

ΝΕΚΤΑΡΙΟΣ ΠΕΤΡΟΣ ΓΙΟΥΤΣΟΣ

**ΕΡΕΒΙΝΘΟΙ ΚΑΙ ΚΥΑΜΟΙ ΣΤΟ ΠΙΑΤΟ.
ΟΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΣΤΗΝ ΗΠΕΙΡΟ ΚΑΙ
ΑΙΤΩΛΟΑΚΑΡΝΑΝΙΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΥΣΤΕΡΟΒΥΖΑΝΤΙΝΗ
ΩΣ ΤΗ ΝΕΟΤΕΡΗ ΕΠΟΧΗ***

*«... ἄλλοτε τοῦ οἴνου καὶ τοῦ σίτου,
ἄλλοτε δέκαί τῶν κρεῶν,
ὅτε δέκαί τοῦ τυροῦ,
αἰεὶ ποτε δὲ τῶν ἰχθύων καὶ ὁ πωρῶν...»¹*

Μιλώντας για διατροφικές συνήθειες στη δυτική Ελλάδα, την Ήπειρο και την Αιτωλοακαρνανία από την υστεροβυζαντινή περίοδο ως τους νεότερους χρόνους αναφερόμαστε ταυτόχρονα σε υλικά, σε σκεύη σερβιρίσματος, αποθήκευσης και προετοιμασίας, καθώς και σε επαναλαμβανόμενες καθημερινές πράξεις αλλά και σε συνταγές. Οι κυριότεροι παράγοντες που συνέβαλαν στη διαμόρφωσή τους ήταν οι κλιματολογικές και γεωγραφικές συνθήκες, η κοινωνική και οικονομική διαστρωμάτωση, οι διατροφικοί περιορισμοί που επέβαλλαν οι θρησκείες, οι ιστορικές εξελίξεις και η συνύπαρξη διαφόρων εθνοτήτων που επέτρεψαν τη συνδιαλλαγή διαφορετικών γαστρονομικών συνηθειών.

Η διατροφή στην περιοχή της δυτικής Ελλάδας σε όλη την ιστορική της πορεία και μέχρι τα μέσα του 20^{ου} αιώνα, βασιζόταν στην τοπική παραγωγή και στις δυνατότητες που παρείχε (αλλά και στους περιορισμούς που έθετε) το ποικιλόμορφο γεωμορφολογικό ανάγλυφό της. Τα κυρίαρχα ψηλά βουνά με τα εύφορα βοσκοτόπια ευνόησαν τη δυναμική ανάπτυξη της κτηνοτροφίας, για την οποία η περιοχή ήταν γνωστή από την αρχαιότητα. Από τα βουνά πηγάζουν πολυάριθμοι ποταμοί που σχηματίζουν στο διάβα τους μεγαλύτερες ή μικρότερες πεδιάδες, όπως της Άρτας και του Αγρινίου, που

* Στο πλαίσιο εκπόνησης αυτής της έρευνας θα ήθελα να ευχαριστήσω τον αρχαιολόγο Γεώργιο Σταμάτη, πρόεδρο της Ιστορικής & Αρχαιολογικής Εταιρείας Δυτικής Στερεάς Ελλάδας για την πρόσκληση στην ημερίδα «*Διαχρονικές Διατροφικές συνήθειες-τροφικά παρασκευάσματα και προϊόντα καθημερινής χρήσης στον αγροτικό χώρο*» που διεξήχθη στις 28.11.21 στη Δόγη Τριχονίδας, όπου και παρουσιάστηκε η παρούσα εργασία, τον αρχαιολόγο Χρήστο Μηλιώνη για τη γλωσσική επιμέλεια και τις εύστοχες παρατηρήσεις του και το Λουλούδι (Αντωνία Πάνου) για τις μεταφράσεις των γαλλικών κειμένων.

¹ *Χρονικό των Ιωαννίνων* σε Βρανούσης 1964, παράγρ. 12, στ. 24-27.

επέτρεπαν την καλλιέργεια ποικίλων αγροτικών προϊόντων.² Στοιχεία για τη διατροφή αλλά και για τις διατροφικές συνήθειες στην περιοχή κατά τους τελευταίους αιώνες της βυζαντινής κυριαρχίας συγκεντρώνονται στα έργα και τις επιστολές του Ιωάννη Απόκαυκου, Μητροπολίτη Ναυπάκτου, και σε έμμετρα ιστορικά κείμενα, όπως τα *Χρονικά των Τόκκων* και των *Ιωαννίνων*.³ Συμπληρωματικές πληροφορίες για θέματα διατροφής παίρνουμε, επίσης, από διάφορα κείμενα της ύστερης φάσης του Βυζαντίου, όπου επικρατεί κυρίως η απαρίθμηση υλικών και η ρητορική περιγραφή της συνθέσεως αλλά και της αφθονίας του φαγητού.⁴ Τέλος, πηγές πληροφοριών για τις καλλιέργειες, την κτηνοτροφία, αλλά και για τα είδη των φαγητών και τις διατροφικές συνήθειες των κατοίκων της περιοχής στη νεότερη εποχή αποτελούν οι περιγραφές ξένων περιηγητών, όπως ο Τούρκος Εβλιά Τσελεμπή (17^{ος}), ο Άγγλος ιατρός Henry Holland (19^{ος}), ο Άγγλος πολιτικός-χρονικογράφος John Cam Hobhouse (19^{ος}), ο Άγγλος θεολόγος Thomas Smart Hughes (19^{ος}), ο Γάλλος πρόξενος των Ιωαννίνων Francois Rouqueville (19^{ος}), ο Άγγλος διπλωμάτης William M. Leake (19^{ος}), αλλά και το «*Δοκίμιον ιστορικόν περί Αρτης και Πρεβέζης*» του λόγιου μητροπολίτη Άρτας Σεραφείμ Ξενόπουλου (1884).⁵ Δεν μας διαφωτίζουν, ωστόσο, για τη δοσολογία των υλικών, τον τρόπο παρασκευής ή τους χρόνους που απαιτούσε η κάθε φάση παρασκευής των φαγητών. Σημαντικές ενδείξεις διατροφικών τάσεων περιλαμβάνονται ακόμη σε παραστάσεις τοιχογραφιών σε εκκλησίες ή σε φορητές εικόνες, όπου απεικονίζονται θέματα που σχετίζονται με την εστίαση, όπως η περίπτωση της Θείας Κοινωνίας των Αποστόλων, το συμπόσιο του Ηρώδη, το Δείπνο του Θεοπίστου, ο Βίος του Ιώβ, ο Γάμος εν Κανά, ο Μυστικός Δείπνος, η Φιλοξενία του Αβραάμ κ.ά. καθώς και σε μικρογραφίες σε κώδικες, όπου συχνά η εικονογράφηση απεικονίζει πιο ελεύθερα

² Ξενόπουλος (1884) 2003, 179-181· Κατσαρός 1989, 633, 636· ΥΠΠΟ – 8^η ΕΒΑ 2006, 1· Κονδύλης n.d., 4· Βέτσιος 2005, 209 κ.εξ.

³ Κατσαρός 1989· Βρανούσης 1964· Schirò 1965.

⁴ Βοσνίδης – Γκότσης 2006, 2-3. Σημαντικές πληροφορίες για τη διατροφή στη μέση βυζαντινή περίοδο διασώζουν οι περιγραφές του Συμεών Σηθ (11^{ος} αι.) στο έργο του *Σύνταγμα κατά στοιχείον, περί τροφών δυνάμεων* (Langkavel 1868), στους λόγους και στις επιστολές του Ευστάθιου Θεσσαλονίκης από τον 12^ο αι. (Πολέμης 1994· Wirth 2000· Kolovou 2006), στα σατυρικά ποιήματα του Πτωχοπρόδρομου επίσης από τον 12^ο αι. (Hesseling – Pernot 1910· Σηφάκης 2012· Eideneier 2018), καθώς και στο σατυρικό έργο του Πωρικόλογου (12^{ος}-13^{ος} αι. – βλ. Παπαδόπουλος-Κεραμεύς 1911) κ.ο.κ. Για ζωικά προϊόντα στη διατροφή και σε ιατρική χρήση στο Βυζάντιο, πρβλ. Χρόνη 2010.

⁵ Τσελεμπή 1991· Γιαννόπουλος 1969-1970· Κοκολάκης 1987α· 1987β· Leake (1835) 1967· Holland 1989· Hobhouse (1817) 1971· Hughes 1820· Rouqueville 1994· 1995· Ξενόπουλος (1884) 2003, ιδίως 181-182· Πριοβόλος 2004. Για την παραγωγή και το εμπόριο στην Άρτα, πρβλ. Πανάγου 1997, 205-219.

καθημερινές πρακτικές καλλιέργειας, μαγειρίας και εστίασης τροφίμων (βρωμάτων).⁶

Από τη μεσοβυζαντινή περίοδο το ρωμαϊκό *τρικλίνιο*, ο χώρος εστίασης σε μία οικία, εξοπλίζεται με την *τράπεζα* ή *τάβλα*, ένα τραπέζι στρογγυλού ή τετράγωνου σχήματος που επιτρέπει στους συνεστιαζόμενους να ισαπέχουν από φαγητά και καθίσματα.⁷ Την ίδια περίπου περίοδο εμφανίζεται και το *τραπεζομάντηλο* [με(ν)σάλι(ο)ν ή μιν(σ)άλι(ο)ν], που αποτελεί ένδειξη της οικονομικής και κοινωνικής θέσης του οικοδεσπότη.⁸ Πριν από το φαγητό έπλεναν τα χέρια τους χρησιμοποιώντας ένα ανοικτό σκεύος, το *χέρνιβον* και τα σκούπιζαν με *χειρόμακτρα* ή *χερνιβόξεστα*.⁹ Μια ακόμη καινοτομία αποτέλεσαν τα *δίχηλα*, *τρίχηλα* και αργότερα *πεντάχηλα περόνια*, που μαζί με το *κοχλιάριον* ή *κουτάλιν* και τη *μάχαιραν* αποτέλεσαν τα βασικά εργαλεία για τη λήψη της τροφής από το 10^ο αιώνα και έπειτα.¹⁰

Η λήψη της τροφής γίνεται από κοινά επιτραπέζια σκεύη που κοσμούνται με την τεχνική της εφυάλωσης, τα οποία κατά την υστεροβυζαντινή περίοδο γίνονται πιο μικρά και βαθιά, τα *σκουτέλια* ή *γαβάθες*, γεγονός που πιθανόν υποδηλώνει μία μετάβαση από την κοινή στην ατομική χρήση.¹¹

⁶ Για τη διατροφή στην πρόιμη βυζαντινή περίοδο, Καλλέρης 1953. Για τη διατροφή στη μέση και ύστερη βυζαντινή περίοδο, Κουκουλές 1952· Koder 1994· 1995· 2005· Dalby 1996· 2010· Σταμπόγλη 1997· Μότσιας 1998· Kislinger 1999· Mayer – Trzcionka, 2005· Kislinger 2005· Παπανικόλα-Μπακιρτζή 2005α· Βοσνίδης – Γκότσης 2006· Nikolaou 2007· Brubaker – Linardou 2007· Stathakopoulos 2007· Καλαμαρά 2008· Bourbou et al. 2011, 570-571.

⁷ Πτωχοπρόδρομος σε Eideneier 2018, Α', στ. 241: «καί τό τραπέζιν ἔστησαν μέ τήν ἐξόπλισίν του», Γ', στ. 242: «τράπεζαν», Ευστάθιος (f. 368, 3) σε Πολέμης 1994, 407-408: «αἱ τράπεζαι περί αὐτήν αὐτόξυλοι» και f. 369, 4: «Κλισμοί δέ κύκλωτάς τράπεζας ἔφραττον, εἰς μήκος μέν αὐταῖς σύμμετροι, δεξιά δέ τοῖς δαιτυμόσιν ἐπαναπαύσασθαι», Κουκουλές 1952, 141· Oikonomides 1990, 212· Vroom 2015, 361 κ.εξ.

⁸ Πτωχοπρόδρομος σε Eideneier 2018, Γ', στ. 274-48: «μεσάλιν». Επίσης βλ. Κουκουλές 1952, 144.

⁹ Κουκουλές 1952, 145. Πρβλ. Ευστάθιος (f. 369, 4) σε Πολέμης 1994, 403, 408: «Περί δέ αὐτάς ὁ θόναί λευκαί ἰδέσθαι κατεπετάννυντο, αἱ μέν ἀμφιεννῶσαι κοσμίως τό τῶν ξύλων γυνόν, αἱ δέ χερσί προκείμεναι ἀπομάττεσθαι.»

¹⁰ Πτωχοπρόδρομος σε Eideneier 2018, Γ', στ. 132, 260: «κουτάλιν..., μάχαιραν...». Ξενοπούλος (1884) 2003, 325 (προικοσύμφωνο της Ασιμνης Καλοχαιρέτα): «περόνια»· Βοσνίδης – Γκότσης 2006, 19· Parani 2010, 150 κ.εξ. Για το προσωπικό των τραπεζιών, όπως ο «ἀρτικλίνης» (υπεύθυνος για τη θέση που θα καταλάμβανε κάθε συνδαιτυμόνας), ο «ἐγγιστιάριος» (μεταφορέας βαρέων δίσκων), ο «νιμιστάριος» (υπεύθυνος για την πλύση των χεριών), ο «δομέστικος» (ο σημερινός maître), ο «ἐπικέρνης» (ο οινόχοος) κ.ο.κ., Κουκουλές 1952, 194 κ.εξ. Πρβλ. Ευστάθιος (f. 370, 7) σε Πολέμης 1994, 411: «ἀρχιτρικλίνιοι... τραπεζονόμος...» Χέρνιβον απεικονίζεται συνήθως στην τοιχογραφία *Η κρίση του Πιλάτου*, όπου ο Ρωμαίος επίτροπος της επαρχίας της Ιουδαίας απεικονίζεται να πλένει τα χέρια του, πρβλ. ενδεικτικά την ομώνυμη τοιχογραφία από την Αγία Θεοδόρα, Άρτα, 18^{ος} αι.

¹¹ Πτωχοπρόδρομος σε Eideneier 2018, Β', στ. 50, Δ' στ. 244, 398, 594: «τσουκαλόλαγνα, σκουτέλλιν..., τοῦ πινάκιον..., γαβάθιν», Β', στ. 50-1: «σκουτελοπίνακα»· Παπανικόλα-

Συνηθισμένα επιτραπέζια σκεύη παρέμειναν τα ρηχά πιάτα (*πινάκια*), και οι κούπες ή ποτήρια, τις οποίες γέμιζαν με μαστραπάδες, *άσκούς*, *στάμινους* ή *λαγήνια*, ενώ η παρασκευή και προσφορά περιχυμάτων και σαλτσών γινόταν με τα *σαλτσερά*, ή *γαρερά*.¹² Τα περισσότερα κεραμικά προϊόντα προέρχονται από τοπικά εργαστήρια.¹³ Δεν έλειψαν, ωστόσο, και οι αθρόες εισαγωγές αγγείων από εργαστήρια της Δύσης και σπανιότερα της Ανατολής που μαρτυρούν την έντονη εμπορική δραστηριότητα της περιοχής στο χώρο της ανατολικής Μεσογειακής λεκάνης. Από τα τέλη του 18^{ου} και στις αρχές του 19^{ου} αιώνα παρατηρείται μία αύξηση στη χρήση αντικείμενων πρώτα από φαγεντιανή και αργότερα από πορσελάνη, κατασκευασμένων σε εργαστήρια κυρίως της Ιταλίας και της κεντρικής Ευρώπης, που σύντομα αντικαθιστούν την επιτραπέζια εφυαλωμένη κεραμική, η οποία περιορίζεται σε μαγειρικά σκεύη και σκεύη αποθήκευσης.¹⁴

Μπακιρτζή 2002α, 14. Για τεχνικές εφυάλωσης και υαλώματα, Νικολόπουλος 1986, 74-79· Μαντζανά 1999· Γιαννοπούλου 2002. Κατά την πρόωπη βυζαντινή εποχή, το ρωμαϊκό αψιδωτό *τρικλίνιο* αποτελούσε τον κατ' εξοχήν χώρο του οίκου που λειτουργούσε ως αίθουσα υποδοχής και συμποσιών. Ο χώρος με τα ανάκλιντρα τροποποιείται με το απλούστερο *στιβάδιο*, ένα είδος ημικυκλικής στρωμνής, όπου οι συνδαιτυμόνες μισοξάλωναν έχοντας μπροστά τους κυκλικά τραπέζια. Η λήψη της τροφής γινόταν με τα χέρια, με *«κοχλιάρια»* (κουτάλια) και με μαχαίρια. Για τα κοινά επιτραπέζια σκεύη (κυρίως ερυθροβαφή πινάκια ή βαθιές φιάλες από κοκκινωπό πηλό εμβαπτισμένο σε ερυθρό επίχρυσμα), τα οποία εξάγονταν σε όλη την αυτοκρατορία από την Αφρική, τη Μικρά Ασία και σε μικρότερο βαθμό από την Κύπρο και την Αίγυπτο, Dunbabin 1991· Vroom 2007, 318 κ.έ, 342-345· 2015, 360 κ.εξ.

