



Γάρος, το κέτσαπ των αρχαίων

Ο κοινός πολίτης της αρχαιότητας τρεφόταν με χυλό από δημητριακά ή όσπρια, πίτα άζιμου ψωμιού και λαχανικά. Για να δώσουν γεύση στη μονότονη αυτή διαίτα, πρόσθεταν στα φαγητά μια σάλτσα την οποία ονόμαζαν «γάρος» και τη χρησιμοποιούσαν όπως εμείς σήμερα το κέτσαπ.

Ο «γάρος» φτιαχνόταν από μικρά ψάρια ή από κολιούς και εντόσθια ψαριών, τα οποία ανακάτευαν με μπόλικο αλάτι, κρασί, ξίδι και μαϊντανό και τα άφηναν στον ήλιο 2-3 μήνες να ζυμωθούν και να γίνουν μια παχύρρευστη μάζα. Αυτό το καθόλου εύοσμο κατασκεύασμα το πρόσθεταν παντού, όχι μόνο στην αρχαιότητα αλλά και μετέπειτα, ως και τους βυζαντινούς χρόνους.

Πολλοί πιστεύουν ότι η γεύση της σάλτσας αυτής θα πρέπει να έμοιαζε με σάλτσες που χρησιμοποιούνται σήμερα στην κινέζικη και άλλες κουζίνες της Άπω Ανατολής. Άλλοι, πάλι, λένε ότι, αν λιώσουμε στο μπλέντερ παστή σαρδέλα και την ανακατέψουμε με ξίδι, μυρωδικά και λίγο λάδι, θα έχουμε μια πολύ καλή απομίμηση του «γάρου».

Αγλαΐα Κρεμέζη, Συνταγές και ιστορίες για μάγειρες με ανησυχίες, εκδ. Πατάκη, Αθήνα, 2004 (διασκευή)