

Maciej Kokoszko, Łukasz Erlich

Uniwersytet Łódzki

Rola roślin strączkowych (*ospria*) w diecie późnego antyku i wczesnego Bizancjum (IV–VII w.) na podstawie wybranych źródeł¹

W IV w. n.e. rośliny strączkowe, czyli po grecku *ospria*, stanowiły od tysięcy lat istotną część diety ludzi zamieszkujących w basenie Morza Śródziemnego. Były one uprawiane powszechnie, a ceny na nie były wygórowane. Stanowiły zatem pożywienie popularne, ale mniej cenione przez ludzi antyku niż produkty zbożowe². Niektóre spośród roślin strączkowych (a zwłaszcza wzmiankowana poniżej wyka) uważane były za pokarm wart uwagi tylko w okresach głodu³.

Nic nie wskazuje, by w tym schemacie zamieniło się cokolwiek w okresie pomiędzy IV a VII wiekiem. Potwierdzają to wyniki badań Phedona Koukoulessa⁴, których jak dotąd nikt nie zakwestionował. Wprost przeciwnie. Zdanie to nadal utrwalane jest w nauce XXI w., na przykład, przez Johannes Koder⁵ oraz Marcusa Louisa Rautmana⁶. Sugerują oni, że rośliny strączkowe były nadal pożywieniem podstawowym i tanim, ale ciągle niecieszącym się zbytnią estymą

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

² A. Dalby, *Food in the ancient world from A to Z*, London–New York 2003, s. 194 (dalej: *Food*); K. B. Flint-Hamilton, *Legumes in ancient Greece and Rome: food, medicine or poison*, „*Hesperia*” 68 (1999), s. 371–385. Por. L. Foxhall, H. A. Frobes, *Sitomereia: the role of grain as staple food in classical antiquity*, „*Chiron*” 12 (1982), s. 41–90.

³ P. Garnsey, *Food and society in classical antiquity*, Cambridge 2002, s. 37–38.

⁴ Ph. Koukoules, *Byzantinon tropai kai pota*, Epeteris tes Hetaireias Byzantinon Spoudon 17 (1941), s. 70–71 (dalej: *Trophai kai pota*); tenże, *Byzantinon bios kai politismos*, vol. V, *Hai trophai kai ta pota*...Athènes 1952, s. 96–97 (dalej: *Byzantinon*).

⁵ J. Koder, *I kathemerini diatrophí sto Byzantio me basi tis piges*, [w:] *Byzantinon diatrophí kai mageireiaí. Praktika imeridas “Peri tis diatrophis sto Byzantio. Food and cooking in Byzantium. Proceedings of the symposium “On food in Byzantium”. Thessaloniki Museum of Byzantine Culture 4 November 2001*, ed. D. Papanikola-Bakritzi, Athens 2005, s. 23 (dalej: *Kathemerini*); tenże, *Stew and salted meat – opulent normality in the diet of every day?* (dalej: *Stew and salted*), [w:] *Eat, drink and be merry (Luke 12:19). Food and wine in Byzantium. In honour of Professor A. A. M. Bryer*, ed. L. Brubaker, K. Linardou, Aldershot, Hampshire 2007 (dalej: *Eat, drink*), s. 59–72, zwłaszcza 61, 67, 69–70.

⁶ M. L. Rautman, *Daly life in Byzantine Empire*, Westport, Connecticut 2006, s. 252.

wśród smakoszy⁷. Ten brak entuzjazmu podzielali zresztą lekarze Bizancjum, promując pogląd, że omawiana grupa pokarmów jest trudna do strawienia i powodująca wzdęcia⁸. Z drugiej strony warto jednak również zauważyć, że omawiane pokarmy, chociaż niedoceniane, wykorzystywane były na tyle często, by warto było poświęcić ogólnym zasadom ich gotowania cały rozdział w *Geoponica*. Rada tam zamieszczona była zresztą dość prosta, a zarazem praktyczna, i brzmiała, że trzeba je gotować z gorczycą⁹. Jeżeli dołożyło się jej wystarczająco dużo, groch, bób, soczewica i inne pokarmy rozgotują się szybko, tworząc jednolitą papkę stanowiącą podstawę zupy, czyli najczęstszej formy serwowania wzmiankowanych specjalów¹⁰.

