

Η ΟΡΘΟΔΟΞΗ ΚΑΘΑΡΟΦΟΡΟΣ ΕΚΚΛΗΣΙΑ
ΠΕΔΙΝΟ ΠΡΕΥΛΟΓΕΙ Η ΠΟΤΑΡΕΡΩΝ

Η διατροφή των Βυζαντινών

1^ο ΓΕΝΙΚΟ ΛΥΚΕΙΟ ΕΛΕΥΣΣΑΣ

2012-2013



Η εικόνα στο εξώφυλλο:

*Λαχανικά και πινάκια με τροφή στο τραπέζι
Τοιχογραφία του 14^{ου} αιώνα στο ναό του Τιμίου Σταυρού στο Πελέντρι*

Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΩΝ ΒΥΖΑΝΤΙΝΩΝ

**ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ
Α΄ ΤΕΤΡΑΜΗΝΟΥ 2012-2013
ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΤΗΣ Α΄ ΤΑΞΗΣ**

**1^ο ΓΕΝΙΚΟ ΛΥΚΕΙΟ ΕΔΕΣΣΑΣ
«ΝΙΚΟΛΑΟΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΔΗΣ»**

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΕΣ-ΣΥΓΓΡΑΦΙΚΕΣ ΟΜΑΔΕΣ

Βαρελάς Πέτρος

Γιώρα Μαρία

Γιαννούλτση Καλλιρρόη- Χριστίνα

Δαλκαράνης Σταύρος

Καραϊσαρίδης Σταύρος

Καϊτίδης Ιωάννης

Κρόντσης Δημήτριος

Νάτη Αικατερίνη

Πούλιου Στέλλα

Γκίνος Κωνσταντίνος

Δημητριάδου Ειρήνη- Θεοδώρα

Δήμου Σοφία

Μακρίδης Ορέστης

Νατσώλης Σωτήρης

Γκιόρε Σταύρος- Ραφαήλ

Δελής Αθανάσιος

Καραβίτη Δέσποινα

Πιπερά Παναγιώτα

Επιβλέπουσα καθηγήτρια: Ελευθερία Μπέλμπα, φιλόλογος

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

● ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	6
● ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΤΩΝ ΒΥΖΑΝΤΙΝΩΝ	
i. ΤΟ ΒΥΖΑΝΤΙΝΟ ΤΡΑΠΕΖΙ.....	11
ii. ΑΣΘΕΝΕΣΤΕΡΑ ΣΤΡΩΜΑΤΑ.....	14
iii. Η ΕΝΔΕΙΑ.....	16
iv. Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΩΝ ΑΝΩΤΕΡΩΝ ΤΑΞΕΩΝ.....	19
v. ΤΡΟΦΙΜΑ ΚΑΙ ΟΝΕΙΡΑ.....	21
vi. Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΟΥ ΚΛΗΡΟΥ.....	22
vii. ΝΗΣΤΕΙΕΣ ΓΙΑ ΚΛΗΡΙΚΟΥΣ ΚΑΙ ΛΑΙΚΟΥΣ.....	24
● ΒΥΖΑΝΤΙΝΗ ΚΟΥΖΙΝΑ	
i. ΟΣΠΡΙΑ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ, ΦΡΟΥΤΑ.....	27
ii. ΟΙΝΟΣ.....	28
iii. ΚΡΕΑΤΑ, ΠΟΥΛΕΡΙΚΑ.....	31
iv. ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ.....	32
v. ΕΛΙΑ ΚΑΙ ΛΑΔΙ.....	33
vi. ΓΛΥΚΙΣΜΑΤΑ.....	34
vii. ΨΑΡΙΑ.....	35
viii. ΑΡΤΟΣ.....	36
ix. ΟΙΝΟΠΝΕΥΜΑΤΩΔΗ, ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΑ.....	37
x. ΜΠΑΧΑΡΙΚΑ, ΣΑΛΤΣΕΣ.....	37
● ΣΥΝΤΑΓΕΣ.....	39
● ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ-ΠΗΓΕΣ.....	43

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Οι ιδιαίτερες διατροφικές τάσεις των Βυζαντινών εξαρτιόνταν από την ποικιλία των εθνοτήτων που απάρτιζαν την αυτοκρατορία απλωμένη στις μεσογειακές άκρες, τις ειδικές κλιματολογικές και γεωγραφικές συνθήκες (σε περιοχές παράκτιες, πεδινές, ορεινές), τις απαγορεύσεις βάσει του θρησκευτικού τυπικού· συνάμα τις μετακινήσεις των ομάδων, τη σταδιακή μεταβολή του συσχετισμού μεταξύ υπαίθρου και πόλεων, την αυξομείωση των συνόρων της επικράτειας και βέβαια την κοινωνική και οικονομική διαστρωμάτωση. Στο βυζαντινό κράτος συνήθως οι οικογένειες καλλιεργούσαν λαχανικά (διαθέσιμα μόνο ορισμένους μήνες ή βδομάδες του έτους) και εξέτρεφαν λίγα ζώα (κυρίως πουλερικά). Επιδίωξη ήταν η αυτάρκεια του νοικοκυριού, πράγμα σχεδόν αδύνατο στις μεγαλουπόλεις, ιδιαίτερα στην Κωνσταντινούπολη.

Η Βυζαντινή αυτοκρατορία επιβίωσε βεβαίως χάρη στον πολιτισμό της και σ' ένα σύστημα πανίσχυρης απολυταρχικής διακυβέρνησης. Ο αυτοκράτορας ήταν επικεφαλής μιας κοινωνίας που θεωρητικά στηριζόταν στην ιδέα της ταξικής διάκρισης. Στην πιο υψηλή βαθμίδα εντάσσονταν η τοπική αριστοκρατία, οι κρατικοί υπάλληλοι, οι ανώτεροι στρατιωτικοί, οι μεγαλογαιοκτήμονες. Οι ομάδες των εμπόρων, βιοτεχνών και ιδιοκτητών μεσαίων γεωργικών εκτάσεων αποτελούσαν τη μεσαία τάξη. Στο δήμο συγκαταλέγονταν μισθωτοί εργάτες και πένητες.

Τον 4^ο-6^ο αιώνα παρατηρείται η τάση διάσπασης της μεγάλης αγροτικής ιδιοκτησίας και ο σχηματισμός χωριών που κατοικούνταν από ανεξάρτητους καλλιεργητές. Αργότερα παρήκμαζαν οι πόλεις που, εξαιτίας των επιδρομών, ολοένα οχυρώνονταν και ο κόσμος μετακινούνταν στην ύπαιθρο. Οι τιμές των προϊόντων ήταν ανάλογες με τα εισοδήματα της εποχής. Το 12^ο αιώνα στην Κωνσταντινούπολη, που θεωρούνταν σημαντική αγορά τροφίμων (μαζί με τη Θεσσαλονίκη), δεν επαναστατούσαν οι πληθυσμοί εξαιτίας της πείνας. Ο μηνιαίος μισθός ήταν μικρότερος από ένα χρυσό νόμισμα, αλλά η οικογένεια μπορούσε να προμηθευτεί αγαθά φθηνά· σκουμπριά και τόνους αλίευαν σε μεγάλες ποσότητες. Ο διοικητής ήλεγχε τις τιμές. Οι πιο εύποροι αγόραζαν βοοειδή και αιγοπρόβατα (το αρνί κόστιζε έως μισό χρυσό νόμισμα)¹. Εκπρόσωποι του κλήρου απολάμβαναν ιδιαίτερα προνόμια, όμως ανήκαν σε όλες τις κοινωνικές βαθμίδες. Το κράτος επέλεγε την εξαγορά των δούλων, παρά την υποδούλωσή τους.

Η αγροτική παραγωγή, στυλοβάτης της οικονομίας, ήταν ιδιαίτερα αναπτυγμένη τον 8^ο-12^ο αιώνα· τα αγαθά επαρκούσαν για τις ανάγκες της αυτοκρατορίας, αλλά εξάγονταν και τεράστιες

¹ Βυζαντινών γεύσεις, Επτά Ημέρες, εφημερίδα ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ

ποσότητες στη Δύση. Οι ιδιοκτήτες της γης παρήγαγαν προϊόντα για την επιβίωσή τους, συντηρούσαν μέσω της φορολογίας και το κράτος. Εντούτοις απέραντες εκτάσεις πιθανόν έμεναν αναξιοποίητες για μεγάλα χρονικά διαστήματα.

Το βασικό διαιτολόγιο των κατοίκων της Κωνσταντινούπολης, αλλά και των μοναχών, περιλάμβανε τον άρτο, τα λαχανικά, τα ψάρια, λάδι και κρασί. Πρόκειται για μια διαχρονική διαίτα που παρατηρείται στην αγροτική και μεσογειακή κοινωνία. Επιπλέον και τα μαγειρικά σκεύη έμειναν ως επί το πλείστον αναλλοίωτα από την πρόιμη βυζαντινή εποχή ως το 12^ο αιώνα. Μετά το 1204, νέα σχήματα και μεγέθη σηματοδοτούν ξεχωριστές ευωχικές συνήθειες.

Παραστάσεις που κοσμούν τους ναούς μετά τον 10^ο αιώνα και εξής κρίνονται συνάμα ενδείξεις διατροφικών τάσεων. Ειδικά, η ράβδος που ο Ιησούς βυθίζει στην υδρία οίνου αποδεικνύει τη χρήση της δοκιμαστικής καλάμου. Δίχτυλα πιρούνια, τοποθετημένα σε ζεύγος μαζί με μαχαίρια απεικονίζουν το καθιερωμένο ατομικό γεύμα. Ραπανάκια εικονιζόμενα μεταξύ των επιτραπέζιων σκευών και των εδεσμάτων υποδηλώνουν την ασκητική χορτοφαγία και την εγκατάλειψη των σαρκικών επιθυμιών ή της ασυγκράτητης οινοποσίας.

Βάση της διατροφής όλων, ανεξάρτητα από τον τόπο κατοικίας και την εργασιακή τους απασχόληση, ήταν ο άρτος. Οι ποιότητες ψωμιού ποίκιλλαν ανάλογα με το είδος του αλευριού και τον τρόπο που άλεθαν τα δημητριακά (ψωμί σταρένιο, αλλά και από κριθάρι). Τους πρώτους χριστιανικούς αιώνες, μέχρι και τον 7^ο, σιτοβολώνας της αυτοκρατορίας ήταν η Αίγυπτος. Το σιτάρι συγκεντρωνόταν στο λιμάνι της Αλεξάνδρειας και με εμπορικά πλοία μεταφερόταν στις μεγαλουπόλεις (κυρίως την Κωνσταντινούπολη) σε κρατικές αποθήκες. Η πρωτεύουσα κινδύνευε να πεινάσει, αν το σιτάρι δε διακινούνταν εγκαίρως. Γι' αυτό κι οι νόμοι για τα ταξίδια του εμπορικού στόλου, τους δασμούς, την αποθήκευση και διανομή του σιταριού ήταν αυστηροί. Όταν οι Άραβες κατέλαβαν την Αίγυπτο, η Κωνσταντινούπολη άρχισε να προμηθεύεται σιτάρι από την πεδιάδα της Θράκης. Μετά το θερισμό, οι αγρότες μετέφεραν τη σοδειά τους με κάρα στα βόρεια παράλια της Προποντίδας. Τον 11^ο αιώνα το κράτος, με στόχο την αύξηση των εσόδων, επέβαλε κρατικό μονοπώλιο στο εμπόριο του σιταριού.

Λαχανικά εξάλλου καλλιεργούνταν σε όλη την αυτοκρατορία. Ορισμένα διατηρούνταν σε υπόγεια (κράμβη) ή σε κατάλληλους χώρους με ξήρανση (όσπρια), σε ξύδι ή αλάτι (όπως το σημερινό τουρσί). Κάποιες φορές τα τρόφιμα έρχονταν από πολύ μακριά (ρεβίθια, φασόλια, κουκιά, φακές και λούπινα² φερ' ειπείν δεν παράγονταν στην Κωνσταντινούπολη).

² λούπινο, λουπινάρι, (το), είδος όσπριου, η πικροκουκιά, ο καρπός της πικροκουκιάς (θέρμος ο λευκός)

Οι παραθαλάσσιες περιοχές είχαν πρόσβαση στα φρέσκα θαλασσιά. Στα ορεινά της βαλκανικής χερσονήσου και στα βοσκοτόπια της Μ. Ασίας τα γαλακτοκομικά προϊόντα και το κρέας καταναλώνονταν περισσότερο. Μαγείρευαν το κρέας κυνηγιού. Όλες οι κοινωνικές τάξεις καταγίνονταν με το κυνήγι· μάλιστα χρησιμοποιούσαν γυμνασμένες λεοπαρδάλεις και γεράκια.



κυνηγετική σκηνή 11ος αι., Σινά, μονή Αγίας Αικατερίνης

Στο Βασίλειο Διγενή Ακρίτα περιγράφεται χαρακτηριστική σκηνή κυνηγιού που ταυτίζεται σχεδόν με εκστρατεία.

«Βασίλειε, καρδιά μου, θέλω ἐγὼ ὄρᾶν σε
 αὐτὰ ἀρκούδες λέγονται καὶ ὅποιος τὰ νικήσῃ
 ἀνδρειεμένος λέγεται ἀπ' ὄλους τοὺς ἀνθρώπους,
 πλὴν τὸ ραβδί σου κράτησον καὶ τὸ σπαθί σου ἄφες,
 ἀρκούδα δὲν εἶναι δυνατόν μέ τὸ σπαθί νά φύγῃς».
 Εἶναι νά ἰδῆς θαῦμα φρικτόν καὶ ἄξιον ἐπαίνου.
 Καὶ τὸ παιδίον ἤκουσε τοὺς λόγους δέ τοῦ θειοῦ του,
 εὐθύς δέ τότε' ἐπέξευσε, τῆ ζώνῃ του ἀχαμνίζει
 καὶ καμηλαύχιν ἀχαμνόν βάζει στήν κεφαλὴν του,
 ἐπιασεν εἰς τὸ χέρι του ἓνα ραβδὶν μέγαν
 καὶ ὡς ἀστραπὴν ἐπήδησεν ἀπὸ περιστηθίου
 καὶ τότες ἐφθασε ἐκεῖ, ὅπου ἦσαν τὰ ἀρκούδια,
 ἀρκούδα δέ ἡ θηλυκιά, μετὰ ἀρκουδοπούλου,
 μεγάλα αὐτὴ ἐφώναζε καὶ ἐφθασε πρὸς τοῦτον.
 Ὁ δέ Ἀκρίτης γρήγορα αὐτὴν περιλαμβάνει
 καὶ κλειδώσας τὰς χεῖρας του εὐθύς ἀπέσφιζέν την
 τὰ ἐγκατα ἐβγαίνασιν ἐκ στόματος ἀρκούδας
 καὶ παρευθὺς ἐξέψυξεν εἰς χεῖρας τοῦ παιδίου.
 Ἀρκούδα δέ ἀρσενικιά ἀπέφυγεν εἰς τὸ δάσος,
 ὁ θεῖος του δέ πρὸς αὐτόν αὐτὰ τὰ λόγια εἶπε,

«Βλέπω, ὦ τέκνον μου, κατά μὴν χαθῆ ἢ ἀρκούδα». Ἐκεῖνος δὲ ἀπὸ σπουδῆς ἐξάπλωσε τὴν ῥάβδον καὶ πρὸς τὴν ἄρκτον ἔφθασε ὅπου ἔταν εἰς τὸ δάσος. Ἡ ἀρκούδα δὲ ἐγύρισεν κι ἐχάσχισε μεγάλα, ὠρμησε γὰρ τὴν κεφαλὴν συντρίψη τοῦ παιδίου, εὐθέως τότε ἤρπαξεν ἐκ στόματος τὴν ἄρκτον, ἀπεστρουφήσας δὲ αὐτὴν ἐξέψυξεν ἢ ἄρκτος. Καὶ ἐκ τῶν ἄρκτων τῶν βρυγμῶν καὶ τῶν ποδῶν τὸν κτύπον ἔλαφος ἐξεπήδησεν ἀπὸ τὴν παγαναίαν, ὁ Ἀμηράς ἐλάλησεν ταῦτα εἰς τὸν Ἀκρίτην. «Ἐμπροσθέν σου, ὦ φίλτατε, βλέπει θηρίον ἄλλον». Τὸ δὲ παιδίον τὰς φωνὰς ὡς ἤκουσε εὐθέως ὡς λέων ἐβριμήσατο, ὡς πάρδος συνεσφίχθη καὶ εἰς ὀλίγον πήδημα τὴν ἔλαφίνα φθάνη ἐκ τοῦ ποδός δραζάμενος τὴν ἔλαφον εὐθέως καὶ ἐκτινάξας ἔσχισεν αὐτὴν εἰς δύο μέρη³

Πολλά προϊόντα ἀπὸ τὴ Δύση καὶ τὴν Ανατολή ἔφταναν στὸ Βυζάντιο. Ἕλληνες καὶ Σύριοι ταξίδευαν ὡς τὸν Ἰνδικὸ ὠκεανὸ καὶ τὴν Ερυθρὰ θάλασσα· με τὰ καραβάνια μετέφεραν μπαχαρικά, ἀρώματα, υφάσματα. Ἡ Αλεξάνδρεια καὶ ἡ Ἀντιόχεια προμήθευαν με βιοτεχνικά προϊόντα. Ἀπὸ τὴν Ελλάδα ἔρχονταν κρασιά, φρούτα, υφάσματα, σιτηρά, λάδια⁴.

