



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ
ΦΙΛΟΣΟΦΙΚΗ ΣΧΟΛΗ
ΤΜΗΜΑ ΙΣΤΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΑΡΧΑΙΟΛΟΓΙΑΣ
ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΒΥΖΑΝΤΙΝΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ

ΑΡΓΥΡΟΠΟΥΛΟΥ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΙΑΤΡΙΚΗ ΣΤΟ ΒΥΖΑΝΤΙΟ



Εικόνα εξώφυλλου:

Ψηφιδωτή παράσταση τρύγου των αρχών του 4^{ου} αιώνα. Ρώμη, Αγία Κωνσταντία

Ιστορία του Ελληνικού Έθνους, τόμος Ζ', Βυζαντινός Ελληνισμός – Πρωτοβυζαντινοί χρόνοι, σελίδα 302

Αργυροπούλου Κωνσταντίνα

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΙΑΤΡΙΚΗ ΣΤΟ ΒΥΖΑΝΤΙΟ

ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ

«ΒΥΖΑΝΤΙΝΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ»

ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ ΒΥΖΑΝΤΙΝΗ ΙΣΤΟΡΙΑ

ΕΠΙΒΛΕΠΩΝ:

Παναγιώτης Γ. Αντωνόπουλος, Καθηγητής Βυζαντινής Ιστορίας, Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων

ΤΡΙΜΕΛΗΣ ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ:

Παναγιώτης Γ. Αντωνόπουλος, Καθηγητής Βυζαντινής Ιστορίας, Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων

Μαρία Λεοντοσίνη, Κύρια Ερευνήτρια Τομέα Βυζαντινών Ερευνών, Εθνικό Ίδρυμα Ερευνών

Ευθύμιος Μπόκαρης, Αναπληρωτής Καθηγητής Χημείας, Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Ήδη από τις προπτυχιακές σπουδές μου είχα παρακολουθήσει μαθήματα που αφορούσαν την βυζαντινή οικονομία και κοινωνία. Με ενδιέφεραν κυρίως ο πρωτογενής αγροτικός τομέας παραγωγής, η οικονομική εξέλιξη, το ανθρώπινο σύνολο, η σχέση του ανθρώπου με το έμψυχο περιβάλλον και τη γη, οι συνθήκες διαβίωσης και οι τρόποι που αλληλεπιδρούν με τους εξωτερικούς παράγοντες. Η ενασχόληση με αυτή την πλευρά της Ιστορίας είναι μια προσπάθεια να γνωρίσω τη μεσαιωνική κοινωνία και αυτό που αποκαλούμε Βυζάντιο από μια διαφορετική οπτική γωνία. Οι προσλαμβάνουσες που έχω από το περιβάλλον που μεγάλωσα, καθώς επίσης η σχέση που έχω αναπτύξει με τα αγροτοπαραγωγικά προϊόντα και τη χρήση τους στη διατροφή, συνέβαλλαν στην απόφαση της επιλογής του θέματος της διπλωματικής μου εργασίας.

Στην πορεία ανεύρεσης, οργάνωσης και επεξεργασίας του υλικού άρχισα να διαπιστώνω με όλο και περισσότερο ενδιαφέρον τις διατροφικές συνήθειες και ότι αφορά στη βυζαντινή τράπεζα. Η σειρά των γευμάτων, τα σκεύη, οι τρόποι μαγειρικής των τροφών, η συχνότητα κατανάλωσης, οι απαγορεύσεις, οι δοξασίες ή συμβολισμοί πρώτων υλών και το γεγονός ότι τα ίδια προϊόντα που χρησιμοποιούσαν για την κάλυψη των βασικών διατροφικών αναγκών συνιστούσαν παράλληλα πολύτιμα συστατικά για τη διατήρηση της υγείας τους. Οι τρόποι με τους οποίους συνέβαινε αυτό ήταν αφενός η κατανάλωση τροφών σύμφωνα με συγκεκριμένο διατροφικό «ημερολόγιο» με την αποφυγή ή προτροπή τους με σκοπό την πρόληψη και αφετέρου η προσθήκη φυτών ή ζωικών μερών ως βασικά συστατικά σε παρασκευές φαρμακευτικών σκευάσματος ως θεραπεία για την προάσπιση της υγείας. Κατά τη μελέτη και καταγραφή του υλικού αναπόφευκτα συντελούνταν μια νοητή σύγκριση με τα δεδομένα της σύγχρονης εποχής με βάση όσα έχω υπόψη μου γύρω από ζητήματα διατροφής. Τα δεδομένα σχετικά με τον άρτο, τον οίνο, το μέλι, τα βότανα και τις ζωικές τροφές αποτέλεσαν τα πιο σημαντικά ζητήματα.

Κατά τη διάρκεια της προετοιμασίας, την πορεία οργάνωσης και επεξεργασίας της διπλωματικής εργασίας στην επίλυση αποριών βρέθηκε ο επόπτης μου κ. Παναγιώτης Γ.

Αντωνόπουλος, Καθηγητής Βυζαντινής Ιστορίας. Ήταν παρών καθ'όλη τη διάρκεια συγγραφής με τις σωστές κατευθυντήριες γραμμές, τον οποίο θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά για την πολύτιμη βοήθεια. Επίσης, η επικοινωνία μου με την κ. Λεοντσίνη Μαρία, μέλος της τριμελούς επιτροπής και Κύρια Ερευνήτρια στο Εθνικό Ίδρυμα Ερευνών, στάθηκε πολύ εποικοδομητική. Οι συμβουλές της, για τις οποίες οφείλω να την ευχαριστήσω, με βοήθησαν να οργανώσω καλύτερα την εργασία και να την ενισχύσω με περισσότερο υλικό.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

	σελίδες
A. ΕΙΣΑΓΩΓΗ	7 - 12
B. Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΤΑ ΤΗ ΒΥΖΑΝΤΙΝΗ ΠΕΡΙΟΔΟ	13 - 74
α) ΓΕΥΜΑΤΑ, ΣΚΕΥΗ, ΣΥΜΠΟΣΙΑ	13 - 22
β) ΑΡΤΟΣ ΚΑΙ ΠΡΟΧΕΙΡΑ ΓΕΥΜΑΤΑ	23 - 29
γ) ΠΡΟΔΟΡΠΙΑ, ΠΡΩΤΑ ΠΙΑΤΑ, ΚΑΡΥΚΕΥΜΑΤΑ	30 - 33
δ) ΛΑΧΑΝΙΚΑ, ΟΣΠΡΙΑ, ΒΟΛΒΟΙ, ΚΑΡΠΟΙ	34 - 43
ε) ΖΩΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΚΑΙ ΠΑΡΑΓΩΓΑ	44 - 59
στ) ΓΛΥΚΑ, ΕΠΙΔΟΡΠΙΑ	60 - 64
ζ) ΟΙΝΟΠΝΕΥΤΩΔΗ ΠΟΤΑ, ΗΛΥΠΟΤΑ, ΡΟΦΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΑΦΕΨΗΜΑΤΑ ...	65 - 70
η) ΙΔΙΟΡΡΥΘΜΟΙ ΤΡΟΠΟΙ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ ΚΑΙ ΑΠΑΓΟΡΕΥΣΕΙΣ ΤΡΟΦΩΝ ...	71 - 74
Γ. ΙΑΤΡΙΚΗ ΚΑΙ ΠΕΡΙΘΑΛΨΗ ΣΤΟ ΒΥΖΑΝΤΙΟ	75-108
α) ΤΟ ΕΡΓΟ ΔΥΝΑΜΕΡΟΝ ΤΟΥ ΝΙΚΟΛΑΟΥ ΜΥΡΕΨΟΥ	77 - 80
β) ΒΡΩΣΙΜΑ ΦΥΤΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΣΤΗΝ ΙΑΤΡΙΚΗ	81-101
γ) ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΑΣΘΕΝΕΙΩΝ ΜΕ ΖΩΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ	102-108
Δ. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ	109-115
Ε. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ – ΒΡΑΧΥΓΡΑΦΙΕΣ	116-124

ΒΡΑΧΥΓΡΑΦΙΕΣ

- Βαλιάκος, Η συμβολή του Νικολάου Μυρεψού
 Βαλιάκος Η., Η συμβολή του Νικολάου Μυρεψού στην
 προώθηση και την τεκμηρίωση της βοτανολογίας και της
 φαρμακευτικής κατά την ύστερη βυζαντινή εποχή
- Γεωπονικά
 Γεωπονικά, έκδ. Η. Beckh, *Georonika*, Λειψία 1895 (αγγλ. μετφρ.
 A. Dalby *Georonika – Farm Work. A modern translation of the Roman
 and Byzantine Farming Handbook*, 2011)
- Διοσκουρίδης
 Διοσκουρίδης, Περί ύλης ιατρικής
- Επαρχικόν Βιβλίον
Το Επαρχικόν Βιβλίον Λέοντος Στ' του Σοφού
- Κουκουλές, Βυζαντινών
 Κουκουλές Φαίδωνας, Βυζαντινών Βίος και Πολιτισμός
- Βίος και Πολιτισμός
- Παύλος Αιγινήτης
 Παύλος Αιγινήτης, *Pauli Aeginetae libri tertii interpretation Latina
 Antiqua*
- Πτωχοπρόδρομος
Πτωχοπρόδρομος, Κριτική έκδοση Eideneier, Πανεπιστημιακές
 Εκδόσεις Κρήτης (2012)
- Συμεών Σηθ
 Συμεών Σήθ, *Περί τροφῶν δυνάμεων*, εκδ. Langkavel
- Χρόνη, Ζωικά προϊόντα
 Χρόνη Μ., Ζωικά προϊόντα στην διατροφή και σε ιατρική χρήση
 στο Βυζάντιο

A. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Στην παρούσα εργασία προσπάθησα να καταγράψω τις διατροφικές συνήθειες των Βυζαντινών. Η διατροφή είναι αλληλένδετη με την προστασία της υγείας και πολλές θεραπείες για τις ασθένειες βασίζονταν σε βρώσιμα προϊόντα, όπως αυτό είχε θεμελιωθεί ήδη κατά την Αρχαιότητα. Η μελέτη με οδήγησε να χωρίσω την καταγραφή των ευρημάτων σε δύο ενότητες. Η πρώτη έχει να κάνει με τη διατροφή. Βασικός στόχος είναι να διερευνηθούν και να καταγραφούν οι διατροφικές συνήθειες κατά τη Βυζαντινή περίοδο. Τα γεύματα, τα μαγειρικά σκεύη και ο τρόπος παράθεσης των φαγητών σε τράπεζες και συμπόσια αποτελούν τα αρχικά θέματα της παρούσας έρευνας. Θα επιχειρηθεί επίσης να αναλυθούν ζητήματα που αφορούν τα προϊόντα και τη συχνότητα κατανάλωσής τους από τις διάφορες κοινωνικές ομάδες, τα διαφορετικά είδη διατροφής όπως η «χορτοφαγική διαίτα» ή η διατροφή με κρέας και οι περίοδοι που απαγορεύονταν συγκεκριμένες τροφές. Ένα ακόμη ζητούμενο της έρευνας αποτέλεσε και ο τρόπος παρασκευής των γευμάτων ή και η αναζήτηση συνταγών, όπου αυτό ήταν εφικτό. Τι γνωρίζουμε για τη συντήρηση των ευαίσθητων στην αλλοίωση προϊόντων, όπως το κρέας και τα γαλακτοκομικά παράγωγα; Αποπειρώμαι να διαφωτίσω τα ζητήματα γύρω από τη διατροφή υπό το πρίσμα μιας κριτικής διάθεσης για το αν οι Βυζαντινοί απλώς ακολουθούν στις πρακτικές εφαρμογές τα όσα γνωρίζουν από την αρχαιότητα ή αν διαφοροποιούνται, δοκιμάζουν και εξελίσσονται σε σχέση με τις τροφές. Στη δεύτερη ενότητα όσον αφορά στην ιατρική διευκρινίζεται ότι η αναφορά στον όρο γίνεται σε συνάρτηση με τις διατροφικές συνήθειες και καταβάλλεται προσπάθεια να αποτυπωθεί η συνεισφορά των υλικών διατροφής στην ιατρική και φαρμακευτική επιστήμη. Παρουσιάζονται τα διάφορα διατροφικά είδη που χρησιμοποιούνταν στην ιατρική και την παρασκευή φαρμακευτικών προϊόντων. Είναι γνωστή η χρήση βρώσιμων προϊόντων για την πρόληψη και θεραπεία από ασθένειες σε προγενέστερες του Βυζαντίου εποχές. Ουσιαστική ήταν η συμβολή των βοτάνων, των μπαχαρικών και των ζωικών μερών και παραγώγων που μάλιστα αποτέλεσαν τη βάση ενός συστήματος ιατρικής περίθαλψης, που κατέγραψαν αρχαίοι συγγραφείς - ιατροί, όπως ο Ιπποκράτης (460 πΧ – 377 πΧ), ο Κλαύδιος

Γαληνός (129 μΧ – 199 μΧ), ο Αρχιγένης (1ος – 2ος αι. μΧ) και ο Διοσκουρίδης (1^{ος} αι. μΧ). Κατά τη βυζαντινή περίοδο στηρίχθηκαν στα ιατρικά κείμενα της αρχαιότητας πολλοί συγγραφείς που αναφέρθηκαν σε θέματα θεραπειών μέσω διατροφής βασίστηκαν.

Στις αρχές του 21^{ου} αιώνα η έρευνα πάνω στην Ιστορία της Διατροφής της Μεσαιωνικής Δύσης και Ανατολής διευρύνθηκε με ποικίλα αποτελέσματα σε θέματα φαγητού και ποτού. Ενώ κατά τις προηγούμενες δεκαετίες το Βυζάντιο σε επιμέρους θέματα διατροφής ερευνητικά έχει «αμεληθεί», από την περίοδο 2001 - 2012 και εξής ξεκινά μια άνθιση και οι πληροφορίες για διατροφικά ζητήματα και περί ποτού αυξάνονται στο μεσάιωνα στη γεωγραφική έκταση του Βυζαντίου, αλλά και στη Δύση. Ξεχωρίζουν ανάμεσα σε άλλα διεθνή προγράμματα, πρακτικά συνεδρίων, το περιοδικό *Food and History*, ποικίλα άρθρα και επίτομα έργα¹. Ενδεικτικά αναφέρονται η δημοσίευση των «Βυζαντίου Γεύσεις» (2003)², «Βυζαντινών Διατροφή και Μαγειρεία» (2005)³, «Eat, Drink and Be Merry (Luke 12:19): Food and Wine in Byzantium» (2007)⁴ και «Food. A Culinary History from Antiquity to the Present» (2013)⁵. Για την έναρξη της διερεύνησης γύρω από ζητήματα διατροφής βασικό έργο αποτέλεσε ο «Βυζαντινών Βίος και Πολιτισμός» του Φαίδωνα Κουκουλέ⁶. Χρησιμοποιήθηκε για το σχηματισμό μιας πρώτης γενικής εικόνας για τη διατροφή και τον υλικό πολιτισμό στο Βυζάντιο. Λόγω παλαιότητας κάποια γραφόμενα έχουν καταρριφθεί στη σημερινή βιβλιογραφία. Στην ακριβέστερη αποτύπωση συνεισέφερε η σχετικά πρόσφατη διδακτορική εργασία της Μαρίας Χρόνη, «Ζωικά προϊόντα στην διατροφή και σε ιατρική χρήση στο Βυζάντιο»⁷ στην παρούσα έρευνα με

¹ Gautier A., Grieco A., *Food and Drink in Medieval and Renaissance Europe: an overview of the past decade (2001-2012)*, *Food and History*, vol. 10, n° 2 (2013), 73-88

² Dalby A., *Βυζαντίου Γεύσεις, Η κουζίνα της αυτοκρατορίας*, μτφρ. Λαμπαδά Δ. από πρωτότυπο *Flavors of Byzantium (London 2003)*, εκδ. Πατάκη, Αθήνα 2015

³ Παπανικολά –Μπακιριτζή Δ. (επιμ.), *Βυζαντινών Διατροφή και Μαγειρεία, Πρακτικά ημερίδας «Περί της Διατροφής στο Βυζάντιο»*, Θεσσαλονίκη, Μουσείο Βυζαντινού Πολιτισμού, Ταμείο Αρχαιολογικών Πόρων και Απαλλοττώσεων, Αθήνα 2005

⁴ Linardou K., Brubaker L. (ed.), *Eat, Drink, and Be Merry (Luke 12:19) – Food and Wine in Byzantium*, *Papers of the 37th Annual Spring Symposium of Byzantine Studies*, Variorum for the Society for the Promotion of Byzantine Studies, Ashgate, England 2007

⁵ Montanari M., Flandrin J.L., *Food. A Culinary History from Antiquity to the Present*, Columbia University Press, 1999, 2013

⁶ Κουκουλέ Φ., *Βυζαντινών Βίος και Πολιτισμός, τόμος Ε'*, Γαλλικό Ινστιτούτο Αθηνών, Αθήνα 1952

⁷ Χρόνη Μ., *Ζωικά προϊόντα στην διατροφή και σε ιατρική χρήση στο Βυζάντιο*, Διατριβή ΕΚΠΑ,

σημαντικά στοιχεία πηγών και πιο σύγχρονης βιβλιογραφίας. Η διατριβή του Ηλία Βαλιάκου «Η συμβολή του Νικολάου Μυρεψού στην προώθηση και την τεκμηρίωση της βοτανολογίας και της φαρμακευτικής κατά την ύστερη βυζαντινή περίοδο»⁸ ως βασική πηγή μελέτης φάνηκε ιδιαίτερος χρήσιμη κυρίως για τη συνεισφορά των φυτών στην ιατρική και τη συμβολή τους σε φαρμακευτικές συνταγές. Συνέβαλλε επιπλέον και στην καταγραφή των γνωστών σε χρήση βοτάνων κατά τη βυζαντινή περίοδο, καθώς και στο σχηματισμό μιας εικόνας γύρω από το ποιες ασθένειες καταπολεμούνταν με χρήση ή και συνδυασμού βοτάνων. Τέλος, η διατριβή της Σοφίας Γερμανίδου⁹ ενίσχυσε τις πληροφορίες για το σημαντικότερο ζωικό προϊόν, το μέλι και τις χρήσεις του.

Παράλληλα και σε μεταγενέστερο χρόνο ανέτρεξα σε πηγές και δευτερεύουσα σύγχρονη βιβλιογραφία, άρθρα και επίτομα έργα, που υποδεικνυαν οι αρχικοί τόμοι της έρευνας. Οι βασικές πηγές που χρησιμοποιήθηκαν είναι ο Πτωχοπρόδρομος¹⁰, το Επαρχικό Βιβλίο¹¹, τα Γεωπονικά¹², ο Συμεών Σηθ¹³, ο Ευστάθιος Θεσσαλονίκης¹⁴, και ο Παύλος Αιγινήτης¹⁵. Ακόμη μελετήθηκαν σύγχρονα επίτομα έργα, επιστημονικά άρθρα, πρακτικά

Αθήνα 2010 (στο εξής Χρόνη, Ζωικά προϊόντα) και το άρθρο Χρόνη Μ., Θεραπείες ασθενειών με ζωικής προελεύσεως ύλες στα βυζαντινά ιατρικά κείμενα, *Βυζαντινά Σύμμεικτα*, τ. 20, Αθήνα 2010

⁸ Βαλιάκος Η., Η συμβολή του Νικολάου Μυρεψού στην προώθηση και την τεκμηρίωση της βοτανολογίας και της φαρμακευτικής κατά την ύστερη βυζαντινή εποχή, τόμος Α', Β', Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, 2014

⁹ Γερμανίδου Σ., «Εκδηλώσεις αγροτικών δραστηριοτήτων στην τέχνη και τον υλικό πολιτισμό του Βυζαντίου: το παράδειγμα της μελισσοκομίας» και το βιβλίο Σ. Γερμανίδου, *Βυζαντινός μελίρρυτος πολιτισμός*, ΠΕ/ΕΙΕ - Το Βυζάντιο Σήμερα 7, Αθήνα 2016

¹⁰ Πτωχοπρόδρομος, Έκδ. Η. Eideneier, *Ptochoprodromose. Einführung, kritische Ausgabe, deutsche Übersetzung, Glossar* [Neograeca Medii Aevi 5], Cologne 1991. Ελληνική μετφρ. της έκδοσης Νότης Τουφεξής, Πανεπιστημιακές Εκδόσεις Κρήτης, Ηράκλειο 2012 (στο εξής Πτωχοπρόδρομος)

¹¹ Επαρχικόν Βιβλίο, έκδ. J. Koder, *Das Eparchenbuch Leons des Weisen, Einführung, Edition, Übersetzung und Indizes* [Corpus Fontium Historiae Byzantinae 33], Βιέννη 1991 και Τ. Γ. Κόλιας / Μαρία Χρόνη, *Το Επαρχικόν Βιβλίο Λέοντος Στ' του Σοφού*, Αθήνα 2010 (στο εξής Επαρχικόν Βιβλίο)

¹² Γεωπονικά, έκδ. Η. Beckh, *Geoponika*, Leipzig 1895 [= ελλ. μεταφρ. Ε. Μαλαΐνου, Αθήνα 2008, αγγλ. μεταφρ. A. Dalby *Geoponika – Farm Work. A modern translation of the Roman and Byzantine Farming Handbook*, Totnes 2011 και γαλλ. μεταφρ. J.-P. Grégois et J. Lefort, Παρίσι 2012] (στο εξής Γεωπονικά)

¹³ Συμεών Σηθ, *Περί τροφών δυνάμεων*: Symeon Seth: Symeon Seth, *On the Properties of Food*, έκδ. B. Langkavel, *Simeonis Sethi Syntagma de alimentorum facultatibus*, Λειψία 1868 (στο εξής Συμεών Σηθ)

¹⁴ Ευστάθιος Θεσσαλονίκης, *Commentarii ad Homeri Odysseam*, 1.32, ed. G. Stallbaum, *Eustathii archiepiscopi Thessalonicensis Commentarii ad Homeri Odysseam*, 2 vols, Λειψία 1825-26 (στο εξής Ευστάθιος Θεσσαλονίκης)

¹⁵ Παύλος Αιγινήτης, *Ιατρική πραγματεία εις έπτὰ διηρημένη βιβλία*, έκδ. L. J. Heiberg, *Paulus Aegineta*

συνεδρίων και συλλογικοί τόμοι, που αναφέρονται αναλυτικά στη βιβλιογραφία. Κατά τη διάρκεια της έρευνας χρήσιμα φάνηκαν και διάφορα λεξικά για τη σημερινή σημασία κάποιων προϊόντων ή βοήθησαν στο να αποσαφηνιστούν ονομασίες, καθώς υπάρχουν κατά τόπους συνώνυμα που αναφέρονται στα ίδια προϊόντα ή εδέσματα και ήταν απαραίτητος ο διαχωρισμός τους για την κατανόηση. Στην παρούσα εργασία χρησιμοποιείται πρωτίστως η πιο κοινή ονομασία, ο πιο διαδεδομένος όρος στην πρωτεύουσα. Όπου αυτό δεν είναι εφικτό, αναφορά θα γίνεται στην πιο συχνή ονομασία του εκάστοτε στοιχείου σε μεγάλες και σημαντικές πόλεις της αυτοκρατορίας. Μαζί με την κοινή ονομασία απλή αναφορά θα γίνεται και στα πιο σημαντικά κατά τόπους συνώνυμα, όπου οι πληροφορίες το επιτρέπουν.

Το πρώτο μέρος της διπλωματικής εργασίας διαρθρώνεται σε οκτώ κεφάλαια. Το πρώτο αναφέρεται στη σειρά των γευμάτων, στα μαγειρικά σκεύη και στο «πρωτόκολλο» παράθεσης επίσημου βυζαντινού συμποσίου στο παλάτι. Στο δεύτερο κεφάλαιο γίνεται λόγος στα είδη του άρτου. Ο άρτος παραγόμενος από τα δημητριακά, τη βάση της βυζαντινής διαίτας, υπήρχε σε κάθε τραπέζι και συνόδευε όλα τα γεύματα πλούσιων αρχοντικών και οικιών κατώτερων οικονομικών στρωμάτων. Διακρίνονταν σε διάφορες κατηγορίες αναλογά το είδος του αλεύρου από το οποίο είχε παραχθεί και τον τρόπο του ψησίματος. Στο ίδιο κεφάλαιο περιλαμβάνονται τα προσφάγια, δηλαδή τα πρόχειρα γεύματα, επειδή συνήθως απαρτίζονταν από ένα μέρος άρτου με τη συνοδεία κάποιας άλλης κατηγορίας προϊόντος. Στη συνέχεια γίνεται λόγος για πρώτα πιάτα ή ορεκτικά και τα καρκεύματα που ενίσχυαν τη γεύση στα εδέσματα. Ύστερα κρίνεται σκόπιμη μια ομαδοποίηση των βρώσιμων φυτικών προϊόντων και παρουσιάζεται, όπου είναι γνωστός ο τρόπος με τον οποίο μαγειρεύονταν. Στη συνέχεια, ένα κεφάλαιο για τις τροφές προερχόμενες από την πανίδα: τετράποδα ζώα, πτηνά, όρνιθες, τα παράγωγα αυτών, καθώς και ψάρια, μαλάκια, οστρακοειδή, φρέσκα και επεξεργασμένα προϊόντα, δηλαδή, παστά και αλίπαστα. Σε διακριτή υποενότητα καταγράφονται τα γλυκά και επιδόρπια σε ένα βυζαντινό τραπέζι. Σε ένα γεύμα δεν παραλείπονταν τα ποτά, αλκοολούχα και μη, τα ηδύποτα και τα ροφήματα που καταγράφονται σε ξεχωριστό κεφάλαιο. Το πρώτο μέρος

κλείνει ένα κεφάλαιο σχετικά με παρατηρήσεις σε ιδιόρρυθμους τρόπους παρασκευής φαγητών και τις απαγορεύσεις ορισμένων γευμάτων ή τροφών.

Το δεύτερο μέρος της διπλωματικής σχετικά με την ιατρική και φαρμακευτική περίθαλψη και την παρασκευή φαρμακευτικών σκευασμάτων με χρήση βρώσιμων προϊόντων ανοίγει με μια εισαγωγή για τους ιατρούς στη Βυζαντινή αυτοκρατορία, την περίθαλψη, καθώς επίσης και τη σημασία των βρώσιμων ζωικών προϊόντων με θεραπευτικές ιδιότητες ως συστατικά φαρμακευτικών σκευασμάτων. Το πρώτο κεφάλαιο αφορά στον αρχίατρο της αυτοκρατορικής Αυλής, Νικόλαο Μυρεψό, και το έργο του – συμβατικά λεγόμενο – «Δυναμερόν». Ο ίδιος ανέλαβε να συγκεντρώσει και να καταγράψει αρχαίες φαρμακευτικές συνταγές, καθώς και φυτά που είχαν σημαντικές ιδιότητες με θετική επίδραση στον ανθρώπινο οργανισμό, συνέβαλλαν στη θωράκιση της υγείας και καταπολεμούσαν παθήσεις σε ένα ευρύ φάσμα. Γίνεται μια σύντομη αναφορά στα περιεχόμενά του έργου και τις ασθένειες που δύνανται να καταπολεμηθούν με τη χορήγηση των φαρμάκων παρασκευασμένων από τις συνταγές που καταγράφονται. Στο δεύτερο κεφάλαιο από τα φυτικά προϊόντα - περί τα τριακόσια είδη - που συμπεριλαμβάνονται στον «Δυναμερόν» αναλύονται μόνο όσα από αυτά είναι βρώσιμα με τις θεραπευτικές τους ιδιότητες και τη θετική συμβολή τους σε θεραπείες, όπου είναι εφικτό να γνωρίζουμε. Το δεύτερο μέρος κλείνει με το τελευταίο κεφάλαιο που θα δούμε τα αντίστοιχα ζωικά προϊόντα - τμήματα και παράγωγα ζώων - ιδίως το μέλι, και τη σημασία τους σε χρήση ιατρική ως συστατικά φαρμάκων. Βασικός τόμος για τη μελέτη και την αποτύπωση της ζωικής πρώτης ύλης ως θεραπεία αποτέλεσαι η διατριβή της Μαρίας Χρόνη. Οι πηγές πληροφόρησης σχετικά με την πρόληψη και θεραπεία ασθενειών με χρήση βρώσιμων προϊόντων αντλούνται κυρίως από συγγράμματα βυζαντινών ιατρών που αναφέρονται σε θέματα διατροφής. Τα σημαντικότερα εξ' αυτών που προκύπτουν από τη δευτερεύουσα βιβλιογραφία και στηρίζουν το δεύτερο μέρος της εργασίας είναι κατά χρονολογική σειρά: Ορειβάσιος (4^{ος} αι.)¹⁶, Αέτιος Αμιδηνός (6^{ος} αι.)¹⁷, Αλέξανδρος

¹⁶ Ορειβάσιος, *Ἰατρικῶν συναγωγῶν βιβλία*, εκδ. Reader I., *Oribasii, Collectionum medicarum reliquae*, Λειψία – Βερολίνο 1926-1933 (στο εξής Ορειβάσιος)

¹⁷ Αέτιος Αμιδηνός, *Λόγος δέκατος πέπτος ἤτοι Περί οἰδημάτων, ἐμφουσημάτων, σκιρῶν καὶ χοιράδων, ἀθερωμάτων καὶ περὶ ἐμπλάστων ποικίλων*, εκδ. Ζερβός Σ., Αθήνα 1909

Τραλλιανός (6^{ος} αι.)¹⁸, Παύλος Αιγινήτης (7^{ος} αι.)¹⁹, Παύλος Νίκαιας (9^{ος} αι.)²⁰, Θεοφάνης Νον(ν)ός (10^{ος} αι.)²¹, Συμεών Σηθ (11^{ος} αι.)²², Νικόλαος Καλλικλής (12^{ος} αι.)²³, Ιερόφιλος Φιλόσοφος (12^{ος} αι.)²⁴, Νικόλαος Μυρεψός (13^{ος} αι.)²⁵ και Ιωάννης Ζαχαρίας ο Ακτουάριος (14^{ος} αι.)²⁶.

¹⁸ Αλέξανδρος Τραλλιανός, *Ιατρικά βιβλία*, έκδ. T. Puschmann, *Alexander von Tralles, Zur Geschichte der Medicin*, Άμστερνταμ 1963 (στο εξής Αλέξανδρος Τραλλιανός)

¹⁹ Παῦλος Αἰγινήτης, *Ιατρική πραγματεία εἰς ἑπτὰ διηρημένη βιβλία*, έκδ. L. J. Heiberg, *Paulus Aegineta [CMG 7]*, Λειψία -Βερολίνο 1921-1924 (στο εξής Παῦλος Αἰγινήτης)

²⁰ Παῦλος Νικαίας, *Περὶ πολλῶν καὶ ποικίλων γενομένων νοσημάτων ἀναριθμητῶν τε συμπτωμάτων περὶ τὰ ἀνθρώπινα σώματα, ποτὲ μὲν ἀπὸ διαφορῶν ἀέρων, ποτὲ δὲ καὶ ἀπ' αὐτῶν. τῆς φύσεως τῆς συνεχοῦσης τὸ ζῶον πανταχόθεν ἀναλυομένης, ἔτι δε καὶ διαίτης καὶ τῶν ποιότητων ὧν γε προσφερομένων*, έκδ. A.-M. Ieraci-Bio, *Paolo di Nikea Manuale Medico [Collana di Studi e Testi 16]*, Νάπολη 1996

²¹ Θεοφάνης Νόννος, *Σύνοψις ἰατρική*, έκδ. J. St. Bernard, *Theophanis Nonni epitome de curatione morborum*, Άμστερνταμ 1794 – 1795

²² Συμεών Σήθ, *Σύνταγμα περὶ τροφῶν δυνάμεως κατὰ στοιχεῖον*, έκδ. B. Langkavel, Simeonis Sethi, *Syntagma de alimentorum facultatibus*, Λειψία 1868

²³ Νικόλαος Καλλικλής, <Ποιήματα>, έκδ. A. Garzya, *Nicola Callicle Carmi*, Napoli 1980

²⁴ Ίερόφιλος Φιλόσοφος, *Περὶ τροφῶν κύκλος*, έκδ. J. L. Ideler, Hierophili *De nutriendi method* [PhMGM I] 409-420 και Ίερόφιλος Φιλόσοφος, *Πῶς ὀφείλει διαιτᾶσθαι ἄνθρωπος*, έκδ. A. Delatte, Hierophile, *Traitées Alimentaires* στο *Anecdota Atheniensa I*, Λιέγη – Παρίσι 1939, σσ. 455-466

²⁵ Νικόλαος Μυρεψός, *Δυναμερὸν ἦτοι Περὶ συνθέσεως φαρμάκων*, κώδικας 1478, Ἐθνικῆς Βιβλιοθήκης τῆς Ἑλλάδος, Ἀθήνα

²⁶ Ιωάννης Ακτουάριος, *Περὶ ἐνεργειῶν καὶ παθῶν τοῦ ψυχικοῦ πνεύματος καὶ τῆς κατ' αὐτὸ διαίτης*, έκδ. J. L. Ideler, Ioannis Actuari, *De spiritu animali*, [PhMGM I] 312-386

Β. Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΤΑ ΤΗ ΒΥΖΑΝΤΙΝΗ ΠΕΡΙΟΔΟ**α) ΓΕΥΜΑΤΑ, ΣΚΕΥΗ, ΣΥΜΠΟΣΙΑ**

Σύμφωνα με την καταγραφή του Κουκουλέ²⁷ τα γεύματα των Βυζαντινών ήταν τέσσερα κατά τη διάρκεια της ημέρας. *Πρόγευμα* ή *πρόγεμα* ή *πρόσφαγον* λάμβαναν κατά τις πρωινές ώρες. Αποτελούνταν συνήθως από κάποιο είδους ψωμιού συνοδευόμενο από τυρί ή αλίπαστο προϊόν. *Μεσημβρινόν γεύμα* ή *γέμα* ή αργότερα απλώς *μεσημβρινόν* και *γιομα* έπαιρναν τις μεσημβρινές ώρες. Το μεσημεριανό αποκαλούνταν και ως *άριστον*. Το βασικότερο γεύμα της ημέρας συνέθεταν μερίδες κρέατος ή μαγειρευτό. Με το πέραςμα της ημέρας, τις μεταμεσημβρινές ώρες, συγκεντρώνονταν στη βυζαντινή *τάβλα* για το *δειλινόν* ή *δείλη*. Μάλιστα σε κάποιες περιοχές γίνεται διάκριση σε μικρό *δείλη* περί τις 2 μετά μεσημβρίας και *μεγάλο δείλη* περί τις 4 το απόγευμα. *Δείπνος* ή *δείπνον* ήταν το βραδινό γεύμα²⁸. Από τα τέσσερα αναφερόμενα γεύματα πιο σημαντικά φαίνεται να ήταν τα δείπνα και τα μεσημβρινά, αναφερόμενα ως «*δειπνάρια τε και ἄριστα*» σπάνια παραλείπονταν. Αυτή είναι μια τυπική και ιδανική εικόνα, όπως καταγράφεται από τον Κουκουλέ, που μάλλον δεν ανταποκρίνεται πάντα στην πραγματικότητα. Η έρευνα σήμερα δεν καταλήγει αν το κύριο γεύμα ήταν το μεσημεριανό ή το δείπνο. Φαίνεται πάντως να ήταν το δείπνο. Στα μοναστήρια κατά την κοινοβιακή συνεστίαση υπήρχε το *δειπνοκλητήριον*²⁹, το οποίο δεν συνέπιπτε πάντοτε με το μεσημέρι, αλλά πιθανώς σήμανε το εκκλησιαστικό κουδούνι μετά τη λήξη της Θείας Λειτουργίας, συγκαλώντας όλους τους μοναχούς για το μεσημβρινόν στην τράπεζα. Ένα πλήρες γεύμα στην εξιδανικευμένη του μορφή διακρίνονταν κατά σειρά από το *προδόρπιον*, δηλαδή το ορεκτικό, τον *μίνσο* και τον *οπτομίνσο*, που αποτελούσε το κυρίως πιάτο με μια μερίδα κρέατος ή κάποιο μαγειρευτό

²⁷ Κουκουλές Φ., Βυζαντινών Βίος και Πολιτισμός, τόμος Ε', Γαλλικό Ινστιτούτο Αθηνών, Αθήνα 1952 (στο εξής Κουκουλές, Βυζαντινών Βίος και Πολιτισμός, τ. Ε')

²⁸ Κουκουλές, Βυζαντινών Βίος και Πολιτισμός, τ. Ε', σελ. 136 - 139

²⁹ Κουκουλές, Βυζαντινών Βίος και Πολιτισμός, τ. Ε', σελ. 140

και το δουλκίον, κοινώς επιδόρπιο³⁰.

Κατά τον Κουκουλέ οι Βυζαντινοί λάμβαναν ιδανικά τα γεύματα σε συγκεκριμένο χώρο εστίασης. Σε μια εύπορη οικία ήταν ξεχωριστή αίθουσα και αποκαλούνταν *ἀριστητήριον* ή *τραπεζαρείον*³¹. Στο χώρο αυτό βρίσκονταν οι τάβλες, τα βυζαντινά τραπέζια, τα οποία καλύπτονταν με το *μενσάλι* ή *μινσάλι* και *ταβλομάντηλο*, κοινώς *τραπεζομάντηλο*, ύφασμα διαφόρων ποιότητων αναλόγως πάντα την οικονομική άνεση του οικοδεσπότη. Μενσάλια με πολύτιμους λίθους για την τράπεζα του παλατιού. Επάνω στη στρωμένη τράπεζα βρίσκονταν μαντήλια για τον καθαρισμό των χεριών, τα *χειρόμακτρα* ή *ἐγχείρια* ή *ἐγκέρια* και *μανδήλια* μαζί με μια λεκάνη, το «*χένριβον*», για τον κάθε προσκεκλημένο³². Οι τάβλες των Βυζαντινών ήταν άλλοτε στρογγυλές και άλλοτε τετράπλευρες με πιο συνηθισμένες τις στρογγυλές. Κατά τη μέση βυζαντινή περίοδο σε οικίες ανώτερων βυζαντινών αξιωματούχων και κατ' επέκταση ευγενών της άρχουσας τάξης συναντά κανείς στο κέντρο της αίθουσας τοποθετημένο στρογγυλό τραπέζι σκεπασμένο με *τραπεζομάντηλο*³³ αναφέρει ο Walter. Κυρίως στα αυτοκρατορικά τραπέζια υπήρχε δίπλα κάποιο βοηθητικό μικρό τραπέζι, το *παρατραπέζιον* για να τοποθετούνται τα διάφορα σκεύη εντός των οποίων παραθέτονταν τα πολυποίκιλα σε γεύση, υπεράριθμα σε σχέση με τον αριθμό των εστιαζόμενων και σύνθετα εδέσματα. Κατασκευάζονταν συνήθως από απλό ξύλο, αλλά και σε κάποιες περιπτώσεις πλουσίων από άργυρο ή και χρυσό. Οι ευπορότεροι τα διακοσμούσαν με διάφορα κοσμήματα, ελάσματα ελεφαντοστού και με επιχρυσωμένα ή εξ' ολοκλήρου πόδια από ελεφαντοστό. Στο παλάτι στην αίθουσα του χρυσοτρικλίνου υπάρχει αναφορά σε μεγάλη και μικρή χρυσή τράπεζα. Η ετοιμασία του *τραπεζιού* δηλώνονταν ως «θέτω τράπεζαν», «στήνω ή στρώνω τὴν τάβλαν» ή «τραπεζώνω».

Ο Κουκουλέ αναφέρει πως τα *μαχαίρια*, τα *περόνια* και τα *κοχλιάρια* ή *κουτάλια* για τους ζωμούς αποτελούσαν μαζί με τα *πινάκια* τα πρώτα απαραίτητα σκεύη για την

³⁰ Κουκουλέ, Βυζαντινών Βίος και Πολιτισμός, τ. Ε', σελ. 12

³¹ Κουκουλέ, Βυζαντινών Βίος και Πολιτισμός, τ. Ε', σελ. 144

³² Walter G., Η καθημερινή ζωή στο Βυζάντιο, μτφρ Παναγιώτου Κ. από πρωτότυπο *La vie quotidienne a Byzance*, εκδ. Παπαδήμα, Αθήνα 1994, (στο εξής Walter, Η καθημερινή ζωή στο Βυζάντιο), σελ. 174

³³ Walter, Η καθημερινή ζωή στο Βυζάντιο, σελ. 173

λήψη της τροφής. Φαίνεται να χρησιμοποιήθηκαν πολύ αργότερα και με επιφύλαξη στην ύστερη βυζαντινή περίοδο, αφού λάμβαναν την τροφή με τα χέρια³⁴ ως τον 11^ο αιώνα κατά τον Walter, ενώ τα πινάκια και ποτήρια είναι άφθονα και ποικίλα. Στην μέση βυζαντινή περίοδο κυριαρχούν τα μεγάλα επιτραπέζια σκεύη που εξυπηρετούσαν για την παράθεση του φαγητού στο τραπέζι. Ο αριθμός τους παρουσιάζεται δυσανάλογα μικρότερος από τον αριθμό των ατόμων που περιβάλλουν την τράπεζα, γεγονός που υπαινύσσεται τον τρόπο με τον οποίο σπεύδουν να λάβουν το μερίδιό τους, δηλαδή δια του χειρός³⁵. Κατά την υστεροβυζαντινή εποχή τα επιτραπέζια σκεύη αυξάνονται, αλλά ο αριθμός τους παραμένει μικρότερος του αριθμού των συνδαιτυμόνων³⁶. Για τους συνεστιάζοντες υπήρχαν τα σελλία, σκάμνια ή και θρόνια³⁷ που καλύπτονταν με κάποιο κάλυμμα ή τάπητα στις ευπορότερες επίσης οικίες. Άξιο αναφοράς είναι ότι οι Βυζαντινοί φαίνεται να χρησιμοποιούσαν τα «σελλία ανακεκλιμένοι» και «ἐπὶ στιβάδων κατακειμένους καὶ τὰ δεῖπνα τοῖς ἀρίστοις συνάπτοντας». Ειδικά κατά τα πρώιμα βυζαντινά χρόνια κατανάλωναν τα γεύματά τους είτε ξαπλωμένοι σε κλίση είτε στο πλάι³⁸ συνήθεια που υιοθετήθηκε από την αρχαιότητα. Η συνήθεια αυτή εγκαταλείπεται κατά τον 11^ο αιώνα που το τραπέζι περιστοιχίζουν καρέκλες με ερεισίνωτο και παύουν πια να εστιάζονται ξαπλωμένοι ήδη από τον προηγούμενο αιώνα³⁹.

Σύμφωνα με την καταγραφή στο «Βυζαντινών Βίος και Πολιτισμός», πέρα από τα απαραίτητα και πιο συνηθισμένα επιτραπέζια σκεύη, πινάκια και υδροφόρες υπάρχει μια πλειάδα αγγείων για το κρασί. Μνεία γίνεται για τον σκύφο και τις φιάλες, που σπάνια διακοσμούνταν με εικόνες αγίων και το βαυκάλιον ή καυκάλιον, που περιγράφεται ως δοχείο ύδατος ή οίνου. Οι ανασκεφές έχουν αναδείξει μικρές, βαθιές κούπες, που έχουν συγγενικό σχήμα με το σκύφο και φαίνεται να χρησίμευαν στην πόση νερού ή και κρασιού,

³⁴ Walter, Η καθημερινή ζωή στο Βυζάντιο, σελ. 175

³⁵ Παπανικολά – Μπακιρτζή, Βυζαντινά επιτραπέζια σκεύη, σελ. 119-120, *Βυζαντινών Διατροφή και Μαγειρεία*, Πρακτικά ημερίδας «Περί της Διατροφής στο Βυζάντιο», Θεσσαλονίκη, Μουσείο Βυζαντινού Πολιτισμού, Ταμείο Αρχαιολογικών Πόρων και Απαλλοτριώσεων, Αθήνα 2005, (στο εξής Παπανικολά – Μπακιρτζή, Επιτραπέζια σκεύη)

³⁶ Παπανικολά – Μπακιρτζή, Επιτραπέζια σκεύη, σελ. 122

³⁷ Κουκουλές, Βυζαντινών Βίος και Πολιτισμός, τ. Ε', σελ. 143

³⁸ Κουκουλές, Βυζαντινών Βίος και Πολιτισμός, τ. Ε', σελ. 165 - 169

³⁹ Walter, Η καθημερινή ζωή στο Βυζάντιο, σελ. 174

καθώς επίσης αγγεία σε σχήμα ποτηριού με την ίδια χρήση⁴⁰. Την κανάτα αναφέρει κείμενου του 12^{ου} αιώνα, ενώ και ο *κούρελος* ήταν σκεύος κατάλληλο για το ξύδι. Η κανάτα ανήκει στα μικρά κλειστά κανάτια που σχετίζονται επίσης με την πόση⁴¹. Τα μεγαλύτερα σκεύη αυτής της κατηγορίας σε σχήμα αμφορέα ή πιθαριού πιθανώς εμπεριείχαν νερό για την αραιώση του κρασιού, η οποία γινόταν παρουσία του συνδαιτημόνα για να υποδείξει σύμφωνα με την προτίμησή του πόσο αραιωμένο ήθελε το κρασί του⁴². Στον *ψυκτήρα* κάλλιστα τοποθετούνταν ο άκρατος οίνος⁴³. *Λαβίικλα* αποκαλούνταν είδος δίσκου και εντός του *παναρίου* ή *αρτοφορίου* τοποθετούνταν τεμάχια άρτου. Στο *χερνίβιον* έπλεναν τα χέρια τους με *Γαλλικόν* (σαπούνι) και *θερμόν* (ζεστό νερό). Έως τον 11^ο αιώνα μπροστά από κάθε συνδαιτυμόνα υπήρχε λεκάνη περιέχουσα νερό για να πλύνουν τα χέρια τους⁴⁴.

Κατά τη σύγχρονη βιβλιογραφία από τη μελέτη των ίδιων των αντικειμένων και τη διασταύρωση με τις μαρτυρίες γραπτών πηγών, αλλά και τις πληροφορίες που αντλούνται από τον εικαστικό χώρο⁴⁵ προκύπτουν παρατηρήσεις ως προς το σχήμα, τη μορφή και τη χρήση τους. Φαίνεται κατά την πρώιμη βυζαντινή εποχή να μην παρουσιάζονται μεγάλες αλλαγές και να υπάρχει απλώς μια συνέχεια και εξέλιξη των ρωμαϊκών χρόνων. Ρηχά πινάκια και αβαθείς κούπες με μεγάλο σχήμα υποδηλώνουν την χρήση στην παράθεση του φαγητού και την κατανάλωση ως επί τω πλείστον στεγνού και όχι ιδιαίτερα υδαρούς φαγητού⁴⁶. Το υλικό που χρησιμοποιείται αυτή την περίοδο για την παρασκευή των σκευών είναι ο πηλός, το γυαλί και το μέταλλο. Αν και η παραγωγή υάλινων σκευών άνθιζε, σώζονται σχεδόν αποκλειστικά πήλινα αγγεία, ενώ τα μεταλλικά και γυάλινα είναι πολύ λιγότερα⁴⁷.

⁴⁰ Παπανικολά – Μπακιρτζή, *Επιτραπέζια σκεύη*, σελ. 117

⁴¹ Παπανικολά – Μπακιρτζή, *Επιτραπέζια σκεύη*, σελ. 118

⁴² Παπανικολά – Μπακιρτζή, *Επιτραπέζια σκεύη*, σελ. 118

⁴³ Κουκουλές Φ., *Βυζαντινών Βίος και Πολιτισμός, τόμος Β', Γαλλικό Ινστιτούτο Αθηνών, Αθήνα 1952* (στο εξής Κουκουλές, *Βυζαντινών Βίος, τ. Β'*), σελ. 96 - 97

⁴⁴ Walter, *Η καθημερινή ζωή στο Βυζάντιο*, σελ. 174

⁴⁵ Ροδοπαίος Ν., *Απεικονίσεις τροφίμων και διατροφικών συνηθειών στη μνημειακή ζωγραφική και τις φορητές εικόνες από το 10ο έως τον 14ο αιώνα*, ΑΠΘ, Θεσσαλονίκη 2015 (στο εξής Ροδοπαίος)

⁴⁶ Παπανικολά – Μπακιρτζή, *Επιτραπέζια σκεύη*, σελ. 117

⁴⁷ Παπανικολά – Μπακιρτζή, *Επιτραπέζια σκεύη*, σελ. 118

Στα λοιπά υδροφόρα και τα οινικά αγγεία⁴⁸ ο Κουκουλές καταγράφει τις λεκάνες και λεκανίδες, μέσα στις οποίες έπλεναν τα υπόλοιπα μαγειρικά σκεύη. Με τα σταμνία και χοΐδια μετέφεραν το νερό. Κατασκευάζονταν από μάρμαρο και πηλό. Στα μαρμάρινα διατηρούνταν το νερό πιο δροσερό. Σπανιότερα υπήρχαν και χάλκινα, τα χαλκοστάμνια. Στις λαγήνες ή λαγήνια τοποθετούσαν επίσης νερό. Μερικές φορές όμως χρησιμοποιούνταν για κρασί ή λάδι και, εφόσον δεν είχαν στενό στόμιο, τυρί και βούτυρο. Τα συχνά αναφερόμενα *ξέστια* ήταν πήλινα αγγεία για νερό ή κρασί. *Βυτίνες* ή *βυτινάρια* ήταν μικρά πιθάρια για τυρί, βούτυρο και αλίπαστα. Επίσης, στα τζαρίκια τοποθετούσαν τυρί ή βούτυρο και παστά κρέατα. Η *γαβάνα* ή *γαβάνι* ήταν ξύλινο σφαιροειδές δοχείο για φαγητό ή βούτυρο. Κατά τη βυζαντινή εποχή γνωστά ως προς τη χρησιμότητά τους για αποθήκευση οίνου ήταν τα πιθάρια. Μικρότερα στρογγυλά πιθάρια ήταν κατάλληλα για αλεύρι. Σε φλασκιά από κολοκύθα ή μέταλλο μετέφεραν κρασί. Το κρασί έβαζαν σε *βουτία* και *βουτσιά* με συνώνυμες ονομασίες τα *βαρύλια* και *βαγένια* από ξύλο ή χαλκό. Στο βούτη παρήγαγαν το κρασί⁴⁹. Από παραστάσεις μαθαίνουμε τη χρήση ενός μακρόστενου κυλινδρικού αγγείου για την άντληση του οίνου από τις υδρίες. Τέτοια παράσταση υπάρχει στην εκκλησία του Tokali Kilise στην Καππαδοκία, που χρονολογείται στις αρχές του 10^{ου} αιώνα⁵⁰, αλλά και από περιγραφή άντλησης οίνου στα Γωπονικά⁵¹.

Στη μέση Βυζαντινή περίοδο και ήδη από τον 7^ο αιώνα παρατηρείται μια σημαντική αλλαγή στην κεραμοποιία. Η τεχνική της εφυάλωσης εμφανίζεται και παράγονται ανώτερα ποιοτικά αγγεία, καθώς αδιαβροχοποιείται η πορώδης επιφάνειά τους και συγκρατούνται καλύτερα τα υγρά που εμπεριέχονται⁵². Στο σχήμα δεν αλλάζουν ιδιαίτερα, αφού εφυαλώνονται κυρίως ρηχά πινάκια και ημισφαιρικές κούπες έως και το 12^ο με αρχές 13^{ου} αιώνα. Τα μεγάλα μεγέθη και η διάμετρος του χείλους τους (23-27 εκ.) υποδεικνύουν

⁴⁸ Κουκουλές, Βυζαντινών Βίος και Πολιτισμός, τ. Ε', σελ. 155-165 (αντλεί τις πληροφορίες από τον Ασίζη της Κύπρου)

⁴⁹ Κουκουλές, Βυζαντινών Βίος, τ. Β', σελ. 104 - 108

⁵⁰ Αναγνωστάκης, Παπαμαστοράκης, Περί τραπεζών, σελ. 291 - 292

⁵¹ Γεωπονικά, έκδ. H. Beckh, *Geoponika*, Leipzig 1895 [= ελλ. μεταφρ. Ε. Μαλαίνου, Αθήνα 2008, αγγλ. μετφρ. A. Dalby *Geoponika – Farm Work. A modern translation of the Roman and Byzantine Farming Handbook*, Totnes 2011 και γαλλ. μετφρ. J.-P. Grélois et J. Lefort, Παρίσι 2012] (στο εξής Γεωπονικά), 7. 15.2, 200-201: «Τινές δὲ κάλαμον, ἐπ'εὐθείας τρήσαντες καθιάσι μέχρι τοῦ πυθμένουσ ἐπὶ ταὴν τρύγαν (...).»