¹² Πτωχοπρόδρομος σε Eideneier 2018, Β', στ. 57-1: *«ποτήριν»*, Γ', στ. 134: *«μουχρούταν»* (βαθύ πήλινο σκεύος για κρασί), Δ', στ. 397: *«έκεινοι πάντα τό γλυκό μετά τῶν κουτρουβίων»* (πήλινο δοχείο), Δ', στ. 253: *«κρασβόλιν»* (κρασοπότηρο σε μοναστήρι). Για τύπους και σχήματα χρηστικής εφυαλωμένης κεραμικής, Οικονομίδης 1990, 211-212· Μπακιρτζής 2003· Παπανικόλα-Μπακιρτζή 2005β. Ο Απόκαυκος (Κατσαρός 1989, 643, σημ. 131), αναφέρει και ασκούς για τη μεταφορά υγρών προϊόντων. Πρβλ. Ευστάθιος (f. 370, 8) σε Πολέμης 1994, 412-413: *άσκοί... καδίσκοι... άμφορείς*.

¹³ Βαβυλοπούλου 1981-82· 1984· 1986-87· 1994· Χαριτωνίδου 1982· 1983· Παπανικόλα 1985· 1999· 2002α· 2002β· 2005α· 2005β· Ψαροπούλου 1989· Papadopoulou – Tsouris 1993· Κορρέ-Ζωγράφου 1995· Παπαδοπούλου 2002· François – Spieser 2002· Λιάρος 2003· Καλοπίση-Βέρτη 2003· Παλιούρας 2004, 21, 151, 421-432 (εφυαλωμένα κεραμικά σκεύη), και 151, εικ. 151α-γ και εικ. 73 (μαστράπας, οινοχόη, λάγηνος, αμφορέας), και 429, εικ. 24, 26 και εικ. 74 (θραύσματα μαστραπάδων)· Μπορμπουδάκη 2007· Joyner 2007· Παπαδοπούλου 2018· Πετρίδης – Παπαδοπούλου 2018· Νικολιά 2018· Papadopoulou et al. 2021. Πρβλ. ενδεικτικά την τοιχογραφία *Μυστικός Δείπνος*, όπου εικονίζονται πολλά σκεύη, ποτήρια, βαθιά πιάτα με ή χωρίς πόδι και πλούσια εδέσματα, Μονή Φιλανθρωπινών, Νήσος Ιωαννίνων, 16^{ος} αι., ΥΠΠΟ – 8^η ΕΒΑ 2006, 2, την τοιχογραφία *Η ευλόγηση των ιερών*, όπου εικονίζονται πιάτα με ή χωρίς πόδι, Μονή Παναγίας Βλαχέρνας, Άρτα, 13^{ος} αι., Παπαδοπούλου 2013, εικ. 112 και την τοιχογραφία *Μυστικός Δείπνος*, όπου εικονίζονται σκεύη, σκουτάρια, μαχαίρια και πιάτα με πόδι, Μονή Ελεουσας, Ιωάννινα, 17^{ος}-18^{ος} αι., ΥΠΠΟ – 8^η ΕΒΑ, 2006, 2.

¹⁴ Whitehouse 1980· Patitucci-Uggeri 1985· Ζαχαριάδου 1992· Vroom 2003· 2005α· 2005β· 2007α· 2007β· 2011α· 2011β· 2015· Skartsis 2012.

Η διατροφή στην υστεροβυζαντινή και μεταβυζαντινή δυτική Ελλάδα αποτελεί σε μεγάλο βαθμό συνέχεια της παραδοσιακής διατροφής των Βυζαντινών, αλλά είναι εμπλουτισμένη με νέες γεύσεις και παραλλαγές τροφών, που οφείλονται στη συνύπαρξη με το φράγκικο και το μουσουλμανικό στοιχείο.¹⁵ Έτρωγαν το *ἄριστον* ή *μεσημβρινόν* (το πρώτο και κύριο φαγητό της ημέρας) γύρω στο μεσημέρι, *περί την ὥραν ἑκτην*. Το *δειπνον* ή *ἄριστό-δειπνον* το έτρωγαν λίγο πριν βασιλέψει ο ήλιος ή και αργά το βράδυ. Υπήρχαν, ωστόσο, και συμπληρωματικά γεύματα, όπως το *πρόσφαγον* και το *δειλινόν*, που συνήθως καταναλώνονταν από τα μέλη ανώτερων κοινωνικών τάξεων, ανεβάζοντας τον αριθμό των γευμάτων σε τέσσερα.¹⁶ Επιπλέον, τηρούσαν με μεγάλη ακρίβεια τις νηστείες και νήστευαν συνολικά τουλάχιστον 180 μέρες το χρόνο.¹⁷ Ένα ξενόφερτο ρόφημα που φαίνεται να ενσωματώθηκε στην τοπική διατροφή κυρίως κατά την οθωμανική περίοδο ήταν ο καφές, ο οποίος σερβιριζόταν πολλές φορές κατά τη διάρκεια της ημέρας, πριν και μετά το φαγητό, και συνήθως συνοδευόταν από κάπνισμα. Επίσης, υποκαθιστούσε το πρωινό γεύμα, το οποίο δεν συμπεριλαμβανόταν στις συνήθειες τόσο των χριστιανικών όσο και των μουσουλμανικών κοινοτήτων.¹⁸

¹⁵ Κουκουλές 1952· Καλλέρης 1953.

¹⁶ Karpozilos – Kazhdan 1991, 621 κ.εξ.· Koder 2005. Στο λόγο *Τοῦ αὐτοῦ λόγος ἐπὶ τοῖς θεωρηκοῖς δημοτελέσι τραπεζώμασιν, ὅτε οἱ τῶν βασιλικῶν παίδων ἐτελοῦντο γάμοι*, ο Ευστάθιος Θεσσαλονίκης (12^{ος} α.) περιγράφει το συμπόσιο που παρέθεσε ο Αυτοκράτορας Μανουήλ Α΄ Κομνηνός στο λαό της Κωνσταντινούπολης για το γάμο του υιού του Αλεξίου με την Αγνή της Γαλλίας στα 1180. Ο Ευστάθιος περιγράφει λεπτομερώς όλες τις σχετικές με το τραπέζι διαδικασίες, αναφερόμενος παράλληλα εγκωμιαστικά στον προσφέροντα τα πλούσια εδέσματα και ποτά Αυτοκράτορα (Ευστάθιος σε Wirth 2000, λόγος Ι, 177, στ. 63-74). Πρβλ. Πολέμης 1994.

¹⁷ Πτωχοπρόδρομος σε Eideneier 2018, Δ', στ. 417: «Τετράδα καὶ Παρασκευὴ ξηροφαγοῦντες ὅλως.» Στις επιστολές του Απόκαυκου (Κατσαρός 1989, 649, σημ. 147) αναφέρονται *νηστήσιμα σιτηρέσια* και *ἐπιτιμῖαι* (διατολόγια τιμωρημένων)· Κουκουλές 1952, 21· Καλαμαρά 2008, 15. Πρβλ. Nicholas – Louvaris 2005· Parry 2005. Για τη νηστεία, πρβλ. και το λόγο του Ευστάθιου *Τοῦ αὐτοῦ λόγος προεισόδους τῆς ἁγίας τεσσαρακοστῆς* (Wirth 2000, λόγος Β, 29, 45-53), όπου πραγματεύεται το θέμα της νηστείας και της αποχής από την κρεοφαγία.

¹⁸ Βαβυλοπούλου 1998· ΥΠΠΟ – 8^η ΕΒΑ 2006, 16· Γερολύμου 2010. Ο Τσελεμπί περιγράφοντας το Ζαπάντι (Μεγάλη Χώρα) στην Αιτωλία γράφει (1991, 210-211): «*Το κλίμα είναι βαρύ κι η περιοχή παράγει ρύζι. Αλλά το προϊόν που έχει κατακτήσει τον κόσμο όλο, είναι ο καπνός του Ζεμπάν, ο οποίος είναι πλατύφυλλος και έχει βαρύ (σέρτικο) άρωμα*» και παρακάτω για το Αγρίνιο (220-222) γράφει: «*Ο κασαμπάς Λαχόρ (Βραχόρι-Αγρίνιο)... Στο άκρο του καφενείου, στην υπερυψωμένη πλευρά, βρίσκονται σιδερένια ανάκλιτρα. Εκεί μπορούν να καθίσουν οι διερχόμενοι και να νοιώσουν “σαν στο σπίτι τους”. Μπορούν να ξαπλώσουν και να ξαποστάσουν, να πάρουν τον καφέ τους, να φάνε και να πίνουν, ή να διασκεδάσουν και να ξεφαντώσουν.*» Ο Holland (18^{ος} α.) αναφέρει ότι κατά τη διάρκεια της συνομιλίας του με τον Βεζίρη του Αλή Πασά στα Γιάννενα τους προσφέρθηκαν: «*πίτες... και εξαιρετικής ποιότητας καφές μέσα σε πορσελάνινα κύπελλα τοποθετημένα μέσα σε χρυσά (ζάρφια)*», Holland σε Παπαδοπούλου 2018, 89, 91-93. Ο Άγγλος ζωγράφος-περιηγητής E. Lear (19^{ος} α.) κατά τη διανυκτέρευση του στο κάστρο της Κιάφας στο Σούλι γράφει: «*Εκεί που με έβαλαν να κοιμηθώ*

Ο *ἐπιούσιος ἄρτος*, το *ψωμίν*, ήταν το πιο σημαντικό στοιχείο της καθημερινής διατροφής.¹⁹ Ο μητροπολίτης Ναυπάκτου Απόκανκος περιγράφει εκτός από καλλιέργειες σιτηρών και μεθόδους καλλιέργειας στα *ἀγρίδια* της δυτικής Ελλάδας τον 13^ο αιώνα, ενώ ενετικά αρχεία τεκμηριώνουν την καλλιέργεια σιταριού, κριθαριού, αλλά και δημητριακών στην ορεινή Ναυπακτία και τις εκβολές του Εύηνου (Γαλατάς, Μελίσσι) κατά το 15^ο και 16^ο αιώνα.²⁰ Αργότερα, κατά το 18^ο και 19^ο αιώνα, Γάλλοι και Άγγλοι περιηγητές καταγράφουν στις ταξιδιωτικές τους περιγραφές ότι στις περιοχές της Ηπείρου και της Αιτωλοακαρνανίας το καλαμπόκι αποτελεί βασική τροφή των κατοίκων και δίνουν πολύτιμες πληροφορίες για τους τρόπους καλλιέργειας σιτηρών.²¹ Μαρτυρούνται, επίσης, πολλές ποικιλίες ψωμιού, όπως ο *καθαρός*, *φωτοφόρος*, ή *ὑπέρλευκος ἄρτος*, τα φρέσκα *προφούρνια*, το *ψωμίν ἀφρατίτσιν* ή *ἐκ κέγχρου* και το *ἄσπρον σεμιδαλάτον*, τα οποία πασπαλισμένα με σουσάμι και άλλους σπόρους ήταν περιζήτητα. Σε επιστολή του ο

είχε τόση ζέστη και καπνό – από τα τσιμπούκια τους – ώστε αναγκάστηκα να πάρω το στρώμα μου και να κοιμηθώ στη βεράντα», Lear σε Παπασταύρος 2014, 96. Κατά τον Hughes (1820, τ. I, 431-432) η Άρτα παρήγε αρκετή ποσότητα από τον καλύτερο καπνό της Οθωμανικής Αυτοκρατορίας. Για τις εισαγωγές καφέ και ζάχαρης στην Άρτα από το εξωτερικό, Holland 1989, 78-79· Πανάγου 1997, 208.

¹⁹ Κουκουλές 1952, 12 κ.εξ· Koder 2005, 19 κ.εξ· Βοσνίδης – Γκότσης 2006, 4· ΥΠΠΟ – 8^η ΕΒΑ 2006, 4· Καλαμαρά 2008, 9. Για τον ἄρτο στην πρόιμη βυζαντινή περίοδο, Καλλέρης 1953, 691 κ.ε., και για την καλλιέργεια σιτηρών, Teall 1959.

²⁰ Απόκανκος σε Κατσαρός 1989, 653, σημ. 175 (*ἀγρίδια*), 653, σημ. 181-182 (*φουτεῖς, δημητριακά*), 654 κ.εξ. (μέθοδοι καλλιέργειας), 655, σημ. 204 (*σίτος κριθή καὶ κέγχρος*). Ξενόπουλος (1884) 2003, 203: «*ἀραβόσιτος, σῖτος*». Γιαννακοπούλου 2000, 391 κ.εξ. Πρβλ. Πανάγου 1997, 194 κ.εξ.

²¹ Hughes 1820, τ. I, 432 (για την εξαγωγή σιταριού και δημητριακών από τη Σαλαώρα) τ. II, 27 (για την αγροτική παραγωγή της πεδιάδας των Ιωαννίνων: σιτάρι, κριθάρι, βρώμη, καλαμπόκι, φασόλια, μπιζέλια)· Leake (1835) 1967, τ. I, 111, 113, 180, 202 (για την παραγωγή σίτου, καλαμποκιού, καπνού και λαδιού στα χωριά Κομπότι και Πέτα), τ. I, 177-178 (αναφέρεται ότι στην Πρέβεζα παραγόταν βρώμη, κριθάρι και καλαμπόκι), τ. II, 262-271, τ. IV, 230 (αντίστοιχα στην Άρτα: σιτάρι, καλαμπόκι, κριθάρι, βρώμη). Για τα σιτηρά στο Ραδοβίτσι Άρτας, Rouqueville 1994, 271. Ο Σικελός περιηγητής Scrofanì στα τέλη του 18^{ου} αιώνα αναφέρει ανάμεσα στα εξαγώγιμα προϊόντα της Πρέβεζας λάδι, σιτάρι, καλαμπόκι, κριθάρι και βρώμη, ενώ η Άρτα παράγει σιτάρι, κριθάρι, βρώμη, αραποσίτι, φασόλια κ.ά. (Σμιόπουλος 1973, 640). Ο Ξενόπουλος [(1884) 2003, 126, 157], αναφέρει αλευρόμυλους στο χωριό Νικολίτσι Άρτας και κοντά στον ποταμό Ίναχο, καθώς και στο χωριό Ρουσ(ι)άτσα και Βαθό Πρεβέζης (246, 126). Επίσης, (180-181) κάνει λόγο για «*ἀφθονία σιτηρῶν... και παντοίου εἶδους*» στην περιοχή της Άρτας, αναφέρεται στο εμπόριο δημητριακών και καρπών στο λιμάνι της Κόπραινας (51) και στην ύπαρξη «*γεωργήσιμων γαιῶν*», τις οποίες εκμεταλλεύεται η Μονή Καστρίου στη Λάκκα Σουλίου (165). Πρβλ. Πανάγου 1997, 201. Για τις γεωργικές και ποιμενικές δραστηριότητες των κατοίκων της Αιτωλίας, Λουκόπουλος 1930· 1937· Bommelfje et al. 1987, ιδίως 39-61, και της Ηπείρου, Theophilou 1983.

Απόκαυκος αναφέρει τους *σεμιδαλίτας* και *σιτάνιους ἄρτους*.²² Υποδεέστεροι τύπου ψωμιού ήταν ο *μεσοκάθαρος*, *ρυπαρός*, *κυβαρός* ή *χυδαίος ἄρτος* που προοριζόταν για τους λιγότερο εύπορους, ενώ το *πιτεράτον* (ψωμί από πίτουρα) ήταν ένδειξη απόλυτης ένδειας.²³ Εκτός από το ψωμί, αγαπητό και ευρέως διαδεδομένο ήταν ο *δίπυρος ἄρτος* ή *παξιμάς*, το οποίο διατηρούνταν καλύτερα και συνόδευε τους ταξιδιώτες στις μετακινήσεις τους και τους στρατιώτες στις εκστρατείες.²⁴

Τα τυριά, το γαλακτοκομικό προϊόν που διατηρείται καλύτερα και για μακρό χρονικό διάστημα, παρουσιάζουν μεγάλη ποικιλία για κάθε γούστο και βαλάντιο. Οι πηγές αναφέρουν το ανθότυρο, τη μυζήθρα, το *κρητικόν*, το *βλάχικον τυρίτσιν*, αλλά και το χαμηλής ποιότητας *ἀσβεστότυρο* για τους φτωχότερους. Από γάλα παρασκεύαζαν, επίσης, *όξύγαλον* (γιαούρτι) και βούτυρο.²⁵

Άλλα βασικά τρόφιμα που συμπλήρωναν το καθημερινό τραπέζι ήταν οι ελιές, το ελαιόλαδο, το τυρί, οι βολβοί, τα χόρτα και τα *λάχανα* ή *λαχανηρά*.²⁶ Ο Απόκαυκος αναφέρει για τις περιοχές της Ηπείρου και της Ναυπακτίας την καλλιέργεια δημητριακών, όσπριων, αμπελιών, ελιών και

²² Πτωχοπρόδρομος σε Eideneier 2018, Γ, στ. 146-147: «τό ψωμίν τό λέγουν αφρατίτζιν,/ή από τό μεσοκάθαρον τό λέγουν τής πτωχείας». Απόκαυκος σε Κατσαρός 1989, 649, σημ. 137. Πρβλ. Συμεών Σηθ σε Langkavel 1868, 20: «σεμιδαλίτης ἄρτος». Καλό άσπρο ψωμί, *σιμίτια* (κουλούρια με σουσάμι) και μπακλαβάδες αναφέρει ο Τσελεμπή (σε Σιμόπουλος 1972, 599) ότι γεύτηκε κατά την επίσκεψή του στα Γιάννενα, Τσελεμπή. Πρβλ. Κονδύλης n.d., 37, σημ. 284 (αναφέρει ότι στην Πρέβεζα το ψωμί ήταν σπογγώδες και μαυριδερό).