Οἱ εργαζόμενες γυναῖκες κατὰ κύριο λόγο δούλευαν σκληρά (χορταρίνες λέγονταν αὐτές που μάζευαν χόρτα). Οἱ οπωρικοπώλισσες διέθεταν στὴν ἀγορὰ οπωροκηπευτικά. Οἱ ἔμποροι, οἱ μαγαζάτορες καὶ οἱ τεχνίτες δὲν εἶχαν περιθώρια ἀρκετῆς κερδοφορίας, ἀφενὸς ἀπ' τὸν ἔντονο κρατικὸ παρεμβατισμὸ, ἀφετέρου ἐπειδὴ τὸ κράτος καὶ ὁ στρατὸς δὲν ἀγόραζε ἐμπορεύματα τῶν ἰδιωτῶν, ἀλλὰ δημιουργοῦσε γιὰ τὶς ἀνάγκες τοῦ δικὰ του ἐργαστήρια. Υπήρχαν μικροπωλητὲς οἱ ὁποῖοι πουλοῦσαν τρόφιμα στὰ σπίτια καὶ κρέας διέθετε ὁ μακελλάρης. Καταστήματα ἦταν τὰ μαγκιπεῖα (φούρνοι), τὰ σαρδαμεῖα. Τὸ Ἐπαρχικὸν βιβλίον⁵, ἓνα εἶδος κώδικα τῶν συντεχνιῶν, που ἐκδόθηκε καὶ πιθανόν συντάχθηκε ἀπὸ τὸν ἴδιο τὸν αυτοκράτορα (Λέοντα τὸ Σοφὸ), ἀναφέρει τὶς συντεχνίες που ταξινομήθηκαν σ' αὐτὴ τὴν ἐιδικὴ κατηγορία. Ἀφορὰ τοὺς ἐμπόρους καὶ τεχνίτες

³ Βασίλη Χ. Μάκη, Διγενῆς Ἀκρίτας

⁴ Χρήστου Μότσια, Τι ἔτρωγαν οἱ Βυζαντινοί

⁵ Τὸ Ἐπαρχικὸν Βιβλίον Λέοντος Σ' τοῦ Σοφοῦ, ἐπιμέλεια Ταξιάρχη Γ. Κόλια, Μαρίας Χρόνη

που ασκούσαν τα επαγγέλματα. Καταγράφονται: χρυσοχόοι, αργυραμοιβοί, ράφτες, έμποροι μετάξης, κατεργαστές μετάξης, παντοπώλες, κρεοπώλες, ιχθυέμποροι, αρτοποιοί, πανδοχείς, έμποροι αλόγων, κατασκευαστές μεταξωτών υφασμάτων, έμποροι υφασμάτων, αρωματοπώλες, κηροποιοί, σαπυνοποιοί, εργολάβοι οικοδομών⁶.

Οι Βυζαντινοί αγαπούσαν τις διασκεδάσεις (ως επί το πλείστον τις θρησκευτικές γιορτές), αλλά η κατανάλωση οίνου ήταν επιλήψιμη. Στη βυζαντινή κουζίνα γινόταν ανάμειξη ελληνικών και ρωμαϊκών διατροφικών παραδόσεων. Η Κωνσταντινούπολη εισήγαγε χαβιάρι που τρωγόταν με τη συνοδεία του «γαroum» των Ρωμαίων (του ζωμού γάρου). Ο Πτωχοπρόδρομος μιλά περί «χαβιαροκατελύτου» και «χαβιαροπούλου» με παράπονο.

Σύ δέν αγοράσες κἄν μιᾶς δραχμῆς χαβιάρι⁷

Τα κύρια γεύματα των Βυζαντινών ήταν το πρόγευμα ή πρόφαγον, το άριστον ή μεσημβρινόν (γεύμα) και ο δείπνος.

⁶ G. Walter, Η καθημερινή ζωή στο βυζάντιο

⁷ Πτωχοπροδρομικά ποιήματα

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΤΩΝ ΒΥΖΑΝΤΙΝΩΝ

ι. ΤΟ ΒΥΖΑΝΤΙΝΟ ΤΡΑΠΕΖΙ

Οι Βυζαντινοί έτρωγαν κυρίως με τα χέρια (το πιρούνι δε χρησιμοποιούνταν μέχρι το 10^ο αιώνα και σπάνια μετέπειτα). Χρησιμοποιούσαν κοχλιάρια ή κουτάλια και μαχαίρια. Πριν και μετά το φαγητό έπλεναν τα χέρια τους, χρησιμοποιώντας το χέρνιβ(ι)ον⁸.

Οι συνδαιτυμόνες κάθονταν γύρω από το στρωμένο με μανσάλι τραπέζι. Με Ευρωπαίους καλεσμένους, το γεύμα πιο επίσημο, προς τέρψιν του αυτοκράτορα, αφορούσε εμπορικές συμφωνίες. Σε μικρά πλεχτά πανεράκια τοποθετούσαν σιλίγνιο ψωμί, το ποιοτικά καλύτερο από τα μαγκιπεία της Κωνσταντινούπολης, επίσης αφράτα ψωμάκια πιο μαλακά και άσπρα. Οι παραμάγειροι τοποθετούσαν σαλτσάρια και γαράρια⁹ ανάλογα με τις προτιμήσεις των καλεσμένων για γαρνίρισμα στο ψητό, το κύριο πιάτο τους. Σε άλλο πιάτο το χαβιάρι.



*εμφιαλωμένα κανάτια και κούπες 13^{οο}-14^{οο} αιώνα
από τη Χαλκιδική, τις Σέρρες και τη Μαρόνεια*

Τα ποτήρια ήταν γυάλινα. Μια σειρά από ασημένια και επίχρυσα ποτήρια χρησιμοποιούσαν σε εξαιρετικές περιπτώσεις, ενώ τα κεράτινα δεν έσπαζαν. Γέμιζαν το εμποτόπουλο¹⁰ με οίνο συνήθως κόκκινο, γλυκό από τη Χίο. Στην αποθήκη υπήρχε όμως και άφθονο βαρνεώτικο κρασί (άγευστο και φθηνότερο στην αγορά του Ταύρου). Τα φρούτα τα κρεμούσαν στο βάθος του πηγαδιού και τα προσκόμιζαν στο τέλος του φαγητού, για να είναι δροσερά. Δίπλα στην κουζίνα, οι

⁸ χερνίβ(ι)ον, (το), πήλινο ή μεταλλικό αγγείο

⁹ μικρά βαθουλωτά πιάτα με σάλτσα και γάρο

¹⁰ μια μικρή πήλινη στάμνα

δίσκοι με τα μελίπηκτα¹¹, τα τραγήματα¹² και το καρυδάτο, γλυκά που θα σερβίριζαν στο τέλος του δείπνου. Ηδύποτα ετοιμάζε η δεσποσύνη (κιτράτο, ζουλάπι¹³, μαστιχάτο), ενώ σε ένα βάζο το ακάπνι (μέλι από τη Θάσο) προσέδιδε γλυκύτερη γεύση μετά τη βρώση. Στο εμπορικό δείπνο συνήθιζαν να τρώνε κατσιακάκι ψημένο στο φούρνο, γαρνιρισμένο με άγριες αγκινάρες και διάφορα λαχανικά. Στο τραπέζι λαχανικά και μερικά καρότα, συνάμα αυγοθήκες από σμάλτο, κουταλάκια με μακριές λαβές διακοσμημένες με σμάλτο.



Βυζαντινοί γευματίζουν [μικρογραφία χειρογράφου]

Τα φαγώσιμα διατηρούνταν σε ένα ντουλάπι του τοίχου, που λεγόταν άρκλα ή αρκλίτσα.

*Νά ἄνοιγα τό ἄρμάριν μου, νά τό βρισκα γεμάτο
ψωμίν, κρασίν πληθυντικόν καί θυνομαγειρίαν¹⁴
καί παλαμιδοκόμματα καί τζίρους καί σκουμπρία¹⁵*

Επίσης συνήθιζαν να τρώνε και το σιπάτο, ένα δραστικό που είχε γίνει της μόδας στην Πόλη. Γενικά οι Βυζαντινοί θεωρούσαν την ώρα του φαγητού ιερή. Αγνοούσαν πολλά από τα βασικά είδη της σημερινής διατροφής (πατάτες, ντομάτες, καλαμπόκια, πορτοκάλια, λεμόνια, ζάχαρη, καφέ και δεκάδες άλλα). Στις αγορές των Βυζαντινών, στα φόρουμ, δεν υπήρχε ποικιλία τροφίμων, όπως στη σύγχρονη εποχή.

Η πλειονότητα των οικονομικά ευκατάστατων συνήθιζαν να καταναλώνουν νωπά κρέατα, κάτι το οποίο το θεωρούσαν προνόμιο, αντίθετα με τους φτωχούς. Για τη λήψη πρωτεϊνών κυρίως αξιοποιούσαν στην κουζίνα τους τα γαλακτοκομικά αγαθά, τα όσπρια και τα ψάρια. Τα λεγόμενα ταρίχη ήταν επεξεργασμένα ψάρια και κρέατα. Πιο δημοφιλής στα τραπέζια ήταν ο χοίρος στον οποίο προσέθεταν διάφορα μυρωδικά. Το κρέας το 12^ο αιώνα το συντηρούσαν με το πάστωμα, άλλοτε με αποξήρανση στον ήλιο και, λιγότερο συχνά, με το κάπνισμα (καίγοντας ξύλο βερικοκιάς).

¹¹ γλυκίσματα με μέλι

¹² γενική ονομασία για λιχουδιές

¹³ κρασί με ζάχαρη

¹⁴ θύννα, τόνος (ψάρι)

¹⁵ Πτωχοπροδρομικά ποιήματα

Μετά το στέγνωσαν προσέχοντας να μείνουν κάποια φυλλαράκια. Το αρωμάτιζαν με ξύδι, μυρωδικά και καπνό.

Αποτυπώσεις καρπών, γεωργικών και αγροτικών προϊόντων και θηραμάτων ανευρίσκονται σε εκκλησίες του 5^{ου} και 6^{ου} αιώνα. Αλλού παριστάνονται λογής καρποί, τσαμπιά από σταφύλια, ρόδια, κυδώνια, πουλιά. Ενδεχομένως έτσι συμβολίζεται ο παράδεισος. Επίσης αναδεικνύονται και στιγμιότυπα κυνηγιού, αλλά αυτό δεν αφορά την πρωτοχριστιανική ιδέα περί παραδείσου, άρα παραπέμπει γενικά στη γενναιοδωρία της φύσης. Σε ψηφιδωτά δαπέδου εξάλλου η αφθονία αντιπροσωπεύεται από την απεικόνιση πουλιών και καλαθιών με φρούτα¹⁶ στην πρώιμη βυζαντινή περίοδο στα ψηφιδωτά παριστάνονται ύδατα, ψάρια και υδρόβια πτηνά. Στη μέση περίοδο τρόφιμα και ποτά εμφανίζονται μόνο ως βιβλικά μοτίβα ή στα πλαίσια των εκκλησιαστικών μυστηρίων εξαιτίας της διείσδυσης αντιλήψεων θεολογικών και του ασκητισμού¹⁷ η λαιμαργία ταυτίζονταν με σαρκική επιθυμία, άρα με αμάρτημα. Στην ύστερη περίοδο η βυζαντινή τέχνη συμβολίζει την πνευματική διάσταση της ζωής και η προβολή πλουσιοπάροχων γευμάτων πλέον λειτουργεί ως παράδειγμα προ αποφυγή, ως καταδίκη του υλικού βίου.



πλούσιο συμπόσιο στον εξωνάρθηκα του καθολικού της μονής του Βατοπεδίου στο Άγιο όρος (αρχές 14^{ου} αιώνα)

Στο Βυζάντιο λειτουργούσαν άφθονα καπηλεία, μαγειρεία και μιμαρεία, δηλαδή λαϊκά θέατρα όπου εμφανίζονταν ακροβάτες και θαυματοποιοί¹⁸ παρουσιάζονταν αυτοσχέδιες, συνήθως προκλητικές, παραστάσεις που διασκέδαζαν τους άντρες της μεσαίας τάξης. Κάποτε στους ξένους στην Κωνσταντινούπολη παρέχονταν κλίνες και διατροφή σε πανδοχεία¹⁶, όπως και στα μεγάλα αστικά κέντρα, σε λιμάνια και στους Αγίους Τόπους που επισκέπτονταν προσκυνητές. Στις ταβέρνες

¹⁶ ο όρος αυτός στην αρχαιότητα σηματοδοτούσε τους κακόφημους χώρους διαμονής επί πληρωμή, πράγμα που δεν ίσχυε στο Βυζάντιο

κυρίαρχα στοιχεία ήταν το κρασί, οι γυναίκες και το τραγούδι. Συνοδικές αποφάσεις απαγόρευαν στους μοναχούς να εισέρχονται σε πανδοχεία.

Εκεί ψήνονταν στη σούβλα τα κρέατα. Χαρακτηριστικά του χώρου ήταν ο πάγκος (στην κοιλότητά του ήταν τοποθετημένοι αμφορείς του κρασιού) κι ένα καζάνι που κρεμόταν πάνω από μία εστία φωτιάς. Η φλόγα κάτω από τα λεβήτια έσβηνε την ώρα του βραδινού κλεισίματος, ειδάλλως η πελατεία παρέμενε διασκεδάζοντας. Οι ταβέρνες αποτελούσαν σημείο εκτόνωσης διαπροσωπικών σχέσεων. Οι κάπελες θεωρούνταν όμιλος περιθωριακών, όπως οι μίμοι, οι ακροβάτες και οι πόρνες. Εντούτοις αυτά τα επαγγέλματα είχαν απήχηση πάντα σε ορισμένο κοινό σε όλη τη διάρκεια της Βυζαντινής χιλιετίας.

Αντίθετα στους χριστιανικούς ξενώνες, που λειτουργούσαν στις πόλεις, τα λιμάνια, τους Αγίους τόπους και μετέβαιναν προσκυνητές, παρέχονταν κλίνες και τροφή με κρατικές επιδοτήσεις, ενώ όποιος ορίζονταν επικεφαλής αναλάμβανε ένα αξίωμα ιδιαίτερου κοινωνικού κύρους. Έναν τέτοιο ίδρυμα έχτισε ο Ιουστινιανός Α΄ στην Ιερουσαλήμ με εκατό κλίνες, για να αυξήσει τον αριθμό των προσφερόμενων κλινών από τις μονές¹⁷.

ii. ΑΣΘΕΝΕΣΤΕΡΑ ΣΤΡΩΜΑΤΑ

Το εμπόριο μειώθηκε περισσότερο τον 7^ο-8^ο αιώνα λόγω των δυσμενών συνθηκών. Το 10^ο αιώνα η κυβέρνηση έδειχνε αδιάφορη να ενισχύσει τις δοσοληψίες μακρινών αποστάσεων. Αποθάρρυνε τους εμπόρους να ταξιδεύουν στο εξωτερικό και απαγόρευε την εξαγωγή χρυσού. Κατά



έμποροι σε πλοιάριο (πρώιμος 11^{ος} αιώνας), Κωνηγετικά

συνέπεια αυτοί περιορίζονταν σε μια μικρή αγορά και δεν ήταν εφικτό να πλουτίσουν. Αυτή την αδυναμία της βυζαντινής διοίκησης εκμεταλλεύτηκαν οι ξένοι. Βεβαίως κάθε επάγγελμα ήταν αυστηρά περιορισμένο στην ειδικότητά του και τα έσοδα δηλώνονταν στον έπαρχο της πόλης. Τα κατώτερα στρώματα κατά

τη μέση περίοδο δεν είχαν διαφορετικά χαρακτηριστικά από την πρώιμη. Στην επαρχία η γεωργία αποτέλεσε την κύρια πηγή πλούτου για την αυτοκρατορία. Το οικονομικό αδιέξοδο σε συνδυασμό με την υψηλή φορολογία επέδρασε δραματικά στις κοινότητες των στρατιωτών- καλλιεργητών,

¹⁷ πληροφορίες του Ewald Kislinger

εξαναγκάζοντάς τους σε πώληση των γαιών, που τους είχαν παραχωρηθεί, στους ισχυρούς γαιοκτήμονες. Ο Λατίνος επίσκοπος της Κρεμώνης Λιουτπράνδου, που προσκλήθηκε από το Νικηφόρο Φωκά, αναφέρει φτωχά γεύματα όχι μόνο για το λαό, αλλά και τους κληρικούς. Συνήθειες ευλαβών κληρικών που ζούσαν με προσευχή και νηστεία ακολουθούσαν εξ ανάγκης και οι φτωχοί.

