ΓΕΡ. Π. ΑΛΙΒΙΖΑΤΟΥ
Ὁμ. Καθηγητοῦ τῆς Ὑγιεινῆς τοῦ Πανεπιστημίου Ἀθηνῶν

Ο ΑΝΘΡΩΠΟΣ ΚΑΙ ΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΤΟΥ, ΙΔΙᾼ Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΟΥ, ΕΠΙ Τῌ ΒΑΣΕΙ ΑΡΧΑΙΩΝ ΚΕΙΜΕΝΩΝ

Εὑρισκόμεθα ζῶντες ἐν μέσῳ ἐποχῆς, καθ' ἣν μόλις πρό τινος ἠρχίσαμεν ἀντιλαμβανόμενοι, ὅτι ὅταν ἐπιθυμῶμεν νὰ βελτιώσωμεν κατάστασίν τινα ἐν τῇ φύσει, ἥτις προφανῶς προκαλεῖ βλάβην εἰς τὸν ἄνθρωπον, ἐπιτύχωμεν δὲ ὁπωσοῦν εἰς τοῦτο, ὅτι τότε πιθανώτατα ἔχομεν συγχρόνως προβῆ ἐξ ἀγνοίας καὶ ἐλλείψεως προβλέψεως εἰς τὴν δημιουργίαν νέας τινὸς πληγῆς ὡς ἐπακολουθήματος τῆς ἐπουλώσεως τῆς πρώτης. Ἀποδεικτικὸν παράδειγμα, μεταξὺ ἑκατοντάδων ἄλλων γνωστῶν, εἶναι ἡ ἐφαρμογὴ τοῦ DDT διὰ τῶν ψεκασμῶν τοῦ ὁποίου, καταστραφέντων κατὰ μέγιστον μέρος τῶν ἀνωφελῶν κωνώπων ἀνὰ τὴν ὑφήλιον καὶ διακοπέντος οὕτω τοῦ κύκλου μεταδόσεως τοῦ παρασίτου τῆς ἑλονοσίας ἀπὸ ἀνθρώπου εἰς ἄνθρωπον, προτοῦ δὲ οἱ κώνωπες ἀποβῶσιν ἀνθεκτικοὶ εἰς τὴν χημικὴν ταύτην οὐσίαν, ἐξηφανίσθη ἐκ πλείστων περιοχῶν τῆς γῆς ἡ νόσος καὶ ἀπηλευθερώθη ὁ ἄνθρωπος κατὰ τὸ μέγιστον νόσου ὑπούλως βροτολοιγοῦ, ὑποσκαπτούσης τὴν ὑγείαν του, χρονιζούσης καὶ καταληγούσης οὐχὶ σπανίως εἰς θάνατον. Ἡ ἐκτεταμένη ὅμως καὶ ἄλογος πολλάκις χρῆσις τοῦ μέσου καταπολεμήσεως τῶν κωνώπων, ἔσχε βλαπτικὴν ἐπίδρασιν ἐπὶ τοῦ γενικοῦ συστήματος τῆς *χωροβιονομίας* (1), διότι ἐπέφερε βαρεῖαν διαταραχὴν προκαλέσασαν τοξικῆς φύσεως μείωσιν τοῦ πληθυσμοῦ ἑτέρων χρησιμωτάτων ἐμβίων ὄντων ἐν τῇ φύσει, ἐφ' ὅσον τοξικὰ ὑπολείμματα τοῦ DDT (καὶ τῆς διελδρίνης) συνεκεντρώθησαν εἰς ἄλλα τμήματα τοῦ χωροβιονομικοῦ συστήματος δημιουργήσαντα ἐκεῖ ἀπροόπτους καταστροφάς.

Τὸ περιβάλλον τοῦ ἀνθρώπου προηγήθη καὶ ἐξειλίχθη περὶ τὰ δύο δισεκατομμύρια ἔτη (2) πρὸ τῆς ἐποχῆς ἡμῶν, ἐνῷ οὗτος ὑπὸ τὴν σημερινὴν περίπου μορφήν του ἀριθμεῖ μὲν ζωὴν οὐχὶ πέρα τοῦ ἑνὸς μόνου ἑκατομμυρίου ἐτῶν, ἔχει ὅμως δημιουργήσει τοιαύτας μετὰ τοῦ περιβάλλοντός του ἀλληλεξαρτήσεις, ὥστε δυσκό-

1) Διὰ τῆς λέξεως «*χωροβιονομία*» ἀποδίδει ὁ γράφων τὸν ἀδόκιμον καὶ κοινῶς ἐν διεθνεῖ χρήσει ὅρον «*οἰκολογία*» (ecology, ecosystems κλπ.). Ἐν τούτοις ὁ κατὰ τὸ «*οἰκονομία*» συντεθεὶς ὅρος «*οἰκολογία*» εἶναι ἀπὸ ἄκρου εἰς ἄκρον ἐσφαλμένος, διότι τὸ ἐννοιολογικὸν εὗρος τῶν συνθέτων τοῦ «*λέγω*» εἶναι τελείως διάφορον τῶν τοῦ «*νέμω*». Ἡ δικαιολογία, ὅτι τάχα ὁ ὅρος ἐπεβλήθη ἤδη διεθνῶς εἶναι ἕωλος, διότι οὐδεὶς ἔμφρων θὰ ἀνταλλάξῃ ποτὲ τὸ χρυσοῦν νόμισμα τοῦ τόπου του μὲ τὸ μολύβδινον τοῦ γείτονος, ἵνα τάχα προέλθῃ μετ' αὐτοῦ εἰς ἐμπορικὰς ἢ καὶ . . . πνευματικὰς συνεννοήσεις ! Ἡ ἐν τῷ χώρῳ κατανομὴ καὶ αἱ μεταξὺ τῶν ἐν αὐτῷ ἐμβίων ὄντων σχέσεις δυνατὸν μόνον διὰ τοῦ ὅρου «*χωροβιονομία*» ἑλληνιστὶ ν' ἀποδοθῶσι.

2) Αἱ ἐνταῦθα ἀναγραφόμεναι γεωλογικαὶ περίοδοι εἶναι μὲν αἱ σήμερον ἰσχύουσαι, ἀλλ' αἱ ἔρευναι πάντοτε συνεχίζονται καὶ ἐνδέχεται ἐκ νέου νὰ ἐπέλθωσι μεταβολαὶ (κατὰ George B. Schaller, 1969).

λως δύναταί τις νὰ δράσῃ μεμονωμένως ἐπὶ τοῦ χωροβιονομικοῦ συστήματος ἄνευ ἐπεκτάσεως τῆς δράσεως πολὺ πέρα τοῦ σκοπουμένου.

Μακρὸς χρόνος παρῆλθε μέχρις ὅτου ὁ ἄνθρωπος συλλάβῃ, ὅτι τὸ ἔδαφος καὶ ἡ ἐπ' αὐτοῦ φυτεία ἀποτελοῦσι τὸν μοναδικὸν πλοῦτον τοῦ ἀνθρωπίνου γένους. Διὰ τοῦτο ἀφ' ἧς ἐποχῆς ἀπέκτησεν εἰς τὴν διάθεσίν του τὸ πῦρ, ὡς ἔγγιστα πρὸ 500.000 ἐτῶν, ἤρξατο ἄνευ προοπτικῆς τινος νὰ προσπαθῇ νὰ μεταβάλῃ τὸ περιβάλλον του ἐπὶ τῷ σκοπῷ νὰ διευκολύνῃ τὴν διατροφήν του. Εἶναι βέβαιον, ὅτι ὁ πρωτόγονος ἄνθρωπος ἔκαιε τὰ παρθένα δάση, ἵνα οὕτως ἐκδιώξῃ τὰ ἐν αὐτοῖς ζῷα καὶ καταστήσῃ εὐκολώτερον τὸ κυνήγιον τούτων πρὸς προμήθειαν τροφῆς. Ἀλλ' ἡ καταστροφὴ αὕτη ἔσχεν ὡς ἀποτέλεσμα τὴν βαθμιαίαν ἐρήμωσιν τοῦ ἐδάφους, μεθ' ὃ τὴν ἐξάντλησιν αὐτοῦ ἐξ ἀποσαθρώσεως τῶν ἀνωτέρων στρωμάτων καὶ τὴν τελικὴν δημιουργίαν ἐρήμων. Καί, σημειωθήτω ἐν παρόδῳ κατὰ τὴν στιγμὴν ταύτην, μήπως ὑπανάπτυκτοι λαοὶ δὲν προβαίνουσι σήμερον εἰς τὰς αὐτὰς πράξεις διὰ τὴν ἀπόκτησιν ὀλίγων βοσκοτόπων δι' ἐλάχιστα αἰγοπρόβατα ;

Μετὰ τὴν ὑποχώρησιν τῶν παγετώνων (ἢ παγώνων) ἐν Εὐρώπῃ περὶ τὰ 10.000 ἔτη π.Χ. ἤρξατο ἡ περίοδος τῆς καλλιεργείας τῆς γῆς, σπουδαιοτάτη περίοδος διὰ τὴν ἱστορίαν τῆς ἀνθρωπότητος, διότι τότε μόλις ὁ ἄνθρωπος ἤρχισε καλλιεργῶν τὰ δημητριακά. Τότε κατώρθωσε νὰ λειοτριβήσῃ τὰ σκληρυνθέντα σπέρματα εἰς ἄλευρον καὶ διὰ τῆς μείξεως τούτου μεθ' ὕδατος, τῆς ζυμώσεως καὶ μετὰ τοῦτο τῆς ἑψήσεως νὰ παρασκευάσῃ διατηρήσιμον τροφήν, ἥτις τῷ ἐξησφάλιζε τὴν ἀδιατάρακτον διατροφήν του, ἀνεξάρτητον ἀπό τε τῶν ἀντιξοοτήτων τοῦ καιροῦ ὡς καὶ ἀπὸ τῆς φθοροποιοῦ ἐπιδράσεως τῆς ὑψηλῆς ἐξωτερικῆς θερμοκρασίας. Μέχρι τῆς οὐ μακρὰν κειμένης ἐποχῆς ἐκείνης τὸ ἀνθρώπινον γένος οὐδεμιᾶς ἀσφαλείας ἔχαιρεν ἀπὸ τῆς πείνης. Εἶναι εὐνόητον, ὅτι τὸ θηρεύειν, ἁλιεύειν, σφάττειν καὶ ὀπτᾶν δὲν ἐδείκνυεν ἰδιαιτέρας τινὰς ἱκανότητας, πλὴν τῆς ἀρχεγόνου τοῦ πορίζεσθαι τροφὴν διὰ τῆς δυνάμεως τοῦ ἰσχυροτέρου ἢ καὶ δολιωτέρου τῇ βοηθείᾳ καὶ ἁπλῶν πρωτογόνων τινῶν μέσων. Ἐπίτευγμα προηγμένου, ἐρευνῶντος καὶ ἀποκαλυπτικοῦ νοὸς ἦτο τὸ καλλιεργεῖν καὶ κατεργάζεσθαι τὰ δημητριακά, τοῦθ' ὅπερ ἐσήμαινε καὶ τὴν ἔναρξιν τῆς συστηματικῆς γεωργίας καὶ τὸ παρασκευάζειν ἐκ τούτων, μετὰ μακρὰν κατεργασίαν τροφὴν εὔγευστον, θρεπτικήν, ἐπὶ μακρὸν ἄνευ ἀλλοιώσεως διατηρήσιμον, δυναμογόνον καὶ χορτάζουσαν ἄνευ προκλήσεως τοῦ αἰσθήματος κόρου καὶ ἀποστροφῆς.

Τὴν καλλιέργειαν τῶν δημητριακῶν καὶ τήν, ὡς ἤδη ἐλέχθη, ἔναρξιν τῆς συστηματικῆς καλλιεργείας τῆς γῆς περίπου 10.000 ἔτη π.Χ. ἐπηκολούθησεν ἡ τιθάσευσις τοῦ προβάτου καὶ τῆς αἰγὸς 8.000 περίπου ἔτη, τῶν δὲ βοοειδῶν 5.000 ὡς ἔγγιστα ἔτη π.Χ. Ἡ γνῶσις ὅμως τοῦ τρόπου κατὰ τὸν ὁποῖον ὁ ἄνθρωπος εἶναι ἐξηρτημένος ἀμέσως ἢ ἐμμέσως (διὰ τῶν οἰκοσίτων κυρίως ζῴων) διὰ τὴν διατροφὴν καὶ τὸ ἔργον του ἐκ τοῦ φυτοῦ ἐπετεύχθη μόλις πρὸ διακοσίων περίπου ἐτῶν, ὅταν ἀνεκάλυψεν ἐκεῖνος τὴν μοναδικὴν ἱκανότητα τούτου (τοῦ φυτοῦ) νὰ συνθέτῃ ὑπὸ τὴν ἐπίδρασιν τῆς ἡλιακῆς ἀκτινοβολίας, δεσμευθείσης ὑπὸ τῆς χλωροφύλλης, τὸν ἄνθρακα, τὸν φωσφόρον καὶ τὸ ἄζωτον εἰς τροφικὰς οὐσίας.

Καίτοι θὰ ἐνόμιζέ τις, ὅτι διὰ τοῦ αὐτομάτως λειτουργοῦντος τρόπου παραγω-

γῆς τροφῆς θὰ ἦτο πλήρως καὶ ἀπεριορίστως ἐξησφαλισμένη ἡ διατροφὴ τοῦ ἀνθρώπου ἐπὶ τῆς γῆς, ἐν τούτοις ὁ ἀπολογισμὸς μεταξὺ παραγωγῆς καὶ καταναλώσεως ἔδειξεν, ὅτι βασικώταται ἀμφιβολίαι προκύπτουσιν ὡς πρὸς τὴν ὀρθότητα τῆς θέσεως ταύτης. Εἶναι βέβαιον, ὅτι σήμερον τὸ ἥμισυ τῆς ἀνθρωπότητος ὑποσιτίζεται κυρίως ἐξ ἀνεπαρκείας τροφῆς, ὅτι τὸ ἀπὸ τῶν ἀρχῶν τοῦ παρελθόντος αἰῶνος τεθὲν οὐχὶ ἀπολύτως ὀρθῶς ζήτημα (Malthus) τῆς ἀσυμφωνίας καὶ ἐλλείψεως συγχρονισμοῦ μεταξὺ τῆς ταχύτητος αὐξήσεως τοῦ πληθυσμοῦ τῆς γῆς καὶ τῆς ταχύτητος παραγωγῆς τοῦ ἀναλόγου ποσοῦ θρεπτικῶν οὐσιῶν, δὲν ἔτυχε τῆς δεούσης προσοχῆς καὶ βελτιώσεως, ὅτι ὡς ἐκ τούτου ὁ ἄνθρωπος δὲν προσεπάθησεν ὅσον ἔδει, ἐνῷ ἐξαντλητικῶς καταχρᾶται τοῦ ἐδάφους, νὰ ἀποκαθιστᾷ τοῦτο, ὅτι δὲν ἐβελτίωσε τὰ μέσα παραγωγῆς ἀναλόγως, ὅτι σπαταλᾷ ἀλόγως τροφὰς δι' ἑαυτὸν καὶ τὴν κτηνοτροφίαν, εἰς ἐπίμετρον δὲ πάντων τούτων ὅτι ρυπαίνει διὰ τῆς ταχυτάτης ἀκράτου τεχνικῆς ἐξελίξεως τόσον τὴν ἀτμόσφαιραν διὰ τοξικῶν προϊόντων, ὥστε τὰ αἰωρούμενα παράγωγα τὰ ἐκ τῆς δραστηριότητός του οὐ μόνον νὰ βλάπτωσιν ἐπικινδύνως τὴν ὑγείαν, ἀλλὰ καὶ δι' ἀπορροφήσεως νὰ ἐμποδίζωσι τὴν ἡλιακὴν ἀκτινοβολίαν νὰ δράσῃ εὐεργετικῶς πρὸς ὁλοκλήρωσιν τοῦ ἀνωτέρω ἐκτεθέντος κύκλου. Ἐπειδὴ αἱ προκύπτουσαι καταστροφαὶ δὲν εἶναι ἀπότομοι καὶ ἐντυπωσιακαί, διὰ τοῦτο καὶ ἡ ἀντίδρασις τοῦ ἀνθρώπου εἶναι νωθρὰ καὶ πιθανῶς θὰ ἀφυπνισθῇ οὗτος μετὰ τὴν ἑορτήν, ὅτε, δηλαδὴ ἡ προσπάθεια ἐπανορθώσεως θὰ εἶναι δυσκολοκατάβλητος. Ἀνεγνωρισμένον προνόμιον τοῦ ἔμφρονος ἀνθρώπου, λόγῳ ἀνεπαρκείας βαθυστοχάστου προοπτικῆς, εἶναι νὰ ἐμφανίζηται σχεδὸν πάντοτε ὡς Ἐπιμηθεὺς ὡς πρὸς τὰ θέματα ταῦτα, ἰδίως δὲ τὰ ἀπορρέοντα ἐκ τῆς ταχείας ἢ ταχίστης τεχνικῆς ἐξελίξεως.