Oczywiście informacje zawarte w *Geoponica* sygnalizują jedynie podstawową metodę obchodzenia się z tego typu pokarmem w kuchni. Traktaty medyczne, *De re coquinaria* i *De observatione ciborum* udowadniają, że osiągnięto znaczną biegłość, gdy chodzi o wykorzystanie roślin strączkowych w kuchni, a nawet wskazują, że były one niekiedy podstawą bardzo wyszukanych dań¹¹. Co istotne, umiejętność wykorzystywania tego surowca do przygotowywania luksusowych potraw nie zanikła wraz z końcem antyku¹². Athanasius Louvaris utrzymuje, że zyskiwały one nawet coraz większe znaczenie z powodu nakazów i zakazów kościelnych, a zwłaszcza w związku z długimi okresami ograniczeń diety nałożonymi przez Kościół, które zmuszały mistrzów kuchni do specjalnej kreatywności w tworzeniu urozmaiconych potraw w czasie, gdy nie wolno było spożywać mięsa¹³. Opinia Louvarisa nie jest odosobniona i podziela ją Andrew Dalby, znakomity znawca tego zagadnienia¹⁴. Pomimo starań bizantyńskich kucharzy rośliny strączkowe pozostały jednak typowym pokarmem postnym¹⁵, a najbardziej gorliwi rezygnowali w rzeczonych okresach wyrzeczeń z jakich-

⁷ L. Garland, *The rhetoric of gluttony and hunger in twelfth-century Byzantium*, [w:] *Feast, fast or famine. Food and drink in Byzantium*, ed. W. Mayer. S. Trzcionka, Brisbane 2005 (dalej: *Feast, Fast*), s. 48 (bób).

⁸ Por. informacje na temat wyki.

⁹ Przyprawa ta uważana była za dodatek redukujący niebezpieczeństwa dla organizmu wynikające z ich spożycia. Por. fragment na temat gorzycy w niniejszej publikacji.

¹⁰ *Geoponica sive Cassiani Bassi Scholastici de re rustica eclogue* II, 41, ed. H. Beckh, Lipsiae 1895 (dalej: *Geoponica*).

¹¹ Zwłaszcza por. *Apicius. A critical edition with an introduction and an English translation of the Latin recipe text Apicius* V, 3, 2, ed. Christopher Grocock and Sally Grainger, Prospect Books, Blackawton, Totnes, Devon 2006 (dalej: *De re coquinaria*).

¹² A. Dalby, *Flavours of Byzantium*, Blackawton, Totnes, Devon 2003, s. 80 (dalej: *Flavours*).

¹³ Athanasius N. J. Louvaris, *Fast and abstinence in Byzantium*, [w:] *Feast, fast or famine. Food and drink in Byzantium*, ed. W. Mayer. S. Trzcionka, Brisbane 2005 (dalej: *Feast, fast*), s. 196.

¹⁴ A. Dalby, *Flavours*, s. 80.

¹⁵ K. Parry, *Vegetarianism in Late Antiquity and Byzantium: The transmission of a regimen*, [w:] *Feasts, fast*, s. 184.

kolwiek dodatków do gotowanego bobu, soczewicy czy grochu¹⁶. Niektórzy jednak właściwie zawsze nie doprawiali omawianych pokarmów w sposób wyszukany, ponieważ byli po prostu zmuszani do jedzenia moczonego jedynie bobu przez ubóstwo¹⁷.

Rozważając kwestie wykorzystania najpopularniejszych roślin omawianego typu w kuchni Konstantynopola pomiędzy IV a VII w., chcielibyśmy poczynić zastrzeżenie, że wyczerpanie tego zagadnienia w ramach krótkiego rozdziału niniejszej pracy jest niemożliwe. Dokonałiśmy zatem wyboru najistotniejszych pozycji w menu Konstantynopolitańczyka, prezentując je w układzie alfabetycznym wedle ich nazw polskich. Za każdym razem, zgodnie z przyjętą przez nas ogólną zasadą, staraliśmy się również zasygnalizować, jakie były sposoby ich przyrządzania oraz zaprezentować opinie dietetyków epoki na ich temat.

Bób

Bób, po grecku *kyamos* lub *faba*, był bardzo istotnym źródłem pożywienia. Nie należał też do produktów drogich¹⁸. Najstarsze archeologiczne dowody na uprawę tej rośliny pochodzą z czwartego tysiąclecia p.n.e. z obszarów Hiszpanii, południowej Italii i Tesalii. Raz udomowiony był na tyle popularnym pokarmem w antyku, aby zasłużyć sobie na cały rozdział w *Deipnosophistach* Atenajosa z Naukratis¹⁹. Spożycia nie zmniejszyła nawet niechęć Pitagorasa do tego pożywienia. W *Geoponica*, w którym to dziele zresztą jest także wzmianka na temat słynnego filozofa, uprawa *kyamos* omówiona zaś została ze szczegółami²⁰, co w sposób dobitny podkreśla stałe znaczenie tego pokarmu w okresie post-antycznym.