Κάθηνται μονώτατοι εἰς ἀσκεπὲν τραπεζίδιον, κοκκαλίζοντες παξιμάδιον καὶ διὰ μικρῶν μικροτάτων ποτηρίων οὐχὶ πίνοντες ἀλλὰ μυζώντας τὸ βάλνιο [...] Τὸ γλίσχρον συμπόσιον αὐτῶν ἀμετατρέπτως ἄρχεται καὶ παύει διὰ μαρουλίων, ἅτινα τὸ πάλαι μόνον πρὸ τοῦ τέλους τοῦ γεύματος παρετίθεντο¹⁸.

Στα ανίσχυρα αστικά στρώματα (όχλος) περιλαμβάνονταν φτωχοί επαγγελματίες (χειρώνακτες,πραματευτές, λιανοπωλητές, ημειδικευμένοι εργάτες με αμοιβές εξαιρετικά χαμηλές), άνθρωποι του θεάματος, υποτακτικοί, υπηρέτες και οι μη παραγωγικοί πολίτες. Εξαρτημένοι αγρότες παρουσίαζαν κοινά στοιχεία με τους δουλολάροικους της δυτικής φεουδαρχίας, επιτελούσαν εξαρτημένη εργασία, νομικά θεωρούνταν ελεύθεροι εργάτες γης και η θέση τους ήταν κληρονομική. Οι δούλοι στην πλειοψηφία τους απασχολούνταν σε οικιακές εργασίες και διέμεναν στις πόλεις.

Στο κέντρο και τις λαϊκές συνοικίες λειτουργούσαν υπαίθριες αγορές. Υπεύθυνος για την ομαλή λειτουργία τους ήταν ο έπαρχος που ενημερωνόταν για την επάρκεια, την ποιότητα και τις τιμές των αγαθών με ιδιαίτερη φροντίδα για τη διακίνηση των ειδών πρώτης ανάγκης.



υπαίθρια αγορά σε συνοικία της Πόλης

Η επίσκεψη στην αγορά ήταν απαραίτητη για την προμήθεια αγαθών. Η πιο φημισμένη στην Κωνσταντινούπολη, ήταν το φόρουμ του Θεοδοσίου, επίσης οι αγορές του Ταύρου, του Αρκαδίου, του Κωνσταντίνου, του Αναστασίου. Οι σαλγαμάριοι ή σαλδαμάριοι με τις φωνές τους προσπαθούσαν να κεντρίσουν το ενδιαφέρον της πελατείας για τα κρέατα και τα παστά. Οι

¹⁸ Σπυρίδωνος Ζαμπέλιου, Βυζαντινά μελέται

σευκλομαγουλάδες πουλούσαν παντζάρια, οι μιλιάρες ήταν έμποροι μικρών καζανιών και οι πωλητές γενικά αποκαλούνταν πράτεις ή πράτριες. Ο Πτωχοπρόδρομος μιλά για τους εμπόρους.

*Δέν είσαι σεβαστοῦ παιδί, μήτε κουρεπαλάτου,
παιδί 'σαι πουρσιπωλητῆ, χαβιαροφάγου,
σκουμπριπαλαμιδόπαστου, άντζουγοπαστοφάγου¹⁹*

Επιπλέον η Θεσσαλονίκη ονομαζόταν και μεγαλόπολις ως σημαντικό αστικό κέντρο της επικράτειας, μάλιστα την εποχή των Παλαιολόγων ευημερούσε περισσότερο από την Κωνσταντινούπολη με αξιόλογα μνημεία και κειμήλια. Οι αγορές κι οι πλατείες έσφυζαν από ζωή και στο λιμάνι της έφερναν προϊόντα η Σερβία, η Βουλγαρία, η Μακεδονία. Το 12^ο αιώνα στη γιορτή του Αγίου Δημητρίου, η ισχυρή πίστη στον οποίο ήταν βάλσαμο μετά τις λεηλασίες των Νορμανδών της Σικελίας, συνωστίζονταν ο κόσμος στην περίλαμπρη η αγορά²⁰.

Ωστόσο οι διαφορές στη διατροφή αφορούν ακόμα και τον άρτο, όπως παραπονιέται ο Πτωχοπρόδρομος για το τελευταίας ποιότητας ψωμί των φτωχών (χονδρόχυλον).

*Ίνα χορτάσω τό ψωμί, τό λέγουν άφρατίτζιν²¹
άλλά τό μεσοκάθαρον τό λέγουν κιβαρίτην
τό πιθυμοῦν γραμματικοί καί καλοστιχοπλόκοι [...]
Έκεῖνοι τό φρατούτζικον άεί μέ τό σησάμι
ήμεῖς δέ τό χονδρόχυλον τό σταχτοκυλισμένον²²*

iii. Η ΕΝΔΕΙΑ

Στη Βυζαντινή αυτοκρατορία δημεύονταν ενίοτε μικροϊδιοκτησίες εξαιτίας χρεών. Στις πόλεις βέβαια κάτω από δύσκολες οικονομικές συνθήκες, μεγεθύνονταν η εξαθλίωση των οικονομικά αδυνάτων. Μερικοί είχαν άδεια να πουλάνε το ψωμί τους στην αγορά στην τιμή που τους όριζε η κυβέρνηση, συχνά χαμηλότερη από κείνη που είχαν πληρώσει οι αρτοποιοί για το σιτάρι. Στις 11 Μαΐου (την επέτειο των εγκαινίων της Κωνσταντινούπολης) διένειμαν πουτίγκα λαχανικών και ψαριών στους άπόρους. Οι μισθοί κανονίζονταν μέσω των συντεχνιών και διατηρούνταν εξαιρετικά χαμηλοί. Μερικοί δούλευαν στα σπίτια με τη συνδρομή των γυναικών τους.

¹⁹ Πτωχοπροδρομικά ποιήματα

²⁰ Χρήστου Μότσια, Τι έτρωγαν οι Βυζαντινοί

²¹ αφράτο άσπρο ψωμί

²² Πτωχοπροδρομικά ποιήματα, όπ. π.

Πληροφορίες εξάλλου μαρτυρούν σχετικά με την αδυναμία επιβίωσης στις φυλακές. Το συσσίτιο περιλάμβανε «*ὀλίγα λάχανα καὶ ὀλίγην φακὴν*», «*στενὸν ἄρτον*» με κίνδυνο την «*ἐκ λιμοῦ ἐνδειαν*». Πότιζαν τους φυλακισμένους με ὕδωρ και ὄξος²³. Ἐτσι οι ακραίες συνθήκες είχαν τρομερά επακόλουθα («*ὄστά διαφαινόμενα διὰ τοῦ δέρματος*» και «*ἐπαλλήλους θνήσκοντας*»). Οι οικείοι των καθειρκτων ἔκαναν προσπάθεια να θεραπεύσουν την πείνα των συγγενών τους, προσκομίζοντάς τους τρόφιμα που κάποτε τα προμηθεύονταν «*ἐπαιτοῦντες*»²⁴.



*Βυζαντινοί γεωργοί εισπράττουν τα ημερομίσθιά τους για τη καλλιέργεια αμπελώνων
(Μικρογραφία από Ευαγγέλιο, Παρίσι, Εθνική Βιβλιοθήκη)*

Γενικά οι φτωχοί κατανάλωναν τα μικρά κυρίως παστά ψάρια, το ρυπαρό ή πιτεράτο (από κριθάρι και πίτουρα) ἄρτο, λαχανικά και ὄσπρια. Το τυρί και το λαρδί αποτελούσαν βασική διατροφή τους. Μαγείρευαν πλειστάκις βραστά πιάτα (με διάφορα χόρτα και κρεμμύδια). Το τραπέζι τους περιλάμβανε μαύρο ψωμί, ελιές, λάχανα, βολβούς, ὄσπρια και αυγά. Ὅσοι φρόντιζαν αγρούς, το θεωρούσαν αληθινή ευτυχία ως δημιουργική εργασία. Παρόμοια και ὄσοι ασχολούνταν με το ψάρεμα. Αυτοί που είχαν στρέμματα ἔσπερναν σιτάρι, παρήγαγαν κρασί και φρόντιζαν ζώα.

Οι γεωργοί σε χωριά (με πληθυσμό μέχρι 500 ή 1000 κατοίκους) ζούσαν σε σπίτια από λασπότουβλα, με σκεπή από ἄχυρα ή κεραμίδια, μαζί με οικόσιτα ζώα. Οι περισσότεροι ήταν εντελώς αγράμματοι κι η ζωή τους γεμάτη αβεβαιότητα για το μέλλον. Οι επιδρομές των ληστών και των γειτονικών λαών, οι πόλεμοι, οι ξηρασίες κατέστρεφαν τη σοδειά, ὥστε αδυνατούσαν να πληρώσουν τους φόρους. Ενδεχομένως ἡ ἐνδεία ωθούσε τους μικροκαλλιεργητές να εγκαταλείψουν την ὑπαιθρο και να εγκατασταθούν στις πόλεις ή να γίνουν εργάτες. Μέχρι το 12^ο αιώνα η ζωή των ελεύθερων γεωργών ήταν σε γενικές γραμμές καλύτερη από κείνη των κατώτερων στρωμάτων των αστικών κέντρων, διότι είχαν εξασφαλισμένη λιτή τροφή και στέγη και δε μαστίζονταν από τις επιδημικές ασθένειες.

²³ ὄξος, (το), ζύδι

²⁴ Φαίδωνος Κουκουλέ, Βυζαντινών βίος και πολιτισμός

Μέμφονταν οι ενδεείς αυτούς που απολάμβαναν τα πλουσιοπάροχα γεύματα, όπως παραπονιέται ο Πτωχοπρόδρομος:

*Ἐκεῖνοι τρῶν βατράχους, ψηλά καί φιλομήλες
καί σέ μᾶς λένε πάντα νά τρῶτε παλαμίδες²⁵*

Τα Πτωχοπροδρομικά επαιτικά ποιήματα σε δημώδη γλώσσα, με πυρήνα την αυτοκρατορική αυλή της Κωνσταντινούπολης, προέρχονται από το περιβάλλον των Κομνηνών. Παρά τις αναφορές στη χειρόγραφη παράδοση, δεν μπορούν να αποδοθούν με βεβαιότητα στο Θεόδωρο Πρόδρομο, λόγιο ποιητή του 12^{ου} αιώνα. Παρόλο που ενδεχομένως ο γράφων απηχεί προσωπικά βιώματα, είναι πιθανότερο να αποτελεί λογοτεχνικό προσωπίο ο Πτωχοπρόδρομος.

Ο ήρωας λοιπόν προερχόταν από άπορη οικογένεια, δεν έμαθε κάποια τέχνη ή επάγγελμα, αλλά επιδόθηκε στις σπουδές, κάτι για το οποίο μετάνιωσε, εφόσον δεν του εξασφάλιζε τα προς το ζην. Παντρεμένος με παιδιά, είχε προβλήματα λόγω της ταπεινής καταγωγής, της κακής οικονομικής του κατάστασης και του χαρακτήρα της γυναίκας του. Πρόβαλλε και εκκλήσεις για την υλική στήριξη του, ακόμα κι όταν χρημάτισε μοναχός, λόγω της άδικης μεταχείρισής του από τους ηγούμενους. Τα κείμενα προέκυψαν μετά από παραγγελία του αυτοκρατορικού περιβάλλοντος. Γενικά σατιρίζονται ο έγγαμος βίος, η πενία των εγγράμματων, η μοναστική διαβίωση.

Αποτελούν πάντως πλούσια πηγή όσον αφορά τις συνταγές της εποχής: η «κροκάτη μαγειριά» ήταν ένα είδος κακκαβιάς, δηλαδή βραστά ψάρια με μπαχαρικά, νάρδο²⁶, κανέλα, κρόκο, καρύφυλλο, μανιτάρια, ξύδι και άκαπνο μέλι.

*Πρῶτα διαβαίνει τό βραστό, ψημένο τουρλωτό,
καί δεύτερο τ' ἀκροβραστό βυζί ψιλοκομμένο
καί τρίτον ἡ ξινόγλυκη κροκάτη μαγειριά,
νάρδο ἔχοντας γαρίφαλο τριμμένο σέ γουδί
καί μανιτάρι, ξύδι καί ἀπ' τ' ἄκαπνο μέλι
καί μέσα κεῖται κόκκινη μεγάλη φιλομήλα²⁷
καί κέφαλος τριπήθαμος ἀγγάτος ἀπ' το Ρήγιο
καί συναγρίδα ὠριμη, ὦ Θεέ μου, μαγειριά!²⁸*

iv. Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΩΝ ΑΝΩΤΕΡΩΝ ΤΑΞΕΩΝ

²⁵ Πτωχοπροδρομικά ποιήματα

²⁶ νάρδος, (η), μικρό αρωματικό φυτό (ναρδόσταχυς ο ιαταμάνσειος). Χαρακτηριστικό του γνώρισμα οι δέσμες των μελανών, τριχωτών βλαστών που διακλαδίζονται από την κορυφή της ρίζας. Τα φύλλα βλαστάνουν από το πάνω τμήμα του φυτού, το οποίο απολήγει σε ροζ ανθάκια.

²⁷ είδος μπαμπουνιού

²⁸ Πτωχοπροδρομικά ποιήματα, όπ. π.

Οι Βυζαντινοί αριστοκράτες συνήθιζαν να επιμελούνται την καλαισθησία του τραπέζιού, ιδιαίτερα όταν το γεύμα τους συνόδευε σημαντικά γεγονότα, όπως για παράδειγμα τη στέψη. Συγκεκριμένα ο Πτωχοπρόδρομος αναφέρει ότι το πρωινό ονομαζόταν βουκουράτον (ψωμί βουτηγμένο στο κρασί με πιπέρι)²⁹. Ο Φαίδων Κουκουλές κάνει λόγο ειδικά για τέσσερα γεύματα (προδόρπια, μίνσος- κύριο γεύμα, οπτομίνσος, δουλαίος)³⁰.



γυάλινη κόψα, Άγιος Μάρκος, Βενετία

Πιο συγκεκριμένα ακολουθούσαν δεδομένο τυπικό στο φαγητό. Σύμφωνα λοιπόν με το πρωτόκολλο, στα εξέχοντα πρόσωπα (το βασιλικό ζεύγος) σερβίριζαν ανώτεροι τιτλούχοι. Ορθώς ένα ρητό λέει, «πες μου τι τρως, να σου πω τι είσαι». Γενικά ένα πλουσιοπάροχο γεύμα περιλάμβανε μεγάλη ποικιλία εδεσμάτων, γλυκών, κρασιών αλλά και διασκέδαση από γελωτοποιούς και μουσικούς. Εκτός από τη βυζαντινή, στις μεγάλες γιορτές του παλατιού, προτιμούσαν και την ανατολίτικη κουζίνα. Τα εκλεκτά εδέσματα τοποθετούνταν σε ασημένιους δίσκους σε χαμηλά τραπέζια. Τα σκεύη (πιρούνια, πιάτα, κανάτες, μαχαίρια κτλ.) ήταν φτιαγμένα από χρυσό και ασήμι (σε περιόδους παρακμής της αυτοκρατορίας τα σκεύη δίνονταν, για να μεταποιηθούν σε νομίσματα και όσα χρησιμοποιούνταν ήταν από κασσίτερο, πηλό και όστρακο).

Οι Βυζαντινοί αγαπούσαν πολύ το σκόρδο, τα κρεμμύδια και τα καρυκεύματα, ενώ το γιαούρτι και η «οξυνόγλυκος μαγειρία» (ένα πιάτο που παρασκευαζόταν από μεγάλα ψάρια) δεν έλειπαν από το τραπέζι. Χρησιμοποιούσαν επίσης και σάλτσες (από ξύδι, σύσγουδο³¹, καρυφυλλιά³², φρυγανιά, μανιτάρια, μέλι και καρυκεύματα) και σιμιγδαλένιο ψωμί με σουσάμι. Ιδιαίτερα προτιμούσαν τα λάχανα, το ρύζι, ξηρά φρούτα, κομπόστες από κίτρο και κυδώνια ή μήλα και αγλάδια· κάθε είδους όσπρια, ψάρια, το σουβλιστό αρνί και τυρί, μέλι, λάδι· επίσης μανιτάρια, σέλινια, πράσα, μαρούλια, αντίδια, σπανάκια, βλίτα, γογγύλια, μελιτζάνες, τεύτλα, αμύγδαλα, ρόδια. Απαραίτητα ήταν τα θαλασσινά, το χαβιάρι και το αυγοτάραχο, ενώ τα θερινά τραπέζια

²⁹ Πτωχοπροδρομικά ποιήματα

³⁰ Φαίδωνος Κουκουλέ, Βυζαντινών βίος και πολιτισμός

³¹ σύσγουρος, (ο), νάρδος

³² καρυφυλλιά, (η)/καρόφαλο, (το), γαρίφαλο, καρυόφυλλο (μπαχαρικό)

συμπληρώνονταν με παγωμένο νερό, ηδύποτα και δροσερούς καρπούς. Το κρέας, τα «λευκά» ψάρια και ο καθαρός ή μεταξωτός άρτος βρίσκονταν κυρίως στα τραπέζια των αυτοκρατόρων και των πλουσίων ευγενών.

