

Zofia RZEŹNICKA*
 Maciej KOKOSZKO**

PROSO W GASTRONOMII ANTYKU I WCZESNEGO BIZANCJUM¹

W starożytności i epoce bizantyńskiej znano dwa podstawowe gatunki prosa: proso zwyczajne – κέγχρος, nazywane po łacinie *milium* oraz włośnicę – ἔλυμος, μελίνη, po łacinie, *panicum*². Nie były one wykorzystywane w grecko-rzymskiej³ gastronomii tak powszechnie⁴ jak jęczmień czy pszenica. Ich spożycie wzmiankowane jest jednak w źródłach częściej niż w przypadku owsa bądź ryżu. Nie oznacza to, że dysponujemy wystarczającą ilością materiałów, by pisząc o ich zastosowaniu kulinarnym, nie odwoływać się do analogii z innymi zbożami. Ze względu na znikomą liczbę wzmianek na temat prosa w *stricte* kulinarnym piśmiennictwie będziemy sięgać zarówno do literatury pięknej, agronomicznej, leksykograficznej, jak i medycznej interesującej nas epoki. Dzieła z tej ostatniej dziedziny są dla nas szczególnie ważne, gdyż znakomicie odzwierciedlają główne trendy panujące w gastronomii na przestrzeni wieków.

Sytuacja taka dotyczy chociażby informacji na temat pieczywa z mąki jałganej. Z zapisków pozostawianych przez Dioskuridesa (I w. po Chr.) wypa-

* Mgr Zofia Rzeźnicka – doktorantka przy Katedrze Historii Bizancjum w Instytucie Historii na Wydziale Filozoficzno-Historycznym Uniwersytetu Łódzkiego; e-mail: zosia_pwp.historyk@wp.pl.

** Dr hab. Maciej Kokoszko, prof. UŁ – kierownik Katedry Historii Bizancjum w Instytucie Historii na Wydziale Filozoficzno-Historycznym Uniwersytetu Łódzkiego; e-mail: mkokoszko@komandor.pl.

¹ Artykuł został napisany w związku z grantem 2011/01/BHS3/01020.

² Por. A. Dalby, *Food in the Ancient World from A to Z*, London, New York 2003, 219.

³ Z przekazu Pliniusza Starszego (*Historia naturalis* XVIII 24, 100; w niniejszym opracowaniu posługiwano się wydaniem: Pliny, *Natural History*, with an English Translation in Ten Volumes, transl. H. Rackham, London – Cambridge Mass. 1938-1963) dowiadujemy się, że proso i jęczmień były jedynymi gatunkami zbóż znanymi w Etiopii. Prawdopodobnie więc stanowiły tam podstawę pożywienia. Strabon (*Geographica* V 1, 12; IV 1, 2; 2, 1; w niniejszym opracowaniu posługiwano się wydaniem F. Lasserre: Strabon, *Géographie*, t. 2: *Livres III-IV*, Paris 1966; t. 3: *Livres V-VI*, Paris 1967) pisze o uprawie prosa w Galii Cisalpejskiej, Narbońskiej i nieurodzajnych płonach w Akwitanii. O rozległych uprawach zarówno prosa jak i włośnicy w Galii Cisalpejskiej, zob. Polybios, *Historiae* II 120, 15; w niniejszym opracowaniu posługiwano się wydaniem Polybii *Historiae*, editionem a L. Dindorfio curatam retractavit T. Büttner-Wobst, I-V, Lipsiae 1889-1905.

⁴ O spożywaniu prosa i włośnicy, zob. Dioscurides Pedanius, *De materia medica lib.* II 98, 1, 1-4; w niniejszym opracowaniu posługiwano się wydaniem: Pedanii Dioscuridis Anazarbei *De materia medica libri quinque*, ed. M. Wellmann, I-III, Berolini 1906-1914.

da wnioskować, iż nie było znacznej różnicy⁵ między wykorzystaniem prosa i włośnicy⁶ w celach kulinarnych. Oba zboża mielono, by z uzyskanej mąki⁷ wypiekać chleb⁸, który zapewne był dość popularny, choć wiemy także, iż nie wszyscy go cenili⁹. Kolumella w swoim traktacie agronomicznym twierdził jednak, że gorące pieczywo z mąki uzyskanej z prosa jeść można z przyjemnością¹⁰. Tego rodzaju pokarm o „bardzo słodkim” (*praedulcis*) smaku był popularny zwłaszcza w Kampanii¹¹. Również w epoce Galena (II-III w.) proso uważano za roślinę, której ziarno nadawało się do przygotowania chleba¹², ale

⁵ Por. Dioscurides Pedanius, *De materia medica* II 97, 1, 2-3.

⁶ Zdaniem Pliniusza (*Historia naturalis* XVIII 10, 54) chleb z włośnicy wypiekany był dość rzadko; por. J. André, *L'alimentation et la cuisine à Rome*, Paris 1961, 66. Nie znaczy to, że gatunek ten w ogóle nie znalazł zastosowania w kuchni. Atenajos w *Deipnosophistach* (III 109b-c; w niniejszym opracowaniu posługiwano się wydaniem Athenaei Naucratis *Dipsosophistarum libri XV*, recensuit G. Kaibel, I-III, Lipsiae 1887-1890) przytacza fragment dzieła Tryfona z Aleksandrii *O roślinach*, gdzie wśród rodzajów pieczywa autor wymienia chleb z włośnicy (ἐκ μελιῶν), nie wspominając przy tym o jego gorszej jakości. Włośnica konsumowana była w Galii, zwłaszcza w Akwitanii. Cieszyła się popularnością również w Italii, szczególnie wśród mieszkańców okolic Padu. Jednak najchętniej spożywana była przez ludy zamieszkujące obszary położone nad Morzem Czarnym (zob. Plinius, *Historia naturalis* XVIII 25, 101). Konsumpcja kaszy pozyskanej z włośnicy lub niedojrzałego jęczmienia χίθρον poświadczona jest w małoazjatyckiej Karii (zob. *Suidae lexicon*, Χίθρον, χ, 300, 1-2; w niniejszym opracowaniu posługiwano się wydaniem A. Adler, I-IV, Lipsiae 1928-1935).

⁷ Por. Dioscurides Pedanius, *De materia medica* V 3, 3, 4. Jeden z jej rodzajów nazywany jest przez Diskuridesa ἄλευρον. Świadcstwo pozyskiwania mąki z prosa i włośnicy, zob. Plinius, *Historia naturalis* XVIII 23, 99.

⁸ Por. Dioscurides Pedanius, *De materia medica* II 97, 1, 1-2.

⁹ Por. refleksje Galena na ten temat. Nie oznacza to, że chleb ten był całkowicie pozbawiony jakichkolwiek zalet. Żyjący na przełomie I w. przed Chr. i I w. po Chr. rzymski encyklopedysta Aulus Cornelius Celsus pisze na przykład, że pieczywo z prosa jest pożywniejsze/silniejsze w działaniu od przygotowanego z mąki jęczmiennej, choć w tym samym stopniu wpływa niekorzystnie na pracę żołądka, zob. Aulus Cornelius Celsus, *De medicina* II 18, 4; II 30, 1; II 25, 1 (w niniejszym opracowaniu posługiwano się wydaniem: Celsus, *De medicina*, with an English Translation by W.G. Spencer in Three Volumes, I-III, London – Cambridge Mass. 1960-1961); André, *L'alimentation*, s. 66. Ciekawą informację na temat właściwości chleba z mąki jaglanej odnajdujemy też w *Geoponikach* (XIV 24, 4; w niniejszym opracowaniu posługiwano się wydaniem: *Geoponica sive Cassiani Bassi Scholastici de re rustica eclogae*, recensuit H. Beckh, Lipsiae 1895). Wypieczone z niej pieczywo traktowane było jako niezawodna ochrona przed trucznymi. Rozdział dwudziesty czwarty księgi czternastej pochodzi od Didymosa.

¹⁰ Por. Lucius Junius Moderatus Columella, *Res rustica* II 9, 19; w niniejszym opracowaniu posługiwano się wydaniem: *On Agriculture*, with a recension on the Text and an English Translation by H. Boyd Ash (I), E.S. Forster – E.H. Heffner (II-III), I-III, London – Cambridge Mass. 1960-1979.

¹¹ Por. Plinius, *Historia naturalis* XVIII 24, 100; André, *L'alimentation*, s. 66.

¹² Por. Galenus, *De alimentorum facultatibus lib.* 523, 9 - 524, 10; w niniejszym opracowaniu posługiwano się wydaniem: G. Helmreich, w: Galeni *De sanitate tuenda libri VI, De alimentorum facultatibus libri III, De bonis malisque sucis liber, De victu attenuante liber, De ptisana liber*, Lipsiae – Berolini 1923, 199-386. Ziarno prosa uważane było za niezwykle ciężkie, a jego objętość wzrastała w trakcie obróbki termicznej. W ten sposób z jednego *modiusa*

właściwie tylko w czasach nieurodzaju innych zbóż¹³. Wypieki z mąki jaglanej były jednak opisywane jako bardzo kruche, ponieważ – zdaniem lekarza – nie zawierają w sobie substancji spajających¹⁴. Żywność tego typu była raczej pokarmem wieśniaków¹⁵. Zapewne zatem do jej produkcji nie wykorzystywano skomplikowanych urządzeń, a ceny na nią (jak i na surowiec, z którego ją wytwarzano) – jeżeli w ogóle pokarm ten trafiał na rynek (zwłaszcza miejski) – były niewygórowane. Stąd też jeszcze w kolejnych stuleciach taktowany był przede wszystkim jako pożywienie ubogiej ludności¹⁶.