²³ Πτωχοπρόδρομος σε Eideneier 2018, Δ', στ. 399-401: «ἐκεῖνοι τήν σεμίδαλιν, ἡμεῖς τόν πιτυροῦντα/ ἐκεῖνοι τ' ἄφρατόν ἀει μέ τό σησάμιν,/ ἡμεῖς δέ τόν χονδρόγυλον καί στακτοκυλισμένον».

²⁴ Koder 2002, 4.

²⁵ Πτωχοπρόδρομος σε Eideneier 2018, Γ', στ. 118, 176: «καί βλάχικον τυρίν σταμεναρέαν..., όξύγαλον». Απόκαυκος σε Κατσαρός 1989, 649, σημ. 144 (*τυρός*)· Leake (1835) 1967, τ. 1, 180 (για την τυροκομία στην Άρτα)· Rouqueville, 1994, 271 (για την παραγωγή βουτύρου και τυριού στα ορεινά Τζουμέρκα)· Ξενόπουλος (1884) 2003, 181 (*τυριά*, *βούτυρον*)· Κουκουλές 1952, 6-9· Πλουμίδης 1990, 5 (για τη χρήση αλατιού στην τυροκομία του Μεσολογγίου)· Koder 2005, 20-21· Βοσνίδης – Γκότσης 2006, 5· Καλαμαρά 2008, 10.

²⁶ Ο Ξενόπουλος αναφέρει στην περιοχή της Άρτας ελαιώνες και ελαιόδεντρα Ξενόπουλος [(1884) 2003, 126, 135, 137, 156, 181] και ελαιώνες στην Πρέβεζα (126, 252, 254, 256). Πρβλ. Καλαμαρά 2008, 9. Ο Σικελός περιηγητής Scrofanì στα τέλη του 18^{ου} αιώνα αναφέρει ανάμεσα στα εξαγώγιμα προϊόντα της Πρέβεζας, της Βόνιτσας και της Πάργας το λάδι, Σιμόπουλος 1973, 7641-642. Ο Bellaire (1805, 201-202) για την περιοχή της Πρέβεζας γράφει: «Η περιοχή που βρίσκεται μεταξύ των ερειπίων της Νικόπολης και της πόλης της Πρέβεζας είναι καλυμμένη από αμπέλια, σπρωφόρα δέντρα και κυρίως ελιές... Οι ελιές δίνουν, στην πλειοψηφία τους, πολύ μικρό καρπό, που δεν φτάνει το βαθμό ωριμότητας που απαιτείται για την παραγωγή λαδιού» (μετάφ. Αντωνία Πάνου). Πρβλ. Holland 1989, 79, 172 (Άρτα). Για το ελαιοτριβείο της Μονής της Παναγίας Κορωνησίας, Παπαδοπούλου 2016, 62-65.

οπωροφόρων δέντρων.²⁷ Οι ελιές διατηρούνταν σε άλμη, ξύδι ή *όξυμελι* (ξύδι με μέλι), ενώ γνωστές ποικιλίες ήταν οι *θλαστές* (τσακιστές) και οι *δρουπάτες* (θρουμπες).²⁸ Πολλά φαγητά παρασκευάζονταν με βάση το λάδι, όπως *μαγειρίαι* όσπριων και λαχανικών, ζωμοί, βραστά και τηγανητά, ενώ σε περιοχές που δεν ευδοκίμωσε η ελιά, το λάδι απουσίαζε παντελώς από την κουζίνα και τη θέση του αναπλήρωναν τα λίπη.²⁹

Η φθηνότερη και πιο διαδεδομένη τροφή για το μεγαλύτερο μέρος του πληθυσμού ήταν τα *όρυζα* (*ρούζι*), τα *όσπρια* [*έρέβινθοι και κύαμοι*, φακές, *φασούλια* και *θέρμια* (*λουρινάρια*)] και τα *λάχανα*, (μαρούλια, ραδίκια, κολοκύθια, κρεμμύδια, σκόρδα, ραπανάκια, καρότα, πράσο, σπανάκι, άνηθο, σέλινο, μελιτζάνες, αγκινάρες, αρακάς, ρόκα) τα οποία καταναλώνονταν βραστά, ψητά ή ωμά.³⁰ Για να είναι διαθέσιμα ορισμένα λαχανικά σε διάφορες εποχές του έτους, η διατήρησή τους γινόταν είτε με τη μέθοδο της ξήρανσης

²⁷Ο Απόκαυκος (Κατσαρός 1989, 653, σημ. 180) αναφέρει για την Ήπειρο, εκτός από τις καλλιέργειες δημητριακών και αμπελιών, την κηπουρική, την ελαιοκομία και την ελαιουργία: «*ἐλαίας ὀλίγας, ἐλαία δὲ καὶ ὁ καρπὸς καὶ τὸ δένδρον, ἐδωρήσατο μοι ὁ... βασιλεὺς ἕως μέτρον ζωῆς.*» Ο Lear (σε Παπασταύρος 2014, 136, 138) περιγράφει ελαιώνες και χωράφια με φασόλια και ινδικό καλαμπόκι ανάμεσα στα ερείπια της αρχαίας Νικόπολης στην Πρέβεζα. Πρβλ. Hughes 1820, τ. II, 205-206 (για το λάδι εξαιρετικής ποιότητας της Πρέβεζας). Για την ελαιουργία στη βυζαντινή περίοδο, Τσουνγκαράκης 2007.

²⁸Πτωχοπρόδρομος σε Eideneier 2018, Δ', στ. 325: «*ἐλαῖτσας*».

²⁹Απόκαυκος σε Κατσαρός 1989, 649, σημ. 143: «*λάχανα καὶ ὄσπρια ἐσθίην μετὰ ἐλαίου*» ΥΠΠΟ – 8^η ΕΒΑ 2006, 5· Αναγνωστάκης 2002, 15-17.

³⁰Πτωχοπρόδρομος σε Eideneier 2018, Β', στ. 38-42: «*πίπερον, κύμινον, καρναβάδιν,/ μέλιν, ὀξίδιν, σύσσιγονδον, ἄλας, ἄμινιτάριν/ σέλινον, πρασομάρουλον καὶ κάρδαμον καὶ ἰντίβιν/ σπανάκιν, χρυσολάχανον, γογγύλιν, ματζιτζάνιν,/ φρύγιον κράμβην καὶ γούλιν καὶ ἀπὸ τὸ κουνουπίδιν*», Δ', στ. 21, 457: «*σκόρδα κεφάλια δώδεκα κρομμύδια δεκαπέντε..., κάπάρην...*», (Δ', στ. 334): «*κύαμους βεβρεγένους*», Δ' στ. 324-325: «*φαβατίτσιν ἄλεστόν καὶ ὀρύζιν μετὰ μέλιν/ φασούλιν ἐξοφθαλμιστόν*»· Πωρικόλογος σε Παπαδόπουλος-Κεραμεύς 1911: «*Ἀγγινάρα καὶ Μελιντζάνα... Σεῦκλε, Μαρούλλιε, Κραμπολάχανε, Σπανάκι, Χλιμίντζα... Φακὴν τὴν κυρὰ δέσποινα... Ρεβίθιν τὸν κουκουβαγιούτην, Φασούλιν τὸν κοιλοπρήστην, Κοῦκον τὸν νεφροστάτην καὶ Λαθοῦριον... ὁ κύρ Κρομμύδιος μετὰ κοκκίνην στολήν, δυσέννυτος, τρισέννυτος... τὸν ἀνιγιὸν μου τὸν Ρεπάνην καὶ τὸν συμπέθερόν μου τὸν Πράσον... καὶ μὰ τὸν Ἀνηθομαλαθρόκουκα...*»· Απόκαυκος σε Κατσαρός 1989, 653, σημ. 179 (*πράσα*), 649, σημ. 143 και 655, σημ. 204 (*όσπρια, λάχανα*), 643, σημ. 86 (*λαχανηρά*), 649, σημ. 141 (*έρέβινθοι και κύαμοι χλωροί*), 649, σημ. 141 (*έρέβινθους και κύαμους χλωρούς ὕδατι βεβρεγμένους*)· Holland 1989 (Ἄρτα: λινάρι, ρύζι, όσπρια)· Hughes 1820, τ. I, 431 (οπωρόνες Ἄρτας)· Leake (1835) 1967, τ. I, 202 (κήποι Ἄρτας)· Ξενόπουλος (1884) 2003, 181: «*όσπρια, όρύζιον... όπωραι άφθονοι... λάχανα παντός είδους*». Επίσης, ο Ξενόπουλος (181) περιγράφει την περιοχή της Ἄρτας ως «*τόπο καλῶν καὶ ἐμπεύρων κηπουρῶν*»· Κουκουλές 1952, 63 κ.εξ.· Koder 1994· 2005, 25· Βοσνίδης – Γκότσης 2006, 11, 13. Ο Bellaire (1805, 201-202) για την περιοχή της Πρέβεζας γράφει: «*Σε αὐτὴν τὴν ἑκτασὴ καὶ σὺς γύρω ἀπὸ τὴν πόλιν καλλιεργεῖται πολὺ καλαμπόκι, σιτάρι, λαχανικά καὶ κυρίως αγγούρια καὶ καρπούζια καὶ χειμωνιάτικα πεπόνια*» (μετάφ. Αντωνία Πάνου). Πρβλ. Καλλέρης 1953, 698 κ.εξ.· Littlewood et al., 2002.

είτε *ταριχευόμενα δι' ὀξάλμης* (με ξύδι και αλάτι).³¹ Άγνωστες ήταν οι πατάτες και οι ντομάτες, οι οποίες έφτασαν στην Ευρώπη πολύ αργότερα. Τα δε ραπανάκια, που εικονίζονται σε τοιχογραφίες μεταξύ των εδεσμάτων, θεωρούνταν ως αντίδοτο στις παρενέργειες του κρασιού και υποδηλώνουν την ασκητική χορτοφαγία και την καταπράυνση των σαρκικών επιθυμιών και της άκρατης οινοποσίας.³²

Το κρέας και τα πουλερικά και γενικότερα οι πρωτεϊνούχες τροφές δεν ανήκαν στα καθημερινά φαγητά.³³ Το υψηλό κόστος σε σχέση με τις υπόλοιπες τροφές και το πλήθος των περιόδων νηστείας απαγόρευαν τη συχνή κατανάλωσή του. Οι πηγές, ωστόσο, αναφέρουν την κατανάλωση κρέατος φρέσκου, καπνιστού ή παστού, (*ταρίχη κρέα, παστά ὀψάρια, παστομαγειρία, λαρδίν*)³⁴, αλλά και κυνηγιού.³⁵ Ο Απόκαυκος αναφέρει *πρόβατα, βόες, σύες* (γουρούνια), *λαγούς, ὄρνιθες, περιστέρας, χήνες και νήττας (πάπιες)*, ενώ ο Πτωχοπρόδρομος τον 12^ο αιώνα τρελαίνεται για *ἀκρόπαστον ἀπάκιν σύμπλευρον και σύλλαρδον*.³⁶ Σύμφωνα με τον Απόκαυκο, οι κάτοικοι της

³¹ Καλλέρης 1953, 696· Koder 2002, 4· Maguire 2002, 19-20.

³² Αναγνωστάκης – Παπαμαστοράκης 2002, 21-23· 2005. Πρβλ. χρήση βοτάνων και λαχανικών στην ιατρική και παιδιατρική από τον Συμεών Σηθ (11^{ος} αι.), όπως κατάπλασμα από «*ἐρέβυνθους*» για την παρωτίτιδα, «*δυσόσμον με ἄλας*» για τη λύσσα, «*δυσόσμον*» για την ανορεξία, χυλό από «*κολοκύνθα*» για την ωτίτιδα κ.ο.κ., Langkavel 1868, 41-42, 37-38, 50· Τσουκαλάς 2018, 61. Πρβλ. την τοιχογραφία *Ὁ Γάμος ἐν Κανά* από την Αγία Θεοδόρα, Άρτα (13^{ος} αι.), όπου ανάμεσα στα εδέσματα εικονίζονται ραπανάκια, Fundie 2013, 245, εικ. 20.

³³ Κουκουλές 1952, 22 κ.εξ., 48 κ.εξ.· Koder 2005, 21-22· Βοσνίδης – Γκότσης 2006, 10, 12· Καλαμαρά 2008, 11· Χρόνη 2010, 61 κ.εξ. Για το κρέας στην πρώιμη βυζαντινή περίοδο, Καλλέρης 1953, 694 κ.εξ.· Bourbou et al., 2011, 570.

³⁴ Απόκαυκος σε Κατσαρός 1989, 649 (*ταρίχη κρέα*), σημ. 139· Leake (1835) 1967, τ. 1, 180 (για τα παστά ψάρια της Άρτας)· Κουκουλές 1952, 36 κ.εξ. Πρβλ. Grünbart 2007.

³⁵ Διγενής Ακρίτας σε Μάκης 1979, στ. 2334-2335: «*Τροφαί αὐτοῖς ἐτύγχανον, ἔλαφοι καὶ πουλία, / αἶγες καὶ χοῖροι ἄγριοι καὶ πᾶν κυνήγιν ἄλλον.*» Ο Τσελεμπή (Σιμόπουλος 1972, 599) αναφέρει ότι δοκίμασε παχιά ψητά και κοτόπιτες στα Γιάννενα. Ο Leake [(1835) 1967, τ. I, 156-157 αναφέρει άφθονο κυνήγι στις όχθες της λίμνης Παμβώτιδας, όπως αγριόπαπιες και κορμοράνοι, ενώ κυνήγι κάθε είδους αναφέρει και ο Hughes κοντά στα ερείπια της αρχαίας Νικόπολης (Hughes σε Καράμπελα 2005). Ο Ξενόπουλος [(1884) 2003, 25] αναφέρεται στις γεωργικές και ποιμενικές ασχολίες των κατοίκων του χωριού Πράμμαντα Ιωαννίνων, σε άγρια ζώα και πτηνά και στο εμπόριο γουναρικών στην περιοχή της Άρτας (181). Πρβλ. Κουκουλές 1952, 51-52.

³⁶ Πτωχοπρόδρομος σε Eideneier 2018, Α', στ. 106: «*καὶ λιπαρόν προβατικόν ἀπὸ τό μεσονέφριν*», Δ', στ. 172: «*τό ἐκζεστόν ψησόπουλον μπρουδάτον*»· Χρονικό των Τόκκων σε Schiró 1965, στ. 1424 (*χοιροβοσκοί*)· Απόκαυκος σε Κατσαρός 1989, 649, σημ. 140 (*χήνες, νήτται*), 649, σημ. 138 (*κρέατα, λαγόοι, ὄρνιθες*). Επίσης, ο Απόκαυκος σε άλλη επιστολή του (Κατσαρός 1989, 655, σημ. 204) ανάμεσα στα προϊόντα πιθανόν στο περιβάλλον μίας μονής αναφέρει μεταξύ άλλων «*χήν, νήτται, σύες, περιστέραι, πρόβατα, βοῦς*.» Πρβλ. Scrofanì σε Σιμόπουλος 1973, 642 (για το εμπόριο λαγοτόμαρων στην Άρτα)· Ξενόπουλος (1884) 2003, 181: «*βόες, πρόβατα, τράγοι, λαγῶοι, βούβαλοι, χοῖροι, ἵπποι, ἡμίονοι, ὄνοι*.» Για τα πτηνά

Ναυπάκτου ασχολούνται κυρίως με την αλιεία, τη μελισσοτροφία και την κτηνοτροφία με ιδιαίτερη ανάπτυξη της βοοτροφίας, ενώ οι βαλανηφόροι δρυμώνες στα Ακαρνανικά Όρη και το Μακρυνόρος ευνοούν τη χοιροτροφία.³⁷ Σε άλλη επιστολή του τονίζει ότι η κτηνοτροφία προβάτων ήταν ιδιαίτερα ανεπτυγμένη στην Ήπειρο, όμως λόγω των δύσκολων καιρικών συνθηκών τα πρόβατα ήταν «*άλιπῃ, [χωρίς λίπος, εξαιτίας του χειμώνα] καὶ μόνοις ὀστέοις ἐναρμοζόμενα καὶ δέρμασι καλυπτόμενα*».³⁸ Αναφερόμενος στην πεδιάδα της Άρτας στις αρχές του 19^{ου} αι., ο Holland γράφει: *Το μεγαλύτερο μέρος [της πεδιάδας της Άρτας] χρησιμοποιείται σαν βοσκότοπος ένα επίσης μεγάλο μέρος είναι αφιερωμένο στην καλλιέργεια ινδικού καλαμποκιού, σιταριού, ρυζιού και καπνού, ενώ κοντά στην Άρτα οι αμπελώνες είναι πολυάριθμοι και οι πορτοκαλιές και συκιές δέντρα ιδιαίτερης προσοχής*.³⁹ Στην περιοχή του Ραδοβιζίου κατά τον 19^ο αιώνα σύμφωνα με τον Pouqueville, το Βουλγαρέλι αποτελούσε αποικία Βλάχων ποιμένων, όπου κάθε οικογένεια έτρεφε βόδια, χοίρους, αλογα, μουλάρια και γαϊδούρια, ενώ κατά τον Hobhouse στους βοσκότοπους της κοιλάδας του Άραχθου συναντώνται ακόμα και βουβάλια.⁴⁰ Πιο προσιτά στους πολλούς ήταν τα αυγά (ώά) όλων των

στη βυζαντινή διατροφή, πρβλ. Χρόνη 2007-2008, 281-321. Για την κατανάλωση κρέατος και γαλακτοκομικών προϊόντων, Dalby 2010, 70 κ.εξ.