⁵² Παπανικολά – Μπακιρτζή, Επιτραπέζια σκεύη, σελ. 124

την χρήση τους ως μέσο παράθεσης φαγητών που συνεχίζουν να λαμβάνονται με το χέρι⁵³. Τα σαλτσάρια⁵⁴ εμφανίζονται αυτή την εποχή, αυτοθερμενόμενα σκεύη, επάνω στο βυζαντινό τραπέζι για να ζεσταίνουν ζωμούς, ζωικό λίπος και το γάρο που παρασκευάζονταν κυρίως από τμήματα και αίμα ψαριών. Επίσης εμφανίζονται σκεύη σε σχήμα τσαγερού, κύπελα και αγγεία με ψηλό πόδι και ανοιχτό επίπεδο σώμα, που ομοιάζουν σε σκεύος παράθεσης φρούτων και υποδηλώνουν εξεζητημένη χρήση και ειδικό διαιτολόγιο για απαιτητικούς χρήστες⁵⁵. Τα κεραμικά της μεσοβυζαντινής περιόδου παρουσιάζουν τυποποιημένη μεγάλη παραγωγή, κάποιων μεγάλων εργαστηρίων⁵⁶. Η αλλαγή που συντελείται το 13^ο αιώνα επηρεάζει τον αριθμό των κουπών, οι οποίες αυξάνονται σε σύγκριση με τη μέση περίοδο. Παρά την αύξηση, η αντιστοιχία δεν είναι ικανοποιητική σε σχέση με τον αριθμό των συνεστιαζόντων. Το μέγεθός τους κατά την ύστερη εποχή είναι πολύ μικρότερο και υποδηλώνει ατομική χρήση, ενώ το βαθύ τους σχήμα οδηγεί στο συμπέρασμα πιθανής ένταξης πιο υδαρών φαγητών στη διαίτα των Βυζαντινών⁵⁷. Η αλλαγή στο βυζαντινό διαιτολόγιο ίσως ήταν απόρροια της δυτικής επίδρασης μετά τη λατινική κατάκτηση (1204). Επιπλέον, η περίοδος της οικονομικής δυσπραγίας ανάγκασε τον πληθυσμό να στραφεί σε πιο οικονομικές λύσεις, όπως την κατανάλωση ζωμών και σουπών⁵⁸. Οι απεικονίσεις συμποσίων αυτής της εποχής δεν επιτρέπουν ασφαλή συμπεράσματα και εν μέρει είναι αντιφατικές. Οι πληροφορίες που αντλούνται από εικαστικές μαρτύριες αφορούν περισσότερο τα επιτραπέζια σκεύη, παρά τις γαστρονομικές επιλογές. Ωστόσο, αν ερμηνευθούν σε σύγκριση με τις φιλολογικές πηγές μπορούμε να εξάγουμε συμπεράσματα για τα βρώματα και τα σκεύη, αρκεί να λάβουμε υπόψη τις καλλιτεχνικές συμβάσεις, τα θρησκευτικά μηνύματα και τις στερεοτυπικές αντιλήψεις για τον καθημερινό βίο⁵⁹. Είναι πιο ασφαλές να στηριχθούμε

⁵³ Παπανικολά – Μπακιρτζή, Επιτραπέζια σκεύη, σελ. 119

⁵⁴ Παπανικολά – Μπακιρτζή, Επιτραπέζια σκεύη, σελ. 120

⁵⁵ Παπανικολά – Μπακιρτζή, Επιτραπέζια σκεύη, σελ. 120

⁵⁶ Παπανικολά – Μπακιρτζή, Επιτραπέζια σκεύη, σελ. 121

⁵⁷ Παπανικολά – Μπακιρτζή, Επιτραπέζια σκεύη, σελ. 122

⁵⁸ Παπανικολά – Μπακιρτζή, Επιτραπέζια σκεύη, σελ. 122

⁵⁹ Αναγνωστάκης Η., Παπαμαστοράκης Τ., «...και ραπανάκια για την όρεξη» *Περί τραπεζών, ραφανίδων και οίνου*, Βυζαντινά Σύμμεικτα, 16 (2008), σελ. 283 (στο εξής: Αναγνωστάκης, Παπαμαστοράκης, *Περί τραπεζών*)

στην εικονολογική ερμηνεία των απεικονίσεων, επειδή η βυζαντινή τέχνη υπήρξε «κανονιστική», μη ρεαλιστική με φόρμες που υποτάσσονταν στους κανόνες οργάνωσης και έκφρασης του μεσαιωνικού ανθρώπου ή η ποικιλία των στοχεύσεων καλλιτεχνών και χορηγών επενεργούσαν με διάφορους τρόπους επάνω στα διαθέσιμα πρότυπα⁶⁰. Επιπλέον, οι καλλιτέχνες επηρεάζονταν από τις νεωτερικές και σύγχρονες τους συνήθειες, την εποχή που εκπονούν τα έργα τους⁶¹.

Στις παραστάσεις θρησκευτικού περιεχομένου, όπου διεξάγεται κάποιο δείπνο, όπως στο Μυστικό Δείπνο, το Γάμο στην Κανά ή τη Φιλοξενία του Αβραάμ, η πληθώρα των βρωμάτων απεικονίζεται με τα πολυάριθμα σκεύη και όχι με την ποικιλία των φαγητών, εκτός του άρτου, του ιχθύος, του οίνου και αργότερα του ραπανιού. Η προσθήκη των δίχηλων ή και όχι πιρουνιών στις απεικονίσεις από το 10^ο αιώνα και αργότερα η συνοδεία τους από μαχαίρια δηλώνει τη χρήση τους ως σημάδι εκλέπτυνσης, τουλάχιστον στα ανώτερα κοινωνικά στρώματα⁶². Σε άλλες παραστάσεις τα μαχαίρια τοποθετούνται ανεξάρτητα από τα πιρούνια, τα οποία χρησίμευαν στη λήψη στερεών τροφών από την πιατέλα, δηλώνοντας την κοινή τους χρήση και την όχι ιδιαίτερη διάδοσή τους⁶³.

Κατά την αφήγηση του Κουκουλέ⁶⁴, τα μαγειρικά σκεύη ποίκιλαν. Ο σιδερένιος κοινός *τρίπους*, επάνω στον οποίο τοποθετούσαν την χύτρα, *χυτρόπους* για τους αρχαίους, είχε τη δημόδη ονομασία *πυροστάτης* ή *πυροστία* και *ποροσκιά* ή *τριπόδιον*, επειδή είχε τρία πόδια. Κάποιες φορές η κατασκευή τους ήταν πήλινη, οπότε και καλούνταν *φωκία* και *άρουλαι*. Στα σκευή, όπου μπορούσε να παραχθεί τροφή ανήκε το *κλιβάνιον*, το οποίον διαφέρει από τον *κλίβανον*, που ήταν ο φούρνος. *Κλιβάνιον* ήταν πήλινο αγγείο, στρογγυλό εντός του οποίου ψήνονταν το ψωμί, ο *κλιβανίκιος άρτος*. Αντιστοιχεί στη σημερινή μπογάνα ή γάστρα ή τσερέπα. Για το μαγείρεμα χρησιμοποιούνταν η χύτρα με τις συνώνυμες ονομασίες *κύθρα*, *τσουκκάλι*, *τσουκάλι*, *τσούκκα* και κατά τόπους *μαγείρισσα*. Κατά κανόνα ήταν πήλινη, αλλά και χρυσή σε εύπορες οικίες. Περιμετρικά είχε λαβές και

⁶⁰ Αναγνωστάκης, Παπαμαστοράκης, *Περί τραπεζών*, σελ. 284

⁶¹ Αναγνωστάκης, Παπαμαστοράκης, *Περί τραπεζών*, σελ. 285

⁶² Αναγνωστάκης, Παπαμαστοράκης, *Περί τραπεζών*, σελ. 285

⁶³ Αναγνωστάκης, Παπαμαστοράκης, *Περί τραπεζών*, σελ. 286

⁶⁴ Κουκουλέ, *Βυζαντινών Βίος και Πολιτισμός*, τ. Β', σελ. 98 - 104

στο επάνω μέρος καλύπτονταν με το επικύθριον. Εκτός από πήλινες χύτρες μαγείρευαν και εντός των χαλκίων ή χαλκωμάτων. Έτσι ονομάζονταν οι κάκκαβοι ή τα κακκάβια και οι λέβητες ή τα λεβήτια ή λεβέτια. Τα τελευταία σπανιότερα προς επίδειξη πλούτου κατασκευάζονταν από αργυρό η και χρυσό. Στα κακκάβια με σχήμα χύτρας έδιναν την ονομασία κυθροκακκάβια. Υφίσταντο γάνωμα, όπως τα διάφορα χαλκώματα, και αποκαλούνταν γανωτά ή γανωμένα. Διακρίνονταν ανάλογα το μέγεθός τους σε μικρά, μεσαία ή μεγάλα. Μεγάλα χρησιμοποιούνταν για το βράσιμο του νερού, τα *μιλιάρια*, ενώ μεταλλικά χάλκινα για το μαγείρεμα. *Κούκουμοι* ή *κουκούμια* ήταν μικροί χάλκινοι θερμοί ή θερμοφόρα. Στα σκεύη του νοικοκυριού ανήκε η (έ)σχάρα, πάνω στην οποία τοποθετούνταν τα σκεύη με τα οποία μαγείρευαν. Η κατηγορία των τηγανιών διακρίνεται κατά μέγεθος και υλικό (σιδερένια ή χάλκινα). *Σφουγγατερόν* προορίζεται για το σφουγγάτο, κοινώς την ομελέτα. Για να αναστρέψουν το φαγητό μέσα στο τηγάνι χρησιμοποιούσαν το *τηγανόστροφο* ή *τηγανοστρόφι*. Για την αποθήκευση όλων αυτών των σκευών υπήρχαν επιμήκη σιδερένια κρεμαστάλια ή κρεμαστλά με εξοχές, τα οποία αναρτιούνταν πάνω από την εστία. Η *τρούλλα* αντιστοιχεί πιθανώς στη σημερινή κουτάλα, που τοποθετούνταν μαζί με τα κοχλιάρια ή κουτάλια σε ειδικό μικρό κιβώτιο, την *κουταλίστρα*. Στις πηγές γίνονται αναφορές για κρέας ψιλοκομμένο με τη χρήση του *κορμού* ή *έπίκορμον* ή *έπίκοπον*. Ακόμη οι Βυζαντινοί χρησιμοποιούσαν *πιπεροτρίφτη*, μικρό μύλο για να κόβουν το πιπέρι. Είχε επίσης τα συνώνυμα *ιγδίων*, *δλμον*, *δλμίν*, ή *τριβίδιν*. Με το λίθινο *ιγδίων* κονιορτοποιούσαν διάφορα άλλα αρτύματα. Σε μια βυζαντινή κουζίνα θα βρισκόνταν τα *ελαιοδόχα ρωγία* και *σκορτσίδα*.

Τα συμπόσια ήταν τα επίσημα δείπνα ή γεύματα για τον εορτασμό γάμων, γενεθλίων, νικών, ονομαστικών γιορτών, θρησκευτικών πανηγύρεων, στέψης αυτοκράτορα, «στέψιμον» ή απλά για διασκέδαση. Στο παλάτι παρέχονταν πλουσιότατα γεύματα και δείπνα. Ο Κουκουλές μας πληροφορεί για την διαδικασία, κατά την οποία τελούνταν τα συμπόσια υπό ιδιαίτερο σχεδιασμό και προγραμματισμό. Η πρόσκληση λαμβάνονταν μέσω του *δειπνοκλήτορος* και επιβαλλόταν να τηρηθεί μια τάξη⁶⁵. Ο προσκαλών όριζε ως τιμητική θέση τη δεξιά του και όχι οι υπόλοιπες για να μην υπάρξουν

⁶⁵ Κουκουλές, Βυζαντινών Βίος και Πολιτισμός, τ. Ε', σελ. 188

φιλονικίες. Ο *αρτικλίνης*, αυτοκρατορικός υπάλληλος όφειλε να γνωρίζει τις υπόλοιπες θέσεις. Μετά την πρόσκληση όλοι οι συνδαιτυμόνες αναμένονταν για το γεύμα ως το μεσημέρι, που συνήθως λάμβανε χώρα ένα συμπόσιο με ειδική επίσημη ενδυμασία. Για παράδειγμα ο πατριάρχης συμμετείχε με την περιβολή του, συνοδεία του ανώτερου κλήρου. Οι ευγενείς είχαν ελεύθερη είσοδο, τους οποίους ακολουθούσαν υπάλληλοι για την μεταφορά των δώρων μετά το τέλος του γεύματος που συνήθιζε να δίνει ο αυτοκράτορας. Οι πένητες και οι μοναχοί επιδείκνυαν σφαγίδια που είχαν ανταλλάξει με χρήματα για να τους επιτραπεί η είσοδος. Προτού σερβιριστούν τα παραθέματα, όλοι έπιναν «εις υγείαν» και ύστερα ακολουθούσε ο κῶμος⁶⁶, άσματα υπό τους ήχους μουσικών οργάνων για να ενισχυθεί η διασκέδαση. Οι προσκεκλημένοι επευφημούσαν τον αυτοκράτορα και εύχονταν και σε άλλες περιστάσεις ή για κάποια θρησκευτική γιορτή που πλησίαζε. Το *σάξιμον*, ο χορός, γίνονταν εντός της αίθουσας που λάμβαναν το γεύμα. Δεν έλειπαν μίμοι, ορχήστρες, παραστάσεις, παιχνίδια προς τέρψιν των συνεσθιόντων κατά τη διάρκεια των αυτοκρατορικών γευμάτων ή των πλουσίων και ευγενών. Ως προσφερόμενα δώρα για την τήρηση του εθίμου «παρέχειν δῶρα κατὰ τα δείπνα» δίνονταν συνήθως χρυσά ή αργυρά νομίσματα από τον αυτοκράτορα, αλλά και φορέματα, πολύτιμα επιτραπέζια σκεύη και τρόφιμα κατά το τρίτο και τελευταίο μέρος, το *δούλκιον* ή πριν την αναχώρηση των καλεσμένων. Στην ορθή λειτουργία της διαδικασίας συνέβαλλαν οι διάφοροι υπηρέτες του παλατιού και «οί ἐπὶ τῆς τραπέζης εὐνοῦχοι»⁶⁷.

Συμπερασματικά υπό ιδανικές συγκυρίες, όπως παρουσιάζονται από τον Κουκουλέ, τα γεύματα των βυζαντινών ήταν τέσσερα. Κάθε γεύμα αποτελούνταν από το προδόρπιο, τον μίνσο και τον οπτομίνσο, κυρίως γεύμα και το επιδόρπιο, το δουλκίο. Αριστιριτήρια ήταν οι συγκεκριμένοι χώροι της εστίασης. Τα σκεύη που χρησιμοποιούν αλλάζουν από εποχή σε εποχή υποδηλώνοντας την αλλαγή συνηθειών και διαιτολογίου. Κατά την πρώιμη και μέση βυζαντινή περίοδο συναντάμε μεγάλα στο σχήμα και μέγεθος επιτραπέζια σκεύη με κοινή και όχι ατομική χρήση για την παράθεση των φαγητών, ενώ ο αριθμός τους ήταν δυσανάλογος των συνδαιτυμόνων. Προς τα τέλη της μέσης και κατά την

⁶⁶ Κουκουλές, *Βυζαντινών Βίος και Πολιτισμός*, τ. Ε', σελ. 193

⁶⁷ Κουκουλές, *Βυζαντινών Βίος και Πολιτισμός*, τ. Ε', σελ. 203

ύστερη περίοδο ο αριθμός των επιτραπέζιων σκευών αυξάνεται, αλλά όχι ικανοποιητικά σε σχέση με τα πρόσωπα. Η μεγάλη εξέλιξη αυτή την περίοδο είναι η αδιαβροχοποίηση της πορώδους επιφάνειας των κεραμικών με την τεχνική της εφυάλωσης. Τα σκεύη μικραίνουν και βαθαίνουν, προτείνοντας ατομική χρήση και διαιτολόγιο αποτελούμενο με πιο υδαρή φαγητά και ζωμούς. Από την οικονομική κατάσταση του οικοδεσπότη εξαρτιόνταν πάντα το υλικό των σκευών και το είδος της τροφής. Το φαγητό είχε πιο σύνθετες γεύσεις και μεγάλη ποικιλία. Σε αντίθεση με τις τροφές των απλών ανθρώπων που ήταν λίγες και απλούστερες. Για τα επίσημα δείπνα και συμπόσια ακολουθούνταν μια συγκεκριμένη επίσημη διαδικασία. Από την πρόσκληση ή την εξαγορά πρόσκλησης, τη θέση στην οποία θα καθίσουν στο τραπέζι, τη σειρά με την οποία γίνονταν η παράθεση των πιάτων και τα δώρα που λάμβαναν, αλλά και κόμιζαν στον οικοδεσπότη είχαν να κάνουν με το ιδιαίτερο «πρωτόκολλο» παράθεσης επίσημου δείπνου.

β) ΑΡΤΟΣ ΚΑΙ ΠΡΟΧΕΙΡΑ ΓΕΥΜΑΤΑ

Στη διατροφή των Βυζαντινών πολύ σημαντικό ρόλο κατείχε ο άρτος. Η βάση για κάθε βυζαντινό γεύμα, πλούσιο ή ευτελές, θα έλεγε κανείς ήταν το ψωμί, αφού υπήρχε σε μεγάλη ποικιλία ειδών ως προς την παρασκευή και το ψήσιμο. Οι Βυζαντινοί το γεύονταν σχεδόν σε κάθε γεύμα, αν δεν αποτελούσε το ίδιο το γεύμα, το λεγόμενο «προσφάϊ». Σε απεικονίσεις θρησκευτικών παραστάσεων τραπεζών (Παράρτημα: Εικόνες) ο άρτος μαζί με τον οίνο και τον ιχθύ αποτελούν μια σταθερή τριλογία⁶⁸. Σύμφωνα με τη βιβλιογραφία κατά τη βυζαντινή περίοδο το μεγαλύτερο μέρος της παραγωγής σίτου καταναλώνεται από δύο κυρίως πληθυσμιακές ομάδες, τους κατοίκους της Κωνσταντινούπολης και το στρατό⁶⁹. Για την κάλυψη των αναγκών σε σιτάρι η Αίγυπτος αποτελεί το βασικό σιτοβολώνα της αυτοκρατορίας ως τον 7^ο αιώνα. Η απώλειά της εν μέρει αντισταθμίστηκε από τη στασιμότητα ή και μείωση του πληθυσμού μετά τα μέτρα αυτοκρατόρων κατά της αστυφιλίας και την επιδημία πανώλης. Τα προβλήματα και αναζήτηση νέων περιοχών για καλλιέργεια ξεκινούν με την περσική και αραβική οριστική πλέον κατάκτηση⁷⁰ και εντείνονται, καθώς αργότερα χάνονται οι επίσης σιτοπαραγωγικές περιοχές βόρεια Αφρική και Σικελία (8^ο και 9^ο αιώνα αντίστοιχα). Οι ανάγκες του στρατού επηρέαζαν σε μεγάλο βαθμό την καλλιέργεια και παραγωγή του σιταριού. Την εξασφάλιση διατροφής στο στράτευμα αναλάμβανε ο στρατηγός, καθώς σε περίπτωση έλλειψης τροφίμων οι στρατιώτες αποδυναμώνονταν έναντι των εχθρών και υπήρχε περίπτωση να εξωθηθούν σε εξέγερση, λόγω της πείνας⁷¹. Θα μπορούσε να ειπωθεί πως ο στρατός ως πολιτειακός παράγοντας εκείνη την εποχή δρούσε τόσο αποφαστικά που σε αυτόν οφείλονταν πολλές φορές η άνοδος ή η πτώση αυτοκρατόρων⁷². Σε περιόδους δυσχέρειας το σιτάρι δύναται να

⁶⁸ Αναγνωστάκης, Παπαμαστοράκης, *Περί τραπεζών*, σελ. 293

⁶⁹ Teall J., *The Grain Supply of the Byzantine Empire, 330-1025*, *Dumbarton Oaks Papers* 13, (1959) Washington, D.C. (στο εξής Teall, *The Grain Supply*), σελ. 91, 131, 133

⁷⁰ Teall, *The Grain Supply*, σελ. 89

⁷¹ Καραπλή Κ., *Το σιτάρι, ο άρτος και ο βυζαντινός στρατός*, Πρακτικά Γ΄ Τριήμερου Εργασίας "Ο Άρτος Ημών" από το σιτάρι στο ψωμί, Πήλιο 10-12 Απριλίου 1992, (στο εξής Καραπλή Κ., *Το σιτάρι, ο άρτος και ο βυζαντινός στρατός*), σελ. 100

⁷² Χριστοφιλοπούλου Αικ., *Βυζαντινή ιστορία, τ.Α'*, εκδ. Ηρόδοτος, Αθήνα 2012, (στο εξής Χριστοφιλοπούλου, τ. Α'), σελ. 343-344

αντικατασταθεί από κεχρί ή κριθάρι, που ήταν κατάλληλο για ζωοτροφή⁷³. Μετά τον 9^ο αιώνα η προμήθεια σιτηρών προέρχεται από την περιοχή του Δούναβη, τη Συρία, τη Μακεδονία και τη Μ. Ασία με λιγότερο εύφορα εδάφη⁷⁴. Επιχειρούνται εμποκισμοί για την ορθολογικότερη διανομή του πληθυσμού και μέριμνα για το οδικό δίκτυο για την ασφαλέστερη και οικονομικότερη μεταφορά των προϊόντων⁷⁵. Μέχρι το 10^ο αιώνα υπήρχε ισοροπία στη ζήτηση σιταριού ανάμεσα στον αστικό πληθυσμό και το στρατό. Μετά την απαλλαγή από επιδημίες και τους εμποκισμούς παρατηρείται αύξηση σταδιακή αύξηση του πληθυσμού και του στρατού.

Το απαραίτητο για τη διαβίωση των υπηκόων αγαθό αποθηκεύονταν σε σιταποθήκες συγκεκριμένων προδιαγραφών για την αποφυγή της υγρασίας. Μεγάλη συγκέντρωση τέτοιων αποθηκών βρίσκεται στην πρωτεύουσα, όπου υπάρχει ειδική μέριμνα για την φύλαξη από πιθανότητα πυρκαγιάς ή κλοπής, γεγονός που υπογραμμίζει τη σημασία του σιταριού ως διατροφικό προϊόν. Οι σιταποθήκες, «ορρία» ή «ωρρεία» λεγόμενες, εναπόκεινται στη δικαιοδοσία του επάρχου του πραιτωρίου ή της πόλεως⁷⁶, ενώ συχνά δέχονται επιθώρηση από τον αυτοκράτορα στο πλαίσιο του ενδιαφέροντος και της φροντίδας τους⁷⁷. Οι αρτοποιοί είναι οργανωμένοι σε συντεχνία, όπου κατοχυρώνονται τα δικαιώματά τους, καθώς επίσης οι κυρώσεις που επιβάλλονται σε περίπτωση νοθείας ή εξαπάτησης⁷⁸. Το γεγονός ότι συμπεριλαμβάνεται αυτό το επάγγελμα στο κεφάλαιο «Περὶ τῶν ἀρτοποιῶν ἤτοι μαγκίπων» του Επαρχικού Βιβλίου καταδεικνύει τη σημασία των επαγγελματιών που παράγει τον άρτο.

Κατά τον Κουκουλέ μια πρώτη διάκριση για το ψωμί θα μπορούσε να γίνει ως προς την ποιότητα των αλεύρων που χρησιμοποιούνταν. Το σίτινο αλεύρι, χωρίς πρόσμειξη πιτύρου ή αλεύρι άλλων δημητριακών (κριθάρι, αραποσίτι, σίκαλη κλπ.) θεωρούνταν

⁷³ Teall, *The Grain Supply*, σελ. 99-100

⁷⁴ Teall, *The Grain Supply*, σελ. 97-98, 100-101 και 117-126

⁷⁵ Teall, *The Grain Supply*, σελ. 126

⁷⁶ Χριστοφιλοπούλου, τ. Α', σελ. 345-346

⁷⁷ Κωνσταντίνος Πορφυρογέννητος, *Ἐκθεσις περὶ τῆς βασιλείου τάξεως*, ἔκδ. J. J. Reiske, *Constantini Porphyrogeniti imperatoris De cerimoniis aulae Byzantinae libri duo*, τ. I-II [CSHB], Βόννη 1829 (στο εξής *Περὶ Βασιλείου Τάξεως*), σελ. 699-701

⁷⁸ *Επαρχικόν*, σελ. 245-252

«καθαρόν» και ο άρτος παρασκευασμένος από αυτό χαρακτηρίζονταν ως «καθαρός»⁷⁹. Συνήθως προοριζόνταν για τραπέζια πλουσίων, καθώς το αλεύρι αυτό απαιτούσε περισσότερη ή ιδιαίτερη επεξεργασία και αυτό ανέβαζε το κόστος του ψωμιού. Πολλές φορές αναφέρεται και ως «αγνοκαθάρειο» ή «αγνό» ή ως «άρτος ακραιφνής» σε αντίθεση με τους ρυπαρούς ή κιβαρούς άρτους, οι οποίοι ήταν άρτοι δεύτερης ποιότητας, όπως χαρακτηρίζονται των πτωχών και ήταν πιο προσιτοί σε κατώτερα κοινωνικά στρώματα.

Οι καθαροί άρτοι διακρίνονταν σε δύο κατηγορίες, το «σιλιγνίτη» από τη λατινική γλώσσα *siligo*, που ήταν είδος λευκότατου σιταριού και έδινε το χρώμα αυτό στο ψωμί και το «σεμιδαλίτη», που θεωρούνταν δεύτερος σε ποιότητα μετά το σιλιγνίτη⁸⁰. Ο σιλιγνίτης, άριστης ποιότητας άρτος, περιείχε πολύ ψιλό αλεύρι, που ήταν ολόλευκο και καθαρό από κάθε ίχνος πιτυρώδους ουσίας. Για την παρασκευή του χρησιμοποιούνταν κόσκικα από μεταξωτό ύφασμα, που επέτρεπαν να περνά μόνο οι πιο ψιλοί κόκκοι άλευρου, διαδικασία στην οποία οφείλουν το χαρακτηρισμό ως μεταξωτοί άρτοι. Η ονομασία «σιλιγνίτης» προέρχεται από το ρήμα *σιλεγνίζω* ή *σιλιγνίζω* που σημαίνει *κοσκινίζω*. Η εύπεπτη υφή τους ήταν κατάλληλη για τους ασθενείς και χρησιμοποιούνταν στις εκκλησίες ως προσφορά, εκτός από το ότι συνόδευε τα τραπέζια των ευπορότερων. Το δεύτερο σε θρεπτικότητα σεμιδαλάτο ή σεμιδαλίνο ψωμί παρασκευάζονταν από την ανάμειξη σπόρων σιμιγδαλιού και αλεύρου. Ο ονομαζόμενος *σεμιδαλίτης* άρτος παρασκευάζονταν από το σκληρότερο αλεύρι του αλεσμένου σιταριού με προσμείξεις σιμιγδαλιού και δεν κοσκινίζονταν. Και οι δύο άρτοι, σιλιγνίτες και σεμιδαλίτες, από το χρώμα τους και το ψήσιμο χαρακτηρίζονται κατά το μεσαίωνα ως φωτοφόροι, υπέρλευκοι ή αφράτοι και σεμιδαλαφράτοι σε λαϊκότερη γλώσσα. Πολλές φορές υπήρχε η συνήθεια να πασπαλίζονται με διάφορους σπόρους, όπως σουσάμι, λιναρόσπορο και παπαρουνόσπορο⁸¹.

Υπήρχε ένα είδος άρτου, αποκαλούμενο ως «ψωμίν τῆς μέσης»⁸² και *μεσοκάθαρον*⁸³,

⁷⁹ Κουκουλές, Βυζαντινών Βίος και Πολιτισμός, τ. Ε', σελ. 12

⁸⁰ Γαληνός: Περί τροφών δυνάμεων, 6, 483 και 11, 120 · Συμεών Σηθ 19,22

⁸¹ Κουκουλές, Βυζαντινών Βίος και Πολιτισμός, τ. Ε', σελ. 18 · Συμεών Σηθ 135, 10

⁸² Πτωχοπρόδρομος, Γ 147

⁸³ Πτωχοπρόδρομος, Γ 147

η ονομασία του οποίου παρέπεμπε στην Μέση, τη μεγάλη εμπορική οδό της Κωνσταντινούπολης, που κατά τους μεταγενέστερους αιώνες δήλωνε την αγορά εν γένει. Ο άρτος αυτός εμπορεύονταν ειδικά στην Μέση, όπου πιθανώς οφείλει την ονομασία του. Ως άρτος δεύτερης ποιότητας, ανάμεσα στην πρώτη και τρίτη ποιότητα, χαρακτηρίζεται Μέσος Άρτος. Η πληροφορία αυτή φανερώνει πως, πέρα από σπιτικό ψωμί, οι Βυζαντινοί κατανάλωναν αγορασμένο άρτο. Τα διάφορα είδη άρτου ανάλογα με την ποιότητα διακρίνονταν σε πρώτα, δεύτερα και τρίτα που αντιστοιχούσαν σε πρώτης, δεύτερης και τρίτης ποιότητας. «Ο της Μέσης» ανήκε στη δεύτερη ποιοτική κατηγορία ψωμιού και ήταν διαδεδομένος στη μεσαία τάξη⁸⁴.

Οι τελευταίοι σε ποιότητα χαρακτηριζόμενοι ως *ρυπαροί, χυδαίοι, κιβαροί* ή και *κιβαρίται*, επειδή είτε το αλεύρι που χρησιμοποιείται δεν είναι καθαρισμένο από πιτυρώδεις ουσίες, είτε εμπεριέχει προσμείξεις από αλεύρι άλλων δημητριακών, κυρίως «*ἄλφιτον*», δηλαδή κριθάρι⁸⁵. Με αναμεμειγμένο και ακοσκίνιστο αλεύρι οι άρτοι αυτοί προορίζονταν για χρήση από τους πένητες, της «*πτώχειας*» άρτος⁸⁶. Το κατώτατο είδος από αυτούς ήταν οι *πιτυρίαι* ή *πιτυρίτες* άρτοι ή απλώς *πιτεράτα*. Γνωστοί ήδη από την αρχαιότητα και κατά το μεσαίωνα καταναλώνονταν οι κριθίνοι άρτοι ή *κριθαρίδες*. Μνεία γίνεται για τους άρτους από αλεύρι ζέας, από κεχρί, το ονομαζόμενο «*πίστον*», από κόκκους μελίνης, που μοιάζει με το κεχρί και από ολύρα, είδος άγριου σιταριού. Σε μεγάλη ανάγκη παρασκεύαζαν άρτους από βρόμη, βρίζα, σίκαλη, βίκο και ρεβίθι⁸⁷.

Στις κατώτατες ποιότητες άρτου ανήκε το *βουκελλάτον* ή *βούκελλον* (λατινικά *bucellatum*)⁸⁸. Βούκελλα ήταν μικροί διπυρίτες άρτοι, που προσφέρονταν στο στρατό και τους πένητες⁸⁹. Είχαν υποστεί παρατεταμένο ψήσιμο - ομοίως ίσως με κατοπινή γαλέττα - για την αποφυγή της υγρασίας με σκοπό τη μέγιστη διατήρηση, απαραίτητη ιδιότητα του ψωμιού που προορίζονταν για το στρατό που βρισκονταν σε εκστρατεία⁹⁰. Από τη

⁸⁴ Κουκουλές, Βυζαντινών Βίος και Πολιτισμός, τ. Ε', σελ. 18

⁸⁵ Teall, *The Grain Supply*, σελ. 99-100

⁸⁶ Κουκουλές, Βυζαντινών Βίος και Πολιτισμός, τ. Ε', σελ. 14

⁸⁷ Κουκουλές, Βυζαντινών Βίος και Πολιτισμός, τ. Ε', σελ. 23

⁸⁸ Κουκουλές, Βυζαντινών Βίος και Πολιτισμός, τ. Ε', σελ. 23 - 24

⁸⁹ Κουκουλές, Βυζαντινών Βίος και Πολιτισμός, τ. Ε', σελ. 23

⁹⁰ Καραπλή Κ., *Το σιτάρι, ο άρτος και ο βυζαντινός στρατός*, σελ. 106

βιβλιογραφία προκύπτει ότι είχαν το σχήμα κρίκου, «κρικελοειδές»⁹¹. Το «παξαμάδιον» ή «παξαμάτιον» παρασκευάζεται από κριθάρι και χαρακτηρίζεται ως διπυρίτης άρτος. Μοιάζουν με τα σημερινά παξιμάδια, πρόκειται για φέτες που ψήνονται πάλι, ενώ διαφέρουν από τα «κρικελοειδή βουκελλάτα»⁹². Ένα καλά οργανωμένο στράτευμα έφερε μαζί του 20 με 30 λίτρες «παξαματίου» ή βουκελλάτου ή πίστου ή άλλου είδους ελαφρού άρτου⁹³ που εφοδιάζεται στην αρχή της εκστρατείας. Πριν τη μάχη θα συμπεριλάβει φρέσκο άρτο ή θα έχει μαζί του αλεύρι για την επί τόπου παρασκευή ψωμιού ή χυλού από τον ίδιο⁹⁴, το λεγόμενο κουρκούτι⁹⁵, που συγκαταλέγεται στα προδόρπια και θα το συνταντήσουμε στο σχετικό κεφάλαιο. Για τις ειδικές παρασκευές οι στρατιώτες έφεραν μαζί τους μύλους κατά τη διάρκεια εκστρατείας, τους χειρόμυλους ή χειρομύλια⁹⁶. Με τμήματα και περιβλήματα σπόρων που αλέθονταν και κοσκινίζονταν παρασκεύαζαν τον χόνδρον, τραγανόν ή τράγον, που επίσης ανήκει στα προδόρπια και θυμίζει το σημερινό τραχανά⁹⁷.

Το κολλίκιον⁹⁸ από το αρχαίο κόλλιξ ήταν είδος κρικοειδούς κυρίως κρίθινου, αλλά και σταρένιου άρτου, το σημερινό κουλούρι. Για τους δούλους υπήρχε η κολλύρα ή κολλούριον, άρτος διπυρίτης, υποδεέστερης ποιότητας, στεγνός από κάθε υγρασία για να διατηρείται. Δεν υπάρχουν πολλές πληροφορίες ως προς το βάρος και την τιμή τους. Ζυγίζονταν σε λίτρες και κατά τον 5^ο αιώνα κόστιζε κάτω από τρεις φόλλεις, ενώ ο κρίθινος μόλις έναν.

Μία άλλη διάκριση των άρτων θα μπορούσε να γίνει ανάλογα και με τον τρόπο ψησίματος. Εκτός από τους κοινούς φούρνους οι άρτοι τοποθετούνταν σε ελεύθερο χώρο με τη βοήθεια κάρβουνων ή θερμασμένων κεραμικών ή πλίνθινων πλακών. Τέτοιος άρτος ήταν ο πλακίτης, από όπου πήρε το όνομά της η γνωστή πλακόπιτα. Κατά το μεσαιώνα

⁹¹ Καραπλή Κ., *Το σιτάρι, ο άρτος και ο βυζαντινός στρατός*, σελ. 106

⁹² Καραπλή Κ., *Το σιτάρι, ο άρτος και ο βυζαντινός στρατός*, σελ. 107

⁹³ Καραπλή Κ., *Το σιτάρι, ο άρτος και ο βυζαντινός στρατός*, σελ. 107

⁹⁴ Καραπλή Κ., *Το σιτάρι, ο άρτος και ο βυζαντινός στρατός*, σελ. 109

⁹⁵ Κουκουλές, *Βυζαντινών Βίος και Πολιτισμός*, τ. Ε', σελ. 38-39

⁹⁶ Καραπλή Κ., *Το σιτάρι, ο άρτος και ο βυζαντινός στρατός*, σελ. 109

⁹⁷ Καραπλή Κ., *Το σιτάρι, ο άρτος και ο βυζαντινός στρατός*, σελ. 109 · Κουκουλές, *Βυζαντινών Βίος και Πολιτισμός*, τ. Ε', σελ. 40

⁹⁸ Κουκουλές, *Βυζαντινών Βίος και Πολιτισμός*, τ. Ε', σελ. 24

υπήρχαν στα μαγειρικά σκεύη οι *κρίβανοι*⁹⁹, που ήταν είδος κινητών μικρών φούρνων με ημισφαιρικό σχήμα. Τοποθετούνταν πάνω στον άρτο που βρισκόταν επάνω σε άλλη προθερμασμένη πλάκα και συνέβαλλαν στο ψήσιμο ή απλώς ψήνονταν από τη θερμότητα που προκαλούσαν τα κάρβουνα στην εξωτερική πλευρά. Οι άρτοι ψημένοι με αυτό τον τρόπο είχαν την ονομασία *κλιβανίτες* ή *κριβανίτες*, ίσως και *κλιβάνια* ή *κλιβανωτά*. Τα *προφούρνια* ή *προφουρνίσματα*¹⁰⁰, όπως φανερώνει το όνομά τους, ήταν μικρά κομμάτια ζύμης των οποίων η χρήση ήταν να δοκιμαστεί η θερμαντική δύναμη του φούρνου. Τοποθετούνταν πριν τον άρτο για να διαπιστωθεί αν ήταν κατάλληλη ώρα για να ψήσουν.

Η υφή των άρτων τους διαιρούσε σε μαλακούς ή απαλούς και στους διπυρίτες. Οι διπυρίτες χρησιμοποιούνταν και στα νοικοκυριά, αλλά κυρίως ήταν διαδεδομένοι στα στρατόπεδα για το λόγο ότι ήταν δύσκολο να χαλάσουν και δεν είχαν πολύ βάρος. Ο διπυρίτης άρτος είχε τις εξής ονομασίες: *παξαμάς*, *παξαμάτιον*, *παξιμάδιον*, *παξαμάδιον* και *παξαμίδα*¹⁰¹. Η παρασκευή γινόταν με κριθίνο αλεύρι και το σχήμα τουλάχιστον από το 12^ο αιώνα και εξής ήταν το σημερινό ελλειψοειδές σχήμα του παξιμαδιού ή είχε σχήμα ψαριού. Κατά τη βυζαντινή εποχή επίσης η λέξη *μάζα*, που σήμαινε το μαλακό μέρος του ψωμιού, δήλωνε τον κριθίνο διπυρίτη άρτο, το παξιμάδι.

Τέλος, υπάρχει ένα είδος άρτου που παρέχεται δωρεάν και κρατά από τα ρωμαϊκά χρόνια του Αυρηλιανού (270-275) και τον παλιό θεσμό των ετήσιων παροχών σε είδος (*annona*)¹⁰². Η συνήθεια αυτή συνεχίζεται κατά τα χρόνια του Μ. Κωνσταντίνου και εξής. Οι πολιτικοί ή παλατινοί άρτοι διανέμονται καθημερινά ως την εποχή του Ηρακλείου, που αναγκάζεται να διακόψει τους «ημεραίους» ή «ήμερίσιους» καθιερωμένους άρτους στους κατοίκους της πρωτεύουσας. Οι πολιτικοί άρτοι παρασκευάζονταν στους δημόσιους φούρνους και ύστερα από την προσκόμιση σχετικών σφραγίδων και διαπιστεύσεων διανέμονταν στους φτωχούς πολίτες ως ένα είδος προσφοράς¹⁰³.

⁹⁹ Κουκουλές, Βυζαντινών Βίος και Πολιτισμός, τ. Ε', σελ. 26

¹⁰⁰ Κουκουλές, Βυζαντινών Βίος και Πολιτισμός, τ. Ε', σελ. 28

¹⁰¹ Κουκουλές, Βυζαντινών Βίος και Πολιτισμός, τ. Ε', σελ. 29 - 30

¹⁰² Καραπλή Κ., *Το σιτάρι, ο άρτος και ο βυζαντινός στρατός*, σελ.102

¹⁰³ Κουκουλές, Βυζαντινών Βίος και Πολιτισμός, τ. Ε', σελ. 31

Τα πρόχειρα γεύματα παρασκευάζονται γρήγορα, συνήθως είναι έτοιμα τμήματα φαγητού. Γρήγορο γεύμα, καλούμενο προσφάγι, δύναται να χαρακτηριστεί ο συνδυασμός τμήματος τροφής, όπως ψάρι, κρέας, τυρί ή όσπρια με άρτο. Επειδή συνήθως το τυρί ή τυρίτσι αποτελούσε την πιο συνήθη επιλογή ήταν το κατ' εξοχήν προσφάϊ ή προσφάγιν¹⁰⁴. Με χλωρό ή ξηρό τυρί ήταν ο πιο δημοφιλής συνδυασμός. Εκλεκτό θεωρούνταν αυτό από την Κρήτη και το Βλάχικο. Το τροφάλι¹⁰⁵, που κατά την αρχαιότητα ήταν είδος στρογγυλού τυριού, στο μεσαίωνα είχε επίμηκες σχήμα. Καλής ποιότητας τυρί ήταν επίσης το απότυρον, το σημερινό ανθότυρο. Η μυζήθρα ή τυρομύζηθρα ήταν επίσης σε μεγάλη χρήση στο Βυζάντιο, ενώ το κακής ποιότητας τυρί, το οποίο απέφευγαν, αποκαλούσαν ασβεστότυρο¹⁰⁶ και συνήθως συναντά κανείς σε φτωχότερα τραπέζια. Για την παρασκευή του χλωρού τυριού γνωρίζουμε ότι χρησιμοποιούνταν πρόβειο, βόειο, κατσικίσιο και σπανιότερα βουβαλίσιο γάλα. Αφού έβραζε και αλατίζονταν αρκετές φορές, τοποθετούνταν σε πήλινα δοχεία. Το βουβαλίσιο τυρί, αρκετά λιπαρό και εύγεστο, παραθέτονταν σε δείπνα αρχόντων και πλουσίων. Απαντάται συχνά στη διατροφή των μοναχών για το καλογερικό φαγητό «μονόκυθρον». Τα τυριά δύναται να τηγανίζονται και να τοποθετούνται μέσα σε ζωμούς, τους «τυρεψητούς ζωμούς»¹⁰⁷. Τα ξηρά τυριά ήταν πιο δύσπεπτα, όμως τα πρόσφατα μη αλατισμένα και πιο γλυκά αποτελούσαν υγιεινή επιλογή και μάλιστα εκείνα που περιχύνονταν με μέλι. Τέλος, το ψημένο τυρί έκριναν επιβλαβές.

Μαζί με το τυρί κατανάλωναν και τις ελιές, μαύρες ή άσπρες χαρακτηρίζοντάς τες ως ολιγότροφες ή κολυμβάδες αντίστοιχα. Διατηρούνταν μέσα σε άλμη, ξύδι ή μέλι με ξύδι. Τις πράσινες ελιές γεύονταν θλαστές, οι σημερινές τσακιστές και δρουπάτες, θρούμπες ή ρουπάδες. Κομμάτι ψωμιού εμβαπτισμένο μέσα σε κρασί συνιστούσε ευτελές πρωινό, διαδεδομένο στην εργατική τάξη στα μεσαιωνικά χρόνια, το ακράτισμα, γνωστό ήδη από την αρχαιότητα ως βουκκάκρατον¹⁰⁸.

¹⁰⁴ Κουκουλές, Βυζαντινών Βίος και Πολιτισμός, τ. Ε', σελ. 31

¹⁰⁵ Κουκουλές, Βυζαντινών Βίος και Πολιτισμός, τ. Ε', σελ. 32

¹⁰⁶ Κουκουλές, Βυζαντινών Βίος και Πολιτισμός, τ. Ε', σελ. 32

¹⁰⁷ Κουκουλές, Βυζαντινών Βίος και Πολιτισμός, τ. Ε', σελ. 34

¹⁰⁸ Κουκουλές, Βυζαντινών Βίος και Πολιτισμός, τ. Ε', σελ. 35

γ) ΠΡΟΔΟΡΠΙΑ, ΠΡΩΤΑ ΠΙΑΤΑ, ΚΑΡΥΚΕΥΜΑΤΑ

Προδόρπια ονόμαζαν οι Βυζαντινοί αυτά που προκαλούσαν την όρεξη¹⁰⁹, κοινώς ορεκτικά, που παρέθεταν στη βυζαντινή τράπεζα στην αρχή κάθε γεύματος. Στην κατηγορία αυτή ανήκαν το μαύρο *χαβιάρι* από παστά αυγά ψαριών, το οποίο συνηθίζονταν να προσφέρεται και ως φιλικό δώρο. Το κόκκινο *χαβιάρι* ήταν επίσης διαδεδομένο. Άλλη χρήση των *χαβιαριών* ήταν να καρυκεύσουν τα διάφορα κρέατα. Αν και δύσπεπτα, τα *αυγοτάραχα* καταναλώνονταν ευχάριστα από τους Βυζαντινούς και διατηρούνταν περιβεβλημένα με επίστρωση κεριού. Από την κάπαρη, που επίσης άνοιγε την όρεξη, συλλέγονταν οι μαλακοί καρποί της και γινόταν τουρσί. Τα πιο τρυφερά της άνηθ βράζονταν για να παρασκευαστεί σκορδαλιά. Η κάπαρη πέρα από μαγειρική χρήση, αποτελούσε βότανο με ιατρική χρήση, όπως αναφέρεται στις πηγές και θα αναλύσουμε στο δεύτερο μέρος.

Η κατηγορία με τις σούπες συμπεριλάμβανε το *αγιοζούμι*¹¹⁰ ή *μαγειρεία*¹¹¹, που συνόδευε άριστα τα γεύματα κατά τις νηστίσιμες ημέρες ανεξαιρέτως στη μοναστική διατροφή. Πρόκειται για το αγιοζούμι ή νεροζούμι των καλόγηρων στα μοναστήρια. Για την παρασκευή του χρησιμοποιούσαν μεταλλική χύτρα στην οποία πρόσθεταν άφθονο νερό με κρεμμύδια, ύστερα λάδι και κλωνάρια *θύμβρας*. Το σέρβιραν σε πινάκια, όπου είχαν τεμαχίσει ψωμί. Ο ζωμός αυτός κάλυπτε την πείνα των ταπεινών και έμοιαζε με τη *θερμαλατέα*¹¹², είδος σούπας που είχαν βράσει σκόρδα, αλάτι, κάποια λιπαρή ουσία και ξύδι. Η *παστομαγειρεία*¹¹³ αποτελούσε πρόχειρο γεύμα, είδος σούπας για την οποία σε χύτρα τοποθετούσαν ξερά κομμάτια ψωμιού, κομμένα κρεμμύδια, λάδι και λίγο παστό κρέας ή ψάρι σε μικρά κομμάτια. Η *γρούτη*, διαδεδομένη κυρίως στους μοναχούς κατά τη διάρκεια της νηστείας, ήταν χυλώδες φαγητό από αλεύρι διαλυμένο σε ζεστό νερό, το λεγόμενο κουρκούτι σήμερα. Για να το αρωματίσουν, όπως και στο αγιοζούμι, πρόσθεταν

¹⁰⁹ Κουκουλές, Βυζαντινών Βίος και Πολιτισμός, τ. Ε', σελ. 37

¹¹⁰ Πτωχοπρόδρομος, Δ245, Δ358, Δ375, Δ379, Δ380, Δ382, Δ384, Δ390, Δ394, Δ410

¹¹¹ Κουκουλές, Βυζαντινών Βίος και Πολιτισμός, τ. Ε', σελ. 37

¹¹² Κουκουλές, Βυζαντινών Βίος και Πολιτισμός, τ. Ε', σελ. 38

¹¹³ Πτωχοπρόδρομος, Β104

φλισκούνι, το μεσαιωνικό βλησκούνι. Η *αθάρα* και *αλευρέα*¹¹⁴ ήταν πηχτή σούπα, σαν κουρκούτι, φτιαγμένη από ψημένο αλεύρι ή σιμιγδάλι μέσα σε λάδι ή λιπαρή ουσία διαλυμένο ελαφρώς σε νερό. Ήταν τροφή για τα μωρά παιδιά. Το *αφαρόζουμο* και η *πασπάλη* ήταν σούπες που παρασκευάζονταν με τον παραπάνω τρόπο. Με τη βοήθεια του χειρόμυλου έκοβαν το σιτάρι για την παρασκευή του *χόνδρου* ή *τραγανού* ή *τράγου*, κοινώς ο *τραχανάς* ή *ξινός*¹¹⁵.

Κατά το Βυζάντιο οι σάλτσες και ότι νοστήμεινε το φαγητό είχε μεγάλη χρήση. Η πιο γνωστή από τις σαβούρες, όπως λέγονταν από το λατινικό *sapor*, ήταν ο γάρρος ή το γάρον. Για την παρασκευή έπαιρναν εντόσθια, βράγχια και αίμα ψαριών, ενίοτε σκουμπριού και θύννου, αλλά ως επί τω πλείστον γαύρου, και τα έβραζαν με λαχανικά και αλάτι. Πολλές φορές αναμείγνυαν νερό, κρασί, ξύδι και λάδι, οπότε και η σάλτσα λεγόταν υδρόγαρος, οινόγαρος, οψύγαρος και γαρέλαιο ή ελαιόγαρο¹¹⁶ αντίστοιχα.

Αρτυσία¹¹⁷ και ήδυσμα λεγόταν το λίπος, που ανέβαζε το γευστικό επίπεδο των φαγητών. Άλλα γνωστά ηδύσματα στο Βυζάντιο, φρέσκα ή αποξηραμένα, ήταν ο δυόσμος, το κύμινο, το σέλινο, τα πράσα, το πιπέρι, το δεντρολίβανο, ο άνηθος, ο μάραθος, το θύμον, κοινώς θυμάρι, το καρναβίδι (είδος κύμινου)¹¹⁸, η ρίγανη, η θύμβρα, κοινώς θρούμπι, και το ξύδι. Το *κιννάμωμον* ή *Ινδικό ξύλο*¹¹⁹, όπως αποκαλούνταν, κατείχε ξεχωριστή θέση στη διατροφή για γλυκές ή αλμυρές παρασκευές, όπως και σήμερα. Πωλούνταν τριμμένο με την ονομασία *τριψίδιν* και κατά τους τελευταίους αιώνες της αυτοκρατορίας πήρε τον όρο *κανέλλα*. Στα φαγητά γινόταν μεγάλη χρήση του μαύρου πιπεριού. Η προσθήκη του έδινε ωραία γεύση και προκαλούσε τη δίψα για ποτό. Από το σινάπι¹²⁰ έπαιρναν το σιναπόσπορο, με τον οποίο παρασκεύαζαν είδος μουστάρδας, πασπάλιζαν ιδιαίτερα τα ψάρια και πρόσθεταν στα αλλαντικά, βοηθώντας στην πέψη. Άρωμα ακόμη έδινε ο θρούμβος, κοινώς

¹¹⁴ Κουκουλές, Βυζαντινών Βίος και Πολιτισμός, τ. Ε', σελ. 39

¹¹⁵ Γεωπονικά, 3, κεφ. 7, 8

¹¹⁶ Κουκουλές, Βυζαντινών Βίος και Πολιτισμός, τ. Ε', σελ. 40 - 41

¹¹⁷ Πτωχοπρόδρομος, Δ575, σελ. 231

¹¹⁸ Κουκουλές, Βυζαντινών Βίος και Πολιτισμός, τ. Ε', σελ. 42

¹¹⁹ Κουκουλές, Βυζαντινών Βίος και Πολιτισμός, τ. Ε', σελ. 42 - 43

¹²⁰ Κουκουλές, Βυζαντινών Βίος και Πολιτισμός, τ. Ε', σελ. 43

θρούμπι. Το καρυόφυλλο, κοινώς γαρύφαλλο, και το «τριπτὸν ἢ ἀρωματικὸν κάρυον»¹²¹, το μωσχοκάρυδο αποτελούσαν αγαπημένα ηδύσματα στο Βυζάντιο, τα οποία έτριβαν κατά τις νησιτίσιμες ημέρες πάνω στα βρασμένα όσπρια.

