

Zboża Bizancjum. Kilka uwag na temat roli produktów zbożowych na podstawie źródeł greckich¹

Zboża były w czasach antyku podstawowym produktem żywnościowym ludności zamieszkującej basen Morza Śródziemnego. Stanowiły one około 70–75% wszystkich produktów spożywanych przez ludzi². Drugie miejsce zajmowały rośliny strączkowe³.

Brak dowodów na zmianę tej proporcji w okresie Bizancjum⁴. Dlatego słusznym wydaje się wniosek badaczy, że pozostawały one podstawą wyżywienia ludności *Imperium Byzantinum*, w tym także mieszkańców stolicy tego państwa, to znaczy Konstantynopola, w okresie pomiędzy IV a VII w. Źródła lite-

¹ Artykuł został napisany w związku z grantem UMO 2011/01/B H33/01020. Treść studium jest rozszerzoną i zmodernizowaną wersją rozważań zamieszczonych w pracy M. Kokoszko, *Smaki Konstantynopola*, [w:] *Konstantynopol. Miasto i ludzie w okresie wczesnobi-zantyńskim*, pod red. M. J. Leszka, T. Wolińska, Warszawa 2011, s. 471–575.

² A. Dalby, *Food in the ancient world from A to Z*, London–New York 2003 (dalej: *Food*), s. 45–47, 311, 348–349; L. Foxhall, H. A. Frobes, *Sitomereia: the role of grain as staple food in classical antiquity*, „Chiron” 12, 1982, s. 41–90; P. Garnsey, *Famine and food supply in the Graeco-Roman world*, Cambridge 1988, passim; tenże, *Food and society in classical antiquity*, Cambridge 2002 (dalej: *FAS*), s. 119–121 etc.

³ A. Dalby, *Food*, s. 162–163.

⁴ J.-C. Cheynet, *La valeur marchande des produits alimentaires dans l'Empire byzantin*, [w:] *Byzantinon diatrophē kai mageireia. Praktika imeridas “Peri tis diatrophis sto Byzantio”. Food and cooking in Byzantium. Proceedings of the symposium “On food in Byzantium”. Thessaloniki Museum of Byzantine Culture 4 November 2001*, ed. D. Papanikola-Bakritzi, Athens 2005 (dalej: *Byzantinon diatrophē*), s. 35–39; E. Kislinger, *Les chrétiens d'Orient: règles et réalités alimentaires dans le monde byzantin*, [w:] *Historie de l'alimentation*, ed. J.-L. Flandrin, M. Montanari, Paris 1996, s. 327–332, 337–340; J. Koder, *I kathemerini diatrophē sto Byzantion me basi tis piges*, [w:] *Byzantinon diatrophē*, s. 19–21; tenże, *Stew and salted meat – opulent normality in the diet of every day?* (dalej: *Stew and salted*), [w:] *Eat, drink and be merry (Luke 12:19). Food and wine in Byzantium. In honour of Professor A. A. M. Bryer*, ed. L. Brubaker, K. Linardou, Aldershot, Hampshire 2007 (dalej: *Eat, drink*), s. 65–66, 72; Ph. Koukoules, *Byzantinon bios kai politismos*, vol. V, *Hai trophai kai ta pota. Ta geumata. Ta deipna kai ta sympodia. Ho choros. Ho georgikos bios. He melissokomia. He ampelourgai. Ta pommika. He halieia. Ho nautikos bios. He therā*, Athènes 1952 (dalej: *Byzantinon*), passim, zwłaszcza s. 12–35; D. Stathakopoulos, *Between the field and the palate: how agricultural products were processed into food*, [w:] *Eat, drink*, s. 28; A.-M. Talbot, *Mealtime in monasteries: the culture of the Byzantine refectory*, [w:] *Eat, drink*, s. 114 etc.

rackie analizowane w niniejszym tekście potwierdzają przynajmniej znaczną rolę tego pokarmu i różnorodność jego form w praktyce kulinarnej

Do najważniejszych zbóż uprawianych w starożytności i okresie, który jest przedmiotem naszego zainteresowania w niniejszej publikacji, należały pszenica i jęczmień. Owies, proso i ryż, choć odnotowywane w źródłach, nie mogły z obydwoma wcześniej wymienionymi, rywalizować.

Pszenica po grecku nazywana była *pyros*. Jak ustalamy to z perspektywy współczesnej wiedzy, w starożytności i w okresie, o którym mówimy, ludzie znali przynajmniej kilka jej odmian. Jedzono zatem przede wszystkim pszenicę zwyczajną, to znaczy *Triticum aestivum*, pszenicę karłowatą, czyli *Triticum aestivum compactum*, dalej pszenicę twardą (zwaną też durum), a więc *Triticum turgidum durum*, a oprócz tego także pszenicę płaskurkę, *Triticum dicoccum*, pszenicę samopszą, to jest *Triticum monococcum*, a w końcu także i orkisz, czyli *Triticum spelta*. Ten ostatni rodzaj odgrywał jednak tak znikomą rolę w diecie w okresie między IV a VII w. na obszarach bałkańskich, że zostanie on pominięty w niniejszych rozważaniach⁵. Przedstawione poniżej materiały wskazują, iż świadomość tej różnorodności istniała w czasach, które są przedmiotem naszego zainteresowania, a swoiste właściwości poszczególnych odmian były znane dietetykom i wykorzystywane w kuchni.

Za stałe zaopatrzenie Konstantynopolitańczyków w pszenicę odpowiedzialny był prefekt miasta od momentu, gdy tylko ta funkcja została stworzona w roku 359⁶. Aż do VII wieku Konstantynopol zależał od dostaw tego zboża z doliny Nilu, a więc z Egiptu. System ich organizacji był analogiczny do tego, jaki sprawdzono przez wieki przy zaopatrywaniu Rzymu. Specjalna flota wyruszała wraz z końcem lata na morze z Aleksandrii w celu przewiezienia 80 000 jednostek objętości zboża. Ponieważ nie było wystarczających środków transportowych do przemieszczenia tak wielkiej ilości pszenicy za jednym razem, flota ta odbywała swoje podróże przynajmniej trzy razy w roku. Akcja zaopatrzenia miasta finalizowana była zatem na przełomie jesieni i zimy, gdy warunki pogodowe były już trudne, a żegluga niebezpieczna⁷.

Nie zostało jeszcze dotąd ustalone, jak wiele zboża trzeba było przewieźć z Aleksandrii do Konstantynopola. Ewald Kislinger, na przykład, szacuje ilość ziarna na około 245 tysięcy ton. Zboże to trafiało do państwowych spichrzy, usytuowanych w samym Konstantynopolu oraz na wyspie Tenedos⁸, a potem do piekarni, które pod nadzorem władz państwowych wypiekały chleb, dostępny mieszkańcom stolicy po cenie preferencyjnej lub nawet rozdawany za darmo. W V w. w Konstantynopolu działało przynajmniej dwadzieścia państwowych

⁵ A. Dalby, *Food*, s. 309.

⁶ J. Durliat, *L'alapprovisionnement de Constantinople*, [w:] *Constantinople and its hinterland*, ed. G. Dagron, C. Mango, Cambridge 1995 (dalej: *CAIH*), s. 19–20.

⁷ M. L. Rautman, *Daly life in Byzantine Empire*, Westport, Connecticut 2006, s. 153.

⁸ J. Durliat, *dz. cyt.*, s. 28–31.

piekarni, które z pewnością skoncentrowane były w dzielnicy zwanej *Artopoleia*, znajdującej się w samym centrum miasta, na północ od portu Juliana. Chleb dystrybuowano w nie mniej niż 107 punktach. Oczywiście obok warsztatów piekarniczych pod nadzorem państwa działało wiele zakładów prywatnych, które zaopatrywały okoliczną ludność w świeże pieczywo⁹.

System ten trwał tak długo, jak Egipt znajdował się w rękach Bizancjum. Pierwsze poważane zakłócenie opisanej organizacji aprowizacji ludności stolicy przyniosła perska okupacja doliny Nilu, rozpoczęta w roku 616, a ostateczny upadek przyniosło zajęcie Egiptu przez Arabów, które przypada na lata 641–642. Od tego czasu Konstantynopol zaczął polegać na dostawach zboża z terenów bliżej położonych, a szczególnie z Tracji oraz Bitynii¹⁰.

Wedle Orybazjusza zboże, które my dziś określamy w języku potocznym jako pszenicę, dzielono na dwa różne rodzaje. Pierwszy to *pyros sitanios* lub *aleurites*¹¹, drugi zaś to *pyros semidalites*¹². Zboże typu *sitanios*, jak twierdził ten znawca dietetyki, jest delikatne, charakteryzuje się raczej porowatą strukturą wewnętrzną, a kolor jego jest biały. Stanowi ono pokarm godny polecenia, ponieważ jest łatwe do strawienia. Sprzyja bardziej utrzymaniu zdrowia niż sile fizycznej. *Pyros semidalites* odznacza się za to, ciągnął autor, bardziej zbitą strukturą, a zatem jest twardszy. Choć trudniej go przyswoić, daje człowiekowi siłę fizyczną¹³. W VII w., w krótkiej charakterystyce dietetycznej tego produktu podsumowującej wiedzę poprzedników, Paweł z Eginu stwierdził, że pszenica ma generalnie właściwości rozgrzewające i ani nie wysusza, ani też nie nawilża ciała. Odznacza się nadto lepкими sokami, które mogą doprowadzić do zablokowania organów wewnętrznych¹⁴.

