

Διαρκούντος του μακρού και αισχρού συμποσίου εκείνου, καθ' ο ως έθος τοις μεθύσει, διεχύθη το έλαιον και εξέρρευσεν έτερόν τι εξ ιχθύων ναυσιωδέστατον υγρόν.

Λιουπτιράνδος, *Legatio*, έκδ. J. Becker, Hannover-Leipzig 1915, 11, μπφρ. του Ζαμπτελίου





# ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΚΑΙ ΓΕΥΣΤΙΚΕΣ ΠΡΟΤΙΜΗΣΕΙΣ ΣΤΟ ΒΥΖΑΝΤΙΟ

Τι επιλέγει να φάει ο Βυζαντινός; Πώς παράγει ή προμηθεύεται τις πρώτες ύλες; Πώς τις διατηρεί; Ποιες είναι οι συνταγές και οι συνδυασμοί που προτιμά; Πώς στρώνει το τραπέζι του; Πότε γευματίζει;

ΔΡ ΠΑΡΗ ΚΑΛΑΜΑΡΑ

Αρχαιολόγος ΥΠΠΟΤ  
Προϊσταμένη του Τμήματος  
Δημοσίων Αρχαιολογικών Μουσείων,  
Διεύθυνση Μουσείων, Εκδόσεων και  
Εκπαιδευτικών Προγραμμάτων

Η ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΚΑΙ Η ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ της τροφής είναι άρρηκτα συνδεδεμένες με την καθημερινότητα του ανθρώπου σε όλες τις περιόδους της ιστορίας του. Γι' αυτό και η μελέτη των διατροφικών συνθηκών συνιστά δρόμο σίγουρο για να εξερευνήσει κανείς την κοινωνία που αυτές χαρακτηρίζουν. Μιλώντας για διατροφικές συνήθειες αναφερόμαστε ταυτόχρονα σε υλικά, σε σκεύη σερβιρίσματος, αποθήκευσης και προετοιμασίας, σε επαναλαμβανόμενες καθημερινές πράξεις, σε συνταγές, σε παραμέτρους οικονομικής φύσης.

Αναζητώντας απαντήσεις σε ερωτήματα σαν κι αυτά που παραθέσαμε παραπάνω, τα οποία αποκαλύπτουν ένα σύστημα διατροφικής εμπειρίας,<sup>1</sup> αγγίζουμε έναν ολόκληρο κόσμο, περιηγούμαστε με σίγουρα βήματα στο παρελθόν και ανακαλύπτουμε ουσιαστικές πτυχές του πολιτισμού του, μέσα από συνταγές και γεύσεις που ταυτόχρονα μας φαίνονται οικείες αλλά και μας ξενίζουν, αφού η βυζαντινή κουζίνα, αν και αποτελεί τη βάση για τη σύγχρονη ελληνική, διαφέρει τόσο πολύ από τη δική μας.

Ας δούμε πρώτα τι έτρωγαν οι Βυζαντινοί.<sup>2</sup> Βασικό στοιχείο της καθημερινής τους διατροφής ήταν αναμφισβήτητα το ψωμί, ο «επιούσιος άρτος», που απεικονίζεται σχεδόν αδιαλείπτως στις εικονογραφικές παραστάσεις γευμάτων. Παρασκευαζόταν στο σπίτι αλλά και

μαζικά, αφού το *Επαρχικό Βιβλίο* (10ος αι.)<sup>3</sup> εμπεριέχει κανόνες «Περί των αρτοποιιών ήτοι μαγκίπων» που στην Κωνσταντινούπολη εμφανίζονται οργανωμένοι σε συντεχνία. Μαρτυρούνται πολλές ποικιλίες ψωμιού: ο *καθαρός άρτος*, τα φρέσκα *προφούρνια*, το *άσπρον σεμιδαλάτον* και το *ψωμίν αφρατίτον* ταιριάζουν στους πλούσιους, ενώ ο *μεσοκάδαρος* και ο *ρουπαρός* προορίζονται για τους αδύναμους οικονομικά. Φαίνεται λοιπόν ότι οι Βυζαντινοί προτιμούσαν το ψωμί τους μαλακό και χωρίς προσμειξείς. Το ψωμί ήταν τόσο σημαντικό για τη διατροφή του Βυζαντινού ώστε οι αυτοκράτορες διαχρονικά φρόντιζαν για την επάρκειά του, ενώ από τον 11ο αιώνα ο Μιχαήλ Ζ' επιβάλλει κρατικό μονοπώλιο στα σιτηρά. Σε κάθε περίπτωση η τιμή του σιτηριού είναι ιδιαίτερα προσιτή σε σχέση με άλλα στοιχεία της βυζαντινής διατροφής, όπως το λάδι ή το κρέας.<sup>4</sup> Εκτός από το ψωμί, αγαπητό και ευρέως διαδεδομένο ήταν και το παξιμάδι, ο *δίπυρος άρτος* ή *παξιμάς*, που διατηρούνταν καλύτερα και συνόδευε τους ταξιδιώτες στις μετακινήσεις τους –ιδιαίτερα στα πλοία– και τους στρατιώτες στις εκστρατείες.

Ελιές, ελαιόλαδο, τυρί, όσπρια, βολβοί και λαχανικά συμπλήρωναν το καθημερινό τραπέζι. Τα λαχανικά χαρακτηρίζουν τη βυζαντινή κουζίνα. Καταναλώνονται ως βλαστοί, φύλλα, βολβοί-ρίζες. Στις πηγές μνημονεύονται, μεταξύ άλλων,

01 Αγροτικές δραστηριότητες, όπως η κτηνοτροφία και η καλλιέργεια οπωροφόρων δέντρων, αμπελιών και σίτου, διασφαλίζουν τα βασικά στοιχεία της διατροφής του Βυζαντινού. Μηνολόγιο. 11ος-12ος αι. Μονή Εσφιγμένου, Άγιον Όρος, κώδ. 14, φ. 386α,β.



