβοι της βιομηχανίας και η μεταποίηση υπήρχε μόνο σε μικρή κλίμακα. Οι πόλεις ήταν κυρίως τόποι διαβίωσης των ανθρώπων καθώς και θρησκευτικά και κυβερνητικά κέντρα. Η συνεισφορά τους στην οικονομία ήταν μόνο η ζήτηση του πλεονάζοντος προϊόντος της υπαίθρου, η παραγωγή περιορισμένων ποσοτήτων αγαθών και η παροχή αγορών και εμπορικών λιμανιών για την ανταλλαγή αγαθών.<sup>317</sup>

---

<sup>314</sup> Papanastasis, V. and Arianoutsou and Papanastasis, K. 2010, 127-8

<sup>315</sup> Papanastasis, V. and Arianoutsou and Papanastasis, K. 2010, 127.

<sup>316</sup> Sideris 2015,17.

<sup>317</sup> Engen 2004.

Ο Ξενοφών, που έζησε τον πέμπτο αιώνα π.Χ., ήταν μικροκαλλιεργητής. Είχε ένα μικρό κτήμα που ήταν απομονωμένο αλλά εύφορο, έζησε εκεί 20 χρόνια και ήταν ικανοποιημένος με τη γεωργία και το κυνήγι.<sup>318</sup> Ήξερε καλά τις αγροτικές καλλιέργειες, όπως για παράδειγμα το πότε και το πώς πρέπει να γίνει το όργωμα, η αγρανάπαυση ή ο θερισμός. Ο γεωργός χρησιμοποιούσε άλογα, μουλάρια ή βόδια για το αλώνισμα σε ένα προσεκτικά επιλεγμένο υγρό μέρος. Ένα είδος θάμνου, ο κύτισος, πιθανώς να προέρχεται από την Περσία και μπορεί να έφτασε στην Ελλάδα το 490 π.Χ. Οι Έλληνες μπορεί να έμαθαν, επίσης, και άλλες καλλιέργειες από τη Βαβυλωνία και την Αίγυπτο, όπως το τριφύλλι, τα φασόλια, τα μπιζέλια, ο βίκος και τα λούπινα. Ο κύτισος, που καλλιεργούνταν εκτενώς στην Ελλάδα και τις Κυκλάδες, ήταν εξαιρετική τροφή για όλα τα ζώα, ιδιαίτερα για τις αγελάδες, των οποίων βελτίωσε την ποιότητα και την ποσότητα του γάλακτος. Οι Έλληνες αγρότες είχαν μάθει εμπειρικά ποιες καλλιέργειες ευδοκιμούσαν σε συγκεκριμένα εδάφη και λάμβαναν επίσης υπόψη το κλίμα και το υψόμετρο. Η ιδέα τους για τις ποικιλίες του εδάφους περιοριζόταν στην εμφάνιση και τη φυσική του κατάσταση, για παράδειγμα, λιπαρό, άπαχο, μαύρο, αμμώδες, αργιλώδες, ξηρό ή υγρό. Ομοίως, είχαν προτιμήσεις στην ζωική κοπριά.<sup>319</sup>

Αντί να παράγουν για τη δική τους εγχώρια κατανάλωση, οι Έλληνες αγρότες βασίστηκαν στην ισχυρή αστική ζήτηση για κρέας, κρασί, ελαιόλαδο και λαχανικά από πολέμους σε όλο το Αιγαίο για να διαφοροποιήσουν και να εντείνουν την παραγωγή, εισάγοντας μετατρέψιμη κτηνοτροφία και βελτιωμένες κτηνοτροφικές καλλιέργειες, εκτροφή μεγαλύτερων, πιο γόνιμων και λεπτότερων οικόσιτων ζώων και καλλιέργεια πολλών εκλεκτών φρούτων, ξηρών καρπών, λαχανικών και βοτάνων. Αυτή η επικέντρωση στις εξαγωγές των καλλιεργειών και όχι στις καλλιέργειες επιβίωσης είναι σαφής όχι μόνο από τις μαζικές εισαγωγές σιτηρών, αλλά και από το εύρωστο εμπόριο του κρασιού και του ελαιόλαδου, που κέρδισε αγορές όχι μόνο σε όλο τον ελληνικό πληθυσμό της Μεσογείου, αλλά και στην Ιταλία, τη Γαλατία, τη Θράκη, τη Νότια Ρωσία, την Αίγυπτο και την Εγγύς Ανατολή.<sup>320</sup>

Σύμφωνα με τον Ξενοφώντα, η εκτροφή ζώων συνδέεται με τη γεωργία. Τα γουρούνια, οι κότες, οι χήνες και οι αγελάδες αυξήθηκαν, τα βόδια, τα γαϊδούρια και τα μουλάρια χρησιμοποιούνταν για μεταφορές και τα άλογα αξιοποιούνταν για κυνήγι και πολεμικές επιχειρήσεις.<sup>321</sup> Τα πρόβατα και οι αίγες ήταν αρκετά πιο δημοφιλή από τα βοοειδή, επειδή αναπαράγονται και αναπτύσσονται ταχύτερα και μπορούν να τραφούν ευκολότερα. Επιπλέον,

---

<sup>318</sup> Fussell 1967,20

<sup>319</sup> Fussell 1967,20.

<sup>320</sup> Kron 2013,9.

<sup>321</sup> Sideris 2015,18.

τα αιγοπρόβατα είναι καλύτερα προσαρμοσμένα στο ορεινό ανάγλυφο του ελληνικού τοπίου από ό,τι τα βοοειδή. Ιδιαίτερη αναφορά θα πρέπει να γίνει στην εκτροφή των αλόγων, μια δραστηριότητα που ασκείται κατά βάση από εύπορους ανθρώπους ως μέσο επίδειξης ανωτερότητας.<sup>322</sup>

Οι περισσότεροι κτηνοτρόφοι διεξήγαγαν κάποια αγροτική και ποιμενική δραστηριότητα. Τα κοπάδια δημιούργησαν προβλήματα σχετικά με την κατανομή της γης μεταξύ των βοσκοτόπων και του πολιτισμού. Ωστόσο, η συγκέντρωση αποθεμάτων ήταν πάντα η λιγότερο σημαντική δραστηριότητα.<sup>323</sup> Ο αποικισμός στην αρχαιότητα είναι ένα θέμα που εξακολουθεί να υποστηρίζεται. Αν και η μικρή κλίμακας μετακίνηση των κοπαδιών υποστηρίζεται από αναφορές σε γραπτές πηγές και από την ανακάλυψη αρχαίων οικισμών.<sup>324</sup> Τα κοπάδια είτε μετακινούνταν από τα βουνά στα πεδινά κάθε χειμώνα και πίσω στα βουνά για το καλοκαίρι,<sup>325</sup> είτε, αντίθετα, σύμφωνα με τον Hodkinson τα ζώα θα μπορούσαν να ζουν μέσα ή γύρω από τα καλλιεργούμενα χωράφια καθ' όλη τη διάρκεια του έτους, βοσκώντας και παρέχοντας κοπριά για τα χωράφια. Ομοίως, ο Forbes δίνει έμφαση στη διαθεσιμότητα μη καλλιεργούμενων εκτάσεων για βοσκή ζώων, αλλά επισημαίνει ότι για ένα μεγάλο μέρος του έτους τα ζώα πρέπει να παρέμεναν σε γεωργικές εκτάσεις.<sup>326</sup> Έτσι, η μετακίνηση των κοπαδιών στην αρχαιότητα πιθανόν να αφορούσε μόνο μικρές μεταναστεύσεις με στόχο την εύρεση διαθέσιμων βοσκοτόπων.<sup>327</sup>

Τα ζώα βοσκής ως μέσο διαβίωσης ήταν μόνο μια εξαίρεση, και οι γραπτές πηγές συχνά συνεπάγονται ότι η βοσκή θεωρήθηκε ως δραστηριότητα χαμηλότερης κατάστασης που συνήθως ασκείται από τους σκλάβους για λογαριασμό των πλούσιων γαιοκτημόνων. Από την άλλη πλευρά, η διατήρηση ελάχιστων ζώων ως διατροφικού πόρου πρέπει να ήταν μια αρκετά διαδεδομένη συνήθεια πολλών μικρών νοικοκυριών με βάση την αροτραία καλλιέργεια ενώ τα μεγαλύτερα κοπάδια παρέμειναν κυρίως στα χέρια των πλουσίων. Συνολικά, η κτηνοτροφία δεν διαδραμάτισε σημαντικό ρόλο στην αρχαία οικονομία για τον πρόσθετο λόγο ότι τα ζώα θα έπρεπε να ανταγωνιστούν την αυξημένη πυκνότητα του ανθρώπινου πληθυσμού μέσα στο μικρό έδαφος των αρχαίων πόλεων-κρατών.<sup>328</sup>

---

<sup>322</sup> Papanastasis, V. and Arianoutsou and Papanastasis, K. 2010, 128-9.

<sup>323</sup> Papanastasis, V. and Arianoutsou and Papanastasis, K. 2010, 128-9.

<sup>324</sup> Papanastasis, V. and Arianoutsou and Papanastasis, K. 2010, 128-9.

<sup>325</sup> Sideris 2015,18.

<sup>326</sup> Papanastasis, V. and Arianoutsou and Papanastasis, K. 2010, 128-9.

<sup>327</sup> Papanastasis, V. and Arianoutsou and Papanastasis, K. 2010, 128-9.

<sup>328</sup> Papanastasis, V. and Arianoutsou and Papanastasis, K. 2010, 128-9.



Η υπέρβαση των ορίων και οι διαμάχες για τους βοσκότοπους συχνά προκάλεσαν συγκρούσεις. Μερικοί ήταν ειδικευμένοι στην εντατική εκτροφή ζώων όπως η περίπτωση του Εύβολου της Ελάτειας, ο οποίος κατείχε 220 κεφάλια βοοειδών, αλόγων και κατσίκες και 1000 πλοία. Οι ιδιοκτήτες αυτοί κατείχαν μεγάλα βοσκοτόπια ή μπορούσαν να νοικιάσουν κοινόχρηστη ή ιερή γη (επινομία = δικαίωμα βοσκοτόπων). Κάποια ιερά όπως οι Δελφοί και η Δήλος εξέτρεφαν ζώα στη δική τους γη, για θυσίες, αλλά και για την αγορά. Το κρέας τους καταναλωνόταν κυρίως στο πλαίσιο (ή με το πρόσχημα) θρησκευτικών θυσιών.<sup>329</sup>

Συνολικά, ωστόσο, δεν φαίνεται να υπάρχει αμφιβολία ότι η αρχαία κτηνοτροφία δεν μπορεί να υπήρχε χωρίς τη γεωργία, αλλά πρέπει να τονιστεί ότι η κλασική Ελλάδα παρουσίασε μια ποικιλία τοπίων και κοινωνικοπολιτικών συνθηκών, που θα μπορούσαν να δικαιολογήσουν πολλές διαφορετικές αγροτικές και ποιμενικές πρακτικές.<sup>330</sup>

## Εμπόριο

Οι Έλληνες ήταν επιδέξιοι έμποροι και βασίζονταν σε ένα δίκτυο εμπορικών δρόμων για την εισαγωγή και εξαγωγή αγαθών.<sup>331</sup> Κατά την κλασική περίοδο στην Ελλάδα, η Μεσόγειος είχε ήδη κατακλυστεί από πλοία που περιείχαν τόσο ναύτες όσο και εμπόρους.<sup>332</sup> Αυτό επέτρεψε να είναι διαθέσιμη μια ποικιλία τροφίμων, συμπεριλαμβανομένων εξωτικών φρούτων, μπαχαρικών και κρέατος. Ωστόσο, η πρόσβαση σε εισαγόμενα αγαθά περιοριζόταν από οικονομικούς παράγοντες όπως το κόστος και η διαθεσιμότητα, πράγμα που σήμαινε ότι ορισμένα τρόφιμα ήταν διαθέσιμα μόνο στην πλούσια ελίτ.<sup>333</sup>

Ο Ηρόδοτος αναφέρεται στα ελληνικά πλοία που μετέφεραν σιτηρά από τη Μαύρη Θάλασσα.<sup>334</sup> Στη βόρεια πλευρά της Προποντίδας βρίσκεται ένα στενό πέρασμα που οδηγεί στη Μαύρη Θάλασσα. Υπήρχαν δύο Μεγαρικές αποικίες σε αυτό το πέρασμα: το Βυζάντιο ιδρύθηκε στη δυτική πλευρά, ενώ η Χαλκηδόνα βρισκόταν στην ανατολική πλευρά. Υπήρχαν ήδη πολλές ελληνικές αποικίες που ιδρύθηκαν γύρω από τη Μαύρη Θάλασσα τον 5ο αιώνα π.Χ. Το πιο σημαντικό όλων, υπάρχουν πολλά ποτάμια που συνδέονται με τη Μαύρη Θάλασσα και που οδηγούν στην ενδοχώρα.<sup>335</sup> Ο Ηρόδοτος περιγράφει φυλές που κατοικούσαν στις

---

<sup>329</sup> Sideris 2015,18.

<sup>330</sup> Papanastasis, V. and Arianoutsou and Papanastasis, K. 2010, 128-9.

<sup>331</sup> Snodgrass 2001, 147-152.

<sup>332</sup> Hunter 2020, 1.

<sup>333</sup> Wilkins 2009, 80-85.

<sup>334</sup> Ηρόδοτος, Ιστορία Δ, 4.18.1-3.

<sup>335</sup> Hunter 2020, 3.

περιοχές βόρεια της Μαύρης Θάλασσας και κατά μήκος αυτών των ποταμών. Δίνει επίσης μια περιγραφή της σύνδεσής τους με τον Έλληνα άποικο, στην οποία μπορούν να γίνουν ερμηνείες σχετικά με τους πόρους που διακινούνταν και μεταφέρονταν πίσω στην Ελλάδα. Ο Ηρόδοτος το περιγράφει ως εξής:<sup>336</sup>

*« Από το εμπορικό κέντρο των Βορυσθενιτών (επειδή αυτό βρίσκεται ακριβώς στο μέσο της παραθαλάσσιας περιοχής [ολόκληρης] της Σκυθίας), από αυτό ξεκινώντας πρώτους συναντάς τους Καλλιπίδες, που είναι Ελληνοσκύθες, και πιο πάνω απ' αυτούς άλλο έθνος, που ονομάζονται Αλιζώνες. Λοιπόν, κι ετούτοι και οι Καλλιπίδες στις άλλες τους ασχολίες δε διαφέρουν από τους Σκύθες, όμως σιτάρι και σπέρνουν και τρώνε, όπως και κρεμμύδια και σκόρδα και φακές και κεχρί. [4.17.2] Και πιο πάνω από τους Αλιζώνες κατοικούν οι Σκύθες γεωργοί, που σπέρνουν σιτάρι όχι για να το τρώνε, αλλά για να το πουλούν. Και πιο πάνω απ' αυτούς κατοικούν οι Νευροί, αλλά η περιοχή που βρίσκεται βορειότερα απ' τους Νευρούς, όσο ξέρουμε, είναι έρημη από ανθρώπους. Λοιπόν, αυτά τα έθνη βρίσκονται στην περιοχή του ποταμού Ύπανη, στα δυτικά του Βορυσθένη.»<sup>337</sup>*

Αυτές δεν είναι οι μόνες φυλές που αποτελούσαν κατοικούσαν σε αυτή την περιοχή και ο Ηρόδοτος αναφέρει μερικές ακόμη που είχαν οικισμούς σε άλλα ποτάμια γύρω από τη Μαύρη Θάλασσα. Ωστόσο, οι φυλές που αναφέρθηκαν παραπάνω θα συναλλάσσονταν με ελληνικές αποικίες όπως η Ολβία. Δηλώνει επίσης πόσο χρόνο χρειάστηκε για να ταξιδέψει πάνω-κάτω από τους ποταμούς για να φτάσει σε αυτές τις φυλές και παρέχει πληροφορίες σχετικά με το γενικό περιβάλλον σε αυτήν τη συγκεκριμένη περιοχή. Ένα χαρακτηριστικό της περιγραφής του Ηρόδοτου που αποδεικνύει ότι υπήρχε επικοινωνία μεταξύ των Ελλήνων αποίκων και αυτών των φυλών είναι η ίδια η μέθοδος συλλογής δεδομένων του. Αναφέρει ότι μίλησε με Έλληνες στα σημεία εμπορίου γύρω από τον ποταμό Βορυσθένη και τους Προπόντιους, οι οποίοι του παρείχαν στοιχεία σχετικά με τους πολιτισμούς και τη φύση στις περιοχές πέρα από τη Μαύρη Θάλασσα. Όπως σημειώνεται, η φυλή των Αλιζώνων που ζούσε κατά μήκος του ποταμού Βορυσθένη καλλιεργούσε σιτηρά, και σίγουρα και άλλα γεωργικά προϊόντα όπως τα «κρεμμύδια, σκόρδα, φακές και κεχρί». Ως εκ τούτου, τα πλοία ήταν σημαντικά για τη μεταφορά γεωργικών προϊόντων, όπως σιτηρών, σε όλη την Ελλάδα.<sup>338</sup>

Κατά τον τέταρτο αιώνα γίνεται πιο έντονη στις αρχαίες πηγές η συνειδητοποίηση της σημασίας των εμπορικών δραστηριοτήτων (αλλά και του μικροεμπορίου) στο πλαίσιο της οικονομικής ζωής της πόλης. Τόσο τα έργα που πραγματεύονται τις διάφορες πτυχές, θεωρητικές και πρακτικές, της οργάνωσης των πολιτών, καθώς και την τεκμηρίωση των

---

<sup>336</sup> Hunter 2020, 3.

<sup>337</sup> Ηρόδοτος, Ιστορία Δ, 4.18.1-3.

<sup>338</sup> Hunter 2020, 4.

επιγραφικών στοιχείων δείχνουν τον ζωτικό ρόλο που αναγνωρίζεται για τη διακίνηση εμπορευμάτων και όλες τις σχετικές επιπτώσεις. Ιδιαίτερη προσοχή δίνεται σε θέματα που σχετίζονται με τον ανεφοδιασμό των ειδών πρώτης ανάγκης, ιδίως των δημητριακών.<sup>339</sup>

## Η χωρητικότητα των εμπορικών πλοίων

Ήδη από τον 5ο αιώνα, το λιμάνι της Θάσου δεν δεχόταν πλοία χωρητικότητας μικρότερης των 78 ή 130 τόνων, κανονισμός που αναφέρει ο Casson για να αποδείξει ότι αυτό ήταν το ελάχιστο μέγεθος ενός θαλάσσιου εμπορικού πλοίου, και ο Βελισσαρόπουλος αντίστοιχα έχει υπολογίσει εύλογα ότι από τον 4<sup>ο</sup> αιώνα π.Χ. ή τις αρχές του 3ου αιώνα π.Χ., η μέση χωρητικότητα των ελληνικών σκαφών είχε σίγουρα ξεπεράσει τους 120 τόνους. Υπάρχουν επίσης επιγραφές που αναφέρονται σε πλοία των 165 ή 320 τόνων. Μια τυχαία αναφορά του Θουκυδίδη στις <<Ιστορίες>> του στην κατασκευή μιας κατηγορίας εμπορικών πλοίων που ονομάζεται μυριοφόρος, που χρονολογείται περίπου το 413 π.Χ., ερμηνεύεται πειστικά από τον Wallinga ως απόδειξη ότι οι μεγάλοι μεταφορείς σιτηρών είναι ικανοί να μεταφέρουν 10.000 αμφορείς μεταφοράς, ή μεδίμνους σιτηρών, και επομένως με βάρος άνω των 400 τόνων, κατασκευάζονταν ήδη σε σημαντικό αριθμό κατά τον 5ο αιώνα για να μεταφέρουν στην Αθήνα μαζικές εισαγωγές σιτηρών.<sup>340</sup>

«Οι Αθηναίοι είχαν φέρει εκεί ένα μεγάλο πλοίο χωρητικότητας δέκα χιλιάδων ταλάντων, με ξύλινους πύργους και ψηλά παραπέτα. Με βάρκες έδεναν σκοινιά γύρω από τους πασσάλους και, με αργάτες, τους τραβούσαν από το μεγάλο πλοίο. Επίσης βουτηχτές πριόνιζαν τους πασσάλους κάτω από την επιφάνεια της θάλασσας. Οι Συρακούσιοι τους χτυπούσαν από τον ναύσταθμο και οι Αθηναίοι χτυπούσαν τους Συρακουσίους από το μεγάλο καράβι. Τέλος οι Αθηναίοι έβγαλαν τους περισσότερους πασσάλους.»<sup>341</sup>

Αυτά τα εμπορικά πλοία ήταν απαραίτητα και για τη μεταφορά προμηθειών για τις στρατιωτικές αποστολές, όπως η Αθηναϊκή αποστολή στη Σικελία το 415 π.Χ. Ο Θουκυδίδης αναφέρει αυτήν την περίπτωση στην εκδοχή της ομιλίας του Νικία: *«πρέπει να πάρουμε τα δικά μας σιτηρά σε εμπορικά πλοία, δηλαδή σιτάρι και ψητό κριθάρι και αρτοποιούς... να μην εξαρτόμαστε από άλλους»*.<sup>342</sup> Ένα μεγάλης κλίμακας θαλάσσιο ταξίδι, ειδικά ένα που περιλαμβάνει την μεταφορά ενός μεγάλου στρατού, απαιτεί ένα προσεκτικό σχεδιασμό για να

<sup>339</sup> Magonetto 2010, 159-185.

<sup>340</sup> Kron 2013, 10-11.

<sup>341</sup> Θουκυδίδης, Ιστορία Η, 7.25.6.

<sup>342</sup> Θουκυδίδης, Ιστορία Ζ, 6.22.1.