Ze źródeł dowiadujemy się, że bób był jedzony w postaci surowej, gotowanej, smażony oraz prażony. Stanowił albo główne danie albo niekiedy przekąskę, czyli *tragema*. Smaczniejszy i łatwiejszy do spożycia był bób łuskany. Wystarczyło jednak namoczyć suszony bób, by zjeść go nawet bez gotowania. Ten sposób jego podawania był charakterystyczny dla wspólnot mnisich i dla ascetów

¹⁶ A. N. J. Louvaris, *dz. cyt.*, s. 192.

¹⁷ A.-M. Talbot, *Mealtime in monasteries: the culture of the Byzantine refectory*, [w:] *Eat, drink*, s. 118.

¹⁸ *Diokletians Preisedik* I, 9-10. *Texte und Kommentare V*, Berlin 1971 (*faba fressa*).

¹⁹ *Athenaei Naucraticae dipnosophistarum libri XV*, IX 406 b-408 b (71, 1-74, 13, Kaibel), ed. G. Kaibel, vol. I-III, Lipsiae-Berolini 1887-1890 (dalej: Atenajos z Naukratis, *Deipnosophistici*). Por. A. Dalby, *Food*, s. 49-50; D. Zohary, M. Hopf, *Domestication of plants in the old worlds. The origin and spread of cultivated plants in West Asia, Europe and the Nile Valley*, Oxford 1993, s. 106-110. Bób jako symbol por. A. C. Andrews, *The bean and Indo-European totemism*, „*American Anthropologist*” 51 (1949), s. 274-295; F. J. Simoons, *Plants of life. Plants of death*, Madison 1998, s. 192-266.

²⁰ *Geoponica* II, 35.

w ogóle²¹. Ziarna mielono również i sporządzano z nich mąkę, *aleuron ereg-mion*²², z której można było przygotowywać różnorodne wypieki. Robiono z niego także zupę analogiczną do *fake*, a nazywaną *etnos*. Ten rodzaj potrawy wymieniało wielu, a dokładnie jej cechy dietetyczne omawiał Orybazjusz²³. Mark Grant dał nań uwspółcześiony przepis²⁴.

Antimus polecał gotowanie bobu w wywarze mięsny i smażenie w oliwie. Powinno się jednak używać całych ziaren. Rozłupane bowiem szkodzą żołądkowi²⁵. *De re coquinaria* ma kilka przepisów. Jeden z nich przewiduje podanie ugotowanego bobu z *garum*, oliwą, zieloną kolendrą, kminkiem i posiekаныmi porami²⁶.

Dietetycy poświęcali bobowi (więcej) niż dużo uwagi w swych traktatach. Pisał o nim między innymi Galen²⁷, Orybazjusz²⁸, Aecjusz z Amidy²⁹ i Paweł Eginy³⁰. Aecjusz z Amidy, który pozostawił dla nas charakterystykę tego produktu podsumowująca niejako poglądy wcześniejszych autorów, oceniał bób w następujący sposób. Umiarkowanie ochładza oraz wysusza. Jest też delikatnie ściągający, a właściwość tę zyskuje za sprawą łuski, która go otacza. Oczywiście ona sama ma wzmiankowane działanie w znacznie większym stopniu niż ziarno. Dowiadujemy się również, że cecha ta była wykorzystywana w praktyce lekarskiej – niektórzy mistrzowie sztuki medycznej bowiem gotowali bób z łuskami w mieszaniu wody i octu, czyli *oksykraton*, i podawali cierpiącym na dyzenterię, problemy jelitowe oraz wymioty³¹. Generalnie uważano, że bób jest pokarmem ciężkostrawnym i powodującym gazy. Zielony pobudza jelita do pracy i szybko przez nie przechodzi, ale mniej odżywia niż wysuszony. Bób prażony nie powodował już powstawania gazów w przewodzie pokarmowym. Niestety, staje się także jeszcze trudniejszy do strawienia, wolniej przechodzi przez prze-

²¹ Por. Ph. Koukoules, *Trophai kai pota*, s. 71; tenże, *Byzantinon*, s. 97–98.

²² *Pedanii Dioscuridis Anazarbei de materia medica libri quinque* III, 59, 2, 3, ed. M. Wellmann, vol. I–III, Berolini 1906–1914 (dalej: Dioskurides, *De materia medica*)

²³ *Oribasii collectionum medicarum reliquiae* I, 18, 1, 1-5, 3, ed. I. Raeder, vol. I–IV, Lipsiae-Berolini 1928–1933 (dalej: Orybazjusz, *Collectiones medicae* I, 18, 1, 1-5, 3).