Do dzisiejszych czasów nie zachował się żaden z ówczesnych przepisów na pieczywo, wymagający użycia mąki pozyskanej z omawianego zboża. Nie jest to jednak przeszkodą dla naszych rozważań, ponieważ – jak zauważa Pliniusz Starszy – z mąki otrzymanej z prosa zwyczajnego przygotowywano wiele rodzajów chleba (*panis multifariam*)¹⁷. Poświęćmy zatem nieco uwagi praktykom związanym z przyrządzaniem chleba od momentu wyrobienia ciasta do jego upieczenia. Sądźmy bowiem, że był to proces, na którego przebieg nie miało wpływu wykorzystanie mąki z konkretnego gatunku zboża. Niewykluczone zatem, że wykorzystywano ją również w gospodarstwie Katona podczas przyrządzania *panis depsticius*¹⁸. Aby przygotować ten rodzaj pieczywa należało wsypać mąkę do dokładnie umytego moździerza, stopniowo dolewać do niej wodę, a powstałe w ten sposób ciasto ugnieść. Następnie wałkowano je i pieczono pod glinianą przykrywką¹⁹ (*sub testu*)²⁰. Z treści przepisu Marka Porcjusza wynika, że ciasto powinno zostać wyrobione w moździerzu.

(8, 75 l) prosa otrzymywano sześćdziesiąt *funtów* (funt = 27, 3 g) chleba, zob. Plinius, *Historia naturalis* XVIII 10, 54.

¹³ Informacje Galena zostały potem powtórzone przez Orybazjusza, por. całościową charakterystykę prosa i wołsnicy, *Oribasius, Collectiones medicae*, I 15, 1, 1 - 4, 4; w niniejszym artykule posługiwano się wydaniem: Oribasii *Collectionum medicarum reliquiae*, ed. I. Raeder, I-IV, Lipsiae – Berolini 1928-1933. O pieczeniu chleba z mąki jaglanej w czasach nieurodzaju zob. L.D. Thurmond, *A Handbook of Food Processing in Classical Rome*, Leiden – Boston 2006, 17; J.M. Wilkins – S. Hill, *Food in the Ancient World*, Malden – Oxford – Victoria 2006, 118-119.

¹⁴ Por. Galenus, *De alimentorum facultatibus lib.* 523, 10-11 (*glschron*).

¹⁵ Por. tenże, *In Hippocratis de victu acutorum commentaria* 88, 35-36; w niniejszym opracowaniu posługiwano się wydaniem: Galeni *In Hippocratis de victu acutorum commentaria*, ed. G. Helmreich, Lipsiae 1914.

¹⁶ Por. Hieronymus, *Epistula* 52, 6, *ŻMT* 55 [wyd. łacińsko-polskie, tekst łac. oprac. H. Pietras, tłum. J. Czuj, oprac. M. Ożóg], Kraków 2010, 17; Wilkins – Hill, *Food in the Ancient World*, s. 118-119; André, *L'alimentation*, s. 66.

¹⁷ Plinius, *Historia naturalis* XVIII 10, 54. Na temat różnorodności pieczywa w antyku pisze Atenajos. W jego *Deipnosophistach* (III 109 b - 115 f) zachowały się wypisy z dzieł poświęconych wyłącznie pieczywu, jak *Wypiek chleba* Chryssipposa z Tyany lub fragmenty traktatów bądź utworów scenicznych wzmiankujących tę kwestię.

¹⁸ Zwrot ten dosłownie oznacza: „chleb ugnieciony”.

¹⁹ Por. Cato Marcjusz Porcjusz, *De agri cultura* LXXIV; w niniejszym opracowaniu posługiwano się wydaniem: M. Porci Catonis *De agri cultura liber*, rec. H. Keil, Lipsiae 1895.

²⁰ Ten sposób pieczenia omówiony zostanie w dalszej części artykułu.

Wiemy, że mogły do tego służyć również specjalne kamienne, drewniane lub wykonane z terakoty²¹ stoły o podwyższonych kantach²². Natomiast przy jego większej ilości wykorzystywano specjalne urządzenia poruszane przez ludzi lub zwierzęta pociągowe²³.

Część pieczywa powstawała na zakwasie pozyskiwanym ze sfermentowanego ciasta z poprzedniego wypieku, bądź ze skwaszonych żytnich placzków²⁴. Dla naszych badań istotne jest, że proso wykorzystywano w Rzymie do produkcji jednego z zaczynów. W tym celu ugniatano ciasto z mąki jaglanej i moszczu winnego, które po ususzeniu nie traciło swoich właściwości przez cały rok²⁵. Prawdopodobnie, po tak długim czasie, zakwas przed dodaniem do ciasta rozmięczano wodą i pozostawiano w ciepłe, by drożdże mogły się namnożyć. Inną metodę stosowano w Galii i Hiszpanii, gdzie proso lub otręby łączone były z drożdżami piwnymi²⁶. Chleby modelowano ręcznie lub za pomocą form²⁷. Należy pamiętać, że ówczesne pieczywo nie przypominało znanych nam bochenków, lecz raczej placki, czy podplomyki. Znane są przede wszystkim okrągłe chleby, których dzielenie miały ułatwić odśrodkowe nacięcia²⁸. Od nich pieczywo wzięło swoją nazwę: ἄρτος βλωμιαῖτος²⁹, *panis quadratus* lub w przypadku podziału na osiem części: ὀκτοβλωμός. Przygotowywano również wypieki o różnym wyglądzie, a każdy z nich charakteryzował się nie tylko oryginalnym kształtem, ale też smakiem, który zapewniały odpowiednie dodatki. Wypiekano chociażby pieczywo wyglądem przypominające kostki do gry – κύβου – przyprawiane koprem, serem i oliwą³⁰, bułki z mąki pszennej – κόλλαβοι³¹, które prawdopodobnie miały kształt podstawy liry³², chleby plecione jak strucle – στρεπτικοί – z domieszką mle-

²¹ Por. B.A. Sparkes, *The Greek Kitchen*, „Journal of Hellenic Studies” 82 (1962) 126.

²² Por. L. Winniczuk, *Chleb u starożytnych Greków i Rzymian*, „Meander” 5 (1950) 235.

²³ Por. tamże, s. 234. O wykorzystaniu zwierząt do pracy w młynie zob. Lucius Apuleius, *Metamorphoses* IX 11-13; w niniejszym opracowaniu posługiwano się wydaniem: *The Golden Ass. Being the Metamorphoses of Lucius Apuleius, with an English Translation by W. Adlington revised by S. Gaselee*, London – Cambridge Mass. 1958; M. Griffith, *Horsepower and Donkeywork: Equids and the Ancient Greek Imagination*, CPh 3 (2006) 225; J.P. Alcock, *Food in the Ancient World*, Westport – London 2006, 113-114.

²⁴ Por. Winniczuk, *Chleb u starożytnych*, s. 234-235.

²⁵ Por. Plinius, *Historia naturalis* XVIII 26, 102. Zob. Thurmond, *A Handbook of Food Processing*, s. 62; R.J. Forbes, *Studies in Ancient Technology*, III, Leiden 1965, 97.

²⁶ Por. Winniczuk, *Chleb u starożytnych*, s. 235.

²⁷ Por. tamże.

²⁸ Por. tamże, s. 242.

²⁹ Athenaeus, *Deipnosophistae* III 114e. Greckie słowo βλωμός oznacza: „kawałek”, „kęs chleba”, por. Abramowiczówna I 430.

³⁰ Por. Athenaeus, *Deipnosophistae* III 114a. Zob. Winniczuk, *Chleb u starożytnych*, s. 242.

³¹ Athenaeus, *Deipnosophistae* III, 110f.

³² Por. Winniczuk, *Chleb u starożytnych*, s. 242. Greckie słowo κόλλαβος oprócz bułki oznacza też kolek liry służący do naciągania strun, por. Abramowiczówna II 687.

ka, niedużym dodatkiem pieprzu, oliwy lub tłuszczu zwierzęcego³³ lub kształcie grzyba – βωλήτινοι – z makiem³⁴.

Nazwy chlebów mogły pochodzić od produktów, z którymi komponowały się smakowo, np. ostryg – *ostrearius*³⁵, lub od stopnia delikatności wypieków – ἀπαλός³⁶, *artolaganus*³⁷. Wiele otrzymało miano od metody pieczenia: bezpośrednio na rozgrzanych węglach – ἀποπυρίας³⁸, nad paleniskiem z rozżarzonymi węglami – ἐσχαρίτης³⁹, na blasze/patelni – ἄρτοπτικός⁴⁰, *atropiticus*⁴¹, ἀπὸ τηγάνου⁴², na rożnie – ὀβελίας⁴³, w piecu – ἰπνίτης⁴⁴, *furnaceus*⁴⁵ lub w przenośnym piekarniku – κριβονίτης⁴⁶, *in clibanis coctus*⁴⁷. Powyższe przykłady dowodzą, że znano wiele sposobów wypieku pieczywa, a brak pieca, czy piekarnika rekompensowały inne przyrządy kuchenne. Najprostszą metodą było umieszczenie na rozgrzanym palenisku dachówki, którą po położeniu na niej ciasta otaczano gorącym popiołem⁴⁸. Inna technika polegała na ustawieniu nad paleniskiem rusztu, na którym kładziono patelnię lub garnek z mającym upiec się bochenkiem⁴⁹. Wykorzystywano też bardziej fachowe przyrządy jak duży piec piekarski – *furnus*, jego mniejszą wersję – *furniculus*, grecki ἰπνός, czy wspomniany wyżej przenośny piekarnik – *testum*.