³⁷ Απόκαυκος σε Κατσαρός 1989, 637, σημ. 32, 655, σημ. 204 (βοδς). Γιαννακοπούλου, 1987, 7.

³⁸ Απόκαυκος σε Κατσαρός 1989, 652, σημ. 170. Ο Ξενόπουλος [(1884) 2003, 136] συγκαταλέγει ανάμεσα στα κτήματα της μητρόπολης Άρτας ένα λιβάδι με χόρτο για ζώα, ενώ στην αναφορά του στους φόρους επί οθωμανικής περιόδου στην περιοχή της Πρέβεζας, περιλαμβάνει το «*αἰγιδονόμιον, χοιρονόμιον*» (264). Για συστήματα φορολόγησης επί οθωμανικής κυριαρχίας, Πανάγου 1997. 191-199 και για τη φορολογία ανάμεσα στα 1881 με αρχές 20^{ου} αι., Πανάγου 2003. Ο Lear αναφέρει τον 19^ο αιώνα πρόβατα και κατσίκια στην περιοχή της Παραμυθιάς και βοοειδή στα Λέλοβα Θεσπρωτίας. Επίσης, κατά τη διανυκτέρευση του στην οικία του Έλληνο-Βρετανού υποπρόξενου Boros στην Άρτα απόλαυσε ένα πλούσιο δείπνο με πουλερικά (Παπασταύρος 2014, 84, 151, 129), ενώ για το δείπνο στην οικία του χριστιανού ιερέα της Κρανιάς Πρέβεζας γράφει (143): «*Η φιλοξενία τους ήταν εγκάρδια και μας πρόσφεραν ψητό αρνί, δύο πουτήγκες από ινδικό καλαμπόκι, η μία με γάλα και βότανα και η άλλη με αυγά και κρέας, και φυσικά ρακί*.» Τέλος, σε γλέντι που στήθηκε προς τιμήν του στους Δουκάτες της βόρειας Ηπείρου έφαγε ψητό πρόβατο, καθώς και ψητά πουλερικά μαζί με μπόλικο κρασί (184). Για την κτηνοτροφία στο Βυζάντιο, πρβλ. Κουκουλές 1952, 310-330· ΥΠΠΟ – 8^η ΕΒΑ 2006, 6· Μυλωνά 2008.

³⁹ Holland 1989, 72-73.

⁴⁰ Pouqueville 1994, 266· Hobhouse (1817) 1971, 45-46. Ο Pouqueville (1994, 271) για τα ορεινά Τζουμέρκα αναφέρει ανάμεσα στα εξαγωγήματα προϊόντα το μαλλί και τα δέρματα λαγών, αλεπούδων και ασβόν. Πρβλ. Βέτσιος 2005, 263 κ.εξ. Ο Leake [(1835) 1967, τ. 1, 202] αναφέρει βοσκοτόπια από την Άρτα ως τη Σαλαώρα.

κατοικίδιων πτηνών, τα οποία κατανάλωναν *ρόφητά, όφτά*, (σφιχτά), *έκ τηγάνου*, αλλά και *συντριμμένα*, το γνωστό *σφουγγάτον*.⁴¹

Τα πολλά ποτάμια, οι λίμνες και βεβαίως η θάλασσα αποτελούσαν μια πρώτης τάξεως πηγή διατροφικών προϊόντων στη δυτική Ελλάδα.⁴² Ανάμεσα στα πλούσια αλιεύματα του Αμβρακικού και του Αιτωλικού κόλπου που προσφέρονταν για το *ιχθυοβρωτεῖν* αναφέρονται κατά την αρχαιότητα ο *κάπρος* και ο *λάβραξ*. Για το μαγείρεμα, ωστόσο, των αλιευμάτων οι πληροφορίες είναι ελάχιστες, αν και αξίζει να αναφερθεί η αναφορά του Απόκαυκου στη μαγειρική τεχνική του πασπαλίσματος των ψαριών με αλεύρι προκειμένου να ψηθούν στο τηγάνι.⁴³ Ο Κυριάκος εξ Αγκώνος (Ciriaco de Pizicollì) κατά την επίσκεψή το στην Άρτα στις αρχές του 15^{ου} αιώνα γράφει για τα παχιά ψάρια που γεύτηκε από τον Άραχθο.⁴⁴ Ο Τσελεμπή σημειώνει ότι στο Μεσολόγγι και στο Αιτωλικό τα *βιβάρια* (ιχθυοκαλλιέργειες) ήταν δημόσια και γι' αυτόν τον λόγο απαγορευόταν στην περιοχή το ψάρεμα και το κυνήγι, ενώ προβλέπονταν από την πολιτεία αυστηρές ποινές στους παραβάτες.⁴⁵ Ο Ξενόπουλος καταγράφει στην εποχή του πλήθος ιχθυοτροφείων

⁴¹ Απόκαυκος σε Κατσαρός 1989, 649, σημ. 144 (*φά*): Κουκουλές 1952, 40-42, 67 κ.εξ· Βοσνίδης – Γκότσης 2006, 15· Καλαμαρά 2008, 9, 11· Χρόνη 2010, 208 κ.εξ. Πρβλ. ενδεικτικά την τοιχογραφία *Η εκδίωξη των εμπόρων από τον ναό*, όπου εικονίζονται κοπάδια ζώων, Μονή Φιλανθρωπινών, Νήσος Ιωαννίνων, 16^{ος} αι., ΥΠΠΟ – 8^η ΕΒΑ 2006, 2, και την τοιχογραφία *Η Φιλοξενία του Αβραάμ*, όπου εικονίζεται μαγειρεμένο κρέας, Μονή Παναγίας Βλαχέρνας, Άρτα, 13^{ος} αι., Παπαδοπούλου 2013, εικ. 139..

⁴² Απόκαυκος σε Κατσαρός 1989, 651-652· Koder 2005, 22-23· Βοσνίδης – Γκότσης 2006, 9. Για την Πρέβεζα ενδεικτικά ο Grasset Saint - Sauveur Andre γράφει στα τέλη του 18^{ου} αιώνα (Κονδύλης n.d., 38, σημ. 294-295): «Οι Πρεβεζιάνοι είναι πλούσιοι σε ψάρια κάθε είδους και πόλη καλής ποιότητας. Το ψάρεμα δεν είναι καθόλου κουραστικό: από τα παράθυρα των σπιτιών χτισμένα στην όχθη παίρνουν συχνά πολύ καλά ψάρια με καλάμι και 'πετονιά'. Η Πρέβεζα προμηθεύει τους γείτονές της με ψάρια φρέσκα και τους τα πάνε αλατισμένα.»

⁴³ Απόκαυκος σε Κατσαρός 1989, 648, σημ. 127, 649, σημ. 142 (*ιχθύες*), 652, σημ. 167: «όποιον και περί τοῦς ιχθύς ποιουσιν οἱ μάγειροι, όπόσους παχνοῦντες άλεύρω όπτοῦσιν τηγάνῳ.» Πρβλ. Κουκουλές 1952, 79 κ.εξ· Χρόνη 2010, 132 κ.εξ. Πρβλ. ενδεικτικά την τοιχογραφία *Ο Χριστός με τον Πέτρο τελών τα δίδραχμα*, όπου εικονίζεται ψάρεμα με δίχτυα και την τοιχογραφία *Η κλήση των Αποστόλων*, όπου εικονίζεται ψάρεμα με καλάμι, Μονή Φιλανθρωπινών, Νήσος Ιωαννίνων, 16^{ος} αι., ΥΠΠΟ – 8^η ΕΒΑ, 2006, 29, 11.

⁴⁴ Κυριάκος εξ Αγκώνος σε Σιμόπουλος 1972, 306. Πρβλ. τις γαβάθες από την Άρτα του 16^{ου} και 17^{ου} αι. που εντοπίστηκαν σε ανασκαφές σε οικόπεδα ιδιωτών μέσα σε αποθέτες και απεικονίζουν ένα ψάρι, Βαβυλοπούλου 1994, 103, πιν. 69:26, 28, πιν. 70:30, 32· Πετρίδης – Παπαδοπούλου 2018, Papadopoulou et al. 2021.

⁴⁵ Τσελεμπή 1991, 215-217: «οι κάτοικοι (του Μεσολογγίου) παράγουν κι εμπορεύονται: σταφίδα, αγγιτάραχο και μετζί. Στη ριχή θάλασσα υπάρχουν εκατοντάδες νταλάνια, ενώ τα πέριξ είναι γεμάτα πουλιά. Είναι όμως όλα δημόσια. Γι' αυτό απαγορεύεται το ψάρεμα και το κυνήγι...» Πρβλ. Rouqueville 1995, 321 (βιβάρια Αιτωλικού, Μεσολογγίου)· Γιαννόπουλος 1969, 187-188. Για την αλεία κατά την οθωμανική περίοδο, τους ψαρότοπους και τα βιβάρια, Rouqueville 1994, 280-281 (ψαρότοποι: Μάζωμα, Κόφτρα, Τσουκαλιό, Τσελέπι, Γρίβο)·

στον κόλπο του Αμβρακικού, ενώ γνωστά ήταν, επίσης, τα *χελοκοφινόβιβαρα* (εκτροφεία χελιών), που αποτελούσαν τη σημαντικότερη πηγή εσόδων της μονής Παναγιάς Κορωνησίας, στην ομώνυμη νησίδα του Αμβρακικού κόλπου.⁴⁶ Ανάμεσα στα αλιεύματα, εκτός από ψάρια συμπεριλαμβάνονται διάφορα αγνά (μαλάκια), *καρίδες* (γαρίδες) και *καριδίτσες* (καραβίδες), *τεύθοι* και *τευθίδες* (καλαμάρια και καλαμαράκια), *κτένια*, *παβούρια*, *σωλήνες*, *άστακοί*, *όκταποδίτσια* και *όστρειδομυδίτσια*.⁴⁷ Στα προϊόντα της θάλασσας περιλαμβάνονται και κάποια είδη πολυτελείας, όπως το *ώσotάριχο*, το οποίο πουλούσαν, όπως σήμερα, βουτηγμένο σε μελισσοκέρι, και το *χαβιάρι*, όπως επιβεβαιώνεται από μία τοιχογραφία στη μονή της Παναγιάς Βλαχέρνας, όπου εικονίζεται μεταξύ άλλων και «*ὁ Χάζαρις πουλῶν τό χαβιάρι*».⁴⁸

Leake (1835) 1967, τ. 1, 95-98 (Βουθρωτό), 182-183 (Πρέβεζα, Άρτα, Ακαρνανία)· Δημητρόπουλος 2006, 319-325.

⁴⁶ Ξενόπουλος (1884) 2003, 46 (Κορωνησία), 153, 182, 203 (Λογαρού, Τσουκάλιον, Αυληρή, Άργιλος, Κορωνησίας) και 372, όπου πλήρης κατάλογος (Άρτα: Λογαρού, Τσουκάλιον, Αργίλος ή Αγρυλός, Στρογγυλή, ποταμοί Ίναχος και Λούρος, Κάκχα εις Πέτρην, Αυλαίμωνεις, Καντά, Γιαλαμπουκά εις Νεοχώριο, Ψάθι και Βόσα, Κόφτρα και Βεζούλη, Μονή Κορωνησίας καλούμενο Σακκελέτσι, Μονή προφήτου Ηλίου καλούμενο Ροσίδα, Μονή Ροδιάς, και Πρέβεζα: Μάζωμα, Λάκκοι ή Τρίπιας, Σόγονον, Δρίπος, Τσουπέλι, Πούντα, Πογονίτσα, Σκαφιδάκι). Πρβλ. Κοσμά Θεσπρωτό και Αθανάσιο Ψαλίδα σε Παπαχαρίσης 1964, 71, 86, όπου απαριθμούνται βιβάρια και αλιεύματα στην Ήπειρο στα 1830: α) Λαγαρού (κέφαλοι και τσιπούρες, άριστης ποιότητας αργοτάραχο), β) Βουθρωτό (κέφαλοι, λαβράκια, μεγάλα ψάρια, αργοτάραχο), γ) Παλαιά Άρτα – δυτικά Αυλώνας (κέφαλοι, τσιπούρες, άλλα ψάρια, αργοτάραχο), δ) Πόρτο Παλέριο Χειμάρας, Σαγιάδα Τσαμουργιάς, Βατάτζα, Γουμινίτζα, Σπλάντζα (σαρδέλες) και Πρέβεζα. Για βιβάρια και αλιεύματα και τη μονοπωλιακή τους εκμετάλλευση επί ενετοκρατίας, Βέτσιος 2005, 211-219. Για τα «*χελοκοφινόβιβαρα*» της Μονής Κορωνησίας γύρω στα 1530, Ζακυθηνός 1937, 192-196.

⁴⁷ Πτωχοπρόδρομος σε Eideneier 2018, Γ', στ. 93-94: «*ψωμίν, κρασίν πληθυντικὸν καὶ θυννομαγειρίαν / καὶ παλαμιδοκόμματα καὶ τσίρους καὶ σκουμπρίαν*», Δ', στ. 319-323: «*άστακοὺς, ἀληθινὰ παγοῦρια (εἶδος καβουριού, / ὁκταποδίτσια καὶ σηπιάς (σουπιές) καὶ τὰ καλαμαρίτσια / καὶ καριδίτσας (καραβίδες) ἐκξεστάς, ἢ καὶ τηγάνου ἐκ τούτων / καὶ λαχανίτσιν ὡς φουκὶν μετὰ ὀστρειδομυδίτσια, / μετὰ τῶν ἄλλων, δέσποτα, κτένια καὶ τας σωλήνας*», Δ', στ. 399, 394: «*λαβράκια... κεφάλους..., βατράχους*». Απόκαυκος σε Κατσαρός 1989, 651-652, σημ. 165· Leake (1835) 1967, 156-157 (λίμνη Παμβώτιδα: σαζάνια, χέλια, πέγκες, κυπρίνοι, караβίδες και «*τζίμες*», οι οποίες είναι μικρά ψάρια που πιάνονταν με ειδικά μεταξωτά δίχτυα)· Ξενόπουλος (1884) 2003, 182, 203, 264 (αλιεύματα, ιχθύες, μαλάκια, οστρακόδερμα, *όστακοί* ή *άστακοί*). Για την αλιεία στη βυζαντινή περίοδο, Κουκουλές 1952, 331-343· Braund 1995· Maniatis 2000· Chronē-Vakalopoulos – Vakalopoulos 2008· Bourbou et al., 2011, 571-572, 578.

