



Mat under antiken

Brödet var basen i det antika köket tillsammans med frukt (vindruvor, granatäpplen och fikon), oliver (pressade eller hela), baljväxter (ärtor, bönor och linser i stuvningar), grönsaker, kött (får, gris fågel och get) och fisk. Man sötade gärna maten med honung.

Man drack vin eller vatten till maten. Mjök drack man sällan. Getmjölken gjorde man istället ost av.

Som krydda använde man kanel, kardemumma, oregano, spiskummin och mynta. Men också lagerblad, koriander och anisfrön.

(Potatis, tomat, paprika eller banan fanns inte i det antika Grekland. Dessa produkter kom inte till Europa förrän på 1400-talet då man upptäckte Amerika. Ris, citron och apelsin kom även det senare.)

På antiken åt man maten med händerna. Besticken uppfanns senare, och man använde istället bröd för att suga upp soppor och såser.

En klassisk middag under antiken såg mest ut som det vi idag kallar en buffé eller ett smörgårdsbord. Det var långa bord uppdukade med olika sorters mat i skålar och kärl. Man krånglade inte till maten utan den var enkel men med mycket variation. Skålar med frukt, fisk, skaldjur och bläckfisk, nötter och bröd dukades upp och man åt liggandes.