Pierwszy z wymienionych, ze względu na swój rozmiar, mieścił większe ilości chleba⁵⁰. Mógł zostać zbudowany z różnego rodzaju materiałów: kamie-

³³ Athenaeus, *Deipnosophistae* III 113d. Por. Winniczuk, *Chleb u starożytnych*, s. 242.

³⁴ Athenaeus, *Deipnosophistae* III, 113c.

³⁵ Plinius, *Historia naturalis* XVIII 27, 105.

³⁶ Athenaeus, *Deipnosophistae* III 113b. Słowo ἀπαλός znaczy: „delikatny, miękki”, por. Abramowiczówna I 239.

³⁷ Plinius, *Historia naturalis* XVIII 27, 105. Forma ta powstała zapewne od greckiego słowa ἀρτολάγανον oznaczającego wypiek z dodatkiem wina, oliwy, pieprzu i mleka (por. Athenaeus, *Deipnosophistae* III 113d).

³⁸ Athenaeus, *Deipnosophistae* III, 111e.

³⁹ Tamże III 115e. Na temat tego sposobu pieczenia zob. Alcock, *Food in the Ancient World*, s. 108.

⁴⁰ Athenaeus, *Deipnosophistae* III 113a.

⁴¹ Plinius, *Historia naturalis* XVIII 27, 105.

⁴² Athenaeus, *Deipnosophistae* III 115e.

⁴³ Hippocrates, *De diaeta* II 42, 19; w niniejszym opracowaniu posługiwano się wydaniem: Hippocratis *De diaeta*, edidit, in linguam francogallicam vertit, comentatus est R. Joly, adiuvante S. Byl, Berlin 2003. Zgodnie z inną etymologią chleb nazwano w ten sposób, ponieważ kosztował obola, por. Athenaeus, *Deipnosophistae* III 111b.

⁴⁴ Athenaeus, *Deipnosophistae* III 109c.

⁴⁵ Plinius, *Historia naturalis* XVIII 27, 105.

⁴⁶ Athenaeus, *Deipnosophistae* III 110b-c.

⁴⁷ Plinius, *Historia naturalis* XVIII 27, 105.

⁴⁸ Por. Publius Ovidius Naso, *Fasti* VI 315-316; w niniejszym opracowaniu posługiwano się wydaniem: Ovid's *Fasti*, with an English Translation by Sir J.G. Frazer, London – Cambridge Mass. 1959; R.I. Cutris, *Ancient Food Technology*, Leiden – Boston – Köln 2001, 368.

⁴⁹ Por. Alcock, *Food in the Ancient World*, s. 108.

⁵⁰ Piece tego rodzaju mogły służyć również do pieczenia mięs, zarówno w całości jak i porcjowanych, por. Apicius, *De re coquinaria* VIII 6, 10; VII 4, 1, 2; w niniejszym opracowaniu

nia⁵¹, cegły⁵², gliny⁵³ lub żelaza⁵⁴. Piec o kształcie kopuły wznoszono na ceglonym lub kamiennym postumencie, czasem obudowywano dodatkowo cegłą, dzięki czemu dłużej utrzymywał ciepło⁵⁵. Konstrukcja ta sięgała do samego sufitu pomieszczenia, w którym się znajdowała, ułatwiając wentylację, która odbywała się przez otwór w dachu lub przewód kominowy⁵⁶. Wewnątrz pieca rozpalano ogień, który nadawał komorze odpowiednio wysoką temperaturę. Gdy urządzenie było wystarczająco gorące usuwano z niego żar. Następnie, przy pomocy łopaty piekarskiej⁵⁷ uformowane bochenki wsuwano do wnętrza pieca. Zachowywano przy tym odpowiednią kolejność, by każdy rodzaj wypiekał się w optymalnych dla siebie warunkach. Jako pierwsze pieczono chleby najcieńsze lub nie zawierające zakwasu⁵⁸. Później w środku urządzenia umieszczano resztę pieczywa, większe bochenki w najcieplejszym obszarze, mniejsze – bliżej środka⁵⁹. Aby wypieki nie były zbyt suche piekarz skrapiał wewnątrz komory pieca wodą⁶⁰. Ostatnim etapem było zamknięcie drzwiczek⁶¹. W tego rodzaju urządzeniu chleb piekł się około godziny⁶². Prostsza budowa charakteryzował się, przeznaczony do wypieku pojedynczych bochenków *furniculus*. Był to nieduży piec składający się jedynie z paleniska pokrytego cienkim sklepieniem z otworem służącym do wsuwania do środka mających upiec się produktów.

Odpowiednikiem pieca typu *furnus* był grecki *ἰπνός*⁶³. Być może jego konstrukcja nie zawsze idealnie odpowiadała rzymskiej instalacji. Brian A. Sparkes twierdzi, że *ἰπνός* nie przypominał wyglądem opisanych wyżej urządzeń. Jego zdaniem był to przenośny przyrząd niedużych rozmiarów, składający się z płytkiego paleniska osadzonego na czterech nóżkach, nad nim miała znajdować się komora pieca. Szczeliny mieszczące się między jej podstawą a górną częścią paleniska umożliwiały dostęp tlenu, niezbędnego do utrzymania

postulowano się wydaniem: *Apicius, A Critical Edition with an Introduction and an English Translation of the Latin Recipe Text Apicius, Text and Commentary* Ch. Grocock – S. Grainger, Totnes 2006; tłum. I. Mikołajczyk – S. Wyszomirski: *Apicjusz, O sztuce kulinarnej ksiąg dziesięć*, Toruń 1998.

⁵¹ Por. P. Faas, *Around the Roman Table*, trans. S. Whiteside, Chicago – London 2005, 132.

⁵² Por. tamże.

⁵³ Por. Alcock, *Food in the Ancient World*, s. 108.

⁵⁴ Por. tamże.

⁵⁵ Por. Cutris, *Ancient Food Technology*, s. 366; Thurmond, *A Handbook of Food Processing*, s. 68-69.

⁵⁶ Por. Cutris, *Ancient Food Technology*, s. 366; Thurmond, *A Handbook of Food Processing*, s. 69 (rysunek przekroju pieca, tamże, s. 70).

⁵⁷ Por. Cutris, *Ancient Food Technology*, s. 366; Thurmond, *A Handbook of Food Processing*, s. 69.

⁵⁸ Por. Faas, *Around the Roman Table*, s. 132.

⁵⁹ Por. Thurmond, *A Handbook of Food Processing*, s. 69.

⁶⁰ Por. tamże, s. 71.

⁶¹ Por. tamże; Faas, *Around the Roman Table*, s. 132.

⁶² Por. Thurmond, *A Handbook of Food Processing*, s. 71; Faas, *Around the Roman Table*, s. 132.

⁶³ Por. Dalby, *Food*, s. 101-102.

nia żaru. Źródło ciepła mieściło się więc niemal bezpośrednio pod piekącym się bochenkiem⁶⁴.

Ze względu na swoje niewielkie rozmiary najpopularniejszym urządzeniem służącym do pieczenia, nie tylko chleba, ale też ciast, czy mięs był przenośny piekarnik. Określano go kilkoma terminami: łacińskim *testum* lub greckimi: κλίβανος/κλίβανον⁶⁵, κρίβανος/κρίβανον⁶⁶ lub πτυγεύς⁶⁷. Była to pokrywka wykonana z brązu, żelaza lub gliny⁶⁸ o kształcie spłaszczonej kopuły, pod którą umieszczano mającą upiec się potrawę. Stąd łacińska nazwa tego sposobu pieczenia: *sub testu* – pod pokrywką. Najpierw rozpalano ogień, nad nim wieszano pokrywę, by mogła się rozgrzać. Potem usuwano popiół i na oczyszczonym palenisku kładziono pożywienie, które zakrywano *testum*. Aby utrzymać wysoką i równomierną temperaturę we wnętrzu piekarnika obkładano go rozżarzoną węglą drzewnym⁶⁹. Na szczycie niektórych urządzeń mógł widnieć otwór, na którym umieszczona była ruchoma gałka, unosząc ją można było kontrolować stopień upieczenia potrawy⁷⁰. Jednak nie wszystkie przyrządy były w nią wyposażone. W takim wypadku, by sprawdzić, czy danie jest już gotowe należało podnieść całą pokrywkę⁷¹.

Sposób, w jaki wytwarzano pieczywo, nie był bez znaczenia dla zdrowia i samopoczucia konsumenta. Zdaniem Galena najlepsze są chleby z przenośnego piekarnika⁷². Opinię tę podziela, cytowany przez Atenajosa, Filistion z Lokroi, który twierdzi, że tego rodzaju pieczywo jest aromatyczne, zdrowe a przy tym lekkostrawne – nie powoduje wzdęć ani zablokowania żołądka⁷³. Ojciec medycyny, Hipokrates, uważa natomiast, że tego rodzaju wypiek jest najbardziej suchy⁷⁴. Drugie w kolejności, zdaniem medyka z Pergamonu, są

⁶⁴ Opis urządzenia i rysunek w: Sparkes, *The Greek Kitchen*, s. 127-128.

⁶⁵ Por. Dalby, *Food*, s. 101.

⁶⁶ Aristophanes, *Vespae* 1153; w niniejszym opracowaniu posługiwano się wydaniem: Aristophanes, *The Acharnians, The Knights, The Clouds, The Wasps*, with the English Translation of B.B. Rogers, I, London – Cambridge Mass. 1967, 404-549; Athenaeus, *Deipnosophistae* III 110c.

⁶⁷ Por. Sparkes, *The Greek Kitchen*, s. 128.