Σε επίσημα γεύματα ακολουθούσαν μια συγκεκριμένη σειρά σερβιρίσματος των πιάτων. Αρχικά στα ορεκτικά περιλαμβάνονταν ένα πιάτο με αυγό και αγκινάρες με άσπρη σάλτσα. Τα κυρίως πιάτα αποτελούνταν από ψάρι με μουστάρδα και κρέας με σκόρδο, κρεμμύδι, πράσα και σαλαμούρα (σε περιόδους νηστείας μαγείρευαν караβίδες, αστακό, παγούρια³³, στρείδια και καλαμαράκια). Ενδεικτικά το επιδόρπιο ήταν μπισκότα με κρέμα μελιού και φρούτα ή ζυμαρικά με μέλι, φιστίκια και καρυκεύματα. Τα περισσότερα φαγητά συνοδεύονταν από σάλτσες με μεγάλες δόσεις πιπεριού και άλλων μπαχαρικών.

Οι οικονομικά εύρωστοι φρόντιζαν πάντα να εντυπωσιάζουν και να δείχνουν τον πλούτο και τη χλιδή τους στα γεύματα που παρέθεταν. Σύμφωνα με το εθιμοτυπικό, η συμμετοχή σε δείπνο σήμαινε την αποδοχή στο στενότερο κύκλο του αριστοκράτη και εκδήλωση εύνοιας, ενώ αντίθετα η άρνηση της πρόσκλησης θεωρούνταν παράπτωμα (φόνος), σύμφωνα με τον Αμμιανό Μαρκελλίνο³⁴. Επιπλέον οι αριστοκράτες και οι επίσκοποι δειπνούσαν ξαπλωμένοι στα ανάκλιτρα, αλλά αργότερα η συνήθεια αυτή περιορίστηκε.

Συνήθιζαν πριν το φαγητό να πλένονται και να βγάζουν τα υποδήματα.

*καί τότε ὁ νεότερος γοργόν ἐξυπολήθη
ἐβγαλε τὰ ὑποδήματα κι ἐκάθισε εἰς τό δεῖπνον.
Ἀφόντις ἀποδείπνισεν, βγαίνει εἰς τό κουβοῦκλι
λαμβάνει ὑποδήματα, πιάνει τήν κιθάρα
ἀποκατέστησεν αὐτήν ὡς ἤθελεν ἐκεῖνος
πολλά καλά ἐσήμανεν ἐκείνην τήν κιθάραν
ἄντερα ἐκλωσε καλῶς καί ἔκαμε τίς κόρδες³⁵*

Σύμφωνα με τον Βίο του Αγίου Θεόγνη, επισκόπου Βιτυλίου της Παλαιστίνης, όταν ο επίσκοπος επισκέφτηκε το διοικητή της επαρχίας, για να διαπραγματευτεί ορισμένα θέματα της εκκλησίας, γευματίσε μαζί του ξαπλωμένος σε ανάκλιτρο («κατακλίνονται, ἐκεῖνος ἐπ' ἐκεῖνο τό κέρας καί οὗτος ἐπί τοῦτο τό κέρας τῆς στιβάδος, καί τροφῆς μετελάμβανον»). Αυτή η συνήθεια εξαφανίστηκε κατά τους 7^ο-8^ο αιώνα. Αργότερα, με βάση μαρτυρία του Αρέθα Καισαρείας, οι Βυζαντινοί έπαψαν να γευματίζουν ξαπλωμένοι σε ανάκλιτρα, ενώ η παράδοση διατηρήθηκε μόνο

³³ παγούριν, (το), καβούρι

³⁴ Αμμιανός Μαρκελλίνος, θεωρείται ένας από τους τελευταίους μεγάλους ιστορικούς της ύστερης ρωμαϊκής (πρωτοβυζαντινής) περιόδου, πιθανά ελληνικής καταγωγής. Έργο του είναι το Res gestae (Πράξεις ή, συμβατικά, Ιστορία)

³⁵ Βασίλη Χ. Μάκη, Διγενής Ακρίτας

στο παλάτι και ιδίως σε γεύματα υψηλών προσώπων. Τα δείπνα της αριστοκρατίας χαρακτηρίζονταν από ένα κλίμα θορυβώδους διασκέδασης. Σύντομες περιγραφές τους στις πηγές παρουσιάζουν τους συνδαιτυμόνες μισομεθυσμένους στα ανάκλιτρα. Τους διασκέδαζαν περίτεχνοι χοροί χορευτριών, οι οποίες, σύμφωνα με τη γλαφυρή περιγραφή του Αμμιανού Μαρκελλίνου, σκούπιζαν με τα πόδια τους το δάπεδο των πλούσιων οίκων μέχρι κοπώσεως και στριφογύριζαν με γρήγορες στροφές, παίζοντας πλήθος ρόλων.

Τα εδέσματα ήταν πλουσιοπάροχα. Ματαιόδοξοι αριστοκράτες μάλιστα ζητούσαν να φέρουν ζυγαριές, για να ζυγίσουν επιτόπου τα ψάρια και τα πουλιά που προσφέρονταν στα δείπνα και καμάρων σαν να ήταν μοναδικά στο μέγεθος, ενώ ταυτόχρονα τα κατέγραφαν πλήθος γραμματέων³⁶. Κατά την επίσκεψη σε υψηλά πρόσωπα ακολουθούσαν συγκεκριμένη εθιμοτυπία. Οι γυναίκες είχαν την κεφαλή τους ακάλυπτη και προσέφεραν πλούσια δώρα. Κάποια από αυτά συμβόλιζαν τη φιλία, όπως η αργυρή φιάλη και το αργυρό νόμισμα.

ν. ΤΡΟΦΙΜΑ ΚΑΙ ΟΝΕΙΡΑ

Οι ονειροκρίτες, Αχμέτ³⁷ και Αρτεμίδωρος³⁸, δίνουν ερμηνείες των ονείρων με επίκεντρο το φαγητό. Έτσι όποιος έβλεπε ότι έπινε κρύο νερό, θα ένιωθε ήσυχος. Αντίθετα η πόση ζεστού νερού σήμαινε αρρώστια, ενώ παράλληλα η πόση κρασιού σε μικρά ποτήρια ήταν καλός οιωνός. Το χειρότερο ήταν να ονειρεύεται κανείς τον εαυτό του μεθυσμένο. Ευτυχία σήμαινε το υδρομέλι, ο μυρτίτης και το μελίμηλο ιδιαίτερα για τους πλουσίους, αλλά κακοτυχία για τους οικονομικά ασθενείς. Επίσης το ξύδι προανήγγειλε τσακωμό. Η πόση άρμης θα προκαλούσε φυματίωση. Εύνοια της τύχης σηματοδοτούσαν τα κεράτινα ποτήρια, όχι όμως τα γυάλινα ως επικίνδυνα. Επίσης για κάποιον που ταξίδευε στη θάλασσα το σπάσιμο του ποτηριού στον ύπνο του, την ώρα που έπινε απ' αυτό, προμηνούσε ναυάγιο.

Σχετικά με τα φρούτα και τα λαχανικά, τα κίτρα συμβόλιζαν λύπη και ανεργία, ενώ τα καρότα κακοτυχία γι' αυτούς που είχαν κτηματικές διαφορές. Ακόμα τα παντζάρια, η μολόχα, τα λάπαθα, τα αγριολάπαθα και τα χρυσολάχανα προεξοφλούσαν ατυχίες. Τα πεπόνια ήταν καλό σημάδι για τη φιλία, μα κακό για τις δουλειές. Επιπρόσθετα τα μαρούλια και η κολοκύθα θεωρούνταν κακή έκβαση της αρρώστιας. Όταν κάποιος ονειρευόταν σκόρδα και κρεμμύδια, έβλεπε

³⁶ Ελένης Γ. Σαράντη, Από την καθημερινότητα του πρωτοβυζαντινού αριστοκράτη

³⁷ Αχμέτ Μπεν Σιρίν, κατά πάσα πιθανότητα το έργο του, «Ονειροκριτικών», δε μεταφράστηκε από τα αραβικά, αλλά το έγραψε το 9^ο ή 10^ο αιώνα κάποιος Έλληνας χριστιανός με βάση αραβικές πηγές. Τυπώθηκε στη Λειψία το 1925

³⁸ Αρτεμίδωρος ο Δαλδιανός, έζησε το 2^ο μ. Χ. αιώνα στη Δάλδη της Λυκίας. Το έργο του, «Ονειροκριτικά», είναι το μόνο που διασώθηκε (τα άλλα, τα «Οίωνοσκοπικά» και τα «Χειροσκοπικά», αφορούσαν τη μαντική τέχνη)

ουσιαστικά εφιάλτη, μόνο όταν τα κρατούσε, ήταν καλό σημάδι. Επίσης ένα στεφάνι από κρεμμύδια κρεμασμένο πάνω σε κάποιον, προεξοφλούσε την προσωπική ωφέλεια, όμως θα προκαλούσε στους συνανθρώπους του προβλήματα.

Όλα τα όσπρια, εκτός από το μπιζέλι, εξισώνονταν με την κακοδαιμονία. Τα κοπανισμένα κουκιά θα δημιουργούσαν διχόνοια, οι φακές και το αρνίσιο κρέας πένθος, το κεχρί φτώχεια και στενοχώριες. Το σησάμι ήταν καλό σημάδι για τους γιατρούς, όμως στους υπόλοιπους θα προξενούσε πόνο. Χαρακτηριστικό καλό όνειρο ήταν αυτό του καθημερινού ψωμιού, του χοιρινού και του αρνίσιου κρέατος. Επιπλέον το κρέας των πουλιών ήταν προσήμανση επιτυχίας για τις γυναίκες. Τα ταριχευτά και τα αλίπαστα κρέατα και ψάρια θα έφερναν καθυστερήσεις και αναβολές σε τρέχουσες οικογενειακές υποθέσεις. Ακόμα οι σησαμίδες και οι πυραμοί³⁹ ήταν καλοί οιωνοί για όσους ήταν μπλεγμένοι σε δικαστικές διαφορές.

Καλοτυχία ήταν οι πλακούντες (εάν δεν περιείχαν τυρί), τα ανοιξιάτικα μήλα, σε αντίθεση με τα ξινά που θα προκαλούσαν διαφωνίες. Τα αμύγδαλα και τα καρύδια προοιωνίζαν φασαρίες, τα σύκα συκοφαντίες μόνο για τους ανθρώπους της υπαίθρου. Επίσης τα λευκά σύκα ήταν εξάγγελος καλοκαιρίας, ενώ τα μαύρα κακοκαιρίας. Τα σταφύλια προεξοφλούσαν ωφέλειες, τα ροδάκινα και τα κεράσια πρόσκαιρες απολαύσεις, ενώ τα κυδώνια θλίψεις και αδιέξοδα⁴⁰.

Σύμφωνα με τον Αρτεμίδωρο, οι κασίκες είτε είναι μαύρες είτε άσπρες είναι όλες δυσοίωνες, ιδίως για όσους βρίσκονται στη θάλασσα, λόγω του χαρακτήρα τους και γιατί τα μεγάλα κύματα τα ονομάζουμε αίγας και το πιο επικίνδυνο πέλαγος λέγεται Αιγαίον. Για τον Αρτεμίδωρο επίσης όλα τα πρόβατα είναι ευοίωνα, λόγω του χαρακτήρα τους και επειδή το όνομά τους σημαίνει προβαδισμό και πρόοδο⁴¹.

vi. Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΟΥ ΚΛΗΡΟΥ

Στο Άγιο Όρος, στη μονή Μεγίστης Λαύρας, υπήρχε από τα πρώτα χρόνια μοναχός υπεύθυνος για το ζύμωμα και το ψήσιμο του ψωμιού που ήταν επίπονη διαδικασία.

...Τότε μετά από λαμπρή γιορτή στο μοναστήρι, οι καλόγεροι οι υπεύθυνοι για το ζύμωμα του ψωμιού, κουρασμένοι από τη μεγάλη αγρυπνία, δεν ήρθαν. Ο Άγιος Αθανάσιος έδωσε οδηγίες να

³⁹ πυραμός, (ο), ψημένο σιτάρι με μέλι

⁴⁰ Χρήστου Μότσια, Τι έτρωγαν οι Βυζαντινοί

⁴¹ Αγαθονίκης Τσιλιπάκου, Η διατροφή στο Βυζάντιο με έμφαση στο ρόλο των γαλακτοκομικών προϊόντων, Θεσσαλονίκη, Μουσείο Βυζαντινού Πολιτισμού

μείνει το ζυμάρι αζύμωτο, γιατί τάχα οι μοναχοί δεν είχαν ανάγκη να φάνε. Κι έμειναν έτσι νηστικοί τρεις μέρες. Όσπου εκείνοι που είχαν αμελήσει το καθήκον τους έπεσαν στα πόδια του να ζητήσουν συγχώρεση. Κι ο Άγιος όχι μόνο τους συγχώρεσε, αλλά κατανοώντας τον κόπο που απαιτούσε η δουλειά αυτή, επινόησε μια μηχανή που περιστρεφόταν με βόδια, για να ζυμώνεται το ψωμί⁴².

Υπήρχαν μονές που ελέγχονταν από τον πατριάρχη. Στα αυτοκρατορικά μοναστήρια η εκκλησία δεν είχε καμία δικαιοδοσία. Τα αυτόνομα μοναστήρια ήταν ανεξάρτητα από κάθε εξουσία, αυτοκρατορική ή πατριαρχική. Με την ίδρυση ενός μοναστηριού, διαμόρφωναν συγχρόνως τον κανονισμό. Απαιτούνταν από τους νέους μοναχούς να παραιτηθούν από τους κοσμικούς πειρασμούς, να ζουν φτωχικά, να έχουν ψυχική ηρεμία, να είναι ελεήμονες και να αγαπούν τη χειρονακτική εργασία.



βυζαντινό μοναστήρι του Αγίου Ιωάννη του Χρυσοστόμου στην κατεχόμενη Επαρχία της Κυρήνειας (11^{ος} αιώνας)

Γενικώς απασχολούνταν σε πολυάριθμες εργασίες (ως νοσοκόμοι, θυρωροί, ράφτες, τσαγκάρηδες, καντηλανάφτες, αρτοποιοί, κηπουροί, αμπελουργοί, καλλιεργητές, ξυλουργοί, υφαντές κτλ.)⁴³. Ο ορεάριος, αποθηκάριος και τροφοδότης, αναλάμβανε τη διανομή των προμηθειών. Στα γυναικεία μοναστήρια η αποθηκάριος είχε μια βοηθό, ειδικά αρμόδια για την παραλαβή κρασιού. Η επιστημονάρχισσα, υπεύθυνη για την τάξη στις καθημερινές συγκεντρώσεις, με την τραπεζοκόμο επέβλεπε τις καλόγριες κατά την ώρα του φαγητού.

Οι μοναχοί, μετά το τέλος της λειτουργίας, μαζεύονταν στο νάρθηκα και περίμεναν το κάλεσμα στην τραπεζαρία. Το μεσημέρι, με το χτύπημα της καμπάνας και την προσκύνηση, έμπαιναν κατά τάξη στην τραπεζαρία ψάλλοντας. Στο τραπέζι καταλάμβαναν τις υποδεικνυόμενες θέσεις, αλλά κάποτε οι πρεσβύτεροι κάθονταν ανάμεσα στους νεότερους, που ενδεχομένως προκαλούσαν θορύβους. Για τον ηγούμενο υπήρχε συγκεκριμένη θέση, όπως και για άλλους επικεφαλείς ιεραρχικά. Οι μοναχοί συνέτρωγαν ενίοτε και με ξένους επισκέπτες. Εκλεκτό φαγητό για τους κληρικούς ήταν και η παστομαγειρία, δηλαδή ένας ζωμός με λίγο παστό κρέας που το ονόμαζαν και πασπαλάτο.

⁴² Βίος Αγίου Αθανασίου

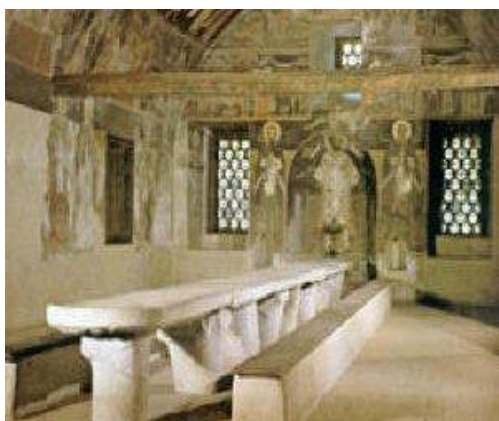
⁴³ Φαίδωνος Κουκουλέ, Βυζαντινών βίος και πολιτισμός

Όλοι όφειλαν κατά την ώρα του φαγητού να είναι παρόντες· απαγορευόταν αυστηρώς να τρώνε στο κελί τους, παρά μόνο στην περίπτωση που ήταν άρρωστοι. Οι αδικαιολογήτως απουσιάζοντες τιμωρούνταν με επίπληξη ή με στέρηση τροφής. Ο μοναχός που επισκοπούσε την τράπεζα ήταν ο τραπεζάριος. Κατά την διάρκεια του φαγητού ένας νεώτερος, ο αναγνώστης, διάβαζε εκκλησιαστικά κείμενα. Έπιναν και κρασί, κρασοβόλιν, δηλαδή ζεστό νερό ή ζεστό νερό με κύμινο (κυμινάτο)⁴⁴.