Ἐκ τῶν ρηθέντων κατέστη σαφές, ὅτι ὅσῳ ὁ πολιτισμὸς χώρας τινὸς ἢ περιοχῆς εἶναι ὑψηλότερος τόσῳ ἡ χώρα αὕτη θὰ φροντίζῃ νὰ καλλιεργῇ, βελτιώνῃ καὶ ἀποκαθιστᾷ τὸ συνεχῶς φθειρόμενον ἔδαφός της, συνεπῶς ὅτι θὰ διαμορφώσῃ διὰ τοῦ χρόνου σύστημά τι διατροφῆς ἀναλόγως τῶν παραγωγικῶν αὐτῆς καὶ τῶν οἰκονομικῶν της δυνατοτήτων. Οὕτω τὸ σύστημα τοῦτο ἀποκτᾷ σταθερότητά τινα, ἐφ' ὅσον οἱ πόροι τῆς χώρας καὶ οἱ λοιποὶ ὅροι παραμένουσι σταθεροί.

Ἐξ ἄλλου ὁ πολιτισμὸς μικρᾶς τινος ἢ καὶ ἐκτεταμένης ὁμάδος ἀτόμων οἰκούσης ὡρισμένην τινὰ γεωγραφικὴν περιοχήν, ἀποτελεῖ εἶδος ἀμέσου ἢ ἐμμέσου κοινωνικοῦ περιβάλλοντος τῶν ἐν αὐτῇ ζώντων ἀτόμων, τὸ ὁποῖον περιβάλλον διακρίνεται διὰ τῶν ἰδίων αὐτοῦ παραδόσεων καὶ τῶν ἐκ τούτων συνηθειῶν καὶ κανόνων ἀπὸ τῆς συμπεριφορᾶς μέχρι καὶ τῆς διατροφῆς καὶ τοῦ πορισμοῦ τῶν πρὸς τὸ ζῆν, ἐκ τῶν συγγενῶν τρόπων τοῦ σκέπτεσθαι καὶ κρίνειν, ἐκ τῶν τρόπων τῆς ἀλληλεπιδράσεως μεταξὺ τῶν ὁμάδων τοῦ πληθυσμοῦ, ἐκ τῶν μεθόδων ἀνταλλαγῆς τῶν προϊόντων, ἐκ τῶν μέτρων ἐπιβολῆς κυρώσεων εἰς παρεκτρεπόμενα μέλη ἢ ἀπονομῆς ἀμοιβῶν εἰς εὐεργετικῶς διὰ τὸ σύνολον δρῶντα ἄτομα. Ὅθεν εὐχερῶς δύναταί τις ν' ἀντιληφθῇ, ὅτι οἱαδήποτε βαθεῖα, ταχεῖα ἢ βραδεῖα ἀλλαγὴ τῶν σχέσεων μεταξὺ τῶν οἰκονομικο-κοινωνικῶν μεταβλητῶν θὰ ἔχῃ ἄλλοτε ἄλλης βαρύτητος ἀντίκτυπον εἰς μίαν ἢ περισσοτέρας ἐκ τῶν συνισταμένων τοῦ πολιτισμοῦ τούτου, ὡς καὶ ὅτι δυνατὸν νὰ καταστήσῃ διὰ τοῦ χρόνου ἅπασαν τὴν ὑπὸ ἑνιαῖον

πολιτισμὸν διαβιοῦσαν κοινότητα εὔτρωτον εἰς πνευματικάς, ψυχικὰς ἢ καὶ σωματικὰς διαταραχὰς ἢ ἐκτροπάς.

Γνωστῆς οὔσης, ὡς ἤδη ἐλέχθη, τῆς ἀδρανείας τῆς μάζης ἔναντι τῶν μεταβολῶν, ὅταν αὗται ἐπέρχωνται βραδέως ἢ τῆς συγχύσεως, ἥτις ἀκολουθεῖ τὰς ἀλματώδεις μεταβολάς, ὡς καὶ τῆς πιέσεως, ἣν ἀσκεῖ ἡ ἔμφυτος τοῦ ἀνθρώπου ῥοπὴ πρὸς μίμησιν, ἐπιβάλλεται ἡ συνεχὴς μελέτη καὶ παρακολούθησις πάσης ὑπὸ τὰς ἄνω συνθήκας διαμορφουμένης καταστάσεως ἐπὶ τῷ σκοπῷ τῆς ἐν καιρῷ ὀρθῆς καθοδηγήσεως εἰς τὴν τομὴν τυχὸν νέας τινὸς ὁδοῦ ἢ εἰς τὴν ἀναστολὴν τῆς ταχείας καταρρεύσεως τοῦ καθεστηκότος προτοῦ παρασκευασθῇ ἡ νέα τάξις πραγμάτων.

Δεδομένου, ὅτι ἡ χώρα ἡμῶν ἔχει περιωρισμένους πόρους, ὅτι ὁ πολιτισμὸς ἡμῶν πολλάκις δὲν κατώρθωσε νὰ ὑπερισχύσῃ τοῦ παρορμητισμοῦ μας, ὅτι ζῶμεν εἰς ἐποχὴν προοδευτικῆς μεταξὺ τῶν λαῶν ἐπικοινωνίας, προαγωγῆς τῆς οἰκονομικῆς ἀλληλεξαρτήσεως, εὐχερείας ἀνταλλαγῆς προϊόντων, αὐξομένης τάσεως πρὸς μίμησιν, πάντων τούτων συνδυαζομένων μετὰ τῆς ἀκόσμου καὶ ὀλεθρίας περιφρονήσεως τῶν παραδόσεων, ἀκόμη καὶ τῶν ἐπιταγῶν τοῦ ἠθικοῦ νόμου, ὡς καὶ μετὰ τοῦ ἀκορέστου πόθου ἀπολαύσεων καὶ τῶν ἀπαιτήσεων καὶ ῥοπῶν τῆς σημερινῆς καταναλωτικῆς κοινωνίας, ὑφίσταται ὁ κίνδυνος κατὰ τὴν προκειμένην βαθυτέραν παρ᾽ ἡμῖν μεταβολὴν τῆς ἐπαγγελματικῆς ἀπασχολήσεως μεγάλου μέρους τοῦ πληθυσμοῦ ἀπὸ γεωργικῆς εἰς βιομηχανικήν, νὰ ἐπέλθῃ ὑποχώρησις τῆς σταθερότητος τοῦ συστήματος διατροφῆς ἢ καὶ ἀνατροπὴ τούτου, τοῦθ᾽ ὅπερ θὰ ἐπέφερε βαρεῖαν καὶ δυσαχθῆ οἰκονομικὴν ἐπιβάρυνσιν. Τοῦτο ἔχει ἤδη πρὸ καιροῦ σημειωθῆ καὶ ἀλλαχοῦ. Ὁ γράφων προέβη ἐπὶ τῇ βάσει τῶν ἐπισήμων στατιστικῶν στοιχείων (Ε. Σ. Υ. Ε.) εἰς μελέτην τῆς καταστάσεως διατροφῆς τῆς χώρας καὶ σύγκρισιν πρὸς ἄλλα Κράτη, δημοσιευθεῖσαν ἐν τοῖς «Ἀρχείοις Ὑγιεινῆς» (Τόμ. XX, τεύχη 1—2, Ἰανουαρ.—Ἰουν. 1970). Ἐκ τῆς μελέτης προέκυψεν ἡ πλήρως, πλὴν ἐλαχίστης ἀναγκαίας συμπληρώσεως, ἱκανοποιητικὴ κατάστασις διατροφῆς, ὥστε νὰ μὴ δικαιολογῆται οἱαδήποτε σπουδαιοτέρα μεταβολή· λόγῳ τοῦ γενικοῦ ἐνδιαφέροντος, τὸ ὁποῖον ἀπὸ ἐθνικῆς ἀπόψεως ἔχει τὸ θέμα, ἐκρίθη, ὅτι δὲν θὰ παρεῖλκε μετὰ παράλειψιν τῶν ἀποδεικτικῶν ἀλλ᾽ ὅλως εἰδικῶν τεχνικῶν στοιχείων τῆς μελέτης, ἡ παροῦσα δημοσίευσις. Αὕτη περιέχει τὴν ἐπὶ τῇ βάσει τῶν ἀρχαίων κειμένων, τούτων συμπληρωθέντων ἐν πολλοῖς, ἐξέλιξιν τοῦ συστήματος διατροφῆς, τῆς χώρας, τὴν παραδοσιακὴν σταθερότητα ἀλλὰ καὶ τὰς ἐκτροπὰς ἀπὸ ταύτης ἰδίως, ὅταν ἐπὶ τῇ βάσει ἐσφαλμένων ἀντιλήψεων δημιουργηθῶσιν ἐλπίδες ἀδοκήτου κέρδους, αἵτινες εὐκόλως υἱοθετοῦνται, ἀλλὰ δυσκόλως ἀποβάλλονται. Τέλος διὰ τῆς μελέτης θὰ προταθῶσιν ὡρισμέναι τινὲς ὑποδείξεις πρὸς πρόληψιν καὶ ἀποφυγὴν βλαβῶν, αἵτινες ἐπροξενήθησαν ἢ δυνατὸν νὰ προξενηθῶσιν ὡς ἐκ τοῦ παρορμητικοῦ καὶ ἐπιπολαίου χαρακτῆρος ἡμῶν.

Δὲν εἶναι μετὰ βεβαιότητος γνωστὴ ἡ ἀκριβὴς ἐποχή, καθ᾽ ἣν παρεσκευάσθη ὁ ἄρτος, καίτοι ἐν τῷ Μητροπολιτικῷ Μουσείῳ τῆς Ν. Ὑόρκης ἐκτίθεται δεῖγμα ἄρτου ἡλικίας 3.500 ἐτῶν. Ἐξ ἀνασκαφῶν ἐβεβαιώθη, ὅτι ἤδη κατὰ τὴν πρώτην νεολιθικὴν περίοδον οἱ στάχεις ἐδρέποντο διὰ δρεπάνου, εἶτα ὅτι ἐλειοτριβοῦντο

ἐντὸς ἰγδίων καὶ τὸ οὕτω ἀποκτώμενον ἄλευρον *«διεσήθετο»*, ἐκοσκινίζετο δηλονότι. Μετά τινα χρόνον τὸ σύστημα τῆς λειοτριβήσεως ἀντικατέστη διὰ συνθλίψεως μεταξὺ λίθων κινουμένων ὑπὸ δούλων ἢ κτηνῶν, τοῦ ἑνὸς ὁριζοντίου καὶ τοῦ ἑτέρου καθέτου. Τυχαίως ἀνακαλυφθείσης τῆς ζυμώσεως, τὸν χυλὸν ἀντικατέστησεν ἡ ζύμη καὶ ἡ μετὰ σχετικῶς πολύπλοκον ἐπεξεργασίαν παρασκευὴ τοῦ ἄρτου, ὅστις τάχιστα διεδόθη ἀπὸ Ἑλβετίας μέχρι Αἰθιοπίας καὶ ἀπὸ τῆς Μικρᾶς Ἀσίας, Μεσοποταμίας καὶ Περσίας μέχρι καὶ τῶν Ἡρακλείων στηλῶν. Οὕτως ἡ ἀπρόσκοπτος, ἄνευ ἀνυπερβλήτων δυσχερειῶν διατροφὴ τοῦ ἀνθρώπου καὶ δὴ καὶ τῶν Μεσογειακῶν λαῶν ἐξησφαλίσθη βελτιωθεῖσα, τῶν ἐκ τῶν δημητριακῶν σκευασμάτων καταλαβόντων τὸ μεγαλείτερον μέρος ταύτης.

Ἐν Ἑλλάδι ὁ ἄρτος ἀπέβη κυρία βασικὴ τροφὴ ἐνωρίτατα, ἐκτιμηθείσης τῆς ὑψίστης σημασίας του διὰ τὴν ὀλιγοδάπανον ὀρθὴν διατροφήν, διὰ τοῦτο αἱ λέξεις *σῖτος, σιτία, σιτέω, σιτίζω* ἐχρησιμοποιοῦντο καὶ χρησιμοποιοῦνται πρὸς δήλωσιν πάσης τροφῆς. Οὕτως, ὁ Μενέλαος ὑποδεχόμενος τοὺς ἐκ Πύλου ἀναχωρήσαντας καὶ εἰς Σπάρτην κατευθυνθέντας Τηλέμαχον μετὰ τοῦ Πεισιστράτου ὡς συνοδοῦ προσφωνεῖ αὐτοὺς προσφέρων τὸ δεῖπνον προτοῦ οὗτοι δηλώσωσι ποῖοι εἶναι καὶ χρησιμοποιῶν ἀντὶ τῆς λέξεως «ἐδέσματα» τὴν λέξιν «σῖτον» :

«Σίτου θ' ἅπτεσθον καὶ χαίρετον, αὐτὰρ ἔπειτα
δείπνου πασσαμένω εἰρησόμεθ' οἵ τινές ἐστον
ἀνδρῶν».

(Ὀδύσ. Δ, 60)

Ἡ δὲ διττὴ σημασία τῆς λέξεως καταφαίνεται καὶ ἐκ τοῦ ἑπομένου χωρίου τῆς Ὀδυσσείας, καθ' ὅ, ἀφοῦ ὁ Εὔμαιος, ὁ χοιροβοσκὸς καὶ ἐπιστάτης τοῦ χοιροτροφείου, ἐθυσίασε χοῖρον πρὸς τιμὴν τοῦ ξένου καὶ ἀγνώστου ἔτι αὐτῷ Ὀδυσσέως παραθέτων καὶ ἄρτον, ὁ Μεσαύλιος, ὁ ὑπηρέτης, ἀποκαθαίρει τὴν τράπεζαν ἀπομακρύνων τὸν *«σῖτον»* ἤτοι τὰ ὑπόλοιπα τοῦ δείπνου :

«οἳ δ' ἐπ' ὀνείαθ' ἑτοῖμα προκείμενα χεῖρας ἴαλλον.
αὐτὰρ ἐπεὶ πόσιος καὶ ἐδητύος ἐξ ἔρον ἕντο,
σῖτον μέν σφιν ἀφεῖλε Μεσαύλιος, οἳ δ' ἐπὶ κοῖτον
σίτου καὶ κρειῶν κεκορημένοι ἐσσεύοντο».

(Ὀδύσ. Ξ, 153—456)

Καὶ εἰς πλεῖστα ἄλλα μέρη τῆς Ὀδυσσείας ἡ πολλαπλῆ ἔννοια τῆς λέξεως «σῖτος» δῆλος ἀποβαίνει ὡς ἐκφράζουσα τὴν παροχὴν τροφῆς ἢ γεύματος, ὡς π.χ. ὅταν ὁ Τηλέμαχος ἐρωτᾷ τὴν Εὐρύκλειαν, ἐὰν αὔτη ἐφιλοξένησε τὸν μηκέτι ὑπ' αὐτῆς ἀναγνωρισθέντα πατέρα του Ὀδυσσέα :

«μαῖα φίλη, πῶς ξεῖνον ἐτιμήσασθ' ἐνὶ οἴκῳ
εὐνῇ καὶ σίτῳ, ἦ αὔτως κεῖται ἀκηδής ;

Καὶ ἡ Εὐρύκλεια ἀπαντῶσα εἰς τὸν ἐρωτῶντα λέγει, ὅτι ὁ ξένος ἔπινε μὲν οἶνον ὅσον ἐπεθύμει σίτου ὅμως (ἤτοι φαγητοῦ, οὐδόλως ὠρέγετο :

«Οἶνον μὲν γὰρ πῖνε καθήμενος, ὄφρ' ἔθελ' αὐτός,
σίτου δ' οὐκέτ' ἔφη πεινήμεναι...........»