⁶⁸ W takim wypadku glina zmieszana była z piaskiem i drobinami potłuczonej ceramiki, by uchronić pokrywę przed pęknięciem grożącym przy kontakcie z gorącymi węglami. Por. A. Dalby – S. Grainger, *The Classical Cookbook*, London 2000, 18; Sparkes, *The Greek Kitchen*, s. 124; A. Cubberley, *Bread – Baking in Ancient Italy. Clibanus and Sub Testu in the Roman World: Further Thoughts*, w: *Food in Antiquity*, ed. J. Wilkins, D. Harvey, M. Dobson, Exeter 1999, 58.

⁶⁹ Por. Ch. Grocock – S. Grainger, *Introduction*, w: *Apicius*, s. 82. Zob. Dalby – Grainger, *The Classical Cookbook*, s. 18; Dalby, *Food*, s. 101; Alcock, *Food in the Ancient World*, s. 108; Sparkes, *The Greek Kitchen*, s. 128.

⁷⁰ Grocock – Grainger, *Introduction*, s. 82.

⁷¹ Por. Cato Marcius Porcius, *De agri cultura* LXXVI 4.

⁷² Por. Galenus, *De alimentorum facultatibus lib.* 489, 6-8.

⁷³ Por. Athenaeus, *Deipnosophistae* III 115e.

⁷⁴ Por. Hippocrates, *De dieta* II 42, 20-21. Przypisywanie rzeczonożego traktatu Hipokratesowi jest oczywiście jedynie symboliczne. Na temat samego Hipokratesa oraz *Corpus Hippocraticum*, por. V. Nutton, *Ancient Medicine*, London – New York 2007, 53-71.

wypieki pochodzące z pieca ἰπνός, pod warunkiem, że zostały one odpowiednio upieczone⁷⁵. Hipokrates chwali pożywność tych wypieków⁷⁶, Filistion natomiast uważa je za niestrawne i trudno przyswajalne⁷⁷. Klasyfikuje on nadto pieczywo wypiekane nad paleniskiem, ἐσχαρίτης, oraz pieczone na patelni, ἀπὸ τηγάνου, jako bardziej szkodliwe dla żołądka z powodu przesączenia parą, ale łatwiejsze w wydalaniu, dzięki domieszce oliwy⁷⁸. Za najgorszą kategorię chleba lekarz Marka Aureliusza uważa podpłomyki, ἐγκρυφίαι⁷⁹, pisząc, że są nierówno wypieczone⁸⁰, z tego powodu określa je jako ciężkie i niestrawne⁸¹.

Osoby dobrze sytuowane, oprócz pieczywa, mogły sobie pozwolić na wypiek ciast, chociażby takich jak placki o nazwie *libum*⁸². Słowo to pochodzi od łacińskiego czasownika *libare* oznaczającego składanie ofiary bogom⁸³, co podkreśla „sakralną” tradycję⁸⁴ tego dania. Z przekazu Owidiusza wynika, że ciasto to, przygotowane (również) z mąki jaglanej, poświęcone było Weście⁸⁵. Z czasem zaczęto traktować je jednak jak zwykły, słodki placek⁸⁶, na który przepis zachował się w *De agricultura* Katona. Wymienia on wprawdzie, zamiast mąki z prosa, mąkę pszenną, ale możemy przypuszczać, że pozostałe składniki stanowiły podstawę potrawy. Aby ją przygotować należało utrzeć w móżdżerze dwa *funt*⁸⁷ sera, później dosypać *funt* pszenicznej mąki (*siligo*) lub, dla lepszego efektu, pół *funta* mąki *similago* otrzymywanej z tego samego zboża. Do tego wbijano jedno jajko i całość dokładnie łączono z serem. Powstałe w ten sposób ciasto formowano w kształcie bochenka, układano na

⁷⁵ Por. Galenus, *De alimentorum facultatibus lib.* 489, 10-11.

⁷⁶ Jego zdaniem były one bardziej odżywcze niż chleby wypiekane nad paleniskiem i na rożnie, z powodu mniejszego stopnia przypalenia, zob. Hippocrates, *De diaeta* II 42, 18-20.

⁷⁷ Por. Athenaeus, *Deipnosophistae* III 115e.

⁷⁸ Tamże.

⁷⁹ Hipokrates stawiał chleb upieczony w ten sposób na równi z pieczywem z przenośnego piekarnika uważał je za najbardziej suchy gatunek pieczywa, por. Hippocrates, *De diaeta* II 42, 20-21.

⁸⁰ Por. Galenus, *De alimentorum facultatibus lib.* 489, 15 - 490, 3.

⁸¹ Por. Athenaeus, *Deipnosophistae* III 115e.

⁸² Publius Ovidius Naso, *Fasti* IV 743; por. P. Berdowski, *Przysmaki Katona, czyli o najstarszych przepisach kulinarnych Rzymian*, „Nowy Filomata” 3 (1998) 175.

⁸³ Por. Plezia III 356-357; Berdowski, *Przysmaki Katona*, s. 175.

⁸⁴ Por. Publius Ovidius Naso, *Fasti* I 127-128; III, 761; IV, 743-744; Quintus Horacius Flaccus, *Epistula* X 10; w niniejszym opracowaniu posługiwano się wydaniem: Horace, *Satires, Epistles and Ars Poetica*, with an English Translation by H.R. Fairclough, London – Cambridge Mass. 1961, 248-441.

⁸⁵ Por. Publius Ovidius Naso, *Fasti* IV 743-744. Z treści źródeł wynika, że z prosa wytwarzano też kaszę *fitilla*, poświęcaną bóstwom, zob. Arnobius, *Adversus nationes lib.* II 21; w niniejszym opracowaniu posługiwano się wydaniem: Arnobii *Adversus nationes libri VII*, recensuit et commentario critico instruxit A. Reifferscheid, Vindobonae 1875; André, *L'alimentation*, s. 63.

⁸⁶ Por. Quintus Horacius Flaccus, *Satirae* II 7, 102; w niniejszym opracowaniu posługiwano się wydaniem: Horace, *Satires, Epistles and Ars Poetica*, s. 2-245; Athenaeus, *Deipnosophistae* III 125f-126a.

⁸⁷ *Funt* = 27, 3 g.

liściach⁸⁸ i pieczono *sub testu*⁸⁹. Wraz z upowszechnieniem się dania zaczęto dodawać do niego nowe komponenty jak miód⁹⁰, czy mleko⁹¹.

Pieczyno (słodkie i nie) w starożytności oraz w czasach bizantyńskich, ze względu na wysoką cenę oraz czasochłonność procesu jego wykonania, było często nieosiągalne dla znacznej części społeczeństwa. Brak chleba uboższa część ludności zamieszkująca obszar basenu Morza Śródziemnego rekompensowała sobie jego substytutami. Były nimi grecka *μᾶζα* i rzymska *puls*. Obie potrawy przygotowywane były z roślin typowych dla danego regionu. Wśród zbóż w Grecji były to najczęściej jęczmień i pszenica, a w Italii, przed pojawieniem się tych gatunków – orkisz, żyto i proso zwyczajne⁹². *Μᾶζα* powstawała przez wyrobienie mąki z płynami, bez poddania tak powstałej masy żadnej obróbce termicznej. Właśnie taki pokarm przygotowany (również) z mąki⁹³ uzyskanej z prosa⁹⁴, a wyrobionej z wodą (ale także z winem i moczem winnym⁹⁵), opisuje w swoim traktacie Galen⁹⁶. Tradycja przyrządzenia *μᾶζα* poświadczona jest na wiele stuleci przed czasami medyka z Pergamonu. Wiemy o tym choćby dzięki faktowi, iż w swych traktatach powołał się on na ustalenia swych słynnych poprzedników, mianowicie Filotimososa (IV-III w.) i jego nauczyciela Praksagorasa (IV w. przed Chr.)⁹⁷. Warto dodać, że jedną z pierwszych wzmianek o tej potrawie odnajdujemy już w *Pracach i dniach*⁹⁸ Hezjoda. *Puls* natomiast była⁹⁹ gotowaną bryją, która w typowo rolniczym państwie, jakim w epoce archaicznej był Rzym, urosła do rangi narodowej potrawy. Warron w *De lingua latina* podaje dwie wersje etymologii łacińskiej nazwy posiłku. Mieli nadać ją Grecy (a zatem termin *puls* byłby równoznacz-

⁸⁸ Katon nie precyzuje gatunku rośliny, z której liście miały pochodzić. Sądzymy, że charakteryzowały się one zapachem, który podczas pieczenia nadawał ciastu specyficzny aromat. Zabieg ten stosowany był na przykład podczas przygotowania *mustacei*, zob. Cato Marcius Porcius, *De agri cultura* CXXI.

⁸⁹ Cato Marcius Porcius, *De agri cultura* LXXV. Współczesne wersje tego przepisu, zob. Dalby – Grainger, *The Classical Cookbook*, s. 92-94; M. Grant, *Roman Cookery. Ancient Recipes for Modern Kitchens*, London 2002, 59-60.

⁹⁰ Por. Publius Ovidius Naso, *Fasti* III 761-762.

⁹¹ Por. Athenaeus, *Deipnosophistae* III 125f-126a. Zob. Berdowski, *Przysmaki Katona*, s. 175.

⁹² Por. Winniczuk, *Chleb u starożytnych*, s. 232.

⁹³ Fakt, że Galen przedstawia proso i włośnicę jako pokarm ubogich sugeruje, że zapewne była to mąka gruba, przypominająca kaszę.

⁹⁴ Por. Galenus, *De alimentorum facultatibus lib.* 510, 8.

⁹⁵ Por. tamże 510, 2-3.

⁹⁶ Zapewne po to, by uzyskać potrawę podobną do zwykłej, jęczmiennej *μᾶζα*, zob. Galenus, *De alimentorum facultatibus lib.* 510, 6-11.