02

διάφορα λάχανα, μαρούλια, ραδίκια, κολοκύθια, κρεμμύδια, σκόρδα, ραπανάκια, καρότα, πράσο, σπανάκι, σέλινο, μελιτζάνες, αγκινάρες, ρόκα, δυόσμος, δενδρολίβανο, ρίγανη, θρούμπι, κάρδαμο, κόλιανδρο, άνηθος αλλά και ξερά λαχανικά, όπως τα κουκιά, οι φακές, τα φασόλια, τα λούπινα και τα ρεβίθια. Κάποια λαχανικά τρώγονταν βραστά ή ψητά, ενώ ορισμένα μπορούσαν να καταναλωθούν και ωμά.

Τα τυριά –το γαλακτοκομικό προϊόν που διατηρείται καλύτερα για μακρό χρονικό διάστημα–, παρουσιάζουν, επίσης, μεγάλη ποικιλία. Υπάρχουν τυριά

για κάθε γούστο και για κάθε βαλάντιο, αν και συγκεκριμένες πληροφορίες για τις τιμές αυτού του ευρέως εμπορεύσιμου προϊόντος διαθέτουμε μόνο από τα χρόνια των Παλαιολόγων.<sup>5</sup> Το *ανδότυρο*, η *μυζήθρα*, το *κρητικόν*, το περίφημο *βλάχικον τυρίτσιν*, αλλά και το *ασβεστότυρο*, για τους φτωχούς, είναι γνωστά από τα κείμενα.

Μικρότερο μερίδιο στην καθημερινή διατροφή κατείχαν οι πρωτεΐνες. Πιο προσιτά στους πολλούς ήταν τα αυγά, αγαπημένο έδεσμα των Βυζαντινών, που τα καταλάλωναν με διάφορους τρόπους: *ροφητά* (λίγο βρασμένα, ρουφηχτά),

02 Κύρτος (καλάθι για ψάρεμα) και ο αλιεύς που ψήνει καβούρια (τζαγανούς). Κυνηγετικά Ψευδο-Οπιαννού, π. 1060. Μαρκιανή Βιβλιοθήκη, Βενετία, κώδ. 479, φ. 61α.

03 Κτιστές κυψέλες. 1782. Νιοχώρι. Έξω Μάνη.

04 Πήλινη κυψέλη. 6ος-7ος αι. Καλύβια, Αττική.



03

*εφδά* (πολύ βρασμένα, σφιχτά), *πηγανστά* αλλά και *συντριμμένα* στο περίφημο *σφουγάτον*, τη γνωστή μας ομελέτα, που εθεωρείτο πάντως έδεσμα εκλεκτό.

Αρκετά προσιτά ήταν και τα θαλασσινά, κυρίως στις παραθαλάσσιες περιοχές. Υπήρχαν βέβαια τα ακριβά ψάρια, οι *Λευκοί γχύνες* (π.χ. λαβράκι, συναγρίδα, κέφαλος κ.λπ.), προσιτά μόνο στους πλούσιους, αλλά και οι άλλες κοινωνικές ομάδες – κυρίως στις παραθαλάσσιες περιοχές – μπορούσαν να γευτούν θαλασσινές λιχουδιές: τσίρους, σκουμπρία, τόνους (*θύνηους*), καθώς και χταπόδια, καλαμάρια, σουπιές, μύδια και καβούρια. Την ποικιλία των θαλασσινών που κοσμούσαν το βυζαντινό τραπέζι, σε ιδιαίτερες αναμφισβήτητα περιστάσεις, αναδεικνύει ποιήμα του Πτωχοπρόδρομου (12ος αι.):<sup>6</sup> «αστακούς και αληθινά παγούρια, και караβίδας εκζεστάς, τηγάνου καριδίτσας και λαχανίτσιν και φακίν μετά οστρειδομυδίτσια, και μετά... δέσποτα, και κτένια και σωλήνας».

Σε ένα άλλο εκλεκτό, εξεζητημένο και όχι καθημερινό τραπέζι, που μόνο οι άρχοντες θα μπορούσαν να γευτούν και το περιγράφει ο Πτωχοπρόδρομος,<sup>7</sup> κρεατικά και θαλασσινά συνυπάρχουν και παρουσιάζονται διαδοχικά στους συνδαιτυμόνες: «Πρώτων διαβαίνει το εκζεστόν

ψησσόπουλον μπουρδάτον, και τότε το περέχυμαν. Μαζός βαβαλισμένος, και τρίτον οξινόγλυκος κρακάτη μαγειρεία, έχουσα στάχος, σύσγουδον, καρυόφαλον τριψίδιν, αμανιτάριν, όξος τε και μέλιν εκ το ακάπνιν, και απέσω κείται κόκκινος, μεγάλη φιλομήλα, και κέφαλος τρισπίθαμος αβγάτος εκ το Ρήγιν και συναγρίδα πεπανή, θεέ μου μαγειρεία!».

Αν και οι Βυζαντινοί έτρωγαν αναμφισβήτητα κρέας φρέσκο ή ταριχευμένο (αρνί, γίδα, χοιρινό, λαγό, κουνέλι, πουλερικά, βατράχους, όλα δηλαδή εκτός από μοσχάρι), η κατανάλωση αυτού ήταν γενικά χαμηλή και δεν περιλαμβανόταν στην καθημερινή διατροφή. Σε αυτό συνέβαλλαν λόγοι πρακτικοί, όπως η δυσκολία διατήρησής του, ιδιαίτερα τις θερμές περιόδους, ή το υψηλό κόστος του, αλλά και κοινωνικοί, όπως οι καθιερωμένες μακρές περίοδοι νηστείας ακόμη και για τους λαϊκούς. Τέλος, σύμφωνα με το *Επαρχικό Βιβλίο*, ορισμένα ζώα πωλούνται σε συγκεκριμένες περιόδους στην αγορά της Κωνσταντινούπολης, π.χ. το αρνί διατίθεται από το Πάσχα έως την Πεντηκοστή.