Στο Άγιο Όρος, την αρχαιότερη και μεγαλύτερη πολιτεία του Θεού επί γης, λειτουργούσε μια αυτορρυθμιζόμενη κοινωνία με βασικά, σταθερά χαρακτηριστικά που διαρκώς υπενθύμιζαν στα μέλη της πως η ζωή και ο θάνατος δεν είναι παρά δύο όψεις της αιωνιότητας. Τρεις κατηγορίες προϊόντων προτιμούσαν στις συνταγές τους οι μοναχοί: πρώτον τα ψαρικά, δεύτερον τα όσπρια και τα λαδερά και τρίτον τα μαλάκια και τα οστρακόδερμα (οι τελευταίες ονομάζονταν θείες τροφές). Συνέδεαν το φαγητό με την αιωνιότητα, διότι πίστευαν ότι, όποιος έκανε νηστεία, πήγαινε στον παράδεισο. Είναι γνωστές και οι μεγάλες επιδόσεις των μοναχών, ορθοδόξων και καθολικών, στην οινοποιεία, πέραν της μαγειρικής.

vii. ΝΗΣΤΕΙΕΣ ΓΙΑ ΚΛΗΡΙΚΟΥΣ ΚΑΙ ΛΑΙΚΟΥΣ

Στα κηπάρια των μοναστηριών καλλιεργούσαν ζαρζαβατικά, ενώ εξέτρεφαν πουλερικά, αλλά υπήρχαν και ασκητές που ζούσαν με νερό, αλάτι και άγρια χόρτα. Οι νηστείες τηρούνταν αυστηρά (ενδεικτικό είναι πως αποφεύγονταν η χρήση καρυκευμάτων στο φαγητό).



Μεγάλες περίοδοι ήταν των Χριστουγέννων, της Μεγάλης Τεσσαρακοστής, των Αγίων Αποστόλων και της Κοίμησης της Θεοτόκου. Οι μέρες νηστείας υπολογίζονταν γύρω στις 170-180 για τους λαϊκούς και περισσότερες για τον κλήρο (τιμωρούνταν παραδειγματικά οι μοναχοί που δεν τηρούσαν τη νηστεία). Οι Πατέρες της εκκλησίας συχνά κατέκριναν τους λάτρεις του κρέατος που δαπανούσαν πολλά χρήματα για την απόκτησή τους. Οι νηστείες καθιερώθηκαν τα πρώτα χρόνια εξάπλωσης του χριστιανισμού, αλλά η χρονική διάρκειά τους και τα τρόφιμα που απαγορεύονταν διαμορφώθηκαν τον 4^ο αιώνα.

⁴⁴ Φαίδωνος Κουκουλέ, Εκ του βίου των Βυζαντινών

Οι νηστείες προέκυψαν εξαιτίας των δημοσιονομικών και παραγωγικών αδιεξόδων της αυτοκρατορίας. Απαιτούνταν ενίσχυση της κτηνοτροφίας, της πτηνοτροφίας και της αλιείας, με προοπτική και την πάταξη της αισχροκέρδειας. Οι δυο μεγάλες περίοδοι νηστείας, πριν από τα Χριστούγεννα και το Πάσχα, προστάτευαν την κτηνοτροφία και την πτηνοτροφία, συνεπώς αναπτύχθηκαν αυτοί οι κλάδοι (αποφεύγονταν η σφαγή ζώων, αυξάνονταν η παραγωγή γάλακτος και τυροκομικών, διατηρούνταν αποθέματα, περιορίζονταν οι εισαγωγές και επεκτείνονταν οι εξαγωγές). Οι ίδιοι λόγοι επέβαλλαν την αποχή από το λάδι και το κρασί την Τετάρτη και την Παρασκευή (εξαιτίας της μειωμένης παραγωγής και της αδυναμίας μεταφοράς στις επαρχίες).

Και τα ψάρια εντάχτηκαν στις απαγορευμένες τροφές κατά τις νηστείες· έτσι πάστωναν ψάρια, για να υπάρχουν αποθέματα που συντηρούνταν και μεταφέρονταν πιο εύκολα. Κάποια θαλασσινά δεν εντάσσονταν στην κατηγορία των απαγορευμένων τροφών, όπως τα χταπόδια, ο αστακός, τα καλαμάρια κ.α., ίσως γιατί η αλιεία τους, με τα τεχνικά μέσα που διέθεταν, ήταν δύσκολη και συνεπώς δεν έπαιζαν σημαντικό ρόλο στην αγορά. Επομένως οι διατροφικές τάσεις του κόσμου καθορίζονταν και από τις επιβεβλημένες τροφές κατά τη νηστεία.

Τα μοναστήρια είχαν πολλά γιδοπρόβατα, αγελάδες και κότες. Πουλούσαν λοιπόν τα αρνιά τα κατσίκια, τα βόδια, το γάλα και τα αυγά. Θεωρούσαν ότι η κατανάλωση σύνθετων και ζωικής προέλευσης τροφίμων επέφερε αρνητικές συνέπειες στην υγεία και χαλούσε την ομορφιά του σώματος. Μαγειρεμένα ή ωμά λαχανικά αποτελούσαν το κύριο γεύμα στα μοναστήρια κατά τις περιόδους νηστείας, ενώ πολλές φορές κατανάλωναν και άψητα όσπρια, όπως τα ξηρά κουκιά.

Ωστόσο η δυσπιστία περί νηστειών του κλήρου αποτυπώνεται κάλλιστα απ' τον Πτωχοπρόδρομο σε έντονο σατιρικό ύφος.

*Τετράδα καί Παρασκευή ξηροφαγοῦντες ὄλωσ,
 ἰχθύν γάρ οὐκ ἐσθίομεν, ἄναξ, ποσῶς δέ τούτοις,
 ἀμή ψωμίστια, ἀστακούς, ἀληθινά παγοῦρια,
 ὀκταποδίτσια καί σηπιάς⁴⁵ καί τὰ καλαμαρίτσια
 καί καριδίτσας ἐκζεστάς ἢ καί τηγάνου ἐκ τούτων
 καί λαχανίτσιν ὡς φουκίν⁴⁶ μέ τὰ ὀστρειδομυδίτσια,
 μετὰ τῶν ἄλλων, δέσποτα, κτένια καί τὰς σωλήνας
 καί φαβατίτσιν ἄλεστόν, ὀρύζιν μέ τό μέλι,
 φασούλιν ἐξοφθαλμιστόν, ἐλαῖτσας καί χαβιάριν
 καί πωρινά ἀύγοτάριχα διά τήν ἀνορεξίαν,*

⁴⁵ σηπία, (η), σουπιά

⁴⁶ φουκίν, (το), πιάτο

μηλίσιά τε καί φοίνικας, ἰσχάδας⁴⁷ καί καρύδια
 καί σταπιδίτσας χιώτικας καί ἀπό τό διακιτρίου
 καί καρυδάτον ὀλιγόν καί κυδωνάτον χύτραν,
 γρανάτα σαχαράτά τε καί τό ἀπαλοδάτον,
 ἵνα καί τι χωνεύσωσιν ἐκ τῆς ζηροφαγίας
 κρασίν γλυκόν γανίτικον καί κρητικόν καί ἐκ Σάμου,
 ἵνα χυμούς ἐκβάλωσιν ἐκ τῆς γλυκοποσίας⁴⁸

Γενικότερα η θρησκεία απαγόρευε να τρώνε οι πιστοί πνικτά κρέατα, δηλαδή πουλιά που τα είχαν πνίξει ζώα ή κυνηγετικά όρνεα, και θηράματα σκοτωμένα από άγνωστη αιτία. Επίσης απαγόρευε η εκκλησία να καταναλώνουν ειδωλόθυτα, σφάγια δηλαδή από θυσίες των εθνικών που κάποτε γιόρταζαν μαζί με χριστιανούς στα πανηγύρια τους.

⁴⁷ ισχάς, (η), σύκο

⁴⁸ Πτωχοπροδρομικά ποιήματα

BYZANTINΗ ΚΟΥΖΙΝΑ

i. ΟΣΠΡΙΑ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ, ΦΡΟΥΤΑ

Η φθηνότερη και πιο διαδεδομένη τροφή για το μεγαλύτερο μέρος του πληθυσμού ήταν τα λαχανικά και τα όσπρια που καταναλώνονταν για μακρύ χρονικό διάστημα, με δεδομένες τις μεγάλες περιόδους νηστείας που προέβλεπε η εκκλησία.

Τα λαχανικά υπήρξαν ανέκαθεν από τα σημαντικότερα συμπληρώματα στο γεύμα. Οι πλούσιοι, ιδιαίτερα οι κοιλιάδουλοι, δεν τα πολυσυμπαθούσαν. Η πλειονότητα καταλάωναν αντίδια, κουνουπίδια, παντζάρια, κολοκύθια, αγκινάρες, βλίτα, σπαράγγια, μαρούλια και ένα είδος μελιτζάνας. Τα καρότα τα προτιμούσαν ψητά και πουλιόνταν στις αγορές από τους δαυκοψήστες⁴⁹. Τα κρεμμύδια επίσης υπήρξαν από τις αγαπημένες τροφές των φτωχών, σύνθηες στοιχείο της διατροφής τους.

Επιπλέον καταλάωναν τα λάχανα, τα πράσα, τα τεύτλα, τα ραδικία, τον αρακά, τη ρόκα. Άγνωστες ήταν οι πατάτες και οι ντομάτες (έφτασαν στην Ευρώπη πολύ αργότερα). Τα όσπρια ήταν φθηνά και είχαν την τιμητική τους στο τραπέζι των ασθενέστερων οικονομικά, επιπλέον εξαιτίας του ότι διατηρούνταν μεγάλο διάστημα κι έφταναν τόσο στα μεγάλα αστικά κέντρα, όσο και στις απομακρυσμένες περιοχές της αυτοκρατορίας. Η βοτανοθεραπεία διαδίδονταν τότε. Οι Βυζαντινοί γνώριζαν τις ιδιότητες των εύχυμων, κακόχυμων λαχανικών και της μολόχας (μολόχης ή μόλοχου).



Οὕτως ἐν Κύπρῳ ἡ μολόχα μαγειρευόταν ὡς σοῦπα, ὅταν δ' ὁ καυλός⁵⁰ αὐτῆς εἶναι χονδρός, τηγανίζεται. Ἐν Τήνῳ τοὺς τρυφεροὺς καυλοὺς, ἀφοῦ βράσουν καὶ στραγγίσουν, τοὺς τηγανίζουν μέ ὠά, ἐν Βελβεντῶ τῆς Μακεδονίας κοπανίζουσιν τὰ φύλλα τῆς καὶ μαγειρεύουσιν ὡς νηστίσιμον φαγητόν, στοῦμπον αὐτόν καλοῦντες⁵¹.

Ἐτρωγαν φύλλα, βολβούς, ἀγρία χόρτα ἀκόμα και ρίζες των φυτών. Η διατήρηση λαχανικών γινόταν με ξήρανση. Ο Πτωχοπρόδρομος συσσωρεύει λαχανικά καθημερινής χρήσης.

⁴⁹ ονομασία για τους πωλητές ψημένων καρότων

⁵⁰ καυλός, (ο), κοτσάνι

⁵¹ Φαίφωρος Κουκουλέ, Βυζαντινών τροφαί και ποτά

...σέλινον, πρασομάρουλον καί κάρδαμον καί ίντύβιν⁵²,
 σπανάκιν, χρυσολάχανον, γογγύλιν, ματζιτζάνιν
 φρύγιον, κράμβην καί γουλίν καί άπό τό κουνουπίδιν⁵³.

Τα πιο συνηθισμένα όσπρια ήταν το φασούλιν, τα κουκκία, η φακή, τα λουπινάρια και τα ερεβίνθια. Το τουρσί από λαχανικά μπορούσαν να συντηρούν και για κατανάλωση το χειμώνα. Τα λεμόνια ήταν άγνωστα κι έτσι γαρνίριζαν τα φαγητά με ξινόροδα ή αγουρίδες. Οι βυζαντινές δέσποινες βέβαια δε διέθεταν σόδα για το βράσιμο των οσπρίων, αλλά έριχναν μια κουταλιά σινάπι. Με σησάμι και λινόσπερμα γαρνίριζαν τα ψωμιά⁵⁴.

Καλλιεργούσαν μαρούλια, λάχανα, σπανάκι, καρότα, πράσα, κρεμμύδια, κουνουπίδια, άγρια χόρτα, ραδίκια, κολοκύθια, σκόρδο, ραπανάκια, σέλινο, μελιτζάνες, αγκινάρες, ρόκα και ξερά λαχανικά. Οι Βυζαντινοί εξάλλου έτρωγαν πολλά φρούτα, όπως μήλα, αχλάδια, σύκα, ρόδια, κεράσια, ροδάκινα, πεπόνια, μούσμουλα, σταφύλια, δαμάσκηνα, βερίκοκα, κυδώνια, κούμαρα και χουρμάδες. Για τις κρύες μέρες του χειμώνα αποθήκευαν φρούτα, όπως σύκα και σταφύλια, τα οποία είχαν αποξηράνει είτε απλώνοντάς τα στον ήλιο το καλοκαίρι είτε κρεμώντας τα σε κελάρια και αποθήκες. Στο Βασίλειο Διγενή Ακρίτα τα μήλα εξισώνονταν με την ομορφιά του έρωτα.

*Ζωγραφιστόν τόν έρωτα είχε ώσάν παιδίον
 κόκκινον νέον τρυφερόν, έφαίνετο ώς μήλον
 άνάστα ρόδον πάντερπνον, μεμυρισμένον μήλο
 περιστέρα μου πάλλευκη καί μήλο μυρωδάτο⁵⁵*

Μαρτυρείται πως τα ραπανάκια και η κράμβη⁵⁶ ενίσχυαν την τάση οινοποσίας. Μάλιστα καταγράφεται ότι, αν κατανάλωνε κανείς ωμό λάχανο και προσέθετε χυμό ραπανιών στο κρασί, αυτό λειτουργούσε ως αντίδοτο της μέθης.

ii. ΟΙΝΟΣ

Στο Βυζάντιο κατανάλωναν οίνο, παρά την εγκατάλειψη της διονυσιακής λατρείας. Όλο και μεγαλύτερες καλλιεργήσιμες εκτάσεις μεταβιβάζονταν στη μοναστηριακή και εκκλησιαστική περιουσία. Οι μοναχοί κατασκεύαζαν μεγάλα, σύγχρονα για την εποχή οινοποιεία, βελτίωναν τις τεχνικές παραγωγής και την ποιότητα του κρασιού. Μεταξύ των πραγμάτων που άλλαξαν ήταν και η

⁵² ιντύβι ή ιντίβι, (το), αντίδι

⁵³ Πτωχοπροδρομικά ποιήματα

⁵⁴ Χρήστου Μότσια, Τι έτρωγαν οι Βυζαντινοί

⁵⁵ Βασίλη Χ. Μάκη, Διγενής Ακρίτας

⁵⁶ το φυτό με τα κίτρινα άνθη ανήκει στην οικογένεια των σταυρανθών και είναι συγγενές με το λάχανο

συνήθεια της ανάμειξης του οίνου με νερό, που εγκαταλείφθηκε οριστικά. Το κρασί είχε ιδιαίτερη θέση στο βυζαντινό κόσμο· από αυτό προέκυπτε η Θεία Ευχαριστία κι όταν χρησιμοποιούνταν γι' αυτό τον ιερό σκοπό, το ονόμαζαν «νάμα». Οι Βυζαντινοί έπιναν ζεστό το κρασί, ως δείγμα πολυτέλειας. Συνήθιζαν επίσης να τρώγουν, πριν την οινοποσία, για να μη μεθούν εύκολα, ωμό λάχανο και πικραμύγδαλα.

Αναμείγνυαν παλαιό κρασί με μέλι και πιπέρι κι έφτιαχναν το κονδίτον. Δείγμα της τάσης εξιδανίκευσης του οίνου εντοπίζεται στη Φυσιολογική διήγηση του κρασοπατέρος.