('Οδύσ. Υ, 129—130, 136—137)

Καίτοι ἐκ τῶν ἐν τῇ 'Οδυσσείᾳ περιγραφῶν τοῦ ποσοῦ τῶν ὡς ἐδεσμάτων προσφερομένων κρεάτων ἐκ σφαγίων, ἐκ τῆς ποικιλίας τῶν εἰδῶν καὶ ἐκ τοῦ ἀριθμοῦ τῶν καθ' ἡμέραν γευμάτων προκύπτει, ὅτι ἡ τάξις τῶν μνηστήρων ἦτο κατ' ἐξοχήν, κρεοφάγος, ἐν τούτοις ὁ ἄρτος ἐκ πυρῶν (σίτου) ἢ ἐξ ἀλφίτων ἀναφέρεται πάντοτε ὡς ἀπαραίτητος καθ' ὅλα τὰ γεύματα ταῦτα. Δὲν παραλείπει δ' ὁ Ὅμηρος, ἀναφέρων ἐπεισόδιόν τι, νὰ ὑποδηλώσῃ τὸν μόχθον ὅστις κατεβάλλετο διὰ τὴν παρασκευὴν τῶν ἀλεύρων καὶ εἶτα τοῦ ἄρτου, βεβαίως ἐν ἀντιθέσει πρὸς τὴν εὐχέρειαν τῆς παρασκευῆς τῶν ἐκ κρεάτων φαγητῶν. Κατὰ τὸ ἐπεισόδιον τοῦτο μία τῶν δώδεκα γυναικῶν, ὅσαι ἐλειοτρίβουν ἐν ἰγδίῳ τὰ δημητριακὰ ἀπαυδήσασα ἐκ τῆς κοπιώδους ἐργασίας καταρᾶται τοὺς μνηστῆρας παρακαλοῦσα τὸν Δία νὰ δώσῃ, ὥστε νὰ εἶναι ἡ τελευταία ἡμέρα τοῦ δείπνου τούτων ἐν τοῖς μεγάροις τοῦ 'Οδυσσέως:

«.....τῇσιν δώδεκα πᾶσαι ἐπερρώοντο γυναῖκες
ἄλφιτα τεύχουσαι καὶ ἀλείατα, μυελὸν ἀνδρῶν.
αἱ μὲν ἄρ' ἄλλαι εὗδον, ἐπεὶ κατὰ πυρὸν ἄλεσσαν,
ἡ δὲ μί' οὔπω παύετ', ἀφαυροτάτη δ' ἐτέτυκτο·
ἥ ρα μύλην στήσασα ἔπος φάτο, σῆμα ἄνακτι·
«Ζεῦ πάτερ, ὅς τε θεοῖσι καὶ ἀνθρώποισιν ἀνάσσεις,
ἦ μεγάλ' ἐβρόντησας ἀπ' οὐρανοῦ ἀστερόεντος,
οὐδέ ποθε νέφος ἐστὶ τέρας νύ τεῳ τόδε φαίνεις.
κρῆνον νῦν καὶ ἐμοὶ δειλῇ ἔπος ὅττι κεν εἴπω·
μνηστῆρες πύματόν τε καὶ ὕστατον ἤματι τῷδε
ἐν μεγάροις 'Οδυσσῆος ἑλοίατο δαῖτ' ἐρατεινήν,
οἳ δή μοι καμάτῳ θυμαλγέϊ γούνατ' ἔλυσαν
ἄλφιτα τευχούσῃ· νῦν ὕστατα δειπνήσειαν».

('Οδύσ. Υ, 107—119)

Ἵνα δὲ καταστήσῃ σαφές, διατὶ τόσον μέγας ἀριθμὸς γυναικῶν ἀπῃτεῖτο διὰ τὴν καθ' ἑκάστην παρασκευὴν τῶν ἀλεύρων, ὁ ποιητὴς χαρακτηρίζει ταῦτα ὡς «*μυελὸν τῶν ἀνδρῶν*». Ὥσπερ, δηλαδή, ὁ μυελὸς ρυθμίζει τὰς κινήσεις τοῦ σώματος, οὕτω καὶ τὰ ἄλφιτα καὶ ἄλευρα ἐσθιόμενα (προφανῶς ὡς ἄρτος) καθιστῶσι δυνατὴν τὴν δρᾶσιν τῶν ἀνδρῶν, δι' ὅ, ὡς ὑπονοεῖται, ἀπαιτεῖται μεγάλη ποσότης ἐκείνων καὶ μέγας ἀριθμὸς ὑπηρετριῶν διὰ τὴν λειοτρίβησίν των.

Ἑτέρωθεν ἦτο τόση ἡ ἀναγνώρισις τοῦ σίτου καὶ ἐν γένει τῶν δημητριακῶν οὐχὶ μόνον ὡς βασικῆς τροφῆς, ἀλλὰ καὶ ὡς προϊόντος τοῦ ὁποίου ἡ καλλιέργεια ἀπεδείκνυεν, ἐν ἀντιθέσει βεβαίως πρὸς τὰ κρέατα, τὴν θήραν καὶ τὴν ἁλιείαν, ὑψηλὸν πολιτισμόν, ἐπίσης δὲ καὶ ὡς τεκμήριον πνευματικῆς ἐξελίξεως, ὥστε ὁ Ὅμηρος περιγράφει τὸν Κύκλωπα *μὴ* ὁμοιάζοντα πρὸς «*σιτοφάγον ἄνδρα*», ἤτοι

ἐξειλιγμένον πνευματικῶς ἄτομον, ἀλλ' ὡς προσόμοιον δασώδει ἀκρωτηρίῳ, ὅτε παρουσιάζεται διάφορος τῶν ἄλλων :

«Καὶ γὰρ θαῦμ' ἐτέτυκτο πελώριον οὐδὲ
ἐῴκει ἀνδρὶ σιτοφάγῳ, ἀλλὰ ῥίῳ ὑλήεντι
ὑψηλῶν ὀρέων, ὅ τε φαίνεται οἶον ἀπ' ἄλλων».

('Οδύσ. Ι, 190)

Ἡ δὲ πεποίθησις, ὅτι ἡ καλλιέργεια καὶ κατανάλωσις τῶν δημητριακῶν ἐχαρακτήριζε λαοὺς πνευματικῶς καὶ πολιτικῶς προηγμένους ἦτο γενική, ὥστε ὁ Καῖσαρ παριστῶν τοὺς Γερμανοὺς ἀξέστους, ἀπολιτίστους καὶ ἀπασχολουμένους μόνον περὶ τὰ πολεμικὰ γράφει : «*agriculturae non student, maiorque pars eorum victus in lacte, caseo, carne consistit*». (De bello gallico, lib. VI, 22). Ἐπειδὴ δὲ ἡ καλλιέργεια τῆς γῆς ἀναπτύσσει τὴν ἀγάπην πρὸς αὐτὴν καὶ φέρει εἰς τὴν ἐπιθυμίαν ἀποκτήσεώς της, ὡς ἐπίσης καὶ μονίμου, ἔστω πρωτογόνου, πτωχικῆς κατοικίας, ὁ Καῖσαρ ἐν συνεχείᾳ διηγεῖται, ὅτι οἱ Γερμανοί, ἵνα μὴ συνηθίζουν εἰς τὰ ἀγροτικὰ ἔργα ἐπὶ βλάβῃ τῆς πολεμικῆς των ἑτοιμότητος, οὔτε εἶχον μονίμους κατοικίας, οὔτε κατεῖχον γῆν, ἀλλ' ἑκάστη οἰκογένεια ἐκαλλιέργει κατ' ἔτος ἕτερον τμῆμα ταύτης, ἐνῷ συγχρόνως οὐδεμία ἐπιθυμία περιουσίας εἶχε δημιουργηθῆ παρ' αὐτοῖς : *ne qua oriatur pecuniae cupiditas, qua ex re factiones, dissensionesque nascuntur*». (De bello gallico, lib. VI, 32). Τὰ αὐτὰ δὲ περίπου ἀναγράφει καὶ ὁ Στράβων 65 π.Χ.—23 μ.Χ.) περιγράφων, ὅτι εἰς μὲν τοὺς Σκύθας τῆς Χερσονήσου (τῆς σήμερον Κριμαίας) ἐδίδετο τὸ ὄνομα «γεωργοί», ἐνῷ οἱ βορειότερον, ὑπεράνω τοῦ Ἰσθμοῦ κατοικοῦντες ἦσαν πρωτόγονοι, ἐτρέφοντο ἐκ κρέατος ἵππων καὶ ἄλλων ζῴων, ἐκ τυροῦ, γάλακτος καὶ ὀξυγάλακτος (κοινῶς γιαουρτιοῦ), μὴ καλλιεργοῦντες δὲ τὴν γῆν ἔζων νομαδικῶς παραχωροῦντες ταύτην ἐπὶ ἐνοικίῳ εἰς τοὺς ἐφιεμένους νὰ καλλιεργήσωσιν αὐτήν. Τὸ χωρίον ἔχει ὡς ἕπεται : «**Οἱ δ' αὐτοὶ οὗτοι καὶ γεωργοὶ ἐκαλοῦντο ἰδίως διὰ τὸ τοὺς ὑπερκειμένους νομάδας εἶναι, τρεφομένους κρέασιν ἄλλοις τε καὶ ἱππείοις, ἱππείῳ δὲ καὶ τυρῷ καὶ γάλακτι καὶ ὀξυγάλακτι (τοῦτο δὲ καὶ ὄψημά ἐστιν κατασκευασθέν πως)· διόπερ ὁ ποιητὴς** (ὁ Ὅμηρος) **ἅπαντας εἴρηκε τοὺς ταύτῃ γαλακτοφάγους. Οἱ μὲν οὖν νομάδες πολεμισταὶ μᾶλλόν εἰσιν ἢ ληστρικοί, πολεμοῦσι δὲ ὑπὲρ τῶν φόρων. Ἐπιτρέψαντες γὰρ ἔχειν τὴν γῆν τοῖς ἐθέλουσι γεωργεῖν ἀντὶ ταύτης ἀγαπῶσι φόρους λαμβάνοντες τοὺς συντεταγμένους μετρίους τινάς, οὐκ εἰς περιουσίαν ἀλλ' εἰς τὰ ἐφήμερα καὶ τὰ ἀναγκαῖα τοῦ βίου μὴ διδόντων δὲ αὐτοῖς πολεμοῦσιν**». (Στράβωνος : Γεωγραφικά. Ζ'. δ'. 6 (311).

Καὶ ναὶ μὲν ὁ Ἰσχόμαχος ἐν τῷ Οἰκονομικῷ τοῦ Ξενοφῶντος (XVIII, 10) λέγει ὅτι ἡ «γεωργική» τέχνη εἶναι εὐκολωτάτη πρὸς μάθησιν : («**Οὐκοῦν, ἔφη ὁ Ἰσχόμαχος, ἔλεγον ἐγώ σοι πάλαι, ὅτι καὶ ταύτῃ εἴη γενναιοτάτη ἡ γεωργικὴ τέχνη, ὅτι καὶ ῥᾴστη ἐστὶ μαθεῖν**»), ἀλλ' εἰς τὰ προηγούμενα κεφάλαια (XVI, XVII, XVIII καὶ τὸ XX, εἰς ἃ παρακαλεῖται νὰ ἀνατρέξῃ ὁ ἀναγνώστης) περιγράφεται λεπτομερῶς δι' ἐντέχνου διαλόγου ὁ τρόπος τῆς καλλιερ-

γείας τῶν δημητριακῶν, τὸ ἀροτριᾶν, τὸ ἐπικουρεῖν ἀσθενῆ γῆν, τὸ ἀποκαθαίρειν τὸν ἀγρὸν ἀπὸ τῶν παρασίτων, τὰ ὁποῖα διαρπάζουσι τὴν τροφὴν τοῦ σίτου καθὼς οἱ ἄχρηστοι κηφῆνες διαρπάζουσι τὴν τροφὴν τὴν ὑπὸ τῶν μελισσῶν ἀποθηκευθεῖσαν, τὸ χρησιμοποιεῖν τὴν «χλωρὰν» λίπανσιν δι' ἀρόσεως τῆς χλόης τῶν ἐνωρὶς σπαρέντων ψυχανθῶν, (οὕτως ἐπιτυγχανομένου ἐμπλουτισμοῦ τῆς γῆς διὰ τὴν ἄφθονον ἀνάπτυξιν τοῦ ὀψίμως κατὰ Μάρτιον σπειρομένου σίτου), τὸ ὀρθῶς θερίζειν, ἁλωνίζειν καὶ λικμᾶν τὸν σῖτον. Οὕτως ἀποβαίνει ἐμφανὴς ἡ πολύπλοκος διαδικασία τῆς καλλιεργείας τῶν δημητριακῶν, περὶ ἧς ποιεῖται τὸν λόγον ὁ Ξενοφῶν, ἐνῷ οἱ ἐπισημότατοι τῶν συγγραφέων ἱστοροῦσι τὴν κρεοφαγίαν καὶ γαλακτοφαγίαν ἀπὸ τοῦ Τρωϊκοῦ πολέμου μέχρι τῆς πρώτης ἀπὸ Χριστοῦ γεννήσεως ἑκατονταετηρίδος ὡς τεκμήριον πρωτογόνου ζωῆς νομάδων, ἀπολιτίστων λαῶν. Ἰδίως δέον νὰ ἐξαρθῇ ὁ ἁπλούστατος τρόπος παρασκευῆς τῆς τροφῆς ἐκ μέρους τῶν ἀγρίων τούτων συνιστάμενος εἰς τὴν ὄπτησιν τῶν κρεάτων ἢ κατανάλωσιν καὶ ἀνέφθων τοιούτων (ἐὰν δεχθῶμεν τὸν περὶ Πολυφήμου μῦθον ὡς ἀπήχησιν παλαιοτάτου τινὸς «ἀνθρωποφαγισμοῦ»), εἰς τὴν παρασκευὴν πρωτογόνου τινὸς τυροῦ ἢ καὶ ὀξυγάλακτος καὶ τὴν πόσιν γάλακτος ἀντὶ ὕδατος. Ἰδοὺ ἡ ἀντίστοιχος περιγραφὴ ἐκ τῆς Ὀδυσσείας (Ι, 244) : «*Ἑζόμενος δ' ἤμελγεν ὄϊς καὶ μηκάδας αἶγας, | πάντα κατὰ μοῖραν, καὶ ὑπ' ἔμβρυον ἧκεν ἑκάστῃ. | αὐτίκα δ' ἥμισυ μὲν θρέψας, λευκοῖο γάλακτος. | πλεκτοῖς ἐν ταλάροισιν ἀμησάμενος κατέθηκεν, | ἥμισυ δ' αὖτ' ἔστηκεν ἐν ἄγγεσιν, ὄφρα οἱ εἴη | πίνειν αἰνυμένῳ καί οἱ ποτιδόρπειον εἴη*».

Δὲν εἶναι ἄρα ἄξιον ἰδιαιτέρας μνείας, ὅτι ἔναντι τοιαύτης τινὸς πλουσιωτάτης εἰς ζωϊκὰ λευκώματα καὶ λίπη διαίτης εἶχε παρὰ προηγμένοις λαοῖς ἀναπτυχθῆ ἡ ἔφεσις ἀλλαγῆς, εἶχεν ἐπιχειρηθῆ ἡ ἐξ ἀγρίων φυτῶν ἐπιλογὴ καὶ καλλιέργεια τῶν δημητριακῶν, εἶχεν ἐπιτευχθῆ ἡ παρασκευὴ τροφῆς δυναμογόνου—*μυελοῦ ἀνδρῶν*—, ἡ δὲ τοιαύτη ἀλλαγὴ—ἡ σιτοφαγία—εἶχεν ἀναγνωρισθῆ ὡς δηλοῦσα ἀνωτέραν πνευματικὴν ἐξέλιξιν καὶ ὑψηλὸν πολιτισμόν ;

Παρ' ὅλα τὰ προτερήματά του τὸ ἐκ τῶν δημητριακῶν προϊὸν—ὁ ἄρτος—ἐσθιόμενος ἀφθόνως θὰ ἠδύνατο νὰ προκαλέσῃ αἴσθημά τι πλησμονῆς, καίτοι οὐχὶ τόσον ἔντονον ὅσον τὸ κρέας ἢ τὸ γάλα. Πολλῷ δὲ μᾶλλον ὁ ἄρτος καταναλισκόμενος μόνος δὲν ἦτο δυνατὸν νὰ εἶναι πάντοτε ὀρεξιογόνος. Δι' ὃ ἐνωρὶς παρεσκευάσθησαν ποικίλα εἴδη ἄρτου καὶ ἀναλόγως τοῦ εἴδους τοῦ δημητριακοῦ, ἀλλὰ καὶ ἀναλόγως τοῦ τρόπου ἑψήσεως καὶ ἀναλόγως τῶν προσμείξεων. Ὅτι καὶ ὁ τρόπος τῆς ἑψήσεως τοῦ αὐτοῦ εἴδους ἦτο διάφορος ἀπὸ τόπου εἰς τόπον εἶναι εὐνόητον, τῶν εἰς ποικίλον ποσὸν παραγομένων φρυκτικῶν οὐσιῶν προδιδουσῶν διαφέρουσαν γεῦσιν εἰς τὸν ἄρτον. Ὁ Ἀθήναιος ἐν τῷ Γ' βιβλίῳ τῶν «Δειπνοσοφιστῶν», ἀλλὰ καὶ εἰς ἄλλα βιβλία, ἀναφέρει περὶ τὰ τεσσαράκοντα εἴδη ἄρτου, τινῶν δὲ τούτων περιγράφει καὶ τὸν τρόπον παρασκευῆς ὡς καὶ τὰς ἰδιότητας : «**Προφθάσας δ' αὐτὸν ὁ Ποντιανὸς ἔφη Τρύφων ὁ Ἀλεξανδρεὺς ἐν τοῖς φυτικοῖς ἐπιγραφομένοις ἄρτων ἐκτίθεται γένη, εἴ τι κἀγὼ μέμνημαι, ζυμίτην, ἄζυμον, σεμιδαλίτην, χονδρίτην, συγκομιστὸν—τοῦτον**

δὲ εἶναί φησι καὶ διαχωρητικώτερον τοῦ καθαροῦ—τὸν ἐξ ὀλυρῶν [3], τὸν ἐκ τιφῶν [4], τὸν ἐκ μελινῶν [5]. Γίνεται μὲν φησίν, ὁ χονδρίτης ἐκ τῶν ζειῶν [6] ἐκ γὰρ κριθῆς χόνδρον μὴ γίνεσθαι. Παρὰ δὲ τὰς ὀπτήσεις ὀνομάζεσθαι ἰπνίτην, οὗ μνημονεύειν Τιμοκλέα ἐν ψευδολησταῖς οὕτω :

καταμαθὼν δὲ κειμένην θερμὴν σκάφην
θερμῶν ἰπνιτῶν ἤσθιον.