Μήλα, αχλάδια, σύκα, ρόδια, κεράσια, ροδάκινα, πεπόνια, μούσμουλα και σταφύλια συμπλήρωναν καθημερινά το τραπέζι όλων των κοινωνικών ομάδων,

όπου βέβαια το κλίμα ήταν ήπιο και τα οπωροφόρα δέντρα ευδοκιμούσαν. Είναι χαρακτηριστική η μαρτυρία του Θεόδωρου Μετοχίτη (14ος αι.) από το Διδυμότειχο ότι τα οπωροφόρα στην περιοχή σπανίζουν, ορισμένα είδη, όπως τα σύκα, δεν τα βρίσκεις καθόλου, και γενικά τα φρούτα δεν έχουν τη σφριγιλότητα και τη γεύση που έχουν κανονικά.<sup>8</sup>

Ιδιαίτερη αναφορά πρέπει να γίνει στα σταφύλια, καθώς αυτά χρησιμοποιούνταν και για την παραγωγή του κρασιού, ποτού συνυφασμένου – όπως και το νερό – με το καθημερινό τραπέζι του Βυζαντινού, όπως υποδεικνύει και η διαρκής παρουσία του σε όλες τις απεικονίσεις τραπεζών. Κατά κανόνα το κρασί το κατανάλωναν αναμειγμένο με ζεστό νερό, ενώ έφτιαχναν και άλλα ποτά με βάση το κρασί, όπως το λεγόμενο *κυμινόθερμον*, από κρασί με ζεστό νερό, κύμινο, γλυκάνισο και λίγο πιπέρι,<sup>9</sup> ή το *κονδίτον*, από κρασί, μέλι και μπαχαρικά.<sup>10</sup> Υπήρχαν πολλές ποικιλίες κρασιών και η ποιότητά τους καθόριζε τις τιμές: ονομαστά ήταν τα κρασιά της Χίου, της Σάμου, της Κρήτης και του Γάνου. Την εποχή των Παλαιολόγων ονομαστό γίνεται το ημίγλυκο κρασί της Μονεμβασίας, το περίφημο *Malvoisie* που κατακτά τις αulές της Δυτικής Ευρώπης.





05 Θαύμα των Αγίων Κοσμά και Δαμιανού, όπου απεικονίζεται σκεύος με αυγά. Τοιχογραφία, 1270-1285. Μητρόπολη, Μυστράς.

Γνωστά θα ήταν και ροφήματα από βότανα, όπως το τσάι του βουνού, καθώς και οι χυμοί φρούτων – στη μοναστική κοινότητα της Αιγύπτου γύρω στο 500 κατανάλωναν χυμό από χουρμάδες.

Αν τα φρούτα αποτελούσαν το βασικό επιδόρπιο, ανάλογο ρόλο έπαιζαν οι ξηροί καρποί, τα καρύδια, τα αμύγδαλα, τα φουντούκια, όλα πλούσια σε πρωτεΐνες, αλλά και τα κάστανα. Επίσης παρασκεύαζαν απλά γλυκίσματα με βάση τους ξηρούς καρπούς και τα φρούτα, ενώ ως γλυκαντική ύλη κυριαρχούσε το μέλι:<sup>11</sup> «άριστον δε μέλι το πδύ και δριμύ και ξανθόν και σύμμετρον τω τε πάχει και τη λεπτότητι· κρείττον δε το εαρινόν· το δε χειμερινόν άχριστον» (Σημεών Σηθ, *Περί τροφών δυνάμεων*, 11ος αι.).

Σε γενικές γραμμές μπορούμε να πούμε ότι οι Βυζαντινοί έτρωγαν απλά: κατεξοχήν ψητά θαλασσινά και κρέατα, ωμά ή

–κυρίως– βραστά λαχανικά και σούπες, όπως το *αγιοζούμι* των μοναχών, σούπα από νερό στο οποίο βράζουν κρεμμύδια με λίγες σταγόνες λάδι και κλαδιά από θρούμπι και την τρώνε ρίχνοντας μέσα μπουκιές ψωμί.<sup>12</sup> Ακόμα και οι άρχοντες, που αναμφισβήτητα αναζητούν τις εκλεπτυσμένες γεύσεις σε φαγητά που απαιτούν συνδυασμούς υλικών και τρόπων μαγειρέματος, καταναλώνουν κατά βάση ψητά. Παράλληλα, ωστόσο, αναφέρονται και φαγητά μαγειρεμένα με καρυκεύματα και εύγεστες σάλτσες που ικανοποιούν τις γαστριμαργικές τους επιθυμίες: ο Πτωχοπρόδρομος παινεύει το λαγό κρασάτο, ενώ ο Λιουτπράνδος ξενίζεται από το ελάφι που συνοδεύεται από σάλτσα από χαβιάρι.<sup>13</sup> Ιδιαίτερα ονομαστό ήταν το μονόκυθρον,<sup>14</sup> τρόπος μαγειρέματος σε πλίνο τσουκάλι –με διάφορες παραλλαγές– κρέατος, εντο-