*Πιθάριν μου γλυκώτατον, λιθάριν λυχνιάριν
πιθάριν μου έκλαμπρότατον, καλῶς ἱστορημένο,
τῆς λύπης ἢ παρηγοριά καί τῆς χαρᾶς ἢ δόξα,
αὐθεντικόν τό σχῆμα σου, φιλόσοφος ἢ γνώμη,
καλῶς ἐπλάσθης ἐξ ἀρχῆς εἰς χρῶμα τοῦ ῥωδίου,
ὡς γοῦν τό ῥώδιον δροσερόν κοκκινοπορφυρίζει
καί γέμει τή γλυκότητα, τόν δρόσον τοῦ λαιμοῦ μου⁵⁷*

Εκτός από τη βυζαντινή επικράτεια, τα πιο ζακουστά κρασιά παράγονταν από περιοχές που είχαν και στην αρχαία Ελλάδα αντίστοιχη φήμη. Θαυμαστό προϊόν της ελληνικής οινοποιίας αναδείχθηκε, μέχρι τον 19ο αιώνα με μεγάλη ζήτηση και στην Ευρώπη, ο «Μαλβαζιάς» (το όνομά του το οφείλει μάλλον στη Μονεμβασιά, παραγόταν όμως κυρίως στην Κρήτη). Κατά την περίοδο της τουρκοκρατίας, παρά την υψηλή φορολογία, δεν περιορίστηκε σημαντικά η ελληνική



αμπελουργία. Σχετικά προηγμένα ήταν τα μοναστηριακά κτήματα, αλλά και εκτάσεις στις νησιωτικές περιοχές, όπου η τουρκική κυριαρχία σε πολλές περιπτώσεις ήταν βραχεία και χαλαρή η φορολογία. Την ίδια περίοδο στη Δύση η τέχνη του κρασιού εξελίχθηκε σημαντικά. Οίνο

κιναμώμου έφτιαχναν με κανέλα. Ο οίνος ροδίτης παρασκευαζόταν με φύλλα τριαντάφυλλου και μέλι. Ζουλάπιν ονόμαζαν το ζεστό κρασί με ζωμό από σταφίδες και τζίτζιφα βρασμένα ή με σέλινο και ρίζες. Φούσκα ήταν το νερωμένο κρασί ή ξύδι.

Τα ονομαστά βυζαντινά κρασιά προέρχονταν από διάφορες περιοχές της αυτοκρατορίας, αλλά κυρίως από τα νησιά. Εκείνη την εποχή, όπως προαναφέρθηκε, ο Διόνυσος βρισκόταν υπό

⁵⁷ Φυσιολογική διήγησης του υπερτίμου κρασοπατέρος Πέτρου του Ζυφομούστου

διωγμό. Έτσι κατά τον τρύγο ή το πάτημα των σταφυλιών, αν ανέφερε κανείς το όνομα του Διονύσου, τιμωρούνταν σύμφωνα με το νόμο. Αν ήταν κληρικός, καθαιρούνταν.

Η τιμή του κρασιού ήταν σε συνάρτηση με την ποιότητά του. Η καλλιέργεια του αμπελιού διαδίδονταν παντού, με τροχοπέδη μόνο τις κλιματολογικές συνθήκες. Στο τέλος του 13^{ου} αιώνα οι δέκα μεζούρες κρητικού κρασιού (ένα εκατόλιτρο) κόστιζαν ένα υπέρπυρο⁵⁸. Στα μέσα του 14^{ου} αιώνα ο οίνος της Χαλκιδικής κόστιζε 3 ½ υπέρπυρα οι δέκα μεζούρες, της Βιθυνίας 6 7/10 υπέρπυρα (τριπλάσια τιμή από εκείνη των αρχών του 14^{ου} αιώνα)⁵⁹.

Στον Πωρικόλογο, ένα σύντομο σατιρικό και διδακτικό λαϊκό βυζαντινό έργο του 12^{ου} ή 13^{ου} αιώνα, περιγράφεται η δίκη των οπωρικών, κατά την οποία καταδικάζεται το σταφύλι. Τα προσωποποιημένα φρούτα φέρουν τίτλους βυζαντινών αξιωματούχων, πράγμα που ενισχύει το σατιρικό ύφος. Γραμμένο σε δημόδη μεσαιωνική γλώσσα γνώρισε ευρύτατη διάδοση στα λαϊκά στρώματα ως ένα από τα λίγα αφηγήματα σε πεζό λόγο.

Στο δικαστήριο η Σταφυλή στο βασιλιά Κυδώνιο εκθέτει τις κατηγορίες εναντίον αρχόντων για συνωμοσία κατά της εξουσίας του. Με μαρτυρικές καταθέσεις αποκαλύπτεται ότι οι ισχυρισμοί της Σταφυλής είναι σκόπιμες συκοφαντίες. Τα φυτά εκφράζουν την περιφρόνησή τους και τιμωρία είναι η κατάρα να περιφρονείται από όλους το σταφύλι ως πηγή κακών και χυδαίων πράξεων· όσοι θα έπιναν το αίμα της (κρασί), θα εξευτελιζόνταν. Έτσι επιτυγχάνεται η καταδίκη του μεθυσιού. Προβάλλεται ο διδακτικός χαρακτήρας (αντιοινικός) της διήγησης μέσω της αποδοκιμασίας της οινοποσίας και των συνεπειών της. Συνάμα αποτελεί σάτιρα των αξιωματούχων, της βυζαντινής τιτλομανίας και των ραδιουργιών του παλατιού.

*Ύπαγε, σταφυλή κατηραμένη, υπό στραβοῦ ξύλου κρεμασθεῖσα, υπό μαχαίρων κατακοπέῖσα, υπό νέων ἀνδρῶν καταπατηθεῖσα. Τό αἷμα σου νά πίνουν οἱ ἄνδρες καί νά λέγουσιν λόγια κλωθογυρισμένα καί ἀπό τοῖχον εἰς τοῖχον νά πίπτουν καί καλοκαθειές νά κρούουν καί τές στράτες νά πέφτουν καί τά γένεια των νά ξερνοῦσι καί οἱ σκύλοι νά τά γλείφουν*⁶⁰

Οι Βυζαντινοί μεταχειρίζονταν αγγεία για την πόση του οίνου, τα ποτήρια και το πιο κατάλληλο για κρασί, λεγόταν καύκος ή καυκίον. Έτσι λοιπόν τραγουδούσε ο δήμος προς τον μέθυσο αυτοκράτορα Φωκά, «*πάλιν τόν καύκον ἔπιες, πάλι τόν νοῦν ἀπώλεσας*». Ειδικά καταστήματα πώλησης οίνου ήταν τα λεγόμενα οινοπωλεία ή ταβερνεῖα ή κρασοπουλεία ή καπηλεία και οι καταστηματάρχες, κάπηλοι.

⁵⁸ το χρυσό νόμισμα της εποχής του οποίου η αξία ήταν λίγο μικρότερη από κείνη του «νομίσματος»

⁵⁹ Βυζαντινών γεύσεις, Επτά Ημέρες, εφημερίδα ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ

⁶⁰ Πωρικόλογος, δημοτική παραλλαγή ενός πεζογραφήματος του 12^{ου} αιώνα

iii. ΚΡΕΑΤΑ, ΠΟΥΛΕΡΙΚΑ

Η κατανάλωση κρέατος, ακόμη και του παστού, ήταν μια σπάνια πολυτέλεια για την πλειονότητα. Αντίθετα, στα τραπέζια των πλουσίων έβρισκαν συχνότερα τη θέση τους αρνιά, κατσίκια, κότες, πουλερικά, καθώς και κυνήγια. Σε ιδιαίτερη εκτίμηση είχαν τα χοιρινά κρέατα που μαγείρευαν με ποικίλους τρόπους. Τα εντόσθια θεωρούνταν υποδεέστερη τροφή, παρασκευάζαν όμως με αυτά φαγητά που θυμίζουν το σημερινό κοκορέτσι (πλεκτήν) και τη γαρδούμπα (γαρδούμιον).

Το κρέας από κυνήγι επίσης προτιμούνταν, όπως καταγράφεται στο Βασίλειο Διγενή Ακρίτα.

*Τροφαί αὐτοῖς ἐτύγχανον, ἔλαφοι καὶ πουλία,
αἰγες καὶ χοῖροι ἄγριοι καὶ πᾶν κυνήγι ἄλλον⁶¹*

Το κρέας δεν αποτελούσε καθημερινή τροφή για τους Βυζαντινούς και εξαιτίας των νηστειών που υπαγόρευε η χριστιανική θρησκεία. Από το τραπέζι τους δεν έλειπαν τα αρνιά, οι γίδες, τα βοοειδή, καθώς και το κυνήγι (π.χ. ελάφια και λαγοί).

Βρώσιμα θεωρούνταν όλα σχεδόν τα μέρη των ζώων -ακόμα και το κεφάλι, η ουρά, τα πόδια και τα εντόσθια. Το κρέας τρώγεται με τους παραδοσιακούς τρόπους, δηλαδή ψητό, βραστό και παστωμένο (προκειμένου να διατηρηθεί μεγαλύτερο διάστημα). Αναφέρεται επίσης και μαγείρεμα χοιρινού με ελαφίσιο κρέας και κομμάτια από λαγό.

Πολύ συχνά τα ορνίθια και οι φασιανοί πλούτιζαν τα τραπέζια και τρώγονταν με τους παραδοσιακούς τρόπους, ψητά, τηγανιτά ή βρασμένα. Στον Πουλολόγο καυχιέται η όρνιθα απαντώντας στις κατηγορίες του πουλιού (καρκατζά) υπερήφανη για τη νοστιμιά της.

*Κι ἐμένα πάλιν καρκατζάν, ἰδές τό τίς με τρώγει
οἱ βασιλεῖς καὶ οἱ ἄρχοντες καὶ πάντες τῆς συγκλήτου
καὶ ἡ ἡδονή μου ἐξάίρετος ἀπό ὄλων τῶν ὀρνέων⁶²*

Επίσης η πέρδικα εξυμνεί τη νοστιμιά της. Το Δεκέμβριο επιδίδονταν στο κυνήγι της.

*Ἐμένα πάλι οἱ βασιλεῖς εἰς γεῦμα τους με τρώγουν
κι οἱ ἄρχοντες κι οἱ εὐγενεῖς εἰς πρόγευμα καὶ δεῖπνον⁶³*

Γαλαθηνούς, δέλφακες, δελφάκια ή «σκρόφας απογαλάκτισμα» ονόμαζαν τα μικρά γουρουνόπουλα τα έψηναν στη σούβλα με μια αλοιφή από κρασί και μέλι. Στην Παιδιόφραστο διήγηση πληροφορούμαστε για τους πασπαλάδες φτιαγμένους από κομμάτια κρέας, αλεύρι και

⁶¹ Βασίλη Χ. Μάκη, Διγενής Ακρίτας

⁶² Πουλολόγος

⁶³ Πουλολόγος, όπ.π.

χοιρινό λίπος («καί πασπαλάδες λιπαρούς καί παραγεμισμένους»).

Στο ίδιο έργο ο χοίρος επαινεί τη νοστιμιά του,

*παστώνουν καί φυλάσσουν με δι' ὄλου γάρ τοῦ χρόνου
καί βάνουν με εἰς τό σταμνί καί μέσα στό πιθάρι*⁶⁴

Πρώτο σε ζήτηση ήταν το αρνί, ιδιαίτερα το τρυφερό (τον Απρίλιο γιορταζόταν με σουβλιστό αρνί και το Πάσχα). Το μόλις ολίγων μηνών αρνί αποκαλούσαν γαλαθηνόν, γαλακτάριον, γαλούλιον, λακτέντον, βυζαστερό⁶⁵. Επιπλέον θεωρούσαν περισσότερο νόστιμα τα κατσίκια, παρά τις γίδες και τους τράγους. Έτρεφαν λοιπόν κότες, χηνάρια, φασιανούς, ορτύκια, νήσσεσ και πέρδικες, ενώ συνήθιζαν να ευνουχίζουν τα κοκόρια. Έτρωγαν και τα αυγά πουλερικών μαζί και με τα αυγά της πέρδικας. Μάλιστα για λόγους καλλιφωνίας ρουφούσαν ωμά αυγά (τρυμητά ή ταρακτά ή οπτορροφητά)⁶⁶.



Πάστωναν το κρέας αφαιρώντας πρώτα τα κόκαλα, αλατίζοντας και ξεραίνοντάς το στον ήλιο. Το χοιρινό τοποθετούσαν σε πήλινη στάμνες και πιθάρια (κουμνιαστό ή κουρουπιαστό). Πάστωναν το λαρδί (αναγκαίο για τις εκστρατείες μαγειρεμένο ή ωμό, αλλά ευτελές) και το λίπος χοίρων που διατηρούσαν για καιρό κρεμασμένο και μετά το αλάτιζαν⁶⁷. Γαρνίριζαν το κρέας με σκόρδα, πράσα, κρεμμύδια και μπαχαρικά. Στα Πτωχοπροδρομικά ποιήματα γίνεται μνεία στο σκορδάτο κρέας (γνώριζαν τις θεραπευτικές ιδιότητες του σκόρδου).

iv. ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ

Βασικό είδος διατροφής, το τυρί, αφού το αλάτιζαν, το έβαζαν μέσα σε πήλινα γαστρία για συντήρηση. Έφτιαχναν τυρί προβατίσιο, κατσικίσιο, αγελαδινό και βουβαλίσιο. Το έτρωγαν και τηγανισμένο. Το κατώτερης ποιότητας τυρί ονόμαζαν ασβεστότυρο, ενώ γνώριζαν ακόμη την παρασκευή του ανθότυρου (απότυρου) και της μυζήθρας. Ονομαστό ήταν το βλάχικο τυρί και το τυρί το κρητικόν. Από την Παφλαγονία έφθανε το φρεσκότερο και καλύτερο τυρί.

⁶⁴ Παιδιόφραστος διήγησις ζώων των τετραπόδων

⁶⁵ Φαίδωνος Κασουκουλέ, Βυζαντινών τροφαί και ποτά

⁶⁶ Χρήστου Μότσια, Τι έτρωγαν οι Βυζαντινοί

⁶⁷ Χρήστου Μότσια, Τι έτρωγαν οι Βυζαντινοί, όπ. π.

Πολύ λιπαρό ήταν και το γάλα από βουβάλα. Τα γάλατα θεωρούνταν ωφέλιμα και κατά των δηλητηρίων· ωστόσο εύκολα αλλοιώνονταν και ήταν άριστα, μόνον όταν προέρχονταν από υγιή ζώα, δηλαδή ούτε λιπόσαρκα ούτε ισχνά. Επίσης από το γάλα έφτιαχναν ακόμη το οξύγαλον



(γιαούρτι) και το βούτυρο. Κατά τον Ψευδο-Ιπποκράτη, το γάλα ήταν πολύ υγιεινή τροφή που διακρινόταν για την «εύωδιαν» της, την ευχάριστη γεύση και την εξασφάλιση «είς τόν γεύομενον τῆς βραχείας γλυκύτητος». Ο Πτωχοπρόδρομος εξάλλου με το σύνηθες σατιρικό ύφος δήλωνε την προτίμησή του στο νεροκολόκυθο με ξινόγαλα.

*Ἄν ἤμουν ὀξυγαλατάς, ὀξύγαλα θά πούλουν
τήν τζοῦκαν τοῦ ξιγάλατος στόν νόμων μου νά βάστουν*⁶⁸

Ονειροκριτικές ερμηνείες αποδίδουν το γάλα ως σύμβολο της ιλαρότητας και της γαλήνης, εφόσον αντιμάχονταν τις εχθρικές διαβολές. Το ξηρό τυρί ερμηνευόταν ως αιτία νόσου, κακών, πονηρών επιθυμιών, ενώ το χλωρό τυρί ως πηγή ευδοκίμησης. Ο Ψευδο-Ιπποκράτης σημείωνε ότι όλα τα τυριά, εκτός από εκείνα που φτιάχονταν από ξινόγαλα, προμηνούσαν δυσπεψία. Ο προφήτης Δανιήλ υποστήριζε ότι το τυρί εξασφάλιζε κέρδη, ενώ ο Αρτεμίδωρος δόλο. Ο προφήτης Δανιήλ και ο Ανώνυμος καταγράφουν πως το βούτυρο προμάντευε καλές ειδήσεις.

v. ΕΛΙΑ ΚΑΙ ΛΑΔΙ

Ο ελαιόκαρπος υπήρξε στα βυζαντινά χρόνια ένα πρόχειρο, νηστίσιμο προϊόν. Οι ελιές διατηρούνταν σε άλμη (αλμάδες), σε ξύδι ή σε οξύμελι (ξύδι και μέλι). Γνωστές ήταν οι θλαστές (τσακιστές) και οι δρουπάτες (θρούμπες). Χρησιμοποιούνταν εξάλλου το ελαιόλαδο στη μαγειρική, τουλάχιστον στις ελαιοπαραγωγικές περιοχές της αυτοκρατορίας. Ως βασικό είδος το λάδι πωλούνταν ακριβά πάντοτε (τα είκοσι λίτρα κόστιζαν ένα υπέρπυρο)⁶⁹.

Κατά τη Βυζαντινή περίοδο στις ελληνικές περιοχές η παραγωγή ελαιόλαδου κορυφώθηκε και η αυτοκρατορία έκανε εξαγωγές. Μεγάλες ποσότητες προέρχονταν απ' τις καλλιέργειες των χριστιανικών μοναστηριών. Τελετουργίες της Ορθόδοξης εκκλησίας περιλάμβαναν το λάδι στα σύμβολα αγάπης και ειρήνης με τη χρήση του στο μυστήριο της βάπτισης, στα καντήλια.