Ἐσχαρίτης. Τούτου μνημονεύει Ἀντίδοτος ἐν Πρωτοχόρῳ λαβόντα θερμοὺς ἐσχαρίτας, πῶς γὰρ οὔ ! τούτους ἀνειλίττοντα βάπτειν εἰς γλυκύν..... Λυγκεὺς δ' ὁ Σάμιος ἐν τῇ πρὸς Διαγόραν ἐπιστολῇ συγκρίνων τὰ Ἀθήνησι γινόμενα τῶν ἐδωδίμων πρὸς τὰ ἐν Ῥόδῳ φησίν : Ἔτι δὲ σεμνυνομένων παρ' ἐκείνοις τῶν ἀγοραίων ἄρτων, ἀρχομένου μὲν τοῦ δείπνου καὶ μεσοῦντος οὐδὲν λειπομένους ἐπιφέρουσιν· ἀπειρηκότων δὲ καὶ πεπληρωμένων ἡδίστην ἐπεισάγουσι διατριβὴν τὸν διάχριστον ἐσχαρίτην [7] καλούμενον, ὃς οὕτω κέκραται τοῖς μειλίγμασι καὶ τῇ μαλακότητι καὶ τοιαύτην ἐνθρυπτόμενος ἔχει πρὸς τὸν γλυκὺν συναυλίαν ὥστε προσβιαζόμενος θαυμαστόν τι συντελεῖ· καθάπερ ἀνανήφειν πολλάκις γίνεται τὸν μεθύοντα, τὸν αὐτὸν τρόπον ὑπὸ τῆς ἡδονῆς ἀναπεινῆν γίνεται τὸν ἐσθίοντα».

(Ἀθήναιος Γ', 74, c, d, e)

Ἑπομένως ὁ *συγκομιστὸς ἄρτος*, ἵνα ἐπιλέγοντες, εἰς ἐλάχιστα περιορισθῶμεν, ἤτοι ὁ ἐκ μείγματος δημητριακῶν παραγόμενος ἐθεωρεῖτο ὑπακτικώτερος τοῦ «*καθαροῦ*», ὁ *ἐσχαρίτης*, ὁ ἐπὶ ἐσχάρας ὀπτηθείς, ἀποδιπλωθείς, ἀνεβαπτίζετο, ἵνα προβῇ γευστικώτερος, εἰς γλυκὺν οἶνον, ὁ αὐτὸς δ' *ἐσχαρίτης* ὁ καλούμενος *διάχριστος* προσεφέρετο ἐν Ῥόδῳ εἰς τοὺς ἤδη ἐκ τοῦ φαγητοῦ χορτασθέντας συνδαιτημόνας, ἵνα ἐπανακτήσωσι τὴν ὄρεξίν των (*ἀναπεινῆν*), διότι ἦτο γλυκύτατος καὶ μαλθακώτατος.

Τὸ εἶδος *λάγανον* ἐθεωρεῖτο ἐλαφρὸν ἀλλ' οὐχὶ θρεπτικόν, ἡ δὲ «*ἐπανθρακὶς*» ἐγίνετο ἐπ' ἀνθράκων καὶ ἦτο ἁπαλωτέρα τῶν λαγάνων, ἐνῷ ὁ *δίπυρος* ἄρτος ἐθεωρεῖτο ἄρτος πολυτελείας.

Ἐν συνεχείᾳ ὁ Ἀθήναιος ἀναφέρει εἴδη ἄρτων μεθ' «*ἡδυσμάτων*« ἤτοι ἐνθέτων ἐπὶ τῷ σκοπῷ τῆς παραγωγῆς γευστικωτέρου προϊόντος ὡς π. χ., τὸν *ὅμωρον* [8], τὴν *ἐγκρίδα* (ἐγκρίς : πλακοῦς μετὰ μέλιτος καὶ ἐλαίου), τὸν *ἀλειφατίτην*, τὸν ἐπίσης μετὰ λίπους ἢ ἐλαίου παρασκευασθέντα καὶ τὸν *τυρόεντα* ἤτοι μετὰ τυροῦ μεμειγμένον, εἶδος ὅμοιον πρὸς τὴν σύγχρονον «τυρόπιτταν». Ἰδίαν δὲ μνείαν ποιεῖται ὁ Ἀθήναιος τῶν «*μαζῶν*», περὶ τῆς φύσεως τῶν ὁποίων δὲν ὑφί-

---

3) Ὄλυρα : εἶδος κριθώδους καρποῦ δημητριακοῦ.
4) Τίφη : εἶδος σίτου μονοκόκκου (triticum monococcum).
5) Μελίνη : εἶδος κέγχρου.
6) Ζειά : εἶδος κριθῆς χρήσιμον διὰ τὴν τροφὴν τῶν ἵππων.
7) Διάχριστος ἐσχαρίτης : πλακούντιον μετὰ λίπους ἢ ἐλαίου.
8) Ὅμωρος : εἶδος ἄρτου κριβανίτου (ἐν κλιβάνῳ ὀπτηθέντος).

σταται μὲν ἑνιαία γνώμη, μᾶλλον δ' ἐκ κριθῶν παρεσκευάζοντο. Κατὰ τὸν αὐτὸν συγγραφέα, «**Καὶ Ἡσίοδος δὲ μᾶζάν τιν' ἀμολγαίαν καλεῖ**

μᾶζά τ' ἀμολγαίη γάλα τ' αἰγῶν σβεννυμενάων,

τὴν ποιμενικὴν λέγων καὶ ἀκμαίαν· ἀμολγὸς γὰρ τὸ ἀκμαιότατον». Ἐνταῦθα δὲ πιθανῶς τὸ πρὸς σφαγὴν ὥριμον. (Ἀθήναιος, Γ, 115α). Ἑπομένως ἐπρόκειτο περὶ «πίττας» τινός, τῆς ζύμης μειγνυμένης μετὰ γάλακτας αἰγὸς «ἀκμαιοτάτης». Ὁμιλεῖ δὲ προηγουμένως ὁ Ἀθήναιος περὶ «*οἰνούττης*» [9] ἤτοι εἴδους τινὸς πλακουντίου ὡς καὶ περὶ «*μελιτούττης*» [10] τῆς πρώτης παρασκευαζομένης διὰ προσθήκης εἰς τὴν ζύμην, οἴνου, ἐλαίου καὶ μέλιτος, τῆς δὲ δευτέρας μόνον μέλιτος.

Ἐν δὲ Γ, 83, c ὁ Ἀθήναιος ἀναφέρει : «**Καὶ ὁ Γαληνὸς μελλόντων ἡμῶν ἐφάπτεσθαι τῶν ἄρτων «οὐ πρότερον, ἔφη δειπνήσομεν, ἕως ἂν καὶ παρ' ἡμῶν ἀκούσητε ὅσα εἰρήκασι περὶ ἄρτων ἢ «πεμμάτων** (ἐδεσμάτων) **ἔτι τε ἀλφίτων Ἀσκληπιαδῶν παῖδες»**.

Μετὰ τὴν ἀποστροφὴν ταύτην τοῦ Γαληνοῦ ἀκολουθεῖ ὁ ὑπ' αὐτοῦ ἐκτιθέμενος μακρὸς κατάλογος ποικίλης προελεύσεως καὶ τρόπου ἑψήσεως ἄρτων, οἵτινες κρίνονται καὶ ἀξιολογοῦνται ἀπὸ ἀπόψεως πεπτικῆς καὶ θρεπτικῆς, τοῦθ' ὅπερ σαφῶς δηλοῖ πόσην σημασίαν ἔδιδον οἱ τότε εἰς τὸ ὑπὸ πάντων γιγνώσκειν τὰς εἰς τὴν ὑγείαν ἀναφερομένας ἰδιότητας τῶν ἄρτων καθ' ὃ τούτων ὄντων κυρίας τροφῆς.

Ἐκεῖνο ὅμως τὸ ὁποῖον ἀποτελεῖ ἀπόδειξιν τοῦ ὑψηλοῦ πολιτισμοῦ τῶν Ἑλλήνων τῆς ἐποχῆς ἐκείνης, εἶναι τὰ μέτρα ὑγιεινῆς τὰ ὁποῖα ἐλαμβάνοντο κατὰ τὴν παρασκευὴν τοῦ ἄρτου καὶ τὰ ὁποῖα μέτρα σήμερον ἐξασφαλίζονται διὰ μόνης τῆς μηχανικῆς κατεργασίας τῆς ζύμης, ἐνῷ ἐκεῖ ὅπου τοιαύτη τις δὲν ὑφίσταται ἔτι, ἡ ζύμη αὐτὴ εἶναι μεῖγμα καὶ τῆς τῶν χειρῶν τοῦ ἀρτοποιοῦ ῥυπαρίας καὶ τοῦ ἱδρῶτος καὶ τῆς ἀποπνοίας, μετὰ τῶν συνοδῶν σταμνιδίων, τελικῶς ἐξαγνιζομένων πάντων τούτων διὰ τῆς ἑψήσεως ! Κατὰ τὸν Ἀθήναιον (Μ, 548, c) ὁ Κλέαρχος [11] οὕτω περιγράφει τὰ μέτρα ταῦτα : «**Ὁ δὲ σιτοποιὸς χειρίδας ἔχων καὶ περὶ τῷ στόματι κημὸν ἔτριβε τὸ σταῖς [12], ἵνα μήτε ἱδρὼς ἀπορρέοι μήτε τοῖς φυράμασι ὁ τρίβων ἐμπνέοι»**.

Δεδομένου, ὅτι κατὰ τὴν ἐποχὴν ἐκείνην ἦσαν ἄγνωστοι οἱ μικροοργανισμοὶ καὶ συνεπῶς ἦτο ἀνύπαρκτος ὁ φόβος μεταδόσεως νόσων δι' αὐτῶν, ἡ ὅλη προφύλαξις προήρχετο ἐκ λόγων καθαριότητος, ἵνα μὴ ὁ εἷς εἰσάγῃ ἐν ἑαυτῷ τὰ ἀηδῆ ἀπεκκρίματα τοῦ ἑτέρου.

Ἐκ τῶν μέχρι τοῦδε ἀνασκαφῶν, μελετῶν καὶ τινων ἐπιγραφῶν φαίνεται, ὅτι ἡ καλλιέργεια τῶν δημητριακῶν περίπου κατὰ τὴν αὐτὴν ἐποχὴν ἐπετεύχθη

---

9) Οἰνούττη : πλακούντιον μετὰ μέλιτος καὶ οἴνου.

10) Μελιτούττη : πλακούντιον μετὰ μόνου μέλιτος.

11) Κύπριος περιπατητικὸς φιλόσοφος, συγγράψας τοὺς «Βίους» ἀναφερομένους εἰς—καὶ περιγράφοντας τοὺς τρόπους διαίτης τῶν ποικίλων τάξεων.

12) Τὸ σταῖς : ζύμη ἐξ ἀλεύρου. Ἐντεῦθεν καὶ *σταιτίτης ἄρτος* καὶ *σταιτίτης πλακοῦς*.

ἐν Μέσῃ καὶ Νοτίᾳ Εὐρώπῃ. Ἐν τούτοις ὑπάρχουσι στοιχεῖά τινα πείθοντα, ὅτι ἐν τῇ τελευταίᾳ ταύτῃ ἡ καλλιέργεια ἀπέβη ἐντατικωτέρα καὶ τὰ ἐκ τῶν δημητριακῶν παρασκευάσματα ἐκάλυπτον τὸ μεγαλείτερον τμῆμα τοῦ σιτηρεσίου τῶν ἐκ ζώων τροφίμων ἐρχομένων εἰς δευτέραν μοῖραν. Πιθανῶς κλιματολογικαὶ καὶ μετεωρολογικαὶ συνθῆκαι συνετέλεσαν εἰς τοῦτο ὡς ἐπίσης καὶ ἡ ἀνεπάρκεια εἰς ζῳοτροφάς, ἥτις ὑπεχρέου εἰς ἐκτροφὴν μικροτέρων καὶ οἰκονομικωτέρων ζῴων (ὡς π. χ. ἡ αἴξ). Ὅπως ποτ' ἂν ᾖ, ὁ Ἑλληνικὸς λαὸς γενικῶς ἐθεωρεῖτο ὡς ὀλιγοφάγος καὶ χορτοφάγος, ἐλάχιστα καταναλίσκων κρέατα. Ὁ Ἀθήναιος (Δ, 129. 6, e) ἀναφέρει, ὅτι ὁ Ἀντιφάνης ὁ κωμῳδοποιὸς εἰς τὸν «Οἰνόμαον» ἢ εἰς τὸν «Πέλοπα» ἔγραψε: «**Τί δ' ἂν Ἕλληνες μικροτράπεζοι, φυλλοτρῶγες δράσειεν; Ὅπου τέτταρα λήψῃ κρέα μίκρ' ὀβολοῦ**». Παραβάλλων δὲ τὴν πτωχὴν τράπεζαν τῶν Ἀθηναίων πρὸς ἐκείνην ἄλλων περιοχῶν ἀναφέρει τὰ ἑπόμενα: (Ἀθήν. 131, 8) «**Λυγκεὺς δ' ἐν Κενταύρῳ διαπαίζων τὰ Ἀττικὰ δεῖπνά φησι μάγειρ', ὁ θύων ἐστὶ δειπνίψων τ' ἐμὲ Ῥόδιος, ἐγὼ δ' ὁ κεκλημένος Περίνθιος. Οὐδέτερος ἡμῶν ἥδεται τοῖς Ἀττικοῖς δείπνοις. Ἀηδία γάρ ἐστιν Ἀττικὴ ὥσπερ ξενική**». Ἀφοῦ δὲ διακωμῳδήσῃ τὴν πτωχείαν τῶν ἐδεσμάτων προσθέτει: «**Ἐν ὅσῳ δ' ἐσθίω ἕτερος ἐκεῖν', ἐν ὅσῳ δ' ἐκεῖνος, τοῦτ' ἐγὼ ἠφάνισα. Βούλομαι δὲ γ' ὦ βέλτιστε σύ, κἀκεῖνο καὶ τοῦτ' ἀλλ' ἀδύνατα βούλομαι· οὔτε στόματα γὰρ οὔτε χεῖρας πέντ' ἔχω. Ὄψιν μὲν οὖν ἔχει τὰ τοιαῦτα ποικίλην, ἀλλ' οὐδέν ἐστι τοῦτο πρὸς τὴν γαστέρα· κατέπασα γὰρ τὸ χεῖλος, οὐκ ἐνέπλησα δέ**».

Ἐν ὅλῳ δὲ τῷ Δ' βιβλίῳ τοῦ Ἀθηναίου τελοῦνται συγκρίσεις μεταξὺ τῆς κατὰ τὰ συμπόσια ἀλλὰ καὶ τὴν καθ' ἡμέραν ζωὴν συνήθους ὀψοφαγίας καὶ γενικῶς «διαίτης» τῶν Ἑλλήνων διαφόρων περιοχῶν ὡς καὶ τῆς τῶν ξένων λαῶν, κατὰ κανόνα δ' ἐξαίρεται ἡ ἐγκράτεια καὶ ἡ ἁπλότης τῆς ἑλληνικῆς διατροφῆς.