σθίων ή και ψαριών, με τυρί, λαχανικά και μπαχαρικά, ένα μάλλον βαρύ πιάτο. Και τα βραστά λαχανικά –φαϊ λιτό, κατάλληλο και για τις νηστείες– μπορούν να νοστιμέψουν χάρη σε ευφάνταστες σάλτσες. Για παράδειγμα, τα καρότα (*δανκιά*) σερβίρονται ψητά με κρασί ανάμεικτο με γάρο ή βραστά σε σάλτσα από κύμινο και λάδι. Επίσης, το πράσο, ιδιαίτερα αγαπητό, βράζεται σε νερό με λάδι και αλάτι και σερβίρεται με σάλτσα από λάδι, γάρο και κρασί. Προφανώς και ο Λιουτπράνδος, όταν αναφέρεται με ανδία σε μια σάλτσα, υγρό από ψάρια, περιγράφει τον ονομαστό και ευρύτατα διαδεδομένο από τη ρωμαϊκή ήδη περίοδο *γάρον*, σάλτσα που παρασκευαζόταν από μικρά ψάρια και εντόσθια ψαριών, τα οποία είτε έβραζαν είτε τα άφηναν να ζυμωθούν στον ήλιο για τρεις περίπου μίνες –σε τσουκάλι για την παραγωγή μικρής ποσότητας ή



06 Πήλινο εφυαλωμένο σαλτσάριο. 7ος-8ος αι. Κολώνα, Αίγινα.

σε ειδικές δεξαμενές σε περίπτωση βιοτεχνικής παραγωγής-, αφού τους προσέθεταν αλάτι και παλιό κρασί. Ο γάρος, που φαίνεται ότι διατηρούνταν καλά για μεγάλο διάστημα, ήταν η πλέον διαδεδομένη σάλτσα στο Βυζάντιο και στο καθημερινό τραπέζι του Βυζαντινού θα είχε τη θέση που έχει σήμερα για μας η σάλτσα ντομάτας. Ο ρόλος του ήταν λοιπόν καθοριστικός για την τελική γεύση των περισσότερων αγαπημένων πιάτων των Βυζαντινών, μια γεύση εντελώς ξένη για μας σήμερα, καθώς σ' αυτήν ψάρι και κρέας συχνά συνδυάζονταν, μια γεύση σύμφυτη με τη διατροφική καθημερινότητα όλων των Βυζαντινών, ανεξαρτίτως κοινωνικής θέσης, μια γεύση που συνιστά καθοριστικό στοιχείο της πολιτισμικής ταυτότητας τους.

Όπως είναι αυτονόητο, σε μια αγροτοκτηνοτροφική κοινωνία που δεν διαθέτει

ψυγεία ή θερμοκήπια, τα περισσότερα τρόφιμα καταναλώνονταν την εποχή που οι κλιματολογικές συνθήκες ευνοούσαν την παραγωγή και τη διατήρησή τους, αλλά και κοντά στους τόπους παραγωγής τους. Έτσι στις παραθαλάσσιες περιοχές είχαν ευκολότερη πρόσβαση στα φρέσκα θαλασσινά, τα οποία οι ηπειρωτικές περιοχές θα στερούσαν. Στα ορεινά της Βαλκανικής χερσονήσου και στα βοσκοτόπια της Μικράς Ασίας, αντίθετα, τα γαλακτοκομικά προϊόντα και το κρέας αποτελούσαν τη βάση της καθημερινής διατροφής.<sup>15</sup> Ούτε όλα τα λαχανικά μπορούσαν να καλλιεργηθούν σε όλη την έκταση της αυτοκρατορίας: η απουσία αναφοράς των *Γεωπονικών* –συλλογής αγρονομικών και κηπουρικών γνώσεων που ανάγονται στον 4ο και 6ο αιώνα

και σώζονται χάρη στον Κωνσταντίνο Πορφυρογέννητο (10ος αι.)-, που αναφέρονται στο *τι σπείρεται και τι φύεται κατά το κλίμα Κωνσταντινουπόλεως*, σε κολοκύθια, μελιτζάνες και αγκινάρες υποδεικνύει ακριβώς αυτό.<sup>16</sup>

Τα λαχανικά, που συνιστούσαν τη βάση της καθημερινής διατροφής, συνήθως καλλιεργούνταν σε κάθε νοικοκυριό, που διέθετε το λαχανόκηπό του, όπως προκύπτει και από το εγχειρίδιο αρχιτεκτονικής του Ιουλιανού Ασκαλονίτου (6ος αι.). Το ενδιαφέρον των ιδίων των αυτοκρατόρων για τη διασφάλιση των απαραίτητων για τη σίτιση του πληθυσμού της Κωνσταντινούπολης λαχανικών φαίνεται από νόμο του 538 που αναφέρεται στα μισθώματα των λαχανοκηπουρών, οι οποίοι συνιστούσαν ιδιαίτερη συντεχνία, αυτή των κηπουρών, και μισθωναν αγρούς μέσα στην πρωτεύ-

ουσα ή στα περίχωρά της για την καλλιέργεια λαχανικών.<sup>17</sup>

Αν και συχνά οι κάτοικοι κατανάλωναν ό,τι παρήγαν οι ίδιοι, παράλληλα αγόραζαν προϊόντα και στην αγορά, όπως μαρτυρεί η μεγάλη ποικιλία εμπορικών και βιοτεχνικών συντεχνιών που σχετίζονται με τη διατροφή, όπως οι αρτοποιοί και οι ιχθυοπώλες, και στην Κωνσταντινούπολη βρίσκονται υπό τον έλεγχο του Επάρχου της Πόλης. Υπήρχαν, επίσης, και πλανόδιοι έμποροι τροφίμων, όπως ο οξυγαλατάς του Πτωχοπρόδρομου (12ος αι.).