Εκτός από τα αρωματικά φυτά και μπαχαρικά, που αναφέρθηκαν, υπήρχαν κάποια αρωματικά τροφών σε υγρή μορφή ως ενισχυτικά γεύσης. Ο Κουκουλές αναφέρει την ύπαρξη υγρών αρωματικών, χωρίς να είναι σε συχνή χρήση, που ενίσχυαν όμως την απόλαυση και προκαλούσαν το κοινό αίσθημα¹²². Το κόστος ήταν υψηλό και ο λόγος που χρησιμοποιούνταν σε πολυτελή μόνο γεύματα πλουσίων για να ικανοποιηθούν οι ουρανίσκοι των δειπνούντων στον ύψιστο βαθμό. Ο Αστέριος Αμάσειας καταδικάζει την υπερβολική και άσκοπη χρήση των αρωμάτων. Ψέγει τους μυροπώλες πως δούλευαν περισσότερο για τους μάγειρες, παρά για τους γιατρούς¹²³. Θεωρώντας, επομένως, ότι το φαγητό πρέπει να ικανοποιεί όχι μόνο την όσφρηση, αλλά και την όραση, χρωμάτιζαν τις διάφορες σούπες και τους ζωμούς με τα υγρά αρωματικά προσδίδοντας κιτρινωπό, λευκό ή σκούρο χρώμα αναλόγως. Στα δείπνα των αυτοκρατόρων περιλαμβάνονταν φαγητά με κρόκο, σαφράν ή πολύ μεταγενέστερα ονομαζόμενο ζαφορά, για χάρη του οποίου εκστράτευαν. Ο Συμεών Σηθ αναφέρει τον κρόκο στα πολυτελέστατα καρυκεύματα που συνάβαλλε στην πέψη «ευστόμαχος καὶ περὶ τὴν τῶν τροφῶν πέψιν συνεργεῖ»¹²⁴ και έχει αναφορά στο σήμερα με το γνωστό αφέψημα από κρόκο. Για τον περίφημο κρόκο που φύεται στην πόλη της Κοζάνης κάνει λόγο ο Κουκουλές, ο οποίος αφού συλλεχθεί και αποξηρανθεί μέχρι σήμερα έχει πολλαπλές χρήσεις στη σύγχρονη γαστρομαργία. Γνωστότερη είναι η παρασκευή πιλαφιού, στο οποίο προσέδιδε κίτρινο χρώμα. Τέλος, οι καρποί της ροδιάς έδιναν μια γλυκόξινη γεύση στα φαγητά, όμως δεν θεωρούνταν εύπεπτοι. Κατά τόπους τα «οξύγλυκα ρόδια», σύμφωνα με τον Πτωχοπρόδρομο, χρησιμοποιούνταν αντί λεμονιού στα χόρτα, στα ψάρια και γενικά, όπου ήθελαν να προσδώσουν όξινη γεύση¹²⁵. Ως καρυκεία η χρήση του χυμού από το ρόδι δεν είναι άγνωστη

¹²¹ Κουκουλές, Βυζαντινών Βίος και Πολιτισμός, τ. Ε', σελ. 43

¹²² Κουκουλές, Βυζαντινών Βίος και Πολιτισμός, τ. Ε', σελ. 44

¹²³ Κουκουλές, Βυζαντινών Βίος και Πολιτισμός, τ. Ε', σελ. 44

¹²⁴ Συμεών Σηθ, 58,3

¹²⁵ Πτωχοπρόδρομος, Γ149

στη σημερινή μαγειρική.

Οι Βυζαντινοί δεν έτρωγαν καθόλου καρυκευμένες τροφές κατά τις νησιτίσιμες ημέρες Τετάρτη και Παρασκευή, τις μέρες της Σαρακοστής και τις άλλες νησιτίσιμες ημέρες, επειδή οι κανόνες επέβαλλαν την εγκράτεια ακόμη και στο φαγητό, την απλότητα στις τροφές και όχι στις υπερβολικές απολαύσεις¹²⁶. Η κρεατοφαγία θεωρούνταν αμάρτημα κατά τη διάρκεια των ημερών της νηστείας και απαγορευόταν αυστηρά. Μάλιστα σε αυστηρούς μοναστικούς κύκλους κατέλυαν τις ζωικές τροφές δια παντός, ασχέτως εποχής και νηστείας. Πέραν όμως από αυτές τις μέρες επιτρέπονταν να υπάρχει ποικιλία στη διατροφή. Τα παραπάνω αρωματικά και ενισχυτικά της γεύσης αναφέρονται και χρησιμοποιούνται κυρίως στα πολυτελή γεύματα και δείπνα που παρέθεταν τα μέλη ανώτερων κοινωνικών στρωμάτων.

Το ελαιόλαδο ως καρύκευμα και ενισχυτικό της γεύσης ήταν γνωστό για τη θρεπτικότητά του. Οι σπάνιες σαφείς αναφορές στις ποικιλίες του ελαιολάδου συνιστά την έλλειψη ή τουλάχιστον μικρή παραγωγή, πράγμα που το καθιστά ιδιαίτερα δυσεύρετο και επομένως ακριβό, προσβάσιμο μόνο στους πιο εύπορους της βυζαντινής κοινωνίας. Λύση στο σπάνιο για τη βυζαντινή εποχή ελαιόλαδο έδιναν με την αντικατάστασή του από άλλα είδη λιπαρής ουσίας, όπως το βούτυρο και το λαρδί¹²⁷. Αν και σε πρώτη προτίμηση θα ήταν το ελαιόλαδο, και παρά τις προτροπές μιας πιο υγιούς διαίτας, δεν υπάρχει αμφιβολία ότι οι Βυζαντινοί κατανάλωναν λαρδί με μεγάλη ικανοποίηση¹²⁸. Λιγότερο βλαβερό ήταν το λιωμένο λαρδί. Κατά την καταγραφή του Κουκουλέ δεν διευκρινίζεται πάντα η χρήση λίπους αντί για ελαιόλαδο. Συμπεραίνεται ότι γίνεται διάκριση στη χρήση του, όπως περισσότερα είδη. Την εποχή του Ιωάννη Γ' Δούκα Βατάτζη (1193-1254) και των αυτοκρατόρων της Νίκαιας φαίνεται να υπήρξε δημιουργία πλεονάσματος ελαιολάδου και άλλων προϊόντων μετά το πλαίσιο των αγροτικών μεταρρυθμίσεων¹²⁹.

¹²⁶ Κουκουλές, Βυζαντινών Βίος και Πολιτισμός, τ. Ε', σελ. 46

¹²⁷ Leontsini M., *Butter and lard instead of olive oil? Fatty Byzantine meals*, στο Pellettieri A., *Collana MenSALe Documents et Monumenta, Identità euromediterranea e paesaggi culturali del vino e dell'olio*, Edizioni Centro Grafico Foggia 2014 (στο εξής Leontsini, *Butter and lard*), σελ. 217-229

¹²⁸ Leontsini, *Butter and lard*, σελ. 218-219

¹²⁹ Λαΐου Α., *Οικονομική Ιστορία του Βυζαντίου από τον 7ο έως τον 15ο αιώνα*, τ. Α', Μορφωτικό Ίδρυμα Εθνικής Τραπέζης, Αθήνα 2006, σελ. 508

δ) ΛΑΧΑΝΙΚΑ, ΟΣΠΡΙΑ, ΒΟΛΒΟΙ, ΚΑΡΠΟΙ

Η στάση των Βυζαντινών απέναντι στις νηστείες είναι πολύ διαφορετική από ό,τι σήμερα. Τηρούσαν αυστηρά την αποχή από την κατανάλωση ζωικών προϊόντων για τις μισές περίπου μέρες του χρόνου. Η χορτοφαγική διατροφή που βασιζόνταν στα λαχανικά, τα όσπρια, τους βολβούς, τους καρπούς και τις ρίζες έδινε λύση στους διατροφικούς περιορισμούς. Αυτό αποδεικνύεται σε μεταγενέστερες ιστοπικές αναλύσεις¹³⁰ σε αρχαιολογικά σκελετικά ευρήματα που έχει βρεθεί ότι η διατροφή που συνήθως ακολουθούσαν οι Βυζαντινοί στηρίζεται κατά βάση στα δημητριακά, τον οίνο, το λάδι. Τα λαχανικά, τα γαλακτοκομικά προϊόντα, το κρέας και οι θαλάσσιες πρώτες ύλες (ιχθύες, μαλάκια, κλπ) κατέχουν σημαντικό ρόλο συμπληρώνοντας, όπως φαίνεται, μια ισορροπημένη διατροφή. Η κατηγορία των λαχανικών, οσπρίων, βολβών και καρπών είναι η αμέσως σημαντικότερη και συχνότερη σε κατανάλωση μετά τον άρτο και τα δημητριακά, που καταναλώνονται κατά κόρον ιδιαίτερα τις νηστίσιμες ημέρες. Ενδεικτικός είναι ο αριθμός των μοναζόντων στο Βυζάντιο κατά μέσο όρο μπορούσε να φτάσει το 20%¹³¹. Η κοινωνική αυτή ομάδα που ούτως ή άλλως απέχει από κάθε τι ζωικό κατέχει ιδιαίτερα σημαντικό ποσοστό του πληθυσμού. Ομοίως ο στρατός αποτελεί πολυπληθή κοινωνική ομάδα που κατά τις εκστρατείες μεταφέρει και καλύπτει τις διατροφικές ανάγκες με φρέσκο ή αποξηραμένο άρτο. Οι πένητες αρκούσαν σε πολύ απλές τροφές, όπως ελιές, τυρί, λάχανα, βολβούς, αβγά, όσπρια και γενικά ότι παράγει η γη.

Τα χόρτα και τα λαχανικά, αν και θεωρούνταν ευτελής τροφή από τους Βυζαντινούς, ήταν εύκολα προσβάσιμα σε κατώτερες οικονομικά ομάδες, εμπλούτιζαν τα τραπέζια σε ποικιλία και ενίσχυαν τη γεύση και τη διατροφική αξία των πιάτων τους. Συναντώνται και σε μοναστηριακές τράπεζες, ιδίως κατά τις μέρες των νηστειών, να καταναλώνονται μαζί με όσπρια. Τα λάχανα, όπως γενικά ονομάζονται, διακρίνονται σε

¹³⁰ Bourbou C., *Fasting or Feasting? Consumption of meat, dairy products and fish in byzantine Greece. Evidence from chemical analysis*, στο «Ζώα και περιβάλλον στο Βυζάντιο (7^{ος} - 12^{ος} αι.)», Πρακτικά Διεθνούς Συμποσίου, Ι.Β.Ε./Ε.Ι.Ε, επιμ. Αναγνωστάκης Η., Κόλλιας Τ., Παπαδοπούλου Ευτ., Αθήνα 2011, σελ. 97-114 (στο εξής: Bourbou, *Fasting or Feasting?*)

¹³¹ Koder, *Καθημερινή ζωή*, σελ. 19

δύο βασικές κατηγορίες, τα αγριολάχανα ή λεπτολάχανα και τα ήμερα. Ο συνδυασμός γευμάτων λαχανικών με όσπρια, ιχθύες, μαλάκια και μυρωδικά είναι ικανός να αντικαταστήσει τη ζωική ύλη τετράποδων ζώων και πουλερικών επάξια στη γεύση, αλλά και τη θρεπτική αξία¹³². Σε καθημερινή βάση φαίνεται να ήταν κατά τον Πτωχοπρόδρομο η χρήση: «σέλινου, ηρασομάρονλον και κάρδαμου και ἴντυβιν, σπανάκιν, χρνσολάχανον, γογγνλιw, ματζιτζάνιν, ψρύγιον κράμβψ και γουλιw και άτιό το κουνουπίδιw...». Ξεχωριστό στοιχείο κατά τη βυζαντινή εποχή είναι ότι η κατανάλωση των φρέσκων λαχανικών γίνεται στο στάδιο της ανάπτυξης και στη φάση της ωριμότητας, όπου παρατηρούμε την κατανάλωση φύλλων, βολβών, ακόμη και ριζών του ίδιου φυτού¹³³. Πολλά φρέσκα λαχανικά που είναι διαθέσιμα συγκεκριμένη εποχή του έτους αποθηκεύονται σε κατάλληλους χώρους, χωρίς ιδιαίτερη προετοιμασία για παράδειγμα με απλή αποξήρανση. Τα όσπρια, κουκιά, φακές, φασόλια, θέρμια και ρεβίθια, που μπορεί να καλλιεργούνται εκτός ή σε απομακρισμένες περιοχές μεταφέρονται πολύ εύκολα με χαμηλό κόστος. Τα ταριχευόμενα δι' όξάλμης, συντηρημένα με ξίδι λαχανικά, κοινώς σήμερα τουρσιά, έχαιραν μεγάλης εκτίμησης¹³⁴.

Ανάλογα την εποχή προτεινόταν ή συνιστούσαν η αποφυγή κάποιων τροφών. Σχετική πληροφόρηση παρέχει το ημερολόγιο του Ιερόφιλου Φιλοσόφου¹³⁵, στο οποίο ανά μήνα συμπεριλαμβάνονται κατάλληλα ή μη λαχανικά και φρούτα. Διακρίνονται σε τρεις κατηγορίες, τα λάχανα (λαχανικά και βότανα), τα όσπρια και τα φρούτα (φρέσκα και αποξηραμένα). Τον μήνα Ιανουάριο προτείνονται λάχανο, καρότα, σπαράγγια, μπιζέλια, σταφίδες, αμύγδαλα, φιστίκια, ρόδια κ.ά. Το Φεβρουάριο συστήνεται η αποφυγή άγριων χόρτων και λαχάνου. Το Μάρτιο είναι ωφέλιμο να καναλωθούν σπαράγγια, μανιτάρια, ελιές, ενώ τον Απρίλιο μαρούλι, φρέσκος άνηθος, κολιανδρος και σκόρδο, αλλά όχι αποξηραμένα φρούτα. Για το Μάιο ίσχυε ότι περίπου για τον Απρίλιο προς κατανάλωση, ενώ η αποφυγή ξηράς και αλμυρής τροφής κρίνονταν απαραίτητη. Τον Ιούνιο το σκόρδο, το

¹³² Η αναφορά γίνεται με βάση τη σύγχρονη κουζίνα στο Άγιο Όρος (βλ. «Μαγειρική του Αγίου Όρους», Μοναχού Επιφανίου Μυλοποταμινού)

¹³³ Koder, Καθημερινή ζωή, σελ. 23

¹³⁴ Παύλος Αϊγινίτης, *Epitomae medicae libri septem*, έκδ. J.L. Heiberg [CMG], τ. 9.1- 9.2, 1921-1924, 1.76

¹³⁵ Hierophilos, ed. R. Romano, 'Il calendario dietetico di Ierofilo', in *Atti dell Accademia Pontaniana*, n.s. 47 (Naples, 1999), 197-222 · Koder, *Stew and salted meat*, σελ. 68-70

κρεμμύδι, τα ραπανάκια θεωρούνταν αποφευκτέα, ενώ προς κατανάλωση ήταν το μαρούλι, τα αντίδια, το σέλινο, το αγγούρι κ.ά. Τον Ιούλιο γενικά ότι και τον προηγούμενο μήνα με την προσθήκη αχλαδιού, δαμάσκηνου, μήλου, βερίκοκου και πεπονιού και εξαίρεση των καυτερών και πικάντικων βοτάνων και των αποξηραμένων φρούτων. Ο Αύγουστος ήταν κατάλληλος μήνας για σύκα, σταφύλια, βερίκοκα, αχλάδια και γενικά φρέσκα φρούτα, ενώ αντενδεικνύονταν τα άγρια βότανα, τα ξερά όσπρια, οι μαύρες ελιές και τα αποξηραμένα φρούτα. Το μήνα Σεπτέμβριο θετικοί ήταν στην κατανάλωση πράσου, σπαραγγιών, λευκών μανιταριών, σταφυλιών, αχλαδιών, μήλων, βερίκοκων, πεπονιών, συκών, ροδιών, φιστικιών, αμυγδάλων, ενώ η βρώση λάχανου, γογγυλίου, μαύρης ελιάς οσπρίων έπρεπε να αποφεύγεται. Το μήνα Οκτώβριο κατανάλωναν άφοβα σπαράγγια, λευκά μανιτάρια, λευκά σταφύλια, μπιζέλια, μήλα, σύκα, ρόδια, αμύγδαλα, καρύδια και φουντούκια, ενώ το λάχανο, τα γογγύλια, οι φακές, τα φασόλια και τα μπιζέλια δεν αποτελούσαν σωστή επιλογή. Κατά το Νοέμβριο επιτρέπονταν όλα τα αποξηραμένα φρούτα και λαχανικά, ενώ έπρεπε να προσέχουν την κατανάλωση φακής, φασολιών και λούπινων. Τέλος, κατά τον τελευταίο μήνα συνήθιζαν να καταναλώνουν ότι και το Νοέμβριο με ιδιαίτερη προσοχή στη βρώση λάχανου, ελιάς σε άλμη και φακής. Παρατηρώντας αυτές τις οδηγίες διαφαίνεται η λογική της προτροπής στην κατανάλωση προϊόντων σύμφωνα με την εποχή. Καταναλώνονται άφθονα φρέσκα προϊόντα ή της εποχής τους και με μέτρο όσα βρίσκονται συντηρημένα. Δεν προκαλεί εντύπωση η αυξημένη κατανάλωση σταφίδας, ξηρών καρπών, αμύγδαλου και φιστικιών, στα τέλη φθινοπώρου και το χειμώνα, που δεν υπάρχει μεγάλη ποικιλία σε φρέσκα φρούτα¹³⁶.

Στην καταγραφή του Κουκουλέ γνωρίζουμε ότι η *μαλάχη* ή *μολόχη*¹³⁷ ανήκει στα άγρια και τα ήμερα χόρτα. Αναφέρεται στα εδώδιμα από το Συμεών Σηθ, τα ιατρικά βιβλία και τα Γεωπονικά¹³⁸. Η *ακαλήφη* ή *(α)κνίδα*¹³⁹, κοινώς τσουκνίδα τρώγονταν βραστή, και κατά την αρχαιότητα λέγεται ότι προστάτευε από όλες τις ασθένειες. Συνέχισε να καταναλώνεται και μετά την Άλωση της πρωτεύουσας της αυτοκρατορίας το 1453. Σχεδόν

¹³⁶ Koder, *Stew and salted meat*, σελ. 69

¹³⁷ Κουκουλέ, *Βυζαντινών Βίος και Πολιτισμός*, τ. Ε', σελ. 90

¹³⁸ Γεωπονικά, IB' 1,7,8 και 11,1

¹³⁹ Κουκουλέ, *Βυζαντινών Βίος και Πολιτισμός*, τ. Ε', σελ. 90

αποκλειστικά ήταν προς βρώσιν των πενήτων. Στα εδώδιμα ανήκουν τα χρυσολάχανα, το σπανάκι και το τεύτλο, κοινώς παντζάρι. Ως λεπτολάχανα ευχάριστα καταναλώνονταν τα λάπαθα, τα βλίτα, η λαψάνη και οι βρακαλίδες¹⁴⁰. Τα σπαράγγια, ασπάραγγοι ή ασφάραγγοι ονομαζόμενοι, υπήρχαν ως σπαρτά και αυτοφυή σε περίπου εκατό διαφορετικά είδη¹⁴¹. Ελαιοσπάραγο αποκαλούνταν το ήμερο είδος και συνιστούσε υψηλότατης διατροφικής αξίας συστατικό, καθώς περιείχε «οὐσίαν μεταξὺ τῶν λαχάνων καὶ τῶν κρεάτων κειμένην»¹⁴². Αυτή η πληροφορία κάνει τα σπαράγγια πολυτιμότερο προϊόν για την διατροφή των πενήτων, αφού δεν είχαν συχνά πρόσβαση σε ζωικά προϊόντα. Αποδεικνύει πως υπήρχαν τρόποι που μπορούσαν τουλάχιστον να προσεγγίζουν τις ζωικές θρεπτικές ουσίες που βρίσκονταν γύρω τους. Τα σπαράγγια ήταν εύπεπτα και δεν χρειάζονταν πολύ βράσιμο. Καρκεύονταν με αλάτι, λάδι ή λιπαρή ουσία, γάρο και λίπος. Από τη σημερινή γαλατσίδα, στους μεσαιωνικούς χρόνους γαλακτίτη ή γαλακτίδα¹⁴³, έπιναν το γαλακτώδη χυμό των καρπών και των φύλλων του φυτού. Συνήθιζαν να πίνουν και το χυμό από τα τεύτλα, του οποίου η αποφυγή συνιστούσαν κατά το μήνα Φεβρουάριο. Τα σευκλογούλια μαγειρεύονταν με βουβαλίσιο τυρί. Το βυζαντινό λάχανο, ή οφρύγιον και κραμπίν, η κράμβη κατά την αρχαιότητα, κατηγορούνταν ότι παράγει «μελαγχολικό χυμό» και συνιστούσαν η αποχή του από τους ιατρούς¹⁴⁴. Όταν καταναλώνονταν, απλώς το έβραζαν και συνοδεύονταν από τυρί, συνήθως βουβαλίσιο, ή διατηρούνταν σε άλμη ή ξύδι, αλμαία ονομαζόμενο, το σημερινό λάχανο τουρσί. Πέρα από τα φύλλα της κράμβης, το λαχανόγουλο ήταν ένα από τα συστατικά του μονόκυθρου¹⁴⁵. Με τα φύλλα ακόμη παρασκεύαζαν ντολμάδες με σταφίδες και ρύζι. Η κράμβη θεωρούνταν ως κατάλληλο βρώμα για την αποφυγή ή επαναφορά από τη μέθη για αυτό συνόδευε ένα γεύμα, που εμπειρείχε οινοποσία¹⁴⁶. Στην ίδια οικογένεια ανήκε η ανθοκράμβη, κοινώς κουνουπίδι. Η αγκινάρα και τα αντίδια ή ιντίβια, θεωρούνταν κακόχυμα και τα έτρωγαν, αφού υφίσταντο

¹⁴⁰ Κουκουλές, Βυζαντινών Βίος και Πολιτισμός, τ. Ε', σελ. 91

¹⁴¹ Κουκουλές, Βυζαντινών Βίος και Πολιτισμός, τ. Ε', σελ. 92

¹⁴² Κουκουλές, Βυζαντινών Βίος και Πολιτισμός, τ. Ε', σελ. 92

¹⁴³ Κουκουλές, Βυζαντινών Βίος και Πολιτισμός, τ. Ε', σελ. 92

¹⁴⁴ Παύλος Αιγινήτης 1, 74, Σηθ, 50, 25

¹⁴⁵ Η περιγραφή του στο επόμενο κεφάλαιο: δ) Ζωικής προέλευσης προϊόντα και παράγωγα: ιχθύες

¹⁴⁶ Αναγνωστάκης, Παπαμαστοράκης, Περί τραπεζών, σελ. 298

κάποια επεξεργασία. Η *θριδακίνη*¹⁴⁷, κοινώς το μαρούλι, γίνονταν σαλάτα με ξύδι και γαρέλαιο ή διατηρούνταν σε άλμη. Ο *σικυός*¹⁴⁸, το σημερινό αγγούρι και το *τετράγγουρον*, κοινώς ξυλάγγουρον, μνημονεύονται στις πηγές. Στα βυζαντινά τραπέζια είχαν θέση επίσης οι *ράφανοι* ή *ραφανίδες*¹⁴⁹, τα *δαυκία* ή *δαυκοί*¹⁵⁰, κοινώς καρότα και τα *γογγύλια*¹⁵¹, αγαπημένα των γαστρίμαργων, επειδή προκαλούσαν την όρεξη. Οι ραφανίδες, κοινώς ραπανάκια, ήταν πολύ δημοφιλείς. Καταναλώνονταν είτε πριν την τροφή είτε μετά σύμφωνα με τον Σηθ¹⁵², επειδή ομοίως με την κράμβη ήταν ικανά να αποδιώχνουν τα συμπτώματα της υπερβολικής μέθης και να ανοίγουν την όρεξη για περισσότερο οίνο¹⁵³. Τόσο συχνή ήταν η χρήση τους στα βυζαντινά τραπέζια που σε παραστάσεις θρησκευτικού περιεχομένου με σχετικό θέμα ιδιαίτερα μετά τον 11^ο αιώνα περιλαμβάνονται στις απεικονίσεις των αντικειμένων με την αναγνωρίσιμη τριλογία άρτου, οίνου και ραπανιού¹⁵⁴. Η καλλιέργεια και κατανάλωσή τους ήταν επίσης διαδεδομένη στα μοναστήρια, ιδίως κατά τις περιόδους νηστειών¹⁵⁵. Τρώγονταν αφού είχαν βράσει καλά, καθώς ήταν δύσπεπτα. Τα αλμυτά γογγύλια, εντός άλμης, αναφέρονται συχνά και έως σήμερα καταναλώνονται τουρσιά. Τα κολοκύθια ήταν επίσης πολύ συνηθισμένα στην καθημερινή διατροφή των Βυζαντινών ακόμη και σε όλη τη διάρκεια του έτους. Παρά το γεγονός ότι δεν θωρούνταν πολύ θρεπτικά, άλλοτε τα μαγείρευαν απλώς βραστά με λάδι ή κάποιου είδους λιπαρή ουσία, άλλοτε τα τηγάνιζαν με κρέας ή παστό ψάρι και άλλοτε τα διατηρούσαν για το χειμώνα. Για την συντήρησή τους τα έκοβαν σε τεμάχια, τα ζεμάτιζαν με καυτό νερό, τα στέγνωναν τη νύχτα και τα τοποθετούσαν σε ισχυρή άλμη ή αφαιρούσαν μόνο τους σπόρους εσωτερικά και αποξήραιναν το εξωτερικό¹⁵⁶. *Ματζιζάνι(ο)ν* ή *ματζιτζάνιν*, κοινώς η μελιτζάνα, ήταν γνωστό βρώσιμο προϊόν, μετά τον 11ο αιώνα, ενώ

¹⁴⁷ Συμεών Σηθ, 64, 4

¹⁴⁸ Συμεών Σηθ, 21, 22

¹⁴⁹ Συμεών Σηθ, 90, 11 και «ρεπάνας» Πτωχοπρόδρομος, Γ 197 – 11

¹⁵⁰ Συμεών Σηθ, 90, 15 και «δαυκοψήστες» Πτωχοπρόδρομος, Γ 197 - 11

¹⁵¹ Συμεών Σηθ, 32, 13, Γεωπονικά, IB', 1,7,8

¹⁵² Συμεών Σηθ, 90 - 92

¹⁵³ Αναγνωστάκης, Παπαμαστοράκης, Περί τραπεζών, σελ. 298

¹⁵⁴ Αναγνωστάκης, Παπαμαστοράκης, Περί τραπεζών, σελ. 299

¹⁵⁵ Αναγνωστάκης, Παπαμαστοράκης, Περί τραπεζών, σελ. 300

¹⁵⁶ Γεωπονικά, IB', 19, 17 και Ορειβάσιος, 1, 35, 3, (18,28)

αντίθετα τα κρεμμύδια ήταν ευρύτατα διαδεδομένα, ήδη από την αρχαιότητα.

Τα όσπρια είναι μια άλλη κατηγορία μαγειρευτών κυρίως εδεσμάτων υψηλής θρεπτικής αξίας και δημοφιλή ανάμεσα στις φτωχότερες τράπεζες της αυτοκρατορίας. Πολύ δύσκολα στο βράσιμο, έπρεπε να ρίχνουν σινάπι για να μαλακώνουν και να βράζουν πιο εύκολα. Ως φασούλιν ή φάσουλος αναφέρεται στα κείμενα το πιο σημαντικό είδος. Συγκεκριμένα το είδος του Αλεξανδρινού φάσηλου¹⁵⁷ συναντάται ως λοπίον, λούβιον και δόλιχος, κοινώς σήμερα τα πλατιά, λευκά φασόλια. Δημοφιλείς ήταν επίσης οι κύαμοι, δηλαδή τα κουκιά και η φάβα διακρινόμενη σε ήμερη και άγρια. Τα φασόλια χλωρά ή ξερά μαγειρεύονταν βραστά. Κάποιες φορές τις μέρες των νηστειών ιδίως στα μοναστήρια οι μοναχοί απλώς έβρεχαν κουκιά, οι ονομαζόμενοι «βρεκτοί κόκκοι» ή «βρεκτόν όσπριον» ή «βρεκτά» και έως σήμερα «βρεκτοκούκια». Από τα ξερά κουκιά, φαβάτα ονόμαζαν αυτά που κατά το βρασμό αλέθονταν με τα σκευή της «τορύνης» ή του «χειρομυλίου». Στον Πτωχοπρόδρομο αναφέρονται το «Φαβιτίσιον ἀλεστόν»¹⁵⁸. Η φακή ή ο φακός¹⁵⁹, ο λάθυρος ή λαθύριον¹⁶⁰, κοινώς ονομαζόμενο σήμερα μπιζέλι, οι ερέβινθοι ή τα ερεβίνθια¹⁶¹, το πισάριον και τα λουπινάρια ή θέρμια¹⁶², κοινώς λούπινα¹⁶³ συνήθως τρώγονταν. Βραστά τα θέρμια και η φακή πωλούνταν στις δρόμους. Τρωγάλια, κοινώς στραγάλια, επίσης αγόραζαν από το δρόμο, δηλαδή βραστά ή ψητά ρεβίθια. Τέλος, μνεΐα γίνεται για τους ψητούς κόκκους κάνναβης, το λεγόμενο κανναβούρι, που επίσης καταναλώνονταν.

Βολβοί και βολβοειδή συνήθως ονομάζονταν το βρώσιμο μέρος φυτών που φύονταν μέσα στη γη ή πολύ κοντά στο έδαφος και η συγκομιδή τους απαιτούσε εξόρυξη είτε απλή με τα χέρια είτε με χρήση κάποιου εργαλείου ή ζώου. Τα είδη αυτά στη διατροφή των Βυζαντινών συνιστούσαν τροφές υψηλής διατροφικής αξίας και ήταν αρκετά χορταστικές. «Γνώριμος πᾶσιν» αναφέρει ο Διοσκουρίδης ήταν ο προερχόμενος από τη Λιβύη βολβός. «...βολβός ἐδώδιμος εὐστόμαχος ὁ πυρρός, ἀπὸ Λιβύης κομιζόμενος, ὁ δὲ πικρὸς καὶ

¹⁵⁷ Αλέξανδρος Τραλλιανός, 2,511

¹⁵⁸ Πτωχοπρόδρομος, Γ 279

¹⁵⁹ Συμεών Σηθ 115, 13

¹⁶⁰ Συμεών Σηθ 133,24

¹⁶¹ Αλέξανδρος Τραλλιανός, 1,49, Σηθ 37,9

¹⁶² Αλέξανδρος Τραλλιανός, 2,137, Ορειβάσιος 1,21

¹⁶³ Dalby, σελ. 264

σκιλλώδης εύστομαχώτερος, πεπτικός. πάντες δὲ δριμεῖς καὶ θερμαντικοί, συνουσίαν παρρομῶντες, τραχύνοντες γλῶσσαν καὶ παρίσθμια, πολύτροφοι καὶ σαρκοποιητικοί, ἐμπνευματοῦντες· ποιοῦσι δὲ καταπλασσομένοι πρὸς στρέμματα καὶ θλάσματα καὶ σκόλοπας καὶ πρὸς τὰς τῶν ἄρθρων ὀδύνας καὶ ποδάγρας σὺν μέλιτι καὶ καθ' ἑαυτούς, καὶ τὰ ἐπὶ τῶν ὑδρωπικῶν οἰδήματα καὶ κυνόδηκτα ὁμοίως σὺν μέλιτι· ἐπέχουσι δὲ καὶ ἰδρῶτας...»¹⁶⁴. Τα δυο αυτά είδη, που προέρχονταν από τη Λιβύη θεωρούνταν απλή τροφή και μαγειρεύονταν με λάδι και λαχανικά. Όσο πιο πικροί ήταν στο στόμα, τόσο πιο θρεπτικοί για το σώμα. Οι βολβοί γενικά θεωρούνταν ότι διέγειραν την όρεξη, αλλά έπρεπε να μαγειρεύονται πολύ καλά, γιατί ήταν δύσπεπτοι. Τρώγονταν με λάδι, ξύδι και γάρο. Πέραν από τη χρήση τους στη διατροφή είχαν και θεραπευτικές ιδιότητες, όπως αναφέρει ο Διοσκουρίδης. Τα αγριοκρέμμυδα θεωρούνταν βολβοί και έβραζαν μαζί με λάδι ή άλλη λιπαρή ουσία και ξύδι. Βολβοί χαρακτηρίζονται και τα ὕδνα. Εδώδιμες ρίζες, οι οποίες τρώγονταν ωμές ή βραστές, ανήκαν στο είδος των υπόγειωνμανιταριών και φύονταν την άνοιξη και ωρίμαζαν μετά τις πρώτες βροχές. Προτού ψηθούν πλένονταν πολύ καλά με νερό και ύστερα βράζονταν με αλάτι, ρίγανη και απήγανο και μετά καρυκεύονταν με λάδι, θρούμπι, πιπέρι και γάρο¹⁶⁵. Εύγευστα πολύ θεωρούνταν τα φυόμενα στην Πίνδο που αποστέλλονταν ενίοτε ως φιλικό δώρο μεγάλης αξίας. Το ὕδνο, που στο σχήμα μοιάζει με γεώμηλο, είχε τη σύσταση σκληρούμανιταριού. Του έδιναν το προσωνύμιο «χοιροβότανο», καθώς εξορύσσονταν από τους χοίρους μετά τη βροχή και καταναλώνονταν επίσης από αυτούς. Το σχήμα γεώμηλου έφεραν και τα μεσαιωνικά κολοκάτσια¹⁶⁶. Οι αμανίτες ήμανιτάρια, από το λατινικό *amanitae*, χαρακτηρίζονται ως «χρηστοί φαγεῖν» από τον Ευστάθιο Θεσσαλονίκης¹⁶⁷, ενώ αλλού αναφέρεται πως υπάρχει συγκεκριμένη δαπάνη η αγορά τους¹⁶⁸. Όμως φαίνεται στα ιατρικά βιβλία δεν ήταν όλα τα είδη βρώσιμα και διακρίνονταν σε τρεις κατηγορίες¹⁶⁹. Οι βωλίτες και οι αμανίτες μπορούσαν άφοβα να

¹⁶⁴ Διοσκουρίδης, Περί ύλης ιατρικής, 2, 171

¹⁶⁵ Συμεών Σηθ, 108,24 και 109,3

¹⁶⁶ Κουκουλές, Βυζαντινών Βίος και Πολιτισμός, τ. Ε', σελ. 101

¹⁶⁷ Ευστάθιος Θεσσαλονίκης, 290.2, 1017.13, 1035.58

¹⁶⁸ Πτωχοπρόδρομος Β 38, 151

¹⁶⁹ Ορειβάσιος, 2,25 και 13,3 και 16,7

καταναλωθούν, ενώ με τους φθαρτικούς¹⁷⁰ η κατανάλωσή τους έπρεπε να γίνεται με προσοχή. Συνιστούσαν να αρτύονται πολύ καλά και να μαγειρεύονται μαζί με τα αρτύματα αυτά για την αποφυγή τυχόν βλάβης. Ιδίως μετά το 12^ο αιώνα στις απεικονίσεις θρησκευτικών παραστάσεων με θέμα κάποιο δείπνο, εκτός από πληροφορίες για τα σκεύη που είδαμε σε άλλο κεφάλαιο, αντλούμε και ορισμένες για τα λαχανικά και τους βολβούς. Συχνά απεικονίζονται ραπανάκια, που θεωρούνται ότι ανοίγουν την όρεξη, γογγύλια, καρότα και λεπτά κρεμμύδια¹⁷¹.

Στη διατροφή των Βυζαντινών ξεχωριστή θέση κατείχαν οι καρποί, πολλοί από τους οποίους παραθέτονταν ως επιδόρπια. Τέτοια ήταν τα καρύδια, τα Περσικά και τα Ινδικά κάρνα. Οι ξηροί καρποί που συνοδεύονταν από ξερά σύκα θεωρούνταν έδεσμα¹⁷². Γνωστά ήταν τα αμύγδαλα, ονομαζόμενα λεπτοκάρνα, τα κάστανα, τα πιστάκια, κοινώς φιστίκια και οι στρόβιλοι ή κοκκωνάρια, τα σημερινά κουκουνάρια. Τα μήλα θεωρούνταν πολύτιμα και πωλούνταν σε γυάλινα δοχεία. Τα είδη των μήλων διακρίνονται σε γλυκόμηλα, ανθόμηλα, στρουθόμηλα, λιτρόμηλα ή διλιτρόμηλα ή τριλιτρόμηλα. «Γλυκέα και οξώδη»¹⁷³ αναφέρονται πιθανώς στα σημερινά ξινόμηλα. Ο Αλέξανδρος Τραλλιανός κάνει μνεία στα χρυσόμηλα¹⁷⁴, που γίνονταν και παστά. Τα απίδια ή αχλάδια ανήκαν στο είδος των λαγηνάπιδων ή της λαγήνιδος καρποί. Η λαγήνις¹⁷⁵ ήταν άγριο οπωροφόρο δέντρο, πιθανότατα η μουσμουλιά. Για να συντηρηθούν τα αχλάδια επί μακράς διάρκειας οι Βυζαντινοί τα τοποθετούσαν μέσα σε μέλι ή τα έθεταν σε αγγεία εντός της γης που είχαν μέσα σε βαθείς λάκκους ή ενδιάμεσα σε φύλλα καρυδιάς ή τα κρεμούσαν στον αέρα, αφού τα έδεναν στη βάση τους¹⁷⁶. Οι ισχάδες ήταν τα ξερά σύκα¹⁷⁷ που είχαν αποξηρανθεί αργά,

¹⁷⁰ Διοσκουρίδης, Περί ύλης ιατρικής 4,82,1

¹⁷¹ Αναγνωστάκης, Παπαμαστοράκης, Περί τραπεζών, σελ. 294

¹⁷² Συμεών Σηθ, 49,13

¹⁷³ Αχμέτ, *Ονειροκριτικόν*, εκδ. Drexl F., *Achmetis Oneirocriticon*, Λειψία 1925, (στο εξής Αχμέτ, *Ονειροκριτικόν*), Κεφ. 241, 197.24-25

¹⁷⁴ Αλέξανδρος Τραλλιανός, 1, 585

¹⁷⁵ Άνωνυμος, Έξ Ιατρικής Βίβλου πρὸς Κωνσταντῖνον Βασιλέα τὸν Πωγωνᾶτον, Περί τροφῶν σύνταγμα, ἔκδ. F.Z. Ermerins, *Incerti aucroris tractatus de cibis, e libro de medicina ad Constantinum Pogonatum*, σὺν Ἀνεκδοτὰ μεδικὰ Γραεκά, Leiden 1840, (στο εξής: Περί τροφῶν σύνταγμα), σσ. 59

¹⁷⁶ Γεωπονικά, 10, 25, 1, 2

¹⁷⁷ Περί τροφῶν σύνταγμα 19

όπως αναφέρεται και «ισχάδες χρονίσασαι»¹⁷⁸. Απαντώνται συχνά στα βυζαντινά τραπέζια και μάλιστα τα αυτοκρατορικά. Ευχάριστα τρώγονται συνοδευόμενα από καρύδια «ισχάδες μετά καρύων έσθιόμεναι, κάρυα μετ'ισχάδων έσθιόμενα»¹⁷⁹. Είχαν υψηλή διατροφική αξία, αλλά η υπερβολική τους κατανάλωση μπορούσε να είναι επιζήμια για τον οργανισμό¹⁸⁰. Φυλάσσονταν εντός πήλινων αγγείων με φύλλα δάφνης, αφού καταναλώνονταν πολύ και κατά τους χειμερινούς μήνες. Έως σήμερα για τη συντήρησή τους χρησιμοποιούνται φύλλα δάφνης¹⁸¹. Ο Συμεών Σηθ αναφέρει πως ο παραπάνω συνδυασμός προστάτευε ακόμη και από τη δηλητηρίαση, αν πριν το γεύμα έτρωγαν «ισχάδες μετά καρύων και πηγάνου πρό των σιτίων»¹⁸². Τα σταφύλια επίσης ήταν διαδεδομένα φρούτα με πολλές χρήσεις την περίοδο που μελετάμε. Με τα σκληρού φλοιού σταφύλια «σκληρόρρωγα» κυρίως παρήγαν κρασί. Οι λευκές μεγάλες ρόγες που χρησιμοποιούνται για την παρασκευή του κρασιού είναι οι μεσαιωνικές *κουκουβαι*¹⁸³. Τα *κρυστάλλινα* ή *χρυσοστάφυλα* ήταν είδος σταφυλιού με μικρές γλυκές ρόγες χρώματος χρυσίζοντος κοκκινωπού χρώματος¹⁸⁴ και ωρίμαζαν το Μάιο. Σε μικρότερα έργα του ο Ευστάθιος Θεσσαλονίκης αναφέρεται στα μήλα, τα κυδώνια, τα ρόδια, τα αχλάδια και τα σταφύλια, όπου ξεχωριστή ποικιλία αποτελούν τα *κρυστάλλινα*, που έλαβαν το όνομα αυτό γιατί είχαν την καθαρότητα του κρυστάλλου. Πολλές αναφορές υπάρχουν για τη συντήρησή τους καθώς η κατανάλωσή τους δε σταματούσε το χειμώνα¹⁸⁵. Ο συνηθέστερος τρόπος διατήρησης των σταφυλιών γινόταν με την ανάρτηση και έκθεσή τους στο αέρα για κάποιο χρονικό διάστημα. Άλλοτε τα άπλωναν πάνω σε άχυρα για να αποξηρανθούν, ενώ η βύθισή τους σε γλεύκος (φρέσκο μούστο ή χυμό σταφυλιού) ή έψημα, το λεγόμενο *πετιμέζι* είχε σαν αποτέλεσμα τη συντήρηση χωρίς αλλοίωση για μεγάλα διαστήματα μηνών. Έως σήμερα ακολουθείται η ίδια διαδικασία της εμβάπτισης σε πιθάρια με μούστο ή νερό με αλάτι, όπου προστίθεται

¹⁷⁸ Περί τροφών σύνταγμα 5

¹⁷⁹ Περί τροφών σύνταγμα 5

¹⁸⁰ Κουκουλές, Βυζαντινών Βίος και Πολιτισμός, τ. Ε', σελ. 105

¹⁸¹ Κουκουλές, Βυζαντινών Βίος και Πολιτισμός, τ. Ε', σελ. 105

¹⁸² Συμεών Σηθ, σελ. 49

¹⁸³ Ευστάθιος Θεσσαλονίκης, 309, 5

¹⁸⁴ Ευστάθιος Θεσσαλονίκης, 308.76, 309.11

¹⁸⁵ Ευστάθιος Θεσσαλονίκης, 313.73

ποσότητα σιναπιού και παράγεται αυτό που ονομάζουμε σταφυλαρμαία ή σταφυλοτουρσί. Για κάποιες μέρες ύστερα κρεμούσαν από τη στέγη στο φως του ήλιου. Στα γνωστά φρούτα που κατανάλωναν ήταν τα κεράσια, οι πέπωνες, κοινώς πεπόνια ή μηλοπέπονα κατά το Συμεών Σηθ¹⁸⁶. Πολύ κοινό και στις φτωχότερες τάξεις ήταν το πεπόνι, καθώς υπήρχε σε αφθονία και ήταν πολύ φθηνό. Από τη Δαμασκό κυρίως προερχόμενα τα κοκκύμηλα, που ονομάστηκαν λόγω προέλευσης δαμάσκηνα. Στην ίδια κατηγορία οι Βυζαντινοί ενέτασσαν τα βράβυλα, κοινώς σήμερα ονομαζόμενα κοροόμελα ή αβράμηλα. Τα λαγηνάτα ήταν ένα ακόμη είδος δαμάσκηνου, που προέρχονταν από την Ανατολή και τους δίνονταν η ονομασία Ανατολικά. Τα κιτρινόχροα, λεπτού φλοιού και επιμήκη λαγηνάτα¹⁸⁷ δαμάσκηνα όταν ωρίμαζαν, αποκαλούνταν κροκάτα, λόγω του χρώματος που αποκτούσαν. Άλλοι εδώδιμοι καρποί που φύονται είναι το Αρμένικο μήλο ή Αρμένιον ή πραικόκκιον, κοινώς βερίκοκο¹⁸⁸ και το δωρακηνόν ή δωράκηνον¹⁸⁹, με προέλευση από το Δυρράχιο. Ενίοτε αποκαλούνταν ως Περσικό μήλο ή Περσικόν. Στις πηγές μνημονεύονται τα κυδώνια¹⁹⁰, τα μέσπιλα, μέσφιλα ή μούσπουλα, κοινώς μούσμουλα. Τα σημερινά κούμαρα αναφέρονται ως μιμαίκυλα¹⁹¹. Τέλος, στη διατροφή των Βυζαντινών συμπεριλαμβάνονται οι φοίνικες, τα φοινίκια¹⁹², κοινώς χουρμάδες, η διάδοσή των οποίων απαντάται στις πλείστες αναφορές στα κείμενα. Οι καρποί της ροιάς, της σημερινής ροδιάς, τα ροΐδια¹⁹³ ή γρανάτα παρήγαγαν γλυκά. Η κατανάλωσή τους γινόταν επίσης κατά το χειμώνα, αφού διατηρούνταν ομοίως με άλλους καρπούς αναρτημένοι ή τοποθετούμενοι εντός άμμου ή σωρού από σιτάρι. Ο χυμός τους είχε χρήση ως άρτυμα, ενώ οι κόκκοι συνεχίζουν να είναι απαραίτητο καρύκευμα στα κόλλυβα στη σύγχρονη εποχή, κάτι που έχει τις ρίζες του στο Βυζάντιο.

¹⁸⁶ Συμεών Σηθ, 139, 21

¹⁸⁷ Πτωχοπρόδρομος, Δ 129

¹⁸⁸ Ορειβάσιος 1,48,1 και 3,27,1· Συμεών Σηθ 27,20· Γεωπονικά 10,73,2

¹⁸⁹ Αλέξανδρος Τραλλιανός 2,473, 511, 585· Γεωπονικά 10,13,1· Συμεών Σηθ 89,14

¹⁹⁰ Αλέξανδρος Τραλλιανός, 2,267· Συμεών Σηθ, 48,4· Ευστάθιος Θεσσαλονίκης 259,33

¹⁹¹ Περί τροφών σύνταγμα, 20

¹⁹² Πτωχοπρόδρομος, Γ 282, «χλωροί φοίνικες» : Περί τροφών σύνταγμα 11,18,19, «λιπαροί φοίνικες» ή μισοαποξηραμένοι: Περί τροφών σύνταγμα 18,21 και «γλυκείς φοίνικες» : Περί τροφών σύνταγμα 21,25, Συμεών Σηθ, 472

¹⁹³ Πτωχοπρόδρομος, Δ 129

ε) ΖΩΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΚΑΙ ΠΑΡΑΓΩΓΑ

ΤΕΤΡΑΠΟΔΑ ΖΩΑ

Η εξέλιξη του ανθρώπου επηρεάστηκε άμεσα από τη σχέση του με το περιβάλλον. Το υλικό που περιγράφει αυτή την εξέλιξη βασίζεται σε μεγάλο ποσοστό σε κείμενα που αφορούν στην καθημερινή ζωή, την παρατήρηση της φύσης, την κατηγορία κειμένων που αποβλέπει στην πρόληψη και θεραπεία ασθενειών. Κείμενα που αφορούν στη διατροφή και στις πληροφορίες για τη χρήση των ζώων στο δημόσιο βίο, καθώς επίσης τα έργα τέχνης, η αρχαιολογική μαρτυρία με τις απεικονίσεις δείπνων και τα εικονογραφημένα χειρόγραφα προσφέρονται για τη μελέτη της σύνδεσης ανθρώπου – ζώων και τη χρήση τους στο δημόσιο βίο. Αναφορικά στη διατροφή με χρήση ζωικής προέλευσης προϊόντα και παράγωγα δεν υπάρχουν ολοκληρωμένα βιβλία συνταγών, επειδή οι άνθρωποι σπάνια καταγράφουν, αλλά μεταφέρουν τη γνώση από γενιά σε γενιά προφορικά¹⁹⁴. Υπάρχουν μεμονωμένες αναφορές για τον τρόπο μαγειρέματος, την προετοιμασία, την καρυκεία, πληροφορίες για τα πιο νόστιμα μέρη του ζώου που οι Βυζαντινοί προτιμούσαν, τα οποία καταγράφονται σε αυτό το κεφάλαιο. Τα δύο βασικά γεύματα των Βυζαντινών, όπως έχω ήδη αναφερθεί, ήταν το *ἄριστον* ή γεύμα και το *δείπνον* ή *αριστόδειπνον*, αν καταναλωνόταν νωρίς το απόγευμα πριν τη δύση του ηλίου. Το δείπνο ή αριστόδειπνο εμπεριείχε συνήθως ζεστό, μαγειρεμένο σε κατσαρόλα «ἐκζεστόν»¹⁹⁵, *ακρόπαστον* (παστό κρέας) και *σφουγγάτον*¹⁹⁶ (κοινώς ομελέτα), συνοδευόμενο από άρτο. Το δείπνον συνήθως είχε μεγαλύτερο κόστος από το *ἄριστον*, επειδή εμπεριείχε περισσότερα υλικά και αποτελούσε το πλέον βασικό γεύμα της μέρας. Το *εκζεστό* φαγητό της μέρας καταναλώναν στο τέλος της. Μια εξήγηση είναι ότι απαιτούνταν χρόνος για να ζεσταθεί το φαγητό μέχρι να ανάψει η καύσιμη ύλη¹⁹⁷. Μια συνταγή που διασώζεται μέσα από τις

¹⁹⁴ Koder J., *Stew and salted meat - opulent normality in the diet of every day?*, στο L. Brubaker, K. Linardou (επιμ.), *Eat, drink, and be merry (Luke 12:19) - food and wine in Byzantium: papers of the 37th annual Spring Symposium of Byzantine Studies, in honour of Professor A.A.M. Bryer, Aldershot 2007*, (στο εξής Koder, *Stew and salted meat*), σελ. 59- 72

¹⁹⁵ Koder, *Stew and salted meat*, σελ. 62

¹⁹⁶ Πτωχοπρόδρομος, Γ129 και *σφουγγάτα* Δ60

¹⁹⁷ Koder, *Stew and salted meat*, σελ. 62-63

πηγές είναι το *μονόκυθρον*. Ο Πτωχοπρόδρομος αναφέρει με περίσσεια γλαφυρότητα πως ονειρεύτηκε να τρώει μονόκυθρο, ένα φαγητό κατσαρόλας, που εμπειρείχε λάχανο, ξιφία, κυπρίνο, γλαύκο, απάκια βερζίτικου, δεκατέσσερα αυγά, κρητικό και βλάχικο τυρί, που θεωρούνταν το καλύτερο, λάδι, πιπέρι, πολλά σκόρδα, τσίρους και γλυκό κρασί¹⁹⁸. Στη χαρακτηριστική περιγραφή αναφέρει πως το ζεστό φαγητό ανέδνε υπέροχα αρώματα¹⁹⁹. Από τις αναφορές και το γεγονός ότι το ονειρεύεται καταλαβαίνουμε ότι δεν πρόκειται για καθημερινό φαγητό, εύκολα προσβάσιμο, αλλά ένα πολύ ιδιαίτερο και νόστιμο πιάτο, πλούσιο σε γεύση και υλικά, που το γεύονταν μάλλον σε επίσημες περιστάσεις ή εορτές και συνήθως βρισκόνταν στις τράπεζες πλουσίων²⁰⁰. Συνεπώς, τα μαγειρευμένα σε κατσαρόλα ζεστά φαγητά είχαν σημαντική θέση στα δείπνα των Βυζαντινών, που πάντα συνόδευαν με τον άρτο, χρήσιμο στην υγρασία του πιάτου. Σε αντίθεση με το αγιοζούμιν, που ήταν ένα απλό φαγητό, με λίγο έλαιο και κρεμμύδια, συνηθίζονταν να καταναλώνεται από τους μοναχούς στα μοναστήρια και δύσκολα χόρταιναν με αυτό. Ο Πτωχοπρόδρομος τόσο απεχθάνεται αυτό το πιάτο που δυσκολεύεται να πιστέψει «καθέζομαι εις τὴν τράπεζαν καὶ θέτουν με ἀγιοζούμιν, σηκώνω τὸ σκουτέλλιν μου καὶ βλέπω τὸ πινάκιν (...) καὶ πίστευσον, οὐ ψεύδομαι, μᾶλλον, εὐστόχως λέγω, τῶν γὰρ κρομμύδιων δάκνει με συντόμως ἢ δριμύτης (...) καὶ οὐ θέλω νὰ τὸ βλέπω, (...) ἀγανακτῶν κινουῖμαι εἰς τὸ ἀγιοζούμιν· καὶ κὰν ἔὰν ἦσαν περισσὰ θρύμματα νὰ χορτάσω»²⁰¹.