Nie ma wątpliwości, iż omawiane zboże zajmowało poczesne miejsce w diecie. Jeżeli tak, to wypada się także domyślać, że wykorzystywano je na bardzo wiele sposobów w kuchni. W istocie prace bizantyńskich dietetyków pełne są informacji na ten temat. Ponieważ jednak opisanie i zanalizowanie całości materiału zajęłoby zbyt wiele miejsca, w niniejszym fragmencie próbujemy ukazać jedynie podstawowe metody stosowane przy jego przygotowaniu jako pokarmu, tak aby czytelnikowi dać choć wyobrażenie tej różnorodności.

⁹ M. L. Rautman, *dz. cyt.*, s. 102; J. Durliat, *dz. cyt.*, s. 20–21.

¹⁰ J. Durliat, *dz. cyt.*, s. 26; E. Kislinger, *dz. cyt.*, s. 328–329. Por. P. Magdalino, *The grain supply of Constantinople, ninth–twelfth centuries*, [w:] CAIH, s. 35–47; J. L. Teall, *The grain supply of the Byzantine empire, 330–1025*, „Dumbarton Oaks Papers” 13, 1959, s. 87–139.

¹¹ Najprawdopodobniej chodzi o pszenicę zwyczajną, czyli *Triticum aestivum*.

¹² Prawdopodobnie chodzi o pszenicę durum, czyli *Triticum turgidum*.

¹³ *Oribasii, Collectionum medicarum eclogae medicamentorum* I, 2, 1, 1–14, 6, [w:] *Oribasii collectionum medicarum reliquiae*, ed. I. Raeder, vol. I–IV, Lipsiae-Berolini 1928–1933 (dalej: Orybazjusz, *Collectiones medicae*).

¹⁴ *Paulus Aegineta* VII, 3, 16, 159–160, ed. I. L. Heiberg, t. I–II, Lipsiae-Berolini 1921–1924 (dalej: Paweł z Eginu, *Epitome*). Późniejsze doktryny dietetyczne por. A. Dalby, *Flavours of Byzantium*, Blackawton, Totnes, Devon 2003 (dalej: *Flavours*), s. 133.

Całe ziarna pszenicy były używane do przyrządzania gęstych zup przypominających zapewne nasz krupnik. Potrawa taka była zwana *pyroi hefthoi*. Próbował jej w swej młodości Galen i opisał nam to doświadczenie w szczegółach. Zupa sporządzana była wedle bardzo prostej receptury. Mianowicie do wody wrzucano ziarno, doprawiano je solą i gotowano do miękkości. Powstawała z tego zapewne gęsta, papkowata masa, skutki konsumpcji której ocenił potem Galen, już jako dojrzały lekarz, negatywnie. Czuł bowiem ciężar w żołądku, a cały następny dzień nie miał apetytu. Cierpiał nadto na ból głowy, miał mroczki przed oczami oraz gazy. W konsekwencji doszedł do wniosku, że tak gotowane ziarna są pożywieniem ciężkim i trudnym do strawienia¹⁵. Wypada dodać, że potrawa opisana przez lekarza z Pergamonu, była ciągle jedzona po II w. Jej wartości bowiem analizował Orybazjusz, zapisując swe refleksje w IV stuleciu. Z jego słów wynika, że generalnie podzielał zdanie Galena na temat tego pokarmu, tyle że bardziej dobitnie podkreślał jego zalety, a mianowicie fakt, iż daje on spożywającemu siłę¹⁶. *Pyroi hefthoi* wzmiankowane zostały potem także przez Aecjusza z Amidy¹⁷, a więc przyrządzano je ciągle jeszcze w VI w. Spożywanie gotowanych ziaren pszenicy nie zniknęło zresztą z praktyki kulinarnej również w późniejszym okresie, czego dowodzi istnienie dania zwanego *kollyba*¹⁸, uwzględniającego w recepturze pszenicę jako główny swój składnik. Przy okazji warto pamiętać, że Aecjusz pozostawił nam krótką i spójną charakterystykę pszenicy i produktów z niej uzyskiwanych jako środków medycznych (stosowanych zewnętrznie). O ziarnach tego zboża używanych w kataplazmach pisał, że są one nieco rozgrzewające i ani nie wysuszają, ani też nie nawilżają miejsc, do których są przyłożone¹⁹.

Mielona pszenica typu *sitanios* dawała mąkę określaną przez Greków jako *aleuron*, z której przede wszystkim wypiekano chleb, jak, na przykład, gatunek tego pieczywa zwany *kollabos*²⁰. Warto jednak zwrócić uwagę na fakt, że Galen pozostawił w swej spuściźnie pisarskiej wzmiankę, że za jego czasów wieśniacy gotowali zupę także z wymienionej mąki pszennej *aleuron*. Lekarz dodaje, że dla wzbogacenia smaku i wartości tego przysmaku dolewali oni do potrawy również

¹⁵ Galeni de alimentorum facultatibus libri 498, 5-500, 3 (dalej: Galen, *De alimentorum facultatibus*), [w:] *Claudii Galeni opera omnia*, ed. D. C. G. Kühn, t. VI, Lipsiae 1823.

¹⁶ Orybazjusz, *Collectiones medicae* I, 4, 1, 1-3.

¹⁷ *Aetii Amideni libri medicinales I-VIII* I, 250, 11, ed. A. Olivieri, Lipsiae-Berolini 1935-1950 (dalej: Aecjusz z Amidy, *Iatricorum libri*). Późniejsze źródła por. A. Dalby, *Flavours*, s. 158.

¹⁸ K. Parry, *Vegetarianism in Late Antiquity and Byzantium: The transmission of a regimen*, [w:] *Feast, fast or famine. Food and drink in Byzantium*, ed. W. Mayer. S. Trzcionka, Brisbane 2005 (dalej: *Feast, fast*), s. 184.

¹⁹ Aecjusz z Amidy, *Iatricorum libri* I, 338, 1-6.

²⁰ *Athenaei Naucrattitae dipnosopistarum libri XV*, III 110 f (75, 41-44, Kaibel), ed. G. Kaibel, vol. I-III, Lipsiae-Berolini 1887-1890 (dalej: Atenajos z Naukratis, *Deipnosofiści*). Na temat pszenicznego chleba w okresie Bizancjum por. Ph. Koukoules, *Byzantinon*, s. 23.

mleka. Wedle jego zdania był to jednak pokarm nie do końca godny polecenia. Choć bowiem zawiera w sobie dobre soki i jest pożywny, ci którzy go często jadają muszą się liczyć z tym, że skutkiem takiej diety będzie zablokowanie wątroby, a także formowanie się kamieni w nerkach. Te ostatnie będą się tworzyły z racji na znaczną lepkość soków powstałych w procesie trawienia rzeczonyj zupy²¹. Trzeba też pamiętać, że Antimus znał analogiczną potrawę o gęstej konsystencji gotowaną z mąki pszenicznej na kozim mleku. Była ona zalecana przez niego osobom, które cierpiały na dyzenterię²².

Z pszenicy uzyskiwano też produkt zwany *amylos* lub *amylon*, to znaczy skrobię, której używano do przyrządzania potraw. W *De re coquinaria* była ona częstym środkiem zagęszczającym rozliczne sosy wzbogacające aromat potraw²³. *Amylos/amylon* oceniany był przez Galena jako mało pożywny i nierozgrzewający²⁴. Jego walory w przypadku zastosowań zewnętrznych charakteryzował Aecjusz z Amidy. *Amylos/amylon* jest według niego w swej naturze stosunkowo chłodne i ma raczej silne działanie wysuszające²⁵.

W końcu należy pamiętać, że pszenica była wykorzystywana w procesie warzenia napojów alkoholowych, a zwłaszcza piwa²⁶, choć oczywiście podstawowym surowcem do produkcji tego trunku był jęczmień.

Pszenica samopsza, po grecku *tife*, rosła dziko w basenie Morza Śródziemnego. Zbierano ją jeszcze przed dwunastym tysiącleciem p.n.e. Z czasem jednak uprawa tego zboża zmniejszyła się, a prawdopodobnie około V w. p.n.e., przynajmniej w obszarze Morza Egejskiego, gatunek ten został wyparty przez pszenicą płaskurkę i pszenicę zwyczajną²⁷. Tym niemniej *tife* była nadal uprawiana, a z racji na jej rolę w diecie uwzględnił ją w swych rozważaniach Mnesitheos (IV w. p.n.e.), który uważał, że chleb z tej odmiany pszenicy jest pożywny i raczej łatwy do strawienia²⁸.

²¹ Galen, *De alimentorum facultatibus* 494, 16-496, 2.

²² Anthimus, *On the observance of foods. De observatione ciborum* 82, ed. and transl. M. Grant, Totnes, Blackawton, Devon, 2007 (dalej: *De observatione ciborum*).

²³ Na przykład – Apicius. *A critical edition with an introduction and an English translation of the Latin recipe text Apicius* IV, 2, 30, ed. Ch. Grocock and S. Grainger, Blackawton, Totnes, Devon 2006 (dalej: *De re coquinaria*). Por. J. Solomon, *The Apician Sauce. Ius Apicianum* (dalej: *The Apician Sauce*), [w:] *Food in Antiquity*, ed. J. Wilkins, D. Harvey, M. Dobson, Exeter 1995 (dalej: *FIA*), s. 125; J. Wilkins, S. Hill, *The Sources and Sauces of Athenaeus*, [w:] *FIA*, s. 429–438.

²⁴ Galen, *De alimentorum facultatibus* 500, 4-16.

²⁵ Aecjusz z Amidy, *Iatricorum libri* I, 338, 1-6. Późniejsze źródła por. A. Dalby, *Flavours*, s. 134.