Σε κάποιες περιπτώσεις τα τρόφιμα –όσα δεν έθεταν ζητήματα καλής διατήρησης– έρχονταν από πολύ μακριά. Καταρχήν, η ίδια η αυτοκρατορική διοίκηση, με θεσμούς όπως η ανωννά ή με επιβολή

κρατικού μονοπωλίου στο εμπόριο σταριού, μεριμνά για την έγκαιρη τροφοδοσία των μεγάλων πόλεων και ιδιαίτερα της Κωνσταντινούπολης με στάρι.<sup>18</sup> Έως τον 7ο αιώνα, σιτοβολώνας της αυτοκρατορίας ήταν η Αίγυπτος, ενώ αργότερα σε βασικό τροφοδότη της πρωτεύουσας αναδεικνύεται η Θράκη. Το λάδι και το κρασί είναι επίσης είδη ευρύτατα εμπορεύσιμα, όπως και ορισμένα ονομαστά τυριά. Αλλά και τα όσπρια, τα ρεβίθια, τα φασόλια, τα κουκιά, οι φακές και τα λούπινα, φαίνεται από τα *Γεωπονικά* να μην καλλιεργούνται στην Κωνσταντινούπολη, καθώς ήταν δυνατή η μεταφορά τους εκεί από μεγάλες αποστάσεις, δεδομένου ότι διατηρούνται, αποθηκεύονται και μεταφέρονται εύκολα.<sup>19</sup> Το εμπόριο με την

07 Θρησκευτική παράσταση, όπου απεικονίζεται η προετοιμασία φαγητού σε χύτρα, το βασικό μαγειρικό σκεύος των Βυζαντινών, και πανέρι με άρτους. Οκτάτευχος, 12ος αι. Μονή Βατοπεδίου, Άγιον Όρος, κώδ. 602, φ. 417α.

08 Τραπέζι στην οικία του Ιώβ: κανάτι και ατομικά ποτήρια για κρασί, μαχαίρια, ψωμάκια, ραπανάκια και φυσικά τα ψητά, γουρουνόπουλο και σουβλιστό κοτόπουλο, παρέχονται στους συνδαιτυμόνες. Βιβλίο του Ιώβ, 1361/2. Εθνική Βιβλιοθήκη της Γαλλίας, Παρίσι, κώδ. gr. 135, φ. 18β.

09 Μυστικός Δείπνος: στο τραπέζι ως κεντρικό έδεσμα εμφανίζεται μεγάλο ψάρι, ενώ οι συνδαιτυμόνες διαθέτουν μαχαίροπύρουνα καθώς και ειδικά σκεύη για κάποιο άρτυμα (:). Τοιχογραφία Καρανλίκ Κίλισε, 11ος αι. Καπαδοκία.





08



μας φανερώνουν οι ακόλουθοι στίχοι του Πτωχοπρόδρομου (ποίημα Α): «Και μόλις είδον πίνακαν ζωμών έχοντα πλείστον, και ολίγον από το παστόν και θρύμματα μεγάλα, και δράξας εις τας χείρας μου, πύφρανε η καρδιά μου, ζωμόν είδον τον περισσόν και τα χοντρά κομμάτια». Για την παραγωγή παστών και τουρισίων, εξέχοντα ρόλο διαδραμάτιζε το αλάτι, ένα προϊόν που προμηθεύονταν με ειδική επεξεργασία του θαλασσινού νερού, διαδικασία που απαιτούσε τεχνογνωσία αλλά και οργάνωση της παραγωγής και διακίνησης του τελικού προϊόντος. Στη μεσαιωνική περίοδο ανάγονται οι αλυκές στο Τηγάνι της Μάνης, περιοχή που κατοικούνταν από τα βυζαντινά χρόνια.

Η καλή διατήρηση των τροφίμων και η αποφυγή κατανάλωσης των αλλοιωμένων ήταν ζωτικά για τη διασφάλιση της υγείας. Πάμπολλες είναι οι αναφορές σε δηλητηριάσεις από ποτά –ακόμη και από το νερό– και τρόφιμα, όπως τα κρέατα –παστά και μη–, τα λουκάνικα, τα γαλακτοκομικά προϊόντα, τα θαλασσινά ή τα μανιτάρια.<sup>21</sup>

Τις διατροφικές συνήθειες των Βυζαντινών επηρέαζαν και οι νηστείες, οι οποίες συνολικά –υπολογίζοντας και τις νηστείες Τετάρτης και Παρασκευής–

Άπω Ανατολή προμηθεύει, επίσης, την Πόλη με εξωτικά καρυκεύματα, όπως το πιπέρι, η κανέλα, το μοσχοκάρυδο.

Με στόχο τη διατήρηση των τροφίμων για μεγάλα χρονικά διαστήματα χρησιμοποιούνται και τεχνικές ταρίχευσης αυτών: ευρύτατα διαδεδομένα ήταν τα παστά κρέατα –συμπεριλαμβανομένων των λουκάνικων– και ψάρια, που τα συτηρούσαν σε αλάτι, αλλά και τα τουρ-

σιά, τα συντηρημένα δηλαδή σε ξίδι και αλάτι λαχανικά.<sup>20</sup> Παστά και τουρισιά κάλυπταν βασικές ανάγκες των κατοίκων το χειμώνα που τα φρέσκα προϊόντα σπάνιζαν, αλλά και ήταν εφικτό να μεταφερθούν. Ο ίδιος ο χοίρος στην *Παιδιόφραστον Διήγησιν* (14ος αι.) διηγείται πως τον παστώνουν και τον φυλάσσουν για όλο το χρόνο μέσα σε πιθάρι. Τα παστά συνιστούσαν αγαπητά εδέσματα, όπως

09



επιβάλλονταν για τις μισές σχεδόν μέρες του χρόνου σε λαϊκούς και μοναχούς (180 μέρες νηστειών). Τα χρονικά αυτά διαστήματα καταναλώνονταν σχεδόν αποκλειστικά λαχανικά και όσπρια.<sup>22</sup> Συγκρατημένη και γευστικά απλή όφειλε να είναι επίσης η διατροφή των μοναχών, επιταγή που τα βυζαντινά κείμενα δείχνουν ότι συχνά καταστρατηγούνταν.<sup>23</sup>

Αναφερόμενοι, ωστόσο, στον βυζαντινό πολιτισμό της διατροφής δεν μπορούμε να περιοριστούμε μόνο στα υλικά και τις συνταγές της βυζαντινής κουζίνας, αλλά πρέπει να θίξουμε και ζητήματα που άπτονται της οργάνωσης του καθημερινού χρόνου αλλά και της κοινωνικότητας των Βυζαντινών ή της παραγωγής κατάλληλων για την παρασκευή και την κατανάλωση του φαγητού σκευών.