⁹⁷ Por. Galenus, *De alimentorum facultatibus lib.* 509, 14-16.

⁹⁸ Por. Hesiodus, *Opera et dies* 590; w niniejszym opracowaniu posługiwano się wydaniem: *The Homeric Hymns and Homerica*, with an English Translation by H.G. Evelyn-White, London – Cambridge Mass. 1959, 2-65.

⁹⁹ *Puls, pultis* w języku łacińskim jest rodzaju żeńskiego, dlatego będziemy posługiwać się nim w tej formie w dalszej części artykułu. Zob. Plezia IV 385.

ny z greckim πόλτος)¹⁰⁰ lub, zgodnie z przekazem Apollodorusa, termin ten miał charakter onomatopeiczny, gdyż przypominał dźwięk, jaki wydaje mąka/kasza wrzucana do wody¹⁰¹. O powszechności i długiej tradycji przygotowywania tego dania na terenie antycznej Italii świadczą wzmianki w literaturze. Warron stwierdzi, że *puls* jest najstarszą spośród potraw¹⁰². Słowa te potwierdza Pliniusz pisząc, że Rzymianie przez długi czas żywili się nie chlebem, lecz *puls*¹⁰³. Plaut, z kolei w jednej z komedii, robiąc aluzję do swego italskiego pochodzenia, nazywa siebie *Plautus Pultifagonides* – Plaut Papkojadacz¹⁰⁴. Danie to spożywane było przez cały okres istnienia *Imperium Romanum* również w kręgach wojskowych, gdzie stanowiło ważny element diety legionistów¹⁰⁵. Sytuacja nie uległa zmianie w czasach Cesarstwa Bizantyńskiego, kiedy to w skład prowiantu żołnierzy wchodziła między innymi *puls* przygotowywana z kaszy jaglanej nazywana πίστον¹⁰⁶. Być może o popularności tej potrawy w warunkach polowych zdecydowała wydajność, ponieważ, jak informuje nas Pliniusz, po namoczeniu trzech szesnastych *modiusa*¹⁰⁷ mąki/kaszy jaglanej w wodzie otrzymywano jeden *modius puls*¹⁰⁸. Ten rodzaj jedzenia przyrządzony z opisywanego zboża, znany był również wśród ludu Sarmatów. Mieli oni nieoczyszczoną (razową) mąkę z prosa łączyć z mlekiem klaczy lub z krwią upuszczoną z końskiej nogi¹⁰⁹.

¹⁰⁰ Greckie pochodzenie słowa *puls* od πόλτος nie zostało jednak poświadczane. Por. Plezia IV 385; Marcus Terentius Varro, *De lingua latina* V 22, 105; ed. Varro, *On the Latin language*, with an English Translation by R.G. Kent, I, London – Cambridge Mass. 1958, 100, nota a. Tezę tę zdaje się potwierdzać Pliniusz (*Historia naturalis* XVIII 19, 84, ed. Rackham): „Videturque tam puls ignota Graeciae fuisse quam Italiae polenta (zdaje się, że *puls* była nieznaną w Grecji, tak jak w Italii *polenta*)”.

¹⁰¹ Por. Marcus Terentius Varro, *De lingua latina* V 22, 105.

¹⁰² Por. tamże, ed. Kent, I, s. 100: „De victu antiquissima puls”.

¹⁰³ Por. Plinius, *Historia naturalis* XVIII 19, 83-84, ed. Rackham: „Pulte autem, non pane, vixisse longo tempore Romanos manifestum [...]”. W dalszej części zdania autor wyjaśnia, że do czasów mu współczesnych pożywienie określa się terminem *pulmentaria*.

¹⁰⁴ Titus Maccius Plautus, *Pseudolus* 54, ed. Plautus, with an English Translation by P. Nixon in Five Volumes, IV, London – Cambridge Mass. 1959, 6. W innym utworze autor użył zwrotu: „pultiphagus opifex barbarus (barbarzyński twórca papkojadacz)” (Titus Maccius Plautus, *Mostellaria* 828, ed. Nixon, III, London – Cambridge Mass. 1957, 374.

¹⁰⁵ Por. Winniczuk, *Chleb u starożytnych*, s. 232-233; Berdowski, *Przysmaki Katona*, s. 179. Tego typu pożywienie było zapewne w warunkach polowych znacznie łatwiejsze w przygotowaniu niż wypiekanie chleba, zob. T. Braun, *Barley Cakes and Emmer Bread*, w: *Food in Antiquity*, s. 36.

¹⁰⁶ Forma πίστον znana nam jest z ustaleń Andrew Dalby’ego (*Siren Feasts. A History of Food and Gastronomy in Greece*, London – New York 1996, 197). Sami jednak nie natrafiliśmy na nią w naszych badaniach. Prawdopodobnie wariantem formy πίστον był wyraz πίστος, o którym wspominamy w dalszej części artykułu. Forma πίστος por. *Anonymi, Περὶ χυμῶν, βρωμάτων καὶ πομάτων* 32, 1-2, ed. I.L. Ideler w: *Physici et medici Graeci minores*, II, Amsterdam 1963, 270.

¹⁰⁷ *Modius* = 8, 75 l.

¹⁰⁸ Por. Plinius, *Historia naturalis* XVIII 10, 54-55.

¹⁰⁹ Por. tamże XVIII 24, 100. O spożywaniu prosa (κέγχρος) przez Sarmatów i Majotów pisze też Klaudiusz Elian (*Varia historia* III 39, 3).

Dużej popularności różnych odmian *puls* zawdzięczamy kilka wariacji przepisów nań zachowanych w literaturze medycznej, gastronomicznej i agromonomicznej. Kasza z prosa jednak wymagana jest w nich tylko sporadycznie. Mimo to możemy być pewni, że wykorzystywano ją w tym celu częściej niż zaświadcza zachowane źródła, zwłaszcza na terenach odpowiednich do uprawy opisywanego zboża, jak Kampania, gdzie przygotowywano z prosa *puls* charakteryzującą się białym kolorem¹¹⁰. Barwa tej potrawy zapewne uwarunkowana była jasnym odcieniem użytej kaszy. Wnioskować tak można, gdyż Hesychiusz utrzymywał, iż produkt ten otrzymywany z prosa odznaczał się białością, to znaczy, że do kaszy typu ἄλφιτα z prosa pasował epitet „biała” (λευκὰ)¹¹¹. Możliwe również, że omawiany produkt gotowano z dodatkiem mleka, co z pewnością dodatkowo go rozbielało. W większości zachowanych *stricte* kulinarnych receptur zboże to jest jedynie wzmiankowane jako substytut kaszy pszenicznej lub orkiszowej. Dlatego też, chcąc przybliżyć sposoby przygotowania *puls*, odwoływać będziemy się do analogicznych receptur z wykorzystaniem ziaren innych gatunków. Datowana na IV w. kompilacja łacińskich przepisów znana pod tytułem *De re coquinaria*, zawiera między innymi przepisy na słone *pultes* – z dodatkiem mięsa i przypraw.

Na przykład, aby przyrządzić potrawę *à la Julianus* namoczoną kaszę z orkiszu należało gotować tak długo aż napęcznieje. Następnie dodawano do niej oliwę i po zgęstnieniu całość dokładnie rozcierano. Osobno przygotowywano mięso – w mózdzierzu ucierano dwa gotowane mózdzki i pół *libry*¹¹² drobno posiekanego mięsa. Po przełożeniu do garnka doprawiano je pieprzem, lubczykiem ogrodowym, nasionami kopru włoskiego, sosem ze sfermentowanych ryb (*liqamen*), niewielką ilością wina i gotowano. Po wymieszanu tak powstałego sosu wraz z mięsem, stopniowo łączono otrzymaną masę z kaszą, za każdym razem rozcierając całość, tak, by potrawa przypominała papkę¹¹³. *Puls* przygotowaną według tej receptury, ze względu na nietanie składniki (mięso, sos rybny, pieprz), podawano zapewne na stołach zamożniejszych osób. Natomiast ubożsi musieli zadowolić się skromniejszą o wykwintne komponenty wersją posiłku. Gotowali oni kaszę jaglaną z dodatkiem tłuszczu wieprzowego lub oliwy¹¹⁴. Znane były też *pultes* przygotowywane „na słodko”, w tym przypadku również dysponujemy kilkoma przepisami. Katon

¹¹⁰ Por. Plinius, *Historia naturalis* XVIII 24, 100.

¹¹¹ Barwę taką odznaczała się produkowana z prosa kasza typu ἄλφιτα, zob. Hesychiusz Alexandrinus, *Lexicon*, Λευκὰ ἄλφιτα, λ, 721, 1; w niniejszym opracowaniu posługiwano się wydaniem: M. Schmidt: Hesychii Alexandrini *Lexicon*, I-V, Ienae 1858-1868.

¹¹² *Libra* = 327, 4 g.

¹¹³ Por. Apicius, *De re coquinaria* V 1, 1. W *opusculum* znajduje się jeszcze jeden przepis wymagający bez mała tych samych składników. Wyjątek stanowi czyste wino, zob. Apicius, *De re coquinaria* V 1, 4. Na temat powiązań między sztuką kulinarną i medycyną w *De re coquinaria* por. M. Kokoszko – Z. Rzeźnicka – K. Jagusiak, *Health and Culinary Art in Antiquity and Byzantium in the Light of „De re coquinaria”*, „*Studia Ceranea*” 2 (2012) 145-164.