⁴⁸ «*Ὁ Χάζαρις πουλῶν τό χαβιάριν*», λεπτομέρεια τοιχογραφίας, Μονή Παναγιάς Βλαχέρνας, Άρτα, τέλη 13^{ου} αι., Παπαδοπούλου 2013, εικ. 140. Πρβλ. και την τοιχογραφία *Μυστικός Δείπνος*, όπου εικονίζονται μεταξύ άλλων τροφών και ψάρια, Μονή Φιλανθρωπινών, Νήσος Ιωαννίνων, 16^{ος} αι., ΥΠΠΟ – 8^η ΕΒΑ 2006. 2. Πτωχοπρόδρομος σε Eideneier 2018 (Δ', στ. 240, 325-326): «*χαβιαροπούλης... (πωλητής χαβιαριού), χαβιάριν... αἰγιοτάραχα*». Απόκαυκος σε Κατσαρό 1989, 649, σημ. 145 (*ώσotάριχα*), 652, σημ. 168-169 (κατεργασία αργοτάραχου)· Τσελεμπί 1991, 215-217: «*Φτάσαμε, μετὰ ἀπὸ ἐξὶ ὥρες δρόμο ἀκόμα, στὸν κασαμπὰ Μέσε Λογγά [Μεσολόγγι]... ἀνήκει στο Σαντζάκ τοῦ Κάρλελι... οἱ κάτοικοι παράγουν κι ἐμπορεύονται: σταφίδα, αἰγιοτάραχο καὶ μετὰξι*». Ξενόπουλος (1884) 2003, 182: «*αἰγιοτάραχα, πλήθος*

Στα επιδόρπια (*ἐπίδειπνα* ή *δούλκια*) και τα *τραγήματα* (λιχουδιές) συγκαταλέγονταν ξηροί καρποί και φρούτα.⁴⁹ Ο Τσελεμπή, περιγράφοντας το Μεσολόγγι και το Αιτωλικό κατά το 17^ο αιώνα, αναφέρει ότι οι κάτοικοι εκτός από την ιχθυοτροφεία ασχολούνταν και με την παραγωγή και εμπορία της *άσταφίδας*.⁵⁰ Ενώ η Άρτα ήταν ονομαστή για τους καρπούς *τῶν εὐγενῶν [δέντρων]*, *πορτοκαλεῶν καὶ λεμονεῶν καὶ τῶν ὁμοίων αὐτοῖς διαφόρων εἰς πλῆθος*,⁵¹ καθώς επίσης για την ποικιλία ροδιών, που κατά τον Τούρκο περιηγητή ήταν ισάξια με αυτά της Περσίας. Μάλιστα απέδιδε την ονομασία της πόλης στη λέξη *Narda* που σημαίνει «στο ρόδι».⁵² Βασική κατηγορία γλυκών

βδελλῶν καταναλισκόμενων εἰς Τεργέστην). Κουκουλές 1952, 11· ΥΠΠΟ – 8^η ΕΒΑ 2006, 9-11. Σύμφωνα με τον Γάλλο μηχανικό-αρχιτέκτονα O. Foucherot (1780) το αυγοτάραχο του Αιτωλικού είναι «*περιζήτητο στη Βενετία και την Ιταλία*», Σιμόπουλος 1973, 443.

⁴⁹ Πτωχοπρόδρομος σε Eideneier 2018, Β', στ. 44-45: «*ἀμύγδαλα, ρόδια, καρυδοκουκουνάρι/ καὶ καναβοῦριν καὶ φακὴν καὶ στραγαλοσταφίδας*», Δ', στ. 327-329: «*μηλίτσια τε καὶ φοῖνικας, ἰσχάδας καὶ καρῦδια/ καὶ σταπιδίτσας χιώτικας, καὶ ἀπὸ τὸ διακριτοῦ/ καὶ καρυδάτον ὀλιγόν καὶ κυδωνάτον χύτραν*». Πορτοκολόγος σε Παπαδόπουλος-Κεραμεύς 1911: «*Βασιλείοντος τοῦ πανενδοξοτάτου Κυδωνίου καὶ ἡγεμονεύοντος τοῦ περιβλέπτου Κίτρου καὶ συνεδριάζοντος μετὰ Ῥωδίου καὶ τοῦ Ἀπιδίου τοῦ πρωτονοταρίου, Μήλου τοῦ λογοθέτου, Ῥεναντζίου τοῦ πρωτοβεσπάρου καὶ Κερασίου καὶ Δαμασκῆνου τοῦ πρωτονοβελισίου, Λεμονίου τοῦ μεγάλου, Μούσκλου τε καὶ Τζιτζίφου καὶ Σύκου, παρέστησαν οἱ Βάραγγοι, ὃ τε Καρύδιος, Ἀμύγδαλος, Κάστανος, Λεπτοκάρυος, Λουμπινάριος καὶ ὁ σοφὸς Κουκουνάριος... ὁ γέρον Πέπονος...*» Ο Απόκαυκος (Κατσαρός 1989, 637, σημ. 33-36) αναφέρει το κίτρο, την κερασιά (*αἱ κέρασοι, αἷς ἐνετρώφον καὶ ὄψει καὶ γεύσει, καταπλήγα τον καρπὸν ἔχουσι*) και την καρυδιά (*ἵνα μὴ καυνοτομηθῇ εἰς τὸν μητροπολίτην ἄσταφίδας καὶ κάρνα μόνον μέ καταλιπὼν εἰς τὸν Ἀγελῶν καὶ ἄλλαχθ' ὑπεχώρησε*). Hughes 1820, τ. II, 27 (πεδιάδα Ιωαννίνων: σταφύλια, σύκα, ροδάκινα, βερικοκα, δαμάσκηνα, αμύγδαλα, κυδώνια, αχλάδια, κεράσια, πορτοκάλια, λεμόνια και μήλα). Επίσης, ο Ξενόπουλος [(1884) 2003, 126] αναφέρει συκαμμοφυτεῖες (μουριές) στην περιοχή της Άρτας ενώ αλλού (175) περιγράφει το χωριό Γλυκέρριζα Άρτας ως «*περιβόλιον πλήρες εὐγενῶν δένδρων καὶ ἄλλων καρπίμων*». Πρβλ. Κουκουλές 1952, 76 κ.εξ., 84 κ.εξ., 102 κ.εξ.· Βοσνίδης – Γκότσης 2006, 16. Πρβλ. την περιγραφή ποικιλίας σταφυλιού σε γράμμα του Ευστάθιου Θεσσαλονίκης στον Νικηφόρο Κομνηνό, Κολονου 2006, Ερρ.3, 10-22: «*ἀλλ' ἂντ' αὐτῆς ἐκ πεπέμφθαι τῇ σῇ μεγαλυπερόχῳ λαμπρότητι σταφυλὰς μὲν καὶ ταύτας... εἶδους δέτινος ἑτεροίου· ἃς ἡ χύδην ρέουσα γλῶσσα κουκούβας καλεῖ.*»

⁵⁰ Πορτοκολόγος σε Παπαδόπουλος-Κεραμεύς 1911 (*τὴν κυρὰ δέσποινα, Σταφίδα*). Απόκαυκος σε Κατσαρός 1989, 637, σημ. 36 (*άσταφίδας*). Την παραγωγή σταφίδας στην Αιτωλία αναφέρει και ο Γάλλος πρόξενος F. Beaujour στα τέλη του 18^{ου} αι., Σιμόπουλος 1973, 701. Πρβλ. Γιαννακοπούλου 1991.

⁵¹ Ξενόπουλος (1884) 2003, 181 και 180: «*καρποφοροῦσιν ἀφθόνως ἅπαντα τὰ εἶδη τῶν χρυσομήλων (πορτοκαλεῶν καὶ λεμονεῶν)*». Επίσης, για την περιοχή της Πρέβεζας (181) αναφέρει την παραγωγή «*ρόδων καὶ νεραντζίων ὕδωρ*», ενώ ευγενή δέντρα υπήρχαν και στα κτήματα της μητρόπολης Άρτας (135). Για τις εξαγωγές φρούτων, λαχανικών και πορτοκαλιών από την Άρτα στα Ιωάννινα, Leake (1835), 1967, τ. IV, 233. Περιβόλια με πορτοκαλιές και ελιές και κηπευτικά αναφέρει και ο E. Lear ότι υπήρχαν στην Άρτα, Πατασταύρος 2014, 130 και 132: «*Ἡ Ἀρτα εἶναι περιτριγυρισμένη ἀπὸ κήπους καὶ – σε μεγάλο βαθμὸ – προμηθεύει τὴν αγορά τῶν Ἰωαννίνων με φρούτα καὶ λαχανικά.*»). Πρβλ. Hughes 1820, τ. II, 347-348 για την Πάργα (πορτοκαλιές, λεμόνιες, κίτρα). Βέτσιος 2005, 271 κ.εξ.

⁵² Τσελεμπή σε ΥΠΠΟ – 8^η ΕΒΑ 2006, 14.

ήταν, επίσης, οι πλακούντες, που είχαν βάση το ζυμάρι και συνδυάζονταν με μέλι ή άλλες γλυκαντικές ύλες, όπως ο *πάστελλος* ή *παστέλλιν* που έμοιαζε με τη σημερινή μουσταλευριά και ο *σησαμούς* (παστέλι).⁵³ Στις πηγές αναφέρονται ακόμη τα *μελίπηκτα*, *μελιτώματα* ή *μελιτηρά*, το *καρυδάτον*, το *κυδωνάτον*, διάφορα γλυκά του κουταλιού, τα *λαλάγγια* (τηγανίτες ή ξεροτήγανα), τα *κολλύρια* (λουκουμάδες), το ρυζόγαλο, οι συκομα(γ)ίδες κ.ά.⁵⁴

Το φαγητό συνόδευαν με κρασί, το οποίο κατανάλωναν κατά κανόνα αναμειγμένο με ζεστό νερό, αλλά όχι όλες τις μέρες της εβδομάδας. Υπήρχαν κρασιά λευκά, κόκκινα και μαύρα, ξηρά και γλυκά, που ήταν γνωστά με το όνομα της περιοχής από την οποία προέρχονταν.⁵⁵ Ονομαστά ήταν τα κρασιά της Χίου, της Σάμου και της Κρήτης, ενώ την εποχή των Παλαιολόγων ξακουστό γίνεται το ημίγλυκο κρασί της Μονεμβασίας, ο *Μαλβαζιάς* (Malvoisie), που κατακτά τις αυλές της Δυτικής Ευρώπης.⁵⁶ Στην Άρτα και την περιοχή των Ιωαννίνων αναφέρονται αμπελώνες από τον Απόκαυκο, τον Hobhouse και τον Ξερόπουλο. Αμπελώνες περιγράφει και ο Τσελεμπή ότι υπήρχαν γύρω από το Βραχώρι (Αγρίνιο) στο Ευηνοχώρι και ανατολικά του Αιτωλικού, το οποίο θεωρούνταν το λίκνο της σταφιδοκαλλιέργειας, ενώ ο Γάλλος ιατρός Spon το 1676 εκθειάζει τα κρασιά της Ναυπάκτου, που τα θεωρεί τα καλύτερα στην Ελλάδα.⁵⁷ Από τον 9^ο-10^ο αιώνα μαρτυρείται στην

⁵³ Πτωχοπρόδρομος σε Eideneier 2018, Δ', στ. 324 (*όρύζιν με τό μέλιν*): Απόκαυκος σε Κατσαρός 1989, 654, σημ. 189 (μελισσοκομία): Rouqueville, 1994, 271 (ορεινά Τζουμέρκα: μέλι, κερί), Ο Ξερόπουλος [(1884) 2003, 264] συγκαταλέγει ανάμεσα στους φόρους της οθωμανικής περιόδου στην περιοχή της Πρέβεζας το *μελισσιάτικον*. Πρβλ. για μελισσοκομία στη βυζαντινή περίοδο Κουκουλές 1952, 86-89, 296-309. Για βυζαντινή απεικόνιση μελισσοκομείου, Γαλάβαρης 1995, 112, εικ. 108. Για την εξαγωγή στη δυτική Ευρώπη «*γλυκόρριζων* (γλυκόρριζων)», για τη ζαχαροπλαστική και τη φαρμακευτική επί Ενετοκρατίας, Βέτσιος 2005, 267-268.

⁵⁴ Πτωχοπρόδρομος σε Eideneier 2018, Δ', στ. 402: «*ἐκεῖνοι τὰ λαλάγγια συχνάκις με τό μέλι*»· Απόκαυκος σε Κατσαρός 1989, 665, σημ. 266: «*ψωμούς, πόπανα, μελιτοῦντας ὁπόρας*»· Κουκουλές 1952, 93 κ.εξ· ΥΠΠΟ – 8^η ΕΒΑ 2006, 7. Πρβλ. Καλλέρης 1953, 710 κ.εξ.

⁵⁵ Πτωχοπρόδρομος σε Eideneier 2018, Δ', στ. 332-333, 395: «*κρασὶν γλυκὴν γανίτικον καὶ κρητικὸν καὶ ἐκ Σάμου, ἵνα χυμούς ἐκβάλωσιν ἐκ τῆς γλυκοποσίας... ἐκεῖνοι πάντα πίνουσιν το χιώτικον εἰς κόρον*»· Απόκαυκος Κατσαρός 1989, 649, σημ. 146 (*οἶνος*): Κουκουλές 1952, 95-103. Για τον οἶνο στη βυζαντινή περίοδο, Αναγνωστάκης 1995· Dalby 2010, 85 κ.εξ. Πρβλ. την περιγραφή οινοποσίας σε ένα αυτοκρατορικό συμπόσιο του 12^{ου} αἰ. (Εὐστάθιος σε Wirth 2000, I, 176, 13-22): «*τοῦ δὲ οἶνου... οὐ γὰρ ἔστεγον οἱ τῆς φύσεως ἄσκοι τὸ πλεονάζον, ἀλλ' ἐξέπτυνον τὸ περιττὸν... οἶνος (ἡδὺς μὲν αὐτός, ἡδὺ δὲ καὶ τὸ συμπόσιον, οὐ χάριν κεχορήγητο)...*».

⁵⁶ Καλαμαρά 2008, 11. Πρβλ. Αναγνωστάκης 2008α, 2008β, όπου συγκεντρωμένα άρθρα σχετικά με την οινοπαραγωγή στο Βυζάντιο και τον οἶνο Malvasia.

⁵⁷ Απόκαυκος σε Κατσαρός 1989, 645, σημ. 101: «*πάντα κόσμον ἀμπέλων καὶ φυτῶν περιέκειρεν..., ἀμπελοφύτων καὶ δένδρων καρποφόρων παντοίας ὁπόρας*», 637, σημ. 33-36, 653, σημ. 183· Τσελεμπή 1991, 220-221, 210-211: «*Ο κασαμπάς [Κωμόπολη] (του Ζαπαντίου-Μεγάλης Χώρας Αιτωλίας) ἔχει τριακόσια σπίτια κακοχτισμένα – και ὅλα με τούβλα – που*

Πελοπόννησο η κατανάλωση ζύθου από κριθάρι, ενώ γνωστά ήταν, επίσης, οινοπνευματώδη με βάση το κρασί, όπως το *μινόθερμον* (κρασί, ζεστό νερό, κύμινο, γλυκάνισο, πιπέρι), το *κονδιτόν* (κρασί, μέλι, μπαχαρικά) και το *ζουλάπι* (κρασί με ζωμό από σταφίδες), ή με βάση άλλα φρούτα, όπως ο *μηλίτης*, ο *μυρτίτης*, ο *απίτης* κ.ά., ενώ σε μεταγενέστερες περιόδους προστέθηκε και η ρακή.⁵⁸ Υπήρχαν ακόμη χυμοί φρούτων και διάφορα ροφήματα από βότανα, όπως το τσάι του βουνού, η μολόχα, το *θασσόρροφον* (εκχύλισμα αμυγδάλων), το *εἰκκρατον* (ζεστός ζωμός από πιπέρι, κύμινο και γλυκάνισο), το *κιτράτο*, το *μασιχάτο*, το *μελίγαλα* και το *ροδόμελι*. Επίσης, έπιναν ρετσίνα και ένα ακόμα πιο φτηνό ποτό, το *ὀξύκρατον* (ζύδι και νερό), που προσφερόταν κατά κύριο λόγο στα καπηλειά.⁵⁹

Οτιδήποτε μπορούσε να καταστήσει το φαγητό νόστιμο ονομαζόταν *ἡδυσμα* ή *ἄρτυμα*.⁶⁰ Για την άρτυση των φαγητών το σκόρδο είχε μεγάλη σημασία, όπως επίσης το αλάτι, το πιπέρι, η ρίγανη, το κάρδαμο, το σέλινο, το κύμινο, το δεντρολίβανο, το κόλιανδρο και τα πιο εξωτικά κανέλα και

περιστοιχίζονται από μπαχακσέδες και αμπελία· Ξενόπουλος (1884) 2003, 51 (αμπελώνες Κομποτήης), 62 (αμπελώνες Ντάρας), 181, 325 (*ἀμπελοι, οἶνος*)· Σπον σε Σιμόπουλος 1972, 692· Γιαννακογεώργου 2012, 202. Ο Γάλλος μηχανικός-αρχιτέκτονας O. Fouchet κατά την επίσκεψή του στην Άρτα μαζί με τον ζωγράφο L.F.S. Fauvel στα 1780, συγκαταλέγει ανάμεσα στα τοπικά προϊόντα εκτός από τα σιτηρά και το κρασί (Σιμόπουλος 1973, 439). Ο Hobhouse [(1817) 1971, τ. 1, 48] τονίζει ότι, αν και η Άρτα παράγει καλή ποικιλία σταφυλιών, το κρασί είναι μέτριο λόγω του τρόπου παρασκευής. Ο Bellaire (1805, 201-202) για την περιοχή της Πρέβεζας γράφει: «...τα αμπελία παράγουν ένα σταφύλι πολύ γλυκό, του οποίου η φλούδα είναι χοντρή: δίνουν κακό κρασί...» (μετάφ. Αντωνία Πάνου). Πρβλ. Χρονικό των Ιωαννίνων σε Βρανούσης 1964, παράγρ. 7, στ. 5, παράγρ. 27, στ. 16 (*τρύγην*). Ο Depping (19^{ος} αι.) ξεχωρίζει τις πλαγιές της Καλυδónας για το καλό κρασί που έδιναν (Πριοβόλος 2004, 152). Για την αμπελοκαλλιέργεια στη νότια Αιτωλία κατά τον 17^ο-18^ο αι., πρβλ. Γιαννακογεώργου 2012, 201-204. Για την αμπελουργία στη βυζαντινή περίοδο, Κουκουλές 1952, 280-295. Πρβλ. την τοιχογραφία *Η παραβολή του αμπελώνα*, όπου εικονίζεται καλλιέργεια αμπελιού, Μονή Φιλανθρωπινών, Νήσος Ιωαννίνων, 16^{ος} αι., ΥΠΠΟ – 8^η ΕΒΑ, 2006, 5.