Οι Βυζαντινοί, στην πλειονότητά τους φαίνεται ότι έτρωγαν δύο φορές την ημέρα:<sup>24</sup> κατά κανόνα η ώρα του πρώτου αλλά και κύριου γεύματος της ημέρας (*άριστον, γεύμα*) ήταν γύρω στο μεσημέρι ή λίγο νωρίτερα *περί ώραν έκτην*, ενώ για το βραδινό (*δείπνον* αλλά και *αριστόδειπνον*) υπήρχαν περισσότερες εκδοχές, καθώς άλλοι το τρώνε το απόγευμα, άλλοι πριν βασιλέψει ο ήλιος και κάποιοι αργά τη νύχτα. Σύμφωνα με τα στοιχεία που διαθέτουμε το δείπνο μπορούσε να είναι ιδιαίτερα πλούσιο και βαρύ ή και εξαιρετικά λιτό. Ακόμη και οι ιατρικές συμβουλές εμφανίζονται διχασμένες, αφού άλλες συνιστούν για το βράδυ μόνο ψωμί και δυο-τρία ποτήρια κρασί και άλλες το δείπνο να είναι πιο σημαντικό από το άριστο. Δεν λείπουν ωστόσο και αναφορές σε συμπληρωματικά γεύματα, όπως το *πρόσφαγον* και το *δειλινόν*, τα οποία ενδέχεται να συνήθιζαν μέλη των ανώτερων κοινωνικών στρωμάτων, ανεβάζοντας τον αριθμό των καθημερινών γευμάτων σε τέσσερα.<sup>25</sup> Ένα πλούσιο πρόγευμα αποδίδει ο Πτωχοπρόδρομος στο γείτόνα του, έναν τσαγκάρη που πριν αρχίσει τη δουλειά θέλει να φάει πατάο, τυρί, ψωμί και να πει μπόλικο κρασί!

Το βυζαντινό τραπέζι,<sup>26</sup> από μια άλλη



10

10 Αλυκές. Τηγάρι, Μέσα Μάνη.

σκοπιά, έτσι όπως απεικονίζεται στις παραστάσεις, αλλά και όπως το φανταζόμαστε από τα σωζόμενα επιτραπέζια σκεύη,<sup>27</sup> συγκέντρωνε γύρω του τους συνδαιτυμόνες οι οποίοι έτρωγαν από κοινά για όλους σκεύη (πιπέλες, μπολ), μη διαθέτοντας καθένας ατομικά πιάτα –τουλάχιστον μέχρι τον 13ο αιώνα,<sup>28</sup> και μάλιστα με τα χέρια, καθώς τα πιρούνια εμφανίζονται σε περιορισμένες μόνο παραστάσεις μετά τον 10ο αιώνα, αντίθετα με τα μαχαίρια που υπάρχουν πάντα.

Για την προετοιμασία, τέλος, την αποθήκευση και τη μεταφορά τροφίμων και ποτών, χρειαζόταν η διασφάλιση σειράς κατάλληλων σκευών, τα οποία ήταν στην πλειονότητά τους κεραμικά –δεν έλειπαν βέβαια και τα μεταλλικά, τα ξύλινα ή τα γυάλινα– και παράλληλα μαρτυρούν για την ανάπτυξη ολόκληρων τομέων βιοτεχνίας. Ανάμεσά τους ξεχωρίζουν<sup>29</sup> οι μικρού συνήθως μεγέθους χύτρες, το

διαχρονικό μαγειρικό σκεύος των Βυζαντινών, οι αμφορείς (*μαγαρικά*) για τη μεταφορά λαδιού και κρασιού, και αργότερα τα ξύλινα βαρέλια για τη μεταφορά του κρασιού, τα μεγάλα αποθηκευτικά, για στερεές και υγρές τροφές, πιθάρια, τα κανάτια νερού. Ενδιαφέρον παρουσιάζουν και κάποιες ειδικού τύπου συσκευές, όπως είναι τα αγγεία για την άντληση κρασιού από μεγαλύτερα σκεύη,<sup>30</sup> τα κανάτια διατήρησης του νερού δροσερού στο σπίτι ή τα περίφημα σαλτοάρια, επιτραπέζια, μεταφερόμενα σκεύη για το ζέσταμα κάποιων τροφών.<sup>31</sup>

Και από το ταξίδι αυτό στις γεύσεις αποκαλύπτεται ένας κόσμος οικείος και ξένος. Ένας κόσμος που μας τροφοδότησε με τα βασικά στοιχεία της διατροφής μας αλλά που έζησε χωρίς ντομάτα, με το γάρο, που μυστηριωδώς εξαφανίζεται τον 16ο αιώνα, να κυριαρχεί στα πιάτα του. Ένας κόσμος με άλλες γευστικές εμπειρίες, χωρίς ηλεκτρικό και τεχνητή ψύξη, που αφιέρωνε πολύ χρόνο γύρω από τη διασφάλιση και την προετοιμασία της τροφής του, με διαφορετικούς από εμάς ρυθμούς, προτιμήσεις και προβλήματα.