Ἂς παρατεθῇ δ' ἐνταῦθα ὡς παράδειγμα τὸ ἐν Δ'. 138, 14—15 b, c ἐπεισόδιον: «**Ξέρξης φεύγων ἐκ τῆς Ἑλλάδος Μαρδονίῳ τὴν παρασκευὴν κατέλιπε τὴν αὐτοῦ. Παυσανίαν οὖν ἰδόντα τὴν τοῦ Μαρδονίου παρασκευὴν χρυσῷ καὶ ἀργύρῳ καὶ παραπετάσμασι ποικίλοις κατεσκευασμένην κελεῦσαι τοὺς ἀρτοποιοὺς καὶ ὀψοποιοὺς κατὰ ταὐτὰ καθὼς Μαρδονίῳ δεῖπνον παρασκευάσαι. Ποιησάντων δὲ τούτων τὰ κελευσθέντα τὸν Παυσανίαν ἰδόντα κλίνας χρυσᾶς καὶ ἀργυρᾶς ἐστρωμένας καὶ τραπέζας ἀργυρᾶς καὶ παρασκευὴν μεγαλοπρεπῆ δείπνου ἐκπλαγέντα τὰ προκείμενα κελεῦσαι ἐπὶ γέλωτι τοῖς ἑαυτοῦ διακόνοις παρασκευάσαι Λακωνικὸν δεῖπνον. Καὶ παρασκευασθέντος γελάσας ὁ Παυσανίας μετεπέμψατο τῶν Ἑλλήνων τοὺς στρατηγοὺς καὶ ἐλθόντων ἐπιδείξας ἑκατέρου τῶν δείπνων τὴν παρασκευὴν εἶπεν· ἄνδρες Ἕλληνες, συνήγαγον ἡμᾶς βουλόμενος ἐπιδεῖξαι τοῦ Μήδων ἡγεμόνος τὴν ἀφροσύνην, ὃς τοιαύτην δίαιταν ἔχων ἦλθεν ὡς ἡμᾶς οὕτω ταλαίπωρον ἔχοντας**».

Ἐν τούτοις, ὡς γνωστόν, ἡ λιτότης αὕτη τῶν Ἑλλήνων οὐ μόνον κατ' οὐδὲν παρεκώλυσε τὴν ὑψίστην πνευματικὴν ἀνάπτυξιν καὶ ἐξέλιξιν πρὸς δὲ καὶ τὴν ἀρίστην σωματικὴν διάπλασιν εἰς κάλλος καὶ ἰσχύν, συμβοηθούσης καὶ τῆς σω-

ματικῆς ἀγωγῆς, ἀλλὰ καὶ προήγαγε ταύτας μέχρι τοῦ τελείου. Ἀψευδὴς μαρτυρία ὁ μεταξὺ Σωκράτους καὶ Γλαύκωνος διάλογος ὁ ἀναφερόμενος ἐν τῇ Πολιτείᾳ τοῦ Πλάτωνος (Β 371–373) καὶ κατὰ τὸν ὁποῖον ἀναπτύσσεται ὑπὸ τοῦ πρώτου κατὰ ποῖον τρόπον θὰ διῃτᾶτο ἡ σχεδιαζομένη νέα τις πόλις, ἧς οἱ κάτοικοι θὰ ἐπηγγέλοντο ποικίλα ἐπιτηδεύματα, ὡς τὴν ἀνταλλαγὴν προϊόντων, ἢ θὰ εἰργάζοντο διαφόρους τέχνας ἢ θὰ ὑπηρέτουν τὴν πόλιν ἐμπορευόμενοι, ἄλλοι δὲ ἥσσονος πνευματικῆς δυνάμεως χρησιμοποιοῦντες τὴν σωματικήν των ῥώμην ὡς «μισθωτοί». Πάντα ταῦτα τά μέλη τῆς νέας πόλεως διὰ τῆς ἐργασίας των θὰ προμηθεύωνται πρὸς διατροφήν των μὲν σῖτον καὶ οἶνον, θὰ κτίζωσι δὲ τὰς οἰκίας των καὶ θὰ ἀγοράζωσι τὰ ἀναγκαιοῦντα ἱμάτια καὶ ὑποδήματα. Ἡ διατροφή των θὰ συνίσταται ἐξ ἀλεύρων κριθῆς (ἀλφίτων) ἢ καὶ ἐκ σίτου, διὰ τῶν ὁποίων θὰ παρασκευάζωσι ἄρτους. Οἱ κάτοικοι οὗτοι φέροντες στεφάνους εἰς τὴν κεφαλήν, θὰ τρώγουν τὰ παρασκευασθέντα μετὰ τῶν τέκνων των καὶ θὰ πίνουν οἶνον ὑμνοῦντες τοὺς θεοὺς ἐν εὐχαρίστῳ συναναστροφῇ πρὸς ἀλλήλους, ἐνῷ ἐκ φόβου πενίας ἢ πολέμου ἕκαστος θὰ τεκνοποιῇ ἀναλόγως τῆς περιουσιακῆς του καταστάσεως («*οὐχ ὑπὲρ τὴν οὐσίαν*»). Ὁ Γλαύκων ὅμως ἀπαντᾷ εἰς τὸν Σωκράτην, ὅτι φαίνεται νὰ παριστάνῃ «*τοὺς ἄνδρας*» (ἀνθρώπους) διαιτωμένους *ἄνευ ὄψου* (ἄνευ προσφαγίου). Εἶναι δηλαδὴ προφανές, ὅτι ὁ Σωκράτης ἔχων ὑπ' ὄψιν του τὴν κυρίαν τροφὴν τοῦ Ἕλληνος συνισταμένην ἐκ δημητριακῶν παρέλειψε πᾶσαν ἄλλην τοιαύτην, δι' ὃ καὶ ὁμολογεῖ ἀμέσως τὸ λάθος του προσθέτων ὅτι : **«καὶ ὄψον ἕξουσιν, ἅλας τε δῆλον ὅτι καὶ ἐλάας καὶ τυρὸν καὶ βολβοὺς καὶ λάχανα οἷα δὴ ἐν τοῖς ἀγροῖς ἑψήματα ἑψήσονται. Καὶ τραγήματά που παραθήσομεν αὐτοῖς τῶν τε σύκων καὶ ἐρεβίνθων καὶ κυάμων, καὶ μύρτα καὶ φηγοὺς σποδιοῦσι πρὸς τὸ πῦρ, μετρίως ὑποπίνοντες καὶ οὕτω διάγοντες τὸν βίον ἐν εἰρήνῃ μετὰ ὑγείας, ὡς εἰκός, γηραιοὶ τελευτῶντες ἄλλον τοιοῦτον βίον τοῖς ἐκγόνοις παραδώσουσιν»**.

Διὰ τῆς προσθήκης ὁ Σωκράτης περιέγραψε τὴν συνήθη ἁπλῆν δίαιταν, ἥτις ὅμως ἀπὸ ἀπόψεως φυσιολογικῆς ἦτο ἀπολύτως ἱκανοποιητική, ἐφ' ὅσον διὰ τῆς προσθήκης τοῦ τυροῦ καὶ τῶν ὀσπρίων (ἐρεβίνθων καὶ κυάμων) ἐπληροῦτο ἡ ἀνεπάρκεια τῶν δημητριακῶν εἰς τὸ ἀναγκαιότατον ἀμινοξὺ λυσίνην ὡς καὶ ἄλλα τινὰ ἀμινοξέα καὶ ἐφ' ὅσον διὰ τῶν ἀναγραφομένων σιτίων μετὰ βεβαιότητος ἐκαλύπτοντο αἱ ἀνάγκαι εἰς φυτικὸν ἀλλὰ καὶ ζωϊκὸν λεύκωμα (διὰ τοῦ τυροῦ), εἰς βιταμίνας καὶ εἰς ἅλατα. Πιθανώτατα ὅμως καὶ ὁ κατάλογος τῶν ὄψων ἦτο καὶ οὗτος ἐλλιπής, διότι εἶναι καὶ ἐξ ἄλλων πηγῶν βέβαιον (Ἀθήν. Β, 67, b καὶ ἀλλαχοῦ), ὅτι κατὰ τὴν ἐποχὴν ἐκείνην ἐχρησιμοποιοῦντο εὐρέως τὸ ἔλαιον, τὰ ᾠὰ (ἀκόμη καὶ τὰ τῶν χηνῶν) ὡς καὶ ταρίχη ἰχθύων, παρέλειψε δὲ ταῦτα ὁ Σωκράτης, τῆς συμπληρώσεώς του οὔσης ἐνδεικτικῆς. Τὴν πόλιν, ἧς οἱ κάτοικοι διαιτῶνται καθ' ὃν τρόπον συνεπλήρωσεν οὗτος ὀνομάζει *ἀληθινὴν* καὶ ὑγιῆ, παραθέτει δ' ἐν ἀντιθέσει καὶ τὴν δίαιταν «*φλεγμαινούσης*», ὡς λέγει, πόλεως κατὰ τὴν ὁποίαν θὰ προσφέρωνται κρέατα μετὰ καρυκευμάτων καὶ «*ὄψα δὴ καὶ μύρα καὶ θυμιάματα καὶ ἑταῖραι καὶ πέμματα . . . .*». Συνεπῶς ὁ Σωκράτης περιέγραψε δίαιταν διὰ τὸ πλῆθος τῶν ἐργαζομένων κυρίως φυτοφαγικὴν περιλαμβάνουσαν

ἰδίᾳ μὲν δημητριακά, ἀλλὰ καὶ ὄσπρια—πολύτιμον, ὡς ἤδη ἐλέχθη, συμπλήρωμα τοῦ ἀπὸ ἀπόψεως ἀμινοξέων τινῶν ἐλλειμματικοῦ λευκώματος τῶν δημητριακῶν,—πρὸς τούτοις δὲ ξηροὺς καρποὺς καὶ βολβοὺς καὶ λάχανα πλούσια εἰς βιταμίνας. Ἀξία δὲ ἰδιαιτέρας μνείας καὶ ἐξάρσεως εἶναι ἡ ἀξιωματικὴ σύνδεσις τῆς τοιαύτης διαίτης μετὰ τῆς ὑγείας τῆς μακροζωΐας καὶ τῆς κληρονομικῆς μεταβιβάσεως τῶν ἰδιοτήτων τούτων εἰς τοὺς ἐκγόνους, ταῦθ' ἅπερ ἀποδεικνύουσι τὴν διὰ τῆς ἐξόχου παρατηρητικότητος καὶ κρίσεως κτηθεῖσαν ὀρθὴν πεῖραν.

Προκύπτοντος ἐκ τῶν λεχθέντων, ὅτι ἡ διατροφὴ παρ' Ἕλλησιν ἐστηρίζετο πρὸ παντὸς ἐπὶ τῶν δημητριακῶν τίθεται τὸ ἐρώτημα ποῖα μέτρα ἐλαμβάνοντο ἑκάστοτε, ἵνα ὑπάρχῃ ἐπάρκεια αὐτῶν ἐξ ἰδιοπαραγωγῆς; Τοῦτο ἀφεώρα ἰδίως εἰς τὰς Ἀθήνας, πολυπληθῆ μεγαλόπολιν πλουσίαν, προηγμένην καὶ κειμένην ἐν περιοχῇ σχεδὸν ὀρεινῇ ἀλλ' εὐφόρῳ καὶ μετ' οὐχὶ μικρᾶς ἐκτάσεως λεκανοπεδίων, διότι τὰ λοιπὰ διαμερίσματα τῆς χώρας ἦσαν κατὰ τὸ πλεῖστον γεωργικὰ καὶ συνεπῶς ὁπωσοῦν ἐξησφαλισμένα ἀπὸ ἀπόψεως σιταρκείας. Ὡς ἐκ τῶν ἱστορικῶν δεδομένων καὶ ἐκ τῶν εὑρεθεισῶν ἐπιγραφῶν ἀπορρέει, *συστηματικὰ μέτρα* πρὸς ἐπαρκῆ παραγωγήν, βελτίωσιν καὶ ἐπαύξησιν τῆς ἐπιχωρίου σιτοκαλλιεργείας οὐδέποτε φαίνεται, ὅτι ἐλήφθησαν, διότι καὶ τὸ αἴσθημα τῆς ἀγάπης πρὸς τὴν τροφὸν γῆν εἶχεν ἀμβλυνθῆ καὶ ἐξέλιπε τὸ ἐνδιαφέρον διὰ τὴν σιτοπαραγωγὴν ἐφ' ὅσον ἑτέρας προελεύσεως πόροι ἦσαν εὐκολώτεροι.

Παρ' ὅλον ὅτι κατὰ Θεόφραστον (Φυτ. Ἱστορ. Η, η'. 20) αἱ κριθαί, αἱ παραγόμεναι ἐν Ἀθήναις, ἄρα καὶ ὁ σῖτος, ἦσαν ἀρίστης ποιότητος (*αἱ κριθαὶ τὰ πλεῖστα ποιοῦσιν ἄλφιτα κριθοφόρος γὰρ ἀρίστη*), ἡ «πολιτεία» δι' ἐξασφάλισιν σίτου δὲν ἐφρόντιζε διὰ τὴν ἐπάρκειαν τοῦ κυριωτέρου παράγοντος τῆς διατροφῆς τοῦ πληθυσμοῦ δι' ἐντατικῆς ἐγχωρίου παραγωγῆς, ἀλλὰ περιωρίζετο εἰς τὴν δι' ἐπικερδοῦς ἐμπορίας ἀπόκτησιν ἀφθονωτέρων χρηματικῶν μέσων, ἵνα ἔξωθεν εἰσάγωνται ἀκόμη καὶ τὰ δημητριακά. Διὰ τοῦτο ὁ Ξενοφῶν γράφει: «**ἔστι δὲ καὶ γῆ, ἣ σπειρομένη μὲν φέρει καρπόν, ὀρυττομένη δὲ πολλαπλασίους τρέφει**». (Πόρ. α, 5, 5).

Ἐν τούτοις μακρὰ πεῖρα θὰ ἔδει νὰ εἶχε διδάξει τοὺς Ἀθηναίους, ὅτι ὁ τρόπος οὗτος τοῦ ἐφοδιασμοῦ των διὰ τοῦ βασικοῦ προϊόντος πρὸς διατροφὴν ἦτο ἐπισφαλής, διότι ναὶ μὲν ὑπῆρχον πλεῖσται ἀγοραὶ διὰ τὴν προμήθειαν τῶν δημητριακῶν ὡς ἡ τῆς Θρᾴκης καὶ ἡ τοῦ Πόντου, ἡ τῆς Κύπρου καὶ τῆς Αἰγύπτου ὡς καὶ ἡ τῆς Σικελίας, ἀλλ' αἱ δυσχέρειαι ἦσαν πολλάκις μέγισται. Τοῦτο ἐφ' ὅσον καὶ αἱ σιτοπαραγωγοὶ χῶραι εἶχον τὴν ἐξαγωγὴν τῶν δημητριακῶν ὑπὸ τὸν ἔλεγχόν των, ἵνα ρυθμίζωσι τὰ τῆς ἐμπορίας των, ἀλλὰ συγχρόνως καὶ ἵνα προτιμῶσι τὴν διάθεσιν εἰς ἐκείνας τὰς πόλεις ἢ χώρας, αἵτινες φίλα ἐφρόνουν πρὸς αὐτάς.

Ἐκ τῆς τοιαύτης τῶν πραγμάτων διαμορφώσεως αἱ ὑπερήφανοι Ἀθῆναι εἶχον ψηφίσει νόμους περὶ ἀντιπαροχῆς ἀτελειῶν καὶ ἄλλων προνομίων εἰς τοὺς παρέχοντας εὐεργεσίαν τινὰ πρὸς αὐτάς, ἐν τῇ προκειμένῃ περιπτώσει τὸν κατὰ προτίμησιν ἐφοδιασμόν των διὰ σίτου. Ὁ πολιτικὸς Λεπτίνης προτείνας τῷ 356—355 π. Χ. τὴν κατάργησιν τῶν ἀτελειῶν τούτων καὶ δωρεῶν πρὸς τοὺς ξέ-

νους καὶ Ἀθηναίους ἐπὶ τῷ σκοπῷ ἀνορθώσεως τῶν οἰκονομικῶν τῆς πόλεως ἔσχεν ἀντίπαλον τὸν Δημοσθένην, ὅστις ὑπερημύνθη τῆς διατηρήσεως τῶν ἀτελειῶν π. χ., ὑπὲρ τοῦ ἄρχοντος τοῦ Πόντου Λεύκωνος : **«καὶ ἐν μὲν τῷ «μηδένα» πάντας περιλαμβάνειν τοὺς ἄλλους, ἐν δὲ τῷ «τῶν ξένων» μὴ διορίζειν «τῶν οἰκούντων Ἀθήνησιν», ἀφαιρεῖται καὶ Λεύκωνα τὸν ἄρχοντα Βοσπόρου καὶ τοὺς παῖδας αὐτοῦ τὴν δωρεὰν ἣν ὑμεῖς ἔδοτ' αὐτοῖς. Ἔστι γὰρ γένει μὲν δήπου ὁ Λεύκων ξένος, τῇ δὲ παρ' ἡμῶν ποιήσει πολίτης, κατ' οὐδέτερον δ' αὐτῷ τὴν ἀτέλειαν ἔστ' ἔχειν ἐκ τούτου τοῦ νόμου. Καίτοι τῶν μὲν ἄλλων εὐεργετῶν χρόνον τιν' ἕκαστος ἡμῖν χρήσιμον αὑτὸν παρέσχεν, οὗτος δ', ἂν σκοπῆτε, φανήσεται συνεχῶς ἡμᾶς εὖ ποιῶν, καὶ τοῦθ', ὧν μάλισθ' ἡμῶν ἡ πόλις δεῖται. Ἴστε γὰρ δήπου τοῦθ' ὅτι πλείστῳ τῶν πάντων ἀνθρώπων ἡμεῖς ἐπεισάκτῳ σίτῳ χρώμεθα. Πρὸς τοίνυν ἅπαντα τὸν ἐκ τῶν ἄλλων ἐμπορίων ἀφικνούμενον ὁ ἐκ τοῦ Πόντου σῖτος εἰσπλέων ἐστίν. Εἰκότως· οὐ γὰρ μόνον διὰ τὸ τὸν τόπον τοῦτον σῖτον ἔχειν πλεῖστον τοῦτο γίγνεται, ἀλλὰ καὶ διὰ τὸ κύριον ὄντα τὸν Λεύκων' αὐτοῦ· τοῖς ἄγουσιν Ἀθήναζε ἀτέλειαν δεδωκέναι καὶ κηρύττειν πρώτους γεμίζεσθαι τοὺς ὡς ἡμᾶς πλέοντας»**. (Δημοσθ. Πρὸς Λεπτίνην, 31).