²⁶ D. Dzino, *Sabaiarius: Beer, wine and Ammianus Marcellinus*, [w] *Feast, fast*, s. 60.

²⁷ J. P. Alcock, *Food in the ancient world*, Westport, Connecticut–London 2006, s. 32; A. Dalby, *Food*, s. 130; D. Zohary, M. Hopf, *Domestication of Plants in the Old Worlds. The Origin and Spread of Cultivated Plants in West Asia, Europe and the Nile Valley*, Oxford 1993, s. 32–38.

²⁸ Atenajos z Naukratis, *Deipnosophisti* III 115 f (83, 30-37, Kaibel).

W okresie Bizancjum znano ją także²⁹. W IV w. n.e. Orybazjusz pisał, że rzeczona *tife* nadaje się do przetworzenia na mąkę i następnie do wypieku chleba. Gotuje się ją nadto w wodzie i otrzymuje rodzaj zupy zwany *hypothermon*. W trakcie jej przyrządzania do smaku dodawano *siraion*, czyli zredukowany moszcz winny, oraz sól. Jadana ona była za czasów tego lekarza głównie przez ludność wsi³⁰. W VI w. informacje o omawianym zbożu zachował leksykon skomponowany przez Hesychiosa³¹. Piszący mniej więcej w tym samym czasie Aeczusz z Amidy wymienia je również, gdy w swoim dziele omawia te produkty spożywcze, które doprowadzają do powstania czarnej żółci w organizmie ludzkim³². Lekarz pisał w nim o chlebie robionym z tego zboża, określając jednak samo ziarno jako przynoszące szkodę zdrowiu³³. Doktryny przekazane przez obydwu są pochodnymi poglądów wyrażanych przez Dioskuridesa³⁴ i Galena³⁵.

Pszenica płaskurka, po grecku *zeia*, była jednym z najwcześniej uprawianych w starożytności zbóż. Jej wysiew i zbiór stwierdzony jest jeszcze przed przełomem dziesiątego oraz dziewiątego tysiąclecia p.n.e. w okolicach Jerycha³⁶. W Grecji zrazu tak popularna jak jęczmień³⁷, została przez niego wyparta, z powodu wyższej produktywności tego drugiego. Zbiory jego bowiem w warunkach klimatycznych Półwyspu Bałkańskiego były mniej podatne na wahań³⁸. Przez cały antyk i Bizancjum uprawiano jednak ciągle płaskurkę, o czym świadczą między innymi świadectwa przytoczone poniżej, a źródła przynoszą bogaty zasób informacji na temat produktów zbożowych otrzymywanych z tej odmiany.

Z pszenicy płaskurki przygotowywana była potrawa zwana *athera*. Przy smak ten był dobrze znany antykowi³⁹ i nie zapomniano go także w okresie Bizancjum⁴⁰. Wedle definicji Dioskuridesa, był to rodzaj kleiku lub zupy, który, jak pisał ten lekarz, gotowano przede wszystkim dla małych dzieci. Autor twierdził również, że *athera* używana była jako swoisty medykament, to znaczy wykorzy-

²⁹ A. Dalby, *Flavours*, s. 154–155.

³⁰ Orybazjusz, *Collectiones medicae* I, 13, 5, 1-6, 1.

³¹ *Hesychii Alexandrini lexicon*, τ, τίφοι, 1003, 1 post I. Albertum recensuit M. Schmidt, vol. I–V, Ienae 1859–1868 (dalej: Hesychios, *Lexicon*).

³² Aeczusz z Amidy, *Iatricorum libri* II, 246, 1-9.

³³ Aeczusz z Amidy, *Iatricorum libri* II, 246, 8.

³⁴ *Pedanii Dioscuridis Anazarbei de materia medica libri quinque* II, 89, 1, 1-4, ed. M. Wellmann, vol. I–III, Berolini 1906–1914 (dalej: Dioskurides, *De materia medica*).

³⁵ Galen, *De alimentorum facultatibus* 510, 15-522, 14.

³⁶ D. Zohary, M. Hopf, *dz. cyt.*, s. 39–47.

³⁷ P. Garnsey, *FAS*, s. 119–121 (na temat konkurencji między jęczmieniem a różnymi odmianami pszenicy).

³⁸ A. Dalby, *Food*, s. 131–132.

³⁹ Tamże, s. 132.

⁴⁰ Ph. Koukoules, *Byzantinon trophai kai pota*, „Epeteris tes Hetaireias Byzantinon Spoudon” 17, 1941 (dalej: *Trophai kai pota*), s. 13–14; tenże, *Byzantinon*, s. 38–39.

stywano ją zewnątrz jako kataplazm⁴¹. Nieco późniejszy, Galenowy opis niewiele różni się od tego, który cytowaliśmy powyżej. Lekarz z Pergamonu pisał, że przygotowuje się ją z drobno mielonego ziarna. Jest to rodzaj zupy, który odznacza się raczej wodnistą konsystencją⁴². Definicja skomponowana przez Pawła z Eginy w VII w. nie odbiega od dwu poprzednich⁴³.

Z omawianego zboża wytwarzano również rodzaj grubej mąki lub drobnej kaszy nazywany *chondros* (lub *aliks*)⁴⁴. Produkt ten był na tyle znany, by zasłużyć sobie na omówienie w *Deipnosophistach* Atenajosa z Naukratis⁴⁵. Na początku IV w. znalazł się także w edykcje Dioklecjana o cenach⁴⁶ i był nadal spożywany w czasach późniejszych⁴⁷.

Zastosowanie tego surowca w kuchni było różnorodne, ale istniały dwa główne sposoby jego wykorzystania. Po pierwsze, z *chondros* przygotowywano kolejny rodzaj gęstej zupy. Aecjusz z Amidy pisał, że potrawę tę gotowano na mleku⁴⁸. Orybazjusz z kolei twierdził, że *chondros* poddawano temu procesowi po prostu w wodzie (tak przyrządzony miał w sobie lepkie soki). W czasie tej czynności trzeba było taką zupę często mieszać i dolać oliwy oraz dosypać szczyptę soli. Autor nadmienił też, że do potrawy dodawano do smaku (i dla poprawienia jej właściwości dietetycznych) wina z miodem, *oinomeli*, albo też innego trunku tego typu czy to słodkiego czy też wytrawnego. Kolejny wariant tego samego smakołyku otrzymuje się, jeżeli doprawi się zupę octem winnym. Potrawa przyrządzona w ten ostatni sposób nazywana jest *chondros ptisanisti*, czyli *chondros* przyrządzany na sposób *ptisane*. Po drugie, z *chondros* wypiekano chleb⁴⁹. Orybazjusz twierdził, że jest on bardzo pożywny i szybko przechodzi przez organizm⁵⁰.

Starożytność i Bizancjum wypracowały także spójny pogląd na dietetyczne walory *chondros*. Dioskurides określał go jako bardziej pożywny od ryżu. Chroni on wnętrzności oraz jest dobry dla żołądka. Gotowany z octem używany jest do kataplazmów leczących trąd. Wywar z niego sporządzony leczy ponadto dyzenterię⁵¹. Wiele miejsca poświęcił temu produktowi także Galen⁵², którego wykład zawiera poglądy analogiczne do Dioskuridesowych. Doktryny obydwu stały się

⁴¹ Dioskurides, *De materia medica* II, 92, 1, 1-3.

⁴² Galen, *De alimentorum facultatibus* 517, 9-11.

⁴³ Paweł z Eginy, *Epitome* VII, 3, 1, 48-49.

⁴⁴ A. Dalby, *Food*, s. 132.

⁴⁵ Atenajos z Naukratis, *Deipnosophisti* IV, 126 f - 127c (101, 1-28, Kaibel).

⁴⁶ *Diokletians Preisedik. Texte und Kommentare* V 1, 25, Berlin 1971.

⁴⁷ A. Dalby, *Flavours*, 79, 204; Ph. Koukoules, *Trophai kai pota*, s. 15; tenże, *Byzantinon*, s. 40, 59, 119.

⁴⁸ Aecjusz z Amidy, *Iatricorum libri* II, 97, 7-11.

⁴⁹ T. Braun, *Barley cakes and emmer bread*, [w:] *FIA*, s. 25-37.

⁵⁰ Orybazjusz, *Collectiones medicae* I, 5, 1, 1-2, 2. Por. Ph. Koukoules, *Byzantinon*, s. 26.

⁵¹ Dioskurides, *De materia medica* II, 96, 1, 1-6.

⁵² Galen, *De alimentorum facultatibus* 496, 3-498, 4, Kühn VI.

podstawą zaprezentowanych powyżej ustaleń promowanych przez Orybazjusza i późniejszych lekarzy bizantyńskich.

Krimnon, a więc następny produkt uzyskiwany z *zeia*, to jeszcze jeden rodzaj mąki (lub kaszy)⁵³. Aecjusz z Amidy określa ten produkt zbożowy jako stosunkowo grubo mielony. Jest on pożywny, ale i trudny do strawienia. Z *krimnon* przyrządza się, kontynuuje autor, gęstą zupę, której spożycie powoduje delikatne spowolnienie pracy jelit, zwłaszcza jeżeli zrobiona jest z ziarna prażonego⁵⁴. Jesteśmy też poinformowani, że z mąki tej wypiekano rodzaj placka, który określano jako *plakous krimnites*⁵⁵.