¹¹⁴ Por. Galenus, *De alimentorum facultatibus lib.* 523, 9 - 524, 10.

w recepturze na *puls punica* radzi dodać do naczynia, w którym znajduje się namoczona w wodzie do miękkości kasza orkiszowa, trzy *funty* świeżego sera, pół *funta* miodu i jedno jajko. Całość, po dokładnym wymieszaniu, należało przełożyć do nowego garnka¹¹⁵. W nim prawdopodobnie potrawę podgrzewano, mieszając, by się nie przypaliła. Marek Porcjusz w treści swojej receptury pomija ten etap przyrządzania potrawy, ponieważ, prawdopodobnie, uznał go za zbyt oczywisty. Inny sposób przygotowania słodkiego *puls* to tzw. *pultes tractogalatae*¹¹⁶, czyli zacierki z płatów ususzonego ciasta – *tracta*¹¹⁷ oraz mleka. Zgodnie z zapiskami anonimowego autora trzy płaty wkruszonego, cienkiego ciasta należało ugotować w *sextariusie*¹¹⁸ mleka z dodatkiem niedużej ilości wody. Całość mieszano, by się nie przypaliła. Po ugotowaniu, gdy garnek znajdował się jeszcze na ogniu, dodawano miód. Podobnie postępowano przygotowując *pultes* z chlebków upieczonych na moszczu winnym¹¹⁹. Różnica polegała jedynie na dodaniu do potrawy soli i oliwy¹²⁰.

Ostatnie dwa przepisy są dla nas szczególnie ważne, ze względu na obecność w nich mleka. Z treści zachowanych źródeł możemy wnioskować, że kasza/mąka z prosa wyjątkowo dobrze komponowała się z tym płynem¹²¹. Zapiski zawarte w traktatach medycznych sugerują, że połączenie obu składników nie było powodowane wyłącznie walorami smakowymi, ale i zdrowotnymi. Z informacji pozostawionych przez Galena w *De rebus boni malique suci*, dowiadujemy się, że mąkę jaglaną typu ἄλευρον¹²² dodawano do gotującego

¹¹⁵ Por. Cato Marcius Porcius, *De agri cultura* LXXXV. Zob. Berdowski, *Przysmaki Katona*, s. 179. Współczesna wersja przepisu, zob. Grant, *Roman Cookery*, s. 39.

¹¹⁶ Apicius, *De re coquinaria* V 1, 3.

¹¹⁷ Przepis na *tracta*, zob. Cato Marcius Porcius, *De agri cultura* LXXVI 1-2. Smakołyk wspomniany jest też w *Deipnosophistach* Atenajosa (III 113 d). O tym rodzaju ciasta pisali np. J. Solomon, *Tracta: A Versatile Roman Pastry*, „Hermes” 106 (1978) 539-556; S. Hill – A. Bryer, *Byzantine Porridge Tracta, Trachanás and Trahana*, w: *Food in Antiquity*, 44-54.

¹¹⁸ *Sextarius* = 0, 54 l.

¹¹⁹ *Mustacei*, na które przepis zamieszczony został w *De agricultura* Katona (CXXI). Współczesna wersja przepisu, zob. Grant, *Roman Cookery*, s. 109-111.

¹²⁰ Por. Apicius, *De re coquinaria* V 1, 3: „Ex musteis cum lacte similiter facies, salem et oleum minus mittis”. Pojawiający się w tekście zwrot: *salem et oleum minus mittis* polscy tłumacze przetłumaczyli dosłownie, czyli „dodasz mniej soli i oliwy”. Takie wyrażenie w kontekście treści całej receptury jest nielogiczne, ponieważ jej autor, nie wspomina o doprawieniu potrawy solą i oliwą. Przyjęliśmy więc przekład jaki proponują brytyjscy tłumacze *De re coquinaria*. Doszli oni do wniosku, że prawdopodobnie kucharz powinien dodać soli i oliwy w ilości mniejszej niż zwykle zob. *Apicius*, s. 207, nota 3.

¹²¹ Por. Galenus, *De alimentorum facultatibus lib.* 523, 9 – 524, 10; Columella, *Res rustica* II 9, 19; Anthimus, *De observatione ciborum* 71; w niniejszym opracowaniu posługiwano się wydaniem: Anthimi *De observatione ciborum (Ad Theodoricum regem Francorum epistula)*, ed. E. Liechtenhan, Berolini 1963.

¹²² O wytwarzaniu mąki ἄλευρον z prosa pisze również Aecjusz z Amidy (*Iatricorum lib.* VI 47, 13-16; w niniejszym opracowaniu posługiwano się wydaniem: Aetii Amideni *Libri medicinales I-VIII*, ed. A. Olivieri, I-II, Lipsiae – Berolini 1935-1950). Praktyka ta była powszechna jeszcze w X

się mleka¹²³ w celu poprawienia jego właściwości¹²⁴. Zabieg ten stosowany był również przez kolejne stulecia, a wzmianki o nim znajdujemy w dziele żyjącego na przełomie VI i VII w. Aleksandra z Tralles¹²⁵ oraz w jedenastowiecznym *Syntagma de alimentorum facultatibus* Symeona Setha, który pisze o swego rodzaju zupie mlecznej przygotowywanej z dodatkiem włośnicy i prosa¹²⁶. Być może miał on na myśli danie, zalecane osobom cierpiącym na dyzenterię, na które recepturę zanotował Antimus¹²⁷ – lekarz żyjący w VI w. Zgodnie z jego wskazówkami zboże najpierw należało ugotować w świeżej, gorącej wodzie. Gdy nasiona zaczynały pękać, otwierając się, dodawano do nich kozie mleko. Ważne było, by robić to powoli i dokładnie, ponieważ uważano, że twarda i niedogotowana kasza, podobnie jak ryż¹²⁸ podany w tej postaci, ma szkodliwe działanie na ludzki organizm. Danie przygotowane zgodnie z powyższym przepisem było skutecznym lekarstwem na jedną z najbardziej rozpowszechnionych chorób epoki antyku. Konsumpcja tego przysmaku, dzięki ściągającym właściwościom prosa, zapobiegała uporczywym biegunkom będących objawem infekcji gastrycznych. Warto też dodać, że podobny przepis, tym razem z wykorzystaniem mąki pszennej, zachował się w *De agricultura* Katona¹²⁹. Istnieje jednak przecież prawdopodobieństwo, że w czasach nieurodzaju tego ostatniego zboża danie przyrządzano również z mąki jaglanej. Aby uwarzyć rzezoną potrawę, należało utrzeć w moździerzu pół *funta* czystej pszenicy. Oczyszczoną z plew mąkę gotowano w dobrej wodzie. Po zagotowaniu stopniowo dolewano mleko, do momentu powstania gęstego kleiku¹³⁰.

Sporo informacji na temat wariantów recepturalnych gęstych zup z dodatkiem mleka dostarczył Galen, na przykład w *De alimentorum facultatibus*. Lekarz utrzymywał, że pracujący na polach wytwarzają z prosa i włośnicy

stuleciu. Autor *Geoponik* (IV 15, 9) zaznacza, że mąka ta miała nie tylko zastosowanie spożywcze. Wykorzystywana była jako środek konserwujący kiście winogron. Zgodnie z bizantyńską literaturą leksykograficzną drobno mielona mąka ἄλευρον wyprodukowana z jęczmienia lub prosa nazywana była παιπάλη, zob. Hesychius Alexandrinus, *Lexicon*, Παιπάλη, π, 94, 1; *Suidae Lexicon*, Παιπάλη, π, 886, 1-3.

¹²³ Por. Galenus, *De rebus boni malique suci libellum* 767, 14-16; w niniejszym opracowaniu posługiwano się wydaniem: G. Helmreich, w: Galeni *De sanitate tuenda libri VI, De alimentorum facultatibus libri III, De bonis malisque sucis liber, De victu attenuante liber, De ptisana liber*, Lipsiae – Berolini 1923, 387-429.

¹²⁴ Por. Galenus, *De rebus boni malique suci* 767, 11-16.

¹²⁵ Por. Alexander Trallianus, *Therapeutica* II 209, 27; w niniejszym opracowaniu posługiwano się wydaniem: Alexander von Tralles: *Original-Text und Übersetzung nebst einer einleitenden Abhandlung: Ein Beitrag zur Geschichte der Medicin*, I-II, Vienna 1878-1979 (reprint: Amsterdam 1963).

¹²⁶ Por. Simeon Sethus, *Syntagma de alimentorum facultatibus*, Πίστος, π, ed. B. Langkavel: Simeonis Sethi *Syntagma de alimentorum facultatibus*, Lipsiae 1868, 87.

¹²⁷ Anthimus, *De obseruatione ciborum* 71.

¹²⁸ Tamże 70.

¹²⁹ Zmodernizowany przepis, zob. Grant, *Roman Cookery*, s. 40-41.

¹³⁰ Por. Cato Marcius Porcius, *De agri cultura* LXXXVI. Zob. Berdowski, *Przysmaki Katona*, s. 179-180.

mąkę ἄλευρον, a dodając do niej wieprzowy tłuszcz lub oliwę¹³¹, przygotowują posiłek podobny do tego sporządzanego ze zwykłej, pszenicznej mąki ἄλευρον. Ten sam temat podejmuje w *De rebus boni malique suci*, gdzie wspomina o takich zupach jak λέκιθος¹³² i ἔτρος¹³³ z dodatkiem zmielonych ziaren interesujących nas zbóż. Ich przygotowanie wymagało lepkich komponentów nadających potrawie spoistości jak tłuszcz pochodzenia zwierzęcego (smalec wieprzowy, łój kozi) lub roślinnego (oliwa), a równie ważnym składnikiem było owcze lub krowie mleko¹³⁴. Autor wspomina, że takie dania konsumowane były podczas prac polowych¹³⁵, możemy zatem przypuszczać, że należały one *ex definitione* do kategorii prostych w przygotowaniu, niewyszukanych i tanich.