εκτελεστεί με επιτυχία. Ο στρατηγός, Νικίας, λαμβάνει υπόψη τις διατάξεις που απαιτούνται για ένα τέτοιο ταξίδι, και στην περίπτωση αυτή, η πιο βιώσιμη πηγή τροφής ήταν τα σιτηρά. Σημαντικές ποσότητες σιτηρών θα μπορούσαν να συσκευαστούν πάνω σε ένα πλοίο, και με πλοία που λειτουργούσαν αποκλειστικά για τη μεταφορά σιτηρών, μαζί με άλλες απαραίτητες προμήθειες, αυτή θα ήταν η καλύτερη αξιοποίηση του χώρου στα πλοία. Επιπλέον, ο Νικίας προτείνει ότι οι Αθηναίοι δεν θα πρέπει να βασίζονται σε άλλους για να τους παρέχουν αυτές τις προμήθειες, αλλά να τις θερίζουν και να τις μεταφέρουν οι ίδιοι. Είναι αβέβαιο αν ο Θουκυδίδης αναφέρεται στα σιτηρά και σε άλλα γεωργικά προϊόντα που προέρχονται από τη Μαύρη Θάλασσα, ή αν αναφέρεται στη δυνατότητα λήψης των κατάλληλων μέτρων από τους Σικελούς. Όποια και αν είναι η περίπτωση, οι πρωτογενείς πηγές υποστηρίζουν ότι τα γεωργικά προϊόντα, ιδιαίτερα τα σιτηρά, ήταν ένα προϊόν που μεταφερόταν με τα πλοία στην Κλασική Ελλάδα.<sup>343</sup>

## ΝΑΥΑΓΙΑ

Αν και υπάρχει έλλειψη στοιχείων για τα σιτηρά στα αρχαιολογικά αρχεία, αυτό δεν σημαίνει ότι οι πρωτογενείς πηγές είναι ανακριβείς. Τόσο ο Ηρόδοτος όσο και ο Θουκυδίδης υποδεικνύουν τη σημασία των σιτηρών στις αφηγήσεις τους και οι πληροφορίες που παρέχουν είναι εξίσου σχετικές και αξιόπιστες με τα αρχαιολογικά αρχεία.<sup>344</sup> Ο Θουκυδίδης ήταν Αθηναίος αξιωματούχος, επομένως οι γνώσεις του για τις διατάξεις που εισήγαγαν οι Αθηναίοι και αυτές που χρησιμοποιούσαν στις εκστρατείες τους είναι αξιόπιστες.<sup>345</sup> Ο Ηρόδοτος ήταν καλά μορφωμένος και ταξίδεψε σε πολλά μέρη για να συγκεντρώσει πληροφορίες για την έρευνά του. Ωστόσο, το αρχαιολογικό αρχείο μπορεί να δώσει ένα ευρύτερο πεδίο για το θαλάσσιο εμπόριο στον κλασικό κόσμο.<sup>346</sup>

Το εμπόριο ήταν ένας λόγος για τους ναυτικούς να μεταφέρουν προϊόντα από την περιοχή τους με τα πλοία τους και να τα ανταλλάσσουν με υλικά που δεν τους ήταν προσβάσιμα.<sup>347</sup> Η ναυτιλία ήταν απαραίτητη για την ανάπτυξη του ελληνικού πολιτισμού μέχρι και την κλασική περίοδο αλλά και κατά τη διάρκεια αυτής. Η κλασική περίοδος εισήγαγε την άνοδο της Αθηναϊκής Ναυτικής Αυτοκρατορίας και των περαιτέρω θαλάσσιων προόδων και των άλλων

---

<sup>343</sup> Hunter 2020, 4.

<sup>344</sup> Ηρόδοτος, Ιστορία Β, 2.168.2.

<sup>345</sup> Θουκυδίδης, Ιστορία Γ, 3.2.2.

<sup>346</sup> Hunter 2020, 5.

<sup>347</sup> Hunter 2020, 7.

ελληνικών πόλεων-κρατών. Ακόμη και στους αιώνες πριν από αυτήν την περίοδο, η ναυτική επαφή με ξένους πολιτισμούς συνέβαλε στη διαμόρφωση της ελληνικής κοινωνίας. Καθώς οι ναυτικοί έβαζαν στο πλοίο τα αντικείμενα που απαιτούνται για το ταξίδι τους, έτειναν να βάζουν<sup>348</sup> επίσης και τις προμήθειες που ήταν απαραίτητες για ένα μεγάλο ταξίδι στη θάλασσα. Εάν το ταξίδι είχε ως σκοπό το εμπόριο, οι έμποροι φόρτωναν τα προϊόντα που ήθελαν να ανταλλάξουν στο δίκτυο ανταλλαγών της Μεσογείου. Όπως σημειώνεται, οι πρωτογενείς πηγές δίνουν έμφαση στα σιτηρά ως προϊόν που εισάγεται στα αθηναϊκά λιμάνια, ιδιαίτερα από τη Μαύρη Θάλασσα. Τα αρχαιολογικά αρχεία δείχνουν ότι οι αμφορείς χρησιμοποιούνταν για τη μεταφορά προϊόντων όπως το κρασί και το ελαιόλαδο. Μαζί με τα εμπορεύματα ταξίδευε επίσης και ο πολιτισμός από λιμάνι σε λιμάνι. Σε ορισμένες περιπτώσεις, οι θρησκευτικές αντιλήψεις εισάγονται και διαχέονται σε μια κοινωνία, όπως οι ομοιότητες που παρατηρούνται μεταξύ Αιγυπτίων και Ελλήνων θεών.<sup>349</sup> Τον 5ο και 4ο αιώνα π.Χ., η ναυτιλία θα ήταν η καλύτερη μέθοδος μεταφορών μεταξύ Ελλάδας και Αιγύπτου. Ο Ηρόδοτος επίσης, υποστηρίζει ότι οι περισσότεροι Έλληνες θεοί κατάγονται από την Αίγυπτο και κάνει αυτή τη σύνδεση αφού αναζητήσει απαντήσεις από τους ίδιους τους Αιγυπτίους.<sup>350</sup>

*« Άλλωστε, όλων σχεδόν των θεών τα ονόματα έχουν έρθει στην Ελλάδα από την Αίγυπτο. Το γεγονός ότι έγινε έτσι, ότι δηλαδή ήρθαν από τους βαρβάρους, το εξακρίβωσα χάρη στις έρευνές μου: και έχω τη γνώμη ότι ήρθαν κυρίως από την Αίγυπτο. Γιατί εκτός από του Ποσειδώνα και των Διοσκούρων, πράγμα που το ανέφερα και προηγουμένως, καθώς επίσης της Ηρας, της Εστίας, της Θέμιδας, των Χαρίτων και των Νηρηίδων, τα ονόματα των άλλων θεών των Αιγυπτίων υπάρχουν από πάντα στην Αίγυπτο. Λέω πάντως ό,τι λένε οι ίδιοι οι Αιγύπτιοι. Όσο για τα ονόματα των θεών που οι Αιγύπτιοι λένε ότι δεν τα γνωρίζουν, τα έβγαλαν, έχω τη γνώμη, οι Πελασγοί, με εξαίρεση τον Ποσειδώνα: αυτόν τον θεό οι Αιγύπτιοι τον έμαθαν από τους Λίβυους. Γιατί μόνο οι Λίβυοι, και κανένας άλλος, κατείχαν εξαρχής το όνομα του Ποσειδώνα και τιμούν ανέκαθεν αυτόν τον θεό. Λατρευτικά έθιμα για τους ήρωες οι Αιγύπτιοι δεν έχουν καθόλου.»<sup>351</sup>*

Όσον αφορά τα γεωργικά προϊόντα, τα σιτηρά εξακολουθούν να απουσιάζουν εμφανώς από το σώμα των αρχαίων ελληνικών φορτίων, αλλά η έρευνα αμφορέων συνεχίζει να προσθέτει στη μεγάλη ποικιλία αγαθών, τόσο υγρά (κρασί, λάδι) όσο και στερεά (ψάρια, ξηροί καρποί, φρούτα, κρέας, πίσσα και σκόνη πηλού) που μεταφέρονταν μέσα σε αμφορείς. Παρόλο που είναι γεγονός ότι τα δημητριακά είναι λιγότερο πιθανό να επιβιώσουν σε ένα θαλάσσιο

<sup>348</sup> Hunter 2020, 15.

<sup>349</sup> Hunter 2020, 16.

<sup>350</sup> Hunter 2020, 9-10.

<sup>351</sup> Ηρόδοτος, Ιστορία Β, 2.50.1-3.

περιβάλλον και έχουν βρεθεί σπάνια σε ναυάγια, τα οργανικά υλικά δεν είναι εντελώς άγνωστα.<sup>352</sup>

Οι Αθηναίοι του 5ου αιώνα π.Χ. άσκησαν σχεδόν απόλυτο έλεγχο στο θαλάσσιο εμπόριο, διασφαλίζοντας τη σταθερή προμήθεια τόσο πρώτων υλών όσο και ξένων εξωτικών προϊόντων που διοχετεύονταν απευθείας στον Πειραιά, όπως αναφέρει και ο Ισοκράτης στον Πανηγυρικό του.<sup>353</sup>

*«Ακόμα είναι γνωστό πως κάθε χώρα βέβαια δεν παρουσιάζει αυτάρκεια σε όλα τα προϊόντα: Αλλά της λείπουν και άλλα τα έχει παραπάνω από τις ανάγκες της. Έτσι υπάρχει μέγα πρόβλημα πού να διαθέσει το περίσσευμα και από πού να κάνει εισαγωγή για τα άλλα. Και αυτό όμως το πρόβλημα η πόλη μας το αντιμετώπισε με τρόπο αποφασιστικό: Στη μέση της Ελλάδας έκαμε εμπορικό κέντρο τον Πειραιά, όπου συγκεντρώνονται τόσα προϊόντα, ώστε αυτά που είναι δύσκολο να τα προμηθευτείς καθένα και από τόπον άλλο, εδώ τα βρίσκεις εύκολα όλα συγκεντρωμένα.»<sup>354</sup>*

Κατανοώντας τον βαθμό στον οποίο οι Αθηναίοι εκμεταλλεύονταν επίσης οικονομικά τους συμμάχους τους, εξασφάλιζαν και έλεγχαν την προμήθεια σιτηρών και την παράδοσή τους στην πόλη τους, εμπόδισαν τους αντιπάλους τους να εισάγουν ξένα σιτηρά και τιμώρησαν τους εχθρούς τους αποκλείοντάς τους από τα λιμάνια της αυτοκρατορίας.<sup>355</sup> Αρκετές σημαντικές ανακαλύψεις που έγιναν τις τελευταίες δύο δεκαετίες –ιδιαιτέρα στον τομέα της ναυτικής αρχαιολογίας– συνέβαλαν στην εξισορρόπηση του αθηνοκεντρικού λογοτεχνικού αρχείου και έριξαν φως στα στοιχεία που σχετίζονται σχετικά με το γενικό εμπόριο.<sup>356</sup>

Υπήρξε κάποια αβεβαιότητα σχετικά με το μέγεθος των πλοίων στην Κλασική περίοδο, εν μέρει επειδή ακόμη έχουν ανασκαφεί τόσο λίγα. Έχει υποστηριχθεί ότι τα πλοία που μετέφεραν πάνω από 1500 αμφορείς και ζύγιζαν πάνω από 75 τόνους ήταν σπάνια τον 5ο αι. π.Χ. Ο Wallinga, ωστόσο, όπως αναφέρθηκε και παραπάνω, έχει υποστηρίξει ότι το μέγεθος των κλασικών εμπορικών πλοίων υποτιμάται συχνά και ότι η προσεκτική ανάγνωση των αρχαίων πηγών δείχνει ότι τα φορτία έως και 150 τόνων δεν ήταν ασυνήθιστα από τον 5ο αι. π.Χ.<sup>357</sup>

---

<sup>352</sup> Carlson 2004, 145.

<sup>353</sup> Carlson 2013, 1.

<sup>354</sup> Ισοκράτης, Πανηγυρικός (4), 42.

<sup>355</sup> Carlson 2013, 1.

<sup>356</sup> Carlson 2013, 2.

<sup>357</sup> Hadjidaki 1996, 588.

## Tektas Burnu

Το 1996, ένα κλασικό ελληνικό ναυάγιο ανακαλύφθηκε στις τουρκικές ακτές του Αιγαίου από το Ινστιτούτο Ναυτικής Αρχαιολογίας (INA) σε βάθος 38–40 μ.<sup>358</sup> Το ναυάγιο στο Tektas, Burnu (ή Lone Rock Cape) βρέθηκε κατά μήκος μιας τραχιάς, ακατοίκητης περιοχής στην ακτή νοτιοανατολικά του Τσεσμέ, δυτικά του Siğacık (αρχαία Τέος) και ανατολικά του Εμπορείου στη Χίο. Η πλεύση σε αυτά τα νερά μεταξύ των στενών της Χίου και του κόλπου Siğacık καθίσταται ιδιαίτερα δύσκολη από την παρουσία ισχυρών βόρειων ανέμων που οδηγούν και μπερδεύουν τα ρεύματα. Η πλεύση στις θάλασσες υπό τέτοιες συνθήκες θα ήταν ιδιαίτερα δύσκολη για τα αρχαία πλοία, τα οποία έφεραν τετράγωνα πανιά που σχεδιάστηκαν κυρίως για να ταξιδεύουν με τον άνεμο και γενικά δεν επέτρεπαν ευέλικτους ελιγμούς. Πράγματι, οι υποθαλάσσιες έρευνες δείχνουν ότι τα στενά της Χίου είναι κατάσπαρτα από ναυάγια.<sup>359</sup> Το κύριο φορτίο του ναυαγίου Tektas Burnu, το οποίο βρισκόταν στον βυθό της θάλασσας σε βάθος μεταξύ 38 και 43 μέτρων, φαίνεται ότι ήταν ένα φορτίο κρασιού που περιείχε λίγο λιγότερους από 200 αμφορείς του λεγόμενου ψευδοσαμιακού τύπου. Παρόμοιοι αμφορείς του 6<sup>ου</sup> και των αρχών του 5<sup>ου</sup> αιώνα π.Χ έχουν βρεθεί κατά μήκος της ακτής της Μαύρης Θάλασσας, αλλά δεν έχουν αποδοθεί σε συγκεκριμένο τόπο κατασκευής.<sup>360</sup> Πράγματι, μια σειρά όρων που χρησιμοποιούνται στη σύγχρονη επιστήμη για την ταξινόμηση τέτοιων πύθων είναι ένας αντικατοπτρισμός εμφανών μορφολογικών παραλλαγών που υποδηλώνουν ότι στην πραγματικότητα έχουμε να κάνουμε με προϊόντα διαφόρων εργαστηρίων που οργανώνονται σε μία ή περισσότερες περιοχές. Το ότι η Βόρεια Ιωνία ήταν μια από αυτές τις περιοχές είναι αναμφισβήτητο, όπως φαίνεται από την παρουσία, σε έναν ψευδοσαμιακό αμφορέα από το ναυάγιο, μιας κυκλικής σφραγίδας με ελληνικά γράμματα.<sup>361</sup>

Σχεδόν όλα αυτά τα αγγεία ήταν επενδυμένα με μια λεπτή επίστρωση πίσσας, στην οποία περιστασιακά είναι δυνατό να βρεθούν ανέπαφοι σπόροι σταφυλιού, υποδηλώνοντας ότι οι αμφορείς στο πλοίο Tektas Burnu σχεδόν σίγουρα μετέφεραν κρασί. Άλλοι αμφορείς μεταφοράς από το ναυάγιο περιλαμβάνουν δέκα πιθάρια που πιθανότατα κατασκευάστηκαν στη Βόρεια Ελλάδα και στην περιοχή της Μένδης. Και οι δέκα πίθοι μπορούν να χρονολογηθούν στο τρίτο τέταρτο του 5<sup>ου</sup> αιώνα π.Χ., αλλά δύο έχουν πιο σφαιρικό σχήμα σώματος που υποδηλώνει χρονολογία πιο κοντά στα μέσα του αιώνα, ενώ τα υπόλοιπα είναι

---

<sup>358</sup> Duivenvoorde 2014, 10.

<sup>359</sup> Carlson 2013, 7.

<sup>360</sup> Carlson 2013, 7.

<sup>361</sup> Carlson 2013, 4.

πιο γωνιακά και επομένως ελαφρώς μεταγενέστερα. Εννέα από αυτούς τους πίθους ήταν γεμάτοι με σκούρη πίσσα πεύκου. Ο δέκατος αμφορέας της Μένδης, και ένα άλλο αγγείο ήταν γεμάτα με τα οστά ενός ενήλικου βοδιού, συμπεριλαμβανομένων των πλευρών και των ουραίων σπονδύλων. Οι υπόλοιποι έξι αμφορείς περιλαμβάνουν ένα ή δύο παραδείγματα τύπων που κατασκευάζονται στη Χίο, τη Λέσβο, τη Σάμο ή/και τη Μίλητο και έναν άγνωστο τύπο που μπορεί να προέρχεται από το Βόρειο Αιγαίο.<sup>362</sup> Συγκεκριμένα, η κεραμική από τη Χίο επί του σκάφους υποδηλώνει ότι επρόκειτο για ένα τοπικό σκάφος που διέτρεχε νότια πορεία, ίσως προς την Έφεσο, τη Σάμο ή τη Μίλητο, όταν βυθίστηκε στα στενά της Χίου. Η αρχική έρευνα του ναυαγίου έδειξε ότι επρόκειτο για ένα μέτριο φορτίο αποτελούμενο από αμφορείς του Νοτίου Αιγαίου και της Βόρειας Ελλάδας, αλλά η πλήρης ανασκαφή του χώρου έδωσε πιο σημαντικά και εκτεταμένα δεδομένα. Ενώ το κύριο φορτίο ενός πλοίου συνήθως υποδεικνύει από που φορτώθηκε, οι δευτερεύοντες τύποι αμφορέων μας παρέχουν πληροφορίες σχετικά με την κυκλοφορία του αμφορέα, τη διάρκεια χρήσης και την επαναχρησιμοποίηση.<sup>363</sup>

Τα δείγματα DNA που ελήφθησαν από ναυάγια μπορούν να παρέχουν περαιτέρω πληροφορίες για το τι μετέφεραν τα πλοία στο Αιγαίο και την ανατολική Μεσόγειο. Τα ευρήματα του ναυαγίου στα ανοικτά των ακτών του Tektas Burnu της Τουρκίας φανερώνουν τα αντικείμενα που μετέφεραν τα πλοία κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου. Οι μελετητές διαπίστωσαν ότι το πλοίο ήταν ιωνικής καταγωγής και βυθίστηκε κάποια στιγμή μεταξύ 440-425 π.Χ. Τόσο η Σάμος όσο και η Χίος βρίσκονται στη γενική περιοχή που βυθίστηκε το πλοίο, επομένως είναι πιθανό να επρόκειτο για εμπορικό πλοίο από εκείνη την περιοχή. Το πλοίο μετέφερε σχεδόν 200 αμφορείς, οι οποίοι σύμφωνα με την αρχαιολόγο Carlson Deborah περιείχαν κρασί επειδή η Χίος ήταν γνωστή για το κρασί της. Αν και το κρασί είναι μια εύστοχη υπόθεση για το τι θα υπήρχε σε αυτούς τους αμφορείς, οι αμφορείς γενικά χρησιμοποιούνταν επίσης για να μεταφέρουν ελιές και ελαιόλαδο, σταφύλια, ξηρούς καρπούς και άλλα βρώσιμα προϊόντα. Επιπλέον, στο πλοίο υπήρχαν δέκα αμφορείς από τη Μένδη. Η Μένδη αναγνωρίστηκε επίσης σε μεγάλο βαθμό ως παραγωγός κρασιού, αλλά σε αυτή την περίπτωση( ) 9 από τους αμφορείς της Μένδης περιείχαν πίσσα από πεύκο. Ο τελευταίος αμφορέας της Μένδης περιείχε όπως αναφέρθηκε παραπάνω κόκκαλα βοδιού, τα οποία η Deborah προτείνει ότι δεν ήταν τρόφιμα και προμήθειες του πληρώματος. Η κεραμική που περιέχει τα χαρακτηριστικά που βρέθηκαν κυρίως στην Αττική είναι απόδειξη για ένα

---

<sup>362</sup> Carlson 2013, 6.

<sup>363</sup> Carlson 2013, 11.



αιγαιοπελαγίτικο σύστημα ανταλλαγής μεταξύ Ιώνων και Αθηναίων. Το εύρος χρονολογιών για το πότε το πλοίο βυθίστηκε όντως αντιστοιχεί στα πρώτα στάδια της αθηναϊκής ναυτικής αυτοκρατορίας και της αθηναϊκής τεχνοτροπίας που ανακαλύφθηκε στο φορτίο απλώς αποδεικνύει περαιτέρω την αθηναϊκή επιρροή στη συγκεκριμένη περιοχή. Ένα ερώτημα που προκύπτει από αυτό το εύρημα είναι αν οι Ίωνες ταξίδεψαν στην Αθήνα και απέκτησαν αυτά τα αντικείμενα ή αν οι Αθηναίοι ήρθαν στις ιωνικές αποικίες για εμπόριο και έτσι κατέληξαν τα αντικείμενα αυτά στο συγκεκριμένο το πλοίο.<sup>364</sup>

Σύμφωνα με μια μελέτη, κατά την οποία επιλέχθηκαν τυχαία αγγεία με σκοπό την ανάλυση τους, επτά αμφορείς ήταν κερκυραϊκής καταγωγής, ένας από την Μένδη<sup>365</sup> και ένα άλλο αόριστης καταγωγής από το Βόρειο Αιγαίο. Πριν από τα αποτελέσματα αυτής της μελέτης, η ιδέα ήταν ότι οι αμφορείς χρησιμοποιούνταν κυρίως για την αποθήκευση και τη μεταφορά του κρασιού, αλλά τα ευρήματα του DNA έδειξαν ότι έξι αμφορείς περιείχαν DNA ελιάς, ενώ το DNA καρπών εντοπίστηκε σε πέντε. Επιπλέον, ένας αμφορέας είχε DNA θυμαριού και φασκόμηλου, ενώ τρία δείγματα αμφορέα ταιριάζανε με DNA πεύκου. Ωστόσο, οι ερευνητές αναφέρουν ότι η ρετσίνη πεύκου εφαρμόστηκε στους αμφορείς κατά τη διαδικασία κατασκευής τους. Οι Έλληνες έμποροι μετέφεραν αμφορείς στα πλοία τους για να αποθηκεύουν και να μεταφέρουν τα προϊόντα που σκόπευαν να εμπορεύονται. Στην περίπτωση αυτή, τα προϊόντα ήταν κυρίως κρασί και ελαιόλαδο, ενώ ένας αμφορέας περιείχε δείγμα μπαχαρικών. Ωστόσο, σε αυτή τη δοκιμή οι μόνοι αμφορείς που εξετάστηκαν ήταν κερκυραϊκής και μενδικής προέλευσης. Ανεξάρτητα από αυτό, τα αποτελέσματα του DNA δίνουν μια ευρύτερη εικόνα για τα αγαθά που μεταφέρθηκαν στα πλοία.<sup>366</sup>

Όπως αναφέρθηκε και παραπάνω, το φορτίο των αμφορέων από το Tektaş Burnu αποτελείται από περισσότερα από 200 αγγεία που εξακολουθούν να είναι εν μέρει γεμάτα με τα υπολείμματα του αρχικού περιεχομένου τους: κρασί, πίσσα από πεύκο και βοδινό κρέας. Το ότι οι μη αποδιδόμενοι αμφορείς του Νοτίου Αιγαίου μετέφεραν κρασί υποδηλώνεται από το γεγονός ότι σχεδόν όλοι ήταν επενδυμένοι με πίσσα, στην οποία είναι δυνατό να αναγνωριστούν μεμονωμένοι σπόροι σταφυλιού. Η Cheryl Ward του Πανεπιστημίου της Νότιας Φλόριντα διεξήγαγε επί του παρόντος μια μελέτη για το μακροβιοτικό περιεχόμενο των αμφορέων.<sup>367</sup> Σύμφωνα με την έρευνα η χημική ανάλυση της ουσίας δείχνει μια πίσσα πεύκου χαμηλής θερμοκρασίας, πιθανώς προέλευσης από το βόρειο Αιγαίο, που παράγεται με

---

<sup>364</sup> Hunter 2020, 6.