Olyra to termin, który zwykle używano zamiennie z *zeia* na oznaczenie pszenicy płaskurki⁵⁶. Dioskurides jednak stosuje tę nazwę, by określić wariant wzmiankowanej odmiany, który jest mniej pożywny od *zeia*. Robiło się z niej chleb, a nadto uzyskuje mąkę jeszcze drobniejszą, która określana była jako *krimnon*⁵⁷. Aecjusz z Amidy klasyfikuje *olyra* jako gorszą od pszenicy zwyczajnej, ale znacznie lepszą od owsa⁵⁸. Opinia ta zgadza się z poglądami Galena⁵⁹.

Na koniec stwierdzić trzeba, że z pszenicy płaskurki wytwarzano także *tragos*. Rzeczony produkt to rodzaj suszonych kluseczek, które produkowano z *chondros* lub innego rodzaju mąki pszennej. Gotowano ją z mlekiem, tak by powstała gęsta masa. Formowano z niej drobne grudki, które potem suszono. Dawały się one bardzo długo przechowywać. Następnie, zalawszy wodą lub mlekiem, rozgotowywano je do postaci gęstej zupy. Produkt ten przetrwał do dziś, a współcześni Grecy nazywają go *trachanas*⁶⁰.

Aecjusz z Amidy rekomendował gotowanie *tragos* w mleku⁶¹. Z pewnością także często poddawano je temu procesowi w wodzie, co zaświadcza Orybazjusz. Utrzymywał on, że odlewano ją potem, by dodać do potrawy zredukowany moszcz winny, *siraion*, lub wino słodzone miodem, *oinomeli*. Niektórzy także

⁵³ Dioskurides, *De materia medica* II, 91, 1, 1-3. Por. A. Dalby, *Food*, s. 349.

⁵⁴ Aecjusz z Amidy, *Iatricorum libri* I, 288, 1-5. Pszenica płaskurka była prażona w celu łatwiejszego pozbawienia ziarna osłon nasiennych.

⁵⁵ Atenajos z Naukratis, *Deipnosophisti* III 112 b (77, 15, Kaibel); XIV 646 a (54, 30-31, Kaibel).

⁵⁶ A. Dalby, *Food*, s. 131.

⁵⁷ Dioskurides, *De materia medica* II, 91, 1, 1-3.

⁵⁸ Aecjusz, z Amidy, *Iatricorum libri* II, 253, 13-14.

⁵⁹ *Galeni de victu attenuante* 41, 1-42, 1, [w:] *Galeni de sanitate tuenda, de alimentorum facultatibus, de bonis malisque sucis, de victu attenuante, de ptisana*, ed. K. Koch, G. Helmerich, C. Kalbfleisch, O. Hartlich, Lipsiae-Berolini 1932. *Olyra* w Bizancjum por. Ph. Koukoules, *Byzantinon*, s. 23, 130, 259.

⁶⁰ A. Dalby, *Food*, s. 132; tenże, *Flavours*, s. 79, 155, 180, 234; S. Hill, A. Bryer, *Byzantine Porridge: Tracta, Trachanas and Trahana*, [w:] *FIA*, s. 44-54; J. Solomon, *Tracta: A versatile Roman pastry*, „Hermes” 106, 1978, s. 539-556.

⁶¹ Aecjusz z Amidy, *Iatricorum libri* II, 97, 9.

dokładali do potrawy orzeszków piniowych, uprzednio namoczonych, by spęczniały⁶².

Tragos był na tyle znany w antyku, że pisał o nim Dioskurides. Twierdził on, że smakoyk ten to rodzaj produktu ze zboża podobnego do *chondros*. Jest jednak znacznie mniej pożywny, ponieważ w konsystencji swej jest mialki jak plewy. Jest też trudniejszy do przyswojenia i powoduje zmiękczenie jelit⁶³.

Oczywiście jego spożycie w czasach Bizancjum zostało dobrze zaświadczone. Dowodem na to są nie tylko wymieniane traktaty medyczne cytowane powyżej, ale i przepis na *tragos* znajdujący się w *Geoponica*⁶⁴.

Jęczmień, w języku Hellenów *krithe*, był jednym z dwu (obok pszenicy) najważniejszych zbóż starożytności, a sytuacja ta nie uległa zmianie ani w okresie pomiędzy IV a VII w., ani też później. Zatem z dużą dozą prawdopodobieństwa stwierdzić można, iż w okresie będącym przedmiotem naszych rozważań, tak jak i przed nim oraz po nim, uprawiano dwa najważniejsze podgatunki tego zboża. Pierwszym było *Hordeum vulgare distichum*, drugim zaś *Hordeum vulgare vulgare*⁶⁵.

Dziki jęczmień rósł w obszarze egejskim i był zbierany przez ludność ziem zajętych potem przez Greków jeszcze przed jedenastym tysiącleciem p.n.e. W okresie klasycznym był on tak samo cenionym produktem jak pszenica. Ta ostanta jednak, z racji na zawartość w niej glutenu bardziej nadawała się, a zatem częściej używana była, do pieczenia chleba, gdy jęczmień pozostawał podstawą takich produktów jak *maza*⁶⁶. O jego pozycji decydowało to, że udawał się znakomicie w greckich warunkach glebowych i klimatycznych, podczas gdy pszenica nie przynosiła na tym terenie wysokich plonów i musiała być zwykle importowana drogą morską, co oczywiście podnosiło jej cenę. Jęczmień był zatem tańszy od ziarna pszenicznego. W Italii za to, gdzie z uprawą pszenicy nie było większych problemów, ceniono go niżej.

W konkretnych warunkach Konstantynopola, w którym zorganizowano sprawny system dowozu pszenicy, jęczmień odgrywał zapewne rolę drugoplanową. Spożywała go ludność biedniejsza, nieuprawnieni do korzystania z państwowego rozdawnictwa chleba pszennego, okoliczni rolnicy oraz smakosze wyrobów takich jak tradycyjna *maza* albo zupa *ptisane*⁶⁷. Kwantyfikowanie jednak tego zjawiska, to znaczy różnicy między spożyciem pszenicy i jęczmienia w stolicy nad Bosforem, jest, w naszym głębokim przekonaniu, niemożliwe

⁶² Orybazjusz, *Collectiones medicae* I, 13, 6, 1-6, 5.

⁶³ Dioskurides, *De materia medica* II, 93, 1, 1-3.

⁶⁴ *Geoponica sive Cassiani Bassi Scholastici de re rustica eclogae* III, 8, recensuit H. Beckh, Lipsiae 1895 (dalej: *Geoponica*). Por. Ph. Koukoules, *Trophai kai pota*, s. 15; tenże, *Byzantinon*, s. 40, 119.

⁶⁵ A. Dalby, *Food*, s. 45-47; D. Zohary, M. Hopf, *dz. cyt.*, s. 54-56.

⁶⁶ Por. niżej.

⁶⁷ Por. niżej.

z powodu braku znanych i precyzyjnych danych. Z pewnością natomiast można stwierdzić, że jadany był zarówno przez cywilów⁶⁸ jak i żołnierzy⁶⁹.

Lekarze bizantyńscy pozostawili w swych pracach spójną teorię na temat jęczmienia i produktów z niego otrzymany. Gdy chodzi o te ostatnie najważniejszymi były mąka jęczmienna *alfiton* (w źródłach często używana była liczba mnoga tego rzeczownika, czyli *alfita*), tak zwana *maza* oraz rodzaj kleiku (albo krupniku) jęczmiennego określane jako *ptisane*.

I tym razem poglądy dietetyczne Bizantyńczyków na temat jęczmienia są spójne. Orybazjusz, opierając się na ustaleniach Galena⁷⁰, twierdził, że zboże to ma działanie ochładzające organizm niezależnie od tego, jak zostanie przetworzone⁷¹. Co istotne, powoduje też powstanie soku oczyszczającego organizm, co przekłada się na użycie tych produktów w procedurach medycznych. Gdy chodzi o chleb wykonany z jęczmienia, ma on luźniejszą konsystencję nie tylko od wypiekanego z pszenicy płaskurki, to znaczy *olyra*, ale także z pszenicy samopsej, czyli *tife*, i w ogóle nie posiada w sobie lepkich soków. Pokarm taki zatem nie daje organizmowi wiele pożywienia⁷².

Aecjusz z Amidy, choć doszedł do analogicznych wniosków, uzupełnił w niektórych przynajmniej aspektach, refleksje zapisane przez Orybazjusza. Uwypuklił bowiem użycie jęczmienia w terapeutycznych zastosowaniach zewnętrznych, to znaczy w kataplazmach. Lekarz z Amidy uwzględnił w swoich rozważaniach także doktrynę, według której jęczmień po strawieniu powoduje powstanie rzadkiego soku o właściwościach oczyszczających. Nie rozgrzewa ciała, a za to nawilża lub wysusza w zależności od tego, jak jest przetworzony. Omawiany autor miał na myśli to, że mąka z jęczmienia, zrobiona z prażonego zboża, jest w znacznym stopniu wysuszająca⁷³, *ptisane* za to nawadnia organizm, gdy jest przygotowana jak należy⁷⁴. Natomiast wszystkie rodzaje chleba wypiekane z jęczmienia dają organizmowi mniej pokarmu od pszennych i szybciej od nich przechodzą przez żołądek⁷⁵. Należy dodać, że Paweł z Eginy pozostawał w tej samej tradycji co jego poprzednicy⁷⁶.

⁶⁸ Na przykład por. *Geoponica* II, 16, 30, 34. Por. Ph. Koukoules, *Byzantinon*, s. 17, 22, 130, 259–261, 266; A. Stone, *Eustathios and the wedding banquet for Alexios Porphyrogenetos*, [w:] *Feast, fast*, s. 37–38.

⁶⁹ J. Haldon, *Feeding the army: food and transport in Byzantium, ca 600–1100*, [w:] *Feast, fast*, s. 88, 90–91, 93–96.