Τὰ δὲ ποσὰ τοῦ εἰσαγομένου σίτου, ὡς ἐκ τῆς αὐτῆς δημηγορίας συμπεραίνεται ἦσαν τόσον μεγάλα, ὥστε νὰ προκύπτῃ, ὅτι ἐλάχιστος σῖτος ἐντοπίως ἐκαλλιεργεῖτο : «**Αἱ τοίνυν παρ' ἐκείνου** (τοῦ Λεύκωνος) **δεῦρ' ἀφικνούμεναι σίτου μυριάδες περὶ τετταράκοντα εἰσὶ καὶ τοῦτο ἐκ τῆς παρὰ τοῖς σιτοφύλαξιν ἀπογραφῆς ἄν τις ἴδοι**». Κατὰ δὲ τὸν Στράβωνα (Γεωγραφ. Ζ, δ, 6 (311) ὁ Λεύκων ἔστειλεν, ὡς λέγεται, ἐκ Θεοδοσίας εἰς τοὺς Ἀθηναίους 2.100.000 μεδίμνους σίτου : «**Λεύκωνα δέ φασιν ἐκ τῆς Θεοδοσίας Ἀθηναίοις πέμψαι μυριάδας μεδίμνων διακοσίας καὶ δέκα**».

Βεβαίως ἐλαμβάνετο φροντὶς διὰ τὴν σιτάρκειαν, ὥστε οἱ πρυτάνεις καθῆκον εἶχον νὰ προσδιορίζουν καὶ καλοῦν τὰς ἐκκλησίας τοῦ δήμου, ἐκ δὲ τούτων ἡ κυρία εἶχε κατ' Ἀριστοτέλην, (Πολιτ. Ἀθηναίων XLIII, 4), «ἡμερησίαν διάταξιν» κατὰ τὰ σήμερον ἰσχύοντα, τὴν ἑπομένην : «**Προγράφουσι δὲ καὶ τὰς ἐκκλησίας οὗτοι· μίαν μὲν κυρίαν ἐν ᾗ δεῖ τὰς ἀρχὰς ἐπιχειροτονεῖν εἰ δοκοῦσι καλῶς ἄρχειν, καὶ περὶ σίτου καὶ περὶ φυλακῆς τῆς χώρας χρηματίζειν** . . . ». Εἶχε δ' ἐπίσης θεσπισθῆ, ὁλόκληρον σύστημα δικαίας διανομῆς τοῦ σίτου καὶ πατάξεως τῆς αἰσχροκερδείας καὶ ἀποκρύψεως, ἀλλὰ δι' αὐτοῦ οὔτε σῖτος παρήγετο, οὔτε ἐξεμηδενίζετο ἡ ἀνθρωπίνη πλεονεξία. Πολλῷ δὲ ἧσσον ἐθεραπεύετο ἡ κατάστασις διὰ τῆς τυχὸν ἱκανοποιήσεως τῆς μωροφιλοδοξίας τῶν Ἀρχόντων τῶν ξένων σιτοπαραγωγῶν χωρῶν ἢ καὶ τῶν ἰδίων αὐτῶν πολιτῶν τῶν σιτοποριζομένων πόλεων διὰ τῆς ἀπονομῆς, δηλονότι, ἠθικῶν διακρίσεων εἰς τοὺς πρώτους ἢ καὶ τῆς ἐκφράσεως εὐγνωμοσύνης καὶ παροχῆς ἀμοιβῶν εἰς τοὺς δευτέρους (πολλάκις δὲ καὶ εἰς ξένους) ἢ καὶ διὰ τῆς μεταγραφῆς μετοίκων εἰς πολίτας, διότι τάχα εἶχον κατορθώσει νὰ μεσολαβήσωσι διὰ τὸν ἐφοδιασμὸν διὰ σίτου τῶν Ἀθηνῶν. Ἀκωλύτως ἐπληθύνοντο αἱ τοιαῦται ταπει-

νῶν γεγονότων φλύαροι ἐπιγραφαί, ὧν πλεῖσται μέχρις ἡμῶν διωλίσθησαν καὶ οὐδεμία φειδὼ νόμων ἀποσκοπούντων τὸν περιορισμὸν τῆς ἀσυδοσίας τῶν ἐμπόρων τοῦ σίτου ἐσημειώθη. Ἀλλ' οἱ τοιοῦτοι νόμοι, ὡς ὁ ἀπαγορεύων τὴν ναύλωσιν ἢ τὴν χορήγησιν δανείου εἰς πλοῖα, ἅτινα δὲν ἀνελάμβανον τὴν ὑποχρέωσιν νὰ φέρωσι κατὰ τὴν ἐπιστροφήν των σῖτον εἰς Ἀθήνας, ἢ οἱ ὑποχρεοῦντες τὰ 2/3 τῶν εἰς Πειραιᾶ καταπλεόντων φορτίων σίτου νὰ μεταφέρωνται εἰς Ἀθήνας καὶ μόνον τὸ 1/3 νὰ ἐπιτρέπηται νὰ διακοσμισθῇ ἀλλαχοῦ, κατὰ προτίμησιν εἰς τὰς φίλας εὐνουμένας πόλεις, ἢ οἱ αὐστηρότατοι νόμοι κατὰ τῆς σιτοκαπηλείας οὐδὲν ἕτερον ἀπεδείκνυον ἢ τὴν ἐξάρτησιν τῆς περικλεοῦς πόλεως ἐκ τῶν ξένων, ἐκ τῶν ἐχθρῶν καὶ ἐκ τῶν σιτοπωλῶν· τούτων δ' οἱ πλεῖστοι ἦσαν περιφρονούμενοι μέτοικοι, τὸ δὲ ἐπάγγελμα αὐτῶν δὲν ἐθεωρεῖτο ἔντιμον.

Καὶ πιθανώτατα μὲν ὑπὸ πολλῶν ᾄδεται, ὅτι αἱ Ἀθῆναι εἶχον κατὰ τὴν ἐποχὴν ἐκείνην καταστῆ διεθνὴς σιταγορά, διότι ὁσάκις, σπανίως ἄλλως τε, ὑπῆρχεν ἐν τῇ πόλει περισσεύων σῖτος, οὗτος διωχετεύετο εἰς τὰς φιλικῶς διακειμένας πόλεις ἔναντι χρημάτων ἢ πρώτων ὑλῶν, ἀλλ' ἡ πραγματικὴ κατάστασις ἦτο ἡ κατάστασις ἀληθοῦς ἐπαιτείας, καίτοι διὰ τὸ ἐμπόρευμα κατεβάλλετο, κατὰ τὴν περίπτωσιν ταύτην, ἀμέσως τὸ ἀντίτιμον. Ἀλλὰ τοῦτο δὲν ἤρκει, διότι ἔδει σὺν τούτῳ νὰ καταβάλληται εἰς τοὺς προμηθεύσαντας τὸν ἐνίοτε περισσεύσαντα σῖτον ἡμιβαρβάρους πλήρεις τὴν κοιλίαν καὶ κενοὺς τὸ πνεῦμα, ἐπαίσχυντος φόρος ταπεινῶν κολακειῶν ἐκ μέρους τῶν Ἀρχόντων τοῦ ἰοστεφοῦς ἄστεος τοῦ φωτὸς καὶ τοῦ πνεύματος, ἵνα δυνηθῇ νὰ σιτευθῇ ἡ πόλις διὰ τοῦ *«μυελοῦ τῶν ἀνδρῶν»*.

Οὐδεμία ὑπάρχει ἀμφιβολία, ὅτι ἡ ἐκ τῶν ἔξωθεν ἐξάρτησις τῶν Ἀθηνῶν διὰ τὴν διατροφὴν τοῦ πληθυσμοῦ των διήγειρε τὴν ὄρεξιν τῶν ἐχθρῶν τῆς πόλεως, ὅπως παρέχωσι κατὰ πᾶσαν εὐκαιρίαν πράγματα εἰς αὐτήν. Παράδειγμα, ἓν τῶν πολλῶν, τὸ ἀναγραφόμενον ἐν τῇ «περὶ τοῦ στεφάνου» δημηγορίᾳ τοῦ Δημοσθένους, τὸ ὁποῖον ἔχει οὕτως: **«Ἐπειδὴ τοίνυν ἐκ τῆς Εὐβοίας ὁ Φίλιππος ὑφ' ὑμῶν ἐξηλάθη τοῖς ὅπλοις, τῇ δὲ πολιτείᾳ καὶ τοῖς ψηφίσμασι κἂν διαρραγῶσί τινες τούτων ὑπ' ἐμοῦ, ἕτερον κατὰ τῆς πόλεως ἐπιτειχισμὸν ἐζήτει. Ὁρῶν δ' ὅτι σίτῳ πάντων ἀνθρώπων πλείστῳ χρώμεθ' ἐπεισάκτῳ, βουλόμενος τῆς σιτοπομπίας κύριος γενέσθαι, παρελθὼν ἐπὶ Θρᾴκης Βυζαντίους συμμάχους ὄντας αὐτῷ τὸ μὲν πρῶτον ἠξίου συμπολεμεῖν τὸν πρὸς ἡμᾶς πόλεμον, ὡς δ' οὐκ ἤθελον οὐδ' ἐπὶ τούτοις ἔφασαν τὴν συμμαχίαν πεποιῆσθαι, λέγοντες ἀληθῆ, χάρακα βουλόμενος πρὸς τῇ πόλει καὶ μηχανήματ' ἐπιστήσας ἐπολιόρκει»**. (Περὶ τοῦ Στεφάνου, 87).

Ὡς εἰκός, ἡ ἀρχαία σοφία οὐδόλως εἶχεν ἐπαρκέσει, ὅπως ἀναστείλῃ τὰς νέας τότε προοδευτικὰς ἰδέας, αἵτινες ἐστηρίζοντο, μεγαλοπρεπεῖς τὴν πνοήν, ἐπὶ τῆς εὐπολυκινήτου ἄμμου, ὡς τὸ *«μέγα γὰρ τὸ τῆς θαλάσσης κράτος»*. (Θουκυδ. Ἱστοριῶν, Α, 143). Διότι ἀνθρώπειοι χεῖρες δὲν εἶναι εἰς θέσιν νὰ κρατήσωσι στερρῶς καὶ ἀπεριορίστως τὴν διολισθαίνουσαν, ἀποφθεγματικῶς δὲ ῥηθεῖσαν αἰωνίαν ταύτην ἀλήθειαν διὰ σοφισμάτων ὡς τό: **«πλέον γὰρ ἡμεῖς ἔχομεν τοῦ κατὰ γῆν ἐκ τοῦ ναυτικοῦ ἐμπειρίας ἢ ἐκεῖνοι ἐκ τοῦ κατ' ἤπειρον ἐς τὰ**

ναυτικά· τὸ δὲ τῆς θαλάσσης ἐπιστήμονας γενέσθαι οὐ ῥαδίως αὐτοῖς προσγενήσεται.... πῶς δὴ ἄνδρες γεωργοὶ καὶ οὐ θαλάσσιοι καὶ προσέτι οὐδὲ μελετῆσαι ἐασόμενοι διὰ τὸ ὑφ' ἡμῶν πολλαῖς ναυσὶν ἀεὶ ἐφορμεῖσθαι ἄξιον ἄν τι δρῷεν....». (Θουκυδ. Ἱστορ. Α, 142). Διὰ τοῦτο καὶ ἤρκεσεν ἡ ἐπιτηδειότης, ἡ εὐφυΐα καὶ ἡ περὶ τὸν πόλεμον ἐμπειρία ἑνὸς ἀνδρός, τοῦ Λυσάνδρου, γνωρίζοντος κατὰ τέλειον τρόπον νὰ ἐφαρμόζῃ τὸ «ὅπου δὲν φθάνει ἡ λεοντῆ προστεθήτω καὶ ἡ δορὰ ἀλώπεκος», ἵνα οὗτος καὶ πόρους ἀνεύρῃ καὶ ἀποσπάσῃ ἀπὸ τῶν πολεμίων ἱκανοὺς ἐμπείρους ναύτας καὶ στρατηγήματι ἄρῃ τὴν περιφανῆ ἐν Αἰγὸς ποταμοῖς νίκην.

Ἑπομένως δὲν ἐπιτρέπεται νὰ θεωρηθῇ ὡς σοφὸς κανὼν ὁ ἐν τῷ πολιτικῷ —ἐπιταφίῳ λόγῳ κομπασμός: **«Ἐπεισέρχεται δὲ διὰ τὸ μέγεθος τῆς πόλεως ἐκ πάσης γῆς τὰ πάντα καὶ ξυμβαίνει ἡμῖν μηδὲν οἰκειοτέρᾳ τῇ ἀπολαύσει τὰ αὐτοῦ ἀγαθὰ γιγνόμενα καρποῦσθαι ἢ καὶ τὰ τῶν ἄλλων ἀνθρώπων»** (Θουκ. Β, 38), ἀλλὰ τοὐναντίον πρέπει νὰ κριθῇ ὡς προτρέπων μᾶλλον εἰς δουλικὴν ἐξάρτησιν ἐκ τῶν ξένων, ὅταν ἐγκαταλείψῃ τινὰ «*τὸ τῆς θαλάσσης κράτος*». Ἀλλοίμονον δέ, ὅταν ἡ ἀπώλεια αὕτη συνδυασθῇ μετὰ τῆς ἀμελήσεως τῆς καλλιεργείας τῆς γῆς καὶ τὸν οὕτως ἐπιτυγχανόμενον χρόνον σχολῆς καταναλίσκῃ ὁ πολίτης εἰς ἑορτὰς καὶ ἀγῶνας, ὡς ἐν τῷ αὐτῷ χωρίῳ μεθ' ὑπερηφανείας ἐξαίρεται: **«Καὶ μὴν καὶ τῶν πόνων πλείστας ἀναπαύλας τῇ γνώμῃ ἐπορισάμεθα ἀγῶσι μέν γε καὶ θυσίαις διετησίοις....»**.