<sup>365</sup> Hunter 2020, 6.

<sup>366</sup> Hunter 2020, 7.

<sup>367</sup> Carlson 2004, 13.

προσεκτική θέρμανση ρητινώδους ξύλου μαζί με φυτικό υλικό. Αν και η Μένδη ήταν ιδιαίτερα γνωστή ως εξαγωγέας εκλεκτών κρασιών, τα δάση της περιοχής ήταν επίσης σημαντική πηγή ξυλείας και παραπροϊόντων ξύλου. Το δέκατο αγγείο της Μένδης ήταν γεμάτο με περισσότερα από εκατό κόκαλα βοείου κρέατος, κυρίως πλευρά και σπονδύλους. Ένας μεγαλύτερος (του Νοτίου Αιγαίου), του οποίου η ακριβής προέλευση δεν έχει αποδοθεί, ήταν παρομοίως εφοδιασμένος. Η μεταφορά σφαγμένων ζώων, και ιδιαίτερα βοοειδών μέσα στους αμφορείς είναι γνωστή από πολλά ναυάγια στη δυτική Μεσόγειο.<sup>368</sup> Ίσως το κρέας να αποτελούσε μέρος του φορτίου, που όπως περιγράφει ο κωμικός ποιητής Ερμίππος να ήταν μέρος των αθηναϊκών εισαγωγών από τη Θεσσαλία. Όμως, καθώς θα ήταν δύσκολο να αφαιρεθούν περισσότερα από ένα ή δύο κομμάτια τη φορά, τα οστά θα μπορούσαν επίσης να αντιπροσωπεύουν τα υπολείμματα αποθηκών αλατισμένου βοείου κρέατος για το πλήρωμα. Η χρήση δύο διαφορετικών τύπων δοχείων αποθήκευσης υποδηλώνει ότι το βόειο κρέας δεν είχε συσκευαστεί ως πωλούμενο εμπόρευμα αντιπροσωπευτικό μιας συγκεκριμένης πόλης, αλλά τοποθετήθηκε μέσα σε όποιους άδειους αμφορείς ήταν πιο εύκολα διαθέσιμοι στο λιμάνι. Από τους δέκα αμφορείς της Μένδης, μόνο ένας μπορούσε να μετρηθεί ως προς τη χωρητικότητα του, καθώς οι υπόλοιποι εννέα ήταν ακόμη γεμάτοι με ποικίλες ποσότητες πίσσας πεύκου. Μόνο ένας από τους εννέα αμφορείς της Μένδης θα ζύγιζε περισσότερο από 40 κιλά όταν ήταν εντελώς γεμάτος πίσσα.<sup>369</sup>

Πιστεύεται ότι το κρέας, που δεν ήταν βασικό στοιχείο της αρχαίας ελληνικής διατροφής, ήταν διαθέσιμο στον γενικό πληθυσμό μόνο ως αποτέλεσμα των μεγάλης κλίμακας θυσών κατά τη διάρκεια των δημοσίων θρησκευτικών εορτών. Ενώ κάποιες μελέτες αμφισβητούν την ακρίβεια αυτής της υπόθεσης, τα στοιχεία από το Tektas Burnu δείχνουν ξεκάθαρα ότι, ανεξάρτητα από το πού θυσιάστηκε ένα ζώο, οι αρχαίοι Έλληνες ήταν εξοικειωμένοι με τη διαδικασία διατήρησης του πλεονάζοντος βοείου κρέατος για μεταγενέστερη κατανάλωση. Επιπλέον, το φορτίο από το Tektas Burnu δίνει έμφαση στο γεγονός ότι οι αμφορείς δεν ήταν αυστηρά δοχεία λαδιού και κρασιού, αλλά χρησιμοποιήθηκαν για τη μεταφορά μιας μεγάλης ποικιλίας εμπορευμάτων που περιλάμβαναν προϊόντα ψαριών, κοχύλια, ξηρούς καρπούς, σταφύλια, ελιές, κρέας, ακόμη και πίσσα.<sup>370</sup>

---

<sup>368</sup> Carlson 2004, 16.

<sup>369</sup> Carlson 2004, 18.

<sup>370</sup> Carlson 2003, 590.

## Περιστεέρα

Το μεγαλύτερο ναυάγιο του 5ου αιώνα π.Χ. ανακαλύφθηκε ανοιχτά του νησιού της Αλοννήσου στις Βόρειες Σποράδες. Το πλοίο μετέφερε φορτίο κρασιού και βυθίστηκε κάποια στιγμή στο τελευταίο τέταρτο του 5ου αιώνα π.Χ. σε νερά βάθους 30 μ.<sup>371</sup> Το ναυάγιο βρίσκεται ακριβώς έξω από την ακτή της Περιστεέρας, ενός ακατοίκητου νησιού που βρίσκεται περίπου μισό ναυτικό μίλι από την Αλόννησο (Βόρειες Σποράδες) σε βάθος περίπου 22-28 μέτρων. Τίποτα δεν είναι ορατό επί του παρόντος στον βυθό από το ίδιο το πλοίο, πιθανώς επειδή έχει καταστραφεί ολοσχερώς από διάβρωση ή/και θαλάσσια ρεύματα καθώς και τη θαλάσσια ζωή.<sup>372</sup> Ωστόσο, το φορτίο εμβλείας του σηματοδοτεί την περιοχή του ναυαγίου και μας παρέχει πολύτιμες πληροφορίες για τη ναυσιπλοΐα και το θαλάσσιο εμπόριο κατά την κλασική εποχή.<sup>373</sup>

Ήταν φορτωμένο με αμφορείς κρασιού από την πόλη της Μένδης στα μακεδονικά παράλια, καθώς και από το νησί της Σκοπέλου, και τα δύο μέρη φημισμένα στην αρχαιότητα για την ποιότητα των κρασιών τους, τα οποία εξαγόταν σε όλη τη Μεσόγειο και στη Μαύρη Θάλασσα. Το πλοίο μετέφερε επίσης μεγάλη ποσότητα αθηναϊκών συμποσιακών μελαμβαφών σκευών. Κλασικά πλοία που ανακαλύφθηκαν προηγουμένως στην Ελλάδα, την Κύπρο, τη Γαλλία, την Ιταλία και το Ισραήλ δεν έχουν ξεπεράσει τα 17 μέτρα σε μήκος και 4 μέτρα σε πλάτος. Το ναυάγιο της Αλοννήσου έχει τουλάχιστον 25 μέτρα μήκος και 10 μέτρα πλάτος και είναι σημαντικό γιατί παρέχει τα πρώτα αρχαιολογικά στοιχεία τα οποία δείχνουν ότι υπήρχαν πλοία που μετέφεραν φορτίο άνω των εκατό τόνων και τα οποία ταξίδευαν στη Μεσόγειο ήδη από τον 5ο αιώνα π.Χ.<sup>374</sup>

*«Πρόκειται δε των Μαγνήτων νήσοι συχναί μιν αι δ'εν ονόματι Σκιάθος τε και Πεπάρηθος και Ίκος, Αλόννησός τε και Σκύρος ομωνύμους έχουσαι πόλεις»<sup>375</sup>*

Το νησί της Αλοννήσου που αναφέρεται εδώ από τον Στράβωνα δεν ήταν η σημερινή Αλόννησος, αλλά ένα από τα δύο νησιά στα βόρεια, το Πελαγονήσι ή ο Άγιος Ευστράτιος. Η μόνη ιστορική του σημασία είναι ότι τον 5ο αι. π.Χ. ήταν μέρος της αθηναϊκής ηγεμονίας και το 345 π.Χ., καταλήφθηκε από έναν πειρατή ονόματι Σώστρατο. Ο Φίλιππος της Μακεδονίας

<sup>371</sup> Hadjidaki 1996, 560.

<sup>372</sup> Bruno et al 2019, 332.

<sup>373</sup> Bruno et al 2019, 333.

<sup>374</sup> Hadjidaki 1996, 560.

<sup>375</sup> Στράβων 9.5.16.

απελευθέρωσε το νησί από τους πειρατές, αλλά το κράτησε για τον εαυτό του. Το 343 π.Χ., οι Αθηναίοι ζήτησαν την επιστροφή του και όταν ο Φίλιππος αρνήθηκε, ο Δημοσθένης εκφώνησε έναν οργισμένο λόγο εναντίον του, έξω από τη μακεδονική φρουρά. Ο Φίλιππος σε αντίποινα επιτέθηκε στο νησί Πεπαρήθους και το κατέλαβε, συνεχίζοντας έτσι τις εχθροπραξίες με την Αθήνα, η οποία προετοιμαζόταν για πόλεμο. Αυτές οι ενέργειες δείχνουν τόσο τις ιμπεριαλιστικές φιλοδοξίες του Φιλίππου, όσο και τη στρατηγική σημασία των νησιών.<sup>376</sup>

Το ότι το αρχαίο όνομα της σύγχρονης Αλοννήσου ήταν Ίκος φαίνεται από νομίσματα και τις σφραγίδες στους αμφορείς που φέρουν τη λέξη «ΙΚΙΩΝ». Τα νομίσματα απεικονίζουν στη μία όψη το κεφάλι του Ποσειδώνα και στην άλλη μια τρίαίνα με δελφίνια. Σύμφωνα με τον Σκύμνο της Χίου, οι Κρήτες αποίκησαν τα νησιά Ίκος και Πεπαρήθους υπό την ηγεσία του Σταφέλου, ο οποίος ήταν γιος του Διόνυσου και της Αριάδνης. Παλαιολιθικές και νεολιθικές θέσεις με οικίες, εργαλεία από πέτρα και οστά, οψιανό, πήλινα ειδώλια και πολυάριθμα κεραμικά<sup>377</sup> ανακαλύφθηκαν στο νησί. Κατάλοιπα κλασικών οχυρωματικών τειχών εξακολουθούν να είναι ορατά στη νοτιοανατολική παραλία, στο Κοκκινόκαστρο, όπου σώζονται μέχρι τέσσερα μέτρα σε ύψος, αν και τμήματα τους έχουν βυθιστεί στο νερό. Μεγάλοι τύμβοι από σπασμένους αμφορείς βρίσκονται στις πλαγιές των λόφων στον κόλπο Τσουκαλιά, στη θέση αρχαίων κλιβάνων, όπου η Ίκος παρήγαγε αμφορείς για την εξαγωγή του κρασιού της κατά την Κλασική περίοδο.<sup>378</sup> Ο Θουκυδίδης αναφέρει ένα βίαιο σεισμό το 426 π.Χ. που κατέστρεψε μέρος των οχυρωματικών τειχών, καθώς και το πρυτανείο και μερικά σπίτια.

*«Εκείνες τις μέρες που γινόνταν οι σεισμοί, η θάλασσα τραβήχτηκε από την ακτή της Οροβίας στην Εύβοια και ύστερα σηκώθηκε σε μεγάλο κύμα που χύθηκε επάνω στην πολιτεία και την σκέπασε. Υποχώρησε μετά, αλλά όχι απ' όλη την περιοχή. Έτσι έγινε θάλασσα μέρος που πριν ήταν στεριά. Όσοι κάτοικοι δεν πρόφτασαν να τρέξουν στα νηλώματα πνίγηκαν. Το ίδιο έγινε και στο νησί Αταλάντη που βρίσκεται κοντά στις ακτές των Οποντιών Λοκρών. Το κύμα κατέστρεψε ένα μέρος του φρουρίου των Αθηναίων και τσάκισε ένα από τα δύο καράβια που τα είχαν σύρει στην στεριά. Και στην Πεπαρήθο υποχώρησε η θάλασσα, αλλά δεν έγινε παλιρροιακό κύμα. Έγινε όμως σεισμός που κατέστρεψε ένα μέρος του τείχους, το πρυτανείο και λίγα σπίτια.»<sup>379</sup>*

Σύμφωνα με τον Διόδωρο, τα νησιά Πεπαρήθος και Σκιάθος είχαν υποταχθεί στους Σπαρτιάτες για κάποιο διάστημα, αλλά το 378-377 π.Χ., οι Αθηναίοι υπό τον Χαβρία<sup>380</sup>, τα ανέλαβαν και τα έκαναν μέρος της Δεύτερης Αθηναϊκής Συμμαχίας. Το 361 π.Χ., ο Αλέξανδρος

<sup>376</sup> Hadjidaki 1996, 561.

<sup>377</sup> Hadjidaki 1996, 561.

<sup>378</sup> Hadjidaki 1996, 562.

<sup>379</sup> Θουκυδίδης, Ιστορία Γ, 3.89.2-4.

<sup>380</sup> Hadjidaki 1996, 562.

ο τύραννος των Φερών, έστειλε πειρατικά πλοία και πολιορκησε τον Πεπάρηθο, παίρνοντας αιχμαλώτους 600 άνδρες. Το 340 π.Χ. η Πεπάρηθος τέθηκε υπό τον έλεγχο των Μακεδόνων. Τα νομίσματα της Πεπαρήθου απεικονίζουν στη μια όψη ένα τσαμπί σταφύλι και στην άλλη όψη απεικονίζεται ο Διόνυσος καθισμένος να κρατά έναν κάνθαρο. Το νησί φημιζόταν για το κρασί του, «*την εύβοτρυν Πεπάρηθον*», που κατά τον Αθηναίο ήταν δευτερεύουσας ποιότητας. Στις βόρειες και ανατολικές ακτές της σύγχρονης Αλοννήσου υπάρχουν έξι μικρότερα ερημωμένα νησιά που ανήκουν στη δικαιοδοσία της και μπορούν να προσφέρουν ασφαλές αγκυροβόλιο στους ναυτικούς σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης. Στα ανατολικά, μόλις 1,5 μίλι μακριά, βρίσκεται το άγονο νησί της Περιστεράς, που με τους όρμους του σχηματίζει ένα προστατευμένο τμήμα της θάλασσας που χρησιμοποιείται ακόμα και σήμερα από τα διερχόμενα πλοία όταν η ανοιχτή θάλασσα είναι πολύ ταραγμένη. Δεν υπάρχει τίποτα άλλο μεταξύ της Αλοννήσου και της βόρειας Ελλάδας. Ο μεγάλος αριθμός ναυαγίων που βρέθηκαν γύρω από αυτά τα νησιά υποδηλώνει ότι αυτός ο θαλάσσιος δρόμος χρησιμοποιήθηκε αρκετά από την Προϊστορική Εποχή για το εμπόριο μεταξύ Μακεδονίας, Βυζαντίου και Μαύρης Θάλασσας. Πολλά από αυτά είναι της Μένδης και της Χίου της κλασικής περιόδου, παρέχοντας αρχαιολογικές ενδείξεις ότι η Αθήνα αύξησε τις συναλλαγές της με την Μένδη και τη Χίο από τα μέσα του 5ου αι. π.Χ. και μετά. Στην κλασική περίοδο, στο εμπόριο κυριαρχούσαν τα αθηναϊκά πλοία, τα οποία έπλεαν από τη Σικελία και τη Μασσαλία, στο Βυζάντιο, και στον Βόσπορο. Το πιο σημαντικό εμπόρευμα ήταν τα σιτηρά, αλλά δεν έχουν βρεθεί ακόμη πλοία που μετέφεραν σιτηρά ως κύριο φορτίο. Δεύτερο σε σημασία ήταν το κρασί και ένας από τους κύριους παραγωγούς στη βόρεια Ελλάδα ήταν η παραλιακή πόλη Μένδη.<sup>381</sup> Οι αμφορείς που μετέφεραν κρασί είναι δύο τύπων, της Μένδης (Χαλκιδική) και της Πεπαρήθου (νήσος Σκόπελος). Το αμπάρι ήταν γεμάτο με χιλιάδες αμφορείς κρασιού από τη Μένδη και την Πεπάρηθο, περιοχές γνωστές για το κρασί τους στην αρχαιότητα.<sup>382</sup> Το φορτίο του πλοίου περιλαμβάνει και μερικά μελανόχρωμα αγγεία, πιθανώς αθηναϊκής παραγωγής. Το ναυάγιο της Περιστεράς μπορεί να χρονολογηθεί μεταξύ 420 και 400 π.Χ αποτελεί ένα από τα μεγαλύτερα ναυτικά φορτία κλασικής εποχής που είναι σήμερα γνωστά.<sup>383</sup>

Η Μένδη ήταν αποικία της Ερέτριας σύμφωνα με τον Θουκυδίδη και μια πόλη-λιμάνι που ιδρύθηκε το 730 π.Χ.<sup>384</sup> Η πλούσια κορινθιακή κεραμική που βρέθηκε στα στρώματα της ανασκαφής υποδεικνύει εμπόριο με την Κόρινθο κατά την αρχαϊκή περίοδο. Η Μένδη έγινε

---

<sup>381</sup> Hadjidaki 1996, 564.

<sup>382</sup> Bruno et al 2019, 334.

<sup>383</sup> Bruno et al 2019, 333.

<sup>384</sup> Θουκυδίδης, Ιστοριαι Δ, 4.123.1.

σύμμαχος της Αθήνας και μέλος της Δηλιακής Συμμαχίας το 451 π.Χ. Ωστόσο, κατά τον Πελοποννησιακό πόλεμο (431-404 π.Χ.), τάχθηκε για λίγο με τη Σπάρτη. Ο Αθηναίος διοικητής Νικίας ξεκίνησε το 423 π.Χ. με 50 πλοία και πάνω από 2500 άνδρες, και ανακατέλαβε την πόλη. Ο μεγάλος αριθμός ανδρών και πλοίων που χρησιμοποιούσαν οι Αθηναίοι δείχνει ότι η πόλη ήταν πλούσια και ισχυρή στα μέσα του 5ου αι. π.Χ. Τα ασημένια και χάλκινα νομίσματά της απεικονίζουν στη μία όψη τον Δίονυσο να καβάλα ένα γαϊδουράκι και στην άλλη όψη έναν αμφορέα. Ο αμφορέας αναφέρεται στο περίφημο κρασί της Μένδης, το οποίο επαινεί συχνά ο Αθηναίος.<sup>385</sup> Οι ελληνικές πόλεις γύρω από την<sup>386</sup> περιοχή της Μαύρης Θάλασσας εισήγαγαν μεγάλες ποσότητες κρασιού από τη Μένδη μέχρι τα τέλη του 4ου αι. π.Χ.<sup>387</sup>

Αγγεία που βρέθηκαν στο φορτίο

#### Α. Αμφορέας

Τον 5ο αιώνα π.Χ. κυριαρχεί το αθηναϊκό εμπόριο, από τη Σικελία και τη Μασσαλία μέχρι τη Μαύρη Θάλασσα. Τα πλοία μεταφέρουν κυρίως σιτηρά, κρασί και ελαιόλαδο. Τα υγρά μεταφέρονται σε οξυπύθμενους αμφορείς, αγγεία που ζυγίζουν περίπου 8-10 κιλά και έχουν χωρητικότητα 15-25 λίτρα. Είναι ίσως από τα πιο έξυπνα εφευρεμένα και πρακτικά αγγεία της αρχαιότητας: έχουν δύο λαβές που βοηθούν στη μεταφορά τους, στενό ψηλό λαιμό και μυτερό τελείωμα για να αποθηκεύονται με ασφάλεια στο αμπάρι. Στην ανταγωνιστική αγορά της αρχαιότητας διασφαλίζεται η προέλευση και η ποιότητα του προϊόντος με παραλλαγές ως προς το σχήμα, τις σφραγίδες, και τα διακοσμητικά στοιχεία.<sup>388</sup>

#### Β. Οξυπύθμενοι αμφορείς, τύπου «Πεπαρήθου».

Η «πλούσια σε σταφύλια Πεπάρηθος» ήταν γνωστή για το κρασί της, το οποίο εξήγαγε κυρίως στη Μαύρη Θάλασσα. Ανέπτυξε έναν αμφορέα με τα δικά του χαρακτηριστικά, που περιείχε 26 κιλά κρασί. Στο ναυάγιο βρέθηκε μεγάλος αριθμός οξυπύθμενων αμφορέων τύπου «Πεπαρήθου».<sup>389</sup>

#### Γ. Οξυπύθμενος αμφορέας από τη Μένδη

Η Μένδη, αποικία της αρχαίας πόλης της Ερέτριας στην ακτή της χερσονήσου της Χαλκιδικής, φημιζόταν για το κρασί της. Οι οξυπύθμενοι αμφορείς από τη Μένδη ήταν από

<sup>385</sup> Αθηναίος, Δειπνοσοφισται, α.54, δ.4, ια.28.

<sup>386</sup> Hadjidaki 1996, 563.

<sup>387</sup> Hadjidaki 1996, 564.

<sup>388</sup> Bruno et al 2019, 334.

<sup>389</sup> Bruno et al 2019, 334.