## Σημειώσεις

- 1 Ε. Σκουτέρη-Διδασκάλου, «Βυζαντινά μαγειρέματα ή η ξενισμένη γεύση ενός μαρουλόφυλλου», στο Δ. Παπανικόλα-Μπακιρτζή (επιμ.), *Βυζαντινών διατροφή και μαγειρεία. Πρακτικά Ημερίδας «Περί της διατροφής στο Βυζάντιο»*, Αθήνα 2005, σ. 175-192.
- 2 J. Koder, «Η καθημερινή διατροφή στο Βυζάντιο με βάση τις πηγές», στο Δ. Παπανικόλα-Μπακιρτζή (επιμ.), *Βυζαντινών διατροφή και μαγειρεία. Πρακτικά Ημερίδας «Περί της διατροφής στο Βυζάντιο»*, Αθήνα 2005, σ. 19-26· Ε. Σταμπόγλη, *Πρόσκληση σε γεύμα*, εκδ. Καλειδοσκόπιο, Αθήνα 1997.
- 3 J. Koder, *Das Eparchenbuch Leons des Weisen* [CFHB 33], Βιέννη 1991, σ. 128-131.
- 4 J.-Cl. Cheynet, «La valeur marchande des produits alimentaires dans l'Empire byzantin», στο Δ. Παπανικόλα-Μπακιρτζή (επιμ.), *Βυζαντινών διατροφή και μαγειρεία. Πρακτικά Ημερίδας «Περί της διατροφής στο Βυζάντιο»*, Αθήνα 2005, σ. 36-42· Υ. Νικολαου, «The cost of living and dietary habits in the Byzantine World», στο *How much Does it Cost... Our Daily Bread from Ancient to Modern Times*, ΥΠΠΟ, Αθήνα 2007, σ. 30-39.
- 5 J.-Cl. Cheynet, *ό.π.*, σ. 40.
- 6 Η. Eideneier (εκδ.), *Ptochoprodromos*, Κολωνία 1991, στίχ. 318-328.
- 7 Στο ίδιο, στίχ. 172-179.
- 8 Σταμπόγλη, *ό.π.*, σ. 29.
- 9 Για μια συσκευή που θέρμαινε το κρασί ή το νερό(;), βλ. Π. Καλαμαρά, «Η κεραμική», *Μονεμβασία. Αντικείμενα – περιβάλλον – ιστορία. Η Αρχαιολογική Συλλογή*, ΤΑΠ, Αθήνα 2001, σ. 40-59.
- 10 Ε. Βλάχου, «Το βυζαντινό τραπέζι», στο Π. Καλαμαρά / Α. Μέξια (επιμ.), *Η Πολιτεία του Μυστρά*, ΥΠΠΟ, Αθήνα 2001, σ. 91.
- 11 Για βυζαντινή απεικόνιση μελισσοκομείου, βλ. Γ. Γαλάβαρης, *Ζωγραφική Βυζαντινών Χειρογράφων*, Εκδοτική Αθηνών, Αθήνα 1995, σ. 112, εικ. 108.
- 12 Βλάχου, *ό.π.*, σ. 92.
- 13 Στο ίδιο, σ. 91.
- 14 Koder, «Η καθημερινή διατροφή στο Βυζάντιο...», σ. 18, 20, 21.
- 15 Σταμπόγλη, *ό.π.*, σ. 13-17.
- 16 J. Koder, *Ο κηπουρός και η καθημερινή κουζίνα στο Βυζάντιο*, Ίδρυμα Γουλανδρή-Χορν, Αθήνα 1994, σ. 24-26.
- 17 Στο ίδιο, σ. 11, 12.
- 18 J. Durliat, «L'approvisionnement de Constantinople», στο C. Mango / G. Dagron (επιμ.), *Constantinople and its Hinterland*, Cambridge 1995, σ. 19-33· Σταμπόγλη, *ό.π.*, σ. 21-25.
- 19 Koder, *Ο κηπουρός...*, σ. 23, 24.

- 20 Koder, «Η καθημερινή διατροφή στο Βυζάντιο...», σ. 21-24.
- 21 Ηλ. Αναγνωστάκης, «Τροφικές δηλητηριάσεις στο Βυζάντιο», στο Δ. Παπανικόλα-Μπακιρτζή (επιμ.), *Βυζαντινών διατροφή και μαγειρεία. Πρακτικά Ημερίδας «Περί της διατροφής στο Βυζάντιο»*, Αθήνα 2005, σ. 61-108.
- 22 Koder, *Ο κηπουρός...*, σ. 12-14.
- 23 Σταμπόγλη, *ό.π.*, σ. 33-37· Βλάχου, *ό.π.*, σ. 92, 93.
- 24 Koder, «Η καθημερινή διατροφή στο Βυζάντιο...», σ. 17, 18.
- 25 Βλάχου, *ό.π.*, σ. 94.
- 26 Για τη μορφή των επίπλων στον βυζαντινό κόσμο, πρβλ. Ν. Οικονομίδης, «The contents of the Byzantine house from the eleventh to the fifteenth century», *DOP 44* (1990), σ. 205-214.
- 27 Δ. Παπανικόλα-Μπακιρτζή, «Βυζαντινά επιτραπέζια σκεύη», στο Δ. Παπανικόλα-Μπακιρτζή (επιμ.), *Βυζαντινών διατροφή και μαγειρεία. Πρακτικά Ημερίδας «Περί της διατροφής στο Βυζάντιο»*, Αθήνα 2005, σ. 117-131 και ιδιαίτερα σ. 119-122.
- 28 Ι. Anagnostakis / Τ. Papamastorakis, «"...and radishes for appetizers". On banquets, radishes, and wine», στο Δ. Παπανικόλα-Μπακιρτζή (επιμ.), *Βυζαντινών διατροφή και μαγειρεία. Πρακτικά Ημερίδας «Περί της διατροφής στο Βυζάντιο»*, Αθήνα 2005, σ. 148-153.
- 29 Για τα χρηστικά αυτά σκεύη, πρβλ. Χ. Μπακιρτζής, *Βυζαντινά τσουκαλολάγνη*, Αθήνα 1989· του ίδιου, «Περί χύτρας», στο Δ. Παπανικόλα-Μπακιρτζή (επιμ.), *Βυζαντινών διατροφή και μαγειρεία. Πρακτικά Ημερίδας «Περί της διατροφής στο Βυζάντιο»*, Αθήνα 2005, σ. 111-116· Καλαμαρά, «Η κεραμική», σ. 41-45.
- 30 Γ.Σ. Μαστορόπουλος, «Σίφων – σιφούνι: επιβίωση ενός αρχαίου αγγείου», *AAA 21* (1988), σ. 158-162· Anagnostakis / Papamastorakis, *ό.π.*, σ. 154-158.
- 31 Καλαμαρά, «Η κεραμική», σ. 44, 45, 49-52.