Μια μεγάλη κατηγορία ζωικής προέλευσης διατροφικής ύλης είναι τα βοοειδή. Στο Επαρχικό Βίβλιο, που αποτυπώνει την αγορανομική κατάσταση της Κωνσταντινούπολης κατά τον 9^ο και 10^ο αιώνα, τα επισιτιστικά επαγγέλματα που συμπεριλαμβάνονται (σαλδαμάριοι, μακελλάριοι, χοιρέμποροι, ιχθυοπράτες, λωροτόμοι, σαπωναπράτες), αρκούνται στο χοίρειο και πρόβειο κρέας. Η έλειψη αναφοράς στα βοοειδή ξαφνιάζει. Η παραπάνω παραδοχή δεν συνεπάγεται την εξαίρεση του βοδινού από το διαιτολόγιο των Βυζαντινών²⁰². Οι αναφορές σε άλλες νομικές πηγές, τα αρχαιολογικά ευρήματα, τα

¹⁹⁸ Πτωχοπρόδρομος, Δ204-216, Α239, Β104, Γ129-1, Α235, Γ185

¹⁹⁹ Πτωχοπρόδρομος, Δ 202-3

²⁰⁰ Koder, *Stew and salted meat*, σελ. 59· Πτωχοπρόδρομος, Α239, Β104, Γ185-6, Δ204-15

²⁰¹ Πτωχοπρόδρομος, Δ 358-391

²⁰² Koder J., *Παρατηρήσεις για τη χρήση βοοειδών στο Βυζάντιο*, στο Αναγνωστάκης Η.- Κόλιας Τ. Γ. -

τρόφιμα που προέρχονται από τα βοοειδή, καθώς και η χρήση τους σε διάφορες εργασίες πείθουν για το αντίθετο²⁰³. Ομοίως με άλλα είδη, η αξιοποίηση των βοοειδών βασίζεται στην αποδοτικότητά τους ιδίως σε αγροτικές εργασίες, λόγω της σωματικής τους διάπλασης, τα προϊόντα, τα οποία παράγουν (δέρμα, λίπος κλπ) και την κοπριά για χρήση ως λίπασμα ή καύσιμη ύλη. Διατροφικά τα βοοειδή δεν έχουν μόνο αξία ως φρέσκο ή συντηρημένο ή διαφορετικά παστών²⁰⁴ κρέας, αλλά το γάλα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα (όξύγαλον²⁰⁵, τυρίον, βούτυρος) εξίσου συμπεριλαμβάνονται. Οι δύο κατηγορίες στις οποίες διακρίνονται είναι το γένος βόδια που ήταν μικρότερα από τα σημερινά και απαντώνται στα κείμενα με τους όρους βόες, βοΐδια και ἀγελάδια ή ἀργά για τα θυληκά. Η κατηγορία αυτή επιδέχεται επί μέρους κατηγορίες χαρακτηριζόμενες με επίθετα ανάλογα το μέγεθος ή την ιδιότητα ως βόες καματηροί, ἐργατικοί, ἀγελαῖοι κ.ά. Το γένος με το γενικό όρο βουβάλια διακρίνεται σε βουβάλια ἀμελγάδια, βουβάλια ἀργά, βουβάλια θυληκά σύμμοσχα και παλαιομόσχα²⁰⁶. Το βοδινό κρέας για το στράτευμα είχε επίσης μεγάλη σημασία. Στις αυτοκρατορικές εκστρατείες προβλέπονταν για τις καθ' οδόν εορτές πενήντα αγελάδες, καθεμιά από τις οποίες υπολογίζονταν ικανή ποσότητα για τριάντα στρατιώτες²⁰⁷. Ως συμπέρασμα που μπορούμε να εξάγουμε για την μη αναφορά το βοδινού στο Επαρχικό Βιβλίο είναι ίσως η προτίμηση που είχαν στο κοτόπουλο, το αρνί, το χοιρινό και το κατσικίσιο κρέας. Τα παραγόμενα προϊόντα είναι το τυρί, το γάλα με το οποίο παρασκεύαζαν τραχανά και άλλα γαλακτοκομικά προερχόμενα από τα αιγοπρόβατα, χωρίς να αποκλείεται η χρήση βουτύρου, τυριού και γάλακτος των βοοειδών που είναι απλώς πιο περιορισμένη²⁰⁸. Το βόειο κρέας στη διατροφή των Βυζαντινών καταναλώνονταν με τρεις γνωστούς τρόπους. Συχνά το μαγείρευαν βραστό, αρβελισμένον²⁰⁹, κομμένο σε μικρά κομμάτια πάνω σε μαγειρικό κορμό, ἐπί τοῦ επικορμίῳ και πιθανότατα θα

Παπαδοπούλου Ε. (επιμ.), Ζώα και περιβάλλον στο Βυζάντιο (7ος-12ος αι.), Εθνικό Ίδρυμα Ερευνών, Αθήνα 2011, σελ. 23-38 (στο εξής Koder, Παρατηρήσεις για τη χρήση βοοειδών)

²⁰³ Koder, Παρατηρήσεις για τη χρήση βοοειδών, σελ. 26-37

²⁰⁴ Πτωχοπρόδρομος, Δ207, Α265

²⁰⁵ Πτωχοπρόδρομος, Γ176, Γ177, Γ179

²⁰⁶ Koder, Παρατηρήσεις για τη χρήση βοοειδών, σελ. 25-26

²⁰⁷ Koder, Παρατηρήσεις για τη χρήση βοοειδών, σελ. 26

²⁰⁸ Koder, Παρατηρήσεις για τη χρήση βοοειδών, σελ. 38

²⁰⁹ Πτωχοπρόδρομος, Δ173

παρασκεύαζαν τους σημερινούς κεφτέδες και διάφορους κιμάδες²¹⁰.

Σύμφωνα με την καταγραφή του Κουκουλέ, οι Βυζαντινοί αγαπούσαν τις τροφές ζωικής προέλευσης. Τα κρέατα μαγείρευαν είτε βραστά, *εφτά* ή *εκζεστά* ονομαζόμενα, είτε ψητά, ως *οφτά* χαρακτηριζόμενα και τα *παστά*²¹¹. Μια μεγάλη κατηγορία ήταν τα αιγοπρόβατα και αυτά που κατανάλωναν συχνότερα, που έως σήμερα λέγονται και σφαχτά. Από αυτά ιδιαίτερη προτίμηση είχαν στα *γαλακτάρια*, τα μικρά αρνιά του γάλακτος. Τους αμνούς έβρισκαν πολύ νόστιμους και τους κατανάλωναν με μεγάλη απόλαυση. Η ουρά, *δουμάκιν*²¹² αποκαλούμενη, και το *μεσονέφρι*²¹³ ή *απάκι* ήταν τα πιο εύγευστα σημεία. Ευχάριστα έτρωγαν και τα ερίφια που εκτρέφονταν ή ζούσαν ελεύθερα σε πετρώδη μέρη, όπως τα πιο φημισμένα της Μήλου. Τα ερίφια γέμιζαν με σκόρδα, πράσα και κρεμμύδια. *Σκορδάτον*²¹⁴ χαρακτήριζαν κάθε κρέας, το οποίο περιείχε σκόρδα. Τα κατσικίσια κρέατα, μολονότι θεωρούνταν δύσπεπτα, κατανάλωναν ευχάριστα. Αναφορές σε αυτό το είδος συναντάμε ως *κριούς*, *τράγους* και *αίγαγρους*, τα λεγόμενα αγριοκάτσικα. Για το μαγείρεμα των κρεάτων αυτής της κατηγορίας οι ποιμένες τα τοποθετούσαν μέσα σε πήλινα αγγεία με άφθονο νερό κάτω από τις ακτίνες του ήλιου²¹⁵. *Κλιβανίτες* ή *κλιβανωτά* ήταν ψημένα σε κλίβανο αρνιά και ερίφια. Σίτεμα ήταν τρόπος μαγειρέματος για τους βουκόλους, που διέμεναν στην έρημο. Τα μέρη των σφαγίων, αν και ανθυγιεινά, ήταν οικονομικά προσβάσιμα από τις ευπαθέστερες ομάδες. Μαγείρευαν βραστά τα πόδια, ψητό το κεφάλι, έβραζαν την κοιλιά ή τη γέμιζαν με σταφίδες και μαγείρευαν εωσότου βγάλει ατμούς με οσμή σταφίδας, κατά τον Πτωχοπρόδρομο «σταφιδόχνοτον λαπάραν»²¹⁶. Από τα αιγοπρόβατα που έπαιρναν τα έντερα, *χορδές* ή *χορδία*, μαγείρευαν την πλεκτήν²¹⁷, ως σήμερα κοινώς πλεξούδα, αφού τα έπλεναν πολύ καλά αναστρέφοντας το εσωτερικό τους έξω, είτε τα περίστρεφαν γύρω από τη σούβλα, κοινώς το κοκορέτσι στις μέρες μας.

²¹⁰ Κουκουλέ, Βυζαντινών Βίος και Πολιτισμός, τ. Ε', σελ. 55

²¹¹ Κουκουλέ, Βυζαντινών Βίος και Πολιτισμός, τ. Ε', σελ. 48

²¹² Πτωχοπρόδρομος, Δ462

²¹³ Πτωχοπρόδρομος, Β106 (το μέρος του κρέατος γύρω από τα νεφρά)

²¹⁴ Κουκουλέ, Βυζαντινών Βίος και Πολιτισμός, τ. Ε', σελ. 49

²¹⁵ Κουκουλέ, Βυζαντινών Βίος και Πολιτισμός, τ. Ε', σελ. 48

²¹⁶ Πτωχοπρόδρομος, Δ 239 · Κουκουλέ, Βυζαντινών Βίος και Πολιτισμός, τ. Ε', σελ. 56

²¹⁷ Κουκουλέ, Βυζαντινών Βίος και Πολιτισμός, τ. Ε', σελ. 57

Αναφορά γίνεται και στο *γαρδούμιον*, που οι Βυζαντινοί συνήθιζαν να τρώνε. Η παρασκευή του γινόταν παίρνοντας μέρος από το παχύ έντερο, σπλήνα και ήπαρ. Οι τελευταίες αυτές παρασκευές έχουν επικρατήσει ως τις μέρες μας με τις ίδιες ονομασίες.

Το κρέας κάθε είδους ζώου αποτελεί όχι μόνο αγαπημένη τροφή των Βυζαντινών και συγκαταλέγεται στις ανώτερες γεύσεις, αλλά θεωρείται πως η κατανάλωσή του συμβάλλει στην καλή υγεία, καθώς είναι το θρεπτικότερο όλων των άλλων τροφών²¹⁸. Ιδιαίτερα δε στο χοίρειο αποδίδουν ιαματικές ιδιότητες που έθεταν τέλος στις κεφαλαλγίες, τις αιμοραγίες και η βρώση συκωτιού του ζώου, συνοδευόμενο από κρασί, απέβαινε σωτήρια για την ανθρώπινη ζωή ως αντίδοτο σε περίπτωση δηλητηριώδους δαγκώματος²¹⁹. Αυτή η κατηγορία των τετράποδων ζώων, που ανήκουν οι χοίροι, είναι ίσως αυτή στην οποία καταφεύγουν διατροφικά συχνότερα, καθώς το κρέας του χοίρου καταναλώνεται πιο ευχάριστα. Το γουρούνι ήταν αρκετά ακριβό ζώο, επειδή προοριζόταν εξολοκλήρου για σφαγή και κατανάλωση. Για τους οικονομικά ασθενέστερους ήταν είδος «απαγορευμένο» που αρκούσαν στο ευτελές ωμό λαρδί. Το χοιρινό ή *μουχτερόν*²²⁰, όπως αποκαλούνταν, συνιστά για τον Βυζαντινό άνθρωπο πέρα από μεγάλο παράγοντα στη διατροφή του και σύμβολο ευδαιμονίας²²¹. Αν και κατά την αρχαιότητα καταναλώνονταν αρκετά συχνά, συμβολικά δήλωνε τη ρυπαρότητα, τον άσεμνο, τον απαίδευτο και σκαιό. Οι Βυζαντινοί διατήρησαν μόνο το πρώτο ως προς την κατανάλωση και σε ελάχιστες περιπτώσεις χαρακτηρίσαν τους ίδιους τους αυτοκράτορες ως χοιρόβιους, επίθετο που παρέπεμπε στον ατάσθαλο βίο²²². Στην πάροδο των αιώνων αυτή η διαχρονικότητα στην αρνητική σημασία του ζώου εξασθενεί, όμως δεν εξαλείφεται τελείως. Ακόμη και στα όνειρα ερμηνεύονταν ως αρνητικός οiwνός, αντιμετώπιση εχθρού δυνατού ή φόβο και θλίψη²²³. Η λατρεία για το χοιρινό διαφαίνεται επίσης από το γεγονός ότι προσέδιδαν σχετικά με τον όρο προσωνύμια

²¹⁸ Συμεών Σηθ, 119.16-121.8

²¹⁹ Βλυσίδου Β, *Ο χοίρος ως σύμβολο ευδαιμονίας του βυζαντινού ανθρώπου*, στο «Ζώα και περιβάλλον στο Βυζάντιο (7^{ος} - 12^{ος} αι.)», Πρακτικά Διεθνούς Συμποσίου, I.B.E./E.I.E, επιμ. Αναγνωστάκης Η., Κόλλιας Τ., Παπαδοπούλου Ευτ., Αθήνα 2011, (στο εξής Βλυσίδου, *Ο χοίρος ως σύμβολο*), σελ. 45-46 και Συμεών Σηθ, 120.19-121.8

²²⁰ Κουκουλές, *Βυζαντινών Βίος και Πολιτισμός*, τ. Ε', σελ. 53

²²¹ Βλυσίδου, *Ο χοίρος ως σύμβολο*, σελ. 39-50

²²² Βλυσίδου, *Ο χοίρος ως σύμβολο*, σελ. 42

²²³ Αχμέτ, *Ονειροκριτικόν*, εκδ. Drexl F., Achmetis Oneirocriticon, Λειψία 1925, 226.15-20

σε σημαντικούς ανθρώπους με υψηλή κοινωνική θέση, όπως στον Ιωάννη Χοιρινά, πατρικό και μέγα εταιρειάρχη επί Ρωμανού Β', στο Θεοφάνη Καισαρειαί, επονομαζόμενο Χοιρινό. Εξαίρεση αποτελεί το οικογενειακό επίθετο Χοιροσφάκτης²²⁴. Ακόμη και τα συναφή επαγγέλματα που είχαν ως αντικείμενο την προώθηση του χοιρινού κρέατος στην αγορά ήταν κερδοφόρα.

Η μαγειρική του χοιρινού γινόταν με φρέσκο χοιρινό κρέας ή παστό. Για να γίνει πιο εύγευστο έβραζε μαζί με λάχανα, κολοκύθια και άλλα κρέατα, λαγούς και ελάφια. Όπως με τους αμνούς, ομοίως και στους χοίρους κατανάλωναν τους δέλφακες ή δελφάκια, δηλαδή τα απογαλακτισμένα μικρά εκ των χοίρων. Υπήρχαν χοίροι άφθονοι στα νησιά, οι οποίοι εκτρέφονται έως και σήμερα με αλεύρι και πίτυρα, τη λεγόμενη τροφή *πλύμμα*. Το στήθος, η μήτρα και το υπογάστριο λίπος, η κοιλιά, θεωρούνταν ως τα πιο εύγευστα σημεία του ζώου, κάτι που δεν απέχει από τη σημερινή πραγματικότητα σχετικά με την προτίμηση του χοίρειου κρέατος. Από αυτό το ζώο οι Βυζαντινοί μαγείρευαν ως και τα *ακρωνάρια*, που βρίσκονταν στο σημείο κατά μήκος των μηρών και γίνονταν ψητά. Ακόμη και τα σπλάχνα αυτού του ζώου θεωρούνταν πιο νόστιμα από των άλλων τετράποδων. Τα χοιροσφάγια, έθιμο που τηρούνταν κατά ρωμαϊκή συνήθεια ως τις μέρες μας, ήταν περίοδος που κατανάλωναν εν γένει το χοιρινό. Συνέπιπτε περί τους μήνες Δεκέμβριο με Ιανουάριο, τις μέρες των Χριστουγέννων. Τα μικρά εκ των χοίρων, απογαλακτισμένα *δελφάκια*, διαπερνούσαν σε μεταλλικές σούβλες και έψηναν στα κάρβουνα ή τα άλειφαν με μέλι και κρασί ή αλάτι ή εμβάπτιζαν σε μέλι με ξύδι, τοποθετώντας τα σε πήλινο αγγείο και ψήνοντας μέσα στο φούρνο²²⁵. Το στήθος, από τα πιο νόστιμα σημεία του ζώου σουβλίζονταν και η μήτρα γινόταν βραστή. Η γλώσσα και τα μάγουλα τότε και έως τις μέρες μας χρησιμοποιούνται για την παρασκευή πηκτής. Σε μεγάλο σκεύος με άφθονο νερό τοποθετούν τη γλώσσα, τα μάγουλα του κεφαλιού, πολλά σκόρδα, πιπέρι, χόνδρους και λίπος από το ζώο σιγοβράζουν για ώρες. Ψητό κατανάλωναν το συκώτι σε σχάρα περιχυμένο με λάδι και λίπος, πασπαλισμένο με αλάτι και κόλλιανδρο. Το θρεπτικότερο και εύγευστο χοιρινό κρέας που συνδέεται με την ευδαιμονία δεν φαίνεται να ήταν προσιτό

²²⁴ Βλυσίδου, Ο χοίρος ως σύμβολο, σελ. 48-49

²²⁵ Κουκουλές, Βυζαντινών Βίος και Πολιτισμός, τ. Ε', σελ. 53

αγαθό σε όλους τους κατοίκους της Κωνσταντινούπολης. Ακόμη και μετά τα κηρύγματα της Εκκλησίας για αποχή από το λαρδί ως καρύκευμα, οι Βυζαντινοί παρέμεναν δέσμιοι των απολαύσεων της επίγειας ζωής, όσον αφορά στο χοιρινό. Για τους μοναχούς πάντως αποκλείονταν από τη διατροφή τους το λαρδί, τα λίπη και οποιοδήποτε ενισχυτικό της γεύσης²²⁶.

Μια άλλη κατηγορία είναι τα θηρευτά κρέατα. Ο Κουκουλές αφιερώνει ολόκληρο κεφάλαιο στην θήρα ζώων²²⁷. Στα βυζαντινά τραπέζια ήταν διαδεδομένη η κατανάλωση φαγητού παρασκευασμένο με ότι έπιαναν στο κυνήγι, που διοργάνωναν είτε μεμονωμένα είτε σε ομάδες και αποτελούσε ίσως ένα είδος διασκέδασης. Σε αυτή την κατηγορία ανήκει το λαγώ κρέας, που αν και συνιστούσαν να αποφεύγεται, καταναλώνονταν συνήθως από ανώτερες κοινωνικά τάξεις. Το κρέας αυτό ήταν δύσπεπτο και δύσβραστο κατά το μαγείρεμα. Το βράσιμό του γινόταν μαζί με χοιρινό κρέας για να γίνει πιο νόστιμο. Εκλεκτότερο σημείο στο λαγώ θεωρούνταν η ράχη του. *Κρασάτον* ή *κρασάτο λαγομαγείρευμα* ή μαγείρεμα λαγού *ἀκράτον* λεγόταν η παρασκευή κατά την οποία πρόσθεταν κρασί στο μαγείρεμα με πιπέρι ή γλυκό κρασί με πιπέρι και γαρύφαλλο. *Ξυδάτον* λεγόταν άλλες φορές, όταν μαγείρευαν με ξύδι κατά το βρασμό. Στην κατηγορία των κυνηγετικών ανήκει επίσης ο αγριόχοιρος, ο οποίος αποτελούσε απειλή για τους αμπελώνες της αυτοκρατορίας, καθώς έσπαγε τους φράχτες που είχαν τοποθετηθεί για την προστασία τους. Η θήρα του έδινε την ευκαιρία να λυθούν ταυτόχρονα δύο προβλήματα, του επισιτισμού και της προστασίας των εσοδείων. Μάλιστα σε βιβλικά και μυθολογικά συμφραζόμενα ο αγριόχοιρος συμβόλιζε τους εχθρούς, τους καταπατητές και καταστροφείς. Την περίοδο της Εικονομαχίας οι εικονομάχοι παραλληλίζονταν με τους αγριόχοιρους που λυμαίνονταν την Εκκλησία²²⁸. Τα ελάφια θεωρούνταν βλαβερά και δύσπεπτα και συνιστούσαν η αποφυγή τους. Ωστόσο, το κρέας αυτό υπερερούσε σε

²²⁶ Leontsini M., *Butter and lard instead of olive oil? Fatty Byzantine meals*, στο Pellettieri A., Collana MenSA Le Documents et Monumenta, Identità euromediterranea e paesaggi culturali del vino e dell'olio, Edizioni Centro Grafico Foggia 2014, σελ. 217-229 (στο εξής Leontsini M., *Butter and lard*)

²²⁷ Κουκουλές, *Βυζαντινών Βίος και Πολιτισμός*, τ. Ε', σελ. 387-423

²²⁸ Αναγνωστάκης Η., *Ο φράκτης, ο αγριόχοιρος και η άρκτος*, στο «Ζώα και περιβάλλον στο Βυζάντιο (7^{ος} - 12^{ος} αι.)», Πρακτικά Διεθνούς Συμποσίου, Ι.Β.Ε./Ε.Ι.Ε, επιμ. Αναγνωστάκης Η., Κόλλιας Τ., Παπαδοπούλου Ευτ., Αθήνα 2011, σελ. 195-233 (στο εξής Αναγνωστάκης, *Ο αγριόχοιρος*)

γεύση ανάμεσα στα άλλα και ήταν θηρευτό κατά τα ελαφοκυνήγια. Τα ζαρκάδια, γαζέλια ή δορκάδια²²⁹, όπως τα ονόμαζαν οι Βυζαντινοί, υπήρχαν στη διατροφή τους, γιατί αποτελούσαν τη ζουμερότερη επιλογή ανάμεσα στα άλλα άγρια ζώα.

Από τα σφάγια οι φτωχότερες τάξεις προμηθεύονταν και έτρωγαν τα κεφάλια, τα άκρα των ζώων, ονομαζόμενα ποδοκέφαλα, τα εντόσθια, δηλαδή την κοιλιά, λαπάρα ή μήτρα, το στήθος, την καρδιά, το συκώτι, τους νεφρούς και τα έντερα. Με μία λέξη αποκαλούνταν όλα μαζί «εντερο-καρδιο-συκωτο-φλέγμονα» κατά το 13^ο αιώνα ή αναλόγως το συνδυασμό των μερών του ζώου «συκωτόκοιλα», «εντερόκοιλα» και ούτω καθεξής²³⁰. Ιδιαίτερος δύσπεπτα θεωρούνταν όλα τα παραπάνω μέρη, καθώς η υπερβολική κατανάλωσή τους δημιουργούσε θέματα υγείας στον άνθρωπο και οι γιατροί συνιστούσαν την αποφυγή τους. Τέλος, σπάνιες αναφορές γίνονται στο κρέας χελώνας προς κατανάλωση, χωρίς να έχουμε επαρκείς πληροφορίες.

²²⁹ Κουκουλές, Βυζαντινών Βίος και Πολιτισμός, τ. Ε', σελ. 52

²³⁰ Κουκουλές, Βυζαντινών Βίος και Πολιτισμός, τ. Ε', σελ. 56

ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΜΕΝΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ

Σε αυτή την κατηγορία ανήκουν κυρίως τα *παστά*, τα οποία αποτελούσαν τμήματα κρεάτων και ψαριών, ενίοτε και λαχανικών, υπό την ονομασία *τουρσίν*, συντηρημένα με αλάτι «τὸ ἐπιτιθέναι ἄλας πρὸς ταριχείαν»²³¹. Θεωρούνταν εκλεκτά και απολάμβαναν κυρίως οι ευπορότεροι. Η αποξήρανση στον ήλιο ή / και με την προσθήκη αλατιού ήταν μια διαδικασία γνωστή πρωτίστως για την συντήρηση των ευαίσθητων στην αλλοίωση ζωικών προϊόντων. Στην περίπτωση των λαχανικά αναμείγνυαν επιπλέον με ξύδι. Στην χρήση του αλατιού οφείλεται η ονομασία *άλλαντες* ή *άλλαντικά*.

Τα είδη σύμφωνα και με την καταγραφή του Κουκουλέ είναι αρκετά. *Κουμνιαστό* ή *κουρουπιαστό* λεγόταν το χοιρινό παστό κρέας, που αποθήκευαν σε πιθάρια και αρωμάτιζαν με θρούμπι. Παστό κρέας παρασκεύαζε η κάθε οικογένεια για να έχει το δικό της και θεωρούνταν ως μία εκ των εσοδειών κάθε νοικοκυριού. Τα σημερινά σύγκλινα, *πασπαλάδες* ή *πασπάλια* κατά το μεσαίωνα ονομαζόμενα, ήταν κομμάτια χοιρινού κρέατος βρασμένα, τα οποία φύλασσαν επίσης σε πιθάρια. Η ονομασία προέρχεται πιθανώς από την *πασπάλη* ή *πασπαλάτον*²³², δηλαδή το αλεύρι που έπεφτε από τις μύλοπετρες κατά τη διαδικασία μετατροπής των δημητριακών σε αλεύρι, την οποία χρησιμοποιούσαν για να ταΐσουν τους χοίρους. *Λάρδος* ή *λαρδίν* (από το λατινικό *laridus*)²³³ παρασκεύαζαν αφαιρώντας το μέρος ανάμεσα στο δέρμα και το κρέας των χοίρων. Το ενδιαφέρον είναι ότι ωμό το σημείο αυτό του ζώου θεωρούνταν ευτελές που κατανάλωναν κυρίως οι ασθενέστερες κοινωνικά ομάδες ή δίνονταν στους δούλους, όμως παστωμένο άξιζε περισσότερο²³⁴. Ο επιφανέστατος συγκλητικός, Κωνσταντίνος Λαρδύς με τις ακριβές γαστρονομικές προτιμήσεις του και ο αρχισατράπης της Κρήτης Θεοφάνης Λαρδότυρος επί Κωνσταντίνου Ε' είναι δυο ακόμη παραδείγματα για την σημασία του λαρδιού και την αναγωγή του σε εκλεκτό έδεσμα. Αναλογικά με το επίθετο Χοιρινός, το Λαρδύς ή σύνθετά

²³¹ Ευστάθιος Θεσσαλονίκης, 1.32

²³² Πτωχοπρόδρομος, Δ117

²³³ Κουκουλές, Βυζαντινών Βίος και Πολιτισμός, τ. Ε', σελ. 63

²³⁴ Βλυσίδου, Ο χοίρος ως σύμβολο, σελ. 47 · Κουκουλές, Βυζαντινών Βίος και Πολιτισμός, τ. Ε', σελ. 63-64

του δίδονταν ως προσωνύμια ομοίως σε επιφανείς Βυζαντινούς άνδρες²³⁵. Τα λαρδιά διατηρούνταν κρεμασμένα ή εντός πιθαριών για να χρησιμοποιηθεί ως καρύκευμα στα φαγητά κατά το μαγείρεμα, καθώς προσέδιδε λιπαρότητα και γεύση. Τέτοια εδέσματα παραθέτονταν κυρίως στα αυτοκρατορικά τραπέζια και ήταν ένδειξη ευμάρειας²³⁶.

Οι παχυλαρδάτες πλευρές²³⁷ συγκαταλέγονται στα παστά. Ήταν οι αλατισμένες πλευρές του χοίρου μαζί με το λίπος που είχαν καπνιστεί. Γενικά το κάπνισμα κρεάτων και ψαριών ήταν γνωστό, αλλά όχι τόσο διαδεδομένο στην αρχαιότητα. Κατά το μεσαίωνα η διαδικασία αυτή εκλείπει ή γίνεται ακόμη πιο σπάνια με την εξήγηση ότι η καύσιμη ύλη ήταν πολύ ακριβή²³⁸. Αυτό αποδεικνύεται από τη σιωπή των βυζαντινών πηγών για καπνιστά κρέατα εκτός από τον Ευστάθιο Θεσσαλονίκης, που βασίζεται στον Αθήναιο (2^{ος} αιώνας). Ακόμη και εκεί φαίνεται να μπερδεύεται η έννοια του καπνίζε*ιν*, πιθανώς επειδή δεν ήταν στο Βυζάντιο διαδεδομένη η πρακτική της αρχαιότητας, αφού αναφέρεται «τὸ ἐπὶ τὴν εὐωχίαν πῦρ ἀνάπτειν, ὅθεν καὶ κρέα καπνιστὰ παρὰ Ἀθηναίῳ»²³⁹.

Τα απόκτια αποτελούσαν παστά κρέατα, από τα οποία είχαν αφαιρεθεί τα οστά, είχαν αλατιστεί και τοποθετηθεί στον ήλιο. Με αυτή τη διαδικασία πέρα από χοιρινό κρέας πάστωναν και κατσικίσιο, βόειο, πρόβειο και κρέας ελαφιού. Έως σήμερα η διαδικασία είναι γνωστή και προέρχεται από την Ανατολή, ο γνωστός σε όλους παστουρμάς²⁴⁰. Σε διάφορα νησιά (Κρήτη, Ικαρία, Ρόδο, Μήλο, Νάξο, Κύπρο, Σύρο) παρασκευάζουν απόχτι από κρέας τράγου και κατσικιού, το οποίο αλάτιζαν και άφηναν να ξεραθεί στον αέρα ή τον ήλιο. Καταναλώνονταν ως προσφάγια. Σχετικό με το απόχτι ήταν το απάκι. Επίσης παστό κρέας παρασκευάζονταν ομοίως με τη διαδικασία του παστουρμά. Η διαφορά ήταν ότι το μέρος του κρέατος ήταν αυτό κοντά στους νεφρούς. Τα απάκια αλατίζονταν άλλοτε περισσότερο και άλλοτε λιγότερο, τα αποκαλούμενα ακρόπαστα. Το χοιρομέρι αποτελούσε εξαιρετικής γεύσης φαγητό για τους Βυζαντινούς. Ήταν παστό κρέας από το μηρό του χοίρου, ικανής αξίας ώστε αποστέλλονταν ως φιλικό δώρο. Από τα δημοφιλέστερα εκ των

²³⁵ Βλυσίδου, Ο χοίρος ως σύμβολο, σελ. 47

²³⁶ Βλυσίδου, Ο χοίρος ως σύμβολο, σελ. 48

²³⁷ Κουκουλές, Βυζαντινών Βίος και Πολιτισμός, τ. Ε', σελ. 64

²³⁸ Koder, *Stew and salted meat*, σελ. 60

²³⁹ Ευστάθιος Θεσσαλονίκης, 711

²⁴⁰ Κουκουλές, Βυζαντινών Βίος και Πολιτισμός, τ. Ε', σελ. 65

αλλαντικών ήταν τα λουκάνικα, τα έντερα και τα νεύρα, παρασκευασμένα από τους αλλαντοπώλες. Σαλσίκια (λατινικά *salsicia*)²⁴¹ αποκαλούσαν τους *ἄλλαντες*, τους οποίους κατανάλωναν μαζί με σινάπι, δηλαδή μουστάρδα.

²⁴¹ Κουκουλές, Βυζαντινών Βίος και Πολιτισμός, τ. Ε', σελ. 66

ΟΡΝΙΘΕΣ ΚΑΙ ΠΤΗΝΑ

Συχνότατη χρήση στη μαγειρική είχε το κρέας των ορνίθων, καθώς ήταν πιο εύπεπτο από αυτό των τετράποδων ζώων. Κάθε βυζαντινή οικία εξέτρεφε πουλερικά, με τα οποία θα τρεφόταν η οικογένεια για κάποιο διάστημα, που αποτελούσαν τη σοδειά της. Έτσι, κατανάλωναν τον *αλέκτορα*, που ευνουχιζόταν για να παχύνει και ζυγίζει περισσότερο, την *όρنيθα*, ή *αλλιώς καβάκα*²⁴² και τα μικρά της *ορνιθόπουλα*. Εύγευστη ήταν η *όρنيθα*, όταν άρχιζε να ωτοκεί. Ανώτατη γεύση όμως είχε όταν ελεύθερη εύρισκε την τροφή της ανασκάβοντας το χώμα. Πληροφορίες παρέχονται για το πώς αφήνονταν με ελάχιστη τροφή, ώστε να αναγκάζονταν στην εξεύρεσή τους²⁴³. Απέφευγαν να τις τρώνε αμέσως μετά τη σφαγή, αλλά παρέμεναν μία μέρα βυθισμένες σε ξύδι. Εύκολο στο βράσιμο το κρέας τους γινόταν, όταν πριν το μαγείρεμα τις κρεμούσαν από κλαδιά συκιάς. Συχνά παραθέτονταν στα βυζαντινά τραπέζια ψητές, παραγεμίζοντας το εσωτερικό με διάφορα καρυκείμενα, αλλά και εκζεστές.

Στα κατοικίδια πτηνά που καταναλώνονταν συμπεριλαμβάνονται οι *Ινδικές όρνιθες* ή *όρνιθες της Εντίας*, και τα *περιστέρια*. Τα παγώνια αποτελούσαν ευχάριστη βορά από τη ρωμαϊκή εποχή και η συνήθεια αυτή συνεχίστηκε. Τα παγώνια αποκαλούνταν «*Μηδική ταώνες*» ή «*Παιώνων όρνιθες*», των οποίων το κρέας θεωρούνταν πιο δύσπεπτο εν συγκρίσει με των τσιχλών, κοτσυφιών, τρυγόνων και χηνών. Ακόμη και στα μοναστήρια εξέτρεφαν διάφορα πτηνά και καθίσταντο αυτάριχη διατροφικά. Εξαιρετικό παράθεμα συνιστούσε η μαγειρεία της *πέρδικας*, οικόσιτου πτηνού. Συνήθιζαν κατά το μήνα Δεκέμβριο σε πλούσια τραπέζια να καταναλώνουν τα σκέλη της *πέρδικας* ψητά, ομοίως με τις *όρνιθες* τουλάχιστον μια μέρα μετά τη σφαγή τους. Αποστέλλονταν ως εξαιρετικό φιλικό δώρο, καθώς θεωρούνταν εκλεκτή στη γεύση. *Ορτύκια* ή *όρτυγες* κατανάλωναν φρέσκα ή παστά. Το πτηνό αυτό ήταν ιδιαίτερο, επειδή προκαλούσε ζάλη και χρησιμοποιούνταν στην ιατρική, όπως αναφέρεται στο *Συμεών Σηθ*²⁴⁴. Τα *τρυγόνια* από τις πιο εκλεκτές τροφές μαγειρεύονταν μία μέρα αργότερα από τη σφαγή. Οι τσίχλες

²⁴² Κουκουλές, *Βυζαντινών Βίος και Πολιτισμός*, τ. Ε', σελ. 68

²⁴³ Κουκουλές, *Βυζαντινών Βίος και Πολιτισμός*, τ. Ε', σελ. 69

²⁴⁴ *Συμεών Σηθ*, 80, 24

παραθέτονταν στα γεύματα παστές. Ο φοίνικας, το «Μηδικό ορνίθι» κατά το Μιχαήλ Ψελλό, ήταν ωραίος στη γεύση. Η άγρια κότα, αγριόκοτα, στη γεύση ήταν μεταξύ της χήνας και του γερασιού. Οι φασιανοί με το πιο εύπεπτο κρέας από πολλά είδη ορνίθων και ταώνων, συναντώνται σε τραπέζια πλουσίων ως εκλεκτότατο έδεσμα. Η φάσσα, το αγριοπερίστερο, απαντά και σε βιβλία ιατρικής. Οι ευπορότεροι, εκτός από φασιανούς, κατανάλωναν και ένα είδος πέρδικας, τις αττάγκες ή ατταγήνες (*perdix petrosa*). Συχνότερη και πιο συνηθισμένη από απλούς ανθρώπους ήταν η χρήση γερασιών ανάμεσα στις επιλογές των τροφών. Τα αποκαλούσαν πτηνά Σκυθικά ή της Λιβύης, τα οποία υπήρχαν σε μεγάλη αφθονία κατά τόπους, αλλά δεν μπορούσαν να καταναλωθούν αμέσως μετά τη σφαγή τους. Η κατανάλωση των γερασιών με το ινώδες κρέας τους συνίσταντο μετά από δύο ημέρες μετά τη σφαγή. Εξαιρετικά μαγειρεύονταν οι κνήμες τους κρασάτες. Αν και σήμερα δεν υπάρχουν στη διατροφή, θεωρούνταν τόσο νόστιμα που υπήρχαν ως εβδομήντα επτά συνταγές με γεράνια. Πληροφορίες αναφέρουν πως η υπερβολική χρήση τους προκαλούσε την έγχυση στον οργανισμό «μελαγχολικού χυμού»²⁴⁵. Οι νήσες ή νησσάρια, κοινώς χήνες, και οι πάπιες διακρίνονταν σε ήμερες και άγριες, των οποίων το λίπος καταναλώνονταν παστό για μαγειρική χρήση. Το συκώτι συνιστούσε εύπεπτη τροφή του πτηνού που είχε εκτραφεί με ορό γάλακτος. Στην Αίγυπτο έβαζαν στη διατροφή τα χεννία, παστά ή ψητά²⁴⁶. Τέλος, πάστωναν αμπελίδες ή αμπελόπουλα μέσα σε ξύδι και έτρωγαν τα κιτρινόπουλα.

Μια ξεχωριστή κατηγορία τροφών αποτελούν τα αυγά των ορνίθων και εν γένει των πτηνών. Με αυγά συνήθιζαν οι Βυζαντινοί συχνά να εμπλουτίζουν τη διατροφή τους από τα οικόσιτα πτηνά, της όρνιθας, της χήνας, της πέρδικας και του φασιανού. Από αυτά τα εκλεκτότερα ήταν του φασιανού. Στα αυγά της όρνιθας είχαν πρόσβαση άπαντες ακόμα και αν δεν ήταν δικής τους εσοδείας. Στις οικίες των πενήτων υπήρχε αφθονία αυγών, τα οποία καταναλώνονταν βραστά ή ψητά ή τηγανητά. Τα χτυπητά ωμά αυγά θεωρούνταν υγιεινός τρόπος κατανάλωσης, τα λεγόμενα ταρακτά ή τρομητά. Πνικτά ή εξεφθά αποκαλούσαν τα αυγά που είχαν βράσει νερό και είχαν αναμειχθεί με γάρο, κρασί

²⁴⁵ Κουκουλές, Βυζαντινών Βίος και Πολιτισμός, τ. Ε', σελ. 73

²⁴⁶ Κουκουλές, Βυζαντινών Βίος και Πολιτισμός, τ. Ε', σελ. 74

και λάδι ή κάποιου είδους λιπαρή ουσία. Προσφιές ήταν το γεύμα «σφουγγάτον», που αντιστοιχεί στη σημερινή ομελέτα. Σε σκεύος τηγάνιζαν τα αυγά, συνήθως όρνιθας, αφού τα χτυπούσαν πρώτα. Από την διαδικασία αυτή προέκυπτε και το «διπλοσφουγγάτον».

ΟΙ ΙΧΘΥΕΣ, ΜΑΛΑΚΙΑ ΚΑΙ ΟΣΤΡΑΚΟΕΙΔΗ

Οι Βυζαντινοί πολύ ευχάριστα κατανάλωναν τους ιχθύες, *ὀψάρια* κατά παλαιότερη εποχή ονομαζόμενα. Ιδιαίτερα συχνό φαγητό αποτελούσε για τους μοναχούς, τους επισκόπους και τους λαϊκούς το *μονόκυθρον*. Η παρασκευή του γινόταν κυρίως από ψάρια ομού βρασμένα με εδώδιμα λαχανικά. Η περιγραφή της συνταγής στον Πτωχοπρόδρομο²⁴⁷ έχει ως εξής:

*«Εἰ βούλειν πάλιν, μάνθανε καὶ ταὰ τοῦ μονοκύθρου·
κραιμβὶν καρδίας τέσσαρας χονδράς καὶ χιονάτας
καὶ ξιφιοτράχηλον παστὸν, κυπριναρίου τὴν μέσην,
γλαύκους χλωροὺς κἄν ἔικοσιν, ἀπάκιν βερζιτίκου,
ὦὰ κἄν δεκατέσσαρα καὶ Κρητικὸν τυρίτισιν,
ἀπότυρα κἄν τέσσαρα καὶ Βλάχικον ὀλίγον
καὶ λίτραν μίαν ἔλαιον, πιπέριν φούχταν μίαν,
σκόρδα κεφάλια δώδεκα καὶ τσίρους δεκαπέντε.»*

Πετραίοι ή *πετρόψαρα*, *λαπίνες*, *σκάροι*, *πέρκες*, *κίχλες*, *σκορπίνες*, *κοκωβιοί*, θεωρούνταν όλα τα ψάρια εύπεπτα είτε ζούσαν στη θάλασσα, είτε σε ποτάμια ή ακόμη και σε λίμνες. Τρώγονταν φρέσκα ή αλίπαστα. Μαγειρεύονταν εκζεστά, οφτά ή τηγανιτά. Βραστοί σε λευκό ζωμό γίνονταν οι κέφαλοι, οι ροφοί, τα φαγκριά, οι σκορπίνες και οι χάννοι σε αρωματισμένο νερό με άνηθο και κόλιανδρο, πρόσθεταν πράσο, λάδι και το ανάλογο αλάτι. Ψητά με τα λέπια προτιμούνταν ο κιθαγρός, η ψήσσα, η παλαμίδα και ο σκάρος σε σχάρες ή απευθείας πάνω σε κάρβουνα ή πρώτα περασμένα σε οβελίσκο και ψήνοντας στα κάρβουνα²⁴⁸. Συχνά τα μικρότερα ψάρια, όπως μαρίδα, λυθρίνι, μελανούρια και αθερίνες, τηγανίζονταν, αφού πρώτα κάλυπταν με ένα λεπτό στρώμα αλεύρι. Περιχύνονταν με γάρο και λάδι. *Γλανιδόπιτα* ήταν είδος ψαρόπιτας αποτελούμενη από δύο κομμάτια ζύμης στα οποία έκλειναν *γλανίδια*, μικρά, χωρίς οστά ψάρια λίμνης με αρκετό λάδι και τα έψηναν. Από τα μικρότερα ψάρια που καταναλώνονταν ήταν η *μαρίδα*, ο

²⁴⁷ Πτωχοπρόδρομος, Γ' 178

²⁴⁸ Κουκουλές, Βυζαντινών Βίος και Πολιτισμός, τ. Ε', σελ. 80

γαύρος, η αθερίνα και η σαρδέλα. Άλλα ψάρια γνωστά στο μεσαιώνα ήταν οι κυπρίνοι, τα λαβράκια, οι τρίγλες ή μπαρμπούνια, τα οποία θεωρούνταν εκλεκτά για τους εύπορους και επιφανείς ψάρια, λόγω της ανώτερης γεύσης τους. Επιπρόσθετα, στις επιλογές συμπεριλαμβάνονταν το γομφάρι ή λουφάρι²⁴⁹, ο κέφαλος, η συναγρίδα, η παλαμίδα, η ρέγγα, η λακέρδα, ο θύννος, το σκουμπρί, ο τζίρος, ο κολιός, η θαλάσσια και ποτάμια ύσκα, ο γαλέος και τα βατράχια, σαλάχια, χέλια, από τα οποία έπαιρναν μόνο κάποιο μέρος τους. Καταναλώνονταν φρέσκα, αλίπαστα ή εντός ξυδιού διατηρημένα «ὄψάρια παστὰ», «ὀξωτοὶ ἰχθύες» ή «ἀρμυρὸν ὄψάριον» πληροφορούμαστε από τις πηγές²⁵⁰. Παστά ή ταριχευμένα πωλούνταν από τους σαλδαμάρους²⁵¹.

Τα μαλάκια, τα μαλακόστρακα και οστρακόδερμα ανήκουν στην κατηγορία των ένυδρων ειδών διατροφής. Αποκαλούνταν και ως αγνά και αγανά, επειδή προτιμούνταν την περίοδο της νηστείας. Δεν έχουν κόκκαλα που σημαίνει ότι είναι μαλακά, εξ'ού και η ονομασία μαλάκια. Μαγειρεύονταν μονθυλευτά, δηλαδή γεμισμένα με συνήθως ρύζι, σταφίδες, κουκουνάρι, όπως ίσως σήμερα τα καλαμάρια²⁵². Ακόμη, έτρωγαν τους ξιφίες, τα χταπόδια και τη θαλάσσια κνίδα ή ακαλήφα, κοινώς τσούχτρα, που ήταν δύσκολη η συλλογή τους. Τέλος, γνώριζαν τις караβίδες, τους αστακούς και τα καβούρια, καρκίνους αποκαλούμενα. Από τα οστρακοειδή η διατροφή τους περιλάμβανε τα χτένια, τις αχιβάδες, τις πεταλίδες, τα μύδια, τα στρείδια, τις πίνες και τους αχινούς. Εκτός θαλάσσης και κοντά στα λάχανα βρίσκονταν συνήθως προς βρώση οι κοχλίες ή χοχλιοί, που όλοι γνώριζαν και γεύονταν ευχάριστα. Μαγειρεύονταν συνήθως με ρύζι.

²⁴⁹ Ψάρι που ζει στην Ανατολική Μεσόγειο, φτάνει περί τα δύο μέτρα και ανήκει στην οικογένεια των Πωματομιδών.

²⁵⁰ Ευστάθιος Θεσσαλονίκης, 194,42

²⁵¹ Επαρχικόν Βιβλίον, σελ. 200-207

²⁵² Κουκουλές, Βυζαντινών Βίος και Πολιτισμός, τ. Ε', σελ. 87

στ) ΓΛΥΚΑ, ΕΠΙΔΟΡΠΙΑ

Αναπόσπαστο κομμάτι στη Βυζαντινή διατροφή αποτελούσαν τα γλυκά που έκλειναν κάθε γεύμα επίσημο ή μη. Είχαν κληρονομήσει από την αρχαιοελληνική και ρωμαϊκή εποχή την διαδικασία παρασκευής άρτου και γλυκών πιτών που είχε αναχθεί σε μαγειρική τέχνη²⁵³. Ως *αναδείπνια* ή *επίδειπνα* ή *δούλκια* από τη λατινική τους σημασία *dulcium* αποτελούσαν το τελευταίο πιάτο που παρατίθενται στις βυζαντινές συγκεντρώσεις για φαγητό και ποτό. Γλυκίσματα συνιστούσαν οι παρατιθέμενοι πλακούντες και τα διάφορα ηδύσματα. Για την ευχαρίστηση των ίδιων και των φιλοξενούμενων προσπαθούσαν να υπάρχει ποικιλία, όπως *τραγανήματα*, *πλακούντες* και *μελίπηκτα*. Κατά την αρχαιότητα ήταν γνωστοί οι πλατσέντες ως γλύκισμα, οι οποίοι ήταν πολύ δημοφιλείς²⁵⁴, ομοίως αργότερα στο Βυζάντιο οι πλακούντες ήταν αναπόσπαστο κομμάτι των γευμάτων, αποστέλλονταν ως φιλικό δώρο συνήθως και προέρχονταν ακόμη και έξω από τα σύνορα της αυτοκρατορίας. Στις ευπορότερες τάξεις, όπως μας πληροφορεί ο Κουκουλές, προσλάμβαναν από ματαιοδοξία τους ειδικούς παρασκευαστές «*πεμμάτων, μελιπήκτων και τραγημάτων*», τους λεγόμενους πλακουντοποιούς ή πλακουντάριους, ώστε να έχουν την άριστη ποιότητα και ποικιλία προκαλώντας την εντύπωση των καλεσμένων τους.

Πριν προχωρήσουμε στην καταγραφή των γνωστών γλυκών στο Βυζάντιο θα γίνει αναφορά στη σημασία και τις χρήσεις του μελιού. Το μέλι αποτελούσε βασικό υλικό για την παρασκευή γλυκισμάτων και για πολλούς αιώνες ήταν η κυριότερη και μοναδική γλυκαντική ουσία που αυτά εμπεριείχαν. Πέραν όμως από καταναλωτικό προϊόν το μέλι και τα παράγωγά του είχαν χρήσεις στον καθημερινό βίο, πράγμα που το καθιστά πολύτιμο. Ως ακριβό υλικό αποθηκεύονταν σε πιθάρια. Χάρη στις αντιοξειδωτικές του ιδιότητες λειτουργούσε και ως συντηρητικό. Παρέχονταν ως δωρεά αυτοκρατόρων για την ανέγερση ναών ή ως ακριβό δώρο. Η κατοχή και χορηγία σμηνών συγκαταλέγεται σε μοναστηριακά πρακτικά και διαθήκες. Λόγω της τιμής του, το μέλι δεν

²⁵³ Leontsini M., *Plakountai, pies and pancakes: festive and daily baked desserts in Byzantium (4th – 12th c.)* στο σελ. 123-131

²⁵⁴ Κουκουλές, *Βυζαντινών Βίος και Πολιτισμός*, τ. Ε', σελ. 111

συμπεριλαμβάνονταν εύκολα στο τραπέζι του απλού λαού²⁵⁵. Το συναντάμε ως εκλεκτό έδεσμα στην άρχουσα τάξη, ενώ για μοναχούς και ασκητές είναι απαραίτητο αγαθό επιβίωσης, καθώς εξασφάλιζε την επαρκή διατροφή τους. Η απροσδόκητα διαδεδομένη κατανάλωση στους μοναστικούς κύκλους αγγίζει το σημείο εκζήτησης²⁵⁶, λόγω του εθισμού στην τρυφή που προκαλούσε το κοινό αίσθημα. Ο Πτωχοπρόδρομος τους ψέγει πως διαπράττουν «γαστρονομικά όργια», καταναλώνοντας «ἀκάπνιν μέλι²⁵⁷» σε αντίθεση με τη διαιτητική λιτότητα του απλού λαού²⁵⁸. Η απόλαυσή του απενοχοποιήθηκε, χάρη στις αναφορές στο μέλι σε χωρία Ευαγγελίων. Άλλωστε ήδη από την αρχαιότητα ο θρησκευτικός χαρακτήρας της μέλισσας αποτυπώνεται σε μυθολογικές παραδόσεις αρχαίων θρησκειών, όπως η πίστη ότι το μέλι αποτελούσε φαγητό των θεών και σε επίπεδο μεταφυσικής ότι οι ίδιες οι μέλισσες συνδέονταν με τις ψυχές των νεκρών²⁵⁹. Το μέλι πέρα από συστατικό σε γλυκά ή στέρεες τροφές, χρησιμοποιούνταν ως πρώτη ύλη στην παρασκευή αφεψημάτων και αλκοολούχων ποτών που θα δούμε στο επόμενο κεφάλαιο.