τους πιο διαδεδομένους τύπους αμφορέων στη Μεσόγειο την εποχή του ναυαγίου (5ος αι. π.Χ.). Ο καθένας μπορούσε να κουβαλήσει 36 κιλά. Φέρουν ένα δακτυλικό αποτύπωμα στη βάση κάθε λαβής που ήταν ένα χαρακτηριστικό στοιχείο που βοηθούσε στην αναγνώριση σε σχέση με τη συγκεκριμένη περιοχή. Οι αμφορείς αυτού του τύπου ήταν το κύριο φορτίο του πλοίου. Το σώμα των αμφορέων αυτού τύπου είναι ευρύτερο και κωνικό.<sup>390</sup>

Αμφορείς έχουν βρεθεί κατά χιλιάδες σε ναυάγια σε όλη τη Μεσόγειο Θάλασσα. Ορισμένοι από αυτούς περιέχουν υπολείμματα τροφής, όπως κουκούτσια ελιάς και οστά ψαριών, αλλά η συντριπτική πλειοψηφία τους ανακαλύπτεται άδεια και χωρίς σήμανση. Οι ιστορικοί τείνουν να υποθέτουν ότι τα δοχεία αυτά χρησιμοποιούνταν κυρίως για τη μεταφορά κρασιού.<sup>391</sup>

Εμπορικά πλοία σταματούσαν σε διάφορα λιμάνια, ξεφόρτωναν εμπορεύματα και φόρτωναν άλλα για να συνεχίσουν το ταξίδι τους. Δεν μπορούμε να γνωρίζουμε την ακριβή διαδρομή του πλοίου που βυθίστηκε στην Περιστερά, αλλά το φορτίο μας δίνει στοιχεία για την πορεία του. Τα συμποσιακά αγγεία είναι μάλλον από την Αθήνα. Οι αμφορείς από τη Μένδη αναφέρονται σε ένα από τα σημαντικότερα εμπορικά λιμάνια: πιθανότατα ήταν προϊόν ανταλλαγής κρασιού στα αθηναϊκά μελανόχρωμα αγγεία. Οι αμφορείς από την Πεπάρηθο προέρχονται από το κοντινό νησί της Σκοπέλου. Είναι πιθανό λοιπόν το πλοίο να κατευθυνόταν προς την αρχαία Ίκο (σημερινή Αλόνησο) ή να αναχωρούσε από εκεί και έτσι να βυθίστηκε όχι πολύ μακριά από το λιμάνι.<sup>392</sup>

### Νόμοι και φόροι σχετικά με τα τρόφιμα

Οι αρχαίες ελληνικές πόλεις-κράτη ρύθμιζαν σε κάποιο βαθμό τις οικονομικές δραστηριότητες που γίνονταν στις αγορές τους. Οι δημόσιοι υπάλληλοι επέβλεπαν τα βάρη, τα μέτρα, τις κλίμακες και τα νομίσματα για τον περιορισμό και την επίλυση διαφορών στις ανταλλαγές καθώς και για τη διασφάλιση των κρατικών συμφερόντων. Για παράδειγμα, η Αθήνα συνήθιζε να ελέγχει τα νομίσματα της και να προστατεύεται από παραχαράκτες. Με αυτόν τον τρόπο, η Αθήνα προστάτευε την ακεραιότητα των δικών της νομισμάτων καθώς και τα συμφέροντα των αγοραστών και των πωλητών. Το κράτος εξασφάλισε την οικονομική προσιτότητα των βασικών αγαθών, όπως το ψωμί, καθορίζοντας τις λιανικές τιμές του σε σχέση με τη χονδρική τιμή των σιτηρών.<sup>393</sup> Διάφορες δραστηριότητες στην αγορά φορολογούνταν

---

<sup>390</sup> Bruno et al 2019, 334.

<sup>391</sup> Bruno et al 2019, 335.

<sup>392</sup> Bruno et al 2019, 335.

<sup>393</sup> Engen 2004.

επίσης από το κράτος. Η Αθήνα είχε επίσης κίνητρο να ενθαρρύνει το εμπόριο για να αποκτήσει έσοδα από φόρους. Τόσο οι περαστικοί όσο και οι εγκατεστημένοι ξένοι έμποροι έπρεπε να πληρώσουν εκλογικούς φόρους στην Αθήνα που δεν πλήρωναν οι πολίτες. Η Αθήνα είχε επίσης διάφορους λιμενικούς, διαμετακομιστικούς και αγοραίους φόρους που θα επωφελούνταν από την αύξηση του εμπορίου, συμπεριλαμβανομένου ενός φόρου 2% σε όλες τις εισαγωγές και τις εξαγωγές.<sup>394</sup> Υπήρχαν λιμενικοί φόροι και οι ξένοι έπρεπε να πληρώσουν ειδικό φόρο για τη συμμετοχή σε συναλλαγές στην αγορά.<sup>395</sup>

Κυρίως λόγω της ανάγκης για ορισμένες εισαγωγές, όπως στα σιτηρά και τη ξυλεία, και για έσοδα που προέρχονται από φόρους στο εμπόριο, πολλές πόλεις είχαν ενδιαφέρον για εμπλοκή στο εξωτερικό εμπόριο. Η Αθήνα ειδικότερα θέσπισε νόμους που απαγόρευαν την εξαγωγή σιτηρών που παρήχθησαν στην Αθήνα και απαιτούσε τα δάνεια σε εμπορικές επιχειρήσεις να αφορούν φορτία σιτηρών και τα πλοία που φέρνουν σιτηρά στον Πειραιά να πωλούν το ένα τρίτο από αυτά επί τόπου και τα υπόλοιπα δύο τρίτα στην Αθήνα. Η Αθήνα ίδρυσε επίσης ειδικά δικαστήρια για να επισπεύσει την εκδίκαση διαφορών που αφορούσαν εμπόρους, απένειμε τιμές και προνόμια σε όποιον παρείχε εξαιρετικές υπηρεσίες σχετικά με το εμπόριο για την πόλη και έκανε συμφωνίες για την εξασφάλιση ευνοϊκών συνθηκών για όσους έφερναν σιτηρά στην Αθήνα.<sup>396</sup>

Η παραγωγή δημητριακών της Αττικής, δεδομένης της φύσης της επικράτειας, ήταν πάντα εντελώς ανεπαρκής για την κάλυψη των επισιτιστικών αναγκών του πληθυσμού. Ένας νόμος που απαγορεύει την εξαγωγή αγροτικών προϊόντων χρονολογείται από τον Σόλωνα, από την αρχαϊκή εποχή, και υπογραμμίζει την ανησυχία για τη διασπορά των πόρων τροφίμων. Δεδομένης της σπανιότητας της παραγωγής, οι Αθηναίοι έπρεπε να καταφύγουν σε εισαγωγές για να συμπληρώσουν τη μέτρια εσωτερική παραγωγή και οι ανησυχίες σχετικά με τις προμήθειες εξαρτούσαν έντονα την εξωτερική πολιτική της πόλης.<sup>397</sup>

Σε αυτό το πλαίσιο, είναι επίσης καλό να αναφερθεί ο ρόλος των αθηναϊκών κληρουχιών (στρατιωτικές αποικίες πολιτών), της Λήμνου, της Ίμβρου και της Σκύρου: η Αθήνα δεν ασχολήθηκε τόσο με την αύξηση της παραγωγικότητας των ίδιων των νησιών, όσο με τη διοχέτευση μέρους της παραγωγής τους στην πόλη, και το έκανε μέσω του λεγόμενου νόμου του Αγυρίου, ο οποίος το 374/3 π.Χ. επέβαλε άμεσο φόρο (ένα «δωδέκατο») στα σιτηρά των νησιών, με στόχο να διασφαλίσει τον σχηματισμό κρατικής αποθήκης δημητριακών από την

---

<sup>394</sup> Engen 2004.

<sup>395</sup> Engen 2004.

<sup>396</sup> Engen 2004.

<sup>397</sup> Bearzot, 1-7.



οποία θα μπορούσε κανείς να αντλήσει για πώληση ή/και διανομή στους πολίτες.<sup>398</sup> Ο νόμος των σιτηρών που χρονολογείται από το 374/3 π.Χ. που βρέθηκε κατά τις ανασκαφές στην Αγορά της Αθήνας αποτελείται από περίπου εξήντα σειρές κειμένου εγγεγραμμένες σε πεντελική μαρμάρινη πλάκα. Η επιγραφή, σε άριστες συνθήκες διατήρησης, δημοσιεύτηκε το 1998 από τον R.S. Stroud.<sup>399</sup> Ο νόμος είναι η παλαιότερη απόδειξη δημόσιας παρέμβασης στον τομέα αυτό και αποκαλύπτει ότι η Αθήνα είχε ξεκινήσει από νωρίς μια πολιτική ενεργητικής παρέμβασης στον τομέα της προμήθειας σιτηρών.<sup>400</sup> Ο νόμος, του οποίου εισηγητής είναι ο Αγύρριος, αφορά τη φορολόγηση σιταριού και κριθαριού από τα νησιά Λήμνο, Ίμβρο και Σκύρο, οι τις διαδικασίες που αφορούν τη σύμβαση είσπραξης του φόρου, τη μεταφορά στον Πειραιά και την αποθήκευση σπόρων, καθώς και τη σύσταση νέου συλλογικού δικαστικού σώματος επιφορτισμένου με την εποπτεία σε αυτές τις διαδικασίες και στην πώληση των ιδίων σιτηρών στους πολίτες.<sup>401</sup> Εισήγαγε την πληρωμή σε είδος του φόρου που αφορούσε τα σιτηρά των νησιών, ώστε η πόλη να μπορέσει να δημιουργήσει ένα δημόσιο απόθεμα σιτηρών, και έδωσε εντολή στη συνέλευση να καθορίσει την τιμή πώλησης. Ο νόμος είναι για εμάς η μόνη βεβαίωση ενός δωδέκατου σε σχέση με τα αγροτικά προϊόντα. Ένα δωδέκατο στο κρασί είναι γνωστό για την πόλη του Ιασού στην ελληνιστική εποχή, αλλά είναι φόρος επί των πωλήσεων. Εδώ αντίθετα ο φόρος είναι επί της παραγωγής και επομένως έχει άμεσο χαρακτήρα. Ο νόμος λοιπόν πιστοποιεί την ύπαρξη μορφών άμεσης φορολογίας στις αθηναϊκές κληρουχίες. Το δωδέκατο επί των σιτηρών της Λήμνου, της Ίμβρου και της Σκύρου εισήχθη πιθανότατα το 387/6 π.Χ. ή λίγο μετά, όταν η Ανταλκίδειος ειρήνη αναγνώρισε τα νησιά ως αθηναϊκή κτήση. Ζητήθηκε πρώτα σε μετρητά, μετά σε είδος από το 374/3 π.Χ. (προφανώς λόγω προβλημάτων προμήθειας). Πράγματι, ο Ξενοφών στα «Ελληνικά» του υπενθυμίζει, για το έτος 376/5 π.Χ., το μπλοκάρισμα των προμηθειών σιτηρών που προκλήθηκε από τη Σπάρτη.<sup>402</sup>

*« Έγινε συμμαχική διάσκεψη στη Λακεδαιμόνα, όπου διατυπώθηκε από την πλευρά των συμμάχων η άποψη ότι ο πόλεμος διεξαγόταν πολύ χαλαρά, πράγμα που έφθειρε τις δυνάμεις τους. Ήταν σε θέση, είπαν, να επανδρώσουν πολύ περισσότερα καράβια απ' όσα είχαν οι Αθηναίοι και ν' αναγκάσουν την Αθήνα να παραδοθεί από την πείνα· με τα ίδια αυτά καράβια θα μπορούσαν ακόμα, είπαν, να περνάνε στρατό αντίκρυ για να χτυπήσουν τη Θήβα — είτε μέσα από το έδαφος των Φωκέων είτε, αν ήθελαν, από την Κρέυσι. [5.4.61] Μ' αυτόν τον σκοπό λοιπόν επάνδρωσαν εξήντα πολεμικά και διόρισαν ναύαρχό τους τον Πόλλι. Και δεν διαμεύστηκαν οι εισηγητές του*

<sup>398</sup> Bearzot, 1-7. · Sorg 2015, 49.

<sup>399</sup> Magnetto, A., D. Erdas, and C. Carusi 2010, 293–297.

<sup>400</sup> Bearzot, 1-7.

<sup>401</sup> Magnetto, A., D. Erdas, and C. Carusi 2010, 293–297.

<sup>402</sup> Bearzot, 1-7. · Harris 1999, 269.

*σχεδίου: οι Αθηναίοι βρέθηκαν αποκλεισμένοι. Τα σιταγωγά καράβια τους έφταναν ώς τον Γεραστό, αλλά πιο πέρα δεν δέχονταν να προχωρήσουν επειδή το ναυτικό των Λακεδαιμονίων περιπολούσε γύρω στην Αίγινα, την Κέα και την Άνδρο. Τότε οι Αθηναίοι κατάλαβαν πως δεν μπορούσαν να κάνουν διαφορετικά, μπήκαν οι ίδιοι στα πλοία και έδωσαν ναυμαχία εναντίον του Πόλλι, όπου με αρχηγό τον Χαβρία νίκησαν. Έτσι έφτασε σιτάρι στην Αθήνα.»<sup>403</sup>*

Πιθανώς ο Δημοσθένης να αναφέρεται στο ίδιο γεγονός, όταν θυμάται ότι στην Αθήνα υπήρξε μια εποχή που πουλιούνταν στην αγορά βίκος,<sup>404</sup> ένα όσπριο που χρησιμοποιείται γενικά για ζωοτροφές και είναι τοξικό για τον άνθρωπο. Έτσι η Αθήνα όχι μόνο το 404 π.Χ., στο τέλος του Πελοποννησιακού Πολέμου, αλλά και το 376 π.Χ. χρειάστηκε να αντιμετωπίσει μια κατάσταση σοβαρού λιμού. Μάλλον ο νόμος του 374/3 π.Χ. σκόπευε να την ετοιμάσει αποθεματικά για να αποφευχθούν παρόμοιες καταστάσεις κρίσης.<sup>405</sup>

Σύμφωνα με τον Luigi Gallo ο νόμος του Αγυρίου δεν εισάγει νέο φόρο, αλλά περιορίζεται στη μετατροπή ενός προηγούμενου φόρου σε νόμισμα με νέο χαρακτήρα, με προφανή πρόθεση να δημιουργηθεί ένα δημόσιο απόθεμα σιτηρών με το οποίο θα αντιμετωπιστεί η εγγενής αδυναμία μιας πόλης που εξαρτάται από τις εισαγωγές των σιτηρών. Από αυτή την άποψη, ο L. Gallo παρατηρεί πώς μια μαρτυρία του Δημοσθένη που χρονολογείται το 355/4 π.Χ. μας επιτρέπει να ανασυνθέσουμε συνθήκες σοβαρής τροφικής ταλαιπωρίας για τους Αθηναίους πολίτες κατά τη διάρκεια του πολέμου κατά των Σπαρτιατών, τόσο πολύ που τα φυτά που χρησιμοποιούνται συνήθως για τη διατροφή των ζώων πωλούνταν στην αγορά, αλλά δεν συνιστώνται επειδή ήταν επιβλαβή για την ανθρώπινη διατροφή.<sup>406</sup>

*«Δεν ξέρω γιατί πρέπει να πω περισσότερα. Για όλους τους άλλους κατηγορούμενους, όταν εκδικάζονται οι υποθέσεις τους, πρέπει να σας ενημερώσουν οι κατηγοροί, την εγκληματική δραστηριότητα όμως αυτών τη γνωρίζετε όλοι σας. Εάν λοιπόν τους καταδικάσετε, και θα έχετε αποδώσει δικαιοσύνη και θα αγοράσετε το σιτάρι φθηνότερο. Αν όχι, ακριβότερο.»<sup>407</sup>*

Συμπερασματικά, οι διατροφικές συνήθειες των Ελλήνων στην κλασική Ελλάδα διαμορφώθηκαν από διάφορους παράγοντες όπως οι πολιτικές και οι οικονομικές συνθήκες, η θρησκεία, η κοινωνική θέση και οι περιφερειακές διαφορές. Αυτοί οι παράγοντες επηρέασαν τη διαθεσιμότητα των τροφίμων και τις διατροφικές συνήθειες των Ελλήνων και έπαιξαν σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση του πολιτισμού και του τρόπου ζωής των αρχαίων Ελλήνων.

<sup>403</sup> Ξενοφών, Έλληνικά, 5.4.60-1.

<sup>404</sup> Πώδες φυτό.

<sup>405</sup> Bearzot, 1-7.

<sup>406</sup> Magnetto, A., D. Erdas, and C. Carusi 2010, 293–297.

<sup>407</sup> Λυσίας, Κατά τῶν σιτοπωλῶν, 22.

Οι αρχαίοι Έλληνες είχαν διαφορετική στάση απέναντι στο φαγητό από τις σύγχρονες δυτικές κοινωνίες και το φαγητό θεωρούνταν μια κοινωνική και πολιτιστική δραστηριότητα που συνδέθηκε με την υγεία και την ευημερία. Η μελέτη των διατροφικών συνηθειών των Ελλήνων παρέχει πολύτιμες γνώσεις για το ιστορικό πλαίσιο της κουλτούρας και του τρόπου ζωής τους και υπογραμμίζει τη σημασία της εξέτασης πολλών παραγόντων κατά την ανάλυση των διατροφικών συνηθειών.

Συνολικά, οι διατροφικές συνήθειες των Ελλήνων στην κλασική Ελλάδα δεν καθορίζονταν μόνο από πολιτιστικούς και κοινωνικούς παράγοντες αλλά και από πολιτικές και οικονομικές συνθήκες. Αυτοί οι παράγοντες επηρέασαν τη διαθεσιμότητα των τροφίμων και τις διατροφικές συνήθειες των Ελλήνων και έπαιξαν σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση του πολιτισμού και του τρόπου ζωής των αρχαίων Ελλήνων.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: Η ΜΑΡΤΥΡΙΑ ΤΩΝ ΑΡΧΑΙΟΛΟΓΙΚΩΝ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ

Οι λογοτεχνικές πηγές παρέχουν πολλές από τις πληροφορίες για τη διατροφή των αρχαίων Ελλήνων, αλλά όταν δίνεται η δυνατότητα να εξεταστούν σε συνδυασμό με τα αρχαιολογικά δεδομένα (όπως τα ζωικά κατάλοιπα, τα φυτικά κατάλοιπα αλλά και οι ισοτοπικές αναλύσεις) το ένα συμπληρώνει το άλλο. Τα αρχαία λογοτεχνικά κείμενα όπως το αρχαίο κείμενο <<Δειπνοσοφισταί>> που γράφτηκε τον 2ο αιώνα μ.Χ. από τον Αθηναίο, το οποίο βασίζεται σε έργα παλαιότερων Ελλήνων συγγραφέων, συμπεριλαμβανομένων των συγγραφέων πολλών βιβλίων μαγειρικής από τον 5ο και 4ο αιώνα π.Χ. παρέχουν σημαντικές πληροφορίες για τα είδη των φαγητών που καταναλώνονταν και τις μεθόδους παρασκευής του φαγητού. Τέτοια έργα είναι σπάνια, ωστόσο, και τα σωζόμενα κείμενα, γραμμένα κυρίως από μέλη των ανώτερων τάξεων, περιέχουν λίγες αναφορές στη διατροφή των κατώτερων τάξεων. Επιπλέον, τείνουν να εστιάζουν στη διατροφή των Αθηναίων κατά την κλασική περίοδο και παρέχουν λίγες πληροφορίες για τη διατροφή των μη Αθηναίων.

Τα αρχαιολογικά στοιχεία με τη μορφή υπολειμμάτων φυτών, οστών ζώων, απολιθωμένων περιττωμάτων, σκευών παρασκευής φαγητού και δοχείων αποθήκευσης παρέχουν μια άλλη σημαντική πηγή πληροφοριών για τη διατροφή των αρχαίων Ελλήνων.<sup>408</sup>

### ΦΥΤΙΚΑ ΚΑΤΑΛΟΙΠΑ

Τα περισσότερα από τα υπολείμματα φυτών στα αρχαιολογικά αρχεία αντιπροσωπεύουν μη βρώσιμα φυτά και μέρη φυτών και όχι ό,τι έτρωγαν πραγματικά οι άνθρωποι. Ευτυχώς, πολλά μη βρώσιμα υπολείμματα παρέχουν έμμεσες ενδείξεις φυτικών τροφών. Τα αγριόχορτα που οι άνθρωποι έφερναν κατά λάθος στο σπίτι αναπτύσσονται στα ίδια περιβάλλοντα με τις φυτικές τροφές που προσπαθούσαν να ανακτήσουν.<sup>409</sup> Οι παλαιοεθνοβοτανολόγοι ανακτούν χιλιάδες σπόρους σε τοποθεσίες σε πολλά μέρη του κόσμου, καθώς και ξηρούς καρπούς, βελανίδια, όσπρια, στάχια και άλλα ίχνη βασικών τροφών. Τα σχήματα και τα μεγέθη αυτών των υπολειμμάτων συνήθως αποκαλύπτουν εάν συλλέχθηκαν ή συγκομίστηκαν, και μερικές φορές είναι κατεστραμμένα με τέτοιο τρόπο που οι ερευνητές μπορούν να αποδώσουν σε συγκεκριμένες μεθόδους επεξεργασίας ή μαγειρέματος. Εξετάζοντας τα ανατομικά μέρη σε ένα

---

<sup>408</sup> «φυτικοί λίθοι»: μικροσκοπικές εναποθέσεις πυριτίου που αναπτύσσονται μέσα και μεταξύ των κυττάρων σε ορισμένα φυτά.

<sup>409</sup> Twiss 2019, 20.

κοίτασμα, οι παλαιοεθνοβοτανολόγοι μπορούν να καταλάβουν πού καλλιεργήθηκε το κριθάρι και εάν ο αραβόσιτος αποθηκεύτηκε ολόκληρος. Τα βοτανικά κατάλοιπα μαρτυρούν έτσι όχι μόνο τα φυτά που έτρωγαν οι άνθρωποι, αλλά και το πως τα παρασκεύαζαν.<sup>410</sup>

Οι αναλογίες των υπολειμμάτων φυτών που βρέθηκαν σε μια τοποθεσία δεν προσεγγίζουν τις αρχικές τους αναλογίες στην αρχαία ανθρώπινη διατροφή. Ουσιαστικά όλα τα βοτανικά κατάλοιπα μιας τοποθεσίας μας λένε ποια φυτά ήταν διαθέσιμα εκεί, ενώ μόνο τα φυτά που βρίσκονται στο περιεχόμενο του ανθρώπινου εντέρου και στα περιττώματα είναι εγγυημένο ότι αντικατοπτρίζουν αυτό που έτρωγαν πραγματικά οι άνθρωποι.<sup>411</sup> Οι παλαιοεθνοβοτανολόγοι εντοπίζουν μακροβοτανικά υπολείμματα όπως ρεβίθια, κόκκους ρυζιού, πυρήνες καλαμποκιού και σπόρους μούρων συγκρίνοντας τα σχήματα των αρχαιολογικών ευρημάτων με τα σχήματα των σύγχρονων μπιζελιών, κόκκων και σπόρων. Απαιτούνται ρυθμίσεις υψηλότερης μεγέθυνσης για να ταιριάξουν με κόκκους γύρης, αμύλου και φυτόλιθοι με τους σύγχρονους συγγενείς τους.<sup>412</sup>

## ΖΩΙΚΑ ΚΑΤΑΛΟΙΠΑ

Τα υπολείμματα ζώων παρέχουν τεράστιες ποσότητες πληροφοριών για τις αρχαίες διατροφικές συνήθειες επειδή συχνά διατηρούνται και επειδή μπορούν να εξεταστούν με πολλούς διαφορετικούς τρόπους. Οι ζωοαρχαιολόγοι ξεκινούν μόνο με τον εντοπισμό των τμημάτων του σώματος των ειδών που υπάρχουν. Αυτές οι πληροφορίες είναι εξαιρετικά χρήσιμες, αλλά δεν αποκαλύπτουν πώς οι άνθρωποι κυνηγούσαν ή βοσκούσαν τα ζώα τους με τα οποία τρέφονταν. Στις περισσότερες τοποθεσίες διατηρούνται μόνο σκληροί ιστοί όπως οστά, δόντια και σκελετοί, αλλά δεδομένου του πλούτου των πληροφοριών που μπορεί να παρέχει ένα μεμονωμένο θραύσμα οστού, μόνο από αυτά οι ζωοαρχαιολόγοι κατασκευάζουν λεπτομερείς εικόνες οικονομικών χιλιετιών, πολιτικών ελιγμών, εθνοτικών αντιπαραθέσεων και θρησκευτικών παρατηρήσεων.<sup>413</sup>

Συνολικά, οι πληροφορίες για τα είδη ζώων επιτρέπουν στους αναλυτές να αξιολογήσουν ποια κρέατα έτρωγε μια ομάδα ανθρώπων, εάν διαφορετικές υποομάδες έτρωγαν διαφορετικά κομμάτια κρέατος, και αν οι άνθρωποι ταξίδευαν για να πάρουν το κρέας τους.<sup>414</sup>

---

<sup>410</sup> Twiss 2019, 20.