²⁴ M. Grant, *Roman Cookery. Ancient recipes for modern kitchens*, London 2002, s. 68.

²⁵ Anthimus, *On the observance of foods. De observatione ciborum* 65, ed. and transl. M. Grant, Totnes, Blackawton, Devon, 2007 (dalej: *De observatione ciborum*).

²⁶ *De re coquinaria* V, 6, 1. Por. *De re coquinaria* V, 6, 2-4.

²⁷ *Galenii de alimentorum facultatibus libri* 529, 7-532, 3, [w:] *Claudii Galeni opera omnia*, ed. D. C. G. Kühn, t. VI, Lipsiae 1823 (dalej: Galen, *De alimentorum facultatibus*).

²⁸ Orybazjusz, *Collectiones medicae* X, 1:10, 80, 1-3.

²⁹ *Aetii Amideni libri medicinales I–VIII* I, 233, 1-22., ed. A. Olivieri, Lipsiae-Berolini 1935–1950 (dalej: Aecjusz z Amidy, *Iatricorum libri*).

³⁰ *Paulus Aegineta* VII, 3, 10, 364-369, ed. I. L. Heiberg, t. I–II, Lipsiae-Berolini 1921–1924 (dalej: Paweł z Eginy, *Epitome*).

³¹ Łuski i *oksykraton* miały bowiem właściwości ściągające i tamowały niechciane wyróżnienia, a wzmacniając przewód pokarmowy, zwłaszcza żołądek, kładły tamę nudnościom.

wód pokarmowy i powoduje powstanie w organizmie jedzącego gęstych soków³².

Ciecierzycza

Ciecierzycza (inaczej cieciorka), czyli w mowie Greków *erebinthos*, została udomowiona najprawdopodobniej na Bliskim Wschodzie. Uprawiano ją w Palestynie jeszcze przed początkiem ósmego tysiąclecia p.n.e. W obszarze śródziemnomorskim roślina ta występowała w stanie dzikim³³. Antyk wykorzystywał zasoby białka w niej zawarte na dużą skalę. Pokarm ten był bowiem wszechobecny w kuchni, a nadto tani³⁴. Nic nie wskazuje na to, że jego rola zmieniła w się w okresie późniejszym. Wprost przeciwnie, *Geoponica* ma dość szczegółowe informacje na temat uprawy ciecierzycy³⁵. Mówi o niej też Antimus³⁶.

W sztuce kulinarnej cieciorka miała różnorodne zastosowanie. Jedzono ją surową. Można z niej było przyrządzić zupę analogiczną do tej, jaką sporządzano z bobu, czyli *etnos*. Antimus rekomenduje gotowanie tej odmiany grochu do miękkości i doprawienie jej solą oraz oliwą. Receptura zawarta w *De re coquinaria* jest nieco bardziej skomplikowana i poleca serwowanie gotowanej ciecierzycy z solą, kminem, oliwą i odrobiną wina³⁷. Oczywiście, dobrze było cieciorkę namoczyć przed gotowaniem, o czym wiedział dobrze autor *Geoponica*.

Charakteryzując właściwości ciecierzycy, dietetyka antyku szła szlakiem wyznaczonym jeszcze w antyku przez Dioskuridesa³⁸. Aecjusz z Amidy, wyraźnie wzorując się na ustaleniach swego wielkiego poprzednika, określał ją jako pokarm powodujący wzdęcia, ale pożywny, dobry dla jelit i sprzyjający produkcji moczu. Powoduje też wydzielanie mleka u kobiet oraz obfite krwawienia miesięczne. U mężczyzn za to sprzyja produkcji nasienia. Wywar z grochu ma właściwości rozpuszczania kamieni nerkowych³⁹. Ta ostatnia właściwość wzmiankowana jest również przez Antimusa, który radzi dodatkowo, by nie jeść cieciorki w formie surowej. Niegotowana bowiem powoduje silne wzdęcia oraz rozwolnienie⁴⁰.

³² Aecjusz z Amidy, *Iatricorum libri* I, 233, 1-22. Por. A. Dalby, *Flavours*, s. 133, 150-151, 156-159.

³³ J. P. Alcock, *Food in the ancient world*, s. 36, 151; A. Dalby, *Food*, s. 84; D. Zohary, M. Hopf, *dz. cyt.*, s. 101-106.

³⁴ Atenajos z Naukratis, *Deipnosophisti* II, 54 e-55 b (44, 1-49, Kaibel).

³⁵ *Geoponica* II, 36. Por. Ph. Koukoules, *Trophai kai pota*, s. 72; tenże, *Byzantinon*, s. 98.