Ακόμα και συγγενή παράγωγα της μέλισσας, όπως το κερί, την καθιστούν πολύ σημαντική με διάφορες χρήσεις στον καθημερινό βίο και την ιατρική. Η αξία του κεριού από τα αρχαία χρόνια είναι γνωστή. Το άναμμα των κεριών κατώτερης ποιότητας χρησιμοποιούνταν για τον φωτισμό στην Εκκλησία, η κάυση των οποίων καταδικάζονταν από τους εκκλησιαστικούς πατέρες ως την όψιμη εποχή²⁶⁰. Το κερί αποτέλεσε επίσης βασικό συστατικό στην παρασκευή φαρμακευτικών αλοιφών ή εμπλάστων, ιδιώς στην καταπολέμηση γυναικολογικών παθήσεων²⁶¹. Στην ζωγραφική με τον όρο «εγκαυστική» προσδιορίζεται η τεχνική και η ουσία με την οποία επικαλύπτεται η επιφάνεια προς επιζωγράφιση. Το κύριο συστατικό της ουσίας είναι το κερί, πιθανώς αναμεμειγμένο με ρετσίνι ή λάδι και αυγό, είχε την ιδιότητα του σταθεροποιητή του χρώματος για τη

²⁵⁵ Γερμανίδου Σ., Εκδηλώσεις αγροτικών δραστηριοτήτων στην τέχνη και τον υλικό πολιτισμό του Βυζαντίου: Το παράδειγμα της μελισσοκομίας, Διατριβή ΕΚΠΑ 2011 (στο εξής Γερμανίδου), σελ. 86

²⁵⁶ Γερμανίδου, σελ. 86

²⁵⁷ Πτωχοπρόδρομος, Δ 176

²⁵⁸ Γερμανίδου, σελ. 88

²⁵⁹ Γερμανίδου, σελ. 38

²⁶⁰ Γερμανίδου, σελ. 88

²⁶¹ Γερμανίδου, σελ. 89

ζωγραφική σύνθεση²⁶². Τέλος, η κηρομαστίχη συνιστά υλικό βαφής που περιείχε ποσότητα μαστίχας Χίου και χρωστικές. Χρησιμοποιούνταν επίσης στη ζωγραφική για να στεγνώνει τις χρωστικές ουσίες, να τις κάνει πιο συνεκτικές και ανθεκτικότερες. Η κηρομαστίχη χρησιμοποιήθηκε επίσης στη σφράγιση εγγράφων, λόγω της συγκολλητικής ιδιότητάς²⁶³. Οι κυψέλες είχαν και πολεμική χρήση. Σε ελάχιστα παραδείγματα υπονοείται η ρήψη σμήνων μελισσών που ζούσαν έγκλειστες εναντίον των εχθρών. Ως μέθοδος βασανισμού για την επιβολή μαρτυρικού θανάτου χρησιμοποιήθηκε επίσης η μέλισσα. Γνωστή από την αρχαιότητα ως το 10^ο αιώνα η μέθοδος αυτή αναφέρεται σε συνδυασμό με τον κυφωτισμό του τιμωρημένου²⁶⁴. Το επάγγελμα του μελισσοκόμου, αν και σημαντικό, δεν καταγράφεται στο Επαρχικό Βιβλίο ως συντεχνία. Οι αρμόδιοι για το εμπόριο των μελισσοκομικών προϊόντων εμφανίζονται οι σαλδαμάριοι²⁶⁵ και οι κηροποιοί²⁶⁶.

Σύμφωνα με την καταγραφή του Κουκουλέ *μελίπηκτο* ήταν η γενική ονομασία για οτιδήποτε σήμερα καλούμε ως γλυκό. *Μελιτηρά* ή *μελιτώματα* συνιστούσαν παρασκευές αποκλειστικά με χρήση μελιού σε αντιδιαστολή με τα τραγήματα και τους πλακούντες, όπου γινόταν αποκλειστικά με χρήση σακχάρεως, κοινώς ζάχαρης, κάτι που προσέδιδε στην τραγανότητα του γλυκού. Για να προσδώσουν την απαραίτητη γλυκύτητα στα *επίδειπνα* χρησιμοποιούσαν όχι μόνο το μέλι, ως άριστη επιλογή, αλλά και το *σίραιον* ή *έψημα*²⁶⁷, κοινώς στις μέρες μας πετιμέζι, και *σάκχαρ* ή *σάκχαρον*²⁶⁸. Από το ζαχαροκάλαμο παρασκευάζονταν οι ζαχαροπλακούντες. Ένα από τα είδη ζαχαροπλακούντα ήταν ο *πάστελλος* ή *πάστιλλος*, αν και σήμερα με τον όρο παστέλι εννοούμε γλύκισμα από μέλι και σουσάμι ή διάφορους ξηρούς καρπούς παρασκευασμένο. Οι Βυζαντινοί κατανάλωναν την *οινούτα* ή *μουστόπιτα*, κοινώς μουσταλευριά. Με το φρέσκο μούστο, το χυμό των σταφυλιών και αλεύρι παρήγαγαν τη μουστόπιτα «*μετά γλεύκους καὶ σεμιδάλεως πέμμα*».

²⁶² Γερμανίδου, σελ. 90

²⁶³ Γερμανίδου, σελ. 91

²⁶⁴ Γερμανίδου, σελ. 93, Λεξικό του Σου(ί)δα, Κατσαρός 2002, 690, λήμμα:κυφωτισμός

²⁶⁵ Επαρχικόν, σελ. 200 - 203

²⁶⁶ Επαρχικόν, σελ. 182 - 187

²⁶⁷ Γεωπονικά, Δ', 15,8

²⁶⁸ Συμεών Σηθ, 468, Πτωχοπρόδρομος, Δ 451, «σαχαράτα» Πτωχοπρόδρομος Δ 330, «σαχαρόθερμον» ως ζεστό σιρόπι, Πτωχοπρόδρομος, Δ 576

Παρόμοια παρασκευή αποτελούσε η *μελόπιτα*. Ο *σησαμούς* ή *σουσαμάτον*²⁶⁹ ήταν αυτό που σήμερα γνωρίζουμε ως *παστέλι*, δηλαδή γλύκισμα από μέλι και σουσάμι. Ήταν επίσης έθιμο, όπως σήμερα να τρώγεται στους γάμους για την ευγονία.

Η *αμαξίς* στην αρχαιότητα, *κοπτή* ή *κοπτόν* στα μεσαιωνικά γλωσσάρια ήταν ένα άλλο είδος *πλακούντος*, ο *κοπτοπλακούς* κατά τον Αθήναιο²⁷⁰. Για την παρασκευή του έπαιρναν δύο φύλλα ζύμης, μεταξύ των οποίων παρεμβάλλονταν θρυμματισμένα αμύγδαλα, καρύδια με μέλι, πιπέρι, σουσάμι και παπαρουνόσπορο. Δύο γλυκά ακόμη αναφέρονται το *καρυδάτον* και το *κυδωνάτον*²⁷¹. Δεν έχουμε στη διάθεσή μας αποκλειστικά εγχειρίδια για τον ακριβή τρόπο παρασκευής των γλυκών. Οι πληροφορίες που διαθέτουμε σε συνδυασμό με τις γνώσεις ζαχαροπλαστικής επιτρέπουν την υπόθεση πως ήταν παρόμοιος ο τρόπος για την παρασκευή των γλυκισμάτων που καταλάωναν με αυτόν στη σύγχρονη εποχή, αφού παρουσιάζουν κάποια κοινά σημεία. Επομένως, το *καρυδάτον* πρέπει να ήταν γλυκό από μέλι και καρύδια ή ζάχαρη και καρύδια, ενώ το *κυδωνάτον* γλυκό από βρασμένα κυδώνια με ζάχαρη, κοινώς σήμερα *κυδωνόπαστο* ή *παστοκύδωνο*. Η κατάληξη «-άτον» δήλωνε τη μεγάλη κατηγορία των κοινώς σήμερα αποκαλούμενων γλυκών του κουταλιού. Μνεία γίνεται για το *κιτράτον*, το *ροδάτον*, το *βυσσινάτον*, το *μυγδαλάτον* και το *καρπουζάτον*, που αντιστοιχούν στο νεράντζι, το γλυκό τριαντάφυλλο, το βύσσινο, το αμύγδαλο και το καρπούζι.

Πλακόπιτες είναι πρόχειρα ψημένες πίτες σε θερμοασμένες πλάκες με κοπανισμένα αμύγδαλα, αναμειγμένα με ζάχαρη. Πιθανώς πρόκειται για το σημερινό γλυκό *μαρσαπάν* της Χίου (λ. *mazzarane*). *Συκομαγίς* ήταν η ζύμη που περιείχε σύκα, που έψηναν σε φούρνο. Τα *ρύμματα* ή *λάγανα*, υποδεέστερης ποιότητας, ήταν είδος ζυμαρικών παρασκευαζόμενα με μέλι ή ένα είδος τηγανίτας με φύλλο ζύμης τηγανισμένης σε λάδι. Στην Ήπειρο και Θεσσαλία ακόμα υπάρχει η *λαλαγγίτα* ή *λαγάνα* από το λατινικό *laganu*²⁷². Στον Πτωχοπρόδρομο²⁷³ αναφέρονται συχνά τα *λαλάγγια* ή *λαλαγγίτες* με μέλι, που

²⁶⁹ Πτωχοπρόδρομος, Γ 197-2, Δ 400

²⁷⁰ Αθήναιος, ΙΔ' 647f

²⁷¹ Πτωχοπρόδρομος, Δ 329

²⁷² Κουκουλές, Βυζαντινών Βίος και Πολιτισμός, τ. Ε', σελ. 118

²⁷³ Πτωχοπρόδρομος, Δ 402

ονομάστηκαν μετά τη λαγάνα, κοινώς σήμερα οι τηγανίτες ή κατά τόπους ξεροτήγανα. Αυτοσχέδιοι πλακούντες που παρασκεύαζαν άζυμους οι χωρικοί και οι πένητες είναι γνωστοί στο Βυζάντιο. Ψαθήρια ή ψαθούρια είναι ένας ακόμη όρος που συναντάται για τα ξεροτήγανα, λόγω του ότι ήταν ιδιαίτερα εύθρυπτα. Καπύρια ή καπυρίδια ήταν το γλύκισμα του φρυγανισμένου άρτου, κοινώς φρυγανιά, βρεγμένου με γάλα. Τέλος, το σημερινό ρυζόγαλο δεν φαίνεται να ήταν άγνωστο κατά τα μεσαιωνικά χρόνια, καθώς ο Συμεών Σηθ²⁷⁴ αναφέρει γλύκισμα με ρύζι σε γάλα βρασμένο και την προσθήκης ζάχαρης.

Με τον ίδιο τρόπο φαίνεται να παρασκευάζονταν και αλμυρές πίτες με τυρί, τους «πλακούντας τετυρωμένους», που πρέπει να σχετίζονται με τις σημερινές τυρόπιτες. Μνεία για αλμυρές πίτες «πλακούντας έντύριτες» γίνεται και αλλού, εννοώντας τον τυρούνητα των αρχαίων, κοινώς επίσης τυρόπιτα. Όχι μόνο με τυρί, αλλά και άλλες παρασκευές πίτας με γάλα και τραχανά υπήρχαν στην κατηγορία αυτή κατά το βυζαντινή εποχή. Η τραχανόπιτα ή κοφτόπιτα με τυρί, αυγά και βούτυρο μεταξύ φύλλων παρασκευαζόταν στην Ήπειρο²⁷⁵.

²⁷⁴ Συμεών Σηθ, 75, 13

²⁷⁵ Κουκουλές, Βυζαντινών Βίος και Πολιτισμός, τ. Ε', σελ. 119

ζ) ΟΙΝΟΠΝΕΥΤΩΔΗ ΠΟΤΑ, ΗΔΥΠΟΤΑ, ΡΟΦΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΑΦΕΨΗΜΑΤΑ

Στο Βυζάντιο ο οίνος συνόδευε συχνά από απλά καθημερινά γεύματα ως επίσημα δείπνα και συμπόσια. Άριστης ποιότητας θεωρούνταν ο *άκρατος οίνος*, δηλαδή ανόθευτος οίνος, ιδιαίτερα αγαπητός για τους βυζαντινούς και διακρίνονταν από τον οίνο που είχε υποστεί προσμείξεις, λεγόμενο ως *οινάριον* ή *κρασίον*²⁷⁶. Το μεσαιωνικό κρασ(ι)ον προέρχεται από το *κράσις*, δηλαδή «ανάμειξη». Υπήρχε περίπτωση να νοθευτεί από κάποιον φιλοκερδή κάπηλο με πρόσμειξη μεγάλης ποσότητας νερού, ο οποίος πωλούνταν εντός μεγάλων αγγείων. Ο ευτελής ποιότητας οίνος χαρακτηρίζονταν νεροκοπημένος²⁷⁷. Το επάγγελμα του κάπηλου που εμπορεύονταν τον οίνο κατείχε σημαντική θέση στην βυζαντινή πρωτεύουσα, λόγω της σημασίας που είχε το προϊόν. Οι επαγγελματίες ήταν οργανωμένοι σε συντεχνία, των οποίων τα δικαιώματά και κυρίως οι κυρώσεις σε περίπτωση παράνομης πράξης ορίζονταν και καταγράφονταν στο Επαρχικό Βιβλίο²⁷⁸. Για παράδειγμα η νοθεία του οίνου και η πώληση με σταθμά που δεν είχε προσαρμόσει ο έπαρχος μετά την εισαγωγή του οίνου που γινόταν παρουσία του και σε αγγεία που δεν έφεραν τη βούλλα του τιμωρούνταν με την ποινή του δαρμού, της κουράς και εκδιώκονταν από το σύστημα²⁷⁹. Η πρόσμειξη του οίνου με άλλα υλικά κατά περίπτωση το έκανε ποιοτικότερο, ενισχύοντάς το με ιδιαίτερη γεύση ή και οσμή, το λεγόμενο *ήρτυμένο* ή *άρτυτόν οίνο*²⁸⁰. Παρεχόταν μόνο σε ενήλικες και όχι ελεύθερα όλες τις ώρες, παρά μόνο τα βράδια για το δείπνο και κατά το χειμώνα ως κάτι που θα βοηθούσε στην αντιμετώπιση του κρύου²⁸¹. Τις Κυριακές και αργίες απαγορεύονταν η πώληση του οίνου αργά τη νύχτα για να αποφεύγονται οι διαμάχες, οι βιαιοπραγίες και οι διαπληκτισμοί, για την αποφυγή της κατάστασης υπό την επήρεια του οίνου. Για το λόγο αυτό οι κάπηλοι υποχρεώνονταν να κρατούν τα μαγαζιά τους κλειστά κατά τις ώρες αυτές²⁸².

²⁷⁶ Κουκουλές, Βυζαντινών Βίος και Πολιτισμός, τ. Ε', σελ. 122

²⁷⁷ Πτωχοπρόδρομος, Γ 313 · Κουκουλές, Βυζαντινών Βίος και Πολιτισμός, τ. Ε', σελ. 127

²⁷⁸ Επαρχικόν, σελ. 253-260

²⁷⁹ Επαρχικόν, σελ. 256

²⁸⁰ Κουκουλές, Βυζαντινών Βίος και Πολιτισμός, τ. Ε', σελ. 127

²⁸¹ Κουκουλές, Βυζαντινών Βίος και Πολιτισμός, τ. Ε', σελ. 122

²⁸² Επαρχικόν, σελ. 255-257

Κατά την αφήγηση του Κουκουλέ τα είδη του οίνου διακρίνονταν αναλόγως την απόχρωση σε λευκούς, κιθρούς (ή ξανθούς), ερυθρούς (ρούσιους) και μέλανες (ή σκούρους)²⁸³. Γευστικά κατηγοριοποιούνταν σε λεπτούς (απαλούς) ή παχείς, σε στυφούς ή αυστηρούς, και γλυκάζοντες ή γλυκείς²⁸⁴. Η οινοποίηση ξεκινούσε με μικρά ποτήρια και στη συνέχεια γίνονταν σε μεγάλα, ίδια με αυτά του νερού. Κατά τη διάρκεια της οινοποίησης και μετά συνόδευαν με κάποια λαχανικά που άνοιγαν την όρεξη για περισσότερη κατανάλωση. Τέτοια λαχανικά ήταν η κράμβη και η ανθοκράμβη, κοινώς λάχανο και κουνουπίδι αντίστοιχα, τα ραπανάκια, τα γογγύλια και τα καρότα²⁸⁵, που είχαν την ιδιότητα να αμβλύνουν τα συμπτώματα μέθης, ώστε να δέχονται περισσότερο αλκοόλ. Επίσης, για τον ίδιο λόγο κατανάλωναν πικρά αμύγδαλα²⁸⁶.

Οι εύομοι βυζαντινοί οίνοι χαρακτηρίζονταν επίσης ανάλογα με την παλαιώση. Σε πεπαλαιωμένο οίνο προσέδιδαν την ονομασία *παλαιός*, ενώ αν ο πεπαλαιωμένος οίνος ήταν επίσης γλυκός προσέδιδαν την ονομασία «*γλυκοπάλαιος*»²⁸⁷. Δείγμα πολυτέλειας ήταν η προσθήκη θερμού στον καθαρό οίνο, το *ἄκρατον*²⁸⁸. Υπήρχε δοχείο με το *θερμόν*²⁸⁹, δηλαδή ζεστό νερό, κοντά στα τραπέζια και όταν έβλεπαν ότι είχε κρυώσει το έθεταν πάνω στη *εσχάρα*. *Παλαιόθερμο οίνο*²⁹⁰ χαρακτήριζαν τον πεπαλαιωμένο με την προσθήκη θερμού. Για να δώσουν άρωμα στο κρασί τους πρόσθεταν *γλεύκο*, κοινώς μούστο, πρόσμειξη την οποία αποκαλούσαν *ἔψημα*²⁹¹, μετά την ονομασία του μούστου στα μεσαιωνικά. Υπήρχαν κρασιά που ήταν σκούρα και ανέχονταν τις προσμείξεις νερού, όπως αυτά που προέρχονταν από την Έφεσο, την Αρμενία και την Τύρο της Φοινίκης. Ήταν εύομα και προορίζονταν για τα τραπέζια των ευπορότερων. Σπάνια κρασιά πεπαλαιωμένα εισάγονταν από τη Αίγυπτο και την Ιταλία. Οι Βυζαντινοί εκτιμούσαν το

²⁸³ Κουκουλές, Βυζαντινών Βίος και Πολιτισμός, τ. Ε', σελ. 122

²⁸⁴ Κουκουλές, Βυζαντινών Βίος και Πολιτισμός, τ. Ε', σελ. 123

²⁸⁵ Αναγνωστάκης, Παπαμαστοράκης, Περί τραπεζών, σελ. 298 · Βλ. κεφ. δ) ΛΑΧΑΝΙΚΑ, ΟΣΠΡΙΑ, ΒΟΛΒΟΙ, ΚΑΡΠΟΙ

²⁸⁶ Κουκουλές, Βυζαντινών Βίος και Πολιτισμός, τ. Ε', σελ. 128 · Συμμένων Σηθ 21,1

²⁸⁷ Κουκουλές, Βυζαντινών Βίος και Πολιτισμός, τ. Ε', σελ. 123

²⁸⁸ Κουκουλές, Βυζαντινών Βίος και Πολιτισμός, τ. Ε', σελ. 127

²⁸⁹ Πτωχοπρόδρομος, Δ 50

²⁹⁰ Κουκουλές, Βυζαντινών Βίος και Πολιτισμός, τ. Ε', σελ. 127

²⁹¹ Γεωπονικά 7,13,5 · Κουκουλές, Βυζαντινών Βίος και Πολιτισμός, τ. Ε', σελ. 124

εκλεκτό κρασί, αφού διοργάνωναν ιδιαίτερα ταξίδια για την προμήθειά του²⁹². Οι εκλεκτότεροι οίνοι παράγονται κυρίως σε νησιά²⁹³. Γνωστοί είναι ο Λέσβιος, ο Χίος, ο Ικάριος, ο Κώος, ο Ρόδιος, ο Σάμιος, ο Σαντορινιός (Θηραίος), ο της Εύβοιας, ο Κρητικός ή αργότερα αποκαλούμενος αθήρι κατά τον Πτωχοπρόδρομο²⁹⁴, ο Κύπριος και ο Μονεμβασιώτης.

Ιδιαίτερη μνεία στη σύγχρονη βιβλιογραφία γίνεται για τον οίνο της Βιθυνίας²⁹⁵. Κατά το πρώιμο Βυζάντιο η Βιθυνία ως πάμφορος, εύδενδρος και λιπαρά γη με εύκρατο κλίμα επέτρεπε μεγάλη ποικιλία στις καλλιέργειες όχι μόνο της αμπέλου, αλλά και σιτηρών²⁹⁶. Το εύφορο έδαφος της πεδινής κυρίως περιοχής προς την Προποντίδα είναι οιοπαραγωγικό από την αρχαιότητα. Δεν προκαλεί έκπληξη το γεγονός ότι οι αμπελώνες και τα μεγάλα αγροκτήματα κατά τους βυζαντινούς χρόνους ανήκουν διαχρονικά στην περιουσία του στέμματος, των «δυνατών», αξιωματούχων και εύπορων οικογενειών²⁹⁷. Τα βότανα και το θυμάρι που φύονται στην περιοχή κάνουν τα σταφύλια ευωδιαστά και τον οίνο γευστικότερο. Από τη μεγάλη ποικιλία αμπελιών που καλλιεργούνται στην περιοχή χαρακτηριστικά είναι η *δενδρίτις*, η *μερσίτις*, που παράγει πολλά, γλυκά και διάφανα σταφύλια, η *δρόσαλλις*, που δίνει πυρόξανθο ή κιτρό γλυκό οίνο, η *λευκοθρακία*, στηριζόμενη πάνω σε δέντρα και *βωληνή ἄμπελος*, που ωριμάζει πολύ νωρίς και παράγει μεγάλα σταφύλια²⁹⁸. Οι τεχνικές είναι είτε παραδοσιακές που παραπέμπουν σε ρωμαϊκούς χρόνους είτε συμπληρωματικές τεχνικές που εφαρμόζονται συνήθως στις ξηροθερμικές περιοχές για την παραγωγή γλυκών κρασιών, όπως το λεγόμενο βασιλικό ή δεσποτικό κατά τη μέση βυζαντινή εποχή. Η αμπελοκαλλιέργεια περνά μια μεταβατική περίοδο μετά τις αλλαγές που φέρνει ο 7^{ος} αιώνας στη διοίκηση, με τη διείσδυση λαών του Βορρά και την επέλαση του Ισλάμ. Οι μεγάλες περιουσίες συρρικνώνονται, κυριαρχεί η μικρή

²⁹² Κουκουλές, Βυζαντινών Βίος και Πολιτισμός, τ. Ε', σελ. 127

²⁹³ Κουκουλές, Βυζαντινών Βίος και Πολιτισμός, τ. Ε', σελ. 124-126

²⁹⁴ Πτωχοπρόδρομος, Γ 285

²⁹⁵ Αναγνωστάκης Η., Βυζαντινός οινικός πολιτισμός. Το παράδειγμα της Βιθυνίας, ΙΒΕ/ΕΙΕ - Το Βυζάντιο Σήμερα 6, Αθήνα 2008 (στο εξής Αναγνωστάκης Η., Οινικός πολιτισμός) · Κουκουλές, Βυζαντινών Βίος και Πολιτισμός, τ. Ε', σελ. 126

²⁹⁶ Αναγνωστάκης Η., Οινικός πολιτισμός, σελ. 38

²⁹⁷ Αναγνωστάκης Η., Οινικός πολιτισμός, σελ. 38

²⁹⁸ Αναγνωστάκης Η., Οινικός πολιτισμός, σελ. 39

προστατευόμενη ιδιοκτησία και εισάγεται ο θεσμός των στρατιωτών - καλλιεργητών. Κατά τη νέα εποχή η περιοχή την Βιθυνίας θα αποτελέσει το σημαντικότερο κέντρο αμπελοκαλλιέργειας και οινοπαραγωγής της αυτοκρατορίας²⁹⁹. Επίσης κοινό στοιχείο με την προηγούμενη εποχή είναι ότι οί της πόλεως (αυτοκράτορας, αξιωματούχοι, Εκκλησία) διέθεταν τα σημαντικότερα και μεγαλύτερα οινοπαραγωγικά κτήματα, τα οποία την εποχή του θέρους επισκέπτονται για παραθερισμό και να παραστούν στις εργασίες και τις γιορτές του τρύγου³⁰⁰. Οι οίνοι διακρίνονται σε τέσσερις διαβαθμίσεις ως προς την ποιότητα, δύο εγχώριοι και δύο δεσποτικοί από τη Βιθυνία. Ο καλός εγχώριος οίνος που προμηθεύονται από τις επαρχίες αυτονόητα καταδεικνύει το μέτριο ή φαύλο που προκύπτει από την διάκριση. Στον αντίποδα βρίσκονται οι δεσποτικοί, τα «ακριβά» και πολυτελή κρασιά που διακρίνονται σε *οινάρην δεσποτικόν, μαγίστρων και πατρικίων ή δεσποτικό οἶνον και βασιλικόν οινάρην ή οἶνον Νικαινόν παλαιόν* που προορίζεται μόνο για τον αυτοκράτορα³⁰¹. Η αμπελοκαλλιέργεια και παραγωγή οίνου στη Νίκαια της Βιθυνίας συνεχίζει να έχει τον πρώτο λόγο όχι μόνο σε ποσότητα, αλλά και σε ποιότητα. Ενδεικτική είναι επίσης η μαρτυρία που θέλει τον αυτοκράτορα Κωνσταντίνο Πορφυρογέννητο να φέρει μαζί του στις εκστρατείες παλαιό κρασί της Νίκαιας³⁰².

Οίνος μπορούσε να καταναλωθεί με διάφορες άλλες προσθήκες, σύμφωνα με την καταγραφή του Κουκουλέ. Το οινόμελι, για την παρασκευή του οποίου απαιτούνταν δύο μέρη πεπαλαιωμένου οίνου και ένα μέρος μέλι, καταναλώνταν πολύ ευχάριστα. Το *κονδίτος ή πιπεράτος*³⁰³ οίνος ήταν ένα είδος κρασιού από με μέλι και πιπέρι. Από την αρχαιότητα ήταν γνωστός ο *ζύθος*, όπως αναφέρεται στις πηγές οίνος από κριθάρι³⁰⁴, που συνεχίζει να καταναλώνεται από τους Βυζαντινούς κατά το μεσαίωνα. Κακής ποιότητας οίνος θεωρούνταν ο αραιωμένος σε μεγάλο ποσοστό με νερό, ο οποίος πωλούνταν πήλινα αγγεία. Στα κατώτερης γεύσης κρασιά ανήκει ο ρητινίτης οίνος, που δεν ήταν άγνωστος στους Βυζαντινούς. Το όνομά του προέρχεται από τη ρητίνη, το ρετσίνι του πεύκου.

²⁹⁹ Αναγνωστάκης Η., Οινικός πολιτισμός, σελ. 43

³⁰⁰ Αναγνωστάκης Η., Οινικός πολιτισμός, σελ. 44

³⁰¹ Αναγνωστάκης Η., Οινικός πολιτισμός, σελ. 51-53

³⁰² Αναγνωστάκης Η., Οινικός πολιτισμός, σελ. 51

³⁰³ *Συνεχισταί Θεοφάνους*, 142, 1

³⁰⁴ Αθήναιος, Α', 34b · Κουκουλές, Βυζαντινών Βίος και Πολιτισμός, τ. Ε', σελ. 130

Επομένως, κατανάλωναν ευχαρίστως τη γνωστή ρετσίνα. Δεν συμπεριλαμβάνονταν στους φημισμένους οίνους το *θάμνα*³⁰⁵, προερχόμενο από την πίεση των *γιγάρτων*, δηλαδή των εξαγόμενων κουκουτσιών. Παρασκευαζόταν με μείγμα ξυδιού και νερού. Ο οξύκρατος οίνος δινόταν στους στρατιώτες, το λεγόμενο στα λατινικά *pusca*, όπου παρεχόταν στα καπηλεία ή πουσκαρεία. Ήταν δυνατό να παραχθεί επίσης υποδεέστερης ποιότητας κρασί χωρίς σταφύλι, αλλά από φρούτα οπωροφόρων δέντρων, από ρόδια, μήλα, μύρτιλα και άλλα. *Μυρτίτης* οίνος ονομαζόταν ο παρασκευασμένος από μύρτιλα, ενώ *μηλίτης* από μήλα και *απίτης* ή *απιδόκρασο* από αχλάδια. Τέλος, ο *φοινικίτης*, ο *σταφιδίτης*, ο *κυδωνίτης*, ο *σιραίος*, το από μούστο παρασκευασμένο κρασί χαρακτηρίζονταν ως *σίκερα*, δηλαδή νοθευμένα.

Στα δροσιστικά ροφήματα υπάγεται το *ζουλάπι*³⁰⁶, *σαχαρόθερμον* ή *θερμοζάχαρι*, παρασκευασμένο από νερό και ζάχαρη, κοινώς σήμερα σερμπέτι. Με τον όρο ζουλάπι εννοούν και άλλα ροφήματα που είχαν και χρήσεις φαρμακευτικές. Έβραζαν σε νερό μαζί σταφίδες και τζίτζιφα και το παραγόμενο ζουλάπι δινόταν στους πάσχοντες. Η τζίτζιφιά είναι στις μέρες μας δέντρο ξεχασμένο, που όμως τα φύλλα και οι καρποί της χρησιμοποιούνταν στην παρασκευή φαρμακευτικών σκευασμάτων για την καταπολέμηση διαφόρων ασθενειών οργάνων του σώματος και μεταδοτικών ασθενειών. Θεωρούνταν το δέντρο – γιατρός. Αλλοτε έβραζαν οίνο με σέλινο και διάφορες ρίζες ή μελισσόφυλλο, το λεγόμενο και μελισσόχορτο για την προστασία της υγείας, αλλά και την ευεξία του σώματος. Υπήρχε ακόμα ο οίνος *κινναμώμου*, κοινώς το *ηδύποτο κανέλα*, ο *ροδίτης* ή *ροσάτος* ή *δροσάτος*, στον οποίον είχαν εμβληθεί φύλλα τριαντάφυλλου, το σημερινό ηδύποτο ποτό τριαντάφυλλο. Στην ίδια κατηγορία ανήκουν το *κιτράτο* και *μαστιχάτο*, κοινώς *λικέρ κίτρο* και *μαστίχα*. *Αψινθίτη* οίνο αποκαλούνταν ηδύποτο που περιείχε άψινθο, κοινώς *αψέντι*, *μαραθίτης* και *ανηθίτη* αντίστοιχα αυτόν που παρασκεύαζαν κάνοντας χρήση απόσταγμα των φυτών μάραθου και γλυκάνισου. Οι τελευταίοι παράγονταν κυρίως ως τονωτικά ή φαρμακευτικά ποτά. Το *εϋκρατον* παρασκευαζόταν από πιπέρι, κύμινο και γλυκάνισο και ήταν παρόμοιο με το *κυμινάτο* ή *κυμινόθερμο*. Το

³⁰⁵ Κουκουλές, Βυζαντινών Βίος και Πολιτισμός, τ. Ε', σελ. 129

³⁰⁶ Συμεών Σηθ, σελ. 41

εὔκρατον ή *εὔκρας* στα μεσαιωνικά βιβλία αποκαλούνταν και *ἐνκρατόμελι*, όταν περιείχε μέλι. Ο όρος *εὔκρας* θυμίζει το λατινικό *hyocras*, που έπιναν στη Δύση, είδος κρασιού με κανέλλα και αμύγδαλα.

Στα δροσιστικά απλά ποτά ανήκουν το *θασόρροφο*, κοινώς σουμάδα, παρασκευαζόμενο από εκχύλισμα αμυγδάλων σε νερό. Ύστερα το *μελίγαλα*, που ήταν μείγμα μελιού και γάλακτος, το *ροδόμελι* με εκχύλισμα φύλλων τριαντάφυλλου και μέλι, το *οινόμελι* ή *μελίκρατον* από πρόσμιξη οίνου και μελιού. *Υδρόμελι*, παρασκευασμένο από νερό και μέλι, καταναλώνεται ακόμη και στις μέρες σε κάποιες περιοχές, το *μελόνερο* στη Σαντορίνη ή *γκαρόμελο* στην Ήπειρο. *Απόμελι* κατά το Διοσκουρίδη είναι το *υδρόμελι* από μέλι που ξεπλενόταν με νερό από τις κηρήθρες των μελισσών.

η) ΙΔΙΟΡΡΥΘΜΟΙ ΤΡΟΠΟΙ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ ΚΑΙ ΑΠΑΓΟΡΕΥΣΕΙΣ ΤΡΟΦΩΝ

Σε πολλά σημεία οι διατροφικές συνήθειες των Βυζαντινών δεν απέχουν και πολύ από αυτές που σήμερα συνηθίζουμε. Μελετώντας την κουζίνα της Ανατολής κατά το μεσαίωνα συναντά κανείς στις βυζαντινές τράπεζες γεύματα παρασκευασμένα κατά αλλόκοτο τρόπο για τη δική μας πραγματικότητα. Με διάφορους παράδοξους τρόπους απολάμβαναν οι κάτοικοι της Βυζαντινής αυτοκρατορίας το κρέας. Έτσι, έχουμε την «μονθυλευτή», την παραγεμισμένη κοιλία του μικρού χοίρου, δέλφακος, ή λαπάρα. Αναφέρονται τα πτηνά τσίχλες και λεπτά τεμάχια κρέατος άλλου ζώου ανακατεμένα με πιπέρι. Ομοίως γέμιζαν τις όρνιθες στο εσωτερικό τους με ψάρια και τις έψηναν στα κάρβουνα. Το γέμισμα του εσωτερικού πτηνών θυμίζει σημερινή συνήθεια των Χριστουγέννων. Δεν συμβαίνει όμως το ίδιο με το αντίστροφο, δηλαδή στο εσωτερικό μεγάλων ψαριών να τοποθετούνταν μικρά πτηνά και όλα μαζί μαγειρεύονταν. Κατά τον 12^ο αιώνα ο Ευστάθιος Θεσσαλονίκης³⁰⁷ κάνει λόγο για τις εμβαπτισμένες όρνιθες εντός μυρωδάτου οίνου. Αυτή πρέπει να ήταν μία συνήθεια για να διατηρηθεί το κρέας της όρνιθας μαλακό και να εύοσμο. Στις μέρες μας υπάρχει σχετική τακτική να μαρινάρουμε το κρέας - όχι μόνο όρνιθας - με διάφορα καρυκεύματα και κρασί προς ενίσχυση της γεύσης και για να γίνει πιο μαλακό. Στην Τήνο συνεχίζουν τον τρόπο συντήρησης του κρέατος μέσα ξύδι, το ξιδάτο³⁰⁸. Αφού μαδούσαν τα πτηνά, τα άνοιγαν και καθάριζαν, τα έβραζαν για λίγο και τα αποθήκευαν σε πήλινα αγγεία που περιείχαν ξύδι. Η διαδικασία αυτή τα διατηρούσε φρέσκα, όταν τα έβγαζαν ήταν σαν να τα είχαν μόλις σφάξει.

Η παρασκευή όρνιθας γεμιστής γινόταν με τομή ανάμεσα στο δεξί πόδι και ισχίο του πτηνού, το οποίο άνοιγαν και καθάριζαν από τα εντόσθια και αφαιρούσαν το κόκκαλο του στέρνου. Γέμιζαν με αμύγδαλα και άλλα. Ο τρόπος θυμίζει λίγο τη σημερινή συνταγή γεμιστής γαλοπούλας. Μια ιδιαίτερη κοτόσουπα παρασκεύαζαν λαμβάνοντας όρνιθα τουλάχιστον μιας μέρας αργότερα από τη σφαγή της, αφαιρούσαν το εσωτερικό της και την έραβαν. Έπαιρναν λίπος χοιρινό ή βόειο αλατισμένο προ δύο ημερών, το

³⁰⁷ Κουκουλές, Βυζαντινών Βίος και Πολιτισμός, τ. Ε', σελ. 76

³⁰⁸ Κουκουλές, Βυζαντινών Βίος και Πολιτισμός, τ. Ε', σελ. 76

τοποθετούσαν πάνω από τους ατμούς χύτρας για να μπορεί να διπλωθεί εύκολα. Έβαζαν την όρνιθα πάνω σε αυτό και έραβαν ή έδεναν με σχοινί. Μέσα στη χύτρα κάλυπταν με ανάλογη σάλτσα και άφηναν εωσότου βράσει. Η διαδικασία αυτή θυμίζει ένα γαλλικό πιάτο, το *roullet blanc*. Τέλος, «μονόκυθρον» ή «καλογερικό» αποκαλούσαν το φαγητό, το οποίο συχνά παρατίθεντο στις τράπεζες των μοναστηριών και κατανάλωναν οι καλόγεροι, ομοίως και οι λαϊκοί. Την περιγραφή της παρασκευής τους θα δούμε σε επόμενο κεφάλαιο με τους ιχθύες. Κατά την αρχαιότητα αποκαλούνταν «θρυμματίδα». Αγιοζούμιν ήταν ευρέως διαδεδομένο στα μοναστήρια ιδίως κατά τις νησιτίσιμες ημέρες. Μια απλή παρασκευή σούπας με λίγο έλαιον, κρεμμύδια, θυμάρι, την οποία περιέχουν πάνω σε φέτες άρτου³⁰⁹.

Η κατ'εξοχήν κοινωνική ομάδα που υφίσταται εκουσίως διατροφικές απαγορεύσεις είναι ο κλήρος, που ανήκει στις προνομιούχες τάξεις της Βυζαντινής αυτοκρατορίας³¹⁰. Στα μοναστήρια έχουν τη δυνατότητα να καλλιεργούν τη γη που τους ανήκει και να εκτρέφουν ζώα με σκοπό κυρίως τη δημιουργία ενός αυτοτελούς οικονομικού κυττάρου, την αυτάρκειά τους και γιατί όχι την εμπορικές συναλλαγές με το παλάτι και τους εγκόσμιους κύκλους. Πολλοί ηγούμενοι μοναστηριών αποδείχθηκαν ικανότατοι επιχειρηματίες, που ανέλαβαν να διαχειρίζονται μοναστηριακές περιουσίες, τροφοδοτούμενες από δωρεές θεοσεβούμενων πλουσίων και έφτασαν στο σημείο να γνωρίσουν μεγάλη ευμάρεια, έχοντας στην ιδιοκτησιά τους χωριά, νησίδες, ακίνητα, αγροτεμάχια και θρησκευτικά ιδρύματα³¹¹. Ακολουθώντας τους κανόνες του μοναστικού βίου, οι μοναχοί λάμβαναν αμέσως μετά τον όρθρο το *άριστον*, πρώτο γεύμα, και το απόγευμα πριν τη δύση του ηλίου το *δείπνο*, καλούμενο *αριστόδειπνο*³¹². Οι λαϊκοί άνθρωποι στην βυζαντινή εποχή ήταν αυστηροί με τις νηστείες, τις οποίες τηρούσαν με ακρίβεια 170 - 180 μέρες το χρόνο, ενώ

³⁰⁹ Πτωχοπρόδρομος, Δ 358-378

³¹⁰ Walter, Η καθημερινή ζωή στο Βυζάντιο, σελ. 87-132

³¹¹ Walter, Η καθημερινή ζωή στο Βυζάντιο, σελ. 123

³¹² Koder J., *Η καθημερινή ζωή στο Βυζάντιο με βάση τις πηγές*, στο Παπανικολά -Μπακιρτζή Δ. (επιμ.), *Βυζαντινών Διατροφή και Μαγειρείαι*, Πρακτικά ημερίδας «Περί της Διατροφής στο Βυζάντιο», Θεσσαλονίκη, Μουσείο Βυζαντινού Πολιτισμού, Ταμείο Αρχαιολογικών Πόρων και Απαλλοτιώσεων, Αθήνα 2005 (στο εξής Koder, Καθημερινή ζωή), σελ. 17-18

στους μοναστικούς κύκλους οι νησιτίσιμες ημέρες ήταν ακόμη περισσότερες³¹³, καθότι συμπεριελάμβαναν τις Τετάρτες και τις Παρασκευές. Οι παλαιότεροι σε ιεραρχία τρέφονταν κυρίως με ιχθύες, μαλάκια, οστρακοειδή (αστακούς, καραβίδες, γαρίδες), χαβιάρι, φρούτα (ξερά σύκα, μήλα, χουρμάδες, σταφίδες), λαχανικά και καρπούς (καρύδια). Ο Πτωχοπρόδρομος διακρίνει σε δύο κατηγορίες τα μοναστικά γευμάτων, τα προαναφερθέντα θαλασσινά για τους μεν «μεγάλους» και παλαιότερους τη τάξει, ενώ τον άγιο ζωμό, μια ταπεινή αρωματική σούπα, το πολύ γνωστό καλούμενο *αγιοζούμιν*, για τους δε «μικρούς». «Ἐκεῖνοι τὰ λαβράκια καὶ τοὺς τρανοὺς κεφάλους, ἡμεῖς δὲ τὰ βρομόκαπνον ἐκεῖνο τὸ ἀγιοζούμιν»³¹⁴. Ορισμένοι πολύ αυστηροί κληρικοί κατέλυαν το κρέας τελείως από το διατροφικό τους πλάνο για το λόγο ότι ήταν βλαβερό για την ψυχή.

Μπορεί σήμερα οι τροφές να υφίστανται κάποια απογόρευση μόνο σε όσους τηρούν τη θρησκευτικές νηστείες, ανήκουν στον κλήρο ή ακολουθούν συγκεκριμένη διαίτα και για λόγους ιατρικούς αποφεύγουν κάποιες ομάδες προϊόντων, κατά το μεσαίωνα στο Βυζάντιο υπήρχαν ιδιαίτερα φαγητά που η κατανάλωσή τους προκαλούσε και απαγορεύονταν. Ένα από αυτά τα εδέσματα είναι ο *αιματίας*. Για την παρασκευή χρησιμοποιούνταν μέρος από το παχύ έντερο και την κάτω κοιλία του σφαχτού, τα οποία μαζί με το αίμα έβραζαν και τα έπηζαν με κάποια τεχνική. Θυμίζει λίγο σύγχρονο έδεσμα (αλλαντικό) στη βορειοδυτική Ευρώπη, όπου καταναλώνεται σε σχήμα λουκάνικου πηγμένο αίμα ζώου με την προσθήκη μπαχαρικών, αλλά όχι τμήματος κρέατος, όπως θα ήταν αναμενόμενο από την κλασική παρασκευή λουκάνικου. Εντύπωση προξενεί ο *αιματίας*, αφού η κατανάλωσή του απαγορευόταν και μάλιστα δια νόμου. Η ύπαρξη αναφορών στις απαγορεύσεις του *αιματία* ανά τους αιώνες δηλώνει πως οι Βυζαντινοί, μολαταύτα συνέχιζαν να το εντάσουν στη διατροφή. Το πιο ενδιαφέρον είναι ο λόγος για τον οποίο κρίνονταν παράνομος ως τροφή και έχει να κάνει με την παλιά αντίληψη πως το αίμα συμβολίζει την ψυχή. Στην 58^η Νεαρά του αυτοκράτορα Λέοντος του Σοφού ορίζονται οι κυρώσεις (μαστίγωμα, δήμευση περιουσιών και καταδίκη σε εξορία) για τους παραβάτες που κατανάλωναν ή έστω πωλούσαν το αιματηρό φαγητό.

³¹³ Koder, Καθημερινή ζωή, σελ. 19

³¹⁴ Πτωχοπρόδρομος, Δ 409-410

Στις απαγορεύσεις φαγητών εντάσσεται και η κατανάλωση νεκρών ζώων. Από την εκκλησία δεν επιτρέπονταν να καταναλώνονται τα «πνικτά» κρέατα, δηλαδή πτηνά ή τετράποδα ζώα που έχουν πνιγεί από άλλα θηρευτικά πτηνά ή σκύλους ή απλώς πέθαναν. «Γευόμενος θύτης πνικτοῦ ἢ θηριαλώτου ἢ θνησιμαίου καθαιρετέος, ὁ δὲ λαϊκὸς ἀφορίζεται»³¹⁵ έγραψε ο Συμεών Μεταφραστής. Και σε αυτή την περίπτωση, παρά την απαγόρευση κάποιοι χριστιανοί συνέχιζαν να καταναλώνουν τα νεκρά ζώα. Όσοι τα απέκλειαν από τη διατροφή τους, εικάζεται ότι τα έδιναν ως τροφή άλλων ζώων για παράδειγμα στους σκύλους. Έως σήμερα δεν είναι διαδεδομένη η κατανάλωση κρέατος από ζώω που έχει παθάνει πριν τη σφαγή είτε φυσικά είτε με άλλο τρόπο.

Μια άλλη απαγόρευση επίσης θρησκευτική ορίζεται από τους εκκλησιαστικούς άνδρες να αποφεύγεται οι χριστιανοί ακόμη και να τρώνε μαζί με αιρετικούς ή εθνικούς. Τα φαγητά που τα είχαν προσφέρει αιρετικοί κατά τις εορταστικές ημέρες ήταν επίσης απαγορευμένα.

³¹⁵ Κουκουλές, Βυζαντινών Βίος και Πολιτισμός, τ. Ε', σελ. 60

Γ. ΙΑΤΡΙΚΗ ΚΑΙ ΠΕΡΙΘΑΛΨΗ ΣΤΟ ΒΥΖΑΝΤΙΟ

Στο δεύτερο μέρος της παρούσας εργασίας μελετάται η παρασκευή φαρμάκων που είχαν ως βάση βρώσιμα προϊόντα για την πρόληψη, την περίθαλψη και την θεραπεία από διάφορες ασθένειες. Στα παρακάτω κεφάλαια περιλαμβάνονται πληροφορίες για τα είδη των βρώσιμων φυτών, των βοτάνων και των ζωικών μερών και παραγώγων, γνωστά για τη χρήση τους από τους ιατρούς κατά τη Βυζαντινή περίοδο, καθώς και φαρμακευτικές συνταγές που καλύπτουν σχεδόν όλο το εύρος της ιατρικής επιστήμης. Η έρευνα φανέρωσε το έργο του Νικολάου Μυρεψού για τη βοτανολογία, το οποίο αποτελεί το πλουσιότερο συνταγολόγιο της ύστερης Βυζαντινής εποχής. Η συλλογή αυτή μας είναι συμβατικά γνωστή ως «Δυναμερόν». Γράφτηκε στα ελληνικά περί τα μέσα του 13^{ου} αιώνα και μεταφράστηκε στα λατινικά το 1549 στη Βασιλεία της Ελβετίας υπό τον ιατρό και φαρμακολόγο Λεονάρδο Φουξ (Leonhart Fuchs). Διασώζεται μόλις σε 7 κώδικες και χρησιμοποιήθηκε ως εγχειρίδιο ιατρικής κατά τη Βυζαντινή περίοδο. Στην Εθνική Βιβλιοθήκη Ελλάδας διασώζεται στον κώδικα 1478 (Δυναμερόν ήτοι Περί συνθέσεως φαρμάκων). Η σημασία του έγκειται στο γεγονός ότι η πληθώρα των φαρμακευτικών συνταγών που περιέχει ανέρχεται στον αριθμό των 2.667 και επηρέασε επί τρεις αιώνες τη δυτικοευρωπαϊκή φαρμακοποιία. Χάρη στη διδακτορική διατριβή του Ηλία Βαλιάκου, ο οποίος μετέγραψε τον χειρόγραφο κώδικα, δημοσιεύεται για πρώτη φορά το 2014 ως παράρτημα στη διατριβή του με τίτλο «Η συμβολή του Νικολάου Μυρεψού στην προώθηση και την τεκμηρίωση της βοτανολογίας και της φαρμακευτικής κατά την ύστερη βυζαντινή εποχή»³¹⁶ αποτελώντας το δεύτερο τόμο. Η πληθώρα των παθήσεων που καλύπτει αφορούν στο αναπνευστικό, το καρδιαγγειακό και το πεπτικό σύστημα, ενώ δεν λείπουν αναφορές σε κακοήθειες.

Φαίνεται πως μεγάλη ήταν η χρήση ζωικών μερών, οργάνων και παραγώγων ως συστατικά σε φαρμακευτικές συνταγές για την αποτροπή και πρόληψη διαφόρων

³¹⁶ Βαλιάκος Η., Η συμβολή του Νικολάου Μυρεψού στην προώθηση και την τεκμηρίωση της βοτανολογίας και της φαρμακευτικής κατά την ύστερη βυζαντινή εποχή, τόμος Α', Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, 2014 (στο εξής Βαλιάκος, Η συμβολή του Νικολάου Μυρεψού)

ασθενειών και δυσλειτουργιών. Το έργο της Μ. Χρόνη και της Γερμανίδου αποτέλεσαν διαφωτιστικό υλικό και πηγή δευτερεύουσας βιβλιογραφίας για τη σύνθεση του τελευταίου υποκεφάλαιου αυτού του μέρους της εργασίας για τα ζώα στο Βυζάντιο, τα οποία κατείχαν σημαντικό ρόλο όχι μόνο στη διατροφή των Βυζαντινών, αλλά και στην ιατρική με τη συμπερίληψη τμημάτων ζώων και ζωικών παραγώγων ως πρώτες ύλες σε φαρμακευτικές πρακτικές θεραπείες. Οι ασθένειες που πλήττουν τον ανθρώπινο οργανισμό διακρίνονται σε ομάδες οργάνων και μερών του σώματος. Στην κάθε κατηγορία αναφέρονται τα συμπτώματα και οι προτεινόμενες θεραπείες είτε με φαρμακευτικά σκευάσματα είτε με επιθέματα και καταπλάσματα που περιέχουν ως συστατικά ζωικά προϊόντα. Η σειρά που παρουσιάζονται οι παθήσεις και οι προτεινόμενες θεραπείες τους είναι αυτή που χρησιμοποιούν οι βυζαντινοί ιατροί στα ιατρικά εγχειρίδια ξεκινώντας από το κεφάλι και καταλήγοντας στις παθήσεις της σπονδυλικής στήλης, των άνω και κάτω άκρων. Οι Βυζαντινοί ως αγροτική κοινωνία είναι άμεσα συνδεδεμένοι με τη γη τους, από την οποία όχι μόνο εξοικονομούν πόρους για τη διαβίωσή τους, την καλλιεργούν και εκτρέφουν ζώα για τη διατροφή τους, αλλά έχουν εναποθέσει την προάσπιση της υγείας τους σε ότι απλόχερα τους δίνει η φύση. Αυτό εξηγείται από το γεγονός ότι βλέπουμε ως λύσεις για την θεραπεία νοσημάτων να προτείνονται τμήματα ζώων και ζωικών προϊόντων ακόμη τριχώματος ή και περιτωμάτων σε κάποιες περιπτώσεις στην πρακτική εφαρμογή της ιατρικής. Πολλές φορές θα συναντήσουμε να συστεινεται ζωικό μέρος ή όργανο για το αντίστοιχο ανθρώπινο όργανο ή ομάδα οργάνων (π.χ. πεπτικό σύστημα) που έχει βλάβη ή δυσλειτουργία.

Πολύ σημαντικό είναι το μέλι, ζωικό παράγωγο που εμπεριέχεται σε πολλές φαρμακευτικές συνταγές. Επιπλέον, λόγω της αντισηπτικής του δράσης, χρησιμοποιείται ως επίθεμα πληγών, καθώς απομακρύνει τη «ρουπαρότητα» του σώματος. Στο έργο «Σύνταγμα περί τροφῶν δυνάμεως κατά στοιχειῶν»³¹⁷ περιγράφονται οι θεραπευτικές ιδιότητες του μελιού και ιδιαίτερα για τη θετική του επίδραση σε νοσήματα ψυχικής φύσεως³¹⁸.

³¹⁷ Συμεών Σηθ, 35 στ. 15-16, 65 στχ. 9-10, 69 στχ. 1-27

³¹⁸ Χρόνη, Ζωικά προϊόντα, σελ. 149

α) ΤΟ ΕΡΓΟ «ΔΥΝΑΜΕΡΟΝ» ΤΟΥ ΝΙΚΟΛΑΟΥ ΜΥΡΕΨΟΥ

Ο Νικόλαος Μυρεψός, συντάκτης του φαρμακευτικού συγγράμματος «Δυναμερόν», ήταν ο προσωπικός ιατρός και ακτουάριος του Ιωάννη Βατάτζη. Τον ακολούθησε προσωρινά στη Νίκαια, όπου είχαν εγκατασταθεί λόγιοι και εγγράμματοι άνθρωποι μετά την πτώση της Πόλης κατά τη Δ' Σταυροφορία. Αυτός φαίνεται να ήταν ο τόπος συγγραφής του έργου, λόγω της έλλειψη αναφορών στην Κωνσταντινούπολη εν αντιθέσει με τη Νίκαια. Ελάχιστα πράγματα για τη ζωή του μας είναι γνωστά, ωστόσο μπορούμε να προσδιορίσουμε το χρόνο της γέννησής του γύρω στο 1190. Ο θάνατός του πρέπει να επήλθε πριν το 1260. Τη μεγαλειώδη συλλογή φαρμακευτικών συνταγών φαίνεται να συνέγραψε εντός των ορίων του 13^{ου} αιώνα ο Νικόλαος μυροποιός, που λόγω επαγγέλματος επικράτησε να λέγεται Μυρεψός³¹⁹. Δεν διασώθηκε το πρωτότυπο για να είμαστε σε θέση να πούμε με βεβαιότητα το πότε ακριβώς γράφτηκε. Το παλιότερο αντίγραφο σε χειρόγραφο βρίσκεται στην Εθνική Βιβλιοθήκη της Γαλλίας, ο κώδικας Paris gr. 2243, του έτους 1399 και ο πλησιέστερος στο αρχικό κείμενο. Επίσης, διασώζεται στους εξής χειρόγραφους κώδικες: Barocc. 171 της Οξφόρδης, Rev. 83 του Εσκοριάλ, Paris gr. 2149, Paris gr. 2237, Paris gr. 2238 της Εθνικής Βιβλιοθήκης του Παρισιού και στον κώδικα Lavr. E192 της Μονής Μεγίστης Λαύρας.