<sup>411</sup> Twiss 2019, 21.

<sup>412</sup> Twiss 2019, 21.

<sup>413</sup> Twiss 2019, 22.

<sup>414</sup> Twiss 2019, 23.

## ΙΣΟΤΟΠΙΚΕΣ ΑΝΑΛΥΣΕΙΣ

Η ανάλυση σταθερών ισοτόπων διαφέρει από τις παλαιοεθνοβοτανικές και ζωοαρχαιολογικές αναλύσεις δεδομένου ότι επιτρέπει στους αρχαιολόγους να διερευνήσουν τη διατροφή των μεμονωμένων ανθρώπων και το τι έτρωγαν πραγματικά αυτά τα άτομα και όχι ποια τρόφιμα ήταν θεωρητικά διαθέσιμα σε αυτούς μέσα και γύρω από τους οικισμούς τους.<sup>415</sup>

Η ολοένα και πιο κοινή χρήση τεχνικών ανάλυσης σταθερών ισοτόπων στη βιοαρχαιολογία<sup>416</sup> έχει προσφέρει τα μέσα για τη διερεύνηση της διατροφικής μεταβλητότητας εντός περιφερειακών και χρονικών πλαισίων. Σε συνδυασμό με αναλύσεις διατροφικών πρακτικών που προέρχονται από το ίδιο πλαίσιο με τα δείγματα, είναι πλέον δυνατή η αξιολόγηση των δεδομένων διαπεριφερειακά, χρονολογικά και συγκριτικά, παρέχοντας παράλληλα μια σταθερή βάση για τη χρήση της.<sup>417</sup>

Η χρονολόγηση με ραδιοάνθρακα ( $^{14}\text{C}$ ) επιτρέπει τη χρονολόγηση αρχαιολογικών δεδομένων. Στη φύση, ο άνθρακας υπάρχει ως δύο σταθερά, μη ραδιενεργά ισότοπα, δηλαδή άνθρακας-12 ( $^{12}\text{C}$ ) και άνθρακας-13 ( $^{13}\text{C}$ ). Το ραδιενεργό ισότοπο είναι ο άνθρακας-14 ( $^{14}\text{C}$ ). Κατά τη διάρκεια της ζωής του, ένα φυτό ή ζώο βρίσκεται σε ισορροπία με το περιβάλλον του, ανταλλάσσοντας άνθρακα είτε με την ατμόσφαιρα είτε με τη διατροφή του. Συνεπώς, θα έχει την ίδια αναλογία  $^{14}\text{C}$  με την ατμόσφαιρα, ή στην περίπτωση των θαλάσσιων ζώων ή φυτών, με τον ωκεανό. Μόλις πεθάνει, παύει να αποκτά  $^{14}\text{C}$ , αλλά ο  $^{14}\text{C}$  στο βιολογικό του υλικό κατά τη στιγμή του θανάτου θα συνεχίσει να αποσυντίθεται και έτσι ο λόγος των  $^{14}\text{C}/^{12}\text{C}$  στα κατάλοιπά του μειώνεται σταδιακά.<sup>418</sup>

Οι τιμές  $\delta^{15}\text{N}$  παρουσιάζονται συχνότερα μαζί με τις τιμές  $\delta^{13}\text{C}$ . Τα σχετικά σταθερά ισότοπα του αζώτου συμβολίζονται με  $^{15}\text{N}$  και με  $^{14}\text{N}$ . Μέσω αυτών οι αρχαιολόγοι μπορούν να αξιολογήσουν την ποσότητα των ζωικών τροφών στη διατροφή ενός ατόμου. Τα υπολείμματα  $\delta^{15}\text{N}$  στις φυτικές τροφές ποικίλλουν ανάλογα με τις συνθήκες στις οποίες αναπτύχθηκαν τα φυτά: η λίπανση και η διαθεσιμότητα νερού μπορεί να επηρεάσουν ιδιαίτερα τους κόκκους  $\delta^{15}\text{N}$ .<sup>419</sup>

---

<sup>415</sup> Twiss 2019, 24.

<sup>416</sup> Κλάδος της αρχαιολογίας ο οποίος πραγματοποιεί βιολογικές μελέτες σε σκελετούς έμβιων όντων σε αρχαιολογικές ανασκαφές.

<sup>417</sup> Lagia 2015, 118

<sup>418</sup> Maniatis 2013, 3.

<sup>419</sup> Twiss 2019, 24.

## ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ ΜΕΛΕΤΗΣ

### Νεκροταφεία Κεραμικού, Πλατείας Κοτζιά, Λαυρίου

Το νεκροταφείο του Κεραμικού υπήρξε κεντρικό στις ταφικές αναλύσεις στην Ελλάδα λόγω του πλούσιου αρχείου κειμένων και του αρχαιολογικού αρχείου που διαθέτει. Οι συστηματικές ανασκαφές στον χώρο ξεκίνησαν το 1870 από την Ελληνική Αρχαιολογική Εταιρεία και συνεχίστηκαν το 1913 από το Γερμανικό Αρχαιολογικό Ινστιτούτο. Οι ανασκαφές αυτές εντόπισαν μέρος ενός από τα σημαντικότερα νεκροταφεία της Αθήνας, που χρησιμοποιήθηκε από την Υπομυκηναϊκή έως την ύστερη ρωμαϊκή περίοδο. Η σημασία του νεκροταφείου, όπως μαρτυρείται σε γραπτές πηγές, σχετιζόταν με τη θέση του έξω από το Δίπυλο και την Ιερά Πύλη, και τα δύο γνωστά για τη σχέση τους με τις μεγάλες πομπές της πόλης,<sup>420</sup> των Ελευσίνιων Μυστηρίων και των Παναθηναίων. Οι εκτεταμένες ανασκαφές στον Κεραμικό κατά τη διάρκεια του 20ου αιώνα έχουν αποκαλύψει υπέροχα ταφικά μνημεία κατά μήκος των δύο κύριων δρόμων που ταυτίζονται με ταφές επιφανών πολιτικών, οικογενειών και νεκρών πολέμου.<sup>421</sup> Η διατήρηση σκελετικού υλικού από ποικίλα ταφικά περιβάλλοντα, που πιστεύεται ότι αντιπροσωπεύουν ανώτερα κοινωνικά στρώματα, και η στενή χρονολογία ορισμένων τάφων, καθιστούν το νεκροταφείο του Κεραμικού σημαντικό χώρο για βιοαρχαιολογική ανάλυση.<sup>422</sup>

Το νεκροταφείο της Πλατείας Κοτζιά ανασκάφηκε από την Γ' Εφορεία Προϊστορικών και Κλασικών Αρχαιοτήτων σε μια τριετία μεταξύ του 1985 και του 1988. Το νεκροταφείο αυτό, που χρονολογείται από την Πρωτογεωμετρική έως τη Ρωμαϊκή περίοδο, βρίσκεται περίπου 40 μ. από το αρχαίο τείχος της Αθήνας, πιθανότατα έξω από την Αχαρνική Πύλη σε περιοχή ανάμεσα σε δύο κεντρικούς δρόμους που οδηγούσαν στα βόρεια προάστια της πόλης. Οι τύποι των τάφων και η επίπλωση των ταφών υποδηλώνουν ότι το νεκροταφείο χρησιμοποιούνταν από απλούς ανθρώπους των περιοχών του αστικού κέντρου. Οι τάφοι τείνουν να συγκεντρώνονται χρονικά σε διαφορετικές περιοχές του νεκροταφείου, αν και ταφές διαφορετικών χρονικών περιόδων βρίσκονται επίσης σε όλη την περιοχή.<sup>423</sup>

Το νεκροταφείο του Λαυρίου βρίσκεται στο δήμο του Θορικού, περίπου 40 χλμ. νοτιοανατολικά της Αθήνας και συνδέεται με το μεταλλουργικό κέντρο της αρχαίας Μαρώνειας, ένα από τα σημαντικότερα κέντρα της αρχαίας Λαυρεωτικής. Ανασκάφηκε μεταξύ

---

<sup>420</sup> Lagia 2015, 122

<sup>421</sup> Lagia 2015, 122

<sup>422</sup> Lagia 2015, 122

<sup>423</sup> Lagia 2015, 122

του 1980 και του 1982 από τη Β' Εφορεία Προϊστορικών και Κλασικών Αρχαιοτήτων. Οι περισσότεροι από τους τάφους στο Λαύριο χρονολογούνται γύρω στα μέσα του 5ου αιώνα π.Χ. (470–440 π.Χ.). Το νεκροταφείο πιστεύεται από τον ερευνητή, με βάση τη γειτνίασή του με τα ορυχεία, τη φτώχεια των κτερισμάτων, την απλότητα και την "απρόσεκτη" διάταξη των ίδιων των τάφων και άλλα χαρακτηριστικά του νεκροταφικού συστήματος, ότι χρησιμοποιήθηκε για την ταφή των δούλων που εργάζονταν στα πολυάριθμα ορυχεία αργύρου και μολύβδου της περιοχής. Πηγές επιβεβαιώνουν ότι οι σκλάβοι είχαν το δικαίωμα να ζουν με τις οικογένειές τους κοντά στην εργασία τους, να διατηρούν τα θρησκευτικά τους δικαιώματα και να ταφούν με τις οικογένειές τους.<sup>424</sup>

Σύμφωνα με τη μελέτη που υλοποιήθηκε από την οστεοαρχαιολόγο και βιολόγο Άννα Λάγια, όταν συγκρίνονται τα δείγματα των δύο αθηναϊκών νεκροταφείων (76 δείγματα), του Κεραμεικού και της Πλατείας Κοτζιά, για μεμονωμένες τιμές  $\delta^{13}\text{C}$  και  $\delta^{15}\text{N}$  σε όλες τις περιόδους συνδυαστικά, δεν παρατηρούνται σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο νεκροταφείων. Ομοίως, όταν το δείγμα του κλασικού Λαυρίου συγκρίνεται με τα δείγματα της κλασικής εποχής των νεκροταφείων του Κεραμεικού και της Πλατείας Κοτζιά, δεν παρατηρούνται σημαντικές διαφορές σε κανένα ισότοπο. Το εύρος των τιμών από το Λαύριο είναι μάλλον μεγάλο τόσο για το άζωτο όσο και για τον άνθρακα, σε αντίθεση με εκείνες από τα νεκροταφεία του Κεραμεικού και των Πλαταιών Κοτζιά για την ίδια περίοδο.<sup>425</sup>

Οι τιμές ισότοπων άνθρακα υποδηλώνουν ότι η φυτική πρωτεΐνη κυρίως από βασικά προϊόντα όπως το κριθάρι και το σιτάρι αποτελούσε το μεγαλύτερο μέρος της αθηναϊκής διαίτας, ενώ οι τιμές  $\delta^{15}\text{N}$  δείχνουν ότι το κρέας και/ή τα γαλακτοκομικά προϊόντα ήταν σημαντικό μέρος της διατροφής τους. Ο βαθμός στον οποίο είτε το κρέας είτε τα γαλακτοκομικά προϊόντα συνέβαλαν στη διατροφή δεν μπορεί να προσδιοριστεί με βάση τα τρέχοντα στοιχεία, δεδομένου ότι τα γαλακτοκομικά προϊόντα έχουν αποδειχθεί ότι είναι ισοτοπικά παρόμοια με το κρέας. Μια θετική συσχέτιση μεταξύ των τιμών  $\delta^{13}\text{C}$  και  $\delta^{15}\text{N}$  υποδηλώνει κάποια συμβολή των θαλάσσιων πηγών στην αθηναϊκή διατροφή που δεν είναι άμεσα ορατή από τις, μάλλον, αρνητικές τιμές  $\delta^{13}\text{C}$ .<sup>426</sup>

Επομένως, συμπεραίνουμε ότι στην περιοχή της κλασικής Αθήνας υπήρχε ποικιλία πρόσληψης τροφών από φυτικές και ζωικές πηγές, οι οποίες ήταν αρκετές για να καλύψουν τις ανάγκες τους και την πρόσληψη διατροφικών στοιχείων.

---

<sup>424</sup> Lagia 2015, 122.

<sup>425</sup> Lagia 2015, 128.

<sup>426</sup> Lagia 2015, 126.



## Αθηναϊκή αγορά

Αυτή η συνθετική διερεύνηση ενός μεγάλου δείγματος ζωοαρχαιολογικών καταλοίπων, που συλλέχθηκαν κυρίως από το 1934 έως το 1996, αναδεικνύει το εύρος των ανθρώπινων πολιτισμικών, κοινωνικών και συμπεριφορικών πτυχών που αφορούν τα ζώα και τα προϊόντα τους στο χρόνο και στο χώρο για την Αθηναϊκή Αγορά.<sup>427</sup> Το 1997, η Deborah Ruscillo, συνεργάτης στο εργαστήριο Wiener της Αμερικανικής Σχολής Κλασικών Σπουδών στην Αθήνα, μελέτησε διεξοδικώς τη συλλογή των σημειώσεων των ανασκαφών, που ήταν διαθέσιμα εκείνη την εποχή για να αντλήσει αυτά τα δεδομένα. Ο Michael MacKinnon, ζωοαρχαιολόγος, μελέτησε και εξήγαγε πληροφορίες από τις σημειώσεις της D. Ruscillo.<sup>428</sup>

Τα στοιχεία υποστηρίζουν την υπόθεση ότι τα εξειδικευμένα προγράμματα εκτροφής και διατροφής που εστιάζονταν σε οικόσιτα πρόβατα, κατσίκες, χοίρους και βοοειδή ξεκίνησαν κατά τη Νεολιθική Εποχή. Οι επόμενες περιόδους βασίζονται σε αυτό το θεμέλιο και καταλήγουν σε εκτεταμένες αποθέσεις κρέατος, επεξεργασίας κέρατων και οστών και διατροφικών αποβλήτων εντός της Κλασικής περιόδου. Τα μοτίβα αλλάζουν με την επιρροή της Ρωμαϊκής και της Ύστερης Αρχαιότητας σε ελαφρώς αυξημένη κατανάλωση χοιρινού κρέατος, προτού επιστρέψουν ξανά σε υψηλότερες συχνότητες κτηνοτροφίας κατσικιών κατά τους βυζαντινούς χρόνους.<sup>429</sup>

### Κλασική περίοδος

Μια σχετικά τεράστια ποσότητα της συνολικής ποσότητας υλικού πανίδας που συλλέχτηκε από τις ανασκαφές στην Αγορά χρονολογείται στην κλασική περίοδο. Τα υπολείμματα πανίδας από τα κλασικά επίπεδα προέρχονται από μια ποικιλία αποθέσεων. Ο κύριος όγκος συνδέεται με δύο βασικές αποθέσεις: την U 13:1 και την Q 15:2, οι οποίες βοηθούν συλλογικά στην περιγραφή αρκετών σημαντικών πτυχών του φάσματος των πολιτιστικών προτύπων που αφορούν ζώα στους κλασικούς χρόνους της Αγοράς. Η απόθεση U 13:1, αντιπροσωπεύει ένα μείγμα πολλών δραστηριοτήτων που περιλάμβαναν ζώα: την επεξεργασία χόρτου, την προετοιμασία τροφίμων και την πώληση κρέατος. Αφού αυτή η τοποθεσία έπαψε να χρησιμοποιείται κατά τα τέλη του 5ου/αρχές του 4ου αιώνα π.Χ., χρησίμευε ως σημείο απόρριψης απορριμμάτων από κοντινές επιχειρήσεις, μέχρι περίπου το 390–380 π.Χ. Μαζί με τα υλικά της πανίδας που ανακτήθηκαν από αυτό το πλαίσιο υπήρχαν τεράστιες ποσότητες αγγείων, με άφθονα αγγεία κουζίνας, σερβιρίσματος και αποθήκευσης, συμπεριλαμβανομένης

---

<sup>427</sup> MacKinnon 2014, 189.

<sup>428</sup> MacKinnon 2014, 192.

<sup>429</sup> MacKinnon 2014, 189.

μιας σειράς τοπικών και εισαγόμενων αμφορέων κρασιού. Η εντυπωσιακή ποσότητα και το εύρος των αγγείων και των οστών που ανακτήθηκαν από την απόθεση U 13:1 ευνοούν την υπόθεση ότι αυτή η συλλογή ευρημάτων δεν είναι απλώς το αποτέλεσμα οποιασδήποτε σωρευτικής διάθεσης οικιακών απορριμμάτων, αλλά γίνεται καλύτερα κατανοητό ότι εναποτίθεντο εκεί ως απόβλητα από μεγαλύτερες επιχειρηματικές δραστηριότητες. Η αντιπροσώπευση των ειδών και των στοιχείων στην απόθεση U 13:1 είναι έντονα στρεβλή, γεγονός που υποδηλώνει διαφοροποιημένη χρήση των ζώων, καθώς και διαφορές στη διάθεση, εισαγωγή και εξαγωγή των σκελετικών μερών αυτών των ζώων. Τα υπολείμματα οστών βοοειδών κυριαρχούν σε αυτό το συγκρότημα. Σημειώνονται τουλάχιστον 25 βοοειδή, με βάση τα κρανιακά κομμάτια και τους πυρήνες του κέρατος, αλλά περιέργως μόνο το μισό (ή λιγότερο) αυτού του συνόλου αντιπροσωπεύεται από κατηγορίες οδοντικών και μετακρανιακών στοιχείων, καμία εκ των οποίων δεν καταγράφει σημαντική παραμόρφωση (όπως μπορεί να προκύψει από την αφαίρεση συγκεκριμένων στοιχείων, όπως το μηριαίο οστό ή η λεκάνη). Στην περίπτωση των ιπποειδών, τα οστά των ποδιών φαίνεται να έχουν προμηθευτεί σκόπιμα για επεξεργασία οστών, δεδομένης της παντελούς απουσίας κρανιακών, οδοντικών, σπονδυλικών οστών ή οστών των δακτύλων από αυτή την ταξινόμηση εντός της απόθεσης U 13:1.<sup>430</sup>

Σε αντίθεση με την περίπτωση των βοοειδών σε αυτό το κοίτασμα, φαίνεται ότι σχετικά περισσότεροι πυρήνες από κέρατο προβάτου και κατσίκας απορρίφθηκαν στο U 13:1. Πάνω από 100 κομμάτια πυρήνα από κέρατο προβάτου και κατσίκας, πολλά αρκετά πλήρη, που ανακτήθηκαν εδώ και αντιπροσωπεύουν πάνω από 25 άτομα. Όλοι αυτοί οι πυρήνες του κέρατου φέρουν σημάδια κοπής ή κοπής στη βάση, μια διαδικασία που χρησιμοποιείται συνήθως για την αφαίρεση του κέρατου για επεξεργασία.<sup>431</sup>

Αν και τα ζωικά κατάλοιπα είναι άφθονα στο κοίτασμα Q 15:2, τα υλικά της πανίδας που σημειώνονται εδώ είναι κάπως διαφορετικά από αυτά της απόθεσης U 13:1 και μπορεί να αντιπροσωπεύουν αποθέσεις καλύτερης ποιότητας. Οι πυρήνες του κέρατου και τα κρανιακά στοιχεία είναι λιγότερα εδώ, σε αντίθεση με την απόθεση U 13:1. Τα βοοειδή, επιπλέον, είναι σπάνια στην απόθεση Q 15:2. Μάλλον, τα νεότερα ζώα, ειδικά τα χοιρίδια και τα αρνιά, αποτελούν περίπου το ήμισυ αυτού του συνόλου. Η απόθεση Q 15:2, στην πραγματικότητα, είναι σχετικά μοναδική σε όλα τα στοιχεία πανίδας από την Αγορά με την αξιοσημείωτη

---

<sup>430</sup> MacKinnon 2014, 227.

<sup>431</sup> MacKinnon 2014, 228.

αφθονία νεαρών και υποενήλικων ζώων. Η υψηλή συχνότητα εμφάνισης αρνιών, χοιριδίων, ακόμη και μόσχων στην απόθεση Q 15:2 υποδηλώνει μια πιο προνομακική διατροφή.<sup>432</sup>

Η απόθεση Q 15:2 διαφέρει επίσης από την U 13:1 ως προς τον διπλάσιο αριθμό προβάτων από τις κατσίκες. Αντίθετα, η απόθεση U 13:1 εμφανίζει αντίστροφη αναλογία, με διπλάσιο αριθμό κατσικών. Ο αριθμός των προβάτων (μεγάλος αριθμός των οποίων είναι αρνιά) στην απόθεση Q 15:2 υποδηλώνει μια συγκεκριμένη διατροφή, ίσως κάποιας ελίτ, αλλά μπορεί επίσης να συνδέεται με ειδικές τελετουργίες, γλέντια ή εκδηλώσεις σφαγής όπου σφαγιάζονταν ομάδες αρνιών. Μεταξύ άλλων αξιοσημείωτων πτυχών, τα πλευρά και οι σπόνδυλοι είναι πιο άφθονα στην απόθεση Q 15:2 από ό,τι στο U 13:1. Τα σημάδια κοπής καταγράφονται αρκετά άφθονα στην απόθεση Q 15:2, ειδικά σε οστά, πλευρές και σπονδύλους ωοειδών και άκρων χοίρου. Τα εμφανιζόμενα σήματα σχετίζονται αναμφισβήτητα με μια σειρά δραστηριοτήτων, συμπεριλαμβανομένης της σφαγής, του τεμαχισμού του ζώου, της κατανομής των αρμών του κρέατος, της αφαίρεσης των οστών και του φιλτραρίσματος και του τεμαχισμού του σκελετού σε μικρότερα κομμάτια για πώληση και κατανάλωση.