Οὕτως, οἱ ἀμέριμνοι ἀφρόντιδες, φιλοπαίγμονες, ἑορτόφιλοι καὶ ἑορτομανεῖς Ἀθηναῖοι ἀπελάμβανον μὲν κατ' Ἀρχέστρατον, ὡς τοῦτο ἀναφέρεται ὑπὸ Ἀθηναίου: «*τὸν δ' εἰς ἀγορὰν ποιούμενον ἄρτον αἱ κλειναὶ παρέχουσι βροτοῖς κάλλιστον Ἀθῆναι*», τὸν γευστικώτερον ἄρα τῶν ἄρτων, ἀλλὰ καθοδηγηθέντες καὶ εἰς τὸ ἀπολαμβάνειν τὴν «*ἀνάπαυλαν δι' ἀγώνων καὶ θυσιῶν*» ἄνευ μακρᾶς διακοπῆς πρὸς παραγωγικὴν ἐργασίαν, ἀγρὸν ἠγόραζον, ὅταν τοῖς ἀπετείνοντο σοφαὶ συμβουλαὶ διὰ τήν, τὸ πλεῖστον διὰ μέσου τρίτων, καλλιέργειαν τῆς γῆς. Ἄνευ ὑπερβολῆς θὰ ἠδύνατό τις νὰ εἴπῃ, ὅτι ἡ ἀποστροφὴ πρὸς τὴν καλλιέργειαν ταύτην τῆς γῆς ἐκαλλιεργεῖτο τόσον ἐντατικῶς, ὥστε, παρ' ὅλην τὴν ἐπάρκειαν τῶν δούλων καὶ τοῦ χώρου διὰ τὴν παραγωγὴν τοῦ μεγαλειτέρου ποσοῦ τῶν ἀναγκαιούντων δημητριακῶν, νὰ προτιμῶνται οὐχὶ ἡ ἀπ' εὐθείας κατὰ μέτωπον ἐνατένισις τοῦ θέματος, ἀλλ' αἱ διὰ περιγραφῆς λύσεις ὡς π. χ.: α) Ἡ δι' ἐλαστικῶν χλιαρῶς ἐφαρμοζομένων νόμων τιμωρία τῶν ἀποδεδειγμένως παραβαινόντων τὴν περὶ σιτεμπορίας νομοθεσίαν αἰσχροκερδῶν, τόσον δὲ ἐλαστικῶν, ὥστε ὁ Λυσίας, ἐπὶ καταφώρου καὶ ὡμολογημένης συνεταιρικῆς ἀγορᾶς σίτου ὑπὸ τῶν σιτοπωλῶν πρὸς ἀπόκρυψιν τοῦ εἴδους καὶ ὕψωσιν τῆς τιμῆς αὐτοῦ, νὰ προτρέπῃ τοὺς δικαστάς, ὅπως ἐφαρμόσωσι τὸν νόμον: **«Ἐὰν μὲν θάνατον τούτων καταγνῶτε κοσμιωτέρους ἔσεσθαι τοὺς λοιπούς»**. (Λυσίου, «Κατὰ σιτοπωλῶν» 22, 29). β) Ἡ δι' εὐεργετικῶν μέτρων προσέλκυσις τῶν σιτεμπόρων εἰς τὸ ἐπάγγελμα π. χ., διὰ τῆς ἀπαλλαγῆς τούτων ἀπὸ τῆς στρατεύσεως: **«ὡς τῶν ἐμπόρων μὴ ἐξιόντων ἐπὶ στρατείας διὰ τὸ εὔχρηστον τὰ πρὸς τροφὴν φέροντας»** (Θεοφίλ. σχολιαστοῦ 1, 2). γ) Ἡ ἀποφυγὴ ἑκάστοτε ἐπιβολῆς ἐπιση-

μου, *αὐστηρῶς τηρουμένης* διατιμήσεως ἢ κατασχέσεως τοῦ φορτίου, ὡς τοιοῦτόν τι οὐδαμοῦ ἀναφέρεται—ἐκ φόβου δὲ ὅτι ἐὰν τοῦτο νόμῳ προεβλέπετο, οἱ ἔμποροι, παρ' ὅλας τὰς παροχὰς ἀτελειῶν καὶ ἄλλας ἀναγνωρίσεις, θὰ ἔπαυον τὴν μεταφορὰν σίτου εἰς 'Αθήνας καὶ θὰ κατηύθυνον τοῦτον ἀλλαχοῦ. Εἰς ἄλλας ὅμως πόλεις προεβλέποντο κατὰ τὴν αὐτὴν ἐποχὴν αὐστηρότаται ποιναὶ εἰς τοὺς παραβαίνοντας τὴν διατίμησιν, ὡς τοῦτο δηλοῦται διὰ τῆς ἐν Κυζίκῳ εὑρεθείσης ἐπιγραφῆς. **«'Εὰν μὲν πολίτης ᾖ ἀποξενοῦσθαι, ἐὰν ξένος ἢ μέτοικος καὶ τῆς πόλεως εἴργεσθαι, τό τε ἐργαστήριον αὐτοῦ σανίσι προσηλοῦσθαι, ἄχρι οὗ συντελεσθῇ τὸ ἔργον ἔχον καὶ τὴν τῆς ζημίας ἐπιγραφήν».** (Dittemberger 166 [18]).

'Ελέχθη ἤδη προηγουμένως, ὅτι τὸ σύστημα διατροφῆς λαοῦ τινος ἔχει σταθερότητά τινα, καίτοι οὐχὶ ἀπόλυτον, ἐπηρεαζόμενον ὑπό τινων παραγόντων ἀναλόγως μεγέθους καὶ διαρκείας δράσεως αὐτῶν. Τοιοῦτοι εἶναι π.χ. ἡ ἐσωτερικὴ καὶ ἐξωτερικὴ μετανάστευσις, αἱ ἀλλοιώσεις εἰς τὴν σύνθεσιν τοῦ πληθυσμοῦ διὰ προσμείξεως μετ' ἄλλων, αἱ βαθεῖαι ἀλλαγαὶ εἰς τὴν ἐπαγγελματικὴν ἀπασχόλησιν μεγάλου τμήματος τοῦ πληθυσμοῦ, αἱ μεταβολαὶ κατὰ τοὺς οἰκογενειακοὺς θεσμούς, τῆς συζύγου καὶ μητρὸς ἀσχολουμένης ἐπαγγελματικῶς, ὥστε νὰ ἐγκαταλείπῃ τὴν κατ' οἶκον ἐργασίαν, καὶ τέλος ἡ ἄνοδος τοῦ κατὰ κεφαλὴν εἰσοδήματος. Εἰς τὴν περὶ ἧς ἀνωτέρω ὁ λόγος μελέτην ἀναπτύσσονται λεπτομερῶς ὁ τρόπος δράσεως καὶ τὰ ἀποτελέσματα τῶν τοιούτων ἐπηρεασμῶν, ἐνταῦθα ὅμως θὰ περιορισθῶμεν εἰς τὸ νὰ ὑποδείξωμεν, ὅτι οὐ μόνον κληρονομοῦνται τὰ διατροφικὰ συστήματα, ἀλλὰ καὶ αἱ συνοδεύουσαι αὐτὰ καλαὶ ἢ κακαὶ ἰδιοτυπίαι. Οὕτως, ἐνῷ ὁ Ἕλλην παρέμεινεν εἷς τῶν μεγαλυτέρων καταναλωτῶν, ἰδίᾳ σίτου, ἐπὶ τῆς γῆς, οὐδέποτε κατέγινεν μετ' ἀγάπης εἰς τὴν καλλιέργειαν τούτου. 'Αποτέλεσμα τῆς τοιαύτης ἀντινομίας ὑπῆρξεν ἡ ἐγκατάλειψις τῆς γῆς χέρσου καὶ ἡ συγκέντρωσις εἰς τὰς πόλεις, ὥστε εἰρηνικῶς νὰ καταληφθῇ καὶ καλλιεργηθῇ αὕτη ἐπὶ μέρους ὑπὸ λαῶν ξένων κατελθόντων ἐκ Βορρᾶ καὶ 'Ανατολῶν ἀναζητούντων εὐκραέστερον κλῖμα, ἡλίου θαλπωρὴν καὶ πλέον εὐχάριστον ζωήν. 'Ο σχετικὸς μικρὸς ἀριθμὸς τούτων ἀποδεικνύεται ἔκ τε τῶν ἑκατοστιαίων διαφορῶν τῆς συνθέσεως τῶν ὁμάδων αἵματος μεταξὺ τῶν σημερινῶν 'Ελλήνων καὶ Σλαύων (ἰδὲ ἐρεύνας τοῦ γράφοντος μετὰ τῆς ἰατροῦ Π. Σκλέπα—'Ιουστινιανοῦ δημοσιευθείσας ἐν τῇ «'Ελληνικῇ 'Ιατρικῇ» ὑπὸ τὸν τίτλον : **«'Η κατανομὴ τῶν ὁμάδων αἵματος παρ' Ἕλλησιν ἀπὸ ἐθνολογικῆς ἀπόψεως»** Τόμ. 17ος, Τεῦχος 10ον 1948 καὶ Τόμ. 18ος, Τεῦχος 11ον 1949), ἀλλὰ καὶ ἐκ τῆς ὁλοσχεροῦς ἀπωλείας τῆς γλώσσης τῶν ἐπηλύδων, οὐδεμιᾶς λέξεως αὐτῆς παραμεινάσης εἰς τὴν γλῶσσαν τῶν κατοίκων τῆς ἀπολέμως καταληφθείσης χώρας, εἰς τὴν 'Ελληνικὴν δηλονότι. Τὸ φαινόμενον τῆς σχετικῆς ἐρημώσεως τῆς γῆς ἐπανελήφθη ἐπί τινα χρόνον καὶ μετὰ τὴν Φραγκοκρατίαν ἐν Πελοποννήσῳ, ὅπου αἱ σοφῶς ὑπὸ τῶν Φράγκων ἀνορυχθεῖσαι ἀρδευτικαὶ αὔλακες ἐγκατελείφθησαν ὑπὸ τῶν ἀστυφίλων ἐντοπίων μετὰ τὴν ἀποχώρησιν ἐκείνων, ἀποφραχθεῖσαι δὲ λόγῳ προσχώσεων κατὰ τὴν ἐκβολήν των εἰς τὴν θάλασσαν ἀπέβησαν κύριαι ἑστίαι ἐκκολάψεως ἀνωφελῶν κωνώπων, τῆς ἑλονοσίας καταστάσης ἐπὶ αἰῶνας ἐξολοθρευτικῆς μάστιγος τοῦ πληθυσμοῦ. (Παράδειγμα μεταξὺ ἄλλων τὸ ἀνθοῦν καὶ πλουσιώ-

τατον ἐκ τῆς καλλιεργείας κυρίως τῶν δημητριακῶν φέουδον τῆς Ἀνδραβίδας περιπεσὸν εἰς ἐσχάτην ἔνδειαν μετὰ τὴν ἀποχώρησιν τῶν Φράγκων καὶ τὴν ἐγκατάλειψιν τῆς καλλιεργείας).

Ἑτέρωθεν κατὰ τὴν ἐποχὴν τῆς ἐκ τῆς φυλλοξήρας καταστροφῆς τῶν ἀμπελώνων ἐν Γαλλίᾳ (περὶ τὸ τέλος τοῦ παρελθόντος αἰῶνος), ὅτε ἡ χώρα αὕτη πρὸς διόρθωσιν τῶν οἴνων της καὶ συμπλήρωσιν τοῦ ἀναγκαιοῦντος ποσοῦ αὐτῶν ἠγόραζε μεγάλα ποσὰ Ἑλληνικῆς σταφίδος, ἡ ὄρεξις τοῦ εὐκόλου κέρδους, ὤθησε τὸν Ἕλληνα νὰ παύσῃ καλλιεργῶν τὸ βασικὸν προϊὸν διατροφῆς του — ***τὸν μυελὸν τῶν ἀνδρῶν*** — τὰ δημητριακὰ — καὶ νὰ φυτεύῃ εἰς τὰς οὕτω διαθεσίμους καταστάσας γαίας σταφιδαμπέλους, χωρὶς ὅμως νὰ ἐρευνήσῃ τὸν βασικὸν ὅρον, ὅν εἶχον θέσει οἱ Γάλλοι, περὶ τοῦ ὕψους τῆς περιεκτικότητος τῆς παραγομένης σταφίδος εἰς σάκχαρον. Ἐπειδὴ ἐλάχισται σχετικῶς γαῖαι παράγουσι τοιαύτην σταφίδα, τὸ προϊόν, ἡ πτωχὴ εἰς σάκχαρον σταφίς, παρέμεινεν ἀδιάθετος καὶ ἀπέβαινεν ἄχρηστος διὰ τὸν ὅν ἐκαλλιεργεῖτο σκοπὸν μετουσιουμένη εἰς οἰνόπνευμα ἤτοι «σπίρτο τοῦ καμινέτου»! Ὁ δὲ δι' ἄρτον λιμοκτονῶν λαός, κακῶς χειραγωγούμενος, προσεπάθει καὶ ἐδοκίμαζε διὰ πλείστων ἀκάρπων σταδίων παιδαριώδους πειραματισμοῦ — τοῦ Παρακρατήματος, τῆς Σταφιδικῆς Τραπέζης, τῆς Ἑνιαίας, τοῦ Σταφιδικοῦ Ὀργανισμοῦ κ.τ.λ. — διὰ κενῶν δηλαδὴ λέξεων ν' ἀναβιώσῃ καὶ νὰ ἀναβιβάσῃ τὴν σταφίδα, τὸ ἀπολέσαν τὴν ἄλλοτε πρωτοκαθεδρίαν του ὡς ἀσυναγώνιστον προϊὸν — ***εἰς ἐθνικὸν τάχα προϊόν***, τὸ ὁποῖον ἐπ' οὐδενὶ λόγῳ ἐπετρέπετο νὰ ἐκριζωθῇ καὶ διὰ τοῦ ὁποίου ἐπρόκειτο μετὰ μεταποίησιν εἰς οἰνόπνευμα.. νὰ τραφῇ! Τόσων λοιπὸν ἐτῶν ἀτυχία καὶ ἀποτυχία δὲν εἶχεν ἐπαρκέσει διὰ νὰ ἐπιβληθῇ τὸ ὀρθόν, ἤτοι ἡ ἐκρίζωσις τοῦ κατὰ τόπους ἀχρήστου τούτου προϊόντος, τῆς ὀρθῆς ἀντιλήψεως, διότι πολὺ περισσότερον ἐβάρυνεν, ὠθουμένη ὑπὸ τῆς πλεονεξίας, ἀπερισκεψίας καὶ φαντασιοπληξίας, ἡ φρούδη ἐλπὶς τῆς ἐπανόδου τῶν παχειῶν ἀγελάδων.... τρεφομένων ἐπὶ ἀγόνου γῆς! Οὕτω δι' ἡδυονείρων κερδῶν ἐγένετο ἀνόητος ἐκμετάλλευσις τῆς μητρὸς τροφοῦ γῆς διὰ τὴν παραγωγὴν μετουσιωμένου οἰνοπνεύματος ἀντὶ ζειδώρων δημητριακῶν.

Δι' ἀναδρομῆς εἰς τὸ ἀπομεμακρυσμένον παρελθὸν ἀπεδείχθη, ὅτι ἡ παραμέλησις τῆς γῆς καὶ ἡ κακὴ αὐτῆς καλλιέργεια εἶναι ἐκ παραδόσεως, ἀμαθείας καὶ πλεονεξίας κληρονομουμένη χειρίστη ἰδιότης τοῦ λαοῦ ἡμῶν τροφοδοτουμένη καὶ ὑποβοηθουμένη ὑπὸ τοῦ ἐπίσης κληρονομουμένου παθολογικοῦ καὶ γελοίου συναισθηματισμοῦ, ὡσεὶ νὰ ἦτο ποτὲ δυνατὸν νὰ χορτασθῶσι κενοὶ στόμαχοι δι' ἐσφαλμένων ἀντιλήψεων καὶ ἀνοήτων ἐλπίδων. Ἀπόδειξις, ὅτι μόλις ἀπὸ τοῦ 1936 ἐγένετο ἔναρξις ὀρθῆς ἀντιμετωπίσεως τοῦ προβλήματος τῆς σιτοπαραγωγῆς νόμῳ ἐπιβληθείσης ρυθμίσεως καὶ ὀρθολογικῆς καλλιεργείας, ἤδη τῷ 1937 παρήχθησαν 817.825 τόννοι σίτου ἔναντι τῶν 511.708 τοῦ 1936, 989.540 τόννοι τῷ 1938, τῷ 1955, μετὰ τὸν συμμοριτοπόλεμον, 1.337.000 τόννοι, δι' ὧν ἐκαλύφθησαν πᾶσαι αἱ ἐτήσιαι ἀνάγκαι τοῦ λαοῦ καὶ τέλος τῷ 1965 2.071.988 τόννοι, τόσοι ὥστε νὰ παραμείνῃ ποσὸν ἐπαρκὲς πρὸς ἐξαγωγήν.