⁷⁰ Galen, *De alimentorum facultatibus* 501, 11–502, 1.

⁷¹ Zarówno w formie chleba, jak i jako *ptisane* albo *alfiton*.

⁷² Orybazjusz, *Collectiones medicae* I, 10, 1, 1–2, 4.

⁷³ Ziarno w czasie tego procesu, jak wszystkie pokarmy pod działaniem ognia, stało się rozgrzewające i nabyło właściwości wysuszających.

⁷⁴ Właściwości tych nabywa w czasie długiego moczenia i gotowania w wodzie. Procedura przygotowywania pisane por. niżej.

⁷⁵ Aecjusz z Amidy, *Iatricorum libri* I, 225, 1–14.

⁷⁶ Paweł z Eginy, *Epitome* I, 78, 1, 11–17.

Już powyżej było wzmiankowane, że z jęczmienia wytwarzano mąkę *alfiton*⁷⁷. Jedzono ją od czasów antycznych⁷⁸, a produkcji tej nie zaprzestano w okresie wczesnego Bizancjum ani też później⁷⁹. Nic dziwnego, że *Geoponica* wymienia ten termin wiele razy⁸⁰.

Galen chwalił tę mąkę, gdy jest sporządzona ze świeżo zebranego i równomiernie uprażonego ziarna. Pisał, że przygotowywano z niej napój, mieszając ją z wodą i dodając do smaku zredukowany moszcz winny, *siraion*, słodkie wino oraz miód. Pito go latem przed kąpielą, a taki napitek dobrze gasił pragnienie⁸¹. Paweł z Eginy zachował analogiczną uwagę także w swoim dziele⁸². Galen i rozliczne inne źródła zaświadczały również fakt, że z omawianego gatunku mąki wypiekano chleb, *artos krithinos*, który był generalnie uważany za mniej pożywny i bardziej ciężkostrawny niż pszeniczny⁸³.

Ocena dietetyczna *alfiton* w czasach Bizancjum szła ścieżką wyznaczoną przez Galena. Udowodniają to refleksje na ten temat zachowane u Orybazjusza⁸⁴ i Aecjusza z Amidy⁸⁵. Wedle tej opinii omawiany produkt jest bardziej wysuszający organizm niż samo ziarno jęczmienne oraz daje ciału jedynie niewiele pożywienia i to tylko wtedy, gdy zostanie właściwie strawiony. Dodać wypada, że w świecie medycznym panowało powszechne przekonanie o wysuszającym działaniu (na przewód pokarmowy) mąki *alfiton* zmieszanej z wytrawnym winem.

Z rozlicznych wzmianek źródłowych na temat *maza* wypada konkludować, iż była ona głównym i najbardziej rozpowszechnionym⁸⁶ produktem spożywczym uzyskiwanym z mąki jęczmiennej. Źródła medyczne udowodniają, że jadano *maza* także w okresie, który jest przedmiotem naszego zainteresowania⁸⁷.

Nazwa wskazuje, że pod tym terminem kryła się mąka jęczmienna zagnieciana⁸⁸, z dodatkiem płynów oraz substancji nadających całości odpowiedni smak. Tak przygotowany półprodukt miał, wedle tego, co pisał Galen⁸⁹ i wielu

⁷⁷ A. Dalby, *Food*, s. 46.

⁷⁸ T. Braun, *dz. cyt.*, s. 113–117.

⁷⁹ Por. wyżej. Na temat chleba jęczmiennego por. Ph. Koukoules, *Byzantinon*, s. 21; M. L. Rautman, *dz. cyt.*, s. 104.

⁸⁰ *Geoponica* V, 41; VII, 15; XII, 4 etc.

⁸¹ Galen, *De alimentorum facultatibus* 506, 14–508, 2.

⁸² Paweł z Eginy, *Epitome* I, 78, 1, 14–15.

⁸³ Ph. Koukoules, *Byzantinon*, s. 22, 30.

⁸⁴ Orybazjusz, *Collectiones medicae* I, 12, 1, 1–2.

⁸⁵ Aecjusz z Amidy, *Iatricorum libri* I, 226, 1–4.

⁸⁶ J. P. Alcock, *dz. cyt.*, s. 154; A. Dalby, *Food*, s. 47; P. Schmitt Pantel, *Le repas grecs, un rituel civique*, [w:] *Histoire de l'alimentation*, ed. J.-L. Flandrin, M. Montanari, Paris 1996, s. 153; J. Wilkins, *The boastful chef. The discourse of food in ancient Greek comedy*, Oxford 2000, s. 16.

⁸⁷ Por. niżej.

⁸⁸ Atenajos z Naukratis, *Deipnosophisci* XIV 630 b (83, 22–25, Kaibel).

⁸⁹ Na przykład – Galen, *De alimentorum facultatibus* 508, 3–510, 14.

innych, przynajmniej trzy główne zastosowania, które ostatnio jasno wyłożyli w swej książce John Wilkins i Shaun Hill⁹⁰.

Po pierwsze, można było go pozostawić we wzmiankowanej powyżej formie jako *sui generis* zapas żywności, na przykład, na okres niedostatku. W takim przypadku, suszono *maza* w formie bochenka, czy placka (być może kruszono ją czasami również po to, by zaoszczędzić na przestrzeni w miejscu składowania), który w spiżarni, chroniony przed gryzoniami⁹¹, przy zachowaniu odpowiedniej temperatury i wilgotności powietrza, nie podlegał zepsuciu, a więc mógł być magazynowany nawet przez długi czas. Był on zatem analogicznym półproduktem żywnościowym do wzmiankowanego gdzie indziej w niniejszym tekście *tragos*. W odpowiednim momencie mógł być zjedzony pomimo swej twardości, jak dzisiaj spożywa się suchary, lub rozmiękczony (być może także rozgotowany), by nadać mu konsystencję płynną, lub nawet upieczony do postaci placka.

Po drugie, istniała możliwość sporządzania z *maza* płynnej potrawy, którą nazwalibyśmy zupą. Do zagniecionej mąki *alfiton* dolewano wtedy tyle płynów, by całość uzyskała konsystencję gęstej papki. Do *maza* dodawano zatem oliwy, octu, zredukowanego moszczu winnego, miodu etc. Do smaku dosypywano soli, dokrawano pora i podobnych dodatków. Z danych wypadu wnioskować, że były przynajmniej dwie podstawowe wersje płynnej *maza*⁹², to znaczy słona (z oliwą, solą, octem winnym, porem etc.) i słodka (ze zredukowanym moszczem winnym, miodem etc.).

Po trzecie, zagniecione z dodatkami *alfiton* można było poddać procesowi pieczenia (przedtem pozwoleńszy masie wyrosnąć lub nie), nadając mu formę *plakous*, czyli płaskiego placka, czy to w wersji słonej, czy też słodkiej.

Ogólne właściwości dietetyczne omawianego produktu sprecyzował Galen. W okresie późnego antyku i wczesnego Bizancjum, Orybazjusz⁹³, Aecjusz z Amidy⁹⁴ i Paweł z Eginy⁹⁵, powtarzali jedynie doktryny wielkiego poprzednika, poddając je ewentualnie delikatnemu retuszowi. Najbardziej spójną analizą spośród tych, które pozostawili naśladowcy mistrza z Pergamonu, jest fragment pracy Aecjusza. Ujął on zagadnienie zwięźle, ale całościowo, pokazując wartość omawianego pokarmu na tle innych produktów otrzymywanych z jęczmienia. Pisał więc, że *maza* jęczmienna to produkt wyrabiany z mąki typu *alfiton* zagniecionej z jakimś płynem, na przykład, ze zredukowanym moszczem winnym,

⁹⁰ Por. J. Wilkins, S. Hill, *Food in the ancient world*, Malden, Mass.–Oxford–Victoria 2006, s. 125–126. Oparli on swe przypuszczenia na danych dostarczonych w przepisie na *ptisane*. Wypada tu wspomnieć też o wcześniejszych ustaleniach na ten temat Thomasa Brauna (*dz. cyt.*, s. 25–37).

⁹¹ O gryzoniach w spiżarni z okresu Bizancjum por. M. Grünbart, *Store in a cool and dry place: perishable goods and their preservation in Byzantium*, [w:] *Eat, drink*, s. 42.

⁹² Zapewne były też przynajmniej dwie główne odmiany *ptisane*.

⁹³ Orybazjusz, *Collectiones medicae* I, 12, 1, 1-3, 3.

⁹⁴ Aecjusz z Amidy, *Iatricorum libri* I, 227, 1-14.

⁹⁵ Paweł z Eginy, *Epitome* I, 78, 1, 17-17.

siraion, albo miodem, jedzony bez poddania go obróbce termicznej. Po zjedzeniu, jest on trawiony wstępnie w żołądku znacznie gorzej niż chleb wypiekany z tego samego zboża. Powoduje także powstanie w tym organie dużej ilości gazów. Jeżeli zatem pozostanie w nim zbyt długo, może doprowadzić do zaburzeń w jego pracy. Powodem problemów z przyswojeniem tego pokarmu jest fakt, że jęczmień ma w sobie wiele substancji, które są z natury swej bardzo twarde i niemożliwe do strawienia. Zalegają one zatem w żołądku. Dopiero drobno zmielony i zagnieciony, ma szansę na szybsze przejście przez jelita i wydalenie, zwłaszcza jeżeli doda się do niego miodu.