Συνολικά, αυτές οι αποθέσεις μπορεί να αντιπροσωπεύουν απορρίματα ταβέρνας, ή απόβλητα καταστημάτων τροφίμων, όπου ολόκληρα ζώα μεταφέρονταν, σφαγιάζονταν και επεξεργάζονταν, το κρέας μαγειρεύτηκε και σερβιρίστηκε και τα κόκαλα στη συνέχεια απορρίφθηκαν.<sup>433</sup>

## Θήβα

Η Θήβα βρίσκεται 80 χλμ. βόρεια της Αθήνας, στην εύφορη Βοιωτική πεδιάδα. Η πόλη έχει πρόσβαση στη θάλασσα, τόσο στα βορειοανατολικά όσο και στα νοτιοδυτικά και σε τρεις μεγάλες λίμνες. Λήφθηκαν δείγματα από τριάντα άτομα της κλασικής εποχής, που ήταν θαμμένα στο βορειοανατολικό νεκροταφείο της πόλης, όπως και από είκοσι έξι οστά ζώων.<sup>434</sup>

Η πτώση των τιμών του αζώτου μεταξύ της κλασικής και της ελληνοιστικής περιόδου έχει επίσης παρατηρηθεί στη Θήβα και έχει αποδοθεί σε διατάραξη των κανονικών προτύπων παραγωγής τροφίμων ως αποτέλεσμα της μακεδονικής παρουσίας, της ανάπτυξης των ελληνοιστικών κέντρων στα ανατολικά και της μετανάστευσης που ακολούθησε. Όσον αφορά την οικονομία, υποστηρίζεται ότι η εξάντληση του αζώτου ήταν το αποτέλεσμα της εκμετάλλευσης ενός καταπονημένου αγροτοκτηνοτροφικού περιβάλλοντος που είχε φτάσει

---

<sup>432</sup> MacKinnon 2014, 229.

<sup>433</sup> MacKinnon 2014, 229.

<sup>434</sup> Vika et al. 2009, 1076.

στις μέγιστες δυνατότητές του κατά την κλασική περίοδο, οδηγώντας τελικά τον πληθυσμό σε μια διατροφή παρόμοια με εκείνη της Εποχής του Χαλκού. Αν αυτό το μοντέλο ισχύει σε κάποιο βαθμό και για την Αθήνα, μπορούμε σαφώς να προσθέσουμε μια πληθώρα παραγόντων, όπως η απώλεια εσόδων από τους πόλους φόρου υποτέλειας που δεν ήταν πλέον διαθέσιμα στην πόλη, η επανειλημμένη καταστροφή των αττικών τοπίων από τα μακεδονικά στρατεύματα και τους ελληνικούς συνασπισμούς, η κατάληψη του Πειραιά και οι συνταγματικές αλλαγές που οδήγησαν στην ανάπτυξη μιας ολιγαρχίας στο σώμα των πολιτών..<sup>435</sup>

Τα αποτελέσματα δείχνουν μια διατροφή χερσαίας πρωτεΐνης και λιγότερο θαλάσσιας. Αυτό το γενικό πρότυπο διατροφής είναι παρόμοιο με άλλες τοποθεσίες στην Ελλάδα, όπου έχουν γίνει ισοτοπικές αναλύσεις. Παρατηρείται αύξηση των τιμών του  $\delta^{15}\text{N}$ .<sup>436</sup> Οι υψηλές τιμές αζώτου σε ισοτοπικές μελέτες συνήθως υποδηλώνουν αυξημένη κατανάλωση πρωτεΐνης. Μπορεί μια πιο συστηματική εκμετάλλευση ζωικών πηγών να οδήγησε σε αυξημένη κατανάλωση είτε του κρέατος είτε του γάλακτος και των γαλακτοκομικών προϊόντων. Ωστόσο, δεν υπάρχουν προς το παρόν άλλα στοιχεία που να υποδηλώνουν αυξημένη κατανάλωση κρέατος σε αυτήν την περίοδο, ούτε αρχαιοζωολογικά ούτε λογοτεχνικά. Φαίνεται ότι στην κλασική Ελλάδα το περισσότερο κρέας που καταναλωνόταν ήταν προϊόν θυσίας στους θεούς. Οι φακές, το κριθάρι και το σιτάρι ήταν οι κύριες βασικές τροφές στην Κλασική Ελλάδα. Μια δεύτερη πιθανή πηγή εμπλουτισμένου  $\delta^{15}\text{N}$  είναι η χρήση κοπριάς. Υπάρχουν ενδείξεις ότι η εφαρμογή φυσικών λιπασμάτων στα εδάφη μπορεί να προκαλέσει αυξήσεις 5-8% του αζώτου στο έδαφος και στα φυτά. Επομένως, μια σημαντική αύξηση του  $\delta^{15}\text{N}$  των ζώων και των ανθρώπων σε οποιαδήποτε δεδομένη περίοδο, χωρίς εμφανείς αλλαγές στη διατροφή, μπορεί κάλλιστα να αντιπροσωπεύει την επίδραση της κατανάλωσης δημητριακών που αναπτύχθηκαν σε εδάφη με κοπριά.<sup>437</sup> Μεταξύ των πιθανών λόγων για αυτήν την αύξηση είναι και η κατανάλωση ψαριών του γλυκού νερού, το οποίο αναφέρεται και στις κωμωδίες του Αριστοφάνη. Ψάρια, ψαροφάγες πάπιες και κυρίως χέλια από τις γύρω λίμνες.<sup>438</sup>

Παράλληλα, ιστορικές πηγές περιγράφουν την πίεση για καλλιεργήσιμη γη στην κλασική Θήβα, όπου η πόλη παρουσιάζει υπερπληθυσμό. Είναι λοιπόν εύλογη η υπόθεση ότι η πόλη θα είχε προσπαθήσει να καλύψει τις βασικές ανάγκες σε τρόφιμα μέσω της εντατικοποίησης της γεωργίας, η οποία μπορεί να επιτευχθεί και με τη χρήση κοπριάς. Επί του παρόντος, δεν υπάρχουν αδιαμφισβήτητα στοιχεία για την αποκλειστική χρήση της κοπριάς ως λίπασμα

---

<sup>435</sup> Lagia 2015, 139.

<sup>436</sup> Vika et al. 2009, 1077.

<sup>437</sup> Vika et al. 2009, 1079.

<sup>438</sup> Vika et al. 2009, 1081.

αγρού. Ωστόσο, είναι πιθανό, ελλείψει οποιασδήποτε άλλης εξήγησης, η κατανάλωση δημητριακών που καλλιεργούνται σε εδάφη με κοπριά να μπορούσε να συμβάλει στην αύξηση των τιμών των ισοτόπων που παρατηρήθηκαν. Η αύξηση του  $\delta^{15}\text{N}$  των ανθρώπινων τιμών στην Κλασική Θήβα είναι το αποτέλεσμα μιας πιο συστηματικής εκμετάλλευσης των πηγών γλυκού νερού από τις λίμνες, όπως φαίνεται στα έργα του Αριστοφάνη, σε συνδυασμό με μια εντατικοποίηση της γεωργίας, πιθανώς με τη βοήθεια της κοπριάς. Και οι δύο αυτές εξηγήσεις συμφωνούν με τις ιστορικές αναφορές περί Θηβαίων οι οποίοι ζούσαν υπό συνθήκες μέγιστης εδαφικής χωρητικότητας κατά την περίοδο αυτή.<sup>439</sup>

## Ιμέρα

Η Ιμέρα ήταν μια ελληνική αποικία που ιδρύθηκε στη βόρεια Σικελία το 648 π.Χ από αποίκους της Ζάγκλης (σημερινή Μεσσήνη) και των Συρακουσών στη Σικελία και από τη Χαλκίδα της Εύβοιας.

*«Η Ιμέρα ιδρύθηκε από τον Ευκλείδη, τον Σίμο και τον Σάκωνα, που ξεκίνησαν από την Ζάγκλη. Οι περισσότεροι που πήγαν στην αποικία ήσαν Χαλκιδείς, αλλά εγκαταστάθηκαν μαζί τους και μερικοί φυγάδες από τις Συρακούσες, οι οποίοι είχαν νικηθεί σε εμφύλια στάση, οι λεγόμενοι Μυλητίδα. Επικράτησε μια γλώσσα μείγμα χαλκιδικής και δωρικής, αλλά οι θεσμοί ήσαν χαλκιδικοί»<sup>440</sup>*

Η πόλη βρίσκεται στην ακτή του Τυρρηνικού Πελάγους στην έξοδο του ποταμού Ιμέρα, καθιστώντας την βασικό θαλάσσιο λιμάνι που συνδέει τα δίκτυα επαφών της Μεσογείου. Τον 5ο αιώνα π.Χ., ο πληθυσμός της Ιμέρας πιθανότατα αριθμούσε 15.000–26.000 κατοίκους. Η Ιμέρα είχε μια ακμάζουσα οικονομία, έκοβε περισσότερα νομίσματα από οποιαδήποτε άλλη πόλη στη Σικελία. Η πόλη καταστράφηκε το 409 π.Χ. κατά τη δεύτερη από τις δύο ιστορικά τεκμηριωμένες μάχες εναντίον των Καρχηδονίων.<sup>441</sup>

Από τις σταθερές αναλογίες ισοτόπων άνθρακα και αζώτου 90 ατόμων από την αποικία της Ιμέρας η διατροφή φαίνεται να ήταν βασισμένη σε χερσαία πρωτεΐνη. Για τους περισσότερους ανθρώπους, η πλειοψηφία αυτής της πρωτεΐνης προερχόταν από φυτά και όχι από ζώα. Το κριθάρι και το σιτάρι αποτελούσαν τα βασικά διατροφικά προϊόντα ενώ άλλα φυτά και ζώα καταναλώνονταν σε μικρότερες, συμπληρωματικές ποσότητες. Δεν ανιχνεύονται ξεκάθαρα ισοτοπικά στοιχεία για την κατανάλωση ψαριών, τα οποία επιβεβαιώνουν τα αποτελέσματα

<sup>439</sup> Vika et al. 2009, 1081.

<sup>440</sup> Θουκυδίδης, ΙστορίαΙ Ζ, 6.5.1.

<sup>441</sup> Reitsema 2020,1.

άλλων ισοτοπικών μελετών της αρχαίας ελληνικής διατροφής, αλλά αντιπαραβάλλονται αρχαιολογικά στοιχεία για αγκίστρια ψαριών, κοχύλια και αμφορείς μεταφοράς που ανακτήθηκαν στην Ιμέρα, στοιχεία οικοσυστήματος που δείχνουν ότι τα ψάρια ήταν άφθονα και ιστορικά στοιχεία που υποδηλώνουν ότι η κατανάλωση ψαριών ήταν συνηθισμένη για τους αρχαίους Έλληνες. Η πιθανότητα ορισμένες ποικιλίες ψαριών, όπως οι σαρδέλες, να έχουν αναλογίες ισοτόπων άνθρακα και αζώτου παρόμοιες με αυτές των χερσαίων ζώων, σημαίνει ότι απαιτείται περαιτέρω έρευνα με χρήση άλλων μεθόδων, όπως η ανάλυση ισοτόπων θείου. Οι ελληνικές αποικίες ήταν οι τοποθεσίες διαπολιτισμικών αλληλεπιδράσεων που ήταν πιο περίπλοκες από την κυριαρχία ή την αφομοίωση των πολιτισμών κάτω από μια ευρύτερη «ελληνική» ομπρέλα.<sup>442</sup>

Τα αρχαιοβοτανικά στοιχεία για τη διατροφή στην αρχαία Σικελία είναι ελάχιστα. Στην ελληνική αποικία του Σελινούντα στη νότια ακτή της Σικελίας, το σιτάρι ήταν το κυρίαρχο δημητριακό, ακολουθούμενο από το κριθάρι και ο πικρός βίκος ήταν το πιο κοινό όσπριο. Η διατροφή περιελάμβανε επίσης λαχανικά και χόρτα, τυρί, ψάρια, αυγά και σπάνια κρέας. Τα φρούτα και οι ξηροί καρποί καταναλώνονταν κυρίως ως επιδόρπια. Κάστανα, καρύδια, φιστίκια και βελανίδια υπήρχαν όλα στη Σικελία κατά την περίοδο της κατοχής της Ιμέρας, κρίνοντας από τη γύρη που συλλέχθηκε από τους πυθμένες των λιμνών. Η γύρη από τα ελαιόδεντρα τεκμηριώνεται στη Σικελία για χιλιάδες χρόνια. Επίσης, οι ελιές είναι παρούσες και στο αρχαιοβοτανικό αρχείο του ελληνικού Σελινούντα. Επιπλέον, σταφύλια και σύκα βρίσκονται και στις δύο τοποθεσίες. Για τα λιγότερο εύπορα άτομα, οι απολαύσεις είτε απουσίαζαν από τη διατροφή είτε αποτελούνταν από άγριες και κτηνοτροφικές τροφές, όπως τα σπαράγγια, την κάπαρη, τις χήνες και το γαϊδουράγκαθο. Το κρέας και τα δευτερεύοντα προϊόντα προέρχονταν κυρίως από πρόβατα, κατσίκες και γουρούνια, αλλά και από τα βοοειδή, τις χήνες, τις φραγκόκοτες και το κοτόπουλο, και σε μικρότερο βαθμό, από την άγρια πανίδα όπως από τους λαγούς, τους κάπρους και τα ελάφια. Ορισμένες τροφές, όπως οι χοίροι, θα μπορούσαν να εκτρέφονται στις αυλές των νοικοκυριών. Το γάλα και το βούτυρο τρώγονταν σπάνια, αλλά το τυρί, ειδικά το σκληρό τυρί, ήταν κοινό.<sup>443</sup>

Για τους περισσότερους, το κρέας των χερσαίων ζώων προερχόταν πιθανότατα μέσω των θυσιών και των επακόλουθων κοινών γιορτών. Στις περισσότερες περιπτώσεις το κρέας ήταν φρέσκο και τρώγονταν την ημέρα της θυσίας. Οι θυσίες γίνονταν περίπου 40 φορές το χρόνο ή κάθε 8-9 ημέρες. Τα πιο συχνά θυσιαζόμενα ζώα ήταν οι κατσίκες, τα πρόβατα και οι χοίροι,

---

<sup>442</sup> Reitsema 2020,13.

<sup>443</sup> Reitsema 2020,4.

τα οποία, ανάλογα με το μέγεθος του γεγονότος, θυσιαζόντανε είτε εντός των ορίων του νοικοκυριού, σε ιερά, είτε σε δημόσιους χώρους εντός της πόλης, όπως η αγορά. Στις μεγάλες δημόσιες εκδηλώσεις προτιμούνταν τα βοοειδή. Τα χερσαία ζώα δεν ήταν οι μοναδικές θυσίες που ελάμβαναν χώρα: κατ' εξαίρεση θυσιάζονταν και φρούτα, λαχανικά και ψάρια. Σύμφωνα με τον Boardman, "κάθε ζώο μεγαλύτερο από λαγό γίνεται αντικείμενο θυσίας και οι θεοί συμμετέχουν". Τα ζωοαρχαιολογικά στοιχεία για το ψάρεμα και την κατανάλωση ψαριών είναι δύσκολο να ερμηνευθούν λόγω της εστίασης της κλασικής αρχαιολογίας σε μνημειώδη και οικιακά περιβάλλοντα και τη σπάνια ενσωμάτωση μεθόδων ανασκαφής που απαιτούνται για την ανάκτηση μικρών οστών ψαριών. Οι σκελετικές σταθερές αναλογίες ισοτόπων άνθρακα και αζώτου από ανθρώπινους σκελετούς δείχνουν ελάχιστα ή καθόλου στοιχεία για κατανάλωση ψαριών στις περισσότερες διατροφές γεωμετρικών/αρχαϊκών, κλασικών και ελληνιστικών πληθυσμών. Η λογοτεχνία, ο υλικός πολιτισμός και η εικονογραφία, αντίθετα, δείχνουν ευρεία κατανάλωση ψαριών στις ελληνικές πόλεις. Στην Ιμέρα έχει ανακαλυφθεί μεγάλος αριθμός μεταφορικών αμφορέων (περίπου 3100), πολλοί από τους οποίους προορίζονταν για τη μεταφορά παστών ψαριών και σάλτσας ψαριού. Εκτός από τη δυνατότητα επαναχρησιμοποίησης αμφορέων, αυτοί οι αμφορείς υποδηλώνουν ότι τα ψάρια αποτελούσαν τυπικό μέρος της δίαιτας των κατοίκων της Ιμέρας. Τα αγκίστρια και τα κοχύλια στην Ιμέρα μαρτυρούν επίσης την εκμετάλλευση των υδρόβιων πόρων από τους κατοίκους. Τα υπολείμματα φυτών και ζώων δεν έχουν μελετηθεί συστηματικά στην Ιμέρα.<sup>444</sup>

### Απολλωνία

Η Απολλωνία ιδρύθηκε το 610 π.Χ. από αποίκους της πόλης της Μιλητού στα παράλια της Μικράς Ασίας στη νότια Ιωνία (στη σημερινή Τουρκία). Βρίσκεται κάτω από τη σύγχρονη πόλη της Σωζόπολης, που βρίσκεται 35 χλμ. νότια της πόλης του Μπουργκάς, ήταν η πρώτη ελληνική αποικία που ιδρύθηκε στη δυτική ακτή της Μαύρης Θάλασσας. Οι αρχαίες λογοτεχνικές αναφορές στην πρώιμη ιστορία της Απολλωνίας είναι ελάχιστες και οι γνώσεις μας για τον οικισμό κατά τον 6ο αιώνα π.Χ. προέρχονται κυρίως από αρχαιολογικές ανασκαφές που έχουν γίνει στην παλιά πόλη, τη χερσόνησο στην οποία ιδρύθηκε αρχικά ο οικισμός. Οι ανασκαφές αυτές αποκάλυψαν στοιχεία κεραμικών εισαγόμενων από την Ιωνία (δυτική Μικρά Ασία), λατρευτικά συγκροτήματα, κλιβάνους αγγειοπλαστικής και υπολείμματα οικιστικών κτιρίων. Η κοντινή απόσταση από την παλιά πόλη της παλαιότερης νεκρόπολης που σχετίζεται με τον

---

<sup>444</sup> Reitsema 2020,4-5.

οικισμό μαρτυρεί το μικρό μέγεθος του πληθυσμού στα πρώτα χρόνια της ιστορίας του. Σύμφωνα με τα αρχαία κείμενα, η αρχική μετανάστευση των αποίκων στην Απολλωνία ακολούθησε η άφιξη μιας ομάδας. Ενώ αυτή η περίπτωση δεν χρονολογείται, τα αρχαιολογικά στοιχεία δείχνουν ότι συνέβη στα μέσα του 5ου αιώνα π.Χ. Δεν είναι γνωστό, ωστόσο, αν τα άτομα αυτά προέρχονταν από τη Μίλητο ή αλλού. Αυτή η εισροή κατέστησε αναγκαία την επέκταση της νεκρόπολης νότια του οικισμού κατά μήκος μιας παράκτιας λωρίδας γης που θα είχε εξεταστεί ακατάλληλη για καλλιέργεια. Μια τέτοια επέκταση μαρτυρά όχι μόνο αύξηση του πληθυσμού αλλά και συνεχείς καλές σχέσεις με τον ντόπιο θρακικό πληθυσμό. Η στρατηγική θέση της Απολλωνίας συνέβαλε στην ανάπτυξη της ως μεγάλου εμπορικού κέντρου, και η αποικία γνώρισε μια περίοδο οικονομικής ακμής κατά τον 5ο και τον 4ο αιώνα π.Χ., με πληθυσμό που υπολογίζεται σε 3.000 κατοίκους. Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου η πόλη επέκτεινε την επικράτειά της και δημιούργησε δορυφορικούς οικισμούς στις γύρω περιοχές (π.χ. τον Αγγιάλο), επεκτείνοντας έτσι την εμπορική της δραστηριότητα και αποκτώντας τον έλεγχο του εμπορίου κατά μήκος της νοτιοδυτικής ακτής της Μαύρης Θάλασσας. Οι πρώτες ταφές της αποικίας πιθανότατα βρίσκονταν στο βορειοδυτικά τμήμα της χερσονήσου της Σωζόπολης, που τώρα είναι υποθαλάσσια. Ξεκινώντας από το δεύτερο μισό του 5ου αιώνα π.Χ., ο οικισμός επέκτεινε τη νεκρόπολη του προς τα νότια και το 1938, η τυχαία ανακάλυψη ενός τάφου σε μια περιοχή της νεκρόπολης γνωστής ως Καλφάτα ώθησε τους μελετητές να στρέψουν την προσοχή τους σε αυτή την περιοχή. Από το 1946 έως το 1949, ανασκαφές μεγάλης κλίμακας υπό τον Ιβάν Βενεντίκοφ του Αρχαιολογικού Ινστιτούτου στη Σόφια αποκάλυψαν περίπου 800 τάφους. Από το 1992, η έρευνα στη νεκρόπολη Καλφάτα (που τώρα ονομάζεται νεκρόπολη Καλφάτα-Budjaka) έχει αποκαλύψει πάνω από 1500 επιπλέον τάφους. Τα λείψανα έχουν χρονολογηθεί από το δεύτερο μισό του 5ου έως τα μέσα του 3ου αι. π.Χ. με βάση τα σχετικά κτερίσματα. Μερικά από τα σκελετικά υπολείμματα που ανακτήθηκαν από αυτήν την πιο πρόσφατη ανασκαφή<sup>445</sup> αναλύθηκαν για σταθερά ισότοπα άνθρακα και αζώτου προκειμένου να ανακατασκευαστεί η διατροφή αυτού του πληθυσμού, να διερευνηθεί η σχετική σημασία των θαλάσσιων πόρων έναντι των χερσαίων πόρων και να διερευνηθούν οι παραλλαγές στη διατροφή σε σχέση με την ηλικία, το φύλο και τον τύπο ταφής. Τα αποτελέσματα αυτής της μελέτης δείχνουν ότι οι άποικοι της Απολλωνίας βασίζονταν σε μια μικτή διατροφή χερσαίων και θαλάσσιων τροφών και ότι υπήρχε μικρή ή καθόλου διακύμανση στη διατροφή ανά ηλικία, φύλο ή τύπο ταφής. Η σχέση μεταξύ των δεδομένων  $d^{13}C$  και  $d^{15}N$

---

<sup>445</sup> Keenleyside 2011, 2660.