⁵⁸ Ο Ξενόπουλος [(1884) 2003, 181] αναφέρει για την εποχή του την κατανάλωση ρακής από στέμφυλα και την παραγωγή ξυδιού. Πρβλ. την τοιχογραφία *Ο πωλὼν τὰ φωκάδια* (είδος ροφήματος) από τη Μονή Παναγίας Βλαχέρνας, Άρτα, τέλη 13^{ου} αι., Παπαδοπούλου 2013, εικ. 144.

⁵⁹ Πτωχοπρόδρομος σε Eideneier 2018, Β', στ. 102: «καὶ προσδοκάς να τρέφωμαι βοτάνας ὀρειτρόφους»· Ξενόπουλος (1884) 2003, 182: «*ἰαματικά χόρτα, βότανα*»· Κουκουλές 1952, 103 κ.εξ· Koder 2005, 24-26. Βοσνίδης – Γκότσης 2006, 17· Καλαμαρά 2008, 11. Πρβλ. Πορτοκόγιος σε Παπαδόπουλος-Κεραμύς 1911: «*Καὶ ὁ βασιλεὺς... κατηράσατο τὴν Στάφυλον οὕτως. Ἐπὶ στραβοῦ ξύλου κρεμασθεὶς καὶ ὑπὸ μαχαρῶν κοπεὶς καὶ ὑπὸ ἀνδρὸς πόδας πατηθεὶς τὸ αἷμά σου νὰ πίνουνσιν οἱ πάντες, καὶ νὰ πέφτουσιν ἀκυλίωνται ὡς οἱ χοῖροι εἰς τὴν λάσπην καὶ νὰ λέγουσι λόγια κλωθογύριστα ὡς δαιμονιζόμενοι τὰ γένειά τους νὰ ξερνοῦσιν, σκύλλοι καὶ κάπτες νὰ τοὺς λείχουν, καὶ χοῖροινὰ τοὺς ἀνεμίσουν, καὶ ὅσοι τοὺς βλέπουσιν, νὰ τοὺς γελοῦσιν καὶ νὰ τοὺς ἐμπαίζουνε...*»

⁶⁰ Ευστάθιος (f. 370, 6) σε Πολέμης 1994, 411: «*τό τῶν ἡδυσμάτων σόρευμα*».

μοσχοκάρυδο.⁶¹ Αλυκές για τη συλλογή αλατιού υπήρχαν στην περιοχή του Αιτωλικού και του Μεσολογγίου, στο ακρωτήριο του Ακτίου, στη Σαλαώρα και την Κόπραινα κοντά στην Άρτα, καθώς και στη Σαγιάδα Θεσπρωτίας.⁶² Από σινάπι έφτιαχναν, επίσης, ένα είδος μουστάρδας που συνόδευε ψάρια και αλλαντικά, ενώ εξαιρετικό *ήδυσμα* θεωρούνταν ο κρόκος (*ζαφορά*).⁶³ Τέλος, το διαιτολόγιο διευρύνονταν με διάφορες σάλτσες, οι *σαβούραι* ή *καρυκείαι*, με βάση το λάδι, το βούτυρο και το κρασί ή και άλλα περιχύματα, όπως ο γάρος.⁶⁴ Ο τελευταίος επρόκειτο για μία σάλτσα γνωστή από τη ρωμαϊκή κουζίνα, που παρασκευαζόταν από μικρά ψάρια, εντόστια ψαριών και αλάτι, με την οποία συνόδευαν πολλά φαγητά και είχε στην κουζίνα την ίδια σχεδόν θέση που έχει για μας σήμερα η σάλτσα ντομάτας.⁶⁵

Οι διατροφικές συνήθειες, όπως η κατανάλωση και η προετοιμασία της τροφής, είναι στενά συνδεδεμένες με την καθημερινότητα των ανθρώπων σ' όλες τις περιόδους της ιστορίας. Ο βυζαντινός και μεταβυζαντινός διατροφικός κόσμος στην Ήπειρο και την Αιτωλοακαρνανία, ως συνέχεια του αρχαίου, εμπλουτισμένος με τις ενδιάμεσες ρωμαϊκές επιρροές, αφομοίωσε λαούς κι εθνότητες κατά τη διάρκεια των ποικίλων κοινωνικών και πολιτικών αλλαγών και επηρεάστηκε από τις γευστικές προτιμήσεις τους με διάφορους τρόπους. Η παραδοσιακή ελληνορωμαϊκή κουζίνα δέχτηκε ισχυρές επιδράσεις από το ασκητικό πνεύμα του χριστιανισμού που επέβαλλε νέους διαιτητικούς κανόνες, ενώ με τη φράγκικη, ενετική και μετέπειτα οθωμανική κατάκτηση ο γευστικός κόσμος της ανατολικής Μεσογείου μέχρι τους

⁶¹ Πτωχοπρόδρομος σε Eideneier 2018, Β', στ. 38-40: «*πίπερον, κύμινον...έλας... κάρδαμον...*»· Πορτοκόλλος σε Παπαδόπουλος-Κεραμείς 1911: «*πρωτοσέβαστος ὁ Πιπέριος μετὰ Κυμίνου τοῦ κόμιτος, Καναβουρίου τοῦ μεγάλου... Κολιάνδρου... Μὰ τὸν ἀδελφόν μου τὸν Σκόρδον καὶ μὰ τὸν θεῖόν μου τὸν Πιπέριν... καὶ Κάρδαμον τὸν δριμύτατόν μου νιόν*»· Leake (1835) 1967, τ. 1, 180 (Άρτα και γύρω χωριά: σκόρδο).

⁶² Ξενόπουλος (1884) 2003, 6 (Σαλαώρα: *θέσις ἀλατώδης, ἀλατοχώρα*), 153 (αλυκές Αγίας Παρασκευής Άρτας, Κόπραινας), 180 (αλυκές Ακτίου). Πρβλ. Spon (17^{ος}) και Henry Michelot (1775), όπου αναφέρονται στην παραγωγή αλατιού σε Αιτωλικό και Μεσολόγγι αντίστοιχα, Πριοβόλος 2004, 61-62, 71-72. Για την παραγωγή αλατιού στο Μεσολόγγι και τη μονοπωλιακή εκμετάλλευσή του από τη Βενετία, Νεραντζής 2018, 8 και σημ. 22-25.

⁶³ Πτωχοπρόδρομος σε Eideneier 2018, Δ', στ. 173-177: «*καὶ τότε τό περέχυμαν, μαζὸς βαβαλισμένος/ καὶ τρίτον ὀξινόγλυκος κροκάτη μαγειρεία/ ἔχουσα στάχος, σύσγουδον, καρυόφαλον, τριψίδιν/ ἀμανιτάριν, ὄζος τε καὶ μέλιν εἰς τό ἀκάπνιν/ καὶ ἀπέσω κείται κόκκινος μεγάλη φιλομήλα.*» Ο Rouqueville (1994, 271) αναφέρει ανάμεσα στα προϊόντα του Ραδοβιζίου τον κρόκο.

⁶⁴ Κουκουλές 1952, 11 κ.εξ.· Dalby 2010, 67 κ.εξ. Υπήρχαν και πιο ιδιαίτερα περιχύματα, όπως η σάλτσα από χαβιάρι που συνόδευε κρέας από ελάφι, το οποίο ξένισε τον Λιουτπράνδο, επίσκοπο της Κρεμόνας (10^{ος} αι.), Καλαμαρά 2008, 12, σημ. 13· Dalby 2010, 68, σημ. 1.

⁶⁵ Κουκουλές 1952, 15 κ.εξ.· Καλλέρης 1952, 695· Koder 2005, 25-26· Βοσνίδης – Γκότσης 2006, 7-8, 18· Καλαμαρά 2008, 12.

νεότερους χρόνους εμπλουτίζεται με ακόμα περισσότερα ήθη και είδη τροφίμων στο τραπέζι. Πρόκειται για ένα ταξίδι σε έναν πλούσιο κόσμο γευσιγνωσίας, που συχνά από σχόλια και περιγραφές φαντάζει υπερβολικός, αλλά ταυτόχρονα διατροφικά ισορροπημένος και που με μικρές αλλαγές οδήγησε στη σύγχρονη μεσογειακή διατροφή.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ

Πονήματα στην Ελληνική

- Αναγνωστάκης 1995 Αναγνωστάκης, Η., «Οίνος ο Βυζαντινός. *Η άμπελος και ο οίνος στη βυζαντινή ποίηση και υμνογραφία*», Τδρυμα Φάνη Μπουτάρη, Αθήνα 1995.
- Αναγνωστάκης 2002 Αναγνωστάκης, Η., «Απορία ελαίου... γάρος και λίπη», στο Ε. Τραΐου (επιμ.), *Βυζαντινών Γεύσεις, Καθημερινή - Επτά Ημέρες*, 12 Μαΐου 2002, 15-17.
- Αναγνωστάκης –
Παπαμαστοράκης 2002 Αναγνωστάκης, Η. – Παπαμαστοράκης Τ., «Βυζαντινά... ραπανάκια για την όρεξη», στο Ε. Τραΐου (επιμ.), *Βυζαντινών Γεύσεις, Καθημερινή - Επτά Ημέρες*, 12 Μαΐου 2002, 21-23.
- Αναγνωστάκης 2008α Αναγνωστάκης, Η., *Μονεμβάσιος οίνος – Μονοβας(ι)ά – Malvasia*, Εθνικό Τδρυμα Ερευνών, Αθήνα 2008.
- Αναγνωστάκης 2008β Αναγνωστάκης, Η., *Βυζαντινός οινικός πολιτισμός*, Εθνικό Τδρυμα Ερευνών, Αθήνα 2008.
- Βαβυλοπούλου 1981-82 Βαβυλοπούλου-Χαριτωνίδου, Α., «Νεοελληνική κεραμική στην Άρτα επί Τουρκοκρατίας», *Εθνογραφικά*, 6 (1981-1982), 5-21.
- Βαβυλοπούλου 1986-87 Βαβυλοπούλου-Χαριτωνίδου, Α., «Μεταβυζαντινά αγγεία από το Κάστρο των Ρωγών», *Ηπειρωτικά Χρονικά*, 28 (1986-1987), 37-42.
- Βαβυλοπούλου 1984 Βαβυλοπούλου-Χαριτωνίδου, Α., «Βυζαντινή κεραμική στην Άρτα», *ΔΧΑΕ*, 12 (1984), 453-471.
- Βαβυλοπούλου 1994 Βαβυλοπούλου-Χαριτωνίδου, Α., «Μεταβυζαντινά κεραμικά αγγεία στην Άρτα, 1441-1700», *Ηπειρωτικά Χρονικά*, 31 (1994), 99-106.
- Βαβυλοπούλου 1998 Βαβυλοπούλου-Χαριτωνίδου, Α., «Πήλινες πίπες και ναργιλέδες από τις ανασκαφές του αρχαιολογικού χώρου της Βιβλιοθήκης Αδριανού Αθηνών», *Αρχαιολογία*, 67 (1998), 62-70.

- Βέτσιος 2005 Βέτσιος, Ε. Λ., *Η διπλωματική και οικονομική παρουσία των Βενετών στην περιοχή της Άρτας κατά τον 18^ο αιώνα*, διδακτορική διατριβή, Π.Ι., Ιωάννινα 2005.
- Βοσνίσης - Γκότσης 2006 Βοσνίδης, Π. -Γκότσης, Σ. (επιμ.), *Βρώματα και μαγειρίες: αναζητώντας τις βυζαντινές γεύσεις* ΥΠΠΟ - Βυζαντινό και Χριστιανικό Μουσείο, Αθήνα 2006.
- Βρανούσης 1962 Βρανούσης, Λ.Ι., «Το Χρονικόν των Ιωαννίνων κατ' ανέκδοτον δημόδη επιτομήν», *Επετηρίς του Μεσαιωνικού Αρχείου*, 12 (1962), 57-115.
- Γαλάβαρης 1995 Γαλάβαρης, Γ., *Ζωγραφική Βυζαντινών Χειρογράφων*, Εκδοτική Αθηνών, Αθήνα 1995.
- Γερολύμου 2010 Γερολύμου, Κ., «Πήλινοι λουλάδες από δυο οθωμανικά λουτρά της Μεσσηνίας», στο Ι.Κ. Γιαννακοπούλου (επιμ.), *Πρακτικά Α' Τοπικού Συνεδρίου Μεσσηνιακών Σπουδών, Καλαμάτα, 8-11 Οκτωβρίου 2010. Πελοποννησιακά, Παράρτημα 31, Εταιρεία Πελοποννησιακών Σπουδών*, Αθήνα 2010, 499-516.
- Γιαννακογεώργου 2012 Γιαννακογεώργου, Ο., «Το κρασί και η άμπελος στη Νότια Αιτωλία από τα χρόνια του Οινέα ως τις μέρες μας», *Τα Αιτωλικά*, 18 (2012), 197-210.
- Γιαννακοπούλου 1987 Γιαννακοπούλου, Ε. Κ., «Γαλλοελληνική εκμετάλλευση δασών στη Δυτική Ελλάδα (1710-1792)», *Βιβλιοθήκη Σοφίας Ν., Σαριπόλου*, 56 (1987), 3-32.
- Γιαννακοπούλου 1991 Γιαννακοπούλου, Ε., «Μια άλλη όψη του σταφιδικού ζητήματος: Η περίπτωση της Αιτωλοακαρνανίας κατά το 17^ο και το 18^ο αιώνα», στο *Πρακτικά Α' Αρχαιολογικού και Ιστορικού Συνεδρίου Αιτωλοακαρνανίας, Αγρίνιο, 21-22-23 Οκτωβρίου 1988*, Αγρίνιο 1991.
- Γιαννακοπούλου 2000 Γιαννακοπούλου, Ε., «Καλλιέργειες – παραγωγή και διακίνηση των δημητριακών στη Ναύπακτο και την περιοχή της 15^{ης}-19^{ης} αιώνας. Τεκμήρια και υποθέσεις», *Ναυπακτικά*, 1 (2000), 375-424.
- Γιαννόπουλος 1969-1970 Γιαννόπουλος, Ι., «Η περιήγησις του Εβλιά Τσελεμπί ανά την Στερεάν Ελλάδα». *Επετηρίς Εταιρείας Στερεοελλαδικών Μελετών*, 2 (1969-1970), 139-198.
- Γιαννοπούλου 2002 Γιαννοπούλου, Μ., «Εισαγωγή σε μία διαχρονική προσέγγιση των υαλωμάτων μολύβδου. Οι τεχνικές της εφυάλωσης στην παραδοσιακή κεραμική», στο Π.Γ. Θέμελης (επιμ.), *Το γυαλί από την αρχαιότητα έως σήμερα. Β' Συνέδριο Μαργαριτών Μυλοπόταμου Ρεθύμνης, Μαργαρίτες Μυλοπόταμου, 26-28/09/1997*, Εταιρεία Μεσσηνιακών Αρχαιολογικών Σπουδών, Αθήνα 2002, 201-217.