Z jęczmienia przygotowywano też słynną zupę zwaną *ptisane*. Przepis na nią pozostawił piszący w IV w. Orybazjusz, który cytował go za Galenem⁹⁶. *Ptisane* powstawała z namoczonego jęczmienia. Wyjęte z wody ziarna zalecano (jeszcze przed poddaniem ich działaniu temperatury) zmiażdżyć. Następnie powinno się było gotować je na małym ogniu tak, by jak najbardziej napęczniały. W czasie tej czynności dodawano do zupy octu winnego i oliwy. Gdy ziarna były już prawie miękkie, dosypywano także drobnej soli, a nie zaszkodziło też wrzucić przypraw, takich jak por oraz koper włoski. Nie należało jednak dodawać do potrawy ani słodkiego moszczu winnego ani miodu⁹⁷. Tak przygotowana zupa nawilżała organizm⁹⁸ i oczyszczała go⁹⁹. Wypada dodać, że przepisy na *ptisane* zachowały się także w *De re coquinaria*¹⁰⁰.

Owies to po grecku *bromos*. Choć jego uprawa zaczęła się prawdopodobnie w czasach prehistorycznych, nie był doceniany ani przez Greków ani też Rzymian¹⁰¹. Odbiciem tych poglądów są słowa Galena, które pozostawił nam w swym dziele o właściwościach pokarmów. Pisał on, że owies rósł za jego czasów w Azji, a szczególnie zaś w Myzji w stosunkowo dużej obfitości. Przeznaczany był jednak głównie na paszę dla zwierząt. Ludzie jedli go tylko w okresach głodu. Wtedy zmuszeni byli także i z niego wypiekać chleb, ten ostatni zaś, w opinii Galena, nie odznaczał się przyjemnym smakiem. Poza okresami braku ziarna innych zbóż, przyrządzano z owsa zupę (owsiankę), gotując go w wodzie. By dodać potrawie smaku, dolewano słodkiego wina lub wina z miodem, czyli *oinomeli*¹⁰². W późniejszych czasach, choć ogólnie nie był doceniany, i ciągle pozostawał traktowany jako pokarm na okresy głodu¹⁰³ lub pasza, rolnicy bizan-

⁹⁶ Galen, *De alimentorum facultatibus* 502, 7–504, 4. Na temat rozważań dietetyków o *ptisane* por. E. Darmstaedter, *Ptisana: ein Beitrag zur Kenntnis der antiken Diätetik*, „Archeion” 15, 1933, s. 181–201.

⁹⁷ Orybazjusz, *Collectiones medicae* IV, 1, 15, 1–22, 1.

⁹⁸ Aecjusz z Amidy, *Iatricorum libri* I, 225, 11–12.

⁹⁹ Aecjusz z Amidy, *Iatricorum libri* II, 260, 1. Por. *Geoponica* II, 34.

¹⁰⁰ *De re coquinaria* IV, 4, 1–2; V, 5, 1–2.

¹⁰¹ A. Dalby, *Food*, s. 236; D. M. Peterson, J. P. Murphy, *Oat*, [w:] *The Cambridge world history of food*, ed. K. F. Kiple, K. C. Ornelas, vol. I, Cambridge 2000, s. 121–132.

¹⁰² Galen, *De alimentorum facultatibus* 522, 15–523, 8.

¹⁰³ A. Dalby, *Flavours*, s. 77–78.

tyńscy nie zaprzestawali jego uprawy, o czym świadczą odpowiednie fragmenty w *Geoponica*¹⁰⁴.

Z punktu widzenia wiedzy dietetycznej obowiązującej w okresie, o którym mówimy, wypada stwierdzić, że owies oceniano jako pokarm posiadający właściwości rozgrzewające. Ponieważ jednak nie jest wystarczająco twardy, daje ciału jedynie niewiele pokarmu. Gdy zaś chodzi o jego działanie na przewód pokarmowy, jest ono neutralne – ani bowiem nie pobudza jelit do pracy ani też jej nie spowalnia. Ta opinia Orybazjusza¹⁰⁵ oparta jest na wcześniejszych ustaleniach Galena, a zasadnicza część tych doktryn powtórzona została także przez późniejszych od pierwszego z wymienionych znawców. Mianowicie Aecjusz z Amidy charakteryzował owies jako umiarkowanie chłodzący i posiadający właściwości ściągające, które są wykorzystywane przez lekarzy w przypadkach poważnych rozwołnień¹⁰⁶. Według Pawła z Eginy z kolei *bromos* raczej podwyższa temperaturę ciała, wysusza i ułatwia oczyszczanie organizmu przez perspirację (a czyni to bardzo łagodnie). Także i lekarz z Eginy przypisywał temu zbożu właściwości ściągające i działanie terapeutyczne przy leczeniu biegunek. Dodał również, że owies generalnie nie jest jednak pożywny¹⁰⁷.

Proso to po grecku *kenchros*. Zostało ono udomowione około pięciu tysięcy lat p.n.e. w rejonie Kaukazu. Galen pisał, że to, które rosło w Italii¹⁰⁸, było znacznie lepsze od małoazjatyckiego¹⁰⁹. W okresie będącym przedmiotem naszego zainteresowania proso było relatywnie powszechne na terenie *Imperium Byzantinum*¹¹⁰, co sugerują między innymi wzmianki na jego temat w *Geoponica*¹¹¹.

Pieczono z niego chleb¹¹². Pisał o nim Dioskurides, który dodatkowo odnotował, iż gotowano z prosa także zupę¹¹³. Galen wyjaśnił, że jedzona była ona głównie przez wieśniaków, którzy przy jej sporządzaniu dodawali do niej mleka. Orybazjusz, zresztą przytaczając ustalenia Galena, pisał, że potrawa taka odznaczała się dzięki temu dodatkowi nie tylko lepszym aromatem, ale także była bardziej pożywna niż samo ziarno w swej czystej postaci i łatwiejsza do strawie-

¹⁰⁴ *Geoponica* VII, 34 (mowa jest o jakimś rodzaju napoju alkoholowego, być może piwa, sporządzanego z owsa); XVIII, 2 (pasza dla owiec); XX, 8 (przynęta na sumy). Por. Ph. Koukoules, *Byzantinon*, s. 230, 259.

¹⁰⁵ Orybazjusz, *Collectiones medicae* I, 14, 1, 1-2, 5.

¹⁰⁶ Aecjusz z Amidy, *Iatricorum libri* I, 73, 1-2.

¹⁰⁷ Paweł z Eginy, *Epitome* I, 78, 1, 17-18; VII, 3, 2, 77-79.

¹⁰⁸ A. Dalby, *Food*, s. 218–219; M. S. Spurr, *The cultivation of millet in Roman Italy*, „Papers of the British School at Rome” 51, 1983, s. 1–15; D. Zohary, M. Hopf, *dz. cyt.*, s. 78–83.

¹⁰⁹ Galen, *De alimentorum facultatibus* 523, 9-524, 10.

¹¹⁰ Ph. Koukoules, *Byzantinon*, s. 130–131; A. Stone, *dz. cyt.*, s. 37.

¹¹¹ *Geoponica* II, 38.

¹¹² L. Garland, *The rhetoric of gluttony and hunger in twelfth-century Byzantium*, [w:] *Feast, fast*, s. 49.

¹¹³ Dioskurides, *De materia medica* II, 97, 1, 1-4.

nia¹¹⁴. W innym miejscu swego dzieła, tym razem idąc za Filotimosem, radził rozetrzeć dobrze zboże przed gotowaniem¹¹⁵.

Oceny dietetyczne prosa były takie same w antyku i Bizancjum, od Dioskuridesa, poprzez Galena, Orybazjusza, Aecjusza z Amidy¹¹⁶ aż do czasów Pawła z Eginu¹¹⁷. Pisali oni, że zboże to ma dość słabe właściwości ochładzające. Ziarno jego zbudowane jest z bardzo drobnych cząstek, dlatego też jako pokarm odżywia ciało tylko w tak nieznacznym stopniu, że jest oceniane jako najmniej pożywne niemal ze wszystkich pokarmów. Trzeba jednak przyznać, że ma właściwości osuszania jelit. Jako okład nadaje się dla tych, którzy cierpią na wysoką gorączkę, a których organizmy potrzebują środka redukującego ilość płynów charakteryzującego się łagodnym działaniem.

Ryż jest zbożem, które pierwotnie rosło w południowej lub południowo-wschodniej Azji. Hellenowie nazywali je *oryza*, a zetknęli się z nim w czasach Aleksandra Wielkiego, którego towarzysze znaleźli je w Suzjanie. W okresie hellenistycznym ryż rozprzestrzenił się w Babilonii i w południowej Syrii¹¹⁸, ale eksport spowodował jego znajomość nawet w Galii. Takie dane mamy przynajmniej dla VI w. n.e.¹¹⁹.

Ryż nie był nigdy popularną uprawą w antyku. Tym niemniej zasłużył sobie na wzmianki w dziele Atenajosa z Naukratis, który nawet wiedział, że gotuje się go w sposób analogiczny do tego, jaki stosuje się przy przyrządzaniu *chondros*¹²⁰. Pokarm ten nie cieszył się nazbyt dobrą opinią dietetyków starożytności. Dioskurides, na przykład, oceniał go jako średnio pożywny i powodujący zaparcia¹²¹. Galen był jeszcze mniej entuzjastycznie nastawiony. Uważał, że ryż jest trudny do strawienia i mało pożywny, a jedyne jego zastosowanie to podanie go osobom, których dolegliwości wymagają spowolnienia pracy żołądka i jelit. Lekarz utrzymywał jednak, że potrawy z niego przygotowane nie są smaczne¹²².