## Πηγές εικόνων

- 01, 02, 07, 08, 09 Δ. Παπανικόλα-Μπακιρτζή (επιμ.), *Βυζαντινών διατροφή και μαγειρεία. Πρακτικά Ημερίδας «Περί της διατροφής στο Βυζάντιο»*, Αθήνα 2005, σ. 21 (εικ. 3), 94 (εικ. 20), 83 (εικ. 17), 149 (εικ. 2) και 153 (εικ. 7) αντίστοιχα.
- 03, 10 Π. Καλαμαρά / Ν. Ρουμेलιώτης (επιμ.), *Μανιάτικο οικισμοί*, ΥΠΠΟ, Αθήνα 2004, σ. 106-107 και 105 αντίστοιχα.
- 04, 06 Δ. Παπανικόλα-Μπακιρτζή (επιμ.), *Καθημερινή ζωή στο Βυζάντιο*, ΥΠΠΟ, Αθήνα 2002, σ. 135 (λήμμα 147) και 328 (λήμμα 362) αντίστοιχα.
- 05 Μ. Αχειμάστου-Ποταμιάνου, *Βυζαντινές τοιχογραφίες*, Εκδοτική Αθηνών, Αθήνα 1994, σ. 119, εικ. 95.

## Βιβλιογραφία

- Αναγνωστάκης Η., «Όταν το κρασί γίνεται πάγος», *Αμπελοοικονομική ιστορία στο χώρο της Μακεδονίας και της Θράκης*, Ε' Τριήμερο Εργασίας, Νάουσα 17-19 Σεπτεμβρίου 1993, ΠΤΙ ΕΤΒΑ, σ. 584 κ.εξ. (ανάτυπο).
- , «Βυζαντινών διατροφή και μαγειρείες. Το εύνοστον Βυζάντιον: ανάμεσα στην αρχαία και στη νεοελληνική γαστρονομία», *Καθημερινή. Επτά Ημέρες*, 18-19 Απριλίου 1998, σ. 10-13.
- Καλαμαρά Π. / Α. Μέξια (επιμ.), *Η Πολιτεία του Μυστρά*, ΥΠΠΟ, Αθήνα 2001, σ. 82-95.
- Καλαμαρά Π., «Η κεραμική», *Μονεμβασία. Αντικείμενα – περιβάλλον – ιστορία. Η Αρχαιολογική Συλλογή*, ΤΑΠ, Αθήνα 2001, σ. 40-59.
- Καλλέρης Ι., «Τροφαί και ποτά εις πρωτοβυζαντινούς παπύρους», *ΕΕΒΣ 23* (1953), σ. 689-715.
- Karpozilos A. / A. Kazhdan, λ. «Ariston and Deipnon», *Oxford Dictionary of Byzantium 1* (1991), σ. 170 και 621 κ.εξ.
- Kislinger E., «Christians of the East: Rules and realities of the Byzantine diet», στο J.-L. Flandrin / M. Molinari (επιμ.), *Food. A Culinary History*, εκδ. Penguin, 1999, σ. 194-206.
- Koder J., «Εναγγέλματα σχετικά με τον επισοπισμό στο Επαρχικό Βιβλίο», στο *Η Καθημερινή Ζωή στο Βυζάντιο. Τομές και συνέχειες στην ελληνοβυζαντινή και ρωμαϊκή παράδοση*, ΚΒΕ/ΕΙΕ, Αθήνα 1989.
- , *Ο κηπουρός και η καθημερινή κουζίνα στο Βυζάντιο*, Ίδρυμα Γουλανδρή-Χορν, Αθήνα 1994.
- , «Fresh vegetables for the capital», στο C. Mango / G. Dagron (επιμ.), *Constantinople and its Hinterland*, Cambridge 1995, σ. 49-56.
- Κουκουλές Φ., *Βυζαντινών βίος και πολιτισμός. Αι τροφαί και τα ποτά. Τα γεύματα, τα δείπνα και τα συμπόσια*, τόμ. Ε', εν Αθήναις 1952.
- Μαστορόπουλος Γ.Σ., «Σίφων – σιφούνι: επιβίωση ενός αρχαίου αγγείου», *AAA 21* (1988), σ. 158-162.
- Μπακιρτζής Χ., *Βυζαντινά τσουκαλολάγνη*, Αθήνα 1989.
- Νικολαου Υ., «The cost of living and dietary habits in the Byzantine world», στο *How much Does it Cost... Our Daily Bread from Ancient to Modern Times*, ΥΠΠΟ, Αθήνα 2007, σ. 30-39.
- Οικονομίδης Ν., «The contents of the Byzantine house from the eleventh to the fifteenth century», *DOP 44* (1990), σ. 205-214.
- Παπανικόλα-Μπακιρτζή Δ. (επιμ.), *Βυζαντινών διατροφή και μαγειρεία. Πρακτικά Ημερίδας «Περί της διατροφής στο Βυζάντιο»*, Αθήνα 2005.
- Σταμπόγλη Ε., *Πρόσκληση σε γεύμα*, εκδ. Καλειδοσκόπιο, Αθήνα 1997.