- Δημητρόπουλος 2006 Δημητρόπουλος, Δ., «Η αλειία στα χρόνια της οθωμανικής κυριαρχίας», *Τα ιστορικά* 23:45 (2006), 315-352.
- Eideneier 2018 Eideneier, H., *Πτωχοπροδρομος*, μετάφρ. από τα γερμανικά Ν. Τουφεξής, Πανεπιστημιακές Εκδόσεις Κρήτης, Ηράκλειο 2018.
- Ζακυθινός 1937 Ζακυθινός, Δ., «Ανέκδοτον γράμμα του Πατριάρχου Ιερεμίου του Α΄ περί Μονής Κορακονησίας», *ΕΕΒΣ*, 13 (1937), 192-196.
- Ζαχαριάδου 1992 Ζαχαριάδου, Ε., «Παραγωγή και εμπόριο στο δεσποτάτο της Ηπείρου», στο Ε. Χρυσός (επιμ.), *Πρακτικά Διεθνούς Συμποσίου για το Δεσποτάτο της Ηπείρου, Άρτα, 27-31/05/1990*, Μουσικοφιλογολικός Σύλλογος Άρτης «Ο Σκουφάς», Άρτα 1992, 87-93.
- Holland 1989 Holland, H., *Ταξίδια στα Ιόνια Νησιά, Ήπειρο, Αλβανία (1812-13)*, μετάφρ. από τα αγγλικά Χρ. Ιωαννίδης, Σύλλογος, Αθήνα 1989.
- Καλαμαρά 2008 Καλαμαρά, Π., «Διατροφικές συνήθειες και γευστικές προτιμήσεις στο Βυζάντιο», *Αρχαιολογία*, 116 (2008), 9-17.
- Καλλέρης 1953 Καλλέρης, Ι., «Τροφαί και ποτά εις πρωτοβυζαντινούς παπύρους», *ΕΕΒΣ*, 23 (1953), 689-715.
- Καλοπίση-Βέρτη 2003 Καλοπίση-Βέρτη, Σ. (επιμ.), *Διδακτική συλλογή βυζαντινής και μεταβυζαντινής κεραμικής*, Ε.Κ.Π.Α., Αθήνα 2003.
- Καράμπελας 2005 Καράμπελας, Ν. Δ., «Ο Άγγλος θεολόγος Thomas S. Hughes στην Πρέβεζα και τη Νικόπολη», *Πρεβεζάνικα Χρονικά*, 41-42 (2005), 53-144.
- Κατσαρός 1989 Κατσαρός, Β., «Από την καθημερινή ζωή στο Δεσποτάτο της Ηπείρου. Η μαρτυρία του μητροπολίτη Ναυπάκτου Ιωάννη Απόκαυκου», στο Χ. Αγγελίδης (επιμ.), *Πρακτικά του Α΄ Διεθνούς Συμποσίου, Η καθημερινή ζωή στο Βυζάντιο, 15-17/09/1988*, Κέντρο Βυζαντινών Ερευνών, Εθνικό Ίδρυμα Ερευνών, Αθήνα 1989, 631-674.
- Kislinger 2005 Kislinger, E., «Τρώγοντας και πίνοντας εκτός σπιτιού», στο Δ. Παπανικόλα-Μπακιρτζή (επιμ.), *Βυζαντινών διατροφή και μαγειρεία. Πρακτικά Ημερίδας Περί της διατροφής στο Βυζάντιο. Θεσσαλονίκη, Μουσείο Βυζαντινού Πολιτισμού 04/11/2001*, ΥΠΠΟ - ΤΑΠΑ, Αθήνα 2005, 147-174.
- Koder 1994 Koder, J., *Ο κηπουρός και η καθημερινή κουζίνα στο Βυζάντιο*. Αθήνα: Ίδρυμα Γουλανδρή- Χορν, 1994.

- Koder 2002 Koder, J., «Τι έτρωγαν οι Βυζαντινοί», στο Ε. Τραΐου (επιμ.), *Βυζαντινών Γεύσεις, Καθημερινή, Επτά Ημέρες*, 12 Μαΐου 2002, 1-4.
- Koder 2005 Koder, J., «Η καθημερινή διατροφή στο Βυζάντιο με βάση τις πηγές», στο Δ. Παπανικόλα-Μπακιρτζή (επιμ.), *Βυζαντινών διατροφή και μαγειρεία. Πρακτικά Ημερίδας Περί της διατροφής στο Βυζάντιο. Θεσσαλονίκη, Μουσείο Βυζαντινού Πολιτισμού 04/11/2001, ΥΠΠΟ - ΤΑΠΑ, Αθήνα 2005*, 17-30.
- Κοκολάκης 1987α Κοκολάκης, Κ., «Ο Εβλιγιά Τσελεμπή στα Ιωάννινα», *Σκουφάς*, Η':72-73 (1987), 87-93.
- Κοκολάκης 1987β Κοκολάκης, Κ., «Ο Εβλιγιά Τσελεμπή στην Πρέβεζα και στην Άρτα», *Σκουφάς*, Η':72-73 (1987), 234-247.
- Κονδύλης n.d. Κονδύλης, Θ., *Οι πόλεις της Ηπείρου στα κείμενα των ξένων περιηγητών (μέσα 17^{ου}-μέσα 19^{ου} αι.)*, Διαθέσιμο στο: <https://thanoskondylisfr.files.wordpress.com/2010/09/ceb4ceb9ceb1ceb2ceb1cf83cf84ceb5-ceb4cf89cf81ceb5ceb1cebd-cebfcbbcebf-cf84cebf-ceb9cf83cf84cebfcf81ceb9cebacebf-ceb1cf81ceb8cf81cebf.pdf> (πρόσβαση Νοέμβριος 2020).
- Κορρέ-Ζωγράφου 1995 Κορρέ-Ζωγράφου, Κ., *Τα κεραμικά του Ελληνικού χώρου*, Μέλισσα, Αθήνα 1995.
- Κουκουλές 1952 Κουκουλές, Φ., *Βυζαντινών βίος και πολιτισμός. Αι τροφαί και τα ποτά. Τα γεύματα, τα δείπνα και τα συμπόσια*, τ. Ε', Αθήνα: Παπαζήσης, Αθήνα 1952.
- Λιάρος 2003 Λιάρος, Ν., «Στοιχεία Τεχνολογίας», στο Σ. Καλοπίση-Βέρτη (επιμ.), *Διδακτική Συλλογή Βυζαντινής και Μεταβυζαντινής Κεραμικής*, Ε.Κ.Π.Α., Αθήνα 2003, 115-117.
- Λουκόπουλος 1930 Λουκόπουλος, Δ., «Ποιμενικά της Ρούμελης», *Ιστορική και Λαογραφική Βιβλιοθήκη*, 8 (1930), Ι. Ν. Σιδερής, Αθήνα 1930.
- Λουκόπουλος 1938 Λουκόπουλος, Δ., «Γεωργικά της Ρούμελης», *Ιστορική και Λαογραφική Βιβλιοθήκη* 14, Αθήνα: Ι.Ν. Σιδερής.
- Maguire 2002 Maguire, H., «Οπωροφυλάκιοι και ορνεοσκοπεῖον», στο Ε. Τραΐου (επιμ.), *Βυζαντινών Γεύσεις, Καθημερινή, Επτά Ημέρες*, 12 Μαΐου 2002, 19-20.
- Μάκη 1979 Μάκη, Β. Χ., *Διγενής Ακρίτας*, Επικαιρότητα, Αθήνα 1979.
- Ματζανά 1999 Μαντζανά, Κ., *Βυζαντινά εφραλωμένα κεραμικά*. Αθήνα 1999.
- Μότσιας 1998 Μότσιας, Χ., *Τι έτρωγαν οι Βυζαντινοί*, Κάκτος, Αθήνα 1998.

- Μπακιρτζής 1989 Μπακιρτζής, Χ., *Βυζαντινά τσουκαλολάγηνα*, ΤΑΠΑ, Αθήνα 1989.
- Μπακιρτζής 2003 Μπακιρτζής, Χ. (επιμ.), *7^ο Διεθνές Συνέδριο Μεσαιωνικής Κεραμικής της Μεσογείου, Θεσσαλονίκη 11-16 Οκτωβρίου 1999, Πεπραγμένα, Θεσσαλονίκη, ΥΠΠΟ, Αθήνα 2003.*
- Μπορμπουδάκη 2007 Μπορμπουδάκη, Μ., *Πηλός και Χρώμα. Νεότερη κεραμική του ελλαδικού χώρου. Κατάλογος έκθεσης 21/12/2006-17/02/2007*, ΥΠΠΟ, Βυζαντινό και Χριστιανικό Μουσείο, Αθήνα 2007.
- Μυλωνά 2008 Μυλωνά, Δ., «Τα οστά ζώνων από το βυζαντινό σπίτι την Αγία Άννα, Πυργί», στο Θ. Καλπαξής (επιμ.), *Ελεύθερα, Τομέας II.3, Βυζαντινό σπίτι στην Αγία Άννα*, Πανεπιστημιακές εκδόσεις Κρήτης, Ρέθυμνο 2008, 335-348.
- Νεραντζής 2018 Νεραντζής, Ι. Γ., «Η Λιμνοθάλασσα Μεσολογγίου βιότοπος ανθρώπων και πολιτισμών», Παρουσίαση στην ημερίδα *Το Μεσολόγγι μάρτυρας και αποδέκτης πολιτισμού και φύσης, Μεσολόγγι 09-06-2018, Διαθέσιμο στο: https://www.academia.edu/40657160/Νεραντζής_Ι_Μεσολογγίου_Λιμνοθάλασσα_βιότοπος_πολιτισμών (τελευταία πρόσβαση Σεπτέμβριος 2020).*
- Νικολακόπουλος 1986 Νικολακόπουλος, Γ., «Κεραμική. Πρώτες ύλες, λείανση, στιλβώσεις, υαλώματα», *Αρχαιολογία*, 20 (1986), 74-79.
- Νικολιά 2018 Νικολιά, Δ., *Οι τοιχογραφίες του καθολικού της μονής Σέλτσου (1687) και η μνημειακή ζωγραφική στην Άρτα στα τέλη του 1707 και στις αρχές του 18^{ου} αιώνα*, διδακτορική διατριβή, Π.Ι., Ιωάννινα, 2018.
- Ξερόπουλος (1884) 2003 Ξερόπουλος, Σ., *Δοκίμιον Ιστορικών περί Άρτης και Πρεβέζης, Μουσικοφιλολογικός Σύλλογος Άρτης «Ο Σκουφάς», Άρτα (1884) 2003.*
- Παλιούγκας 2006 Παλιούγκας, Θ., «Πήλινες πίπες καπνού του Λαογραφικού Ιστορικού Μουσείου Λάρισας», στο Λαογραφικό Ιστορικό Μουσείο Λάρισας (επιμ.), *Θεσσαλική κεραμική. Χώμα και Νερό από την προϊστορία στην Τρίτη Χιλιετία, Πρακτικά συνεδρίου, Λάρισα 17-17/09/2000*, ΥΠΠΟ, Λάρισα 2006, 101-109.
- Παλιούρας 2004 Παλιούρας, Α. Δ., *Βυζαντινή Αιτωλοακαρνανία. Συμβολή στη Βυζαντινή και Μεταβυζαντινή Μνημειακή τέχνη*, 2η έκδ., Ίφιτος, Αγρίνιο 2004.
- Πανάγου 1997 Πανάγου Κ., «Συμβολή στην ιστορία της Άρτας (τέλη 18^{ου}-αρχές 19^{ου} αιώνα)», *Δωδώνη*, 20 (1997), 177-219.

- Πανάγου 2003 Πανάγου, Κ., «Όψεις της οικονομικής και κοινωνικής ζωής στην Άρτα μετά την προσάρτησή της στο ελληνικό κράτος», *Δωδώνη*, 32 (2003), 225-240.
- Παπαδόπουλος-Κεραμεύς 1911 Παπαδόπουλος-Κεραμεύς, Α., «Ὁ Πωρικολόγος Πετρουπόλεως», *Byzantinische Zeitschrift*, 20 (1911), 137-139.
- Παπαδοπούλου 2002 Παπαδοπούλου, Β. Ν., «Βυζαντινή Κεραμική από τη Ναύπακτο». *Ναυπακτικά*, Γ'2 (1998- 1999), Εταιρεία Ναυπακτιακών Μελετών, Αθήνα 2002, 273-290.
- Παπαδοπούλου 2013 Παπαδοπούλου, Β. Ν., *Η Βλαχέρνα της Άρτας*, ΥΠΠΟΑ - ΕΦΑ Άρτας, Άρτα 2013.
- Παπαδοπούλου 2016 Παπαδοπούλου, Β. Ν., *Η Παναγιά της Κορωνησίας*, ΥΠΠΟΑ / ΕΦΑΑΡΤ, Άρτα 2016.
- Παπαδοπούλου 2018 Παπαδοπούλου, Β. Ν., *Νεώτερη Κεραμική από την Ήπειρο. Συλλογή Φώτη Ραπακούση*, ΥΠΠΟΑ/ ΕΦΑΑΡΤ, Άρτα 2018.
- Παπανικόλα 1985 Παπανικόλα-Μπακιρτζή, Δ., «Τριποδίσκοι ψησίματος των βυζαντινών και μεταβυζαντινών αγγείων», στο *Αμνός. Τιμητικός τόμος για τον καθηγητή Μ. Ανδρόνικο*, : Α.Π.Θ., Θεσσαλονίκη 1985, 641-648.
- Παπανικόλα 1999 Παπανικόλα-Μπακιρτζή, Δ. (επιμ.), *Βυζαντινά εφυαλωμένα κεραμικά, Η τέχνη των εγχαράκτων, κατάλογος έκθεσης, Θεσσαλονίκη, Μουσείο Βυζαντινού Πολιτισμού*, ΥΠΠΟ, Αθήνα 1999.
- Παπανικόλα 2002α Παπανικόλα-Μπακιρτζή, Δ., «Περί τσουκαλίων και πινακίων», στο Ε. Τραΐου (επιμ.), *Βυζαντινών Γεύσεις Καθημερινή, Επτά Ημέρες*, 12 Μαΐου 2002. Αθήνα, 10-14.
- Παπανικόλα 2002β Παπανικόλα-Μπακιρτζή, Δ. (επιμ.), *Καθημερινή ζωή στο Βυζάντιο, κατάλογος έκθεσης, Θεσσαλονίκη, Λευκός Πύργος, Οκτώβριος 2001-Ιανουάριος 2002*, ΥΠΠΟ, Αθήνα 2002.
- Παπανικόλα 2005α Παπανικόλα-Μπακιρτζή, Δ. (επιμ.), *Βυζαντινών διατροφή και μαγειρεία. Πρακτικά Ημερίδας Περί της διατροφής στο Βυζάντιο. Θεσσαλονίκη, Μουσείο Βυζαντινού Πολιτισμού 04/11/2001*, ΥΠΠΟ - ΤΑΠΑ, Αθήνα 2005.
- Παπανικόλα 2005β Παπανικόλα-Μπακιρτζή, Δ., «Βυζαντινά επιτραπέζια σκεύη. Σχήμα - μορφή, χρήση και διακόσμηση», στο Δ. Παπανικόλα-Μπακιρτζή (επιμ.), *Βυζαντινών διατροφή και μαγειρεία. Πρακτικά Ημερίδας Περί της διατροφής στο Βυζάντιο. Θεσσαλονίκη, Μουσείο Βυζαντινού Πολιτισμού 04/11/2001*, ΥΠΠΟ, Αθήνα 2005, 117-132.

- Παπασταύρου 2014 Παπασταύρου, Α., *Edward Lear, ζωγραφίζοντας την Ήπειρο στα μέσα του 19^{ου} αιώνα*, Απειρωτάν, Ιωάννινα 2014.
- Παπαχαρίσης 1964 Παπαχαρίσης, Χ., *Κοσμά Θεσπρωτού και 'Αθανασίου Ψαλίδα: Γεωγραφία. 'Αλβανίας και 'Ηπείρου*, Εταιρεία Ηπειρωτικών Μελετών, Ιωάννινα 1964.
- Πετρίδης – Παπαδοπούλου 2018 Πετρίδης, Π. – Παπαδοπούλου, Β., *Επτά Ιστορίες Κεραμικής από την Άρτα, 16^{ος} – 19^{ος} αι., Οδηγός Έκθεσης*, Ε.Κ.Π.Α., ΕΦΑΑΡΤ, ΚΜΝΚ-Ίδρυμα οικ. Γ. Ψαροπούλου, Αθήνα 2018.
- Πλουμίδης 1990 Πλουμίδης, Γ., *Το Μεσολόγγι και η περιοχή του (17^{ος}-18^{ος} αιώνες)*, Δημοσιεύματα αρ. 6, Π.Ι., Ιωάννινα 1990.
- Πολέμης 1994 Πολέμης, Ι., «Ο λόγος ἐπὶ τοῖς θεωρηκοῖς δημοτελέσι τραπέζωμασιν του Ευστάθιου Θεσσαλονίκης», *Παρνασσός*, 36 (1994), 402-420.
- Πριοβόλος 2004 Πριοβόλος Ε., *Η Αιτωλοακαρνανία με τα μάτια των περιηγητών*, Αιτωλοακαρνανικός Τύπος, Αθήνα 2004.
- Rouqueville 1994 Rouqueville, F.-C.-H.-L., *Ταξίδι στην Ελλάδα. Ήπειρος*, μετάφρ. από τα γαλλικά Π.Γ. Κώτσου, Αφοί Τολίδη, Αθήνα 1994.
- Rouqueville 1995 Rouqueville, F.-C.-H.-L., *Ταξίδι στην Ελλάδα. Στερεά, Αττική, Κόρινθος*, μετάφρ. από τα γαλλικά Μ. Σκάρα, Τολίδης, Αθήνα 1995.
- Schirò 1965 Schirò, G., *Το Χρονικό των Τόκκων. Τα Ιωάννινα κατά τις αρχές του 1Ε αιώνας*, Εταιρεία Ηπειρωτικών Μελετών, Ιωάννινα 1965.
- Σηφάκης 2012 Σηφάκης, Γ. (επιμ.), *Πτωχοπρόδρομος*, Κριτική έκδοση, Πανεπιστημιακές Εκδόσεις Κρήτης, Ρέθυμνο 2012.
- Σιμόπουλος 1972 Σιμόπουλος, Κ., *Ξένοι ταξιδιώτες στην Ελλάδα, 333 μ.Χ. - 1700*, Πιρόγα, Αθήνα 1972.
- Σιμόπουλος 1973 Σιμόπουλος, Κ., *Ξένοι ταξιδιώτες στην Ελλάδα, 1700-1800*, Πιρόγα, Αθήνα 1973.
- Σταμπόγλη 1997 Σταμπόγλη, Ε., *Πρόσκληση σε γεύμα*, Καλειδοσκόπιο, Αθήνα 1997.
- Τσελεμπή 1991 Τσελεμπή Ε., *Ταξίδι στην Ελλάδα* (έρευνα και λογοτεχνική απόδοση Ν. Χειλαδάκης), Εκάτη, Αθήνα 1991.
- Τσουγκαράκης 2007 Τσουγκαράκης, Δ., «Η ελιά και το λάδι στα βυζαντινά χρόνια», στο Α. Πολυμέρου-Καμηλάκη (επιμ.), *Ωδή στην ελιά*, Ακαδημία Αθηνών - Κέντρο Ερεύνης της Ελληνικής Λαογραφίας, Αθήνα 2007, 101-109.