Te poglądy pozostały aktualne w czasach późnego antyku i Bizancjum. Orybazjusz powtórzył bowiem niemal *verbatim* ewaluację wypracowaną przez Galena¹²³. Powstrzymał się jedynie przed tak jednoznacznie negatywną oceną walorów smakowych tego zboża. Być może świadczy to o stopniowo zachodzącej zmianie postawy w stosunku do potraw z niego przyrządzanych. W każdym razie na to, że ryż zadamowił się w kuchni wskazuje fakt, że jadano go w VI w. Tworzący bowiem wtedy Aecjusz z Amidy włączył rozważania na temat jego

¹¹⁴ Orybazjusz, *Collectiones medicae* I, 15, 1, 1-4, 4.

¹¹⁵ Orybazjusz, *Collectiones medicae* IV, 10, 1, 1-2, 5.

¹¹⁶ Aecjusz z Amidy, *Iatricorum libri* I, 188, 1-6.

¹¹⁷ Paweł z Eginu, *Epitome* I, 78, 1, 18-19.

¹¹⁸ A. Dalby, *Food*, s. 281-282; D. Zohary, M. Hopf, *dz. cyt.*, s. 84-85.

¹¹⁹ Pisał o nim Antimus. Por. poniżej.

¹²⁰ Atenajos z Naukratis, *Deipnosophisci* IV 153 e (39, 5-6, Kaibel).

¹²¹ Dioskurides, *De materia medica* II, 95, 1, 1-2.

¹²² Galen, *De alimentorum facultatibus* 525, 1-5.

¹²³ Orybazjusz, *Collectiones medicae* I, 16, 1, 1-2.

walorów do swego dzieła. Twierdził on, że pokarm taki jest delikatnie ściągający, dlatego umiarkowanie spowalnia pracę żołądka, a nadto jest trudny do strawienia¹²⁴. Piszący w mniej więcej tym samym czasie Antimus był już wyraźnie lepiej nastawiony do potraw opartych na omawianym zbożu. Widział jego zastosowanie w przypadkach dyzenterii. I on jednak uważał, że ryż może źle działać na zdrowie, jeżeli jedzony jest niedogotowany. Dlatego zwracał uwagę, że trzeba dołożyć wszelkiej staranności w procesie przyrządzania tego specjału.

Dla naszych rozważań szczególnie istotne jest to, że Antimus pozostawił nam recepturę na coś w rodzaju puddingu ryżowego. Ziarna gotowano w świeżej wodzie. Gdy stawały się już miękkie, odcędzano je i dodawano do całej objętości ryżu koziego mleka, poczym ponownie stawiano na ogniu i trzymano na nim, aż ziarna wchłonęły je całe, stając się jednolitą masą. Jedzono potrawę, jak wskazuje na to autor, na ciepło bez dodatku soli i oliwy¹²⁵. Wypada także wspomnieć, że ryż wymieniony został jako składnik zagęszczający w *De re coquinaria*¹²⁶. Jego zastosowanie zatem w raczej wykwintnej kuchni musiało być dość rozpowszechnione jeszcze przed IV w. n.e. W końcu trzeba stwierdzić, że używano go w bizantyńskiej sztuce kulinarnej także po VI w., gdyż literatura medyczna tego okresu pozostawiła nam kilka uwag na ten temat¹²⁷. Spożycie to potwierdzają także niemedyczne świadectwa źródłowe¹²⁸.

Chleb, po grecku *artos* lub w języku codziennym *psomion/psomin*¹²⁹, to wynik pieczenia w stałej i wysokiej temperaturze ciasta sporządzonego z mąki zagniecionej z płynem. Zachowane piece chlebowe wskazują, iż nauczono się tego około szóstego tysiąclecia p.n.e. na Bliskim Wschodzie¹³⁰. Pomimo istnienia rozlicznych innych form wykorzystania zbóż w sztuce kulinarnej, chleb był najbardziej docenianym spośród podstawowych produktów żywnościowych zarówno przez Greków, jak i przez Rzymian¹³¹ i nie dość, że cieszył się taką samą opinią w Bizancjum, to również pozostał podstawą wyżywienia ludzi w okresie, który opisujemy w niniejszej pracy¹³². Na jego znaczenie w Konstantynopolu pomiędzy IV a VII w. wskazuje choćby fakt, iż organizacją jego dostawy dla mieszkańców stolicy nad Bosforem zajęły się władze państwowe¹³³.

¹²⁴ Aecjusz z Amidy, *Iatricorum libri* I, 305, 1-2.

¹²⁵ *De observatione ciborum* 70.

¹²⁶ *De re coquinaria* II, 2, 9. Por. J. Solomon, *The Apician Sauce*, s. 125.

¹²⁷ A. Dalby, *Flavours*, s. 80, 133, 153, 157.

¹²⁸ S. Hill, A. Bryer, *dz. cyt.*, s. 51.

¹²⁹ H. Eideneier, Ψόμισμα, „Byzantinische Zeitschrift” 57, 1964, s. 338–339; tenże, *Sogenannte christlich Tabuwörter im Griechischen*, München 1966, s. 1–54.

¹³⁰ A. Dalby, *Food*, s. 58–61.

¹³¹ N. Jasny, *The daily bread of the ancient Greeks and Romans*, „Osiris” 9, 1950, s. 227–253; K. D. White, *Cereals, bread and milling in the Roman world* [w:] *FIA*, s. 38–43.

¹³² A. Dalby, *Flavours*, s. 77–81; J. Koder, *Stew and salted*, s. 65–66; M. L. Rautman, *dz. cyt.*, s. 46.

¹³³ Por fragmenty niniejszej publikacji poświęcone omówieniu pszenicy.

Oczywiście chleb wypiekano nie tylko w dużych warsztatach, ale także w domu¹³⁴. Zawód piekarza, *artopoia*, był oddzielny od profesji kucharza, *mageireia*. W antyku uważano, że najlepsi piekarze pochodzili z Lidii i Fenicji. W czasach *Imperium Romanum* podobną sławę uzyskali piekarze z Kapadocji¹³⁵.

Szczególnie często chleb był wypiekany z pszenicy zwyczajnej. Mąka z tego ziarna bowiem, z racji na obecność w niej stosunkowo dużej ilości glutenu, najbardziej nadaje się do poddania ciasta z niej wyrobionego procesowi fermentacji¹³⁶. Drugie miejsce zajmował chleb jęczmienny. Wypieki takie były wytwarzane jednak również z innych gatunków roślin zbożowych, a także z mąki uzyskiwanej z roślin strączkowych¹³⁷.

Chleb był sporządzany na różne sposoby. Można go było upiec po prostu w popiele. Często stosowaną techniką było poddawanie go temu procesowi w tak zwanym *klibanon* lub *kribanon*. Termin ten oznaczał metalowy lub ceramiczny piekarnik, kształtem przypominający kopułę. Kładziono go bezpośrednio na rozgrzanym palenisku, tak by przykrywał produkt poddawany obróbce termicznej, a na boki owego *sui generis* piekarnika nagarniano żar. Choć przeznaczony był przede wszystkim do pieczenia chleba, przygotowywano w nim także inne produkty, na przykład potrawy mięsne¹³⁸. Innym specjalnie przeznaczonym do tego celu sprzętem był piec chlebowy, określane jako *ipnos*. Jego budowa i technika wypieku była analogiczna do stosowanej i dzisiaj. Wewnątrz pieca rozpalano ogień, a gdy został już odpowiednio rozgrzany, wygarniano z niego popiół, by włożyć chleb do środka. Oczywiście także i w *ipnos* można było poddać obróbce innego typu pokarmy¹³⁹.

Klasyfikacja chleba zależała od wielu czynników. Jedną z kategorii, którą stosowano przy wyodrębnieniu rodzajów tego pożywienia, był sposób upieczenia. Bochenki przyrządzane po prostu w żarze paleniska nazywano *artoi enkryfiai* lub *spoditai*¹⁴⁰. Wypiekane w *klibanos/kribanos* nazywano *artoi klibanita-*

¹³⁴ J. Frayn, *Home Baking in Roman Italy*, „Antiquity” 52, 1978, s. 28–33.

¹³⁵ A. Dalby, *Food*, s. 59.

¹³⁶ Gluten to mieszanina białek, mianowicie gluteniny i gliadyny, które w objętości ciasta tworzy tak zwana siatkę glutenową, zatrzymującą w chlebie dwutlenek węgla powstający w procesie fermentacji ciasta.

¹³⁷ Dioskurides, *De materia medica* III, 59, 2, 3. Por. informacje w niniejszej publikacji na temat bobu. Por. Ph. Koukoules, *Byzantinon*, s. 22–23.

¹³⁸ Por. A. Cubberley, *Bread-baking in ancient Italy. Clibanus and sub testu in the Roman world: Further thoughts*, [w:] *FIA*, s. 55–68; A. Dalby, *Food*, s. 101; J. Liversidge, *Roman kitchens and cooking utensils*, [w:] *The Roman cookery book. A critical translation of „The art of cooking” by Apicius for use in the study and the kitchen*, ed. and transl. B. Flower, E. Rosenbaum, London–Toronto–Wellington–Sydney 1958, s. 29–38, zwłaszcza 31–32; B. Sparkes, *The Greek kitchen*, „Journal of Hellenic Studies” 82, 1962, s. 121–137; tenże, *The Greek kitchen: Addenda*, „Journal of Hellenic Studies” 85, 1965, s. 162–163.

¹³⁹ Na temat pieczenia chleba por. D. Thurmond, *A handbook of food processing in classical Rome. For her bounty no in winter*, Leiden–Boston 2006, s. 68–72.

¹⁴⁰ Atenajos z Naukratis, *Deipnosophisti* III 110 b (74, 63, Kaibel).