Τὰς μεταβολὰς τὰς ὁποίας δύναται νὰ ὑποστῇ διὰ τοῦ χρόνου καὶ ὑπὸ μιᾶς ἢ ὑπὸ περισσοτέρων τῶν ἀνωτέρω ἐκτεθεισῶν ἐπιδράσεων τὸ σύστημα διατροφῆς λαοῦ

τινος ὡς καὶ τὴν σχετικὴν σταθερότητα αὐτοῦ δεικνύουσι τὰ ἑπόμενα δύο γεγονότα:

Ἐλέχθη ἤδη, ὅτι ἀπὸ ἀρχαιοτάτης ἐποχῆς ὁ Ἕλλην πολλάκις ἐλοιδορεῖτο ὡς «*φυλλοτρὼξ*» καὶ «*μικροτράπεζος*». Οὐδὲν ἀληθέστερον τοῦ χαρακτηρισμοῦ τούτου. Καὶ ὅμως, ὅταν ὁ γράφων, λόγῳ εἰδικότητος μετὰ τὸ τέλος τῶν Βαλκανικῶν πολέμων μετετέθη ἐκ τῆς μονάδος του εἰς Θεσσαλονίκην, σιτιζόμενος ἐφεξῆς εἰς ἑστιατόριον, παρετήρησε τὴν πλήρη ἔλλειψιν «βραστῶν χόρτων» ἐλαίῳ ἠρτυμένων, ἐνῷ ἡ ἐπιθυμία διὰ ταῦτα τῶν νεοαφικνουμένων ἐκ τῆς «παλαιᾶς» Ἑλλάδος ἦτο ἔκδηλος. Τοῦτο ὡδήγησε «παλαιοελλαδίτην» τινὰ νὰ ἱδρύσῃ ἑστιατόριον οὐχὶ βεβαίως «χορτοφαγικὸν» ἀλλὰ τοιοῦτον ὅπου ἠδύνατό τις νὰ εὕρῃ ποικίλα «βραστὰ» χόρτα. Ἐντὸς ἐλαχίστων μηνῶν ἡ ἐπαναπατρισθεῖσα συνήθεια τόσον ἐξηπλώθη εἰς ὅλον τὸν πληθυσμὸν μέχρι Δράμας καὶ Ἕβρου, ὥστε ταχέως κατέστη ἀπαραίτητον στοιχεῖον διατροφῆς ὡς καὶ πρότερον. Τὸ ἐπεισόδιον τοῦτο, ὁμοίων τοῦ ὁποίου ἐγένετο ἐπανειλημμένως μάρτυς κατὰ τὰς περιοδείας του ὁ γράφων, ἔφερεν εἰς τὴν μνήμην του γεγονός, τὸ ὁποῖον νομίζει ὅτι πρέπει νὰ ἀναφέρῃ ὡς ἀποδεικτικὸν ἐνταῦθα. Ὁ ἐκ μητρὸς πάππος του, ἰατρὸς ἐπὶ ἔτη σπουδάσας ἐν βορείῳ Ἰταλίᾳ ἐγκατέστη εἰς Αἴγιον καὶ ὑπετάγη εἰς τὰς διαιτητικὰς συνηθείας τοῦ τόπου. Μετά τινα ἔτη νυμφευθεὶς ἐν Κεφαλληνίᾳ, τῷ τόπῳ τῆς καταγωγῆς του, ἔφερε τὴν σύζυγόν του εἰς Αἴγιον. Ἡ μάμμη τοῦ γράφοντος εἰσήγαγεν ἀμέσως τὴν χορτοφαγίαν παραπλεύρως πρὸς τὴν «γκιουβετσοφαγίαν». Ἦτο δὲ τόση ἡ ἔκπληξις τοῦ ἐντοπίου πληθυσμοῦ διὰ τὴν «ὄζουσαν» καὶ ταπεινὴν χορτοφαγίαν ἐκ μέρους τοῦ «ἐξοχωτάτου», ὥστε ἡ μάμμη τοῦ γράφοντος, ὡς ἡ ἰδία τῷ εἶπεν, ἠναγκάσθη νὰ ἀνεγείρῃ δεύτερον τοῖχον παράλληλον τῷ πρώτῳ μεταξὺ μαγειρείου καὶ τραπεζαρίας, ἵνα μὴ διὰ τῆς θύρας του αἱ ὀσμαὶ τῶν βραζομένων χόρτων διαχέωνται εἰς τὰ λοιπὰ δωμάτια, προκαλοῦνται δὲ οὕτω σχόλια εἰς βάρος... τοῦ κύρους καὶ τῆς ἀξιοπρεπείας τοῦ ἰατροῦ!

Ἐκ τῶν γεγονότων τούτων, τῶν ὁποίων πλεῖστοι σύγχρονοι ἐσημείωσαν παρόμοια, συμπεραίνεται μετὰ βεβαιότητος, ὅτι ἡ παρὰ τῷ πληθυσμῷ συνηθεστάτη χορτοφαγία, ἡ ὁποία ἀπὸ ἀμνημονεύτων ἐτῶν καὶ νῦν ἐξακολουθεῖ νὰ τῷ ἐξασφαλίζῃ τὴν ἐπωνυμίαν «*φυλλοτρὼξ*» καὶ «*μικροτράπεζος*», εἶχε σημαντικῶς μειωθῆ κατὰ τὴν διάρκειαν τῆς ὑπὸ τῶν Τούρκων ὑποδουλώσεως τῆς χώρας ἀποκατασταθεῖσα ἀμέσως μόλις τὸ ἔθνος ἤρξατο ἀπελευθερούμενον. Καὶ ὑπάρχει σήμερον γωνία ἐλευθέρας ἑλληνικῆς γῆς, ὅπου νὰ μὴ καταναλίσκωνται τὰ ποικίλα ἑλληνικὰ χορταρικὰ ὠμὰ ἢ βεβρασμένα τόσον πιστὰ βιταμινοπάροχα τῆς γῆς ἡμῶν, ὅσον πιστὸς πελάτης εἶναι ὁ Ἕλλην δι' αὐτά;

Ὡς ἤδη προηγουμένως ἐγράφη, ἡ μελέτη περὶ τῆς διαμορφώσεως τῆς διατροφῆς κατὰ τὸν ἐκβιομηχανισμὸν ἐγένετο, ἵνα διὰ ταύτης πεισθῶσιν οἱ πρὸς οὓς ἀποτείνεται, ὅτι ὁ Ἕλλην παρ' ὅλην τὴν ταχύτητα τῆς ἀντιλήψεώς του δὲν ἔχει, ὡς διδάσκει ἡ μακραίων Ἱστορία του καὶ τὰ ἐξ αὐτῆς διδάγματα πεισθῇ, ὅτι μόνον τὸ ἔδαφος πάσης χώρας, ὅταν γίνῃ σοφὴ αὐτοῦ ἐκμετάλλευσις ἀποτελεῖ καὶ ἀντιπροσωπεύει πάντα τὸν πλοῦτον παντὸς ἔθνους καὶ παντὸς λαοῦ καὶ ὅτι ἐξ αὐτοῦ ἀπολύτως καὶ κατὰ τὸ μέγιστον ἐξαρτᾶται. Ἡ σημερινὴ ἐπιστράτευσις διὰ τὴν βιομηχανίαν δὲν πραγματοποιεῖται ὡς ἄλλοτέ ποτε διὰ τυμπανοκροτυσιῶν καὶ σαλπίγγων ἀλλὰ διὰ σοβαρᾶς προπαρασκευῆς καὶ ἐπιλογῆς. Διότι ποῖον θὰ εἶναι τὸ ἀποτέλεσμα, ὅ-

ταν στρατιαὶ γεωργῶν ἢ χωρικῶν ὠθούμεναι ὑπὸ τοῦ πόθου εὑρέσεως «καλλιτέρας τύχης» εἰς ἀπατηλὸν πακτωλόν, κατακλύσουν τὰ βιομηχανικὰ κέντρα καὶ ἀμέσως μεταβαλοῦσαι τὸν τρόπον διαβιώσεως καὶ ἀποτυχοῦσαι παραμείνωσι μακρὰν τῆς ὑπαίθρου, αἰωνία πληγὴ διὰ τὴν χώραν, ἐφ' ὅσον προκαλοῦσιν, ὡς ἀπεδείχθη διὰ τῆς ἀνωτέρω μελέτης *μείωσιν τῆς ἀναπαραγωγικότητος*, πολλάκις [13] στέρησιν χειρῶν δι' ἐκείνην καὶ κατὰ πολὺ δαπανηροτέραν, συνηθέστατα δέ, σπάταλον διατροφήν; Ἄς ἀναλογισθῶμεν, ἵνα ἀναβλέψωμεν.

Προβλεπομένων τοῦ ἐκβιομηχανισμοῦ καὶ τῆς δράσεως τῶν κρατουσῶν σήμερον συνθηκῶν τῆς καταναλωτικῆς κοινωνίας, ὑφίσταται μέγας κίνδυνος ἀθρόας μεταναστεύσεως μεγάλου ἀριθμοῦ ἀγροτικοῦ πληθυσμοῦ εἰς τὰς πόλεις διὰ τὴν βιομηχανικὴν στράτευσιν, συμβοηθούσης δὲ καὶ τῆς μεταβολῆς μεγάλου μέρους τῆς χειρωνακτικῆς ἐργασίας εἰς μηχανικήν, εἶναι πιθανώτατον, ὅτι θὰ ἐγκαταλειφθῇ ἅπαξ ἔτι, ὡς καὶ ἄλλοτε ἐπανειλημμένως, ἡ ὕπαιθρος. Τοῦτο θ' ἀποβῇ ὀλέθριον διὰ τὸ Ἔθνος ἡμῶν, διότι ἤδη ὁ ἀστικὸς πληθυσμὸς ἤρξατο ὑπερέχων κατ' ἀριθμὸν τοῦ ἀγροτικοῦ, ἐνῷ ἡ ἀνανέωσις, ἡ ἀναγέννησις καὶ ἡ διατήρησις τῆς ἀκμῆς τῆς φυλῆς ἐξαρτᾶται σχεδὸν ἀποκλειστικῶς ἐκ τοῦ ὄγκου τοῦ ἀγροτικοῦ στοιχείου. Ἤδη ἡ ἀναπαραγωγικότης τοῦ πληθυσμοῦ παρουσιάζει ἰσχυρὰν κάμψιν, μὴ ὑπερβαίνουσα δὲ τὰ 17,7ο)οο εἶναι πολὺ ταπεινοτέρα ἐκείνης τῶν γειτόνων λαῶν. Ἑτέρωθεν δέον νὰ ἔχωμεν ὑπ' ὄψιν, ὅτι τὸ φλέγον ζήτημα τοῦ ὑπερπληθυσμοῦ τῆς γῆς δὲν πρόκειται νὰ λυθῇ ἢ ὁπωσδήποτε νὰ ἐπηρεασθῇ ἐκ μέρους ἡμῶν τῶν μικρῶν, ἀλλὰ διὰ κοινῆς συμφωνίας τῶν μεγάλων εἰς τὴν ὁποίαν ὁμοτίμως θὰ ὑπαχθῶμεν καὶ ἅπαντες ἡμεῖς οἱ μικροί. Μετ' ἀτέρμονας συζητήσεις καὶ ἀμφιταλαντεύσεις πιθανῶς δὲ καὶ πειραματισμοὺς θὰ εὑρεθῇ κατὰ τὴν δωδεκάτην ὥραν λύσις τις ἀνάγκης, ἥτις διὰ μόνου τοῦ χρόνου θὰ βελτιωθῇ καὶ θὰ σταθεροποιηθῇ. Ἐν τῷ μεταξὺ δὲν ἐπιτρέπεται νὰ πειρώμεθα «*σκώπτειν καὶ κωμῳδεῖν τοῦ σπουδάζειν*» [14] ἀμελήσαντες, ἀλλὰ συνελθόντες εἴμεθα ὑπόχρεοι συνεχῶς νὰ παρασκευαζώμεθα ἐγκαταλείποντες τὴν ἐπιπολαίαν ἢ καὶ εὐήθη συνήθειαν τοῦ ἐξ ἀπροόπτου αὐτοσχεδιάζειν. Ἡ ζείδωρος ἀγάπη διὰ τὴν γῆν δὲν ἀποκτᾶται ἐν τῇ ἠρειπωμένῃ καὶ αἰθαλοέσσῃ κατοικίᾳ τοῦ ἀπογοητευμένου ἀγρότου, ἀλλ' ὅταν συστηματικῶς διδαχθῇ ὁ παῖς αὐτοῦ ἐν τῷ σχολείῳ ὑπὸ ἐνθουσιῶντος διδασκάλου τὸ πόσον δημιουργικὸν στοιχεῖον διὰ τὸ ἔθνος εἶναι ὁ ἀγρότης καὶ ὅταν τῇ βοηθείᾳ καὶ ὑποδείξει τοῦ Κράτους αναμορφωθῇ ἀπὸ πάσης ἀπόψεως τὸ χωρίον. Ἡ τόσον ἀπαραίτητος ἰδίᾳ διὰ τὸν ἐκβιομηχανισμὸν αὐτοσυγκέντρωσις, αὐτοκριτικὴ καὶ διεύρυνσις τῶν διὰ τὴν σήμερον ἀναγκαιουσῶν γνώσεων δὲν ἐπιτελεῖται δι' ἀτέχνως τευχθείσης γραμματικῆς τινος, ἀλλ' ὅταν εὐρυγνώστης διδάσκαλος δυνηθῇ νὰ διδάξῃ εἰς τὸν μαθητὴν καὶ

---

13) Παρεμπιπτόντως ἂς ἀναγραφῇ ἐνταῦθα, ὅτι ἐν τῇ ἀνωτέρω μνησθείσῃ μελέτῃ περὶ τῆς «διαμορφώσεως τῆς διατροφῆς κατὰ τὸν ἐκβιομηχανισμὸν» κατεδείχθη ἐπὶ τῇ βάσει τῶν ἐπισήμων στοιχείων, ὅτι ἡ διατροφὴ τοῦ Ἕλληνος εἶναι ἤδη ἐπαρκής, ἀναγκαιούσης μόνης μικρᾶς τινος βελτιώσεως. Ὡς ὅμως καὶ ἐνταῦθα ἐτονίσθη ἡ ἄλογος συρροὴ εἰς τὰς πόλεις ἢ κέντρα βιομηχανίας θὰ προκαλέσῃ κρίσιν καὶ θὰ καταστήσῃ τὴν διατροφὴν ἀσκόπως κατ πολὺ δαπανηροτέραν.

14) Κατὰ τὸν «Πλοῦτον» τοῦ Ἀριστοφάνους, 557.

τὴν ὑφὴν καὶ τὴν ἀξίαν τοῦ περιβάλλοντος ἐκ τοῦ ὁποίου ἐξαρτώμεθα, ἀλλ' ἀκόμη καὶ μέχρι τῆς βιολογίας τῶν πληθυσμῶν. Τοῦτο ὅμως δὲν ἐπιτυγχάνεται, ὅταν ὁ μαθητὴς ἀκροᾶται ὀρθός, οἱ πόδες του εἶναι κατεψυγμένοι ἢ ἀσφυκτιᾷ ἐν τῇ αἰθούσῃ. Ἡ ἐποχὴ τοῦ στεγάστρου — σχολείου καὶ τοῦ αὐτοδιδακτισμοῦ παρῆλθεν ἀνεπιστρεπτὶ καὶ τὸ Κράτος θὰ πρέπῃ νὰ βοηθήσῃ τὰ ἄτομα διὰ τὴν κατάλληλον αὐτῶν ἐκπαίδευσιν, ἵνα βοηθηθῇ ὑπ' αὐτῶν ὡς Ἔθνος.

Νομίζεται ὑπὸ πολλῶν ἁπλοϊκῶν, ὅτι ἡ βιομηχανία καὶ ὁ ἐκβιομηχανισμὸς αὐτομάτως ἐξυφώνουσι, ἐξευγενίζουσι καὶ πλουτίζουσι, ἐνῷ ταῦτα ἀπαιτοῦσι καὶ γνώσεις ἰδιαιτέρας καὶ ἰσχυρὰν θέλησιν καὶ συγκέντρωσιν καὶ ἐπιμέλειαν καὶ μεγάλην ἐργατικότητα. Ἐκτὸς τούτου καὶ ἡ βιομηχανία πάσχει ἐξ ἰδιοπαθοῦς κρίσεως, ἐκ τῶν ἀποτυχιῶν καὶ ἐκ τοῦ τραχέος συναγωνισμοῦ, παραμελουμένων δὲ τῶν ἀνωτέρω θὰ περιπέσῃ εἰς τὴν ἀκαταλληλότητα καὶ τὴν κατωτερότητα τῶν προϊόντων, ὅτε νοθεύεται τὸ ὅλον ἔργον, καθιστάμενον δὲ ἀνάξιον συναγωνισμοῦ θὰ φέρῃ εἰς ἐνοικίασιν ἢ ἀνέγερσιν ἀποθηκῶν πρὸς συσσώρευσιν καὶ.... συντήρησιν τῶν ἀδιαθέτων.

Ἐκ τοῦ στοιχειώδους Σχολείου, τοῦ χαμαιδιδασκαλείου θὰ ἄρξηται δι' ὅλους τοὺς κύκλους τῆς ἐκπαιδεύσεως ἡ ἀναμόρφωσις τοῦ ἀνθρώπου πνευματικὴ καὶ ψυχική, ἵνα δυνηθῇ οὗτος νὰ χρησιμοποιήσῃ τὸ περιβάλλον του ὁλοκληρωτικῶς καὶ ἐπωφελῶς δι' ἑαυτὸν καὶ τοὺς ἄλλους, ἄνευ δὲ ἀρνητικοῦ τινος ἀντικτύπου. Πρὸς ἐπίτευξιν ὅμως τούτου ὑπονοεῖται, ὅτι πρῶτον καὶ τὸ Σχολεῖον θὰ προβῇ εἰς τὴν ἀντίστοιχον ἀναμόρφωσίν του.