Pragniemy zwrócić uwagę, że dane uzyskane od Katona oraz informacje z przytoczonych prac medycznych prowadzą do konkluzji, iż tradycja przygotowywania gęstych zup/papek z mąki czy kaszy (w tym również mąki oraz kaszy jaglanej) z dodatkiem mleka zakorzeniona była na terenach śródziemnomorskich już na przełomie III i II w., czyli na kilkaset lat przed powstaniem pism Galena, nie mówiąc już o dacie spisania wspomnianych powyżej bizantyńskich traktatów medycznych. Prawdopodobnie za Katona Starszego, a nawet i znacznie wcześniej, pokarm taki pełnił rolę zwykłego, codziennego posiłku, który – co potem uwypuklono i utrwalono w tradycji dietetycznej antyku i Bizancjum – jednocześnie zapobiegał powstawaniu i rozwojowi chorób układu pokarmowego, a zwłaszcza dyzenterii.

Inne dane prowadzą nas do wniosku, iż zaprezentowaną wyżej generalną konkluzję rozciągnąć można także na inne potrawy z gotowanego prosa. Πόλτοι z użyciem kaszy/mąki jaglanej, ale tym razem już bez dodatku mleka, znajdujemy zarówno w dziełach Dioskuridesa¹³⁶, medyka epoki antyku, jak i wcześnieśredniowiecznych lekarzy, to znaczy Aecjusza z Amidy¹³⁷ i Aleksandra z Tralles¹³⁸. Zdaniem tego ostatniego πόλτοι z prosa usuwały nadmiar wilgoci¹³⁹ z jamy brzusznej i były nawet bardziej efektywne niż analogiczne potrawy przygotowywane z ryżu¹⁴⁰. Dwa sposoby przygotowania tego typu potraw

¹³¹ Por. Galenus, *De alimentorum facultatibus lib.* 523, 14-15.

¹³² Λέκιθος przyrządza się z ἄλευρον z dodatkiem tłuszczu, por. Galenus, *De rebus boni malique suci* 782, 11-12.

¹³³ ἔτρος to potrawa przyrządzana z roślin strączkowych, zob. Galenus, *De rebus boni malique suci* 782, 9-11.

¹³⁴ Mleko musiało być zresztą zwyczajowym dodatkiem do wyżej wymienionych zup, gdyż mowa jest o nim również w kontekście przyrządzania prosa także u Galena (*In Hippocratis de victu acutorum commentaria* 4, 108).

¹³⁵ Por. Galenus, *De rebus boni malique suci* 782, 6-9.

¹³⁶ Por. Dioscurides Pedanius, *De materia medica* II 97, 1, 2.

¹³⁷ Por. Aetius Amidinus, *Iatricorum lib.* IX 42, 34

¹³⁸ Por. Alexander Trallianus, *Therapeutica* II 407, 23-24.

¹³⁹ Por. Aetius Amidinus, *Iatricorum lib.* IX 42, 34.

¹⁴⁰ Por. tamże IX 42, 65-67.

opartych na kaszy z opisywanego zboża¹⁴¹ podaje Filotimos¹⁴², którego zapiski cytuje w swoim traktacie Orybazjusz (IV w. po Chr.). Pierwsza metoda odnosi się do gotowania drobnej kaszy¹⁴³ jaglanej¹⁴⁴, druga (znacznie mniej szczegółowa) dotyczy analogicznego produktu, ale o dużo grubszych ziarnach¹⁴⁵. Ta ostatnia receptura zresztą, jak zaświadcza sam Filotimos, była – zapewne z powodu swojej prostoty – bardziej popularna. Autor pierwszego przepisu zaleca wstępne roztarcie surowego prosa, następnie jego dokładne rozdrobienie i dalsze rozcieranie po uprzednim dolaniu wody, kolejno – odcedzenie kaszy, a potem gotowanie jej do momentu aż przybierze kleistą konsystencję ugotowanej mąki. Wtedy, jak twierdzi Filotimos, staje się ona nieco cierpka w smaku. Zgodnie z założeniami ówczesnej sztuki medycznej uważano, że taka potrawa jest w stanie zapobiec zablokowaniu przewodu pokarmowego. Natomiast proso gotowane w całości, co praktykowano najczęściej, uważane było za trudniejsze do strawienia, miało czynić jelita bardziej miękkimi i doprowadzać do zmian w wyglądzie stolca, by w końcu powodować powstanie słodkiego soku o ściągających właściwościach.

Proso i włośnica mogły być również składnikiem rzadszych zup lub odwarów. Wiedzę o nich czerpiemy głównie ze źródeł medycznych, co oznacza, że płyny te, prawdopodobnie, miały przede wszystkim zastosowanie lecznicze. Aecjusz z Amidy zaświadcza na przykład, że ze wspomnianych zbóż produkowano kasze¹⁴⁶, wykorzystywane do gotowania zdrowotnych zup określanych jako *ρόφημα*¹⁴⁷. Nie polecał ich jednak tak zwanym *κοιλιακοί*¹⁴⁸, czyli cierpiącym na dolegliwości przewodu pokarmowego, gdyż tak przygotowane proso uważane było za trudne do strawienia i powodujące powstawanie w organizmie szkodliwych soków¹⁴⁹. Z kolei Dieuches (IV w. prz. Chr.), na którego autorytet powołuje się w swoich *Collectiones medicae* Orybazjusz jest zdania, że tego rodzaju kasza znakomicie sprawdza się przy leczeniu problemów trawiennych, nie jest ona jednak dobra dla tych, którym doskwiera wysoka gorączka. Jedną z metod przygotowania leczniczego specyfiku proponowaną

¹⁴¹ Por. Oribasius, *Collectiones medicae* IV 10, 1, 1 - 2, 5.

¹⁴² Był on także jednym z autorytetów dietetycznych, z których korzystał Galen.

¹⁴³ Być może chodzi o drobną kaszę rodzaju *χίδρον* wytwarzaną z włośnicy lub niedojrzałego jęczmienia, zob. *Suidae Lexicon*, *Χίδρον*, *χ*, 300, 1-2; *Χίδρα*, *χ*, 301, 1.

¹⁴⁴ Por. Oribasius, *Collectiones medicae* IV 10, 1, 1 - 2, 1.

¹⁴⁵ Por. tamże IV 10, 2, 1-5.

¹⁴⁶ W *De diaeta* (II 45, 13) Hipokratesa jest mowa na temat gotowanego prosa, określanego jako *κέγχοι έφθοί*, być może chodzi o potrawę analogiczną do *πυροί έφθοί*, gotowanej kaszy pszenicznej (por. Galenus, *De alimentorum facultatibus lib.* 498, 5 - 500, 3). Obie potrawy charakteryzowane są jako trudno przechodzące przez przewód pokarmowy (Hippocrates, *De diaeta* II 45, 10-11). Tego rodzaju zupa, nazywana *κεγγρίνη*, była szczególnie popularna w antycznej Lakonii, zob. Hesychius Alexandrinus, *Lexicon*, *Κεγγρίνη*, *κ*, 1969, 1; *έλυμος*, *ε*, 2229, 1.

¹⁴⁷ Por. Aetius Amidinus, *Iatricorum lib.* VIII 31, 18.

¹⁴⁸ Por. tamże IX 35, 1-203.

¹⁴⁹ Por. tamże IX 35, 180-181.

przez Dieuchesa jest ugotowanie, uprzednio namoczonego, odcisniętego i rozdrobnionego w moździerz *oksybafon*¹⁵⁰ prosa w dziesięciu *oksybafa* wody, z dodatkiem niedużej ilości kopru i soli. Tak przyrządzone, miękkie i odcedzone zboże¹⁵¹ mogło być na przykład składnikiem zupy z soczewicy φακή, czy krupniku z jęczmienia πτισάνη¹⁵². Autor receptury nadmienia nadto, że do pierwszej z potraw dołożyć można surowe nasiona ogórka, do drugiej natomiast domieszać (namoczone, rozdrobnione, ugotowane i odcedzone) orzeszki piniowe, nazywane στρόβιλοι, lub orzechy Pontyjskie (laskowe), czy też orzechy z Tazos (migdały), zwłaszcza jeżeli otrzymana w ten sposób mieszanina miała mieć to samo działanie¹⁵³ co mleko¹⁵⁴. Z kolei Aecjusz z Amidy zaznacza, że πτισάνη¹⁵⁵ z dodatkiem prosa zwyczajnego zalecana jest osobom cierpiącym na krwotoki z żołądka¹⁵⁶. Zgodnie z zapiskami Dieuchesa – cytowanymi przez Orybazjusza – zboże, o którym piszemy, mogło również zostać rozgotowane do formy rzadkiej zupy czy kleiku przygotowywanego na rosole baranim lub innych wywarach¹⁵⁷. W tej postaci podawano je pacjentom będącym w ciężkich stanach chorobowych. Na podstawie źródeł możemy wnioskować, że opisywane zboże było częstym składnikiem rosolu również w kolejnych stuleciach. Świadczy o tym choćby fragment dzieła *Therapeutica*, w którym Aleksander z Tralles wspomina o dodawaniu włośnicy¹⁵⁸ do rosolu ζωμός drobiowego¹⁵⁹. Dzięki takiemu połączeniu prawdopodobnie powstawała zupa przypominająca znany nam krupnik. Z kolei w bizantyńskim traktacie agronomicznym, *Geoponika*¹⁶⁰, odnajdujemy fragment mówiący o praktyce dodawania rozdrobnionej kaszy jaglanej do wywaru, w którym gotowano przepiórkę. Zabieg ten służył uniknięciu powikłań zdrowotnych¹⁶¹, które mogły wystąpić u konsumującego mięso tych ptaków, jeśli żywiły się one ciemżycą¹⁶². Proso nie było jedynie leczniczym dodatkiem do zup, stanowiło także zasadniczy składnik napojów serwowanych osobom cierpiącym na dolegliwości ga-

¹⁵⁰ *Okxybafon* = 1/4 *kotyle* = 0, 056 l.