για αυτά τα δείγματα υποδηλώνει ότι ενώ τα θαλάσσια τρόφιμα ήταν μια σημαντική πηγή αζώτου, μεγάλο μέρος του άνθρακα που χρησιμοποιήθηκε για την κατασκευή αμινοξέων προερχόταν από χερσαία τρόφιμα.<sup>446</sup>

Αρχαιολογικά στοιχεία που ανακτήθηκαν από την Απολλωνία και άλλες ελληνικές αποικίες στην ακτή της Μαύρης Θάλασσας υποδηλώνουν σημαντική ανταλλαγή αγαθών, ιδεών και ανθρώπων, όχι μόνο μεταξύ των αποικιών και της Μεσογείου αλλά και μεταξύ των αποικιών και των ντόπιων κατοίκων. Η περιοχή στην οποία ιδρύθηκε η Απολλωνία αρχικά καταλήφθηκε από Θράκες, με τους οποίους οι Έλληνες σύναψαν στενές εμπορικές σχέσεις. Μέχρι τον 5ο αιώνα π.Χ., το κρασί, το ελαιόλαδο, τα κεραμικά και τα υφάσματα από την ηπειρωτική Ελλάδα ανταλλάσσονταν με πρώτες ύλες όπως σιτηρά, ψάρια και δέρματα, και είναι πιθανό ότι πολλές από τις ελληνικές εισαγωγές που βρήκαν το δρόμο τους στην θρακική ενδοχώρα περνούσαν από την Απολλωνία. Η παρουσία θρακικών ονομάτων σε πολλές επιτύμβιες στήλες που ανακτήθηκαν από τη νεκρόπολη των Καλφάτων υποδηλώνει επίσης στενή σχέση μεταξύ των δύο πληθυσμών. Ο πληθυσμός της Απολλωνίας πιθανότατα περιλάμβανε και δούλους, μερικοί από τους οποίους μπορεί να προέρχονταν από τον τοπικό πληθυσμό των Θρακών. Δύο τάφοι που βρέθηκαν στη νεκρόπολη των Καλφάτων έδωσαν λείψανα ατόμων, πιθανότατα σκλάβων, θαμμένα με αλυσίδες πάνω τους και χωρίς ταφικά αντικείμενα. Κατά τον 4ο αιώνα π.Χ. η εμφάνιση εισαγόμενων αγγείων όπως αμφορέων που θα μετέφεραν κρασί και άλλων αντικειμένων μαρτυρούν την κίνηση των ανθρώπων και των εμπορευμάτων μέσω του οικισμού. Οι σφραγίδες που βρίσκονται στις λαβές σε ορισμένα από αυτά τα αγγεία δείχνουν ότι κατασκευάζονταν σε μέρη όπως η Ηράκλεια Ποντική, η Θάσος και η Χίος, υποδηλώνοντας το εμπόριο με αυτούς τους οικισμούς. Η ανακάλυψη εισαγόμενων αγγείων στη νεκρόπολη των Καλφάτων δείχνει επίσης ότι την εποχή αυτή η Απολλωνία είχε γίνει σημαντικό εμπορικό κέντρο στην ακτή της Μαύρης Θάλασσας. Πολλές από τις επιτύμβιες στήλες που αποκαλύφθηκαν στη νεκρόπολη των Καλφάτων αναγράφουν τα ονόματα των Ελλήνων του Ιονίου, και πολλά από αυτά αναφέρονται σε άτομα που γεννήθηκαν αλλού, συμπεριλαμβανομένης της Ηράκλειας, μιας ελληνικής αποικίας που βρίσκεται στη νότια ακτή της Μαύρης Θάλασσας. Είναι επομένως λογικό τα άτομα που προέρχονται από μια ποικιλία διαφορετικών γεωγραφικών τοποθεσιών, συμπεριλαμβανομένων της Ελλάδας, της Μικράς Ασίας και άλλων αποικιών στην ακτή της Μαύρης Θάλασσας, να ήταν συχνοί επισκέπτες του οικισμού. Έτσι, μπορεί να είναι δυνατό να εντοπιστούν με βάση τις τιμές ισοτόπων.<sup>447</sup>

---

<sup>446</sup> Keenleyside et al. 2006, 1005.

<sup>447</sup> Keenleyside 2011, 2660.

## ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Οι αρχαίοι Έλληνες βασίζονταν κυρίως σε μια τριάδα δημητριακών, ελαιόλαδο και κρασί για την επιβίωσή τους. Το ελαιόλαδο ήταν η κύρια πηγή διατροφικού λίπους και το κρασί αναμειγμένο με νερό ήταν το προτιμώμενο ρόφημα. Οι καλλιέργειες δημητριακών, κυρίως του σιταριού και του κριθαριού, αποτελούσαν την κύρια πηγή πρωτεΐνης. Αποτελώντας περίπου το 70% της συνολικής διατροφής, καταναλώνονταν σε διάφορες μορφές. Ενώ το κριθάρι προσέφερε πολλά πλεονεκτήματα σε σχέση με το σιτάρι, συμπεριλαμβανομένης της ικανότητας να αναπτύσσεται κάτω από μια μεγαλύτερη ποικιλία εδαφικών συνθηκών, το σιτάρι ήταν ο προτιμώμενος κόκκος και είχε μεγαλύτερη θρεπτική αξία. Επίσης, η βρώμη καλλιεργούνταν κυρίως ζωοτροφή. Όσπρια όπως φακές, ρεβίθια, πικρός βίκος, κουκιά, μπιζέλια ήταν επίσης κύριες πηγές πρωτεΐνης και μπορεί να αποτελούσαν σημαντικούς πόρους διατροφής κατά τη διάρκεια των λιμών. Άλλα τρόφιμα που καταναλώνονταν περιλάμβαναν πράσα, κρεμμύδια, σκόρδο, σύκα και ξηρούς καρπούς και μια ποικιλία από φρέσκα φρούτα.<sup>448</sup> Επιπροσθέτως, πολλοί συνειδητά επέλεγαν την απόχη από το κρέας και ακολουθούσαν μια χορτοφαγική διατροφή είτε για λόγους υγείας είτε για λόγους ηθικής. Επίσης, άνθρωποι που δεν ανήκαν στην ανώτερη τάξη δεν είχαν πρόσβαση σε όλα τα είδη τροφίμων ή σε τρόφιμα καλής ποιότητας.

Ζωοαρχαιολογικά στοιχεία δείχνουν ότι τα αιγοπρόβατα ήταν η κύρια πηγή κρέατος στην περιοχή της Μεσογείου κατά τη διάρκεια της κλασικής περιόδου, αν και είναι άγνωστο σε ποιο βαθμό αυτά τα ζώα χρησιμοποιούνταν για γάλα αλλά και για κρέας. Το κρέας θεωρούνταν πολυτέλεια και καταναλωνόταν σπάνια, η κατανάλωσή του συνδέθηκε με θυσίες και άλλα τελετουργικά δρώμενα. Τα οικόσιτα ζώα που καταναλώνονταν πιο συχνά ήταν τα πρόβατα, οι κατσίκες και οι χοίροι. Το αιγοπρόβειο γάλα καταναλωνόταν σε αραιωμένη μορφή, και φαίνεται ότι άρεσε στους Έλληνες το τυρί που παρασκευάζονταν από το γάλα και των δύο ζώων. Τα βοοειδή και τα άγρια θηράματα καταναλώνονταν σπάνια και τα άγρια και εξημερωμένα πουλιά, συμπεριλαμβανομένων των ορτυκιών και των χηνών, καταναλώνονταν μόνο περιστασιακά, αν και τα αυγά μπορεί να καταναλώνονταν πιο συχνά.<sup>449</sup>

Επίσης, το εμπόριο είχε σημαντικό αντίκτυπο και επηρέασε τις διατροφικές συμπεριφορές των ανθρώπων κατά την Κλασική Εποχή. Διάφοροι αρχαίοι πολιτισμοί γνώρισαν νέα τρόφιμα, μεθόδους μαγειρέματος και γαστρονομικές παραδόσεις χάρη στη ροή προϊόντων και ιδεών μέσω ευρέων εμπορικών δικτύων. Αυτές οι διασυνδέσεις ενθάρρυναν ένα ποικίλο

<sup>448</sup> Keenleyside et al. 2006, 1007.

<sup>449</sup> Keenleyside et al. 2006, 1007.

γαστρονομικό τοπίο και βοήθησαν στην ανάδυση ξεχωριστών διατροφικών πολιτισμών σε διάφορες γεωγραφικές περιοχές. Τα μπαχαρικά από την Ανατολή, όπως η κανέλα, το γαρύφαλλο και το μοσχοκάρυδο, έφτασαν στην κουζίνα της Μεσογείου και άλλων περιοχών. Αυτά τα μπαχαρικά επέτρεπαν τη μεταφορά τροφίμων σε μεγάλες αποστάσεις, επειδή συντηρούσαν τα τρόφιμα και επιπλέον προσέθεταν γεύση στα φαγητά. Αυτά τα εξωτικά τρόφιμα ενσωματώθηκαν στις τοπικές κουζίνες, δημιουργώντας νέες γεύσεις και ανοίγοντας νέες γαστρονομικές δυνατότητες. Τα εμπορικά δίκτυα διευκόλυναν επίσης την ανταλλαγή μαγειρικών τεχνικών. Επειδή πολλοί πολιτισμοί συνδέονταν με θαλάσσιους εμπορικούς δρόμους στη Μεσόγειο, οι γνώσεις και τα έθιμα ταξίδευαν. Αρωγός σε αυτό το ταξίδι υπήρξε η απεικόνιση των τροφίμων που παρήγαγε η κάθε περιοχή στα νομίσματά της, ώστε να διαφημίσει με αυτόν τον τρόπο το προϊόν της. Η ευρεία χρήση αυτών των διαδικασιών οδήγησε σε μια αλλαγή στους τρόπους παρασκευής και συντήρησης των τροφίμων κατά την Κλασική Εποχή.

Το εμπόριο επηρέασε επίσης τον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι έτρωγαν με κοινωνικό και πολιτιστικό τρόπο. Για παράδειγμα, η κατανάλωση εισαγόμενων τροφίμων υψηλής ποιότητας έγινε ένδειξη κοινωνικής διάκρισης και θέσης μεταξύ των εύπορων. Στην Κλασική Εποχή, η παρόρμηση για απόκτηση και κατανάλωση εξωτικών κουζινών αναδείχθηκε ως εξέχον στοιχείο της επιδεικτικής κατανάλωσης. Η ανταλλαγή ιδεών, πεποιθήσεων και εθίμων πήγαινε μαζί με το εμπόριο προϊόντων. Καθώς οι διάφοροι πολιτισμοί επικοινωνούσαν μεταξύ τους μέσω του εμπορίου, δεν αντάλλασσαν μόνο αγαθά αλλά και τις γαστρονομικές τους συνήθειες. Ως αποτέλεσμα αυτής της πολιτιστικής ανταλλαγής, δημιουργήθηκαν υβριδικές κουζίνες και αφομοιώθηκαν ξένα γαστρονομικά έθιμα. Το εμπόριο επηρέασε σημαντικά τον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι στην Κλασική Εποχή έτρωγαν. Προώθησε τις πολιτιστικές ανταλλαγές, εισήγαγε νέα συστατικά και διέδωσε τις τεχνικές μαγειρικής.

Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι η διατροφή των αρχαίων Ελλήνων διέφερε ανάλογα με παράγοντες όπως η κοινωνική θέση, η περιοχή και η χρονική περίοδος. Η διατροφή ενός εύπορου πολίτη στην Αθήνα μπορεί να διέφερε σημαντικά από εκείνη ενός αγρότη ή ενός Σπαρτιάτη πολεμιστή. Ωστόσο, ένας κοινός τόπος σε όλες τις μαγειρικές πρακτικές των αρχαίων Ελλήνων ήταν η έμφαση στην απλότητα, την ισορροπία και το μέτρο.

Οι αρχαίοι Έλληνες πίστευαν στο μέτρο και την ισορροπία και οι διατροφικές τους συνήθειες καθορίζονταν από τις πολιτιστικές, κοινωνικές, πολιτικές και οικονομικές συνθήκες. Στην κλασική Ελλάδα, το φαγητό ήταν άφθονο και χρησιμοποιούνταν ως πηγή ευχαρίστησης, ενώ στη Σπάρτη, το φαγητό ήταν απαραίτητο για τη σωματική και πνευματική ευεξία. Η Αθήνα ασκούσε ηγεμονικό ρόλο στον ελληνικό κόσμο, γεγονός που της επέτρεπε να εισάγει την

παραγωγή σιτηρών και να εξασφαλίζει πρόσβαση στην περιοχή των σιτηρών της Μαύρης Θάλασσας. Μετά τον Πελοποννησιακό Πόλεμο, η κατάσταση έγινε πιο δύσκολη. Οι Αθηναίοι έδωσαν προτεραιότητα στον εφοδιασμό με σιτηρά για να προστατεύσουν την επικράτεια και τους εμπορικούς τους δρόμους και εφάρμοσαν στρατηγικές παρέμβασης για να αυξήσουν την παραγωγή. Οι αρχαίοι Έλληνες είχαν διαφορετική στάση απέναντι στο φαγητό από ό,τι έχουν οι σύγχρονες δυτικές κοινωνίες, καθώς πίστευαν ότι η διατροφή συνδέεται με την υγεία και την ευημερία. Οι Έλληνες υιοθέτησαν νέες διατροφικές συνήθειες λόγω του πολέμου, της πείνας, της οικονομικής αστάθειας αλλά και της γεωργικής και της κτηνοτροφικής παραγωγής στις οποίες δραστηριοποιούνταν. Τον 4<sup>ο</sup> αιώνα π.Χ. ελήφθησαν μέτρα για την αύξηση της εκμετάλλευσης της γης με σκοπό την αύξηση της εσωτερικής παραγωγής. Η αρχαία γεωργία περιοριζόταν από τις περιβαλλοντικές συνθήκες, με αποτέλεσμα η διατροφή να κυριαρχείται από τα δημητριακά και τα φρούτα, ενώ η συγκαλλιέργεια και οι μικρές εκτάσεις γης παρείχαν άλλες πηγές τροφοδότησης. Οι περισσότεροι αγρότες ασκούσαν γεωργική και κτηνοτροφική δραστηριότητα. Ορισμένοι ιδιοκτήτες ήταν ειδικευμένοι στην εντατική κτηνοτροφία, ενώ άλλοι εκτρέφανε ζώα για θυσίες και προς πώληση. Οι Έλληνες βασιζόνταν στους εμπορικούς δρόμους για την εισαγωγή και την εξαγωγή αγαθών και τα πλοία ήταν πολύ σημαντικά για τη μεταφορά των γεωργικών προϊόντων, όπως για παράδειγμα ήταν τα σιτηρά, σε όλη την Ελλάδα. Τον 4<sup>ο</sup> αιώνα π.Χ., το λιμάνι της Θάσου δεν δεχόταν πλοία μικρότερα από 78 ή 130 τόνους.

Οι αρχαίες ελληνικές πόλεις-κράτη ρύθμιζαν τις οικονομικές δραστηριότητες των αγορών τους για την προστασία των κρατικών συμφερόντων και την ενθάρρυνση του εμπορίου. Γι' αυτό το λόγο και η Αθήνα θέσπισε νόμους για τον περιορισμό των εξαγωγών σιτηρών και την ίδρυση ειδικών δικαστηρίων για την εκδίκαση των διαφορών. Η παραγωγή δημητριακών στην Αττική δεν επαρκούσε για την κάλυψη των διατροφικών αναγκών του πληθυσμού. Αυτό είχε ως αποτέλεσμα να θεσπιστεί ο νόμος του Αργυρίου το 374/3 π.Χ. που επέβαλε έναν άμεσο φόρο στα σιτηρά των νησιών, με σκοπό να διασφαλιστεί ο σχηματισμός μιας κρατικής σιταποθήκης από την οποία θα μπορούσαν να αντληθούν σιτηρά για πώληση ή/και διανομή στους πολίτες.

Οι πολιτικές και οικονομικές συνθήκες που επικρατούσαν στην κλασική εποχή είχαν σημαντική επίδραση στις διατροφικές συνήθειες. Οι πολιτικές δομές, τα εμπορικά δίκτυα, οι γεωργικές πρακτικές και οι κοινωνικές ιεραρχίες συνέβαλαν στα είδη των τροφίμων που καταναλώνονταν, στη διαθεσιμότητα των συστατικών και στις συνολικές διατροφικές συνήθειες των διάφορων κοινωνιών. Αυτοί οι παράγοντες αλληλοεπιδρούσαν και διαμόρφωσαν τις μαγειρικές παραδόσεις, αντανακλώντας την πολύπλοκη σχέση μεταξύ τροφίμων, εξουσίας και πολιτισμού κατά την κλασική εποχή.

Τέλος, περισσότερο φως στα ζητήματα διατροφής έρχονται επίσης να δώσουν οι ιστοπικές, οι βιοαρχαιολογικές και οι ζωοαρχαιολογικές αναλύσεις και τα αρχαιολογικά ευρήματα. Δειγματικά επέλεξα κάποιες θέσεις όπως τα νεκροταφεία του Κεραμεικού, Λαυρίου και Πλατείας Κοτζιά, της αθηναϊκής αγοράς, της Θήβας, δύο αποικιών, της Απολλωνίας και της Χιμαίρας και δύο ναυαγίων, του Tektas Burnu και της Περιστεράς. Οι αρχαιολογικές αυτές θέσεις έχουν κοινό παρονομαστή την κατανάλωση γεωργικών προϊόντων, όπως το κριθάρι και το σιτάρι, οσπρίων, ζωικών προϊόντων όπως το κρέας βοοειδών, αιγοπροβάτων, κατσικιών, αρνιών και γαλακτοκομικών και στην περίπτωση της Θήβας και της Χιμαίρας την κατανάλωση θαλασσινών. Τέλος, σχετικά με τα δύο ναυάγια είναι άξιο αναφοράς ότι σύμφωνα με τα δεδομένα μεταφερόταν και αποθηκευόταν κρασί και στα δύο φορτία τα οποία προέρχονταν από τη Μένδη.

Η μελέτη της διατροφής στην αρχαία Ελλάδα παρέχει πολύτιμες πληροφορίες για τις διατροφικές πρακτικές και τις συνήθειες και τον τρόπο ζωής ενός εκ των σημαντικότερων πληθυσμών του αρχαίου κόσμου της ιστορίας. Οι αρχαίοι Έλληνες έδιναν μεγάλη σημασία σε μια ισορροπημένη διατροφή που αποτελούνταν από φυτικές τροφές, άπαχες πρωτεΐνες και ελάχιστα επεξεργασμένα τρόφιμα. Η κατανόηση της διατροφής τους και η επίδρασή αυτής στη σωματική και ψυχική ευεξία καταδεικνύει την προηγμένη γνώση και την αναγνώριση της διασύνδεσης μεταξύ διατροφής και υγείας. Σήμερα, μπορούμε να αντλήσουμε έμπνευση από τις διατροφικές πρακτικές των αρχαίων Ελλήνων, ενσωματώνοντας ένα ποικίλο φάσμα τροφίμων ολικής αλέσεως και υιοθετώντας τις αρχές του μέτρου και της ισορροπίας. Κατανοώντας και εκτιμώντας τις διατροφικές πρακτικές των προγόνων μας, μπορούμε να κάνουμε πιο τεκμηριωμένες επιλογές για τη δική μας διατροφή, οδηγώντας σε βελτιωμένη συνολική υγεία και ευεξία.

## BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

### Ξενόγλωσση

- Adamidis, T., Papageorgiou, M., & Zinoviadou, K. G. 2021. Food, nutrition, and health in Greece. In *Nutritional and Health Aspects of Food in the Balkans* (pp. 107-124). Academic Press.
- Alcock, J. P. 2006. *Food in the ancient world*. Greenwood publishing group.
- Athanasios, P. 2019. Horse and Horsemen on Classical and Hellenistic Coins in Thessaly.
- Bearzot, Cinzia. "Atene e il problema del grano: tra cibo e politica."
- Bekker-Nielsen, T. 2005. The technology and productivity of ancient sea fishing. *Ancient fishing and fish processing in the Black Sea region*, 2, 83-95.
- Bruno, F., Lagudi, A., Collina, M., Medaglia, S., Kalamara, P., Kourkoumelis, D., ... & Miskovic, N. 2019, October. Opto-acoustic 3D reconstruction and virtual diving on the Peristera Shipwreck. In *Proceedings of the International Conference in Management of Accessible Underwater, Cultural and Natural Heritage Sites: "Dive in Blue Growth"*, Athens, Greece (pp. 16-18).
- Bookidis, N. et al. 1999. "Dining at the Sanctuary of Demeter and Kore at Corinth", *Hesperia* 68, 1-54.
- Boardman, J., Griffin, J., & Murray, O. (Eds.). 1991. *The Oxford history of Greece and the Hellenistic world* (Vol. 1). Oxford Paperbacks.
- Burkert, W. 1985. *Greek religion*. Harvard University Press.
- Buxton, R. 2004. *The complete world of Greek mythology*. Thames & Hudson.
- Carlson, D. N. 2003. The classical greek shipwreck at Tektaş Burnu, Turkey. *American Journal of Archaeology*, 107(4), 581-600.
- Carlson, D. N. 2004. *Cargo in context: The morphology, stamping, and origins of the amphoras from a fifth-century BC Ionian shipwreck*. The University of Texas at Austin.
- Carlson, D. N. 2013. A view from the sea: the archaeology of maritime trade in the 5th century BC Aegean. *Handels-und Finanzgebaren in der Ägäis im*, 5, 1-23.

- Cartledge, P. 2011. *Ancient Greece: a very short introduction* (Vol. 286). Oxford University Press.
- Christine A. Hastorf & Lin Foxhall 2017 The social and political aspects of food surplus, *World Archaeology*, 49:1, 26-39, DOI: 10.1080/00438243.2016.1252280
- Dalby, A. 1996. *Siren Feasts*, London and New York.
- Dalby, A. 2000. *Dangerous Tastes. The Story of Spices*, University of California Press.
- Dalby, A. 2003. *Food in the Ancient World. From A to Z*, London and New York.
- Dalby, A. 2013. "Siren feasts: a history of food and gastronomy in Greece." Routledge
- Dalby, A. 2014. *Food in the Ancient World from A to Z*. Psychology Press.
- Dombrowski, D. A. (1984). Was Plato a vegetarian?. *Apeiron*, 18(1), 1-9.
- Duivenvoorde, W. 2014. The 5th-Century BC Shipwreck at Tektaş Burnu, Turkey: evidence for the ship's hull from nail concretions. *International Journal of Nautical Archaeology*, 43(1), 10-26.
- Engen, D.T. 2004. July 31. "The economy of Ancient Greece - Eh.net." <https://eh.net/>. Robert Whaples, July 31. <https://eh.net/encyclopedia/the-economy-of-ancient-greece/>.
- Flint-Hamilton, K.B. 1999. "Legumes in Ancient Greece and Rome: Food, Medicine, or Poison?", *Hesperia* 68, 371-386.
- Foxhall, L. and Forbes, H.A. 1982. "Sitometreia: The Role of Grain as a Staple Food in Classical Antiquity", *Chiron* 12, 41-90.
- Foxhall, L. 2007. *Olive cultivation in ancient Greece: seeking the ancient economy*. Oxford University Press on Demand.
- Fussell, G. E. 1967. Farming systems of the classical era. *Technology and Culture*, 8(1), 16-44.
- Garnsey, P. 1999. *Food and society in classical antiquity*. Cambridge University Press.
- Cartledge, P. 2003. *Spartan reflections*. Univ of California Press.
- Cartledge, P. 2003. *The Spartans: The world of the warrior-heroes of ancient Greece*. Abrams.