Το σύγγραμμα διαιρείται σε 24 ενότητες, τα 24 «Στοιχεία», που αντιστοιχούν στα 24 γράμματα του αλφάβητου. «Στοιχείον Άλφα» είναι η πρώτη ενότητα, «Στοιχείον Βήτα» η δεύτερη και ούτω καθεξής. Κάθε κεφάλαιο αρχίζει με τη φράση «Αρχή σὺν Θεῷ ἀγίω...» και τον τίτλο του κεφαλαίου και τελειώνει με τη λέξη «τέλος...» και τον εκάστοτε τίτλο. Γίνεται η ονομαστική καταγραφή των τίτλων και των συνταγών και ακολουθούν οι συνταγές αριθμημένες με τον ελληνικό τρόπο αρίθμησης: α', β', γ', δ' ... κλπ. Στην αρχή του κάθε «Στοιχείου» υπάρχει μια παράγραφος ως προοίμιο που συνδέει μεταξύ τους τα

³¹⁹ Επαρχικόν Βιβλίον, σελ. 163-179. Σύμφωνα με το Επαρχικό Βιβλίο μυρεψοί ήταν οι έμποροι και προφανώς παρασκευαστές αρωματικών ουσιών, όπως πιπεριού, βαλεριάνας, κανέλας, ξυλαλόης (είδος αρωματικού ξύλου), λιβανιού και σμύρνας. Προμήθευαν την αγορά με χρωστικές ουσίες που εισήγαγαν από την ανατολή (βαρζίν, λουλάκι και χρυσόξυλο) και ημιπολύτιμους λίθους, όπως λαζούρι, που χρησιμοποιούνταν στη ζωγραφική για το γαλάζιο χρώμα, αλλά και τη θεραπεία διαφόρων ασθενειών.

κεφάλαια. Κάθε «Στοιχείον» περιέχει κεφάλαια που το αρχικό γράμμα του τίτλου αντιστοιχεί στο γράμμα του «Στοιχείου» που ανήκουν. Για παράδειγμα στο «Στοιχείον Αλφα» βρίσκει ο αναγνώστης τα κεφάλαια: «περὶ τῶν Ἀντιδότην», «περὶ Ἀλατίων», «περὶ Ἀλειμμάτων» και «περὶ τῶν Ἀπὸ μέλιτος σκευασίων».

Στην παρούσα μελέτη των φαρμακευτικῶν συνταγῶν που περιείχαν βρώσιμα προϊόντα για την πρόληψη και θεραπεία διαφόρων παθήσεων χρησιμοποιήθηκε το παλαιότερο και πιστότερο αντίγραφο σε χειρόγραφο, ο κώδικας Paris gr. 2243. Έχει γραφεί στην κοινή ελληνική με ευδιάκριτη σεσουρμένη γραφή τόσο με παρατακτική σύνδεση με χρήση ασύνδετου σχήματος και συνδέσμων, όσο με υποτακτική σύνδεση των προτάσεων. Συναντώνται κάποιες ιταλικές προσθήκες λέξεων και ελάχιστες αραβικές. Παρά τα προβλήματα και τις αδυναμίες, όπως ορθογραφικά λάθη, συντμήσεις λέξεων και αβλεψίες στην αρίθμηση των συνταγῶν, αποτελεί βασική πηγή πληροφοριῶν τόσο για τα φυτά, τις φαρμακευτικές ιδιότητες και τη συχνότητα συμπερίληψης τους σε σκευάσματα όσο και για την ανά χειρῶς εργασία.

Οι συνταγές στη συντριπτική τους πλειοψηφία φαίνεται να κατεγράφησαν με λογική και σχολαστικότητα. Για τη δομή τους παρατηρούμε πως αναλύονται σε τέσσερα μέρη. Όπου στο πρώτο μέρος γίνεται αναφορά στην ονομασία της συνταγῆς ή εκείνος που την έχει παρασκευάσει ή παραδώσει. Στο δεύτερο τμήμα σημειώνονται οι ασθένειες τις οποίες καταπολεμά ή εφαρμόζεται. Η καταγραφή των συστατικῶν που αποτελούν το φάρμακο πραγματοποιείται στο τρίτο μέρος, το οποίο θα μας απασχολήσει πολύ σε αυτή τη μελέτη. Εντύπωση προκαλεί το γεγονός ότι στα συστατικά δεν ανήκουν μόνο φυτά, βότανα ή μπαχαρικά, αλλά και πολύτιμοι ή ημιπολύτιμοι λίθοι ακόμη και σπλάχνα ζώων. Στο τέταρτο και τελευταίο μέρος κάθε συνταγῆς αναφέρεται ο τρόπος παρασκευῆς ή ο τρόπος χορήγησης του φαρμάκου.

Ὡς γενικές παρατηρήσεις και πληροφορίες σχετικά με τις φαρμακευτικές συνταγές συνιστούν οι βασικές μέθοδοι για τις παρασκευές, οι οποίες ήταν η μάλαξη, ο σακελισμός, το απόβρεγμα, το απόζεμα, το απόσταγμα, το τρίψιμο, το κοσκίνισμα και το βράσιμο. Σε κάποιες συνταγές απαντάται η πλήρης διατύπωση του τρόπου παρασκευῆς. Τα φυτά που απαιτούνται για μια σύνθεση ψιλοκόβονται, κοσκινίζονται, βράζουν σε νερό μέχρι να

συρρικνωθούν στο ένα τρίτο. Ύστερα στραγγίζονται διαχωρίζοντας τα βρασμένα φυτά από το ζωμό – νερό. Οι μυρεψοί σε καθαρό νερό προσθέτουν ζάχαρη και βράζουν εωςότου πήξει για προσθέσουν το ζωμό από τα φυτά και βράζουν λίγο ακόμη. Τέλος, τα τριμμένα και βρασμένα φυτά μαλάττονται και προσμειγνύονται στο μελωμένο ζωμό. Τα δοχεία μέσα στα οποία θα παρασκευάζονταν τα φάρμακα ήταν συγκεκριμένα, καθώς και για τη φύλαξη των μειγμάτων δίνονται πληροφορίες. Τέτοια δοχεία ήταν ο λέβητας, η πηξίδα, διάφορα σκεύη, βυκίο, λοπάδα, είδος πήλινου σκεύους φαγητού, ή σε αγγεία από γυαλί, ξύλο βελανιδιάς, ασήμι και κασσίτερο.

Το παραχθέν φάρμακο χορηγείται πάντα στην κατάλληλη δόση στον ασθενή και συνοδεύεται κάθε φορά από κάποιο ρόφημα. Τα ροφήματα ποίκιλαν κάθε φορά. Το οξύκρατον, μείγμα ξυδιού – νερού, το λευκό κρασί, το χλιαρό νερό, αφεψήματα διαφόρων φυτών, το υδρόμελο, μείγμα νερού – μελιού, το οινόμελο, το ροδόσταγμα, το ροδέλαιο, το οξύμελο, πτησάνη, αφέψημα κριθαριού, είναι κάποια από τα συνοδευτικά αφεψήματα των φαρμάκων. Αυτά διαφέρουν από ασθένεια σε ασθένεια και από συνταγή σε συνταγή. Επίσης, η ίδια συνταγή μπορεί να δίδεται με άλλο ρόφημα στους πάσχοντες μιας ασθένειας και με διαφορετικό στους ασθενείς μιας άλλης. Συνταγές μπορεί να δίνονται πριν ή μετά το φαγητό και άλλες πρωί ή βράδυ. Οι μορφές του φαρμάκου μπορεί να ήταν σε μορφή τροχίσκου, χυλού σαν τα σημερινά σιρόπια, σε σκόνη ή ως αλοιφές για επάλειψη.

Μονάδες μέτρησης για τη σωστή χορήγηση της δοσολογίας των φαρμάκων είναι η λίτρα που αντιστοιχεί σε 327 γραμμάρια, η ουγγιά σε 27,3 γραμμάρια, το εξάγιον σε 4,54 γραμμάρια, τη δραχμή σε 3,41 γραμμάρια, το σκρόπουλο ή γράμμα που ισοδυναμεί με 1,14 γραμμάρια και τον σιταρόκοκκο που ζυγίζει 47 μικρογραμμάρια.

Οι παθήσεις που θεραπεύουν κατατάσσονται σε παθήσεις του αναπνευστικού συστήματος, του καρδιαγγειακού και κυκλοφορικού συστήματος, του νευρικού συστήματος, στις παθήσεις του μυοσκελετικού συστήματος, του πεπτικού, του ουροποιητικού, του αναπαραγωγικού, των αισθητηρίων οργάνων, τις δερματικές παθήσεις και της στοματικής κοιλότητας. Εντύπωση προκαλεί το εύρος των ασθενειών αυτών που μπορούσε να είναι από απλά κρυολογήματα έως και κακοήθειες.

Στο έργο του Νικολάου Μυρεψού καταγράφονται συνταγές που συνδυάζουν οργανικά

– φυτικά και ζωικά προϊόντα – και ανόργανα υλικά, όπως γαίες, άλατα και λίθους. Στην παρούσα μελέτη θα μας απασχολήσουν μόνο τα βρώσιμα οργανικά συστατικά και σε αυτά θα εστιάσουμε. Στο επόμενο κεφάλαιο περιέχονται πληροφορίες για την συμβολή των φυτικών προϊόντων, ιδιαίτερας των βοτάνων στην παρασκευή φαρμακευτικών σκευασμάτων, ενώ το αμέσως επόμενο κεφάλαιο που θα ακολουθήσει αφορά στα ζωικής προέλευσης οργανικά συστατικά.

β) ΒΡΩΣΙΜΑ ΦΥΤΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΣΤΗΝ ΙΑΤΡΙΚΗ

Είναι γνωστό ήδη από τον Ιπποκράτη η σημασία της χρήσης βρώσιμων προϊόντων στην ιατρική, ιδιαίτερος των φυτικών προϊόντων και βοτάνων. Στο έργο του Νικολάου Μυρεψού καταγράφονται περί τα τριακόσια διαφορετικά είδη φυτών, βοτάνων, μπαχαρικών, λαχανικών, τα οποία με συνδυασμούς μεταξύ τους, αλλά και άλλων οργανικών ή ανόργανων συστατικών συνθέτουν έναν κατάλογο 2667 συνταγών ως «Αντίδοτα» σε ασθένειες παντός είδους. Το γεγονός ότι η πηγή αυτή του 13^{ου} αιώνα παρέμεινε αδημοσιεύτη μέχρι τις μέρες μας και δημοσιεύτηκε πρώτη φορά το 2014 ως παράρτημα στη διδακτορική διατριβή του Βαλιάκου, όπου αναλύεται εκτενώς και σχολιάζεται στο πρώτο μέρος με έκανε να ασχοληθώ και να καταγράψω τις ιατρικές θεραπείες με χρήση φυτικών βρώσιμων προϊόντων.

Στο πλαίσιο της εργασίας θα αναφερθώ όσο γίνεται πιο αναλυτικά στα βρώσιμα φυτά που συναντάμε στο «Δυναμερόν», στις χρήσεις σε διάφορες κατηγορίες ασθενειών, όπου είναι εφικτό, αλλά και στον αριθμό των φαρμακευτικών συνταγών που εμπεριέχεται ένα συστατικό στο έργο του Μυρεψού, το οποίο αποδεικνύει και τη σημασία των ιδιοτήτων του ως φάρμακο. Αρχικά, για να επιτελεστεί ο σκοπός της παρούσας εργασίας κριτήριο αναφοράς θα αποτελέσει η σχέση του φυτού με τη διατροφή. Επομένως, κάθε φυτικό συστατικό που παρουσιάζει θεραπευτικές ιδιότητες και ταυτόχρονα έχει χρήση στη διατροφή ή τη μαγειρική ή έστω καταναλώνεται με κάποιο τρόπο, ακόμη και ως απλό ρόφημα συνιστά πολύ σημαντικό στοιχείο για την παρούσα μελέτη και καταγράφεται. Αυτά δηλαδή που είναι κοινά ως διατροφικές επιλογές, αλλά ταυτόχρονα συμβάλλουν με οποιοδήποτε τρόπο στην υγεία των ανθρώπων, τον καλλωπισμό και την προστασία από ασθένειες κατά τη βυζαντινή εποχή, καθίστανται υψίστης σημασίας. Περί τα τριακόσια είδη φυτών, βοτάνων και λαχανικών αναφέρονται στο «Δυναμερόν». Κάποια ήταν σε μεγάλη χρήση για τη θεραπεία ασθενειών. Άλλοτε πάλι κάποιο συστατικό συναντάται κάθε πέντε ή δέκα συνταγές και άλλοτε περιέχεται σε ένα ή δύο φαρμακευτικά σκευάσματα.

Το **αγγούρι**³²⁰ που ανήκει στην ίδια οικογένεια με το πεπόνι, το καρπούζι και το κολοκύθι καταναλώνονταν σκέτο ή ως σαλάτα, αλλά οι βιταμίνες του το καθιστούσαν απαραίτητο σε φαρμακευτικά σκεύασμα. Στο «Περὶ τῶν Ἀντιδότην» υπάρχει σε 12 συνταγές. Το **ἀγριέλαιον**³²¹ εξάγεται από τον καρπό της άγριας ελιάς ύστερα από επεξεργασία. Ανήκει στο γένος των καρποφόρων δέντρων των Ελαιοειδών. Από την αγριελιά προέρχεται το ελαιόδεντρο ή ελιά, το «εξημερωμένο» είδος της, που δίνει τον καρπό, επίσης αποκαλούμενο ελιά, και το ελαιόλαδο. Κατά την αρχαιότητα το λάδι της άγριας ελιάς θεωρούνταν το καλύτερο σε ποιότητα. Πέρα από τη χρήση του στο φαγητό, προτείνεται για την αντιμετώπιση δερματικών αλλεργιών, ρινίτιδας, βρογχίτιδας, επιπεφυκίτιδας, κνίδωσης και άσθματος. Η παραγωγή του ελαιολάδου αυτού είναι περιορισμένης ποσότητας μέσα από μια διαδικασία ιδιαίτερης δυσκολίας. Επομένως, χρησιμοποιείται για την παρασκευή καλλωπιστικών και θεραπευτικών μύρων και αλοιφών για τη θρέψη των μαλλιών, την ξηρότητα της επιδερμίδας, τα χείλη και τις βλεφαρίδες. Ήταν γνωστό για τις ευεργετικές του ιδιότητες κατά την εποχή που γράφεται το «Δυναμερόν» και συμπεριλήφθηκε σε μια συνταγή. Η **ἀνδράχνη**³²², κοινώς αντράκλα, ανδράχλη ή γλυστρίδα, διατροφικά τη συναντάμε σε γεύματα με σαλάτες ως δροσιστικό. Ανήκει στα βότανα και είναι κατάλληλο για την επούλωση επίπονων πληγών, για τον καθαρισμό του αίματος. Είναι επίσης διουρητικό και πλούσιο σε βιταμίνες, καροτενοειδή, μέταλλα, αντιοξειδωτικά και το οξαλικό οξύ του διαλύει το σχηματισμό των λίθων των νεφρών. Αναφορά για την ανδράχνη γίνεται σε 23 συνταγές. Η **ἀκαλύφη**³²³ η γνωστή μας τσουκνίδα, που όπως είδαμε στο πρώτο μέρος καταναλώνονταν σε πίτα ή ως ρόφημα, ανήκει στο γένος των αγγειόσπερμων φυτών. Οι αδενώδεις τρίχες που καλύπτουν τα φύλλα και τα κλαδιά προκαλούν φαγούρα κατά την επαφή με το δέρμα, καθώς περιέχουν δηλητηριώδες υγρό, το οποίο καταστρέφεται με το βράσιμο ή ψήσιμο. Η τσουκνίδα που είναι πλούσια σε άλατα (ασβέστιο, χαλκό, χλώριο, κάλιο, πυρίτιο, νάτριο, σίδηρο) καταπολέμα λίθους της χολής, είναι εξαιρετικά διουρητική, συμβάλλει στη μείωση του

³²⁰ Βαλιάκος, Η συμβολή του Νικολάου Μυρεψού, σελ. 145

³²¹ Βαλιάκος, Η συμβολή του Νικολάου Μυρεψού, σελ. 146

³²² Βαλιάκος, Η συμβολή του Νικολάου Μυρεψού, σελ. 148

³²³ Βαλιάκος, Η συμβολή του Νικολάου Μυρεψού, σελ. 149

ουρικού οξέος, αντιμετωπίζει δερματικά εκζέματα και ο χυμός των σπόρων σταματά την αιμορραγία. Η **αλόη**³²⁴ (επιστημονικά Aloe vera), αν και δεν αποτελεί έμμεσα ή άμεσα διατροφική επιλογή ήταν πάρα πολύ χρήσιμη. Το εύχυμο φυτό της αλόης, όταν τεμαχιστεί εκκρίνει δύο υγρά με διαφορετικές επιδράσεις και ιδιότητες. Ο εσωτερικός ημιδιαφανής πολτός (γέλη) των φύλλων της αλόης και η κίτρινη ρητινοειδής αλοΐνη χρησιμοποιούνται σε δερματικές παθήσεις και τραυματισμούς, μικρής σπουδαιότητας εγκαύματα, πληγές ή εκζέματα. Ο χυμός συμβάλλει στην ανακούφιση του πεπτικού συστήματος και το εκχύλισμα στη θεραπεία του διαβήτη τύπου Β'. Ως άγριο πράσο γνωρίζουμε το **άμπελόπρασο**³²⁵, τον «πρόγονο» του πράσου. Χρησιμοποιούνταν ως μπαχαρικό, αλλά και ως φαρμακευτικό φυτό για την αντικατάσταση του σκόρδου. Μνεΐα για το αμπελόπρασο γίνεται σε μία συνταγή. Το **αμύγδαλο**³²⁶, ο καρπός της αμυγδαλιάς, καλλιεργείται από τα αρχαία χρόνια και περιέχει πρωτεΐνη, σίδηρο, ασβέστιο και λιπαρές ουσίες. Αναφέρεται σε πολλές συνταγές κυρίως το πικρό αμύγδαλο και λιγότερο το γλυκό, ενώ μνεΐα γίνεται και στο έλαιο αμυγδάλου. Η **άμώμη ή άμωμον**³²⁷ είναι γένος φυτών που περιλαμβάνει πολλά είδη κάρδαμου. Με βεβαιότητα δεν μπορεί να προσδιοριστεί, καθώς οι αρχαίοι συγγραφείς απέδιδαν με το όνομα **άμωμη** πολλά είδη φυτών. Φαίνεται, όμως, ότι από αυτό προήλθε στην Ευρώπη το γνωστό μαύρο κάρδαμο. Η χρήση του είναι πολύ συχνή, περίπου στο ένα δέκατο των συνταγών του «Δυναμερόν», καθώς εργαστηριακά έχει αποδειχθεί η αντιμικροβιακή, αντιοξειδωτική και αντιελκογόνα δράση του. Έχει χαρακτηριστική πικάντικη γεύση και αρωματικές ιδιότητες. Το έλαιο του **άνακαρδίου**³²⁸, του γνωστού κάσιου, συμβάλλει στην αντιμετώπιση των αποστημάτων των δοντιών, ως αντιδιαρροϊκό με αντιμυκητιακή δράση. Μαζί με άλλα φυτά καταπολέμα την επιληψία, την αποπληξία, την παραπληγία και τη μελαγχολία. Ο **άνηθος** ή το **άνηθον**³²⁹, ο οποίος στη μαγειρική χρησιμοποιείται σε σαλάτες, σούπες, σάλτσες και ως αρωματικό φαγητών, φαρμακευτικά

³²⁴ Βαλιάκος, Η συμβολή του Νικολάου Μυρεψού, σελ. 152

³²⁵ Βαλιάκος, Η συμβολή του Νικολάου Μυρεψού, σελ. 153

³²⁶ Βαλιάκος, Η συμβολή του Νικολάου Μυρεψού, σελ. 154

³²⁷ Βαλιάκος, Η συμβολή του Νικολάου Μυρεψού, σελ. 154

³²⁸ Βαλιάκος, Η συμβολή του Νικολάου Μυρεψού, σελ. 155

³²⁹ Βαλιάκος, Η συμβολή του Νικολάου Μυρεψού, σελ. 155

καταπολέμα τους κολικούς και έχει τονωτική και διουρητική δράση. Ο **άνισος**³³⁰ νοείται το ετήσιο ποώδες φυτό που ο καρπός του ονομάζεται γλυκάνισος. Πρόκειται για πανάρχαιο φυτό που από το 2000 π.Χ. χρησιμοποιείται ως αρωματικό σε αλκοολούχα ποτά, ως καρύκευμα στην αρτοποιία και ως φάρμακο. Έχει χαρακτηριστικό άρωμα και πολλαπλές ευεργετικές ιδιότητες για την υγεία του ανθρώπου. Σχεδόν σε κάθε πέμπτη συνταγή το συναντάμε. Το **αρμοδάκτυλον**³³¹ δεν έχει ταυτιστεί με βεβαιότητα. Υπάρχουν οι απόψεις ότι πρόκειται για το κάστανο ή για κάποιο είδος φασολιού. Πιθανότερο είναι να ανήκει σε κάποιο είδος τους γένους Σιληνής της οικογένειας Caryophyllaceae. Σε έξι συνταγές αναφέρεται ως αρμοδάκτυλον μακρὸν ή αρμοδάκτυλον ἐρυθρὸν είτε απλῶς αρμοδάκτυλον.

Το **αρμενιάκo** ή **μῆλο αρμενιάκo**³³², κοινῶς βερίκοκο, αναφέρεται σε μία συνταγή, καθώς ήταν πλούσιο σε βιταμίνες, φυσικό σάκχαρο και φυτικές ίνες. Το **ἄσαρον**³³³ γνωστό με την ονομασία **ἀγρία πιπερόριζα** χρησιμοποιούνταν ως καρύκευμα ή αρωματική ύλη. Οι ρίζες του είχαν γεύση πιπεριού, ὅμως επειδή περιέχει συστατικά που ερεθίζουν το δέρμα, τη μύτη, τους πνεύμονες, δύναται να προκαλέσει αιμορραγία και επειδή το αιθέριο που παράγει είναι δηλητηριώδες συνίσταντο η αποφυγή του σε φαρμακευτικές παρασκευές.

Η **ἀσαφίτιδα** ή **σκορδοράσαριν**³³⁴ ανήκει στα πολυετή βότανα. Έχει έντονη δυσάρεστη οσμή, τόσο που δύναται να μεταδοθεί και σε άλλα αρωματικά βότανα που τυγχάνει να αποθηκεύονται στον ίδιο χώρο, εάν δεν έχουν κλειστεί αεροστεγῶς. Χρησιμοποιείται ως χωνευτικό και ως καρύκευμα των τροφίμων. Η οσμή και η γεύση περιορίζονται κατά το μαγείρεμα. Φαρμακευτικά η ἀσαφίτιδα περιορίζει την ανάπτυξη της μικροχλωρίδας του εντέρου. Οι ρίζες του φυτού παράγουν φυσικές ανικές ουσίες για την καταπολέμηση ιών και στη λαϊκή ιατρική θεωρείται ότι συμβάλλει στην αντιμετώπιση του άσθματος, της βρογχίτιδας και ότι έχει αντιμικροβιακές, αντιεπιληπτικές και αντισυλληπτικές ιδιότητες. Υπάρχει η χρήση της σε μία συνταγή.

³³⁰ Βαλιάκος, Η συμβολή του Νικολάου Μυρεψού, σελ. 156

³³¹ Βαλιάκος, Η συμβολή του Νικολάου Μυρεψού, σελ. 157

³³² Βαλιάκος, Η συμβολή του Νικολάου Μυρεψού, σελ. 158

³³³ Βαλιάκος, Η συμβολή του Νικολάου Μυρεψού, σελ. 160

³³⁴ Βαλιάκος, Η συμβολή του Νικολάου Μυρεψού, σελ. 160

Ο **άσπαραγός**³³⁵, το γνωστό σπαράγγι, καλλιεργείται από το 2000 π.Χ. στην Αρχαία Αίγυπτο και τη Μικρά Ασία. Στην Ελλάδα εμφανίστηκε σαν άγριο αυτοφυές φυτό σε υγρές, ημιορεινές περιοχές και γρήγορα αντιλήφθηκε η αξία σε φαρμακευτικές και διαιτητικές ιδιότητες. Η **άσταφίς**³³⁶, ο καρπός του αμπελιού, το σταφύλι, είναι αναρριχητικό φυτό που παράγει το μούστο, το κρασί, το ξύδι και τις σταφίδες, ενώ γίνεται και γλυκό του κουταλιού, καταπολεμά την κατακράτηση υγρών, πλούσιο σε κάλιο και βιταμίνες, έχει αντιοξειδωτική και αντικαρκινική δράση. **Βάκανον**³³⁷ καλείται η κράμβη, κοινώς το λάχανο. Ο Μυρεψός το αναφέρει σε έξι συνταγές, ενώ σήμερα έχει αποδεδειχθεί εργαστηριακά η αντικαρκινική του δράση, ιδίως του λευκού λάχανου. Το **βαλαύστιον**³³⁸ είναι ο ανθός της άγριας ροδιάς που καλλιεργείται για καλλωπιστικούς σκοπούς, αλλά και για την παρασκευή του ποτού γρεναδίνη από το χυμό των ροδιών. Από την αρχαιότητα χρησιμοποιείται η φλούδα στη βυρσοδεψία και την ιατρική. Παράγει βαφή σε κίτρινη και μαύρη απόχρωση, είναι αντιοξειδωτικό, προλαμβάνει και αντιμετωπίζει πολλές μορφές καρκίνου και αναγεννά το δέρμα. Αναφέρεται σε πέντε συνταγές. **Βάτος**³³⁹ είναι ένας αγκαθωτός θάμνος με πάνω από 2000 είδη στην Ευρώπη. Το βατόμουρο και το σμέουρο ανήκουν σε αυτό το γένος. Οι βιταμίνες τους τα κάνουν ευεργετικά σε διάφορα σιρόπια για τον πονόλαιμο και το βήχα. Ανάμεσα σε άλλες ιδιότητες είναι στυπτικό, αντισκορβουτικό, ορεκτικό, τονωτικό, ωφέλιμο για την καρδιά, κατάλληλο για τους πόνους της γέννας, τη δυσεντερία, την αναιμία, τη διάρροια, το διαβήτη, τη δυσπεψία και τις ασθένειες του στόματος. Αναφέρεται σε εννέα συνταγές. Ο **βλήχων**³⁴⁰ ή «άγρια μέντα», το κοινώς καλούμενο φλησκούνι, ήταν γνωστό ήδη από την αρχαιότητα με έντονο ευχάριστο άρωμα. Θεωρούνταν σεξουαλικό διεγερτικό, ενώ έδινε άρωμα σε μοσχοσάπουνα και οι παστίλιες, όπως το λικέρ μέντας τόνωναν το νευρικό σύστημα. Αναφορά στον βλήχωνα γίνεται σε δύο συνταγές στο έργο. Ο **βότρως**³⁴¹ υπάρχει σε δύο συνταγές στο «Περὶ τῶν Αντιδότηων».

³³⁵ Βαλιάκος, Η συμβολή του Νικολάου Μυρεψού, σελ. 161

³³⁶ Βαλιάκος, Η συμβολή του Νικολάου Μυρεψού, σελ. 161

³³⁷ Βαλιάκος, Η συμβολή του Νικολάου Μυρεψού, σελ. 163

³³⁸ Βαλιάκος, Η συμβολή του Νικολάου Μυρεψού, σελ. 164

³³⁹ Βαλιάκος, Η συμβολή του Νικολάου Μυρεψού, σελ. 167

³⁴⁰ Βαλιάκος, Η συμβολή του Νικολάου Μυρεψού, σελ. 170

³⁴¹ Βαλιάκος, Η συμβολή του Νικολάου Μυρεψού, σελ. 170

Πρόκειται για το Χηνοπόδιον ο Βότρυς, φυτό με έντονη μυρωδιά, που χρησιμοποιούνταν ως άρτυμα στη μαγειρική και ταυτόχρονα είχε αντιμικροβιακή δράση. Η μοναδική μνεία για τη **βουνιάδα**³⁴² πιθανότατα παραπέμπει στο σινάπι, γνωστό από τη μουστάρδα, με την επιστημονική ονομασία *Sinapis alba*. Είδος λαχανικού με μεγάλη θρεπτική αξία, οι καρποί του οποίου, αφού αποξηρανθούν και κονιορτοποιηθούν δίνουν ένα έλαιο. Με γεύση καυτερή και στυφή καλλιεργείται χιλιάδες χρόνια συνήθως για τους σπόρους του, χρησιμεύοντας ως καρύκευμα στη μαγειρική. Ενώ με την ανάμειξη των σπόρων με μέλι αντιμετώπιζαν το βήχα και αναπνευστικές λοιμώξεις εν γένει. Η **γαλαγγά**³⁴³ ανήκει στο γένος των Ζιγγιβεροειδών, χρησιμοποιείται και στην μαγειρική και έχει την κοινή ονομασία «μεγάλη γαλαγγά» ή πιπερόριζα της Ταϊλάνδης. Στη λαϊκή ιατρική καταπολεμά τη φυματίωση και τις λοιμώξεις του δέρματος, όπως τα εκζέματα. Οι φαρμακευτικές του ιδιότητες το καθιστούν πολύ σημαντικό και το συναντάμε περίπου κάθε δέκατη συνταγή στο «Δυναμερόν». Το **δαμάσκηνο**³⁴⁴ ανήκει στα φρούτα με πολύ γλυκιά γεύση και ωραίο άρωμα. Οι βιταμίνες C και A, το ασβέστιο και το μαγνήσιο που περιέχει και η αντιοξειδωτική του δράση το καθιστούν ωφέλιμο για την υγεία, ενώ σε έξι συνταγές αναφέρεται από το Μυρεψό για την αντιμετώπιση προβλημάτων του στομάχου ή του ήπατος. Ο **δαύκος**³⁴⁵, κοινώς το καρότο, ήδη στην Αρχαία Ελλάδα χρησιμοποιούνταν για τις βιταμίνες του. Το συναντάμε επίσης με την ονομασία σταφυλίνος. Ανήκει στα σελινοειδή και συμπεριλαμβάνεται στο ένα δέκατο των συνταγών κατά τον Μυρεψό. Η **δάφνη**³⁴⁶ ανήκει στα αρωματικά φυτά και από τους καρπούς της παράγεται το δαφνέλαιο. Σε μορφή αλοιφής χρησιμοποιείται για την παρασκευή εντομοκτόνων και παρασιτοκτόνων, ενώ έχει πλούσια αντιοξειδωτική και αντιμικροβιακή δράση. Είναι γνωστή από τα μυκηναϊκά χρόνια, καθώς υπάρχει αναφορά στον Όμηρο. Στο «Δυναμερόν» περιλαμβάνεται σε εννέα συνταγές. Το **δενδρολίβανον**³⁴⁷ είναι αρωματικός αιθαλής θάμνος του γένους *Rosmarinus* (Ροσμαρίνος), περιέχει τανίνη και αιθέριο έλαιο που

³⁴² Βαλιάκος, Η συμβολή του Νικολάου Μυρεψού, σελ. 171

³⁴³ Βαλιάκος, Η συμβολή του Νικολάου Μυρεψού, σελ. 172

³⁴⁴ Βαλιάκος, Η συμβολή του Νικολάου Μυρεψού, σελ. 175

³⁴⁵ Βαλιάκος, Η συμβολή του Νικολάου Μυρεψού, σελ. 176

³⁴⁶ Βαλιάκος, Η συμβολή του Νικολάου Μυρεψού, σελ. 176

³⁴⁷ Βαλιάκος, Η συμβολή του Νικολάου Μυρεψού, σελ. 177

εξάγονται με απόσταξη από τις κορυφές των ανθών. Με τα φύλλα και τους βλαστούς του δενδρολίβανου αρωμάτιζαν πολλά φαγητά. Μόνο τα φύλλα του όμως δίνουν ένα υγρό που συμβάλλει στην παρασκευή ενός φαρμάκου κατάλληλο για τους ρευματισμούς, τους ερεθισμούς του στόματος και το βήχα. Είναι αντιφλεγμονώδες, αντι-πολλαπλασιαστικό, διεγείρει την αντίληψη και μειώνει την αίσθηση του πόνου. Αναφέρεται σε δώδεκα σκευάσματα. Το **δίκτηαμον**³⁴⁸ (*Origanum dictamnus*) από τα πιο φαρμακευτικά φυτά, επίσης, γνωστό από την Αρχαία Ελλάδα και τη Μινωική Κρήτη, συνδέεται με την καταπολέμηση της νεφροπάθειας και τους κολικούς. Ως ρόφημα σε μορφή τσαγιού συνέβαλλε στην αντιμετώπιση των παθήσεων του στομάχου, του πεπτικού συστήματος, τους ρευματισμούς, τα αρθρικά. Με αντισηπτική, τονωτική και αντισπασμωδική δράση χρησιμοποιείται και στην επούλωση τραυμάτων, στην ανακούφιση από πονοκεφάλους και πονόδοντους και στην πρόληψη των καρδιολογικών, κυκλοφορικών προβλημάτων, της γρίπης και του κρουολογήματος, ενώ αναφέρεται ως αντιδιαβητικό, εμμηναγωγό και αφροδισιακό. Αποτελεί συστατικό για εννέα σκευάσματα. Ως **έλελίσφακον**³⁴⁹ αναφέρεται το γνωστό φασκόμηλο ή φασκομηλιά. Η *Salvia officinalis* με έντονη ευχάριστη οσμή καλλιεργείται για τις φαρμακευτικές ιδιότητες και καταναλώνεται ως αφέψημα, ενώ καρυκεύει φαγητά, ζωμούς και ξύδι. Περιέχει αιθέριο έλαιο, ενώ τα φύλλα έχουν αντισηπτική και σπασμολυτική δράση. Είναι ιδανικό αφέψημα για τραυματισμούς του στόματος, της φαρυγγίτιδας και της ουλίτιδας. Μνεΐα γίνεται σε οκτώ συνταγές από τον Μυρσείο. Το **εΰζωμον**³⁵⁰, η πικάντικη γνωστή ρόκα, του γένους *Eruca sativa* παράγει ένα ελαφρώς καυστικό έλαιο, εξαγόμενο από τους καρπούς του φυτού, που συμβάλλει στην αντιμετώπιση του έλκους. Οι ιδιότητες του φυτού της ρόκας συμπεριλαμβάνονται σε εννέα συνταγές.

Το **ζέδοαρ** ή **κουρκούμη**³⁵¹ με επιστημονικό όνομα *Curcuma zedoaria* Roscoe είχε χρήση μπαχαρικού, που αντικαταστάθηκε από την πιπερόριζα (τζίντερ). Σε παραδοσιακά φάρμακα καταπολεμούσε τη δυσπεψία, τους κολικούς και καθάριζε το αίμα. Επίσης,

³⁴⁸ Βαλιάκος, Η συμβολή του Νικολάου Μυρσείου, σελ. 179

³⁴⁹ Βαλιάκος, Η συμβολή του Νικολάου Μυρσείου, σελ. 180

³⁵⁰ Βαλιάκος, Η συμβολή του Νικολάου Μυρσείου, σελ. 183

³⁵¹ Βαλιάκος, Η συμβολή του Νικολάου Μυρσείου, σελ. 185

χορηγούνταν στην περίπτωση δήγματος φιδιού. Οι ουσίες που περιέχει έχουν αντινεοπλασματικές ιδιότητες και έχει χρησιμοποιηθεί για τη θεραπεία της στεφανιαίας νόσου, του καρκίνου του ήπατος, της αναιμίας, της χρόνιας πυελικής φλεγμονής και για την πρόληψη της λευκοπενίας. Το αιθέριο που παράγεται από τις αποξηραμένες ρίζες του φυτού είναι χρήσιμο στην αρωματοποιία και τη σαπωνοποιία. Το **ζιγγιβέρι**³⁵² είναι γνωστό με την ονομασία πιπερόριζα. Δεν παράγει καρπούς και πολλαπλασιάζεται μέσω της ρίζας του. Περιέχει ελαιοριτίνες, τζιντζερόλη, αιθέρια έλαια κ.ά. Στις φαρμακευτικές του δράσεις συμπεριλαμβάνονται η αντιεμετική, η αντιθρομβωτική, η αντιμικροβιακή, η αντικαρκινική, η αντιοξειδωτική, η αντιφλεγμονώδης και η καρδιοτονωτική. Επίσης, παρουσιάζει αγχολυτική, υπογλυκαιμική, αντιυπερχοληστερολαιμική, υποτασική, υπερτασική δράση και παρεμποδίζει τη συσσώρευση προσταγλανδινών και αιμοπεταλίων. Κατέχει χολαγωγικές και ευστόμαχες ιδιότητες. Αποτελεί φυσική πηγή αρωματικής ουσίας τροφίμων και αναφέρεται πολύ συχνά από το Μυρεψό. Χρησιμοποιούνταν σε πάνω από 120 φαρμακευτικές συνταγές. Το **ζοχό**³⁵³ φέρει την επιστημονική ονομασία Ζοχός ο λαχανώδης. Ο ζοχός και ο αγριοζοχός ανήκουν στην ίδια οικογένεια με τον δεύτερο να μπαίνει σε σαλάτες και χορτόπιτες μαζί με άλλα χόρτα. Στο «Δυναμερόν» αναφέρεται μόνο σε μία συνταγή. Παρόλο που είναι γνωστό από τα αρχαία χρόνια πρόσφατα αναγνωρίστηκε η φαρμακευτική του αξία. Στη λαϊκή ιατρική χορηγούνταν ως αντίδοτο στο τσίμπημα σκορπιού. Ο **ήδυόσμος**³⁵⁴, η γνωστή μας μέντα στη μαγειρική χρησιμοποιείται ως καρύκευμα, καθώς και ως αφέψημα ή αιθέριο έλαιο. Η μινθόλη, το αιθέριο έλαιο της μέντας, αποτελεί συστατικό για προϊόντα μέτριας ποιότητας αρωματοποιίας και σαπωνοποιίας. Επίσης, λόγω του αιθέριου ελαίου και φλαβονοειδών, παρουσιάζει σπασμολυτική και ηρεμιστική δράση. Χορηγείται σαν ήπιο αναισθητικό, εφαρμόζεται εξωτερικά για ρευματισμούς, νευραλγίες κ.ά. Το **ήρϋγγιον**³⁵⁵ είναι ένα μαγειρικό βότανο που χρησιμοποιείται ευρέως στη Λατινική Αμερική και τη Νοτιοανατολική Ασία. Ήταν γνωστό στους αρχαίους Έλληνες και Ρωμαίους. Καλλιεργείται ως λαχανικό, αρωματικό ή

³⁵² Βαλιάκος, Η συμβολή του Νικολάου Μυρεψού, σελ. 185

³⁵³ Βαλιάκος, Η συμβολή του Νικολάου Μυρεψού, σελ. 186

³⁵⁴ Βαλιάκος, Η συμβολή του Νικολάου Μυρεψού, σελ. 187

³⁵⁵ Βαλιάκος, Η συμβολή του Νικολάου Μυρεψού, σελ. 187

φαρμακευτικό. Ο Διοσκουρίδης το αναφέρει ως φάρμακο που βοηθά στην αποβολή των αερίων του πεπτικού συστήματος. Ο Μυρεψός το συμπεριλαμβάνει σε δεκαπέντε συνταγές.

Ο **θέρμος**³⁵⁶ ταυτίζεται από τον Διοσκουρίδη με το *Lupinus hirsutus*. Τα λούπινα αποτελούσαν τροφή για τους αρχαίους Έλληνες. Το αλεύρι του περιέχει μια αζωτούχο ουσία χρησιμοποιήθηκε ως διαλυτικό, μαλακτικό, και καταπραϊντικό σε τοπικά καταπλάσματα, ενώ το αφέψημά του σε καταπλάσματα και πλύσεις κατά των χρόνιων δερματικών παθήσεων, όπως εκζέματα, λειχήνες κλπ. Η τοξική του ουσία λοιπινιδίνη, αν ληφθεί σε μεγάλη ποσότητα, προκαλεί τη θανατηφόρο νόσο λουπίνωση. Στο «Δυναμερόν» περιέχεται σε τρεις συνταγές. Το **θλάσπι**³⁵⁷ αναφέρεται σε μία συνταγή από το Μυρεψό. Με το θλασπίόσπερμα ρυθμιζόταν η πίεση του αίματος και η έμμηνος ρύση, χάρη στην αιμοστατική του δράση. Πρόκειται για το βότανο με την κοινή ονομασία καψέλλα ή αγριοκαρδαμούλα. **Θριδάξ**³⁵⁸ ονομάζεται το μαρούλι. Το ποώδες φυτό γρήγορης ανάπτυξης καλλιεργείται ήδη από την αρχαιότητα με αναφορές στον Ηρόδοτο, το Θεόφραστο και τον Διοσκουρίδη ενίοτε και με την ονομασία θριδακίνη. Γίνεται μνεία σε τρεις συνταγές στο «Περὶ τῶν Ἀντιδότων». Η **θύμβρα**³⁵⁹, κοινώς γνωστή ως θρούμπι, θρούμπα, θρύμπα, τραγόχορτο και γεροντόχορτο, έχει φαρμακευτικές και αρωματικές ιδιότητες. Στην αρχαιότητα νοούνταν ως θύμβρη. Περιέχει αιθέριο έλαιο που λαμβάνεται από τα άνθη, τα φύλλα και τα κλαδιά ύστερα από απόσταξη. Καλύτερης ποιότητας ελαίου δίνουν τα αποξηραμένα φυτά. Δρα ενάντια στα εντερικά παράσιτα, είναι χωνευτικό, τονωτικό, διεγερτικό και ωφέλιμο για το στομαχόπονο και τη ζάλη. Ο Μυρεψός το αναφέρει σε μία μόνο συνταγή. Ο **θύμος**³⁶⁰, το γνωστό θυμάρι (*Thymus vulgaris*), είναι θάμνος με εξαιρετικά ευχάριστο άρωμα. Διατροφικά δίνει γεύση ως μπαχαρικό και άρωμα στα φαγητά. Αποτελεί βασικό συστατικό για το λικέρ βενεδικτίνη. Περιέχει αιθέριο έλαιο σε ποσοστό 1-2% που το καθιστά δημοφιλές στην αρωματοποιία. Στην οδοντιατρική έχει επιβεβαιωμένες

³⁵⁶ Βαλιάκος, Η συμβολή του Νικολάου Μυρεψού, σελ. 188

³⁵⁷ Βαλιάκος, Η συμβολή του Νικολάου Μυρεψού, σελ. 188

³⁵⁸ Βαλιάκος, Η συμβολή του Νικολάου Μυρεψού, σελ. 188

³⁵⁹ Βαλιάκος, Η συμβολή του Νικολάου Μυρεψού, σελ. 189

³⁶⁰ Βαλιάκος, Η συμβολή του Νικολάου Μυρεψού, σελ. 190

αντιμικροβιακές ιδιότητες και συμπεριλαμβάνεται σε 21 παρασκευές στο «Δυναμερόν». Το **ϊντυβον** ή **κιχώριο**³⁶¹ είναι το γνωστό ραδίκι, πικροράδικο ή κιχώρι. Σε τρεις συνταγές συμπεριλαμβάνεται για τις πρωτεΐνες, τις βιταμίνες, τα λιπίδια, τα αμινοξέα και άλλες ουσίες του, που από φαρμακευτική άποψη τονώνουν και ωφελούν τον οργανισμό. Είναι διουρητικό, ελαφρά χολαγωγό, καθαρτικό, πεπτικό, αντιδιαβητικό, αντιηπατοξικό, αντιοξειδωτικό και αντιβακτηριδιακό. Το **ίπποσέλιον**³⁶², γνωστό ως αγριοσέλινο ή σμύρνιον, υπάρχει σε μία φαρμακευτική συνταγή. Τα φύλλα, τα άνθη και οι ρίζες μπορούν να χρησιμοποιηθούν στη σαλάτα ή ως ορεκτικό, ενώ είναι επιβεβαιωμένο εργαστηριακά η αντιμυκητιακή και αντιβακτηριδιακή δράση του. Η **καλαμίνθη**³⁶³ δεν έχει ταυτιστεί. Ευκάζεται ότι πρόκειται για την *Calamintha nepeta*, την Καλαμίνθη κοντή. Τα φύλλα και τα άνθη της προσφέρουν ένα γλυκό, αρωματικό τσάι, ιδιαίτερα ανακουφιστικό με πλούσια γεύση. Το εκχύλισμα της καλαμίνθης καταπραΰνει κράμπες, σπασμούς, νευρικές ενοχλήσεις και τον ίκτερο. Υπάρχει αναφορά της σε 25 παρασκευές φαρμάκων στο έργο του Μυρεψού. Η **καμφορά**³⁶⁴, επιστημονικά *Cinnamomun Camphora* εμπεριέχεται σε 22 σκευάσματα στο «Δυναμερόν». Είναι ένα κέρινης υφής, λευκό ή διαφανές στερεό στοιχείο με ισχυρή αρωματική οσμή. Συνιστούσε κατά το παρελθόν γαστρονομικό καρύκευμα, ενώ είχε χρήση ως θυμίαμα, ως φάρμακο, αλλά και ως εντομοαπωθητικό. Το αιθέριο έλαιό της βρίσκεται σε όλα τα μέρη του φυτού. Η **κάππαρις**³⁶⁵ χρησιμοποιείται μέχρι σήμερα ως καρύκευμα. Ανήκει στο γένος αγγειόσπερμων Καππαροειδών με 200 περίπου είδη δένδρων και κυρίως θάμνων. Ο φλοιός της ρίζας συμβάλλει στην αντιμετώπιση παθήσεων, όπως αρθρίτιδες. Είναι κατάλληλο για τους ρευματισμούς και τον πονόδοντο. Κατά την αρχαιότητα πίστευαν ότι, πέραν από θεραπευτικές ιδιότητες, έχει και μαγικές. Ο Μυρεψός αναφέρει την κάππαρη ως συστατικό 21 φαρμακευτικών σκευασμάτων. Το **κάρδαμον**³⁶⁶ της οικογένειας των κραμβοειδών, στην οποία ανήκουν πολλά είδη, με πιο σημαντικό το Λεπίδιο το ήμερο, συναντάται διατροφικά σε σαλάτες και γαρνιρίσματα. Στο «Δυναμερόν»

³⁶¹ Βαλιάκος, Η συμβολή του Νικολάου Μυρεψού, σελ. 190

³⁶² Βαλιάκος, Η συμβολή του Νικολάου Μυρεψού, σελ. 191

³⁶³ Βαλιάκος, Η συμβολή του Νικολάου Μυρεψού, σελ. 192

³⁶⁴ Βαλιάκος, Η συμβολή του Νικολάου Μυρεψού, σελ. 192

³⁶⁵ Βαλιάκος, Η συμβολή του Νικολάου Μυρεψού, σελ. 193

³⁶⁶ Βαλιάκος, Η συμβολή του Νικολάου Μυρεψού, σελ. 194

αναφέρεται σε τρεις συνταγές. Το **καρδάμωμον το κοινόν**³⁶⁷, κοινώς πράσινο κάρδαμο ή αληθινό κάρδαμο, προέρχεται από τη σύνθεση των λέξεων κάρδαμον και ἄμωμον. Πρόκειται για πικάντικο αρωματικό ποώδες πολυετές φυτό, κατάλληλο για γαστρικές παθήσεις, πολύ σημαντικό φαρμακευτικά, αφού χρησιμοποιείται σχεδόν για τα πάντα. Αποτελεί συστατικό για κάθε έξι συνταγές. Η **καρόη** ή **καρναβίδιν**³⁶⁸, επιστημονικά Κάρος ο Κυμινοειδής, είναι γνωστό με τις ονομασίες μάραθο μεσημβρινό ή περσικό κύμινο. Διατροφικά η χρήση του είναι ως καρύκευμα για τις τροφές και χρησιμοποιείται μέχρι τις μέρες μας. Φαρμακευτικά το πτητικό έλαιο που εξάγεται από τους σπόρους του φυτού είναι διεγερτικό και διαλύει τα αέρια. Αναφορά γίνεται σε 14 συνταγές. Ως **κάρου βασιλικό**³⁶⁹ γνώριζαν τη γνωστή καρυδιά και τους καρπούς της καρυδιά. Η καρυδιά κατατάσσεται στα άκρως θεραπευτικά φυτά, καθώς είναι πολύ πλούσια σε γιουγκλόνη, γιουγκλαντίνη, τανίνη, ινσοίτη, δεψικές ουσίες, κερκετίνη, καϊμπφερόλη, καφεϊκό οξύ, ίχνη π-κουμαρικού οξέος, αιθέριο έλαιο και χρωστική. Η ψίχα του καρπού είναι αζωτούχα με λιπαρές ουσίες, κυτταρίνη, αλβουμίνη. Με έκθλιψη παράγει το καρυδέλαιο με α-λινολενικό, παλμιτικό, στεατικό και ελαϊκό οξύ. Τέλος, ο άγουρος καρπός της καρυδιάς είναι σημαντικότερη πηγή ασκουρβικού οξέος. Τα φύλλα χρησιμοποιούνται κατά των παθήσεων των ματιών, το αφέψημα και έγχυμά τους είναι τονωτικό του πεπτικού σωλήνα, αντιδιαρροϊκό σε τοξικές καταστάσεις. Καρυδία συνιστώνται σε αδύναμους οργανισμούς, φυματικούς, σακχαροδιαβητικούς και σε πολλές άλλες παθήσεις. Στο «Δυναμερόν» αναφέρεται σε μια μόνο συνταγή. Το **κάρου ποντικό**³⁷⁰ είναι το γνωστό μας φουντούκι. Διαφορετικά ονομαζόταν λεπτοκάρυον ή λεπτοκαρυά. Τα φουντούκια είναι θρεπτικά, πλούσια σε πρωτεΐνες και ανόργανα στοιχεία. Είναι γνωστή η χρήση τους σήμερα στη σοκολατοβιομηχανία, αλλά και στην αρτοποιία, αλεσμένα για την παρασκευή ψωμιού. Στο «Περὶ τῶν Αντιδότων» εμπεριέχονται σε τρεις συνταγές. Ενδιαφέρον έχει η έκφραση «κάρου ποντικού τὸ μέγεθος» που συχνά συναντάται στις φαρμακευτικές συνταγές. Είναι η συνήθης δοσολογία, το μέγεθος ή ποσότητα που συνίσταντο να δοθεί ως αντίδοτο σε

³⁶⁷ Βαλιάκος, Η συμβολή του Νικολάου Μυρεψού, σελ. 194

³⁶⁸ Βαλιάκος, Η συμβολή του Νικολάου Μυρεψού, σελ. 195

³⁶⁹ Βαλιάκος, Η συμβολή του Νικολάου Μυρεψού, σελ. 195

³⁷⁰ Βαλιάκος, Η συμβολή του Νικολάου Μυρεψού, σελ. 196

κάποιον ασθενή. Το σημερινό μοσχοκάρυδο ήταν γνωστό με τις εξής ονομασίες: **κάρυον μυρεψικόν, κάρυον μοσχάτο, κάρυο αρωματικό, νούκη μοσχάτα, μοσχοκάρυδο**³⁷¹ και αποτελούσε συστατικό για 46 καταγεγραμμένες φαρμακευτικές συνταγές. Το εύοσμο μπαχαρικό προέρχεται από τα σπόρια του δέντρου της μοσχοκαρυδιάς. Στην αρχαιότητα χρησιμοποιούνταν ως θυμίαμα. Η περιεκτικότητα του σε αιθέριο έλαιο είναι 10%. Χρήση έχει στη μαγειρική, την αρτοποιία, τη ζαχαροπλαστική, τον αρωματισμό διαφόρων τροφών. Με τη σύνθλιψη των σπόρων παράγεται το έλαιο ή βούτυρο μοσχοκάρυδου, το οποίο έχει χρήση στη φαρμακευτική, τη σαπωνοποιία, την αρωματοποιία, λόγω της αντιδιαρροϊκής, αντιβακτηριδιακής και αγγειογενετικής δράσης. Η **κασσία**³⁷², γνωστή ως κιννάμωμον αρωματικό, γένους αειθαλών δέντρων και αρωματικών θάμνων, περιέχει αρωματικά έλαια στα φύλλα και τον φλοιό, ομοίως με την κανέλλα, διαφορετικής όμως ποιότητας και ισχύος οσμής. Πολλά είδη της κασσίας περιέχουν καθαρτικό οξύ. Ο Μυρεψός τη συμπεριλαμβάνει σε πολλές συνταγές με τις ονομασίες: κασσία, κανέλα, ξυλοκασσία, κασιάλινε, κασία άρωματική, γλυκοκάλαμον, κιννάμωμον, ξυλοκινναμώμην και τριψίδι. Το **κάστανο** ή η **καστανέα**³⁷³, επιστημονικά *Castanea*, ανήκει στην οικογένεια των Φηγοειδών. Οι καρποί βρίσκονται μέσα σε ξυλώδες περίβλημα, καλυπτόμενο εξωτερικά από αγκάθια, που ανοίγει όταν οι καρποί ωριμάσουν. Τρώγονται ψητά ή ωμά, χρησιμοποιούνται στη ζαχαροπλαστική και γίνονται αλεύρι. Φαίνεται ότι συγκαταλέγεται στα φυτά με φαρμακευτικές ιδιότητες, καθώς γίνεται αναφορά σε έξι συνταγές από το Νικόλαο Μυρεψό. Σε μία συνταγή αναφέρεται το δέντρο **κεδρίς**³⁷⁴, του γένους Κέδρος, κωνοφόρο αειθαλές δέντρο που περιλαμβάνει τέσσερα είδη. Οι θρεπτικοί και γευστικοί καρποί του περιέχουν έλαια και πρωτεΐνες και χρησιμοποιούνται ως συστατικά στην αρτοποιία και την ποτοποιία. Κατά την αρχαιότητα θεωρούνταν δέντρο με φαρμακευτικές ιδιότητες. Η **κερασιά**³⁷⁵ είναι φυλλοβόλο δέντρο και συγγενεύει με τη βυσσινιά. Αναφέρεται σε δύο