⁶⁸ Πτωχοπροδρομικά ποιήματα

⁶⁹ Βυζαντινών γεύσεις, Επτά Ημέρες, εφημερίδα ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ

Το λάδι χρησιμοποιούνταν και κατά τους Βυζαντινούς χρόνους, όπως και στην αρχαιότητα, στην ιατρική και την υγιεινή, τον καλλωπισμό, ως μέσο φωτισμού και είδος διατροφής. Το λάδι για πολλούς Βυζαντινούς συγκαταλεγόταν στα ηδύσματα, τις αρτυσίες⁷⁰ και κονδίμεντα⁷¹. Βέβαια, η κατανάλωσή του εξαρτιόταν από την εποχή, την περιοχή αλλά κυρίως την κοινωνική τάξη. Αρκετά φαγητά, που έτρωγαν εύπορες ομάδες, παρασκευάζονταν εξίσου με βάση το λάδι, κυρίως τα όσπρια, τα σπογγάτα, οι ζωμοί. Στα πλούσια τραπέζια συνήθης ήταν η χρήση του λαδιού στις περίτεχνες σαβούρες⁷², τις σάλτσες και τα περιχύματα.



vi. ΓΛΥΚΙΣΜΑΤΑ

Οι Βυζαντινοί έτρωγαν μετά βουλιμίας τους καρπούς της ροδιάς και φρόντιζαν να τους φυλάνε κρεμασμένους στην αποθήκη ή στην κουζίνα, για να διατηρούνται περισσότερο καιρό. Μερικές φορές μάλιστα γαρνίριζαν ορισμένα φαγητά με χυμό ροδιού, με αποτέλεσμα μια γλυκώδη γεύση. Άργησαν ν' ανακαλύψουν τη ζάχαρη, λάτρευαν όμως τα γλυκίσματα, αφού το μέλι, που υπήρχε σε αφθονία, κάλυπτε πολλές ανάγκες.

Συχνά, εκτός από μέλι, περιέχουν τα γλυκίσματα με σίραιο ή δροσάτο (σιρόπι από ρόδια). Τα γλυκίσματα τα ονόμαζαν μελιτηρά, μελιτώματα ή μελίπηκτα. Ο Αρτεμίδωρος ανέφερε ολόκληρο κατάλογο από γλυκίσματα, όπως τις σησαμίδες (σουσάμι με μέλι), πυρασμούς (ψημένο ή βρασμένο σιτάρι με μέλι), πέμματα (γλυκές πίτες) κ.α. Από τα πιο συνηθισμένα γλυκίσματα ήταν η γρούτα, δηλαδή ο χυλός από αλεύρι με μέλι και σταφίδες. Πιο περιζήτητα ήταν όμως τα λαλάγγια (ζύμη που την τηγάνιζαν και τη περιέχουν με μέλι). Το καρυδάτο ήταν γλύκισμα από καρύδια και μέλι, ενώ το ρυζόγαλο, γαρνιρισμένο πολλές φορές με μέλι, ήταν επίσης γνωστό.



Οι Βυζαντινοί είχαν ως επιδόρπια (επίδειπνα ή δούλκια) διάφορα γλυκίσματα. Κύριο γλυκαντικό μέσο ήταν το μέλι. Γνωστά γλυκίσματα της εποχής είναι ο σησαμός (παστέλι), η μουστόπιτα (μουσταλευριά), το κυδωνάτον (κυδωνόπαστο) και διάφορα γλυκά του κουταλιού. Κομποπλακούς ονομαζόταν ένα γλύκισμα με φύλλα ζύμης, αμύγδαλα, καρύδια και μέλι (πρόγονος

⁷⁰ καρύκευμα, αλλά και χοιρινό λίπος λιωμένο

⁷¹ αρτύματα γενικώς

⁷² βυζαντινή ονομασία των σαλτσών

του μπακλαβά). Τα γλυκίσματα τα προτιμούσαν και οι μοναχοί, μολονότι αυτό ενοχλεί τον Πτωχοπρόδρομο:

*Συχνά τίς λαλαγγίτες κείνοι μέ τό μελι
καί τό λελλέλεβε συχνά, μέ τό φαρμάκι έμεις,
έκείνοι τά γλυκίσματα, μαζί μέ δίσκουσ⁷³*

Ορισμένα χαρακτηριστικά επιδόρπια που συνήθιζαν να τρώνε οι Βυζαντινοί ήταν το κίτρο ψημένο με μέλι και τα ξερά σύκα με καρύδια. Η συκομαγίς ήταν πολτός σύκου και η οινούττα, είδος μουστοκούλουρου. Το γλύκισμα που παρασκεύαζαν από ζωμό σύκων ή πετιμέζι και αλεύρι ή σιμιγδάλι ονομαζόταν πάστελλος. Η πλακόπιττα μεσαιωνική ή μαρζαπάς ήταν η αμυγδαλόπαστα (μαρζιπάν). Κρίκελος λεγόταν το παξιμάδι από λευκό αλεύρι. Με φρεσκοψημένο ψωμί βουτηγμένο σε ζεστό μέλι έφτιαχναν ένα αυτοσχέδιο ταπεινό γλύκισμα. Το ρύζι συνδύαζαν με γάλα, πασπαλισμένο με ζάχαρη ή με μέλι.

Στα μνημόσυνα σερβίριζαν απαλαρέα, με γλυκίσματα και παξιμάδι. Τα κόλλυβα αναφέρονται στα Πτωχοπροδρομικά ποιήματα.

*Ού γάρ θέλει καί κόλυβα τών προτελευτησάντων
άμύγδαλα, ροΐδια, πιστάκια⁷⁴ καί καρύδια
καί καρναβάδιν καί φλασκίν καί στραμαλοσταπίδια⁷⁵*

vii. ΨΑΡΙΑ

Έτρωγαν τα ψάρια εκζεστά (βραστά), οφτά (ψητά) ή τηγανιτά. Λευκά λέγονταν τα πρώτης ποιότητας ψάρια, η σάρκα των οποίων γινόταν λευκή με το ψήσιμο. Τα παστά εξάλλου ήταν διατηρημένα σε χοντρό αλάτι και καταναλώνονταν κυρίως το χειμώνα, αλλά και σ' όλη τη διάρκεια του έτους στις απομακρυσμένες από τη θάλασσα περιοχές της αυτοκρατορίας.



Στο βυζαντινό τραπέζι σερβιρίζονταν ακόμα και θαλασσινοί μεζέδες, τα λεγόμενα αγνά (καλαμάρια, χταπόδια, γαρίδες, χτένια, πεταλίδες, μύδια, στρείδια, αχινοί) που μαγείρευαν με διάφορους τρόπους ή τα έτρωγαν ωμά. Μερικές φορές έβραζαν τα ψάρια με διάφορα μπαχαρικά και αρωματικά χόρτα, όπως νάρδο, κολιάνδρο, άνηθο, κρεμμύδια, πράσα, σκόρδα. Έτρωγαν μέχρι και

⁷³ Πτωχοπροδρομικά ποιήματα

⁷⁴ φυστίκια

⁷⁵ Πτωχοπροδρομικά ποιήματα, όπ. π.

ψαρόπιτες! Τηγάνιζαν τα πετρόψαρα, πέρκες, σκορπιούς, χάνους, παλαμίδες ή τα έβραζαν σε νερό, στο οποίο είχαν προσθέσει λάδι, άνηθο ή πράσο.

Επίσης κατανάλωναν κυπρίνους, λαβράκια και μπαρμπούνια, από τα οποία ξεχώριζαν γευστικά το κεφάλι και το συκώτι. Τα παστά ψάρια («ταριχεντοί ίχθύες», «όξωτοί ίχθύες» ή «άρμυρόν όψάριον») είχαν μεγάλη ζήτηση ως φθηνότερα. Προτιμούσαν να παστώνουν τα ποταμίσια ή λιμνίσια ψάρια. Ενίοτε σε ένα είδος κακαβιάς έβραζαν μαζί με τα ψάρια νάρδο, κολιάνδρο, άνηθο, κρεμμύδια, πράσα, σκόρδα κ.α. Θυνομαγειρία ενδεχομένως την ονομάζει ο Πτωχοπρόδρομος (θυνοκόμματα αποκαλούσαν τα κομμάτια τόνου).

viii. ΑΡΤΟΣ

Το ψωμί αποτελούσε κύριο στοιχείο διατροφής. Τα φρέσκα προφούρνια και το λεγόμενο αφρατίτσιν ήταν περιζήτητα.

*Άν ήμουν παραζυμωτής ή ζυμωτής μαγείρου
προσφούρνια νά έχόρταινα να 'χα καλήν ήμέραν⁷⁶*

Το καλύτερο ήταν το άσπρον σεμιδαλάτον, σε αντίθεση με το μεσοκάθαρον που περιγράφεται ρητά ως ψωμί της φτώχειας. Υπήρχαν πολλά είδη ψωμιού και οι ποιότητες ήταν διάφορες, ανάλογα με το αλεύρι και τον τρόπο άλεσης των δημητριακών. Ο καθαρός ή



πλήνη σφραγίδα άρτου 4-5^{ου} αιώνας

μεταξωτός άρτος λεγόταν έτσι, γιατί γινόταν από αλεύρι που κοσκίνιζαν σε λεπτή μεταξωτή σίτα· το αγόραζαν οι πλούσιοι των πόλεων, γιατί ήταν ακριβό και το έτρωγαν οι άρρωστοι, γιατί ήταν ευκολοχώνευτο. Ο μέσος άρτος ήταν ψωμί δεύτερης ποιότητας από σταρένιο αλεύρι ανακατεμένο με άλλα δημητριακά. Ο ρυπαρός άρτος ήταν ψωμί από κριθάρι ή πίτουρα, που το έτρωγαν μόνο οι πολύ φτωχοί. Το πιτεράτον έφτιαχναν επίσης από πίτουρα (όπως αναφέρει και ο Πτωχοπρόδρομος). Εκτός από το φρέσκο ψωμί υπήρχαν και τα παξιμάδια, που διατηρούνταν πολύ καιρό

(γι' αυτό χρησίμευαν ως κύρια τροφή του στρατού στις εκστρατείες και όσων ταξίδευαν μέρες πολλές με πλοίο).

Στην πρωτοβυζαντινή εποχή η τιμή του σιταριού κυμαίνεται μεταξύ $\frac{1}{30}^{00}$ περίπου του χρυσού σολίδου (νόμισμα) για κάθε μόδιο⁷⁷. Η τιμή του ανέρχεται στο $\frac{1}{12}^0$ του νομίσματος τον 9^ο-11^ο αιώνα

⁷⁶ Πτωχοπροδρομικά ποιήματα

⁷⁷ μετρική ενότητα που αντιστοιχεί σε 17 λίτρα είτε 12,8 κιλά

και την περίοδο των Παλαιολόγων στην Πόλη κοστίζει φθηνότερα από τον καιρό των Μακεδόνων. Οι βασιλείς όμως δεν επέτρεπαν την άνοδο της τιμής του σιταριού, να μην ξεσηκώνουν τα λαϊκά στρώματα. Σε περιόδους λιμών εξάλλου η τιμή διαμορφωνόταν από το κλίμα ή τους επιθετικούς πολέμους. Όταν ο βαρύς χειμώνας προκαλούσε σιτοδεία, η ένδεια των αγροτών επιδείνωνε την έλλειψη. Σε συνάρτηση με την προσφορά και τη ζήτηση κυμαίνονταν η τιμή του σιταριού. Μετά το 1204 αυξομειώσεις των τιμών και το 14^ο αιώνα διαρκείς αυξήσεις οφείλονταν στον καθορισμό των όρων της αγοράς από τους δυτικούς εμπόρους⁷⁸.

ix. ΟΙΝΟΠΝΕΥΜΑΤΩΔΗ, ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΑ

Αλκοολούχα ποτά ήταν ο μηλίτης, ο μυρτίτης, ο απίτης, ο φοινικίτης. Έφτιαχναν και μία σειρά άλλα ποτά, μη αλκοολούχα, όπως από εκχύλισμα αμυγδάλων, μελίγαλα, ροδόμελι κτλ. Κάποια οينوπνευματώδη ποτά που έπιναν οι Βυζαντινοί ήταν τα σίκερα και ηδύποτα, όπως ο σταφιδίτης, ο κυδωνίτης. Προτιμούσαν επίσης το οινόμελι, το μελίκρατον, τη μύρα. Αναψυκτικά και αφεινήματα ήταν το εύκρατον, ο ζεστός ζωμός από πιπέρι, κύμινο και γλυκάνισο ή ευκρατόμελι, με μέλι. Θασόρροφον λεγόταν το εκχύλισμα θασίων αμυγδάλων διαλυμένο σε νερό, η σουμάδα. Απόμελι ονόμαζαν το νερό με το οποίο ξέπλεναν τις κυρήθρες. Κατανάλωναν ροφήματα (μαραθίτη, ανηθίτη, ανισάτον, υδρόμελι, σακχαρόθερμον). Το οξύγαλον χρησίμευε στη χώνευση. Στα μοναστήρια συνήθιζαν να πίνουν το κυμινοθέρμι (κύμινο μέσα σε βραστό νερό) και ροφήματα από διάφορα βότανα.

x. ΜΠΑΧΑΡΙΚΑ, ΣΑΛΤΣΕΣ

Τα ψάρια, τα λαχανικά και τα κρέατα περιχύνονταν συχνά με σάλτσες, που ονομάζονταν σαβούραι. Οι περισσότερες πολυτελείς σάλτσες είχαν ως βάση το λάδι ή το βούτυρο. Για να προσδώσουν γεύση στο φαγητό, πρόσθεταν διάφορα αρτύματα (ηδύσματα) -στα οποία κυρίαρχη θέση είχε το λάδι, τα ζωικά λίπη, το σκόρδο, τα γαλακτοκομικά, το ξύδι. Σάλτσες σερβιρίζονταν και σε ειδικά σκεύη, τα σαλτσάρια.

⁷⁸ Βυζαντινών γεύσεις, Επτά Ημέρες, εφημερίδα ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ

Χρησιμοποιούσαν επίσης αρωματικά φυτά (άνηθο, μάραθο, δενδρολίβανο, ρίγανη, δυόσμο, σέλινο, πράσο) ακόμη και μπαχαρικά (κανέλα, μοσχοκάρυδο, πιπέρι, κύμινο). Από το σινάπι έφτιαχναν κι ένα είδος μουστάρδας, που συνόδευε τα ψάρια και τα αλλαντικά. Τα μπουμπούκια κάπαρης τα διατηρούσαν σε άλμη όχι μόνο για μαγειρική, αλλά και φαρμακευτική χρήση. Τέλος εξαιρετικό ήδυσμα οι Βυζαντινοί θεωρούσαν τον κρόκο (ζαφορά).

Η πιο διαδεδομένη σάλτσα στη βυζαντινή κουζίνα ήταν το γάρον ή ο γάρος, γνωστό από την αρχαιότητα. Για την παρασκευή του αναμειγνύονταν μικρά ψάρια, εντόσθια, βράγχια κι αίμα ψαριών με αλάτι. Προσέθεταν πιπέρι και παλιό κρασί. Σιγόβραζαν το μείγμα για αρκετές ώρες ή το άφηναν να ζυμωθεί στον ήλιο για 2-3 μήνες. Ο γάρος σεβριζόνταν αναμειγμένος με λάδι (ελαιόγαρος) ή με νερό (υδρόγαρος) ή με κρασί (οινόγαρος) ή με ξύδι⁷⁹.



Τα μπαχαρικά (πιπέρι, κανέλα, γαρίφαλο, κάρδαμο) εισάγονταν από την Ανατολή και φυσικά η τιμή τους ήταν απαγορευτική για το συνηθισμένο βυζαντινό τραπέζι. Αν και πολλά από τα βυζαντινά φαγητά μοιάζουν να είναι πολύ κοντά στις νεοελληνικές γευστικές συνήθειες, όπως τα σκορδάτα και τα κρασάτα κρέατα, ορισμένοι συνδυασμοί γεύσεων σήμερα θα φαίνονταν τουλάχιστον περίεργοι. Είναι γνωστή η συνταγή του κατσικιού, γεμιστού με σκόρδα, πράσα και κρεμμύδια και περιχυμένου με γάρον· αυτό έστειλε ως εκλεκτό δώρο ο Νικηφόρος Φωκάς στον Λιουτπράνδο της Κρεμόνας, αλλά δεν το εκτίμησε καθόλου ο πικρόχολος δυτικός.

Περιζήτητο εξάλλου ήταν το μαύρο πιπέρι που, όπως πίστευαν, τόνωνε τη διάθεση για ποτό. Μερικές φορές έτριβαν το πιπέρι μαζί με σινάπι, για να κατασκευάσουν ένα είδος πικάντικης σάλτσας, κάτι που θυμίζει τη σημερινή μουστάρδα, αλλά σε μαύρο χρώμα. Στα ράφια των πλούσιων σπιτιών υπήρχαν όλα τα μπαχαρικά που έφταναν από την Ανατολή, όπως το ινδικό ξύλο ή το καρυόφυλλο (γαρίφαλο), το «*ἀρωματικόν κάρυον*», το κάρανο (ένα είδος κύμινου), το τριπίδι (κανέλα) και βέβαια το αλάτι. Πάντως το ξύδι δεν έλειπε από το τραπέζι και συνόδευε κυρίως τα ψητά.

