01/03/2023

Σαρακοστή: Περίοδος γευστικών εξερευνήσεων

/ Παράδοση

Πέρα από το βαθύτατο πνευματικό περιεχόμενο της Αγίας και Μεγάλης Τεσσαρακοστής που ανοίγεται ενώπιον μας, παρουσιάζεται και η ευκαιρία επιστροφής σε γεύσεις λησμονημένες και πρώτες ύλες περιφρονημένες.

- Ηλίας Λιαμής, Σύμβουλος Ενότητας Πολιτισμού

«Σιγά τα λάχανα» είναι μία από τις περιπαικτικές φράσεις για κάτι ευτελές και ασήμαντο, «λάχανα» όμως ήταν ο όρος που περιέγραφε στην αρχαιότητα, όπως άλλωστε και σε πολλές περιοχές της Μακεδονίας και της Ηπείρου σήμερα, τη μεγάλη ποικιλία των άγριων χόρτων της ελληνικής γης. Πάνω από 1000 είδη φυτών είχαν διακρίνει οι πρόγονοί μας, έχοντας εντοπίσει και καταγράψει λεπτομερώς τα γευστικά, ιαματικά και διακοσμητικά χαρακτηριστικά τους.

Στους βυζαντινούς χρόνους, τα χόρτα και τα λαχανικά θεωρήθηκαν τροφές ευτελείς και όλοι οι καλοφαγάδες τα αποστρέφονταν, με αποτέλεσμα να τα συναντάμε σπανιότατα σε δείπνο πλουσίων και αυτοκρατόρων.

Αντίθετα, ο απλός λαός αλλά και ο κλήρος, ιδιαίτερα εκείνος των μοναστηριακών κοινοτήτων, εκτιμούσαν ιδιαίτερα. Λόγω μάλιστα των παρατεταμένων νηστειών, τις οποίες τηρούσαν οι βυζαντινοί με μεγάλη ακρίβεια σε ορισμένες περιόδους (συνολικά νήστευαν 180 μέρες το χρόνο), οι ανάγκες εφοδιασμού των αγορών για την κατανάλωση χόρτων και λαχανικών ήταν εξαιρετικά υψηλή.

Τις περισσότερες και σημαντικότερες πληροφορίες για τα είδη των λαχανικών και των χόρτων μας δίνουν τα κείμενα των *Γεωπονικών* και μία σημαντική επιστολή που έγραψε ο γιατρός Άνθιμος με τον τίτλο «Περί του τι είναι αξιοπρόσεκτο στα τρόφιμα»:

«Η βρούβα εξεστάχιασε και πήγε στη δουλειά τζη
και των κουκιών παράγγειλε να ’ναι στο θέλημά τζη
Κουκιά μην ξεραθείτε σεις παρά να βγει κριθάρι
κι όχι κριθάρι μοναχό, μόνο μαζί με στάρι,
κι η πείνα αφουκράστηκε απο βαθύ λαγκάδι,
εγούγια κακορίζικα, μα θα γιαγύρω πάλι»

Η παραπάνω λαϊκή στιχομυθία αποδίδει με τον καλύτερο τρόπο το ρόλο που έπαιξαν τα χόρτα και τα δημητριακά σε εποχές που οι διατροφικές επιλογές, λόγω των σκληρών συνθηκών διαβίωσης, ήταν εξαιρετικά περιορισμένες.

Παρόλα αυτά, οι Έλληνες είναι ευλογημένοι από τις κλιματολογικές συνθήκες αλλά και από την απίστευτη ποικιλία των χορταρικών που φύονται από άκρη σε άκρη της χώρας μας, ακόμα και στα φαινομενικά άγονα βουνά ακόμα κάτω από

τους πυκνούς ελαιώνες, στις βραχώδεις ακτές, στα χέρσα χωράφια, ακόμα και στις άκρες των δρόμων.

Ο Γάλλος περιηγητής Τουρνεφόρ, σε ένα από τα ταξίδια του στη χώρα μας τον 17ο αιώνα, σχολιάζοντας αυτήν ακριβώς την ποικιλία των άγριων χόρτων αλλά και τη σοφή εκμετάλλευσή τους και την ένταξη τους στο καθημερινό διαιτολόγιο έγραψε:

«Οι Κρητικοί δεν στεναχωριούνται καθόλου, τρέφονται με τις ρίζες και αυτό έδωσε αφορμή να γεννηθεί η παροιμία ΄΄Οι Έλληνες παχαίνουν ακόμη κι όταν τα γαϊδούρια ψοφούν της πείνας΄΄. Και είναι αληθινή αυτή η παροιμία γιατί τα γαϊδούρια τρώνε και τις ρίζες ορισμένων φυτών.

Ακόμη όμως και όταν μία πιθανή ξηρασία εξαφανίσει ακόμα και τις ρίζες, ο απλός χωρικός γνωρίζει και πάλι πώς να βρει στη γη τα μέσα για να επιβιώσει, ακόμη και για να καλοπεράσει».

Διαβάστε περισσότερα στην Πεμπτουσία