³⁷¹ Βαλιάκος, Η συμβολή του Νικολάου Μυρεψού, σελ. 196

³⁷² Βαλιάκος, Η συμβολή του Νικολάου Μυρεψού, σελ. 197-199

³⁷³ Βαλιάκος, Η συμβολή του Νικολάου Μυρεψού, σελ. 199

³⁷⁴ Βαλιάκος, Η συμβολή του Νικολάου Μυρεψού, σελ. 200

³⁷⁵ Βαλιάκος, Η συμβολή του Νικολάου Μυρεψού, σελ. 201

συνταγές στο «Δυναμερόν». Ως **κυνάρα**³⁷⁶ νοούνταν η γνωστή αγκινάρα. Είναι πλούσια σε βιταμίνες και προστατεύει από ηπατική ανεπάρκεια, ίκτερο και δυσπεψία. Συμπεριλαμβάνεται σε μία συνταγή. Το **κίτρον**³⁷⁷ ανήκει στα εσπεριδοειδή. Ήταν σύμβολο της γονιμότητας και της αφθονίας. Η σάρκα χρησίμευε στη μαγειρική και την παρασκευή γλυκών και την αρτοποιία. Αναφέρεται επίσης σε μία συνταγή. Το **κόλιανδρον**³⁷⁸ είναι ο κόλιανδρος ή το κόλιαντρο. Βότανο ήδη γνωστό από την μυκηναϊκή εποχή, χρήσιμο στο καρύκευμα των τροφών που απέτρεπε την αλλοίωσή τους. Εμπεριέχεται σε έξι συνταγές. Η **κολοκύνθη**³⁷⁹, κοινώς κολοκυθιά, φυτό πλούσιο σε νερό, βιταμίνες και μέταλλα. Έχει αντιφλεγμονώδη, αντικαρκινική και διουρητική δράση. Ως αγριοκολοκύνθη αναφέρεται σε μία συνταγή, ενώ η ήμερη εκδοχή της σε 22 συνταγές κυρίως για την αντιμετώπιση του πυρετού και τις παθήσεις του αναπνευστικού. Το **κορομηλον**³⁸⁰ είναι το φυτό ή ο καρπός της κορομηλιάς της οικογένειας των Ροδοειδών. Από τον κορμό της εξάγεται μια κολλώδης ουσία σαν ρετσίνι, που έχει αντιοξειδωτική δράση. Γίνεται αναφορά σε δύο συνταγές στο «Περί τῶν Ἀντιδότην», ενώ εφαρμόζεται «πρὸς πᾶσαν νόσον τοῦ σώματος». Το **κουκουνάρι**³⁸¹, καρπός της ήμερης καλλιεργημένης πεύκης, έχει υψηλή διατροφική αξία και αντιφλεγμονώδη δράση. Η αναφορά του βρίσκεται σε τρεις συνταγές. Ο **κουρκουμάς**³⁸² είναι από τα σπουδαιότερα μπαχαρικά. Καταπολεμά το κρουολόγημα, το βήχα και την καταρροή. Βοηθά στην πέψη και το πεπτικό σύστημα. Είναι φυσικό αντισηπτικό με αντιβακτηριδιακή δράση, χρήσιμο σε κοψίματα και εγκαύματα. Έχει διαπιστωθεί η εμπόδιση της εξάπλωσης του καρκίνου του μαστού, αλλά και η επανεμφάνιση μεταστάσεων σε άλλες μορφές καρκίνου. Το μπαχαρικό με την πικρή του γεύση, όταν συνδυαστεί με μαύρο πιπέρι, αυξάνει την αποτελεσματικότητά του ως και χίλιες φορές. Σε πέντε συνταγές το συναντάμε στο «Δυναμερόν». Η **κρίθη**³⁸³, ο δημητριακός καρπός του

³⁷⁶ Βαλιάκος, Η συμβολή του Νικολάου Μυρεψού, σελ. 201

³⁷⁷ Βαλιάκος, Η συμβολή του Νικολάου Μυρεψού, σελ. 202

³⁷⁸ Βαλιάκος, Η συμβολή του Νικολάου Μυρεψού, σελ. 203

³⁷⁹ Βαλιάκος, Η συμβολή του Νικολάου Μυρεψού, σελ. 203-204

³⁸⁰ Βαλιάκος, Η συμβολή του Νικολάου Μυρεψού, σελ. 205

³⁸¹ Βαλιάκος, Η συμβολή του Νικολάου Μυρεψού, σελ. 206

³⁸² Βαλιάκος, Η συμβολή του Νικολάου Μυρεψού, σελ. 206-207

³⁸³ Βαλιάκος, Η συμβολή του Νικολάου Μυρεψού, σελ. 207

κριθαριού, είναι πλούσια σε βιταμίνες, μέταλλα και φωσφορικά οξέα. Περιέχει πολύ περισσότερες φυτικές ίνες από άλλα δημητριακά, που όταν διαλύονται στο νερό σχηματίζεται μια γέλη που ελαττώνει τη χοληστερόλη και συμβάλλει στον έλεγχο του σακχάρου στο αίμα. Αυξάνει την κίνηση στο γαστρεντερικό σύστημα και χορηγείται στη δυσκοιλιότητα. Αποτελεί συστατικό για τρεις συνταγές στο έργο του Μυρεψού. Το **κρίθμον** ή **κρίταμνο**³⁸⁴, κοινώς κρίταμο, είναι φυτό γνωστό από την αρχαιότητα. Η σημαντική ποσότητα σε αιθέριο έλαιο, τα μεταλλικά στοιχεία, το ιώδιο και οι βιταμίνες του το καθιστούν τονωτικό, καθαρτικό του αίματος και ορεκτικό. Γίνεται αναφορά σε μια συνταγή. Το **κρόκινον**³⁸⁵, επιστημονικά Κρόκος ο ήμερος, είναι από τα σπανιότατα φαρμακευτικά φυτά. Το αποξηραμένο στίγμα του λουλουδιού αποτελεί τον πολύτιμο κρόκο ή σαφράν ή ζαφορά ή σαφράνι. Το εκχύλισμα στιγμάτων κρόκου προκαλεί αναστολή συγκόλλησης του υγρού των αιμοπεταλίων, μείωση της χοληστερίνης και των κρίσεων άσθματος. Λειτουργεί ως παυσίπονο και αντιπυρετικό, τονωτικό, επουλωτικό και εμμηναγωγό. Έχει αντιοξειδωτική, αντιθρομβωτική και αντικαρκινική δράση. Στο «Δυναμερόν» έχει την πλέον συχνή χρήση. Αποτελεί συστατικό για κάθε δεύτερη συνταγή. Το κρεμμύδι, **κρόμμυον** ή **Άλλιον το κοινό**³⁸⁶, εδώ και χιλιάδες χρόνια χρησιμοποιείται όχι μόνο στη διατροφή, αλλά είναι και δυναμωτικό με ιαματικές ιδιότητες. Στο «Περὶ τῶν Ἀντιδότην» εμπεριέχεται σε τέσσερις συνταγές. **Κύαμος ο ελληνικός**³⁸⁷ είναι η επιστημονική ονομασία για το κουκί. Η θρεπτική αξία των κουκιών είναι μεγάλη, καθώς είναι πλούσια σε πρωτεΐνες (20% του καρπού), υδατάνθρακες, φυτικές ίνες, μέταλλα και φολικό οξύ. Δύναται να προκαλέσει δηλητηρίαση, κυάμωση, στον άνθρωπο ή τα ζώα. Στο «Δυναμερόν» αναφέρεται σε πέντε συνταγές, κυρίως όμως ως μέτρο. Η **κυδωνιά**³⁸⁸ και ο καρπός κυδώνι, το «κυδώνιο μήλο», είναι οπωροφόρο δέντρο των Ροδοειδών. Χρησιμοποιείται στη ζαχαροπλαστική, αλλά και ως επιτραπέζιο. Από τα φύλλα παράγεται ένα αφέψημα με μαλακτικές, αντιμικροβιακές και αντιοξειδωτικές ιδιότητες. Υπάρχει στο

³⁸⁴ Βαλιάκος, Η συμβολή του Νικολάου Μυρεψού, σελ. 208

³⁸⁵ Βαλιάκος, Η συμβολή του Νικολάου Μυρεψού, σελ. 208

³⁸⁶ Βαλιάκος, Η συμβολή του Νικολάου Μυρεψού, σελ. 209

³⁸⁷ Βαλιάκος, Η συμβολή του Νικολάου Μυρεψού, σελ. 209

³⁸⁸ Βαλιάκος, Η συμβολή του Νικολάου Μυρεψού, σελ. 209-210

«Δυναμερόν» σε πέντε συνταγές. Το **κύμινο**³⁸⁹, επιστημονικά Κούμινον το ήμερον, χρησιμοποιείται είτε ολόκληρο είτε σε σκόνη στη μαγειρική για να δώσει άρωμα στα φαγητά. Περιέχεται σε δώδεκα συνταγές. Το **λάπαθον**³⁹⁰, αγριολάπαθο ή λάπαθο, περιέχει στα φύλλα μεγάλη ποσότητα οξαλκού οξέος. Είναι διουρητικό, αντιπυρετικό, τονωτικό, καταπολεμά τις αιμορροΐδες, τα έλκη του στόματος, του λαιμού και τον υψηλό πυρετό. Αντενδείκνυται για όσους υποφέρουν από ρευματισμούς, αρθροϊτικά, νεύρα και προβλήματα κύστης. Σε μία συνταγή υπάρχει αναφορά στο λάπαθο. Ως **λιγυστικόν** ή **λεβήστικον**³⁹¹ είναι γνωστό το νεραϊδόχορτο ή μαγισσόχορτο. Το λεβηστικό τσάι μπορεί να χρησιμοποιηθεί στις πληγές ως αντισηπτικό ή για την τόνωση της πέψης. Οι σπόροι λειτουργούν ως καρύκευμα. Αναφορά του υπάρχει σε τέσσερις συνταγές. Η **κελτίς** ή **λωτός**³⁹² έχει την επιστημονική ονομασία Κελτίς η νότιος. Τα φύλλα και τα φρούτα έχουν στυπτικές και μαλακτικές ιδιότητες. Το αφέψημα από τα φύλλα, αλλά και οι καρποί του δέντρου δίνονται στην περίπτωση αιμορραγίας και κολικών, της διάρροιας, της δυσεντερίας και του πεπτικού έλκους. Η αναφορά του βρίσκεται σε μία συνταγή. Ο **μαϊδανός** ή **πετροσέλινο** ή **μακεδονήσι**³⁹³, κοινώς μαϊντανός, ήταν γνωστό από την αρχαιότητα. Χρησιμοποιούνταν ως αρωματικό βότανο, αλλά και ως φάρμακο. Τα φύλλα, πλούσια σε βιταμίνη C, περιέχουν και αιθέρια έλαια. Από τον Μυρψό αναφέρεται σε πάνω από το ένα πέμπτο των συνταγών, είτε με την ονομασία πετροσέλινο είτε ως μακεδονήσι. Ήταν πολύ γνωστό στους Βυζαντινούς με ευρεία χρήση στη μαγειρική, στη παρασκευή ροφημάτων και την ιατρική, χάρη στη διουρητική του δράση και τη χρήση του ως αντίδοτο³⁹⁴. Η ονομασία μακεδονήσι δόθηκε λόγω του ότι φύεται σε μια περιοχή της Μακεδονίας, αλλά καλλιεργείται και σε κήπους στην Κωνσταντινούπολη. Η **μαλάχη** ή **μολόχα**³⁹⁵ έχει αντιβακτηριδιακές ιδιότητες και χρησιμοποιείται για την επούλωση των

³⁸⁹ Βαλιάκος, Η συμβολή του Νικολάου Μυρψού, σελ. 210

³⁹⁰ Βαλιάκος, Η συμβολή του Νικολάου Μυρψού, σελ. 213

³⁹¹ Βαλιάκος, Η συμβολή του Νικολάου Μυρψού, σελ. 213

³⁹² Βαλιάκος, Η συμβολή του Νικολάου Μυρψού, σελ. 216

³⁹³ Βαλιάκος, Η συμβολή του Νικολάου Μυρψού, σελ. 217

³⁹⁴ Anagnostakis I., *Makedonisi(on). Parsley, the Makedonian herb*, στο συλλογικό έργο *Flavours and delights. Tastes and pleasures of ancient and byzantine cuisine*, εκδ. Αρμός, Αθήνα 2013, σελ. 39

³⁹⁵ Βαλιάκος, Η συμβολή του Νικολάου Μυρψού, σελ. 217

εκδορών του δέρματος, ενώ λόγω του έντονα ευχάριστου αρώματός της είναι απαραίτητη στην αρωματοποιία. Στο «Δυναμερόν» εμπεριέχεται σε μια συνταγή. Το **μάραθρον**³⁹⁶, κοινώς μάραθος ή μάραθο, χρησιμοποιείται κυρίως στη μαγειρική και τη ζαχαροπλαστική. Τα αιθέρια έλαια που περιέχει ανέρχονται στο 7% του φυτού και το καθιστούν σημαντικό επίσης στην αρωματοποιία και οινοπνευματοποιία. Είναι από τα πιο συχνά αναφερόμενα συστατικά και περιέχεται σε κάθε πέμπτη φαρμακευτική συνταγή στο «Δυναμερόν». Η μαστίχα και το **μαστιχέλαιο**³⁹⁷ εξάγονται από το μαστιχόδεντρο. Σε μορφή φυσικής ρητίνης η μαστίχα έχει πολλές χρήσεις στη μαγειρική και την ποτοποιία. Στην ιατρική αναφέρεται στην ορθοδοντική και αρωματοποιία, ενώ εργαστηριακά έχει διαπιστωθεί η συσχέτιση με την αντιμετώπιση κάποιων μορφών καρκίνου. Επίσης είναι πολύ σημαντική και στη βυζαντινή περίοδο, λόγω της συχνής χρήσης σε φαρμακευτικές συνταγές. Στο «Περὶ τῶν Ἀντιδότην» κάθε έκτη συνταγή περιέχει μαστίχα. Το **μελάνθιον**³⁹⁸ χρησιμοποιείται ως καρύκευμα. Η μελανθίνη που περιέχει το φυτό έχει χρησιμοποιηθεί για τη θεραπεία παθήσεων του δέρματος, και εικάζεται ότι έχει αντικαρκινικές ιδιότητες. Συμβάλλει στη θεραπεία της οπιοειδούς εξάρτησης και μειώνει το σχηματισμών λίθων στους νεφρούς. Από το μελάνθιο παράγεται το μαυροκούκι, τα μαύρα σποράκια του φυτού. Για την παρασκευή έξι σκευασμάτων εμπεριέχεται στα συστατικά των συνταγών. Η **μελιτζάνα**³⁹⁹ ανήκει στο γένος των στρυχνοειδών. Από το 12^ο με 13^ο αιώνα που ήρθε στην Ευρώπη θεωρείται κατάλληλη για την αντιμετώπιση του πυρετού και της άμετρου δίψας. Μια ουσία που περιέχει, σολανίνη, μπορεί να προκαλέσει στομαχικές διαταραχές, εάν οι καρποί της καταναλωθούν όψιμοι ή πολύ ώριμοι. Εμπεριέχεται μαζί με άλλα συστατικά σε μία συνταγή. Το ποώδες φυτό **μήκων**⁴⁰⁰ ανήκει στα Μηκωνοειδή και είναι η γνωστή παπαρούνα. Μήκων υπνοφόρος ή αφιόνι ή όπιον, αλλά και παράβαρις είναι μερικές από τις ονομασίες που κατέχει. Καλλιεργείται για τους καρπούς, από το χυμό των οποίων λαμβάνεται το όπιο και για τους σπόρους. Οι σπόροι του φυτού χρησιμοποιούνται ως

³⁹⁶ Βαλιάκος, Η συμβολή του Νικολάου Μυρεψού, σελ. 218-219

³⁹⁷ Βαλιάκος, Η συμβολή του Νικολάου Μυρεψού, σελ. 219-220

³⁹⁸ Βαλιάκος, Η συμβολή του Νικολάου Μυρεψού, σελ. 220

³⁹⁹ Βαλιάκος, Η συμβολή του Νικολάου Μυρεψού, σελ. 221

⁴⁰⁰ Βαλιάκος, Η συμβολή του Νικολάου Μυρεψού, σελ. 222

άρτυμα, ενώ φαρμακευτικά το όπιο περιέχει μορφίνη σε ποσοστό 10-12% που χρησιμοποιείται ως αντιδιαρροϊκό και ως παυσίπονο. Η χημική επεξεργασία της μορφίνης παράγει την ηρωίνη, εξαρτησιογόνο ναρκωτική ουσία. Περιέχει επίσης κωδεΐνη και άλλα μη ναρκωτικά αλκαλοειδή. Στο «Δυναμερόν» αναφέρεται σε 15 συνταγές ως μήκων, όπιο ή παπάβαρι. Η **μόρρα**⁴⁰¹ με επιστημονική σημασία Μορέα η μέλαινα είναι η σημερινή μουριά με τους βρώσιμους καρπούς, τα μαύρα μούρα. Εργαστηριακά έχει επιβεβαιωθεί η αντιφλεγμονώδης δράση της μαύρης μουριάς. Σε τέσσερις συνταγές τη συναντάμε με το όνομα μῶρα ή μῶρτόκκοκα. **Όρίγανος η Ήρακλεώτικη**⁴⁰², επιστημονικά ως *Origanum heracleoticum*, είναι αρωματικό φυτό που χρησιμοποιείται ως καρύκευμα στη μαγειρική. Στη λαϊκή ιατρική ως αφέψημα αντιμετωπίζει το βήχα. Χάρη στην υψηλή περιεκτικότητα σε φαινόλες καταστρέφει τα βακτηρίδια και είναι απαραίτητο στην αρωματοποιία. Έχει επιβεβαιωθεί η θετική επίδραση της ρίγανης σε προβλήματα του πεπτικού και του αναπνευστικού συστήματος. Ο Μυρεψός συμπεριλαμβάνει τη ρίγανη μαζί με άλλα συστατικά σε δέκα συνταγές. Το **πιπέρι**⁴⁰³ ανήκει στην οικογένεια των Πιπεροειδών. Το πιο σημαντικό είδος το μαύρο πιπέρι αποτελεί το πιο συχνό μπαχαρικό στη διατροφή. Στη λαϊκή ιατρική οι καρποί όλων των ειδών του πιπεριού χρησιμοποιούνται κατά διαφόρων των παθήσεων. Το πιπέρι είναι ήπιο διεγερτικό και συμβάλλει την παρασκευή σκευάσματος για το συνάχι. Σε μικρές ποσότητες είναι αγχολυτικό, ηρεμιστικό με αντικαρκινική δράση, ενώ σε μεγάλη ποσότητα δύναται να προκαλέσει βαριάς μορφής μέθη. Κάθε δέκατη συνταγή το συναντάμε ανάμεσα στα συστατικά των σκευασμάτων στο έργο του Νικολάου Μυρεψού. Το **πεπόνι**⁴⁰⁴, του γένους των Κολοκυνθοειδών, είναι από τα πιο διαδεδομένα φρούτα. Έχει αντιοξειδωτική, αντιφλεγμονώδη και αντιυπερλιπιδαιμική δράση. Αποτελεί συστατικό για δεκαπέντε συνταγές στο «Δυναμερόν». Το **πετρέλαιο**, επιστημονικά Κόρις η μομπελλιανή⁴⁰⁵, είναι βότανο που βάσει οσμής κατατάσσεται μεταξύ δεντρολίβανου και θυμαριού. Σε μία συνταγή απαντάται με το όνομα αυτό, ενώ σε μία

⁴⁰¹ Βαλιάκος, Η συμβολή του Νικολάου Μυρεψού, σελ. 223

⁴⁰² Βαλιάκος, Η συμβολή του Νικολάου Μυρεψού, σελ. 230-231

⁴⁰³ Βαλιάκος, Η συμβολή του Νικολάου Μυρεψού, σελ. 233

⁴⁰⁴ Βαλιάκος, Η συμβολή του Νικολάου Μυρεψού, σελ. 234

⁴⁰⁵ Βαλιάκος, Η συμβολή του Νικολάου Μυρεψού, σελ. 234

άλλη με το συνώνυμό του σύμφυτο το ιουδαϊκό. Η **πιστακιά**⁴⁰⁶, επιστημονικά Πιστακιά η καρποφόρος ή η γνήσια, έχει πολύ θρεπτικούς καρπούς με πρωτεΐνες και ανόργανα άλατα, αντιοξειδωτικές και αντιμικροβιακές ιδιότητες. Σε τρεις συνταγές συναντάμε τα πιστάκια, τα φιστίκια δηλαδή, ως συστατικό φαρμακευτικών σκευασμάτων. Το ποώδες φυτό του **πράσου**⁴⁰⁷ απαντάται επίσης σε τρεις συνταγές ως συστατικό. Όπως το άγριο πράσο, αμπελόπρασο, έτσι και το ήμερο ήταν γνωστά για τις φαρμακευτικές τους ιδιότητες. Ανθεκτικό φυτό με ζωηρή ανάπτυξη που συγγενεύει με το κρεμμύδι. Εργαστηριακά έχει επιβεβαιωθεί ότι έχει υπολιπιδαιμικές ιδιότητες. Η **ραφανίς**⁴⁰⁸, κοινώς το ρεπάνι ή ραπανάκι, συμπεριλαμβάνεται επίσης στα φυτά που κατέγραψε ο Μυρεψός ως φαρμακευτικά σε τρεις συνταγές. Ως ραφανίδα ήταν γνωστή ήδη από την αρχαιότητα. Συνιστούσαν ως αντιβηχικό, για τη διάλυση νεφρόλιθων, χολόλιθων, για την αντιμετώπιση της αρθρίτιδας και των ηπατικών παθήσεων. Τα ρεπάνια είναι πλούσια σε βιταμίνη C και πολλές φυτικές ίνες που συμβάλλουν στην εύρυθμη λειτουργία του εντέρου. Έχουν αποδειχθεί οι αντιβιοτικές ιδιότητες του φυτού. Το **ρόδον**⁴⁰⁹, η γνωστή τριανταφυλλιά, στη ζαχαροπλαστική μπορεί να γίνει γλυκό του κουταλιού. Το καλλωπιστικό φυλλοβόλο φυτό περιέχει στα άνθη του εξαιρετικής ποιότητας αιθέριο έλαιο απαραίτητο για στην αρωματοποιία. Ο Μυρεψός αναφέρει το ρόδον σε πάμπολλες συνταγές. Ο **ρούς**⁴¹⁰ ο βυρσοδεψικός, γνωστό αλλιώς ως σουμάκι, είναι φυτό από το οποίο χρησιμοποιούνται μόνο οι καρποί που έχουν αντιοξειδωτικές ιδιότητες. Αποξηραίνονται και αλέθονται μέχρι να γίνουν κοκκινωπή σκόνη. Αναφέρεται η χρήση του και στην βυρσοδεψία, ενώ μαγειρικά το σουμάκι είναι πολύ δημοφιλές άρτυμα για εδέσματα με κρέας ή λαχανικά ή σε σάλτσες. Αναφορά στο «Δυναμερόν» γίνεται 14 φορές. Το **σάμψυχον** ή **μαγγυράνα**⁴¹¹ είναι η γνωστή ματζουράνα. Ανήκει στην οικογένεια των χειλανθών και συγγενεύει με τη ρίγανη. Και τα έξι είδη της χρησιμοποιούνται ως μπαχαρικό συνήθως για το κρέας, το ψάρι, αλλά και ως αφέψημα. Το αιθέριο έλαιο που

⁴⁰⁶ Βαλιάκος, Η συμβολή του Νικολάου Μυρεψού, σελ. 235-236

⁴⁰⁷ Βαλιάκος, Η συμβολή του Νικολάου Μυρεψού, σελ. 238

⁴⁰⁸ Βαλιάκος, Η συμβολή του Νικολάου Μυρεψού, σελ. 239

⁴⁰⁹ Βαλιάκος, Η συμβολή του Νικολάου Μυρεψού, σελ. 240

⁴¹⁰ Βαλιάκος, Η συμβολή του Νικολάου Μυρεψού, σελ. 241

⁴¹¹ Βαλιάκος, Η συμβολή του Νικολάου Μυρεψού, σελ. 242

περιέχουν τα φύλλα της είναι αντισηπτικό και αντισπασμοδικό και βρίσκει χρήση στην αρωματοποιία. Η ματζουράνα, γνωστή ήδη από αρχαία χρόνια ήταν φάρμακο κατά στομαχικών και εντερικών ενοχλήσεων. Σήμερα ερευνάται η συσχέτιση με την αντιμετώπιση της λευχαιμίας. Στο «Δυναμερόν» εμπεριέχεται σε 8 συνταγές. **Σάχαρ**⁴¹² είναι η ζάχαρη, επιστημονικά *Saccharum officinarum*. Είναι οργανική, κρυσταλλική, γλυκαντική ουσία που παράγεται ύστερα από επεξεργασία προερχόμενη από το ζαχαροκάλαμο. Είχε θεραπευτικές ιδιότητες για τους Άραβες, ενώ έως σήμερα έχει αποδειχθεί η αντιφλεγμονώδης, αναλγητική και ανοσοθεραπευτική δράση της. Το **σέλιον**⁴¹³ ή σελήνη, ή κηπαϊον ή σελινόκοκον γνωστό από την αρχαιότητα χρησιμοποιούνταν στη μαγειρική και την ιατρική. Είναι αρωματικότατο φυτό με έντονα αρωματικούς σπόρους με καυστική γεύση για χρήση ως μπαχαρικό. Το έντονο άρωμα του φυτού οφείλεται στο αιθέριο έλαιο που περιέχει. Έχει χωνευτικές και τονωτικές ιδιότητες, πλούσιο σε βιταμίνες, σίδηρο, φώσφορο και ασβέστιο με αντιελκογόνα και αντιβακτηριδιακή δραστικότητα, κατάλληλο για παθήσεις των νεφρών, της ουροδόχου κύστης και των αρθρικών. Στο έργο του Μυρεψού συμπεριλαμβάνεται κάθε δεύτερη συνταγή. Το **σεύτλον**⁴¹⁴ ή αλλιώς παντζάρι, γνωστό ήδη στην Αρχαία Ρώμη, χρησιμοποιούνταν στη λαϊκή ιατρική για την θεραπεία μεγάλους εύρους παθήσεων, μεταξύ άλλων κατά του πυρετού και της δυσκοιλιότητας. Κατά το Μεσαίωνα σχετιζόταν με την αντιμετώπιση προβλημάτων πέψης και του αίματος. Επιβεβαιώθηκε αργότερα εργαστηριακά. Στο «Δυναμερόν» αναφέρεται σε μία συνταγή. Ο **σήσαμος**⁴¹⁵, κοινώς σουσάμι, είναι από τα αρχαιότερα, ετήσια ελαιοπαραγωγικά καλλιεργούμενα φυτά και είχε τεράστια σημασία σε αρχαίους πολιτισμούς. Οι καρποί του χρησιμοποιούνταν στην διατροφή των ανθρώπων, ενώ έδιναν το αρωματικό σησαμέλαιο. Το κύριο συστατικό των σπερμάτων σουσαμιού είναι το μη πτητικό έλαιο. Περιέχει ακόμη βιταμίνες, σίδηρο, σελήνιο, πολυακόρεστα λιπαρά οξέα μηδενικής χοληστερόλης και φυσικά αντιοξειδωτικά.

⁴¹² Βαλιάκος, Η συμβολή του Νικολάου Μυρεψού, σελ. 243

⁴¹³ Βαλιάκος, Η συμβολή του Νικολάου Μυρεψού, σελ. 244

⁴¹⁴ Βαλιάκος, Η συμβολή του Νικολάου Μυρεψού, σελ. 246

⁴¹⁵ Βαλιάκος, Η συμβολή του Νικολάου Μυρεψού, σελ. 247

Συνιστά συστατικό σε πέντε συνταγές στο «Δυναμερόν». Το **σκόρδον**⁴¹⁶ επίσης γνωστό από την αρχαιότητα για χρήση μαγειρική με έντονη οσμή και καυστική γεύση. Έχει αντιβιοτικές και υποτασικές ιδιότητες, κατάλληλο για σπασμούς, για άτομα με υψηλή πίεση και κατά της αρτηριοσκλήρυνσης. Πλούσιο σε βιταμίνες, ασβέστιο, σίδηρο, φώσφορο, σελήνιο, καταγράφεται σε πέντε συνταγές από τον Μυρεψό. Το **σύκο**⁴¹⁷, επιστημονικά Συκή η κοινή, ανήκει στην οικογένεια των Μορεοειδών. Οι καρποί της καταναλώνονται νωποί ή αποξηραμένοι ή γίνονται γλυκό. Το δέντρο είναι γνωστό από προϊστορικούς χρόνους. Η ποικιλία «βασιλική» συκή είναι η πιο φημισμένη. Έχει αποδειχθεί η συσχέτισή της με την πρόληψη του καρκίνου του στομάχου. Σε 14 συνταγές περιλαμβάνεται ως συστατικό σκευάσματος. Στο «Δυναμερόν» αναφέρεται σε 19 συνταγές. Το **τεύκριον**⁴¹⁸ ανήκει στα αρωματικά φυτά, συγκεντρώνει υψηλό ποσοστό αιθέριου ελαίου και καλλιεργείται για τη μαγειρική και θεραπευτική του αξία. Αναφέρεται πάντα στις συνταγές μετά τη λέξη χαμαίδρυς ή χαμαίδριον, ένα διαφορετικό είδος τευκρίου. Με 18 αναφορές υπάρχει στο έργο του Μυρεψού. Η **τήλις**⁴¹⁹, επιστημονικά Τριγωνίσκος η τήλις, είναι γνωστή ως τριγωνέλλα ή τριγωνίσκος ή σανός ή χλόη. Οι σπόροι του φυτού δίνουν ένα μπαχαρικό, οι οποίοι κονιοροτοποιημένοι αποτελούν συστατικό για το κάρυ. Εκτός από τη διατροφική αξία, χρήση βρίσκει στην κτηνιατρική και τη λαϊκή θεραπεία. Αντιμετωπίζει την κακοσμία του στόματος. Σε δέκα συνταγές καταγράφεται από τον Μυρεψό. Ως **τιθύμαλλος**⁴²⁰, επιστημονικά Euphorbia Characias, καλείται το γνωστό ιπποφαές. Οι γιατροί χρησιμοποιούσαν τον καρπό και το χυμό του φυτού ως καθαρτικό και εμετικό. Καταπραΰνει τον πόνο, θεραπεύει τις γάγγραινες και τις κρεατοελιές, συμβάλλει θετικά στα νοσήματα σχετικά με τις ελεύθερες ρίζες και την οξειδωση λιπών. Σε δύο φαρμακευτικές συνταγές καταγράφεται στο «Δυναμερόν». Ως **τροχηλόσπερμα**⁴²¹ ή **τορδύλιον** καταγράφεται σε μια συνταγή η γνωστή καυκαλήθρα στα φαρμακευτικά σκευάσματα. Ανήκει στην οικογένεια των Σελινοειδών, είναι άγριο χόρτο εξαιρετικής

⁴¹⁶ Βαλιάκος, Η συμβολή του Νικολάου Μυρεψού, σελ. 249

⁴¹⁷ Βαλιάκος, Η συμβολή του Νικολάου Μυρεψού, σελ. 252

⁴¹⁸ Βαλιάκος, Η συμβολή του Νικολάου Μυρεψού, σελ. 254

⁴¹⁹ Βαλιάκος, Η συμβολή του Νικολάου Μυρεψού, σελ. 255

⁴²⁰ Βαλιάκος, Η συμβολή του Νικολάου Μυρεψού, σελ. 255

⁴²¹ Βαλιάκος, Η συμβολή του Νικολάου Μυρεψού, σελ. 257-258

ποιότητας με ευχάριστο άρωμα, στο οποίο οφείλει την ονομασία μοςχολάχανο. Θεραπευτικά αναζωογονεί το νευρικό σύστημα, προλαμβάνει το καρκίνωμα του βρόγχου και θεωρείται ευεργετικό κατά της μελαγχολίας. Η **φακή**⁴²² ανήκει στην οικογένεια των Κυμαωδών. Είναι πλούσια σε θρεπτικές ίνες και κυρίως σίδηρο. Στο «Περὶ τῶν Ἀντιδότην» καταγράφεται σε πέντε συνταγές. Ο **φοίνιξ**⁴²³, επιστημονικά Φοίνιξ ο δακτυλοφόρος, είναι ένα είδος φοίνικα λεγόμενο χουρμαδιά, που δίνει τους καρπούς χουρμάδες. Βρώσιμοι είναι καρποί όλων των ειδών χουρμαδιάς. Έχουν αντιοξειδωτικές και αντιμεταλλαξιογόνες ιδιότητες. Σε 24 φαρμακευτικές συνταγές καταγράφονται είδη της χουρμαδιάς από το Νικόλαο Μυρεψό. Το **χαμαίμηλο το κοινό**⁴²⁴ περιέχει 120 συστατικά, όπως φλαβονοειδή. Πέρα από τη χρήση του ως το γνωστό θεραπευτικό, χωνευτικό ρόφημα, χρησιμοποιείται επίσης στην αρωματοθεραπεία και την κοσμετολογία. Φαρμακευτικά έχει αποδειχθεί η αντιφλεγμονώδης, αντισπασμολυτική, αντιβακτηριδιακή, ηρεμιστική, υποαλλεργική, αντιοξειδωτική, αντιπυρετική και αντιμικροβιακή δράση του. Σε εννέα συνταγές συνιστά συστατικό για την παρασκευή φαρμάκου. Το **ψύλλιον**⁴²⁵ περιέχεται στα συστατικά των δημητριακών. Παρουσιάζεται αύξηση στην παραγωγή του, λόγω της περιεκτικότητάς του σε φυτικές ίνες. Μειώνει τα επίπεδα χοληστερόλης στο αίμα, διευκολύνει την εύρυθμη λειτουργία του εντέρου και συμβάλλει στον έλεγχο του διαβήτη. Εμπεριέχεται σε πέντε φαρμακευτικές συνταγές στο «Δυναμερόν». Το **ώκιμον**⁴²⁶, επιστημονικά Ωκιμον ο βασιλικός, είναι αρωματικό ετήσιο ποώδες φυτό της οικογένειας των χειλανθών. Πήρε την ονομασία βασιλικός, γιατί σύμφωνα με το θρύλο φύτεωσε εκεί που ο Μέγας Κωνσταντίνος με την μητέρα του Ελένη, ανακάλυψαν τον Τίμιο Σταυρό. Καλλιεργείται ως καλλωπιστικό φυτό, αλλά τα φύλλα του χρησιμοποιούνται ως καρύκευμα και αφέψημα. Έχει υψηλή περιεκτικότητα σε αιθέριο έλαιο. Ως βότανο στη λαϊκή φαρμακευτική είναι διουρητικό, καταπραΰνει τον στομαχόπονο, τον πονοκέφαλο, το μελάνωμα, το δάγκωμα από έντομο, σκορπιό ή φίδι. Στο «Δυναμερόν» αναφέρεται σε δύο συνταγές.

⁴²² Βαλιάκος, Η συμβολή του Νικολάου Μυρεψού, σελ. 260

⁴²³ Βαλιάκος, Η συμβολή του Νικολάου Μυρεψού, σελ. 260

⁴²⁴ Βαλιάκος, Η συμβολή του Νικολάου Μυρεψού, σελ. 263

⁴²⁵ Βαλιάκος, Η συμβολή του Νικολάου Μυρεψού, σελ. 264

⁴²⁶ Βαλιάκος, Η συμβολή του Νικολάου Μυρεψού, σελ. 264-265

γ) ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΑΣΘΕΝΕΙΩΝ ΜΕ ΖΩΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ

Στα βυζαντινά ιατρικά κείμενα εντοπίζεται η χρήση βρώσιμων ζωικών προϊόντων ως πρώτες ύλες σε φάρμακα για την πρόληψη και θεραπεία νοσημάτων. Σε κάποιες περιπτώσεις η διατροφική αξία δεν διακρίνεται από την ιαματική επενέργεια που έχει στον οργανισμό. Συγκεκριμένα μέρη ζώων έχουν θετική επίδραση σε ασθένειες που βλάπτουν ομάδες οργάνων του ανθρώπινου σώματος. Για την ορθότερη κατανόηση του υλικού οι ασθένειες που θεραπεύονται με σκευάσματα που εμπεριέχουν ζωικά μέρη και προϊόντα κατηγοριοποιούνται από τους βυζαντινούς ιατρούς με βάση το σώμα αρχίζοντας από το κεφάλι και καταλήγοντας στα άκρα, όπως εφαρμόζεται στα περισσότερα ιατρικά εγχειρίδια.

Τα βασικά συστατικά ζωικών προϊόντων των χρησιμοποιούμενων κολλυρίων ήταν κοινά για όλες παθήσεις των ώτων και των οφθαλμών. Στην παρασκευή φαρμακευτικών σκευασμάτων περιλάμβαναν το γάλα, το μέλι, τα αυγά, το ήπαρ, το στέαρ, ζωμό και σάρκα οστρακοειδών, χολή τετράποδων ζώων, ιχθύων και πτηνών. Ιδιαίτερα για τα οφθαλμικά κολλύρια χρησιμοποιούνταν αυτούσια είτε ως πρώτη ύλη η χολή ιχθύων, ενώ ως ωτικό κολλύριο κατάλληλη θεωρούνταν η κηρωτή. Σπανιότερα εντοπίζονται συνταγές κολλυρίων με συστατικά, όπως αίμα ζωικών οργανισμών και ζωμό από βρασμό ιχθύων και ένυδρων ειδών. Τα επιθέματα και καταπλάσματα ωτικών και οφθαλμικών δυσλειτουργιών περιέχουν κοινά συστατικά, το γάλα, το τυρί, το βούτυρο, την κηρωτή και ζωμό από βρασμένα ένυδρα είδη. Πιο σπάνια στις συνταγές αναφέρεται η χρήση ούρων, στέατος, χολής τετράποδων θηλαστικών, ιχθύων και πτηνών.

Η τρίτη ενότητα έχει να κάνει με τις θεραπείες των πνευμονικών παθήσεων⁴²⁷ και την αντιμετώπιση δυσλειτουργιών του αναπνευστικού συστήματος. Το άσθμα, η δύσπνοια, η πλευρίτιδα, η φθίσις και πάσης φύσεως κρουολογήματα θεραπεύονταν με σκευάσματα που περιείχαν ζωικά προϊόντα. Όταν υπήρχε φλεγμονή στην πλευρική κοιλότητα με ή χωρίς την έκκριση υγρού, χαρακτηρίζονταν ως πλευρίτιδα, που συνιστούσε από τις πλέον σοβαρότερες ασθένειες με τις πιο δυσοίωνες προβλέψεις για ανάρρωση. Αρκετές

⁴²⁷ Χρόνη, Ζωικά προϊόντα, σελ. 275-278

περιπτώσεις πασχόντων καταγράφονται που κατέληξαν σε θάνατο, ανάμεσα σε αυτές και ο θάνατος πολλών αυτοκρατόρων. Η φθίσις⁴²⁸, κοινώς φυματίωση των πνευμόνων, συνιστούσε τη δεύτερη σοβαρότερη ασθένεια με μικρότερα ποσοστά θνησιμότητας. Για την αντιμετώπισή τους οι βυζαντινοί γιατροί πρότειναν την κατανάλωση ποτάμιων οστρακοειδών, πόση γάλακτος όνου, βρώση όρχεων αλεκτόρων, καθώς και χρήση καταπλάσμάτων με βούτυρο. Γενικότερα, για πνευμονικές και θωρακικές φλεγμονές ωφέλιμα θεωρούνταν το γάλα, το βούτυρο, το μέλι και οι όρχεις αλεκτόρων, τα οποία διευκόλυναν την εκτόνωση του βήχα και ενδυνάμωναν τους καχεκτικούς από την ασθένεια οργανισμούς. Για την αποτροπή μετάδοσης της φυματίωσης μέσω των αιμοπτύσεων συνιστούνταν οι θαλάσσιοι σπόγγοι. Αιμοστατικά σκευάσματα χορηγούνταν για ρινική αιμορραγία και σε αναλγητικά φλεγμονών του ιγμορείου. Καταπλάσματα για τον τράχηλο παρασκευάζονταν από ακατέργαστο μαλλί αμνοεριφίου, κερί, μέλι και κονιοροποιημένο μαστό θηλυκού χοίρου. Οι αλοιφές περιείχαν ως πρώτη ύλη μέλι, γάλα, κόπρανα σκύλου, όρνιθας, περιστεριού, τέφρα χελιδονιού, κέλυφος και λεύκωμα αυγών. Ως εργαλεία επάλειψης αναφέρονται τα φτερά πτηνών.

Για την ενίσχυση της καρδιακής λειτουργίας και του κυκλοφορικού συστήματος βασικό ρόλο διαδραμάτιζε η διατροφή, που ωφελούσε την αρμονική σύσταση του αίματος⁴²⁹ στις αρτηρίες, του σημαντικότερου χυμού του ανθρώπινου σώματος και κύριου ρυθμιστή της ομαλής καρδιακής λειτουργίας. Το κρέας και ο μυελός όρνιθας, πέρδικας, βοοειδών, χοίρου και λαγού, οι όρχεις αλέκτορος, ο χοίρειος αστράγαλος, το μέλι και οι ιχθείς λαβράκι και σαλάχι θεωρούνταν ιδιαίτερος ωφέλιμα σε μια διαίτα κατάλληλη για ευάλωτα σε καρδιακές και κυκλοφορικές δυσλειτουργίες σώματα. Για την καλή κυκλοφορία του αίματος συστήνονταν διατροφή πλούσια σε αυγά και γάλα, ενώ για την ενίσχυση της σύστασης του μυελού των οστών προτεινόταν ως διατροφικά είδη αντίστοιχα μυελό ζώων και πτηνών. Οι παθήσεις που σχετίζονται με το καιριώτατον μόριον, όπως χαρακτηρίζεται η καρδιά στα βυζαντινά κείμενα, είναι πάντοτε δυσοίωνες.

⁴²⁸ Χρόνη, Ζωικά προϊόντα, σελ. 277

⁴²⁹ Χρόνη, Ζωικά προϊόντα, σελ. 278

Οι παθήσεις του πεπτικού συστήματος⁴³⁰ αποτελούν την τέταρτη ενότητα, για τις οποίες προτείνεται αντιμετώπιση των δυσλειτουργιών με ζωικά προϊόντα. Στις ασθένειες του πεπτικού συστήματος κατέτασαν οι Βυζαντινοί την ανορεξία και τη βουλιμία, οι οποίες στη σύγχρονη εποχή έχουν ψυχογενείς αιτιάσεις. Τα λοιμώδη νοσήματα που εκδηλώνονται με γαστρεντερικά συμπτώματα, όπως χολέρα, λειεντερία⁴³¹ και δυσεντερία, χαρακτηρίζονται ως πάνδημα και θεωρούνταν ότι για την γένεση και εξάπλωσή τους οφείλεται η διατάραξη της ισορροπίας μεταξύ χυμών, κλίματος και στοιχείων της φύσης. Για το λόγο αυτό προτεινόταν η διαμόρφωση της διατροφής αναλόγως τις εποχές με την εναλλαγή της θερμοκρασίας κρύου – ζέστης και τα κατάλληλα είδη τροφών που διαμορφώνουν στον οργανισμό χυμούς κατά αναλογία κλίματος.

Γενικά ως φυσικό φάρμακο πρόληψης και θεραπείας πεπτικών δυσλειτουργιών και νοσημάτων προβάλλεται η κατανάλωση κρέατος χοίρου και άγριων ελαφιών⁴³². Ο ζωμός από το βρασμό πετραιών λευκών ιχθύων προσέφερε ισορροπία στη λειτουργία του πεπτικού και ενεργούσε ως καταπραϊντικό του στομάχου. Ομοίως τα οστρακοειδή και μαλακόστρακα ένυδρα είδη και ο γάρρος είχαν αντίστοιχες ιδιότητες που επιδρούσαν θετικά στον ανθρώπινο οργανισμό. Από τα γαλακτοκομικά προϊόντα το γάλα και το βούτυρο ήταν ευεργετικά για την αντιμετώπιση σχετικών παθήσεων. Σε αντίθεση με το τυρί που θεωρούνταν επιβαρυντικό για την λειτουργία της πέψης και υπεύθυνο για τη μη ισορροπη κατανομή των χυμών στον οργανισμό. Για κάποιες παθήσεις ενδείκνυνταν συγκεκριμένη θεραπεία. Στην περίπτωση της κολίτιδας κατάλληλο ήταν το σκεύασμα από ψημένο χοίρειο αστράγαλο, ζωμό ιχθύων και γάλα βρασμένο μαζί με πέτρες από το βυθό της θάλασσας. Επίσης, το βρασμένο γάλα με αυτόν τον τρόπο χορηγούνταν ως αντίδοτο για την κατάποση δηλητηρίου. Για την αντιμετώπιση εντερικών παράσιτων καταγράφονται συνταγές με λιωμένο κέλυφος γαρίδας και κέρατος ελαφιού.

Τους βυζαντινούς ιατρούς δεν απασχόλησαν μόνο ασθένειες. Γεγονός που καταδεικνύεται από το ενδιαφέρον για τη γυναικολογία, τη σύλληψη και την αντισύλληψη,

⁴³⁰ Χρόνη, Ζωικά προϊόντα, σελ. 279-286

⁴³¹ Λοιμική νόσος κατά την οποία η τροφή δεν χωνεύεται και εξέρχεται άπεπτη.

⁴³² Χρόνη, Ζωικά προϊόντα, σελ. 285

την ομαλή εξέλιξη του τοκετού και τις παθήσεις της μήτρας⁴³³. Η βρώση καρυδιών και χυλού από οίνο, καθώς και αιδοίο θηλυκού λαγού θεωρούνταν ότι συνέβαλλε στη σύλληψη. Επίσης, η κατανάλωση κρέατος και αίματος λαγού, ομοίως το λίπος χήνας, σε συγκεκριμένη στιγμή του γυναικείου αναπαραγωγικού κύκλου διευκόλυναν τη σύλληψη σύμφωνα με τα ιατρικά εγχειρίδια. Το ελάφειο κρέας χρησιμοποιούνταν σε σκευάσματα όχι μόνο για τον άνθρωπο, αλλά και για τη συνουσία ζώων. Αντενδείκνυνταν στη διατροφή των γυναικών, όσων επιθυμούσαν εγκυμοσύνη, η πυτιά λαγού ζώου, ο εγκέφαλος βατράχου και το λίπος λέοντος. Επομένως, έχρηζαν απαραίτητα για την αντισύλληψη. Στις παθήσεις της μήτρας συγκαταλέγονταν το απόστημα⁴³⁴, η έλκωση⁴³⁵, η εμπνευμάτωση⁴³⁶, το κονδύλωμα⁴³⁷, η πρόπτωση μήτρας, ο ραγιάς⁴³⁸, η σκίρωση⁴³⁹, η φίμωση⁴⁴⁰ και η φλεγμονή φλεβών της μήτρας. Μέλι και κηρός προτεινόταν σε σκευάσματα για την αντιμετώπιση όλων αυτών των παθήσεων. Επιπρόσθετα, συνιστούσαν τα καταπλάσματα με βάση το θαλάσσιο σπόγγο και τα ακατέργαστα πρόβεια μαλλιά, το οξύμελι, τα αυγά, το στέαρ και ο μυελός διαφόρων ζώων και πτηνών.

Νοσήματα και δυσλειτουργίες του ουροποιητικού συστήματος έχρηζαν θεραπείας με καταπλάσματα ζωικών προϊόντων που καταπράυναν τη συμπτωματολογία, καθώς και εμπλουτισμό της διατροφής με ζωικά προϊόντα⁴⁴¹. Οι παθήσεις που συμπεριλαμβάνονταν στην κατηγορία του ουροποιητικού συστήματος είναι οι λιθιάσεις νεφρών και ουροδόχου κύστεως, για τις οποίες ευεργετικός θεωρούνταν ο ζωμός οστρακοειδών. Η λέκιθος αυγού και το στέαρ χήνας θεράπευε τις φλεγμονές των νεφρών, ενώ η πυτιά λαγού ζώου ενδείκνυνταν σε περιπτώσεις δυσουρίας. Ο πριαπισμός⁴⁴² και τα είδης κήλης της κοιλιακής χώρας (βουβωνοκήλη, εντεροκήλη, υδροκήλη) θεραπεύονται με θερμά καταπλάσματα από

⁴³³ Χρόνη, Ζωικά προϊόντα, σελ. 286-289

⁴³⁴ Συσσώρευση πυώδους υγρού στη μήτρα.

⁴³⁵ Σχηματισμός έλκους στα τοιχώματα ή τον τράχηλο της μήτρας.

⁴³⁶ Η διόγκωση της μήτρας που οφείλεται σε ψύξη ή δυστοκία.

⁴³⁷ Το σκληρό εξόγκωμα στους ιστούς.

⁴³⁸ Η τοπική ρήξη ιστού.

⁴³⁹ Η σκλήρυνση των τοιχωμάτων που οφείλεται σε φλεγμονές.

⁴⁴⁰ Η στένωση του στομίου της μήτρας.

⁴⁴¹ Χρόνη, Ζωικά προϊόντα, σελ. 289-291

⁴⁴² Πριαπισμός είναι η διαρκής ένταση του ανδρικού μορίου, οφειλόμενη σε παθολογικά αίτια.

τρίχες ζώου και γάρο.

Οι δερματικές παθήσεις αποτελούν τη μεγαλύτερη ομάδα στην οποία αφορούν οι πλείστες φαρμακευτικές συνταγές που περιέχουν τμήματα ζώων και ζωικά παράγωγα, ενώ οι βυζαντινοί ιατροί είχαν αφιερώσει μελέτη για δερματικές και αντηλιακές αλοιφές⁴⁴³. Τα σχετικά με το δέρμα νοσήματα διακρίνονται σε τρεις κατηγορίες. Στην πρώτη συναντάμε τις κρεατοελιές, την αλωπεκία, τον αλφό, πάθηση κατά την οποία υπάρχει υπόλευκη λέπρα επί του προσώπου, τον άνθρακα, διαβρωτικό κακοήθες απόστημα, το απόστημα, το δοθιήν, μικρό δερματικό εξάνθημα, τον έρπη, τον ερυσιπέλα, που οφείλεται στο μικρόβιο του στρεπτόκοκκου, τον λειχήνα, τη λεύκη, τη μυρμηγκίαση, την οφίαση, τον ραγά, τις φλύκταινες, τον χίμετλον, δερματοπάθεια που εκδηλώνεται με τη διόγκωση των άκρων, μύτης, αυτιών, και την ψωρίαση. Στη δεύτερη κατηγορία ανήκουν ο βουβών, η ελεφαντίαση, οι εσχαρώδεις και ιχωρώδεις δερματικές αλλοιώσεις, η λέπρα, η παρωτίδα, η χοιράδωση, διόγκωση των λεμφικών αδένων στο λαιμό. Τέλος, η τρίτη κατηγορία δερματικών παθήσεων που για την αντιμετώπισή τους συστήνονταν φάρμακα με ζωική πρώτη ύλη είναι τα δήγματα, τα εγκαύματα και οι τραυματισμοί. Οι σοβαρότερες από τις παραπάνω δερματοπάθειες είναι ο άνθρακας και η λέπρα με υψηλά ποσοστά θνησιμότητας. Μάλιστα υπάρχουν αρκετές αναφορές αυτοκρατόρων που κατέληξαν από αυτές.