⁷⁹ <http://fablesandrealitydsal1c.weebly.com>

ΣΥΝΤΑΓΕΣ

Ενδεικτικά ο Πτωχοπρόδρομος περιγράφει το μονόκυθρο τονίζοντας, «*εὐφράνθηκε ἡ καρδιά μου*».

*Μετά σερβίρισμα ὄσων εἶπα φαγητῶν,
μπῆκε, ὦ τοῦ θαύματος, καί τό μονόκυθρο
λίγο ἀχνίζοντας καί μυρωδιά του στέλνοντας.
Ὅμως σάν θέλεις, μάθε γιά τό μονόκυθρο.
Λαχάνου δώδεκα καρδιές, χιονάτες καί χοντρές
καί ξιφιοτράχηλο παστό καί παξιμάδι Κύπρου
καί φρέσκους γλαύκους εἴκοσι, βερτίτικο ἀπάκι,
αὐγά κι ὡς δεκατέσσερα καί κρητικό τυράκι,
ἀνθότυρα κι ὡς τέσσερα καί λίγο βλάχικο,
καί λάδι λίτρα μία, πιπέρι χούφτα μία,
σκόρδα κεφάλια δώδεκα καί τσίρους δεκαπέντε,
τρανό κροντήρι μέ γλυκό κρασί ὡς πάνω⁸⁰*

Συνταγή για μαγείρεμα της κότας εκ των κείμενων του Ευσταθίου, επισκόπου Θεσσαλονίκης, παραθέτει ο Φαίδων Κουκουλές⁸¹.

Λαμβάνουσι ὄρνια, οὐχί νεοσφαγῆ καί ταύτην ἀφοῦ καθαρίσουσι ράπτουσι. Μετά ταῦτα λαμβάνουσι λίπος χοίρου ἢ βοός, πρό δύο ἡμερῶν ἀλατισθέν, καί τό θέτουσι ὑπέρ τούς ἀτμούς χύτρας, ἵνα ἐκδιπλωθῆ εὐκόλως. Τούτου γενομένου, θέτουσι τήν ὄρνια ἐντός τοῦ λίπους, τό ὅποῖον ἔπειτα ράπτουσι ἢ διά κλωστής περιδέουσι. Τό ὄλον παρασκεύασμα θέτουσι κατόπιν μετά τῆς ἀναλόγου σάλτσας ἐντός τῆς χύτρας καί ἀφοῦ τό καλύψωσι, ἀφήνουσι νά βράσῃ. Ἀφοῦ τό φαγητό μαγειρευθῆ, ἐξάγεται ἐκ τῆς χύτρας καί τό λίπος ἀνοίγεται, τεμνόμενον δ' εἰς τεμάχια, προσφέρεται μετά ζωμοῦ ὡς σοῦπα.

Το αγιοζούμι συνηθιζόταν κυρίως κατά τις ημέρες της νηστείας αλλά και Τετάρτη και Παρασκευή από τους μοναχούς. Προσέθεταν κλωνάρια θρύμβης, δηλαδή θυμαριού (θρυπτόξυλα ή θρυμβόξυλα) κι έτριβαν ψωμί.

*Στάσει γάρ τρίς ὁ μάγειρας τό ἔλαιον ἀπέσω
καί βάλλει καί θρυπτόξυλα τινά, διά μυρωδιάν,
καί τό ζουμίν ἐκχέει τό ἐπάνω τῶν ψιχίων,*

⁸⁰ Πτωχοπροδρομικά ποιήματα

⁸¹ Φαίδωνος Κουκουλέ, Βυζαντινών τροφαί και ποτά

καί δίδουν μας καί τρώγομεν καί λέγουν το άγιοζούμιν,
 κάλει λοιπόν, Ήγούμενε, τουτο θερμαλατείαν⁸²



Ιδιαίτερα αγαπητή στους Βυζαντινούς ήταν η γρούτη ή γρούτα ή γρουτίτσα. Με παρόμοια ονομασία συναντάμε στην Κύπρο και στον Πόντο το πολτώδες φαγητό από αλεύρι απλό ή καβουρντισμένο και ζεστό νερό (το σημερινό κουρκούτι). Όπως και το αγιοζούμι, οι Βυζαντινοί το αρωμάτιζαν με θρυμβόξυλα ή με φλισκούνη. Σε κάποιες περιπτώσεις η γρούτα ταυτίζεται με την αθάρα που ήταν αλεύρι ή σιμιγδάλη ψημένο με λάδι, τροφή κυρίως για παιδιά⁸³.



Η βυζαντινή μαγειριά παρασκευάζεται με υλικά το μέλι, το κρασί, επίσης χοιρινό κρέας, μοσχάρι και κοτόπουλο κομμένα σε κύβους. Επίσης προσθέτουμε άσπρο κρασί, αλάτι, μαύρο πιπέρι, ξερό κρεμμύδι, ξύδι, πράσα, μανιτάρια και κρεμμυδάκια φρέσκα. Τα κρέατα πλένονται με κρύο νερό, στραγγίζονται και τοποθετούνται σε ταψί με τα υπόλοιπα υλικά.

Αιματίες έφτιαχναν αφού μέσα σε κοιλίες ή στο παχύ έντερο, που καθάριζαν σχολαστικά, έβαζαν βρασμένο αίμα με μπαχαρικά. Το έτρωγαν, όταν έπηξε. Καταναλώνονταν με ευχαρίστηση, επειδή πίστευαν ότι μέσα στο αίμα βρισκόταν η ψυχή του ζώου και κάτι τέτοιο ήταν κατάλοιπο των ειδωλολατρικών θυσιών. Ωστόσο η εκκλησία καταδίκαιζε αυτή την τροφή με αυστηρές ποινές για τους παραβάτες κληρικούς. Επιπλέον υπήρχαν προφητείες δεινών για όσους έτρωγαν το έδεσμα:

έπέρχονται είς τό κράτος δεινά, ότι αίματα ζώων οί όρθόδοξοι ώς έθνικοί κατεσθίουσι⁸⁴

Παστομαγειρία ή πασπαλάτο ονομαζόταν ο ζωμός με λίγο παστό κρέας που έτρωγαν οι κληρικοί («καί άφες τρώγειν τά πολλά ν' άλέθης πασπαλάτα»⁸⁵, «ή δέ όρνις τεμαχιζομένη ώς ψητόν»).

Παρακάτω μερικές συνταγές ενδεικτικές αποδεικνύουν και τη συχνότητα της χρήσης συγκεκριμένων υλικών στη μαγειρική των Βυζαντινών.

⁸² Πτωχοπροδρομικά ποιήματα

⁸³ users.sch.gr/ikomninou/Diet

⁸⁴ Ιωσήφ Βρυέννιος, «Τινές αίτιαί τών καθ' ήμās λυπηρών»

⁸⁵ Πτωχοπροδρομικά ποιήματα, όπ. π.

Σφουγγάτο: Τρίβετε ένα κρεμμύδι, το τσιγαρίζετε, προσθέτετε μυρωδικά και τέλος τα αυγά.
Λοκάνικα: Γεμίζετε νεύρα και έντερα με κρέας αρβελισμένον (κιμά) ή αίμα. Σερβίρετε με σάλτσα από κόκκους σινάπεως (μουστάρδα) και πιπέρι. Προαιρετικά συνοδεύετε με ψητά αγριοκρέμμυδα και σπαράγγια με ελαιόγαρο ή οξύγαρο.

Χοιρινομαγειρεία εμβαπτισμένη σε οξύ μέλι: Ετοιμάζετε μαρινάτα από ξύδι και μέλι, όπου αφήνετε το χοιρινό για μερικές ώρες. Κατόπιν ψήνετε το κρέας σε πήλινο σκεύος στο φούρνο μαζί με κολοκύθι ή λάχανο φρέσκο ή αλμαία κράμβη (λάχανο τουρσί).

Συκώτι: Αλείψετε ένα χοιρινό συκώτι με λάδι ή λίπος και το σιγοψήνετε στη σχάρα πασπαλίζοντας κατά διαστήματα με αλάτι και κορίανδρο.

Μυττωτόν (ορεκτικόν): Λιανίστε αρκετές σκελίδες σκόρδο, κατόπιν αναμειγνύετε με λάδι και πολτό μαύρης ελιάς.

Αμανίται: Κόβετε φέτες και αλατοπιπερώνετε μερικάμανιτάρια. Τα τηγανίζετε ή τα αχνίζετε μαζί με φέτες αχλαδιού.

Λαγομαγείρευμα κρασάτον (ή ξιδάτον): Μαγειρεύετε ένα λαγό σε κόκκινο γλυκό κρασί (ή ξύδι) με πιπέρι, γαρύφαλλο και νάρδο (βαλεριάνα). Αν θέλετε προσθέτετε και λίγο χοιρινό.

Όρνις μονθυλευτή: Αφήνετε ένα κοτόπουλο για λίγες ώρες σε κρασί με διάφορα καρυκεύματα (πιπέρι, γαρύφαλλο, μοσχοκάρυδο, κανέλα). Μετά το γεμίζετε με ψίχα ψωμιού, αμύγδαλα και άλλα καρυκεύματα. Αν θέλετε, βάζετε σταφίδες, κουκουνάρια και ψιλοκομμέναμανιτάρια. Σιγοβράζετε σε κρασί ή το ψήνετε στο φούρνο, αφού το αλείψετε με βούτυρο και το τοποθετήσετε σε καλά κλεισμένο πήλινο σκεύος.

Εκζεστά ψάρια σε λευκό ζωμό: Βράζετε μεγάλα ψάρια όπως συναγρίδες, φαγκριά ή χάννους σε ζωμό από νερό, λάδι, άνηθο και πράσο. Προσθέτετε αλατοπίπερο.

Μονόκυθρον: Μαγειρεύετε διάφορα παστά ψάρια, όπως τσίρους, ή και φρέσκα, μαζί με κομμάτια τυριών, αυγά και λάχανο σε αρκετό λάδι με πιπέρι και σκόρδα.

Λαπάρα μονθυλευτή: Γεμίζετε μια χοιρινή κοιλιά με ποικίλα εδέσματα και αρτύματα, όπως λεπτά τεμάχια κρέατος αρτυμένα με πιπέρι ή αίμα ή σταφίδες.

Ιχθύες εν αρτιδίσις ενωπητημένοι: Τοποθετήστε μικρά ψαράκια μεταξύ δύο φύλλων ζύμης σε ταψί και ψήστε την πίτα.

Πλοκούς γαλακτώδης ή φλεψία: Φτιάχνετε πολτό από τραχανά με νερό. Προσθέτετε κρόκους αυγού, βούτυρο και τρίμματα τυριού. Τυλίγετε το μείγμα σε φύλλα ζύμης και ψήνετε στο φούρνο.

Διπλοτήγανον: Αλευρώνετε μικρά ψάρια και τα τηγανίζετε ώστε να γίνουν μία μάζα. Έπειτα γυρίστε το σκεύος, για να τηγανιστεί και η πάνω πλευρά. Σερβίρετε προαιρετικά με μυττωτόν (σκορδαλιά με

πολτό ελιάς).

Φάβατα: Αλέθετε ξερά κουκιά, προσθέτετε νερό και ανακατεύετε μέχρι να γίνει χυλός, βράζετε και προσθέτετε λάδι. Προαιρετικά αρωματίζετε με μυρωδικά ή σερβίρετε με ολόσκορδον (τηγανιτά σκόρδα).

Ψάρια σε λευκό ζωμό: Βράζετε μεγάλα ψάρια, όπως συναγρίδα, σε ζωμό από νερό με αλάτι, λάδι, άνηθο και πράσο.

Παστομαγειρεία: Βράζετε κομμάτια από παστό κρέας και ξερό ψωμί σε χύτρα με λάδι και κρεμμύδι.

Κροκάτη μαγειρεία: Βράζετε ψάρια καλής ποιότητας σε ζωμό, όπου θα έχετε προσθέσει γαρύφαλλο, κρόκο (ζαφορά), κανέλλα, άκαπνο μέλι και νάρδο.

Σευκλογούλια: Σερβίρετε βραστά παντζάρια με τυρί από γάλα βουβάλου (όπως η σύγχρονη μοτσαρέλα).

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ-ΠΗΓΕΣ

1. Φαίδωνος Κουκουλέ, «Βυζαντινών βίος και πολιτισμός», Αθήνα, εκδόσεις Παπαζήση, 1955
2. Φαίδωνος Κουκουλέ, «Εκ του βίου των Βυζαντινών», Αθήναι (1920)
3. Πλάτωνος Ροδοκανάκη, «Η βασίλισσα και αι Βυζαντιναί αρχόντισσαι», Εκδόσεις Εκάτη 2010, Ανατύπωση Α΄ έκδοσης 1920
4. Gerard Walter, «Η καθημερινή ζωή στο Βυζάντιο», εκδόσεις Ωκεανός, 1970
5. Talbot-Rice Tamara, «Ο δημόσιος και ιδιωτικός βίος των Βυζαντινών», εκδόσεις Παπαδήμα, Αθήνα 2006
6. Σπυρίδωνος Ζαμπέλιου, «Βυζαντιναί μελέται, Περί πηγών νεοελληνικής εθνότητος από η' άχρι ι' εκατονταετηρίδος μ.Χ.», εκδίδεται υπό Χ. Ν. Φιλαδέλφεως, 1857
7. Πτωχοπρόδρομος, κριτική έκδοση Hans Eideneier, Πανεπιστημιακές εκδόσεις Κρήτης, Ηράκλειο 2012
8. Πτωχοπροδρομικά, Δημητρίου Σταμούλη, εκδόσεις ΓΡΗΓΟΡΗ, Αθήνα 1987
9. «Φιλοσοφία του κρασοπατέρος και άλλα Πτωχοπροδρομικά», ΕΙΣΑΓΩΓΗ, ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ, ΓΛΩΣΣΑΡΙΟ Ι. Μ Χατζηφώτη, εκδόσεις ΓΡΗΓΟΡΗ
10. «Βυζαντινών διατροφή και μαγειρείαι», πρακτικά ημερίδας περί διατροφής στο Βυζάντιο 2005-Υπουργείο Πολιτισμού ταμείο αρχαιολογικών πόρων και απαλλοτριώσεων (συλλογικό έργο)
11. Βασίλη Χ. Μάκη, «Διγενής Ακρίτας», εκδόσεις ΕΠΙΚΑΙΡΟΤΗΤΑ, Αθήνα 1979
12. Ελένης Γ. Σαράντη, «Από την καθημερινότητα του πρωτοβυζαντινού αριστοκράτη»
13. Χρήστου Μότσια, «Τι έτρωγαν οι Βυζαντινοί», εκδόσεις Κάκτος, 1998
14. Πωρικολόγος, δημοτική παραλλαγή ενός πεζογραφήματος του 12^{ου} αιώνα, Πέτρου Μαρκάκη, εκδόσεις περιοδικού Νέοι Δρόμοι, Αθήνα 1946
15. Πουλολόγος, Ι. Τσαβαρή (έκδοση), Αθήνα 1987
16. Παιδιόφραστος Διήγησις Ζώων των Τετραπόδων, Μανόλη Παπαθωμόπουλου, εκδόσεις Ζήτρος, Θεσσαλονίκη, 2003
17. «Το Επαρχικόν Βιβλίον Λέοντος Σ΄ του Σοφού», επιμέλεια Ταξιάρχη Γ. Κόλια, Μαρίας Χρόνη, Κανάκη, 2010
18. Βυζαντινών γεύσεις, Επτά Ημέρες, εφημερίδα ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ (12/5/2002)
19. www.fablesandrealitydsal1c.weebly.com
20. www.hamomilaki.gr

21. www.users.sch.gr/ikomninou/Diet
22. www.agiasofia.com/greek/greek8.html
23. www.byzantinotrapezi.files.wordpress.com
24. www.blogs.sch.gr/gymkriez
25. www.maniatonpoliteia.ning
26. www.38gym-athin.att.sch.g
27. www.dim-rizou.pel.sch.gr
28. www.11dim-kaval.kav.sch.gr
29. www.historyofgreekfood.wordpress.com
30. www.el.scrib.com
31. www.imma.edu.gr
32. [www. Byzantinemuseum.gr](http://www.Byzantinemuseum.gr)
33. www.fhw.gr/chronos
34. www.webcache.googleusercontent.com
35. www.xanthi.ilsp.gr/istos
36. www.ime.gr/chronos
37. www.digitalschool.gr
38. www.monastiriaka.ge/sidagesphp
39. www.hellinon.net/Mageiriki.htm
40. www.egpaid.blogspot.com
41. www.foodmuseum.cs.ucy.ac.cy
42. www.e-yliko.gristoria
43. www.helleniccomserve.com/byzantiniemenu
44. www.el.wikipedia.org

Στο οπισθόφυλλο:

*Εικόνες από τη γεωργική ζωή των Βυζαντινών
Βυζαντινή μικρογραφία.*