- Τσουκαλάς 2018 Τσουκαλάς, Γ., «Ο Συμεών ο Σηθ (11^{ος} αιώνας), ο Δαμνάστης (11^{ος} αιώνας) και ο Ιωάννης Επίσκοπος Πρυσδριανών (12^{ος} αιώνας), τρεις διαπρεπείς, αλλά και παραγνωρισμένοι παιδίατροι του Βυζαντίου», *Ιατρική*, 107:1 (2018), 59-64.
- ΥΠΠΟ – 8^η ΕΒΑ 2006 Υπουργείο Πολιτισμού – 8^η ΕΒΑ, *Ιστορίες διατροφής από τη βυζαντινή και μεταβυζαντινή Ήπειρο*, Ιωάννινα: ΥΠΠΟ, 8^η ΕΒΑ, 2006.
- Fundić 2013 Fundić, L., *Η μνημειακή τέχνη του Δεσποτάτου της Ηπείρου την περίοδο της Δυναστείας των Κομνηνών Αγγέλων (1204-1318)*, διδακτορική διατριβή, Α.Π.Θ., Θεσσαλονίκη 2013.
- Χαριτωνίδου 1982 Χαριτωνίδου, Α., «Μορφές μεταβυζαντινής κεραμικής. Αθηναϊκά εργαστήρια», *Αρχαιολογία* 4 (1982), 60-64.
- Χαριτωνίδου 1983 Χαριτωνίδου, Α., «Στοιχεία παραδοσιακής κεραμικής 19^{ου} και 20^{ου} αιώνα: Ήπειρος, Κέρκυρα, Ζάκυνθος», *Ηπειρωτικά Χρονικά* 25 (1983), 287-294.
- Χρόνη 2007-2008 Χρόνη-Βακαλοπούλου, Μ., 2007-2008. «Αναφορές των βυζαντινών πηγών στα πτηνά και στα εξ αυτών προερχόμενα προϊόντα», *Επιστημονική Επετηρίς της Φιλοσοφικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών* 39 (2007-2008), 281-321. Διαθέσιμο στο: <http://epub.lib.uoa.gr/index.php/epetirisphil/article/view/1470/1697> (πρόσβαση Οκτώβριος 2020)
- Χρόνη 2010 Χρόνη, Μ., *Ζωικά προϊόντα στην διατροφή και σε ιατρική χρήση στο Βυζάντιο. Συμβολή στην μελέτη των αντιλήψεων για τα ζώα και της χρήσεως των προϊόντων τους κατά την βυζαντινή περίοδο*, διδακτορική Διατριβή, Ε.Κ.Π.Α., Αθήνα 2010.
- Ψαροπούλου 1989 Ψαροπούλου, Μ., «Διακόσμηση και εργαλεία στη χρηστική κεραμική», *Εθνογραφικά*, 6 (1989), 55-70.

Ξερόγλωσσα πονήματα

- Anagnostakis – Papamastorakis 2005 Anagnostakis, I. – Papamastorakis, T., «'...And radishes for appetizers'. On banquets, radishes and wine», in: Δ. Παπανικόλα-Μπακιρτζή (επιμ.), *Βυζαντινών διατροφή και μαγειρείαι. Πρακτικά Ημερίδας Περί της διατροφής στο Βυζάντιο*, Θεσσαλονίκη, Μουσείο Βυζαντινού Πολιτισμού 04/11/2001, ΥΠΠΟ, Athens 2005, 147-174.
- Armstrong 1996 Armstrong P., «The Byzantine and Ottoman Pottery», in: W. G. Cavanagh, J. Crouwel, R. W. V. Catling and

- G. Shipley (επιμ.), *Continuity and Change in a Greek Rural Landscape: The Laconia Survey II*, British School at Athens, London 1996, 125-140.
- Bellaire 1805 Bellaire, J. P., *Précis des opérations générales de la division française du Levant, chargée pendant les années V, VI et VII de la défense des îles et possessions ex vénitiennes de la mer Ionienne, formant aujourd'hui la République des Sept-Isles. Cet ouvrage contient des observations politiques, topographiques et militaires, sur les îles Ioniennes, sur Ali, pacha de Jannina, et sur la Basse-Albanie. Il est orné d'une Carte géographique de l'île de Corfou et du territoire de Butrinto*, Magimel, Paris 1805.
- Bommelje et al. 1987 Bommelje, S., Doorn, P., Deylius, M., Vroom, J., Bommelje, Y., Fgel, R. and van Wijngaarden, H., *Aetolia and the Aetolians. Towards the Interdisciplinary Study of a Greek region. Studia Aetolica 1*, Parnassus Press, Utrecht 1987.
- Bourbou et al 2011 Bourbou, Ch. – Fuller, B. T. – Garvie-Lok, S. J. – Richards, M. P., «Reconstructing the Diets of Greek Byzantine Populations (6th–15th Centuries AD) Using Carbon and Nitrogen Stable Isotope Ratios», *American Journal of Physical Anthropology*, 146 (2011), 569-581.
- Braund 1995 Braund, D., «Fish from the Black Sea: classical Byzantium and the Greekness of trade», in: J. Wilkins, D. Harvey and M. Dobson (επιμ.), *Food in antiquity*, University of Exeter Press, Exeter 1995, 162-170.
- Brubaker –
Linardou 2007 Brubaker, L. – Linardou K. (επιμ.), *Eat, drink and be merry (Luke 12:19). Food and wine in Byzantium* (Society for the Promotion of Byzantine Studies 13), Ashgate, Aldershot 2007.
- Chronē-Vakalopoulos –
Vakalopoulos 2008 Chronē-Vakalopoulos, M. – Vakalopoulos, A., «Fishes and other aquatic species in Byzantine literature. Classification, terminology and scientific names». *ByzSymp*, 18 (2008), 123-157.
- Dalby 1996 Dalby, A., *Siren feasts: a history of food and gastronomy in Greece*, Routledge, London 1996.
- Dalby 2010 Dalby, A., *Tastes of Byzantium: the cuisine of a legendary empire*, I. B. Tauris & Co Ltd, London 2010.
- Dunbabin 1991 Dunbabin, K. M. D., «Triclinium and stibadium», στο W.J. Slater (επιμ.), *Dining in a Classical Context*, W. J. Slater, Ann Arbor 1991, 121-148.

- François – Spieser 2002 François, V. – Spieser, J.-M., «Pottery and Glass in Byzantium», in: A. E. Laiou (επιμ.), *The Economic History of Byzantium. From the Seventh through the Fifteenth Century* 2, Dumbarton Oaks, Washington D.C. 2002, 593-609.
- Grünbart 2007 Grünbart, M., «Store in a cool and dry place: perishable goods and their preservation in Byzantium», in: L. Brubaker and K. Linardou (επιμ.), *Eat, drink and be merry (Luke 12:19). Food and wine in Byzantium*, Ashgate, Aldershot 2007, 39-49.
- Joyner 2007 Joyner, L., «Cooking Pots as Indicators of Cultural Change: A Petrographic Study of Byzantine and Frankish Cooking Wares from Corinth», *Hesperia*, 76 (2007), 183-227.
- Hesseling – Pernot 1910 Hesseling, D. C. – Pernot, H., *Poemes prodromiques en grec vulgare*, Amsterdam: J. Muller, 1910.
- Hobhouse (1817) 1971 Hobhouse, J. C., *A journey through Albania*, Philadelphia, Arno Press & the New York Times, New York (1817) 1971.
- Hughes 1820 Hughes, T. S., *Travels in Sicily, Greece and Albania*, J. Mawman, London 1820.
- Karpozilos – Kazhdan 1991 Karpozilos, A. – Kazhdan, A., s.v. «Ariston and Deipnon», *Oxford Dictionary of Byzantium*, 1 (1991), 170, 621 ff.
- Kislinger 1999 Kislinger, E., «Christians of the East: Rules and realities of the Byzantine diet», in: J. L. Flandrin and M. Molinari (επιμ.), *Food. A Culinary History from Antiquity to the present*, Penguin, New York - Chichester, West Sussex 1999, 194-206.
- Koder 1995 Koder, J., «Fresh vegetables for the capital», in: C. Mango and G. Dagron (επιμ.), *Constantinople and its Hinterland. Papers from the Twenty-Seventh Spring Symposium of Byzantine Studies, Oxford, April 1993* (Publications of the Society for the Promotion of Byzantine Studies), Routledge, Cambridge 1995, 49-56.
- Kolovou 2006 Kolovou, F., *Die Briefe des Eustathios von Thessalonike*, Saur, Munich - Leipzig 2006
- Langkavel 1868 Langkavel, B., *Simeonis Sethi, Syntagma de alimentorum facultatibus*, Bibliotheca Teubneri, Lipsiae 1868.
- Leake (1835) 1967 Leake, W.M., *Travels in northern Greece*, Hakkert, London - Amsterdam offprint (1835) 1967.

- Littlewood et al 2002 Littlewood, A. – Maguire, H. – Wolschke-Bulmahn, J. (επιμ.), *Byzantine garden culture*, Dumbarton Oaks Research Library and Collection, Washington DC 2002.
- Maniatis 2000 Maniatis, G., «The organizational setup and functioning of the fish market in tenth-century Constantinople», *DOP*, 54 (2000), 13-42.
- Mayer – Trzcionka 2005 Mayer, W. – Trzcionka, S. (επιμ.), *Feast, fast or famine: food and drink in Byzantium (Byzantina Australiensia 15)*, Australian Association for Byzantine Studies, Brisbane 2005.
- Nicholas – Louvaris 2005 Nicholas, A. – Louvaris, J., «Fast and abstinence in Byzantium», στο W. Mayer and S. Trzcionka (επιμ.), *Feast, fast or famine. Food and drink in Byzantium (Byzantina Australiensia 15)*, Australian Association for Byzantine Studies, Brisbane 2005, 189-198.
- Nikolaou 2007 Nikolaou, Y., «The cost of living and dietary habits in the Byzantine world», in: D. Eugenidou (επιμ.), *Our daily bread: how much does it cost-- from ancient to modern times*, ΥΠΠΟ, Athens 2007, 30-39.
- Oikonomides 1990 Oikonomides N., «The contents of the Byzantine house from the eleventh to the fifteenth century», *DOP*, 44 (1990), 205-214.
- Parani 2010 Parani, M., «Byzantine Cutlery: an Overview» *ΔΧΑΕ*, 31 (2010), 139-164.
- Patitucci-Uggeri 1985 Patitucci-Uggeri St., «La protomaiolica del Mediterraneo orientale in rapporto ai centri di produzione italiani», *CorsiRav*, 32 (1985), 337-402.
- Papadopoulou – Tsouris 1993 Papadopoulou V. – Tsouris, K., «Late Byzantine Ceramics from Arta: some examples», in στο S. Gelichi (επιμ.), *La ceramicane lmondo Bizantinotra XI e XV secolo e i suoi rapporti con l' Italia*, All'Insegna del Giglio, Firenze 1993, 242-261.
- Papadopoulou et al. 2021 Papadopoulou, V.N. – Liaros, N. – Yioutsos N.-P., «Modern ceramics from Arta», in: P. Petridis, A.G. Yangaki, N. Liaros and E.-E. Bia (επιμ.), *12th AIECM3 International Congress on medieval and modern period Mediterranean ceramics, Athens, October 21-27, 2018*, National Hellenic Research Foundation - ΕΚΠΑ, Athens 2021, 797-810.
- Parry 2005 Parry, K., «Vegetarianism in Late antiquity and Byzantium: the transmission of a regimen», in: W. Mayer and S. Trzcionka (επιμ.), *Feast, fast or famine. Food and drink in Byzantium (Byzantina Australiensia 15)*, Australian

- Association for Byzantine Studies, Brisbane 2005, 171-187.
- Skartsis 2012 Skartsis, St. S., *Chlemoutsi Castle (Clermont, Castel Tor-nese), NW Peloponnese, Its Pottery and Its Relations with the West (13th - Early 19th Centuries)*, BAR International Series, 2391, Oxford 2012.
- Stathakopoulos 2007 Stathakopoulos, D., «Between the field and the plate: how agricultural products were processed into food», in: L. Brubaker and K. Linardou (επιμ.), *Eat, drink and be merry (Luke 12:19). Food and wine in Byzantium*, Ashgate, Aldershot 2007, 27-38.
- Teall 1959 Teall, J. L., «The grain supply of the Byzantine Empire», *DOP*, 13 (1959), 87-140.
- Theophilou 1983 Theophilou, M. D., *La vie agropastorale dans un village mont a gnard d' Épire. Problèmes de développement socio-économique*, Thessalonique 1983.
- Vroom 2003 Vroom, J., *After Antiquity. Ceramics and Society in the Aegean from the 7th to the 20th centuries A.C.* (Archaeo-logical Studies Leiden University 10), University of Leiden, Leiden 2003.
- Vroom 2005a Vroom, J., *Byzantine to Modern Pottery in the Aegean. An Introduction and Field guide*, Parnassus Press, Utrecht 2005.
- Vroom 2005b Vroom J., *Byzantine to Modern Pottery in the Aegean, 7th to 20th Century. An Introduction and Field Guide*, Parnassus Press, Utrecht 2005.
- Vroom 2007a Vroom J., «The archaeology of late antique dining habits in the eastern Mediterranean: A preliminary study of the evidence», in: L. Lavan, E. Swift and T. Putzeys (επιμ.), *Objects in Context, Objects in use. Material Spatiality in Late Antiquity (Late Antique Archaeology 5)*, Brill, Leiden and Boston 2007, 313-361.
- Vroom 2007b Vroom J., «The changing dining habits at Christ's table», in: L. Brubaker and 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 (Society for the Promotion of Byzantine Studies, Publications 13)*, Ashgate Aldershot 2007, 191-222.
- Vroom 2011a Vroom, J., *Medieval and Post-Medieval Ceramics in the Eastern Mediterranean: Fact and Fiction (Medieval and Post-Medieval Mediterranean Archaeology Series 1)*, Brepols, Turnhout 2011.

- Vroom 2011b Vroom, J., «The Morea and its links with Southern Italy after AD 1204: Ceramics and identity», *Archeologia Medievale*, 38 (2011), 409-430.
- Vroom 2015 Vroom, J., «The archaeology of consumption in the Eastern Mediterranean: A ceramic perspective», στο M-J. Gonçalves and S. Gómez-Martínez (επιμ.), *Actas do X Congresso Internacional A Cerâmica Medieval no Mediterrâneo, Silves - Mértola, 22 a 27. outubro 2012*, Silves, Municipal de Silves, Campo Arqueológico de Mértola, Câmara 2015, 359-367.
- Wirth 2000 Wirth, P., *Eustathii Thessalonicensis opera minora, magnam partem inedita* [CFHB 32], W. de Gruyter, Berlin - New York 2000.
- Whitehouse 1980 Whitehouse, D., «Proto-Maiolica», *Faenza* 66 (1980), 77-83.

ABSTRACT

NEKTARIOS PETROS YIOUTSOS

EPEBINΘOI AND *KYAMOI* ON THE PLATE.
DIETARY HABITS IN EPIRUS AND AITOLOAKARNANIA
FROM THE LATE BYZANTINE TO THE MODERN PERIOD

When talking about eating habits in Western Greece, Epirus and Aitoloakarnania from the Late Byzantine to the modern period, we are referring to ingredients, serving, storage and preparation techniques, as well as to taste preferences, repeated daily actions and recipes. Until the middle of the 20th century, the diet in the region of Western Greece was based on local production and the possibilities provided (but also on the limitations posed) by the climatic and geographical conditions. Other factors that contributed to their formation were the local social, political and economic situation, dietary restrictions imposed by religion and the coexistence of various ethnicities that allowed the combination of different gastronomic habits. The diet in Late Byzantine and Post Byzantine Western Greece is largely a continuation of the traditional Graeco-Roman and Byzantine cuisine, greatly influenced by the ascetic values of Christianity, which imposed strict dietary rules, enriched with new flavors and food variations, due to the influence and coexistence with the Frankish, Venetian and Muslim communities. The article presents the dietary habits of Western Greece through archaeological data, medieval texts, private letters and descriptions in texts from foreign travelers.