Οι συνταγές κατάλληλες για δερματικά νοσήματα, αλλοιώσεις και κακώσεις που περιλαμβάνονται στα βυζαντινά ιατρικά κείμενα καταλαμβάνουν ένα μεγάλο μέρος τους. Καθώς επίσης και αλοιφές για αντηλιακή προστασία και θεραπεία ηλιακών εγκαυμάτων, σκευάσματα για την αντιμετώπιση δηγμάτων ζώων και εντόμων, αλοιφές, επιθέματα και καταπλάσματα για τραυματισμούς και ασυνέχειες του δέρματος. Ζωικές πρώτες ύλες, που εμπεριέχονται στα αντηλιακά σκευάσματα είναι το ασπράδι του αυγού και ο μυελός μοσχαριού και ελαφιού. Όρχεις κάστορα, κηρός, βούτυρο, λίπος άρκτου, ταύρου, χοίρου και χήνας, ελάφειο κρέας και μυελός, κόπρος όρνιθας και περιστεριού, φτερά γερανιού και σάρκες ιχθύων συντελούσαν στην παρασκευή θεραπευτικών αλοιφών και καταπλάσμάτων για τραύματα και δερματικές φλεγμονές. Τα εξανθήματα

⁴⁴³ Χρόνη, Ζωικά προϊόντα, σελ. 291-298

αντιμετωπίζονταν με μέλι και τυρό, ενώ την αλωπεκία, τους βουβώνες, τις παρωτίτιδες και τα άλγη εξάλειφαν με βούτυρο και λίπος άρκτου. Οι θεραπευτικές ιδιότητες του όστρακου της σουπιάς και των μαλακόστρακων ένυδρων ειδών βελτίωναν την όψη των πασχόντων από λεύκη και ενδείκνυνται για τα άλφη και τους τραυματισμούς από αιχμηρά αντικείμενα και αγκάθια. Επίσης, ο χυλός από το βρασμό των μαλακόστρακων χορηγούνταν ως πόσιμο αντίδοτο για το δηλητήριο, καθώς επίσης η πυτιά λαγού και το χοίρειο ήπαρ γενικότερα για ιοβόλα δήγματα. Επιθέματα με λίπος και μυελό ελαφιού, όνειο λίπος και χολή βοδιού ή αίγας αναφέρονται ως ιαματικά για δερματικά καρκινώματα και μελανώματα. Καταπλάσματα από πνεύμονα χοίρου ή αμνοεριφίου χρησιμοποιούνταν στην περίπτωση φλεγμονής στα πόδια. Τα κόπρανα πολλών ζώων επίσης αποτελούν πρώτη ύλη για αλοιφές και επιθέματα για διάφορες παθήσεις, όπως της αίγας για την ψωρίαση και τους ρευματισμούς και της καμήλας για τη λέπρα. Καταπλάσματα από κερύ, μέλι, λίπος και κρέας ζώων προτείνονταν για τις αλλοιώσεις των νυχιών.

Τελευταία κατηγορία παθήσεων σύμφωνα με τη σειρά που χρησιμοποιούσαν οι βυζαντινοί γιατροί στα ιατρικά εγχειρίδια είναι τα προβλήματα στην σπονδυλική στήλη, των οστών του κορμού του σώματος και των άνω και κάτω άκρων. Παρέχονται φαρμακευτικές συνταγές με ζωικά προϊόντα κυρίως για την καταπολέμηση μορφών αρθρίτιδας. Στα βυζαντινά κείμενα αναφέρεται ως χειράγρα ή ποδάγρα, αναλόγως το αν πλήττονταν τα άνω ή τα κάτω άκρα αντιστοίχως. Ενώ στις περιπτώσεις που το πρόβλημα εντοπιζόταν στην σπονδυλική στήλη χαρακτηρίζονται ως αρθρίτιδες, ισχιάδες και ρευματισμοί. Αυτής της κατηγορίας τα νοσήματα είναι τα πλέον συχνά. Ακόμη ως πάσχοντες έχουν καταγραφεί βυζαντινοί αυτοκράτορες. Ως θεραπευτικά σκευάσματα για όλα τα σχετικά νοσήματα προτείνονταν λύση με καταπλάσματα που περιείχαν στα συστατικά τους ως πρώτες ύλες κόπρανα αίγας, τμήματα σάρκας ιχθύων, άλμη από παστά ψάρια και λίπος πτηνών. Ιδιαίτερα για την άμβλυση των πόνων από ρευματισμούς συστήνονταν δίαιτα κατάλληλη. Τονίζονταν η αποφυγή του βόειου και πρόβειου κρέατος, καθώς θεωρούνταν πως ήταν υπεύθυνα για την παραγωγή μελαγχολικού χυμού και φλέγματος στον ανθρώπινο οργανισμό.

Συνοψίζοντας, σε αυτό το κεφάλαιο παρακολουθήσαμε τις καταγεγραμμένες

νόσους και τις προληπτικές μεθόδους και θεραπευτικές συνταγές είτε επρόκειτο για διατροφικές προτροπές είτε για φαρμακευτικά σκευάσματα. Οι νόσοι αυτές αναφέρονται σε σειρά με κριτήριο τα βυζαντινά ιατρικά εγχειρίδια αρχίζοντας από την κεφαλή και καταλήγοντας στα άνω και κάτω άκρα. Πολλές φορές παρατηρείται μια αντιστοιχία στο πάσχον μέρος του ανθρώπινου σώματος και των ζωικών μερών και μελών. Για παράδειγμα, όπως είδαμε, παθήσεις του εγκεφάλου θεραπεύονται με εγκέφαλο τετράποδων ζώων και πτηνών. Για τις ασθένειες του πεπτικού και ουροποιητικού συστήματος κατάλληλα φαίνονταν να ήταν ζωικά σπλάχνα, κόπρανα και ούρα, ενώ για την καρδιά και τη σύσταση του αίματος οι βυζαντινοί γιατροί πρότειναν κυρίως ζωικό μυελό. Ιχθείς και ένυδρα όντα εμπεριέχονται ως πρώτη ύλη σε φαρμακευτικές συνταγές, όπως τα κολλύρια, και ως κατάλληλες διατροφικές επιλογές για την πρόληψη και θεραπεία οφθαλμικών και δερματικών παθήσεων. Σε μεγάλη χρήση στην ιατρική φαίνεται πως ήταν και ζωικά προϊόντα από τετράποδα θηλαστικά ζώα και πτηνά είτε οικόσιτα είτε εκτρεφόμενα σε αγέλες. Από κοινού με τα ένυδρα είδη καταλαμβάνουν το μεγαλύτερο ποσοστό στις ιατρικές συνταγές. Όπως στις παλαιότερες εποχές έτσι και κατά τη Βυζαντινή εποχή ο άνθρωπος ήταν ιδιαίτερα συνδεδεμένος με τη γη, την οποία φρόντιζε όχι μόνο για επιβίωση, αλλά και λόγω αλληλεξάρτησης. Η αγροτική κοινωνία των προγενέστερων εποχών διέφερε λίγο από τη βυζαντινή. Στο Βυζάντιο αντιμετώπιζαν τη χλωρίδα και την πανίδα υπό φιλοσοφικό-θεολογικό πρίσμα. Τα ζώα και τα φυτά δεν ήταν μόνο διατροφικές λύσεις και εργαλεία εργασίας, αλλά έφεραν ιδιότητες ικανές να βοηθήσουν τον άνθρωπο να επιβιώσει, να θεραπευτεί από ασθένειες και να βελτιώσει την ποιότητα της ζωής του.

Δ. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Όσον αφορά στη διατροφή κατά τη Βυζαντινή εποχή, μελετώντας τη δευτερεύουσα βιβλιογραφία και τις πηγές, παρατηρείται το γεγονός πως στη διάρκεια της ημέρας κατανάλωναν δύο έως τέσσερα γεύματα σε ιδανικές περιπτώσεις. Τα γεύματα που ήταν λιγότερο πιθανό να παραλειφθούν ήταν το άριστον, που αντιστοιχεί στο σημερινό μεσημεριανό και το δείπνον, που συνήθως περιείχε τα περισσότερα υλικά και ήταν πιο κοστοβόρο. Αποτελούνταν από κάποιο ζεστό πιάτο, αφού στο τέλος της μέρας είχαν χρόνο για να ανάψουν φωτιά και να το ζεστάνουν. Η σημασία των γευμάτων αποκαλύπτεται και από ύπαρξη ειδικού χώρου για τους συνεστιαζόμενους, το αριστητήριον, και στα μοναστήρια το δειπνοκλητήριον, το εκκλησιαστικό κουδούνι, που καλούσε τους μοναχούς να συγκεντρωθούν γύρω από την τράπεζα.

Με βάση το πληροφοριακό υλικό σχετικά με τα οικιακά σκεύη βλέπουμε να εξελίσσεται η διατροφή των Βυζαντινών ως προς το είδος και τον αριθμό των σκευών εν συγκρίσει με τον αριθμό των συνεστιαζόντων. Οι τροφές εναλλάσσονται από στέρεες σε πιο υδαρές και την ύστερη περίοδο. Δικαιολογημένα μετά την λατινική κατάκτηση (1204) η ανέχεια ανάγκασε τους κατοίκους να στραφούν σε πιο οικονομικές λύσεις για τη διατροφή τους, όπως για παράδειγμα σούπες, για την κατανάλωση των οποίων εξυπηρετούσαν τα πιο βαθιά σκεύη. Η τεχνική της εφυσάλωσης που είχε ήδη έμφανιστεί για την αδιαβροποίηση της πορώδους επιφάνειας των κεραμικών σκευών εξυπηρετεί στο σκοπό αυτό. Ο δυσανάλογος αριθμός των σκευών, πινακίων και κουπών, σε σχέση με τον αριθμό των ατόμων που συνεστίαζονταν οδηγεί στο συμπέρασμα ότι τα σκεύη κατά την πρώιμη και μέση εποχή χρησίμευαν στην παράθεση των εδεσμάτων και δεν είχαν ατομική χρήση. Η κατανάλωση γινόταν δια του χειρός, γεγονός που υποστηρίζεται από την ύπαρξη χέρνιβου στις τράπεζες, όπου έπλεναν τα χέρια τους με Γαλλικό σαπούνι. Κατά την ύστρεροβυζαντινή εποχή ο αριθμός των ακευών αυξάνεται, αλλά και πάλι δεν είναι ικανοποιητικός. Την ίδια εποχή εμφανίζονται τα δίχηλα περόνια, ως ένα σημάδι μιας προσπάθειας εκλέπτυνσης, καθώς και το μέγεθος των σκευών μικραίνει, υποδηλώνοντας ατομική χρήση.

Κατά τα επίσημα αυτοκρατορικά δείπνα και συμπόσια παρατηρείται μεγάλη ποικιλία και σύνθετες τροφές σε σύγκριση με τα πιο απλά γεύματα των ασθενέστερων κοινωνικά ομάδων. Συμπεραίνουμε ότι η διαδικασία ήταν μεγάλη για μια επίσημη παράθεση δείπνου από τον αυτοκράτορα και ότι το φαγητό ήταν αφορμή για διασκέδαση και ψυχαγωγία, αφού προσλαμβάνονταν μίμοι ή διασκεδαστές που κατά τη διάρκεια του δείπνου πρόσφεραν θεάματα. Δεν έλειπαν ορχήστρες, χοροί και παιχνίδια προς τέρψιν των παρευρισκόμενων. Στα δείπνα που πρόσφερε ο αυτοκράτορας δεν είχαν όλοι πρόσβαση, παρά μόνο όσοι ανήκαν στα ανώτερα κοινωνικά στρώματα. Όσοι όμως ανήκαν στον κλήρο ή ήταν πένητες είχαν τη δυνατότητα να παρευρεθούν καταβάλλοντας ένα αντίτιμο για τη σφραγίδα που θα τους επέτρεπε την είσοδο, πιθανώς επειδή ήταν μια καλή ευκαιρία για διασκέδαση.

Ο άρτος στο Βυζάντιο αποτελούσε τη βάση της διατροφής. Καταναλώνονταν σε καθημερινή βάση, συνοδεύοντας τα γεύματα, αν δεν αποτελούσε ένα πρόχειρο γεύμα. Σε πολλές θρησκευτικές παραστάσεις απεικονίζεται μαζί με τον οίνο και τον ιχθύ ως βασική τριλογία, συμβολίζοντας γενικά το φαγητό. Η σημασία του άρτου διαφαίνεται από την ευθύνη που βάραινε τον ίδιο το στρατηγό με τη σίτιση του στρατεύματος, η οποία στηρίζονταν κατά βάση στα κατώτερης ποιότητας βουκελάτα. Ως πολιτειακός παράγοντας έπρεπε να διατηρείται ικανοποιημένος, ώστε να είναι αποτελεσματικός και να μην εξεγείτεται εναντίον του αυτοκράτορα. Η προμήθεια της αυτοκρατορίας σε σιτάρι καλύπτονταν από τις καλλιέργειες στην Αίγυπτο. Όταν χάθηκε οριστικά μετά τον 9^ο αιώνα, αναζητήθηκαν νέοι σιτοβολώνες σε περιοχές με λιγότερο εύφορα εδάφη. Τη σοβαρή απώλεια της Αιγύπτου για τη σίτιση αντιστάθμισε η επιδημία της πανώλης, λόγω της σημαντικής μείωσης του πληθυσμού που επέφερε, η αντικατάστασή του σιταριού με κεχρί ή κριθάρι και τα εποικιστικά μέτρα που λήφθηκαν για ορθολογικότερη κατανομή του πληθυσμού. Η διάκριση των άρτων σε καθαρούς (σιλιγνίτες και σεμιδαλίτες) και ρυπαρούς υποδηλώνει την πρόσβαση των κοινωνικών ομάδων σε αντίστοιχης αξίας άρτο με της κατώτατης ποιότητας να δίδεται στους δούλους. Συμπεραίνουμε ακόμη την ύπαρξη κοινών με σήμερα ειδών, όπως τα παξαμάδια ή παξαμάτια, που υφίσταντο παρατεταμένο ψήσιμο για την εξάλειψη της υγρασίας, ώστε να διατηρούνται περισσότερο. Επίσης, γνωστή είναι

στη σύγχρονη εποχή η ύπαρξη των προφουρνισμάτων, το κομμάτι ζύμης που ρίπτονταν για δοκιμή της θερμαντικής δύναμης του φούρνου. Μελετώντας τις πληροφορίες σχετικά με τη διατροφή και συγκρίνοντας με τα τωρινά δεδομένα παρατηρούνται κοινά σημεία, όπως το γεγονός ότι καρύκευαν τα φαγητά για να προσδώσουν γεύση. Πολλά από τα καρυκεύματα που χρησιμοποιούνταν είναι γνωστά, όπως κύμινο, δεντρολίβανο, πιπέρι, άνηθος, θρούμπι, θυμάρι, ρίγανη, κανέλα, μάραθος, σινάπι, γαρύφαλλο, μοσχοκάρυδο. Ο κρόκος ή ζαφορά αποτελούσε την κορώνιδα αυτής της κατηγορίας, που χρησιμοποιούνταν ως ρόφημα και στο χρωματισμό του πιλαφιού, ενώ παράλληλα προσέδιδε ανώτερη γεύση. Η χρήση και η αξία του είναι γνωστή ως σήμερα.

Όσον αφορά στην κατηγορία των λαχανικών, οσπρίων και καρπών, οι παρατηρήσεις που εξάγονται έχουν να κάνουν με την ευρεία κατανάλωσή τους. Ένας λόγος είναι ότι μεγάλο ποσοστό του πληθυσμού έχει αποκλείσει τη ζωική ύλη για τη σίτισή του, όπως οι μοναχοί που νηστεύουν σχεδόν τις μισές μέρες του έτους. Σε αυτή την κατηγορία βρίσκουν ποικιλία και θρεπτικά στοιχεία συνδυάζοντας τροφές. Είδαμε τα λαχανικά να συντηρούνται και να αποθηκεύονται εύκολα με απλή αποξήρανση ή μετατροπή τους σε τουρσία. Αυτό καθιστούσε την τιμή τους αρκετά προσιτή και εξυπηρετούσε την πλειοψηφία των πολιτών που δεν ανήκε σε εύπορες τάξεις να καλύπτουν επαρκώς τις διατροφικές ανάγκες. Σύμφωνα με το ημερολόγιο του Ιερόφилου, για την προάσπιση της υγείας προτείνονταν ή συνιστούσαν η αποφυγή συγκεκριμένων τροφών κάθε μήνα με τη λογική της κατανάλωσης φρέσκων λαχανικών κατά την εκάστοτε εποχή, αλλά και βρώση ξηρών καρπών, όταν δεν υπήρχε μεγάλη ποικιλία σε φρέσκους.

Τα ζώα και ζωικά παράγωγα στο Βυζάντιο φαίνεται να ήταν σημαντικά για δύο λόγους. Αφενός στη διατροφή, που αν και ήταν σε πολλές περιπτώσεις ήταν ακριβό υλικό και μη εύκολα προσβάσιμο από τους ασθενέστερους οικονομικά, θεωρούνταν το καλύτερο και ως ανώτερη τροφή χαρακτηριζόμενο, που η κατανάλωσή του συνέβαλλε στην καλή υγεία. Ο ζωικός παράγοντας στη διατροφή των πενήτων καλύπτονταν με τη βρώση μερών του ζώου, όπως το λαρδί από το χοίρο ή τα εντόσθια και τα άκρα. Επίσης τα ζώα ήταν χρήσιμα στις αγροτικές εργασίες, λόγω της σωματικής τους διάπλασης. Άλλα προϊόντα ζώων (τρίχωμα, κέρασ, δέρμα, λίπος) είχα χρήση ως εργαλεία ή άλλου είδους χρήσεις στον

καθημερινό βίο. Το σίτεμα στα όλα τα ζώα από τετράποδα μέχρι πτηνά είναι κοινό με σήμερα, καθώς δεν συνίστανται η άμεση κατανάλωση μετά τη σφαγή. Η έλλειψη αναφοράς του βοδινού κρέατος στο Επαρχικό Βιβλίο δικαιολογείται με την προτίμηση που είχαν στα αμνοερίφια, τα πτηνά και τα πουλερικά, πολλά από τα οποία εξέτρεφαν οι ίδιοι προς κατανάλωση και συμπλήρωση του οικογενειακού εισοδήματος. Ως προς τον τρόπο μαγειρέματος παρατηρείται η σύγχρονη πρακτική του γεμίματος του ζώου με άλλα υλικά, το πάστωμα του χοιρινού και τα παραγώμενα από αυτό αλλαντικά. Δεν έχει εκλείψει στις μέρες η θήρα διάφορων ζώων. Επεξεργασμένα κρέατα και ψάρια κατανάλωναν μετά τη διαδικασία παστώματος, έκθεσης στον ήλιο, προσθήκης αλατιού και σπανιότατα καπνιστού, λόγω της υψηλής τιμής της καύσιμης ύλης. Κατά την βυζαντινή εποχή τα θηρευτά ζώα ήταν τα εκλεκτότερα, βρισκόνταν συνήθως σε αυτοκρατορικά τραπέζια και αποστέλλονταν ως φιλικό δώρο. Τα κυριότερα είδη που στόχευαν οι κυνηγοί ήταν οι λαγοί, τα ζαρκάδια, τα ελάφια και οι αγριόχοιροι. Το κυνήγι των τελευταίων προστάτευε τις σοδειές των αμπελουργών, καθώς το ζωό αυτό συνιστούσε μεγάλο κίνδυνο για τις καλλιέργειες.

Τα επιδόρπια έκλειναν κάθε γεύμα αποτελώντας το τελευταίο πιάτο σε ένα γεύμα πάντα σε ιδανικές συνθήκες, όπως σε ένα επίσημο δείπνο ή συμπόσιο. Από τα γλυκά που αναφέρθηκαν στο σχετικό κεφάλαιο προκύπτει η χρήση τριών βασικών γλυκαντικών ουσιών. Με το μέλι να αποτελεί τη θρεπτικότερη και κορυφαία επιλογή ενίσχυαν σε γεύση τις παρασκευές. Όμως πέρα από το μέλι χρησιμοποιούνταν το έψημα ή μούστος και το σάκχαρ, που προσέδιδε τραγανότητα στα γλυκά. Τα γλυκά εντάσσονται σε κάποιες ομάδες σύμφωνα με τον τρόπο παρασκευής τους. Οι πλακούντες ήταν μια μεγάλη κατηγορία, η οποία συμπεριλάμβανε τις διαφόρων ειδών πίτες. Το κυδωνάτον, το καρυδάτον, το κιτράτον, το ροδάτον, το καρπουζάτον ήταν μερικά από τα γλυκά της κατηγορίας, κοινής με σήμερα, γλυκών του κουταλιού. Επίσης κοινά γλυκά εμφανίζονται είδος ρυζόγαλου και το παστέλι.

Για τους Βυζαντινούς ο οίνος ήταν πολύ σημαντικός. Τα αμπέλια που καλλιεργούνταν στη Βιθυνία, το σημαντικότερο κέντρο αμπελοκαλλιέργειας της αυτοκρατορίας, έδιναν τον ανώτατο όλων σε ποιότητα δεσποτικό οίνο, που

καταναλώνονταν κυρίως στα αυτοκρατορικά δείπνα ή των εύπορων οικογενειών. Η προσθήκη θερμού νερού έκανε τον οίνο επίσης εύγευστο, αφού στις βυζαντινές τάβλες αναφέρεται ειδικό σκεύος που ζέσταινε το νερό που προοριζόνταν για την πρόσμιξη με τον οίνο κατά εξατομικευμένη προτίμηση. Ακόμη υπήρχε ένα είδος οίνου αρωματισμένου με βότανα και μπαχαρικά. Παρόμοιο είδος οίνου βρίσκει αναφορά σήμερα στο ζεστό συνήθως κρασί και την προσθήκη κανέλας και γλυκάνισου. Όπως επίσης κοινή είναι αναφορά παρασκευής οίνου με φρούτα. Ο κάπηλος ήταν ένα σημαντικό επάγγελμα που προμήθευε τους υποκόους με τα διάφορα ήδη οίνου, ενώ δεν έλειπαν περιστατικά νοθείας και για αυτό υφίστανται αυστηρός έλεγχος με κυρώσεις που περιλαμβάνονται στο Επαρχικό Βιβλίο.

Σχετικά με τις απαγορεύσεις τροφών είναι κοινός με τη σύγχρονη συνήθεια ο αποκλεισμός κρέατος και ζωικών παραγώγων και οτιδήποτε αποτελεί απόλαυση και πολυτέλεια στη διατροφή για τους μοναχούς ή γενικά κατά τις νησιτίσιμες ημέρες με τη διαφορά ότι στο Βυζάντιο οι απαγορεύσεις ήταν και οι υπήκοοι τηρούν την αποχή αυστηρά για το μισό περίπου έτος. Ο αιματίας, ένα προϊόν είδος αλλαντικού που παρασκευάζεται εξ'ολοκλήρου από αίμα ζώου, είναι από τις ελάχιστες περιπτώσεις τροφής, για την οποία θεσπίζεται αυτοκρατορικός νόμος προς απαγόρευσή του. Ο λόγος του απαγορευμένου προϊόντος συνδέεται με μια πεποίθηση που έχει καταβολές στην αρχαιότητα, κατά την οποία το αίμα συμβολίζει την ψυχή. Δεν εκλείπουν παραδείγματα σχετικών τροφών στη σύγχρονη γαστρονομία.

Στο δεύτερο μέρος της διπλωματικής παρακολουθήσαμε σε μια καταγραφή τα βρώσιμα φυτικά προϊόντα (βότανα, λαχανικά, καρπούς, μπαχαρικά, καλλωπιστικά φυτά) σε χρήση ως συστατικά φαρμακευτικών σκευασμάτων. Για το μεγάλο εύρος ασθενειών που αντιμετώπιζαν τα σκευάσματα χρησιμοποιούνταν από τα φυτά κυρίως τα φύλλα, οι ρίζες, ο φλοιός κορμού, τα άνθη, ο καρπός, ο πυρήνας του καρπού και το έλαιο που παρήγαγε το φυτό με μια διαδικασία που ίσως δεν απέχει πολύ από τη σημερινή. Προκύπτει ότι από τα πιο σημαντικά με ισχυρές ιδιότητες για την καταπολέμηση ασθενειών είναι ο κουρκουμάς, το κρόκινον (κρόκος Κοζάνης), το πιπέρι, το σέλινο και οι ξηροί καρποί. Οι ιδιότητες των παραπάνω δεν είναι άγνωστες σήμερα και παρατηρούνται στη πρακτική εφαρμογή λαϊκής ιατρικής ή προληπτικά, όπως η κατανάλωση προληπτικά

ροφήματος κουρκουμά.

Στα βυζαντινά ιατρικά εγχειρίδια καταγράφονται ομαδοποιημένα ανά σύστημα του οργανισμού αρχίζοντας από την κεφαλή και καταλήγοντας στα άνω και κάτω άκρα οι ασθένειες και τα συστατικά ζωικών προϊόντων και μερών που συμβάλλουν στην αντιμετώπιση των σχετικών νοσημάτων. Συμπεραίνεται ότι πολλές φορές παρατηρείται μια αντιστοιχία στο πάσχον μέρος του ανθρώπινου σώματος με το αντίστοιχο ζωικό. Βλέπουμε παθήσεις του εγκέφαλου να θεραπεύονται με εγκέφαλο τετράποδων ζώων και πτηνών. Για ασθένειες του πεπτικού και ουροποιητικού συστήματος χορηγούνταν ως κατάλληλα σκευάσματα από ζωικά σπλάχνα, καταπλάσματα από κόπρανα και ούρα, ενώ για τις καρδιακές παθήσεις και τη σύσταση του αίματος οι βυζαντινοί γιατροί συνιστούν κυρίως ζωικό μυελό. Στην πρόληψη οφθαλμικών και δερματικών παθήσεων συνέβαλλε η διατροφή πλούσια σε ιχθύες και άλλα ένυδρα όντα, ενώ τα ίδια εμπεριέχονταν ως πρώτη ύλη σε φαρμακευτικές παρασκευές (κολλύρια) για τις δυσλειτουργίες αυτής της κατηγορίας. Τετράποδα θηλαστικά ζώα και πτηνά από κοινού με ένυδρα είδη καταλαμβάνουν το μεγαλύτερο ποσοστό στις ιατρικές συνταγές. Ο γάρος, το γάλα και το βούτυρο συναντώνται συχνά ως συστατικά θεραπευτικών παρασκευών. Με το τρίχωμα και τα βιοδηλωτικά ίχνη παράγονται αλοιφές και καταπλάσματα. Τέλος, το βρασμένο γάλα που χορηγούνταν ως αντίδοτο σε περίπτωση κατάποσης δηλητηρίου ισχύει ακόμη έως σήμερα.

Κλείνοντας τη διπλωματική εργασία καταλήγω στο ότι οι άνθρωποι είναι άρρηκτα συνδεδεμένοι με τη γη σε μία σχέση αλληλεξάρτησης, την καλλιεργούν φροντίζοντας την επιβίωσή τους. Τα προϊόντα που παράγουν συμβάλλουν τόσο στην επαρκή διατροφή τους, θεμελιώδης παράγοντας στην προάσπιση της υγείας, ενώ παθήσεις και νοσήματα θεραπεύονται επίσης με την χρήση βρώσιμων φυτικών και ζωικών προϊόντων, ανάλογα το είδος της εκάστοτε δυσλειτουργίας και το σύστημα του οργανισμού στο οποίο υπάγεται. Η χλωρίδα και η πανίδα αντιμετωπίζονται υπό φιλοσοφικό - θεολογικό πρίσμα. Τα ζώα και τα φυτά δεν ήταν μόνο διατροφικές λύσεις και εργαλεία εργασίας, αλλά έφεραν ιδιότητες ικανές να βοηθήσουν τον άνθρωπο να επιβιώσει, να θεραπευτεί από ασθένειες και να βελτιώσει την ποιότητα της ζωής του.

Συνολικά, οι στόχοι της παρούσας εργασίας επιτεύχθηκαν σε μεγάλο βαθμό όσον αφορά στη διατροφή. Το θέμα της ιατρικής και θεραπείας νοσημάτων με φαρμακευτικά σκευάσματα που εμπεριείχαν βρώσιμα συστατικά μετά από επεξεργασία είναι ένα μεγάλο ζήτημα που απαιτεί εκτός από ταυτόχρονη γνώση άλλων σχετικών επιστημών, δεν επιτρέπει τη διαπίστωση της αποτελεσματικότητας των τότε πρακτικών εφαρμογών στη σύγχρονη εποχή.

Ε. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ – ΒΡΑΧΥΓΡΑΦΙΕΣ

ΠΡΩΤΟΓΕΝΗΣ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

ΒΡΑΧΥΓΡΑΦΙΕΣ

ΤΙΤΛΟΙ

- Αέτιος Αμιδηνός *Αέτιος Αμιδηνός, Λόγος δέκατος πέπτος ἦτοι Περί οίδημάτων, ἐμφυσημάτων, σκιρῶν καὶ χοιράδων, ἀθερωμάτων καὶ περὶ ἐμπλάστρων ποικίλων*, εκδ. Ζερβός Σ., Αθήνα 1909
- Ἀλέξανδρος Τραλλιανός *Ἀλέξανδρος Τραλλιανός, Ἱατρικὰ βιβλία*, ἔκδ. T. Puschmann, *Alexander von Tralles, Zur Geschichte der Medicin*, Αμστερνταμ 1963
- Ἀχμέτ, Ονειροκριτικόν *Ἀχμέτ, Ονειροκριτικόν*, εκδ. Drexl F., *Achmetis Oneirocriticon*, Λειψία 1925
- Γαληνός *Γαληνός, Περί τῶν ἐν ταῖς τροφαῖς δυνάμεων*, εκδ. Helmreich, *Galenus De alimentorum facultatibus*, Λειψία-Βερολίνο 1923
- Γεωπονικά *Γεωπονικά*, ἔκδ. H. Beckh, *Geoponika*, Leipzig 1895 [= ελλ. μεταφρ. E. Μαλαίνου, Αθήνα 2008, αγγλ. μεταφρ. A. Dalby *Geoponika – Farm Work. A modern translation of the Roman and Byzantine Farming Handbook*, Totnes 2011 και γαλλ. μεταφρ. J.-P. Grémois et J. Lefort, Παρίσι 2012]
- Διοσκουρίδης *Διοσκουρίδης, Περί ὕλης ἰατρικῆς*, εκδ. Wellmann, *Pedanii Dioscuridis Anazarbei de materia medica libri quinque*, Βερολίνο 1907 – 1914
- Επαρχικόν Βιβλίον *Επαρχικό Βιβλίον*, ἔκδ. J. Koder, *Das Eparchenbuch Leons des Weisen, Einführung, Edition, Übersetzung und Indizes* [Corpus Fontium Historiae Byzantinae 33], Βιέννη 1991 και T. Γ. Κόλιας / Μαρία Χρόνη, *Το Επαρχικόν Βιβλίον Λέοντος Στ' του Σοφού*, Αθήνα 2010
- Εὐστάθιος Θεσσαλονίκης, Ἐπιστολαί *Εὐστάθιος Θεσσαλονίκης, Ἐπιστολαί*, ἔκδ. F. Kolovou, *Die Briefe des Eustathios von Thessalonike* [Beiträge zur

- Altertumskunde 239], Μόναχο - Λειψία 2006
- Ευστάθιος Θεσσαλονίκης Ευστάθιος Θεσσαλονίκης, Σχόλια εἰς τὴν Ὀμήρου Ὀδύσσεια, ἔκδ. G. Stallbaum, *Eustathii Archiepiscopi Thessalonicensis Commentarii ad Homeri*, Λειψία 1827-1830 (ἀνατ. Hildesheim 1960)
- Hierophilos Hierophilos, ed. R. Romano, 'Il calendario dietetico di Ierofilo', in *Atti dell Accademia Pontaniana*, n.s. 47, Νάπολη 1999
- Θεοφάνης Νόννος Θεοφάνης Νόννος, *Σύνοψις ἰατρικὴ*, ἔκδ. J. St. Bernard, *Theophanis Nonni epitome de curatione morborum*, Ἀμστερνταμ 1794 – 1795
- Ιερόφιλος Φιλόσοφος Ιερόφιλος Φιλόσοφος, *Πῶς ὀφείλει διαιτᾶσθαι ἄνθρωπος*, εκδ. Delatte A., *Hierophile, Traités Alimentaires Anecdota Atheniensia I*, Λιέγη – Παρίσι 1939
- Ἰωάννης Ἀκτουάριος Ἰωάννης Ἀκτουάριος, *Περὶ ἐνεργειῶν καὶ παθῶν τοῦ ψυχικοῦ πνεύματος καὶ τῆς κατ' αὐτὸ διαίτης*, ἔκδ. J. L. Ideler, *Ioannis Actuari, De spiritu animali*, [PhMGM I] 312-386
- Νικόλαος Καλλικλῆς Νικόλαος Καλλικλῆς, <Ποιήματα>, ἔκδ. A. Garzya, *Nicola Callicle Carmi*, Napoli 1980
- Νικόλαος Μυρεψός Νικόλαος Μυρεψός, *Δυναμερὸν ἦτοι Περὶ συνθέσεως φαρμάκων*, κώδικας 1478, Ἐθνικῆς Βιβλιοθήκης τῆς Ἑλλάδος, Ἀθήνα
- Ορειβάσιος Ορειβάσιος, *Ἰατρικῶν συναγωγῶν βιβλία*, εκδ. Reader I., *Oribasii, Collectionum medicarum reliquiae*, Λειψία – Βερολίνο 1926-1933
- Παῦλος Αἰγινήτης Παῦλος Αἰγινήτης, *Ἰατρικὴ πραγματεία εἰς ἑπτὰ διηρημένη βιβλία*, ἔκδ. L. J. Heiberg, *Paulus Aegineta* [CMG 7], Λειψία - Βερολίνο 1921-1924
- Παῦλος Νικαίας Παῦλος Νικαίας, *Περὶ πολλῶν καὶ ποικίλων γενομένων νοσημάτων ἀναριθμητῶν τε συμπτωμάτων περὶ τὰ ἀνθρώπινα*

σώματα, ποτέ μὲν ἀπὸ διαφόρων ἀέρων, ποτέ δὲ καὶ ἀπ' αὐτῶν. τῆς φύσεως τῆς συνεχοῦσης τὸ ζῶον πανταχόθεν ἀναλυομένης, ἔτι δε καὶ διαίτης καὶ τῶν ποιότητων ὧν γε προσφερομένων, ἔκδ. A.-M. Ieraci-Bio, *Paolo di Nikea Manuale Medico* [Collana di *Studi e Testi* 16], Νάπολη 1996

- Περί Βασιλείου Τάξεως Κωνσταντῖνος Πορφυρογέννητος, Ἐκθεσις περὶ τῆς βασιλείου τάξεως, ἔκδ. J. J. Reiske, *Constantini Porphyrogeniti imperatoris De cerimoniis aulae Byzantinae libri duo*, τ. I-II [CSHB], Βόννη 1829
- Περί τροφῶν σύνταγμα Ἀνώνυμος, Ἐξ Ἱατρικῆς Βίβλου πρὸς Κωνσταντῖνον Βασιλέα τὸν Πωγωνᾶτον, Περί τροφῶν σύνταγμα, ἔκδ. F.Z. Ermerins, *Incerti auctoris tractatus de cibis, e libro de medicina ad Constantinum Pogonatum*, σὺν *Anecdota medica Graeca*, Leiden 1840
- Πτωχοπρόδρομος Πτωχοπρόδρομος, ἔκδ. H. Eideneier, *Ptochoprodromose. Einführung, kritische Ausgabe, deutsche Übersetzung, Glossar* [Neograeca Medii Aevi 5], Cologne 1991. Ἑλληνικὴ μετφρ. τῆς ἐκδόσεως Νότης Τουφεξῆς, Πανεπιστημιακὲς Ἐκδόσεις Κρήτης, Ηράκλειο 2012
- Συμεών Σηθ Συμεών Σηθ, *Περί τροφῶν δυνάμεων: Symeon Seth: Symeon Seth, On the Properties of Food*, ἔκδ. B. Langkavel, *Simeonis Sethi Syntagma de alimentorum facultatibus*, Λειψία 1868
- Συνεχισταὶ Θεοφάνους *Συνεχισταὶ Θεοφάνους*, ἔκδ. Bekker I., *Theophanes Continuatus, Ioannes Cameniata, Symeon Magister, Georgius Monachus* [CSHB], Βόννη 1838
- Συνέχεια Θεοφάνους *Συνέχεια Θεοφάνους*, ἔκδ. J. M. FEATHERSTONE, J. SIGNES-CODOÑER, *Chronographiae quae Theophanis Continuati nomine fertur Libri I-IV* (CFHB 53), Βοστώνη – Βερολίνο 2015

ΔΕΥΤΕΡΟΓΕΝΗΣ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

ΒΡΑΧΥΓΡΑΦΙΕΣ

ΤΙΤΛΟΙ

- Adamson Weiss M., *Food in Medieval Times*, Greenwood Press, Λονδίνο 2004
- Αγγελίδης, Ή
καθημερινή ζωή στο
Βυζάντιο
Αγγελίδης Χ. (επιμ.), «Η καθημερινή ζωή στο Βυζάντιο. Τομές και συνέχειες στην έλληνιστική και ρωμαϊκή παράδοση» Πρακτικά Α' Διεθνούς Συμποσίου Κ.Β.Ε./Ε.Ι.Ε. (15-17 Σεπτεμβρίου 1988), Αθήνα 1989
- Anagnostakis I., (ed.), *Flavours and Delights. Tastes and Pleasures of Ancient and Byzantine Cuisine*, Athens 2013
- Anagnostakis,
Makedonision
Anagnostakis I., *Makedonisi(on). Parsley, the Makedonian herb*, στο *Flavours and delights. Tastes and pleasures of ancient and byzantine cuisine*, εκδ. Αρμός, Αθήνα 2013
- Αναγνωστάκης Η.,
Οινικός πολιτισμός
Αναγνωστάκης Η., *Βυζαντινός οινικός πολιτισμός. Το παράδειγμα της Βιθυνίας*, ΙΒΕ/ΕΙΕ - Το Βυζάντιο Σήμερα 6, Αθήνα 2008
- Αναγνωστάκης, Κόλιας,
Παπαδοπούλου
Αναγνωστάκης Η.- Κόλιας Τ. Γ. -Παπαδοπούλου Ε. (Επιστ. Επιμ.), *Ζώα και περιβάλλον στο Βυζάντιο (7ος-12ος αι.)*, Εθνικό Ίδρυμα Ερευνών, Αθήνα 2011
- Αναγνωστάκης,
Παπαμαστοράκης, Περί
τραπεζών
Αναγνωστάκης Η., Παπαμαστοράκης Τ., «...και ραπανάκια για την όρεξη» *Περί τραπεζών, ραφανίδων και οίνου*, Βυζαντινά Σύμμεικτα, 16 (2008), σελ. 283-314
- Αναγνωστάκης Η. (επιμ.), *Μονεμβάσιος οίνος – Μονοβασ(ι)ά – Malvasia*, Οίνον Ιστορώ V = ΙΒΕ/ΕΙΕ - Διεθνή Συμπόσια 17, Αθήνα 2008
- Αναγνωστάκης, Ο
αγριόχοιρος
Αναγνωστάκης Η., *Ο φράκτης, ο αγριόχοιρος και η άρκτος*, στο «Ζώα και περιβάλλον στο Βυζάντιο (7^{ος} - 12^{ος} αι.)», Πρακτικά Διεθνούς Συμποσίου, Ι.Β.Ε./Ε.Ι.Ε, επιμ. Αναγνωστάκης Η.,

- Κόλλιας Τ., Παπαδοπούλου Ευτ., Αθήνα 2011, σελ. 195-233
- Αναγνωστάκης, Τροφικές Δηλητηριάσεις
 Δηλητηριάσεις
 Bourbou, Fasting or Feasting?
 Bourbou C., *Fasting or Feasting? Consumption of meat, dairy products and fish in byzantine Greece. Evidence from chemical analysis*, στο «Ζώα και περιβάλλον στο Βυζάντιο (7^{ος} - 12^{ος} αι.)», Πρακτικά Διεθνούς Συμποσίου, Ι.Β.Ε./Ε.Ι.Ε, επιμ. Αναγνωστάκης Η., Κόλλιας Τ., Παπαδοπούλου Ευτ., Αθήνα 2011, σελ. 97-114
- Βαλιάκος, Η συμβολή του Νικολάου Μυρεψού
 Βαλιάκος Η., Η συμβολή του Νικολάου Μυρεψού στην προώθηση και την τεκμηρίωση της βοτανολογίας και της φαρμακευτικής κατά την ύστερη βυζαντινή εποχή, τόμος Α', Β', Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, 2014
- Βλυσίδου, Ο χοίρος ως σύμβολο
 Βλυσίδου Β, *Ο χοίρος ως σύμβολο ευδαιμονίας του βυζαντινού ανθρώπου*, στο «Ζώα και περιβάλλον στο Βυζάντιο (7^{ος} - 12^{ος} αι.)», Πρακτικά Διεθνούς Συμποσίου, Ι.Β.Ε./Ε.Ι.Ε, επιμ. Αναγνωστάκης Η., Κόλλιας Τ., Παπαδοπούλου Ευτ., Αθήνα 2011, σελ. 39-50
- Caseau
 Caseau B., *Nourritures terrestres, nourritures célestes: la culture alimentaire à Byzance*, Paris 2015
- Γερμανίδου, *Μελίρρυτος πολιτισμός*
 Γερμανίδου Σ., *Βυζαντινός μελίρρυτος πολιτισμός*, ΠΕ/ΕΙΕ - Το Βυζάντιο Σήμερα 7, Αθήνα 2016
- Γερμανίδου, Το παράδειγμα της μελισσοκομίας
 Γερμανίδου Σ., *Εκδηλώσεις αγροτικών δραστηριοτήτων στην τέχνη και τον υλικό πολιτισμό του Βυζαντίου: Το παράδειγμα της μελισσοκομίας*, Διατριβή ΕΚΠΑ 2011
- Dalby, Βυζαντίου Γεύσεις
 Dalby A., *Βυζαντίου Γεύσεις*, Η κουζίνα της αυτοκρατορίας, μτφρ. Λαμπαδά Δ. από πρωτότυπο *Flavors of Byzantium* (London 2003), εκδ. Πατάκη, Αθήνα 2015
- Dalby A. *Siren Feasts: A History of Food and Gastronomy in Greece*. London: Routledge, 1996

- Gautier, Grieco Gautier A., Grieco A., *Food and Drink in Medieval and Renaissance Europe: an overview of the past decade (2001-2012)*, *Food and History*, vol. 10, n° 2 (2013), 73-88
- Gruenbart M., Store in a cool and dry place Gruenbart M., *Store in a cool and dry place: perishable goods and their preservation in Byzantium*, στο Linardou K., Brubaker L. (επιμ.), *Eat, Drink, and Be Merry (Luke 12:19) Food and Wine in Byzantium*, Society for the Promotion of Byzantine Studies, Ashgate Variorum, Aldershot 2007, σελ. 39-50
- Haldon J. F., μτφρ και επιμ. *Constantine Porphyrogenitus: Three Treatises on Imperial Military Expeditions*. Βιέννη: Verlag der Österreichischen Akademie der Wissenschaften, 1990
- Kislinger, Christians of the East Kislinger E., *Christians of the East: Rules and Realities of the Byzantine Diet*, στο J.-L. Flandrin and M. Montanari (εκδ.), *Food: A Culinary History*, Νέα Υόρκη 2000, 194–206
- E. Kislinger, *How reliable is early hagiography as an indicator of diet?*, *Δίπτυχα* 4 (1986-87), 5-11
- Koder J., *Ο κηπουρός και η καθημερινή κουζίνα στο Βυζάντιο*, *Όψεις της Βυζαντινής Κοινωνίας* 2, Αθήνα, Ίδρυμα Γουλιανδρή-Χορν, 1992
- Koder, Παρατηρήσεις για τη χρήση βοοειδών Koder J., *Παρατηρήσεις για τη χρήση βοοειδών στο Βυζάντιο*, στο Αναγνωστάκης Η.- Κόλιας Τ. Γ. -Παπαδοπούλου Ε. (Επιστ. Επιμ.), *Ζώα και περιβάλλον στο Βυζάντιο (7ος-12ος αι.)*, Εθνικό Ίδρυμα Ερευνών, Αθήνα 2011, σελ. 23-38
- Koder, Stew and salted meat Koder J., *Stew and salted meat - opulent normality in the diet of every day?*, στο L. Brubaker, K. Linardou (επιμ.), *Eat, drink, and be merry (Luke 12:19) - food and wine in Byzantium: papers of the 37th annual Spring Symposium of Byzantine Studies, in honour of Professor A.A.M. Bryer*, Aldershot 2007, σελ. 59- 72
- Koder, Καθημερινή ζωή Koder J., *Η καθημερινή ζωή στο Βυζάντιο με βάση τις πηγές*, στο

- Παπανικολά –Μπακιριτζή Δ. (επιμ.), *Βυζαντινών Διατροφή και Μαγειρείαι*, Πρακτικά ημερίδας «Περί της Διατροφής στο Βυζάντιο», Θεσσαλονίκη, Μουσείο Βυζαντινού Πολιτισμού, Ταμείο Αρχαιολογικών Πόρων και Απαλλοτιώσεων, Αθήνα 2005, σελ. 17-30
- Kroll H. Kroll H., *Animals in the Byzantine Empire: An overview of the archaeozoological evidence*, *Archaeologia Medievale*, XXXIX, 2012, σελ. 93-121
- Καραπλή Κ., *Το σιτάρι, ο άρτος και ο βυζαντινός στρατός* Καραπλή Κ., *Το σιτάρι, ο άρτος και ο βυζαντινός στρατός*, «Ο Άρτος Ημών» από το σιτάρι στο ψωμί , Πρακτικά Γ΄ Τριήμερου Εργασίας, Πήλιο 10-12 Απριλίου 1992
- Κουκουλές, Βυζαντινών Βίος και Πολιτισμός, τ. Β' Κουκουλές Φ., *Βυζαντινών Βίος και Πολιτισμός*, τόμος Β', Γαλλικό Ινστιτούτο Αθηνών, Αθήνα 1948
- Κουκουλές, Βυζαντινών Βίος και Πολιτισμός, τ. Ε' Κουκουλές Φ., *Βυζαντινών Βίος και Πολιτισμός*, τόμος Ε', Γαλλικό Ινστιτούτο Αθηνών, Αθήνα 1952
- Λαΐου, Οικονομική Ιστορία Ιστορία Λαΐου Α., *Οικονομική Ιστορία του Βυζαντίου από τον 7^ο έως τον 15^ο αιώνα*, τ. Α', Μορφωτικό Ίδρυμα Εθνικής Τραπέζης, Αθήνα 2006
- Leontsini, Butter and lard Leontsini M., *Butter and lard instead of olive oil? Fatty Byzantine meals*, στο Pellettieri A., *Collana MenSALe Documents et Monumenta, Identità euromediterranea e paesaggi culturali del vino e dell'olio*, Edizioni Centro Grafico Foggia 2014, σελ. 217-229
- Leontsini M., *Hens, cockerels and other choice fowl. Everyday food and gastronomic pretensions in Byzantium*, in: *Flavours and Delights. Tastes and Pleasures of Ancient and Byzantine Cuisine*, ed. I. Anagnostakis, Athens 2013, 113–131
- Linardou, Brubaker 2007 Linardou K., Brubaker L. (επιμ.), *Eat, Drink, and Be Merry (Luke 12:19) Food and Wine in Byzantium*, Society for the Promotion of

- Byzantine Studies, Ashgate Variorum, Aldershot 2007
- Λασκαράτος, Νοσήματα Λασκαράτος Ιωάννης, Νοσήματα Βυζαντινών αυτοκρατόρων, Διατριβή Πανεπιστήμιο Ιονίου, 1995
- Mayer, Trzcionka Mayer W., Trzcionka S. (έκδ.), *Feast, Fast or Famine. Food and Drink in Byzantium* [Byzantina Australiensia 15], Brisbane 2005
- Montanari, Culinary History Montanari M., Flandrin J.L., *Food. A Culinary History from Antiquity to the Present*, Columbia University Press, 1999, 2013
- Παπανικολά – Μπακιριτζή Παπανικολά – Μπακιριτζή Δ. (επιμ.), *Βυζαντινών Διατροφή και Μαγειρείαι*, Πρακτικά ημερίδας «Περί της Διατροφής στο Βυζάντιο», Θεσσαλονίκη, Μουσείο Βυζαντινού Πολιτισμού, Ταμείο Αρχαιολογικών Πόρων και Απαλλοτιώσεων, Αθήνα 2005
- Παπανικολά – Μπακιριτζή, Επιτραπέζια σκεύη Παπανικολά – Μπακιριτζή Δ., *Βυζαντινά επιτραπέζια σκεύη*, στο *Βυζαντινών Διατροφή και Μαγειρείαι*, Πρακτικά ημερίδας «Περί της Διατροφής στο Βυζάντιο», Θεσσαλονίκη, Μουσείο Βυζαντινού Πολιτισμού, Ταμείο Αρχαιολογικών Πόρων και Απαλλοτιώσεων, Αθήνα 2005
- Ροδοπαίος Ροδοπαίος Ν., *Απεικονίσεις τροφίμων και διατροφικών συνηθειών στη μνημειακή ζωγραφική και τις φορητές εικόνες από το 10^ο έως τον 14^ο αιώνα*, ΑΠΘ, Θεσσαλονίκη 2015
- ODB Kazhdan A. K., *The Oxford Dictionary of Byzantium*, Oxford University Press, 1991
- Simeonov Simeonov G. Z., *Obst in Byzanz (MA) Ein Beitrag zur Geschichte der Ernährung im östlichen Mittelmeerraum*, Universitaet Wien, Βιέννη 2011
- Σούδα Adler A. (εκδ.) Σούδα, *Λεξικόν, Lexikographi Graeci, Suidae Lexikon*, Στουτγάρδη 1987
- Κατσαρός Β. (εισαγωγή), *Βυζαντινό Λεξικό Σου(ί)δα*, 10ος αι., Θεσσαλονίκη 2002

- Teall, The Grain Supply Teall J., *The Grain Supply of the Byzantine Empire, 330-1025*,
Dumbarton Oaks Papers 13, Washington, D.C. (1959)
- Thomas, Constantinides Thomas J., Constantinides Hero A. (έκδ.) with the assistance of
Constable G., *Byzantine Monastic Foundation Documents. A
Complete Translation of the Surviving Founders' Typika and
Testaments*, Dumbarton Oaks Research Library and Collection
Washington, D.C. 2000
- Walter, Η καθημερινή
ζωή στο Βυζάντιο Walter G., *Η καθημερινή ζωή στο Βυζάντιο*, μτφρ Παναγιώτου
Κ. από πρωτότυπο *La vie quotidienne a Byzance*, εκδ. Παπαδήμα,
Αθήνα 1994
- Χριστοφιλοπούλου, τ. Α' Χριστοφιλοπούλου Αικ., *Βυζαντινή ιστορία, τ. Α'*, εκδ.
Ηρόδοτος, Αθήνα 2012
- Χρόνη, Ζωικά προϊόντα Χρόνη Μ., *Ζωικά προϊόντα στην διατροφή και σε ιατρική χρήση
στο Βυζάντιο*, Διατριβή ΕΚΠΑ, Αθήνα 2010
- Χρόνη, Θεραπείες Χρόνη Μ., *Θεραπείες ασθενειών με ζωικής προελεύσεως ύλες
στα βυζαντινά ιατρικά κείμενα*, *Βυζαντινά Σύμμεικτα*, τ. 20,
Αθήνα 2010

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ: ΕΙΚΟΝΕΣ

Παραδείγματα εφυαλωμένων αγγείων, Μουσείο Βυζαντινού Πολιτισμού Θεσσαλονίκης.



Απεικονίσεις θρησκευτικών παραστάσεων τραπεζών.



Χάρτες τετράποδων ζώων και πτηνών. Πηγή: Kroll H., *Animals in the Byzantine Empire*.