- Gensthaler, B.M. 2012, March 23. Silphium and Garum. <https://ptaforum.pharmazeutische-zeitung.de/ausgabe-042012/silphion-und-garum/>
- Clark, A. J., Elston, M., & Hart, M. L. 2001. *Understanding Greek vases: a guide to terms, styles, and techniques*. Getty Publications.
- De Martinis, L. Nutrire Atene.
- Harris, E.M. 2019. "Markets in the Ancient Greek World: An Overview." Essay in *Weights and Marketplaces from the Bronze Age to the Early Modern Period*, 1:255–274. Göttingen: ERC-2014-CoG.
- Hadjidaki, E. 1996. Underwater excavations of a late fifth century merchant ship at Alonnesos, Greece: The 1991-1993 seasons. *Bulletin de correspondance hellénique*, 120(2), 561-593.
- Hames, G. 2012. *Alcohol in world history*. Routledge.
- Harris, E. M. 1999. Notes on the New Grain-Tax Law. *Zeitschrift Für Papyrologie Und Epigraphik*, 128, 269–272. <http://www.jstor.org/stable/20190541>
- Hunter, A. S. 2020. The Things They Carried: Classical Greece Maritime Exchange. *Johns Hopkins University*, 1(1), 21717.
- Jameson, M. 1983. "Famine in the Greek World", in *Trade and Famine in Classical*
- Kagan, J. H. 2008. Paros, Melos, and Naxos: Archaic and Early Classical Coinages of the Cyclades. *American Journal of Numismatics (1989-)*, 20, 105–111. <http://www.jstor.org/stable/43580306>
- Keenleyside, A., Schwarcz, H., & Panayotova, K. 2006. Stable isotopic evidence of diet in a Greek colonial population from the Black Sea. *Journal of Archaeological Science*, 33(9), 1205-1215.
- Keenleyside, A., Schwarcz, H. P., & Panayotova, K. 2011. Oxygen isotopic evidence of residence and migration in a Greek colonial population on the Black Sea. *Journal of Archaeological Science*, 38(10), 2658-2666.
- Kelly-Blazeby, C. F. 2008. *Kapeleion: casual and commercial wine consumption in classical Greece* (Doctoral dissertation, University of Leicester).



- Kiple, K. F., & Ornelas, K. C. (Eds.). 2000. *The Cambridge world history of food* (Vol. 1). Cambridge University Press. *Antiquity*, 6-16.
- Kiple, K. F., & Ornelas, K. C. (Eds.). 2000. *The Cambridge world history of food* (Vol. 1). Cambridge University Press.
- Kron, G. 2013. Classical Greek trade in comparative perspective: Literary and archaeological evidence. *Beyond self-sufficiency: household city-states and markets in the ancient Greek world*, 29-138.
- Kučan, D. 1995. "Zur Ernährung und dem Gebrauch von Pflanzen im Heraion von Samos im 7. Jahrhundert V.Chr", *JdI* 110, 1-64.
- Kwok, C. S. 2008. Baby Bones, Food, and Health: Stable Isotopic Evidence for Infant Feeding Practices in the Greek Colony of Apollonia (5th--2nd Centuries BC). *Peterborough: Trent University*.
- Kwok, C. S., & Keenleyside, A. 2015. Stable isotope evidence for infant Feeding Practices in the greek colony of apollonia Pontifica. *Archaeodiet in the Greek World: dietary reconstruction from stable isotope analysis*, 147-70.
- MacKinnon, M. 2014. Animals, economics, and culture in the Athenian Agora: comparative zooarchaeological investigations. *Hesperia: The Journal of the American School of Classical Studies at Athens*, 83(2), 189-255.
- McIntyre, J. 2015. *Inventing wine: a new history of one of the world's most ancient pleasures*. W.W. Norton & Co.
- Magnetto, A. 2010 "Incentivi e agevolazioni per i mercanti nel mondo greco in età classica ed ellenistica." *Nuove ricerche sulla legge granaria ateniese del, 374(373)*, 159-185.
- Magnetto, A., D. Erdas, and C. Carusi. 2010. "Nuove ricerche sulla legge granaria ateniese del 374/3 a.C." . EssayIn *ATHENAEUM: Studi di Letteratura e Storia dell' Antichita`*, 293–297. Pisa: ETS.
- Maniatis, G. 2013. Η μέθοδος ραδιοάνθρακα για την χρονολόγηση αρχαιολογικών και περιβαλλοντικών υλικών. *Μελέτες για την προϊστορική Μακεδονία, ΠΡΟΙΣΤΟΡΗΜΑΤΑ: Παράρτημα, 1*, 1-31.

- Manoledakis, M. 2013-14. Contacts and Trade between the Black Sea and the Mediterranean. *Historical – cultural geography – cartography of the black sea region (ancient period)*, 1-38.
- May, J. M. F. 1965. The Coinage of Maroneia c. 520-449/8 BC. *The Numismatic Chronicle and Journal of the Royal Numismatic Society*, 5, 27-56.
- Michael, D. E., Eliopoulos, C., & Manolis, S. K. 2017. Exploring sex differences in diets and activity patterns through dental and skeletal studies in populations from ancient Corinth, Greece. *Homo*, 68(5), 378-392.
- Markowitz, M. Coinage of Kyrene: A Greek City in Libya.
- Mikalson, Jon. 2015. *Ancient Greek Religion*. John Wiley & Sons.
- Mylona, D. 2007. *Fish-eating in Greece from the fifth century BC to the seventh century AD: a story of impoverished fisherman or luxurious fish banquets?* (Doctoral dissertation, University of Southampton).
- Monteiro, L. D. 2005. A Silver Stater from Metapontum, Italy, in the Kelsey Museum. *Bulletin*, 16.
- Nathan, M. Coinage of Kyrene: A Greek City in Libya.
- Noonan, T. S. 1973. The Grain Trade of the Northern Black Sea in Antiquity. *The American Journal of Philology*, 94(3), 231–242. <https://doi.org/10.2307/293978>
- Nikita, E., & Triantaphyllou, S. 2017. Human osteoarchaeology in Greece: research themes, challenges and potential. *Archaeological Reports*, 63, 63-75.
- Lagia, A. 2015. Diet and the polis: An isotopic study of diet in Athens and Laurion during the classical, Hellenistic, and imperial Roman periods. *Archaeodiet in the Greek world: Dietary reconstruction from stable isotope analysis*, 119-45.
- Leitzmann, C. 2014. Vegetarian nutrition: past, present, future. *The American journal of clinical nutrition*, 100(suppl\_1), 496S-502S.
- <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S000291652304902X?via%3Dihub>
- Papanastasis, V. P., Arianoutsou, M., & Papanastasis, K. 2010. Environmental conservation in classical Greece. *Journal of Biological Research–Thessaloniki*, 14, 123-135.

- Pébarthe, C. 2016. "New assessment on trade and politics in 4th century BCE Athens." *Die Athenische Demokratie im, 4*, 223-232.
- Pellechia, T. 2006. Wine: the 8,000-year-old story of the wine trade. *Thunder's Mouth Press*.
- Pollard, E. 2014. *The World of Ancient Greece: A Daily Life Encyclopedia, Volume 1. ABC-CLIO*.
- Reitsema, L. J., Kyle, B., & Vassallo, S. (2020). Food traditions and colonial interactions in the ancient Mediterranean: Stable isotope evidence from the Greek Sicilian colony Himera. *Journal of Anthropological Archaeology*, 57, 101144.
- Rosivach, V.J. 1994. *The System of Public Sacrifice in Fourth Century Athens*, Atlanta.
- Olson, S. D. and Sens, A. 2000. *Archestratos of Gela*, Oxford.
- Rosivach, V.J. 2000. "Some Economic Aspects of the Fourth-Century Athenian Market in Grain", *Chiron* 30, 31-64.
- Richards, M. P. 2015. Stable isotope analysis of bone and teeth as a means for reconstructing past human diets in Greece. *Hesperia Suppl*, 49, 15-23.
- Richter, G. M. A., & Milne, M. J. 1973. *Shapes and names of Athenian vases*. McGrath Publishing Company.
- Sallares, R. 1991. *The ecology of the ancient Greek world*. Cornell University Press.
- Sideris, A. 2015. Principles and Practice in Classical World's Economy. *Masaryk University. Thucydides. The Peloponnesian War, I*, 70(2).
- Skiadas, P. K., & Lascaratos, J. G. 2001. Dietetics in ancient Greek philosophy: Plato's concepts of healthy diet. *European journal of clinical nutrition*, 55(7), 532-537.
- Snodgrass, A. M. 2001. *The dark age of Greece: an archaeological survey of the eleventh to the eighth centuries BC*. Taylor & Francis.
- Snyder, L. M. and Klippel, W. E. 2000. "Dark Age Subsistence at the Kastro Site, East Crete: Exploring Subsistence Change and Continuity during the Late Bronze Age-Early Iron Age Transition", in *Palaeodiet in the Aegean*, 65-83.

- Sorg, T. 2015. Agyrrhios Beyond Attica: Tax-Farming and Imperial Recovery in the Second Athenian League. *Historia: Zeitschrift für Alte Geschichte*, 49-76.
- Sparkes, B. A. (1991). *Greek pottery: an introduction*. Manchester University Press.
- Sparkes, B. A. 1962. The Greek Kitchen. *The Journal of Hellenic Studies*, 82, 121–137.  
<https://doi.org/10.2307/628548>
- Stolba, V. F. 2005. Fish and money: numismatic evidence for Black Sea fishing. *Ancient fishing and fish processing in the Black Sea region*, 2, 115.
- The Baldwin's blog 2020. 2 April. THE BARLEY COINS FROM METAPONTUM.  
<https://www.baldwin.co.uk/news/the-barley-coins-from-metapontum/>
- Tsoukala, V. 2004. *The social context of food preparation and consumption in greek households of the fifth and fourth centuries BC* (Doctoral dissertation, Bryn Mawr College. Graduate School of Arts and Sciences. Department and Classical and Near Eastern Archaeology).
- Twiss, K. 2019. How Do Archaeologists Study Food?: Data Sets and Methods. In *The Archaeology of Food: Identity, Politics, and Ideology in the Prehistoric and Historic Past* (pp. 18-48). Cambridge: Cambridge University Press.
- Vasalech, C. (2011). *Reinterpreting cribra orbitalia etiology in a coastal North Carolina Algonkian population using computed tomography*. East Carolina University.
- Vika, E., Aravantinos, V., & Richards, M. P. 2009. Aristophanes and stable isotopes: a taste for freshwater fish in Classical Thebes (Greece)?. *Antiquity*, 83(322), 1076-1083.
- Vika, E. 2011. Diachronic dietary reconstructions in ancient Thebes, Greece: results from stable isotope analyses. *Journal of Archaeological Science*, 38(5), 1157-1163.
- Wilkins, J. 2000. *The Boastful Chef: The Discourse of Food in Ancient Greek Comedy*, Oxford.
- Wilkins, J., & Hill, S. 2006. *Food in the Ancient World*. Blackwell Publishing
- Wilkins, J., & Hill, S. 2009. *Food in the ancient world*. John Wiley & Sons.
- Wilkins, John. 2017. *Food in the Ancient World*. Wiley-Blackwell.

Wilkins, J. 2018. Cooking and processing fish in antiquity: questions of taste and texture. *Journal of Maritime Archaeology*, 13(3), 225-234.

### Ελληνόγλωσση

Αναστασίου, Α. 2011-12. *Το ελαιόλαδο στην μεσογειακή διατροφή και την κοσμητολογία* (Doctoral dissertation).

Γεροθανάσης, Δ. Γ. 2011. *Διονυσιακά στοιχεία στα νομίσματα της Χαλκιδικής* (Doctoral dissertation, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης).

Κοκονεζάκη, Σ. 2012. *Η γιορτή των Ανθεστηρίων και η σημασία της στην αρχαία Ελληνική θρησκεία των κλασικών χρόνων* (Doctoral dissertation, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης).

Κουτρομπίλας, Α. 2022. Η κοινωνική και η οικονομική διάσταση του οίνου στην Ελλάδα.

Παπαγεωργιάδου-Μπάνη, Χ. 2004. Θεσσαλία και ρωμαϊκή νομισματική πολιτική. *Το νόμισμα στο Θεσσαλικό χώρο: νομισματοκοπεία, κυκλοφορία, εικονογραφία, ιστορία: αρχαίοι-βυζαντινοί-νεότεροι χρόνοι: πρακτικά συνεδρίου της Γ' επιστημονικής συνάντησης*, 51-64.

Παρτσακουλάκη Η. 2017, 8 Νοεμβρίου. 'Είναι η διαφήμιση το αρχαιότερο επάγγελμα;'. <https://www.athensvoice.gr/politismos/eikastika/379380/einai-i-diafimisi-arhaiotero-epaggelma/>

Σεχρεμέλη, Π. 2018. *Ανάλυση του κλάδου της οινοποιίας στην Ελλάδα* (Doctoral dissertation, University of Piraeus (Greece)).

Στεφανάκης Μ. 2014. Παρατηρήσεις στη νομισματοκοπία των αρχαίων πόλεων της Ρόδου (Λίνδος-Ιαλυσός-Κάμιρος): σταθμητικοί κανόνες και εικονογραφικές επιρροές στο Η Μεσόγειος, η Ελλάδα και ο κόσμος, Αθήνα: Παπαζήσης 2014, 55-77.

Τιβέριος, Μ. 1996. Ελληνική Τέχνη: Αρχαία Αγγεία.

### Ιστοσελίδες

<https://www.britannica.com/>

<https://factsanddetails.com/>

<https://www.greeklanguage.gr/>

<https://www.metmuseum.org/>

<https://www.scribd.com/>

<https://users.sch.gr/ipap/>

<https://el.wikisource.org/wiki>

<https://www.george.vassilopoulos.info/>

<https://www.baldwin.co.uk/>

## ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΕΙΚΟΝΩΝ

**Εικόνα 1,2,3,4:** Σχήματα αγγείων

Πηγή: <https://www.slideshare.net/1lykspartis/ss-61310052>

Κατάλογος νομισμάτων

**Εικόνα 5:** αργυρό νόμισμα από τη Θεσσαλία, περ. 470-450 π.Χ.

Εμπροσθότυπος: μπροστινό μέρος αλόγου που αναδύεται από βράχο.

Οπισθότυπος: σιτηρό σε τετράγωνο με εγκοπή.

Πηγή: Athanasiou 2019, 83.

**Εικόνα 6:** ασημένιος οβολός από τη Μελίβοια, μέσα 4ου αιώνα π.Χ.

Εμπροσθότυπος: νύμφη Μελίβοια.

Οπισθότυπος: δύο κλαδιά σταφυλιών και αμπέλια.

Πηγή: Athanasiou 2019, 84.

**Εικόνα 7:** αργυρός νόμος που κόπηκε στο Μεταπόντιο, περίπου 510-470 π.Χ.

Πηγή: <https://www.baldwin.co.uk/news/the-barley-coins-from-metapontum/>

**Εικόνα 8:** αργυρός νόμος από το Μεταπόντιο που απεικονίζει κριθάρι σε και τη θεά Δήμητρα. περ. 330-280 π.Χ.

Πηγή: <https://www.baldwin.co.uk/news/the-barley-coins-from-metapontum/>

**Εικόνα 9:** Σελινούντας, Σικελία. Περίπου 480-460 π.Χ.

Εμπροσθότυπος: φύλλο σέλινου .

Οπισθότυπος: φύλλο σέλινου σε στρογγυλό οξυκόρυφο, με χάντρες στο περίγραμμα.

Πηγή: <https://www.wildwinds.com/coins/greece/sicily/selinus/i.html>

**Εικόνα 10:** αργυρό τετράδραχμο.

Εμπροσθότυπος: Διόνυσος, γενειοφόρος, ξαπλωμένος ανάσκελα πάνω στην πλάτη όνου, στη στάση συμποσιαστή. Με το δεξί του χέρι κρατά κάρθαρο, ενώ με ο αριστερό στηρίζεται στην πλάτη του ζώου. Μπροστά από τον όνο έχουμε παράσταση ενός κορακιού το οποίο στέκεται μέσα σε ένα κοντοκλαδεμένο κλήμα. Στη γνάθο του ζώου διακρίνεται στεφάνι από κισσό.

Οπισθότυπος: κοντοκλαδεμένο κλήμα το οποίο φέρει πέντε βότρνες, εντός τετράγωνου γραμμικού πλαισίου, περιμετρικά του οποίου το εθνικό «ΜΕΝΔΑΙΟΝ».

Πηγή: Athanasiou 2019, 149.

**Εικόνα 11:** Μαρώνεια, Δραχμή. Περ. 400-350 π.Χ.

Εμπροσθότυπος: μέρος καλπάζοντος αλόγου αριστερά.

Οπισθότυπος: τσαμπί σταφύλι κρεμασμένο από κλαδί, «ΜΑ» στα δεξιά, ρυτόν στα αριστερά. όλα σε διάστικτο τετράγωνο μέσα σε εγκοπή.

Πηγή: <https://www.wildwinds.com/coins/greece/thrace/maroneia/i.html>

**Εικόνα 12:** Κυρήνη, τετράδραχμο, περ. 460 π.Χ.

Εμπροσθότυπος: «ΚΥΡΑ» στα δεξιά της γενειοφόρου κεφαλής του Δία Άμμωνα δεξιά, με κέρατο κριαριού και διάδημα, όλα μέσα σε υπερυψωμένο κύκλο σε εγκοπή.

Οπισθότυπος: Σίλφιο.

Πηγή: <https://www.wildwinds.com/coins/greece/kyrenaica/> (BMC 42, Boston 1310, συλλογή Benson 785)

**Εικόνα 13:** Κάμειρος, Ρόδος, στατήρας. Περίπου 480-475 π.Χ.

Εμπροσθότυπος: φύλλο σύκης

Οπισθότυπος: «ΚΑΜΗ-ΡΕΩΝ», χωρίζεται από οριζόντια γραμμή. BMC 12.

Πηγή: <https://www.wildwinds.com/coins/greece/rhodes/kamiros/i.html>

**Εικόνα 14:** Σκύρος, ασημένιο δίδραχμο από τα μέσα του 5ου αιώνα π.Χ. Φύλλο συκιάς ανάμεσα σε δύο κατσίκες.

Πηγή: [https://www.george.vassilopoulos.info/greece/coins\\_and\\_banknotes/Greek%20Islands%20Ancient%20Coins/Greek%20Islands%20Ancient%20Coins.html?fbclid=IwAR0HR0P0Bilo0AEuBz41w84gGOyGI3LUxD\\_Gh5HRzW9Yy8G\\_16Kdvzz\\_pxQ](https://www.george.vassilopoulos.info/greece/coins_and_banknotes/Greek%20Islands%20Ancient%20Coins/Greek%20Islands%20Ancient%20Coins.html?fbclid=IwAR0HR0P0Bilo0AEuBz41w84gGOyGI3LUxD_Gh5HRzW9Yy8G_16Kdvzz_pxQ)

**Εικόνα 15:** Κυκλάδες, Πάρος, Δραχμή. Περ. 510-475 π.Χ.

Εμπροσθότυπος: γονατιστός τράγος δεξιά.

Οπισθότυπος: τετραμερές τετράγωνο με δύο βαθιά και δύο ρηγά τμήματα.

Πηγή: <https://www.wildwinds.com/coins/greece/cyclades/paros/i.html>

**Εικόνα 16:** Μυσία. Στατήρας από ήλεκτρο της Κύζικου. Περ. 460-400 π.Χ.

Εμπροσθότυπος: όρθιο αγριαγούρουνο και από κάτω τόνος.

Οπισθότυπος: ιστίο μύλου έγκοιλο..

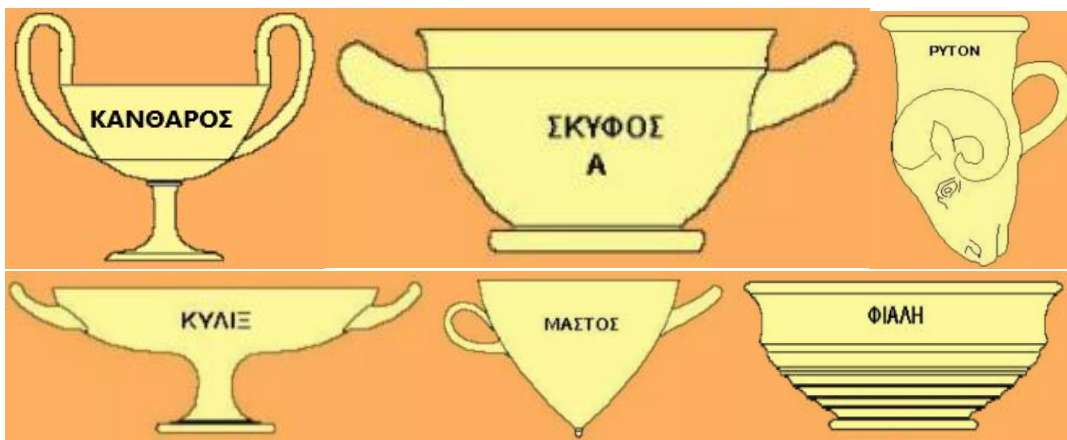
Πηγή: [https://www.nautilus.hr/tuna\\_coins.htm](https://www.nautilus.hr/tuna_coins.htm)



### 1. ΑΓΓΕΙΑ ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗΣ/ ΜΕΤΑΦΟΡΑΣ



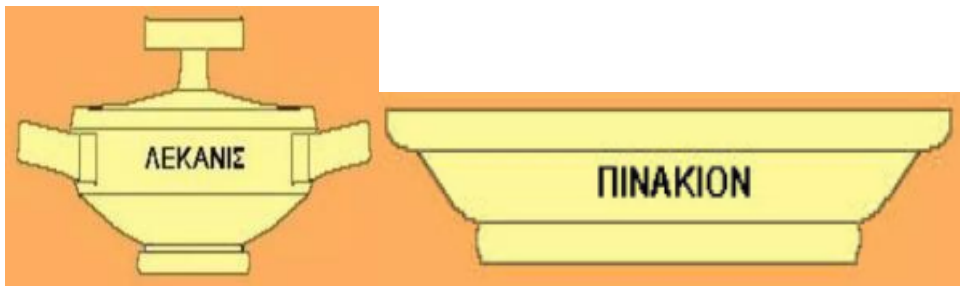
### 2. ΑΓΓΕΙΑ ΠΟΣΗΣ



### 3. ΑΓΓΕΙΑ ΜΕΙΞΗΣ ΚΡΑΣΙΟΥ ΜΕ ΝΕΡΟ/ ΑΝΤΛΗΣΗΣ ΚΡΑΣΙΟΥ



#### 4. ΑΓΓΕΙΑ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΦΑΓΗΤΟΥ





5.



6.



7.



8.



9.



10.



11.



12.



13.



14.



15.



16.