¹⁵¹ Dodatek ten stanowił również substytut oliwy. Zboże przyrządzone w ten sposób, zdaniem medyka, równie dobrze komponowało się z innymi płynnymi potrawami. Por. Oribasius, *Collectiones medicae* IV 7, 25, 1 - 27, 1.

¹⁵² Na temat πτισάνη jako środka semi-farmaceutycznego oraz potrawy por. M. Kokoszko – Z. Rzeźnicka – K. Jagusiak, *Health and Culinary Art*, s. 161-162.

¹⁵³ Zapewne chodziło o zwiększenie pożywności potrawy.

¹⁵⁴ Por. Oribasius, *Collectiones medicae* IV 7, 25, 1 - 27, 1.

¹⁵⁵ Por. Aetius Amidinus, *Iatricorum lib.* VIII 69, 86.

¹⁵⁶ Por. tamże VIII 69, 67-70.

¹⁵⁷ Por. Oribasius, *Collectiones medicae* IV 7, 10, 1-5.

¹⁵⁸ Por. Alexander Trallianus, *Therapeutica* II 219, 20.

¹⁵⁹ Por. tamże II 219, 7-10.

¹⁶⁰ Por. Cassianus Bassus, *Geoponica* XIV 24, 2.

¹⁶¹ Zatrucie objawiało się bólami głowy i omdleniami.

¹⁶² *Veratrum nigrum* L. i *Veratrum album* L. Wywar z opisywanego zboża w postaci kleiku serwowany był osobom, które nie zdołały uchronić się przed zatruciem pokarmowym, zob. Cassianus Bassus, *Geoponica* XIV 24, 2.

stryczne. We fragmentach dzieł Dieuchesa zawartych w *Collectiones medicae* odnajdujemy przepis na pozornie niegotowany, ale pożywny trunek z prosa i włośnicy podawany przy problemach trawiennych¹⁶³. Píše on, iż zboża te pozbawione łusek są dobrym pożywieniem dla osób, których przewód pokarmowy cechuje się nadmiarem żółci i którzy z powodu tej dolegliwości często wydają wodnisty kał. By temu zaradzić, należało wymienione zboża drobno rozetrzeć w wodzie (biorąc przynajmniej *oksybafon* wody na osobę), a następnie masę tę precedzić przez szmatkę do *kotyle*¹⁶⁴ wody. W końcu do otrzymanego w wyniku precedzenia płynu wypadało dolać nieco wytrawnego wina i taki napój podać pacjentowi na pusty żołądek. Do prosa i włośnicy można też było dodać, jeszcze przed rozdrobnieniem ziaren, nieco orzechów Eubejskich (kasztanów) wraz z ich wewnętrzną łuską, a uzyskany w ten sposób płyn podać osobom gorączkującym. W *Synopsis ad Eustathium filium* odnajdujemy ponownie analogiczny wypis z dzieła Dieuchesa¹⁶⁵. W rzeczonym fragmencie mamy jednak do czynienia z dość istotną zmianą. Mianowicie, w drugiej wersji tekstu wzmiankowanego medyka, jest mowa na temat zagotowania¹⁶⁶ płynu powstałego w wyniku obróbki prosa. Zatem końcowy produkt staje się w świetle nowych danych raczej odwarem, który może być też nazwany zupą. Warto uwzględnić fakt, iż ten drugi wariant wchodzi w skład fragmentu *Synopsis ad Eustathium filium* Orybazjusza, zatytułowanym *O przygotowywaniu odwarów* (Περὶ ἐψησεως ῥοφημάτων), co logicznie koresponduje z wprowadzoną informacją o gotowaniu płynu uzyskanego w wyniku precedzenia prosa, a skutkiem tego potwierdza prawidłowość lekcji dzieła Dieuchesa. Z kolejnej poczynionej przez niego wzmianki na temat konsumpcji prosa zwyczajnego¹⁶⁷ zachowanej, tym razem w *Collectines medicae*, dowiadujemy się, że osobom z dolegliwościami gastrycznymi podawano wywary z domieszką wysuszonej skrobi, ἄμυλον¹⁶⁸. Dodawano ją więc do gotowanego prosa¹⁶⁹, rozgotowanego chleba, πτισάνη i innych zup/wywarów jednak, jak zastrzega się autor, takie potrawy z warzyw strączkowych uważano za mniej przydatne dla trawionych gorączką¹⁷⁰.

Na zakończenie warto dodać, że z opisywanego zboża nie sporządzano wyłącznie napojów o zastosowaniu medycznym. Atenajos z Naukraris przy-

¹⁶³ Por. Oribasius, *Collectiones medicae* IV 7, 15, 1 - 18, 1.

¹⁶⁴ *Kotyle* = ok. 0, 29 l.

¹⁶⁵ Por. Oribasius, *Synopsis ad Eustathium filium* IV 35, 16, 1 - 19, 1; w niniejszym opracowaniu posługiwano się wydaniem: Oribasii *Synopsis ad Eustathium. Libri ad Eunapium*, ed. I. Raeder, Lipsiae - Berolini 1926 (reprint Amsterdam 1964), 1-313.

¹⁶⁶ Por. tamże IV 35, 18, 1.

¹⁶⁷ Por. tenże, *Collectiones medicae* IV 8, 6, 2.

¹⁶⁸ Produkt ten otrzymywano przede wszystkim z pszenicy, ale także i z roślin strączkowych. O sposobie przygotowania skrobi z pszenicy zob. Cato Marcius Porcius, *De agri cultura* LXXXVII. Więcej na temat ἄμυλον, zob. Dalby, *Food*, s. 349; Berdowski, *Przysmaki Katona*, s. 180-181.

¹⁶⁹ Zapewne chodzi o zupę z prosa.

¹⁷⁰ Por. Oribasius, *Collectiones medicae* IV 8, 6, 1 - 7, 2.

tacza fragment dzieła, zmarłego około 475 r. przed Chr., Hekatajosa z Miletu, który wspomina o produkowaniu w Pajonii napitku alkoholowego, swoistego piwa z prosa i rdestu¹⁷¹ nazywanego παραβίη¹⁷².

Kasza i mąka jaglana wymieniana jest w źródłach przede wszystkim jako tańszy zamiennik półproduktów wytwarzanych z bardziej popularnych gatunków zbóż, jak pszenica. Nie znaczy to, że potrawy przygotowane z mąki z prosa zwyczajnego bądź włośnicy charakteryzowały się gorszą jakością. Z powodzeniem przygotowywano z nich chleb, *madzę* i *puls* – dania będące podstawą diety w Grecji, Rzymie i Bizancjum. Kasza jaglana i przyrządzony z niej słodki placek – *libum* miały w kulturze grecko-rzymskiej znaczenie sakralne. Ówczesni medycy potrafili wykorzystać zdrowotne właściwości tego zboża przygotowując z niego leczniczy πόλος przeciw dezynтерии. Używali też kaszy jaglanej jako dodatku do zup (φακή, πτισάνη, ζωμός) w kuracjach chorób układu trawiennego.

MILLET IN ANCIENT AND BYZANTINE CUISINE

(Summary)

The present article deals with some culinary applications of millet in Antiquity and Byzantine period, as demonstrated in select Greek and Roman literary sources (Athenaeus of Naucratis, Pedanius Dioscurides, Galen, Oribasius, Aetius of Amida, Alexander of Tralles, Symeon Seth, *Geoponica*, Byzantine lexica, Cato, Columella, Antimus and Apicius).

The authors of the article start their analysis with presenting two kinds of millet, which ancient and Byzantine people were familiar with, namely Greek κέγχρος, Latin – *milium*, i.e. broomcorn millet, and Greek ἔλυμος, μελίνη, Latin – *panicum*, i.e. foxtail millet.

Subsequently, they demonstrate suitability of the cereals for bread baking. As result, they prove that millet bread was fairly popular and appreciated, even though Greek dietitians promoted the doctrine that millet was suitable for the purpose of bread production only in the time of scarcity of other, better quality grains. Accordingly, they specify various kinds of bread and describe diverse sorts of ovens (*furnus*, *furniculus*, ἰπνός, *testum*) it was baked in. The authors also write about one of the ancient desserts, occasionally made of millet flour, namely about *libum*.

Then, the authors of the article discuss Greek μᾶζα and Roman *puls*, which were two kinds of foods eaten (instead of bread) by a considerable fraction of ancient and Byzantine society and which could also be prepared from the analyzed cereal. The discussion is exemplified with some extant recipes.

Ultimately, the authors of the study refer to the evidence left by medical writers (Galen, Oribasius, Aetius of Amida, Alexander of Tralles), as they discuss soups/gruels (λέκιθος, ἔτνος, φακή, πτισάνη, ζωμός) and beverages prepared from

¹⁷¹ Oman (*Inula graveolens*).

¹⁷² Athenaeus, *Deipnosophistae* X 447d.

millet, which were said to possess some medical values (and, as the sources reveal, were profited from mostly to cure alimentary tract disorders).

Słowa kluczowe: antyczna i bizantyńska gastronomia, antyczna i bizantyńska medycyna, antyczne i bizantyńskie potrawy zbożowe, konsumpcja prosa zwyczajnego i włośnicy w starożytności i Bizancjum.

Key words: ancient and Byzantine gastronomy, ancient and Byzantine medicine, cereals in Antiquity and Byzantium, broomcorn and foxtail millet as food in Antiquity and Byzantium.

