

## Невероятно разнообразная и здоровая диета древних греков



У древних греков были впечатляюще разнообразные пищевые привычки, которые, естественно, во многом отличались от наших - с наиболее характерной разницей в том, что они ели намного меньше, чем мы сегодня.

У древних греков были впечатляюще разнообразные пищевые привычки, которые, естественно, во многом отличались от наших - с наиболее характерной разницей в том, что они ели намного меньше, чем мы сегодня.

Давайте же узнаем, что ели наши предки!



Диета древних греков увлекательна по многим причинам.

В древней Греции люди начинали свой день с очень постного завтрака, который включал немного ячменного хлеба, смоченного теплым вином, и инжир.

Другой распространенной пищей для завтрака был напиток под названием «Кикеонас», возлияние из вареного ячменя, приправленное мятой или тимьяном, который, как полагали, обладал целебными свойствами.

Греки того времени очень любили рыбу, возможно, даже больше, чем мы сегодня. Они обычно обедали любой доступной свежей рыбой, включая морского леща, кефаль, сардины и угри.

Всегда был ассортимент бобовых на выбор, в том числе чечевица, фасоль, нут, горох и бобы, которые можно было есть с рыбой.

Основным продуктом был хлеб, который всегда был частью полуденной трапезы, в сопровождении сыра, оливок, яиц, орехов и фруктов.

Древние греки считали ужин самым важным и приятным времяпровождением дня.

## Типичный ужин в Древней Греции

Хотя сегодня специалисты в области здравоохранения рекомендуют вечером легко ужинать, древние греки на самом деле проводили много времени вместе за столом в конце дня и довольно много ели во время еды.

Ужин в Древней Греции обычно сопровождался десертами, так называемыми «трагиматами», которые могли состоять из свежих или сушеных фруктов, включая инжир, а также орехов и винограда или сладостей на медовой основе.

Что касается мяса, то в Древней Греции его употребляли нечасто. В своем рационе древние греки отдавали особое предпочтение свинине и телятине, редко ели козу или баранину.

Они также любили охоту, особенно на мелких птиц, таких как дрозд и перепел, но они были не прочь поесть и оленей, поэтому оленина не была чем-то необычным на древнегреческом столе.

Возможно, самое удивительное, то что греки даже в античности любили улиток! Известно, что критяне ели их со времен Миноса.





На столе всегда присутствовали фрукты и овощи, хотя и не в том разнообразии, которое мы находим сегодня. Груши, гранаты, яблоки, инжир, ягоды, вишня и сливы всегда пользовались большим спросом.

Известно, что афиняне выращивали овощи в своих садах, и они особенно любили лук, чеснок, салат, огурцы, горох, артишоки, сельдерей, укроп и мяту.

На полях в изобилии можно было найти грибы, фенхель, спаржу и даже нежную съедобную крапиву.

Как и почти все мы, древние греки тоже любили свой хлеб, и они пекли его много разных сортов, от лепешек до манного хлеба и даже хлеба грубого помола из проса.

## Греки всех сословий ели много рыбы

Больше всего, пожалуй, древние греки любили рыбу. Они часто ели ту рыбу, которая обитает прямо на скалистых берегах Эгейского моря, но они также наслаждались рыбой из открытых морей, такой как тунец, столь популярный деликатес сегодня.

Им также нравились скумбрия и анчоусы, которых было много в сезон, и их было легко поймать сетями.

**Тунец и анчоусы, которые широко потреблялись всеми социальными слоями, были продуктом процветающей морской торговли в Средиземном и прилегающих морях.**

«Гарос», разновидность блюда, приготовленного из жареной соленой жирной рыбы, был еще одним основным элементом диеты на побережье в Древней Греции.

## В рационе древних греков было много трав и специй

Кухонные полки древнегреческого дома всегда были заполнены впечатляющим разнообразием трав и специй, включая орегано, базилик, мяту, тимьян, кардамон, кориандр, каперсы и кунжут, которые они щедро добавляли в свои блюда.

Большинство блюд были особенно легкими, так как их выпекали в духовке и на вертеле, и то же самое относилось к сладостям, которые делались из теста, с сушеными или свежими фруктами и медом.

Конечно, каждый обед сопровождался вином, и оливковое масло всегда было на столе, особенно для афинян, которые считали его подарком богини Афины своему городу.

**Они считали, что цель еды - удовлетворить вкус, а не наполнить желудок.**

**В этом смысле можно даже сказать, что они были гурманами.**

**Спартанцы ели меньше, чем средний древний грек**

Единственным исключением из этого общего правила были люди Спарты, которые были самыми «легкими едоками» из всех. Как и следовало ожидать, даже в своем рационе они придерживались лаконичной строгости, их ежедневная пища состояла из миски «черного бульона» и куска хлеба, и только в особых случаях и на пирах они варили свинину, пили немного вина и ели лаваш.

Но повсюду в Греции при каждом приеме пищи было большое разнообразие еды, и люди явно получали от этого удовольствие.

Однако, несмотря на это аппетитное множество деликатесов, древние люди не обедали с утра до ночи. Древние греки по сравнению с нами действительно потребляли большое количество разнообразных продуктов, **но в относительно небольших количествах.**

Когда речь заходит про диету, нам есть чему поучиться у древних людей.