*i/artoi kribanitai*¹⁴¹, te z kolei, które sporządzono w *ipnos* określano jako *artoi ipnitai*¹⁴². Oprócz wymienionych powyżej istniał cały szereg innych gatunków nazywanych wedle zastosowanej technologii poddania ciasta obróbce termicznej¹⁴³.

Chleb dzielono również w zależności od rodzaju ziarna, z którego go wypieczono. Wtedy do określenia tego pokarmu posługiwano się epitetem pochodzącym od gatunku zboża. Znano zatem *artos krithinos* (chleb jęczmienny)¹⁴⁴, *artos pyrinos* (chleb z pszenicy zwyczajnej)¹⁴⁵ etc. Najlepszy spośród nich był chleb pszenny, najgorsze zaś były wypieki z namiastek mąki zbożowej, jak chleb z roślin strączkowych.

Klasyfikowano także chleb w zależności od tego, czy poddawano go procesowi fermentacji, czy też nie. Ten, który wypiekany był z fermentowanego, a zatem rosnącego ciasta, określano jako *artos zymites*¹⁴⁶. Przaśny z kolei nazywano *artos azymos*¹⁴⁷.

W końcu należy wspomnieć, że nomenklatura odnosząca się do omawianego pokarmu urabiana była w zależności od stopnia oczyszczenia mąki, z której owe wypieki powstawały. Bogaci jadali chleb biały, określany jako *artos katharos*, czyli czysty, ponieważ pozbawiony był zmieniających jego kolor domieszek¹⁴⁸. Średniozamożnych stać było na chleb wykonywany z mąki nie do końca oczyszczanej, który określany był jako *artos synkomistos*. Jeszcze biedniejsi musieli się zadowolić chlebem ciemnym, *artos ryparos*. Najmniej cenionym, a wedle lekarzy najmniej pożywnym i najdłużej trawionym, był chleb wykonywany z resztek mąki z dużą domieszką otrąb, czyli tak zwany *artos pityrites*¹⁴⁹.

Klasyfikacja dietetyczna odzwierciedlała podane powyżej schematy. Najlepsze chleby typu *artos katharos* wykonywane były z białej, pszennej mąki typu *silignis* i dlatego znamy je pod nazwą *artoi silignitai*. Te były oceniane jako najbardziej pożywne. Drugie miejsce w tej kategorii zajmowały *artoi semida-*

¹⁴¹ *Artos klibanites* – Aecjusz z Amidy, *Iatricorum libri* II, 240, 12. Por. Ph. Koukoules, *Byzantinon*, s. 27–28.

¹⁴² *Artos ipnites* – Aecjusz z Amidy, *Iatricorum libri* II, 241, 1.

¹⁴³ III księga dzieła Atenajosa z Naukratis jest w ogóle kopalnią wiedzy na temat rodzajów chleba wytwarzanego w starożytności. Por. A. Dalby, *Food*, s. 60.

¹⁴⁴ Aecjusz z Amidy, *Iatricorum libri* II, 258, 4-6.

¹⁴⁵ Galen, *De alimentorum facultatibus* 504, 6-7.

¹⁴⁶ Orybazjusz, *Collectiones medicae* IV, 11, 2, 5.

¹⁴⁷ Galen, *De alimentorum facultatibus* 486, 8.

¹⁴⁸ M. L. Rautman, *dz. cyt.*, s. 102.

¹⁴⁹ Galen *De alimentorum facultatibus* 483, 13-484, 5; Orybazjusz, *Collectiones medicae* III, 13, 5, 1-7, 1; IV, 1, 3, 2-4.; Aecjusz z Amidy, *Iatricorum libri* I, 250, 10-11; Paweł z Eginny, *Epitome* I, 78, 1, 8-9. Por. J. Koder, *Stew and salted*, s. 66; Ph. Koukoules, s. 15–18, 20–21.

litai, wykonane z pszenicznej mąki typu *semidalis*. Pozostałe, z racji na swoje domieszki, ewaluowane były jako mniej pożywne¹⁵⁰.

Galen pisał, że najlepsze są chleby dobrze wyrośnięte, a następnie upieczone równomiernie przez wystarczająco długi czas. Niestety czasami zdarzało się, co wspomniany medyk potwierdza w swych uwagach, że proces ten miał miejsce w zbyt wysokiej temperaturze¹⁵¹. Doprowadzał on do spieczenia skórki (która stawała się twarda niczym skorupa), gdy środek bochenka pozostawał jeszcze surowy. Taki chleb był trudno trawiony w żołądku i w efekcie szkodliwy dla zdrowia¹⁵².

Z mąki zbożowej powstawały także suchary. Pieczono je zwykle dwa razy, co odzwierciedliło się w ich nazwie, to znaczy w określeniu „chleb dwa razy wypiekany”, *artos dipyros*¹⁵³. W grece codziennej zwane one były *paksamas*¹⁵⁴ lub *paksimadion*¹⁵⁵.

Zwykle był to rodzaj chleba jęczmiennego, który, choć jedzony także przez cywilów, stanowił raczej przeważnie wyżywienie żołnierzy. Pisze o tym między innymi Prokopiusz z Cezarei w swej *Historii sekretnej*¹⁵⁶. Pieczywo to bowiem nie było trudne do wykonania¹⁵⁷ i odznaczało się trwałością. Odmianę tego wypieku stanowiło tak zwane *boukellaton*, czyli owalne precle wypiekane w analogiczny sposób¹⁵⁸.

Wedle ewaluacji dietetycznych suchary takie są pożywne i powodują rozgrzanie organizmu, gdyż przejęły tę zdolność od ognia, któremu poddane zostały dwa razy w czasie obróbki termicznej¹⁵⁹.

Podsumowując powyższe rozważania musimy stwierdzić, że analizowane materiały wspierają obowiązującą w nauce tezę o podstawowym znaczeniu produktów zbożowych w diecie bizantyńskiej w omawianym okresie. Z tej roli zbóż

¹⁵⁰ Por. źródła cytowane powyżej.

¹⁵¹ Zwłaszcza gdy proces ten następował w *kribanon*.

¹⁵² Galen, *De alimentorum facultatibus* 484, 6-485, 3.

¹⁵³ Atenajos z Naukratis, *Deipnosophisti* III, 110 a (74, 51-54, Kaibel).

¹⁵⁴ *Suidae lexicon* Δίπυρος ἄρτος, δ, 1265, 1-3, recensuit A. Adler, vol. I-IV, Lipsiae 1928-1935.

¹⁵⁵ A. Dalby, *Flavours*, s. 17, 22. Świadczenia źródłowe por. Ph. Koukoules, *Byzantinon*, s. 29-30.

¹⁵⁶ *Procopii caesariensis historia arcana* VI, 3, 1-6, [w:] *Procopii Caesariensis opera omnia*, ed. G. Wirth, vol. 3, Leipzig 1963.

¹⁵⁷ Zwłaszcza nie trzeba było używać do jego wyrobu drobnej mąki, a wypiekano je przy użyciu *klibanos* – J. Haldon, *dz. cyt.*, s. 87.

¹⁵⁸ A. Dalby, *Food*, s. 53-54; R. W. Davies, *The Roman military diet*, „*Britannia*” 2, 1971, s. 122-142; J. Haldon, *dz. cyt.*, s. 86-89, 91, 98; T. Kolias, *Eßgenohnheiten un Verpflegung im byzantinischen Heer*, [w:] *Byzantios. Festschrift für Herbert Hunger zum 70. Geburtstag*, ed. W. Hörander, J. Koder, O. Kersten, E. Trapp, Wien 1984, s. 197-199.

¹⁵⁹ Orybazjusz, *Collectiones medicae* I, 9, 2, 1,1-3, 3.

zdawali sobie sprawę zarówno koryfeusze medycyny, jak i władze państwowe, które organizowały sprawny system ich dystrybucji.

Traktaty medyczne są dobrym materiałem dla rekonstrukcji bogactwa wiedzy kończącego się antyku i Bizancjum w omawianej kwestii, ponieważ ze szczegółami omawiają rodzaje produktów zbożowych oraz ich wartości dla zdrowia ludzkiego. Pokazują także, że to, co my nazywamy pokarmami, traktowano jako *sui generis* medykamenty. Refleksje medyków bizantyńskich w ogóle sprawiają wrażenie, że istniał spójny *corpus* doktryn na ten temat, który znajdował zastosowanie zarówno w medycynie jak i praktykach kulinarnych (obie dziedziny niekiedy trudno zresztą od siebie oddzielić).

Na koniec wypada dodać, że choć nasz artykuł nie rości sobie pretensji do kompletnego przedstawienia i omówienia wszystkich sposobów wykorzystania zbóż i bazujących na nich wiktuałów w sztuce kulinarnej i medycznej Bizancjum, wierzymy, że zaprezentowane w nim opinie ówczesnych fachowców z dziedziny gastronomii i lecznictwa, oraz przykłady przepisów zaczerpnięte ze źródeł, dadzą czytelnikowi pogląd na trudną do przecenienia rolę tych upraw w życiu codziennym przedstawicieli wczesnobizantyńskiego społeczeństwa.

Summary

The present article researches into the wide variety of cereal products available on the market of Byzantium, and especially in its capital, namely the city Constantinople, in the late antique and early Byzantine period.

The authors try to outline the most popular cereal foods (concentrating on wheat and barley products) and establish their dietetic evaluation present in the writings of Galen, Oribasius, Aetius of Amida, Anthimus and others dieticians who formulated doctrines accepted in Byzantium.

They also make use of dietetic treatises to retrieve basic information on the culinary art of the period between the IVth and VIIth centuries.