³⁶ *De observatione ciborum* 66.

³⁷ *De re coquinaria* V, 8, 1. Por. *De re coquinaria* V, 8, 2.

³⁸ Dioskurides, *De materia medica* II, 104, 1, 1-2, 8.

³⁹ Aecjusz z Amidy, *Iatricorum libri* I, 145, 1-8.

⁴⁰ A. Dalby, *Flavours*, s. 133, 150-151, 157-159.

Groch

Groch, po grecku *pissos* lub *pisos*, był bardzo popularnym pożywieniem. Siany w Palestynie jeszcze przed ósmym tysiącleciem p.n.e., jadany był potem przez wszystkich, którzy mieszkali na brzegami Morza Śródziemnego⁴¹. Znako-
micie znany Grekom i Rzymianom (co znajduje odbicie we fragmentach zebra-
nych przez Atenajosa z Naukartis⁴²), pozostał pożywieniem Bizantyńczyków⁴³.

Zebrany groch, łuskano a potem suszono z przeznaczeniem na zapasy zi-
mowe. Przed spożyciem moczono go i gotowano do miękkości lub rozgotowy-
wano do postaci gęstej zupy, *etnos*, zwanej też *pisinon etnos* lub *konchos*⁴⁴. Ory-
bazjusz twierdził, że potrawa ta nie powoduje takich gazów, jak zupa z bobu.
Dlatego można ją podawać także osobom chorym⁴⁵. *De re coquinaria* z kolei
zawiera kilka przepisów na potrawy z grochu⁴⁶. Jeden z nich doradza gotować go
w wodzie z dodatkiem pora, kolendry oraz kminu. Oddzielnie należało rozdrob-
nić w móżdżerzu pieprz, lubczyk, kmin rzymski, koper ogrodowy i zieloną
bazylię. Do tych rozartych składników wlewano *garum* oraz wino. Płyn dopro-
wadzano do wrzenia, a potem ugotowany groch łączono z tym sosem i podawa-
no⁴⁷.

Orybazjusz charakteryzował omawiany pokarm jako, co do swych właści-
wości, podobny do bobu. Nie powoduje on jednak wzdęć w takim stopniu jak
bób i nie ma wcale właściwości ściągających. Wolniej też przechodzi przez
przewód pokarmowy niż bób⁴⁸.

Soczewica

Soczewica, po grecku określana jako *fakos*, była jedną z najważniejszych,
gdyż najbardziej rozpowszechnionych roślin strączkowych starożytności.
W Syrii zbierana była już przed dwunastym tysiącleciem p.n.e. Na terenach
zamieszkałych potem przez Greków znana była już w siódmym tysiącleciu
p.n.e.⁴⁹. Z czasem stała się jednym z trzech (obok pszenicy i jęczmienia) podsta-
wowych źródeł węglowodanów i białka roślinnego dla ludzi antyku i tematem,

⁴¹ A. Dalby, *Food*, s. 252; D. Zohary, M. Hopf, *dz.cyt.*, s. 94–101.

⁴² Atenajos z Naukratis, *Deipnosophisti* IV, 59 f-160 b (50, 11-29, Kaibel).

⁴³ Ph. Koukoules, *Trophai kai pota*, s. 72; tenże, *Byzantinon* 1952, s. 98.

⁴⁴ Atenajos z Naukratis, *Deipnosophisti* IV, 59, f (50, 13-14, Kaibel); Por. J. P. Alcock, *dz.cyt.*, s. 151, 183.

⁴⁵ Orybazjusz, *Collectiones medicae* IV, 8, 14, 1-16, 1.

⁴⁶ *De re coquinaria* V, 3, 1-5, 4, 6

⁴⁷ *De re coquinaria* V, 3, 1

⁴⁸ Orybazjusz, *Collectiones medicae* I, 19, 1, 1-5.

⁴⁹ A. Dalby, *Food*, s. 194.

o którym pisali *litterati* antyku⁵⁰, a potem także Bizancjum⁵¹. O popularności soczewicy decydował fakt, iż nie była ona produktem drogim. Atenajos z Naukratis zachował powiedzenie „dodawać mirry do zupy z soczewicy”⁵². Drogiej mirry, czy też bardzo kosztownego olejku mirrowego, nie należało bowiem dolewać do bardzo taniej i mało wyszukanej potrawy, jaką było danie, o którym jest mowa.

Antyk i Bizancjum pozostawiły nam liczne charakterystyki dietetyczne soczewicy. Dioskurides opisując jej działanie na organizm, zaczął od niepokojących objawów jej spożywania. Mianowicie, miała osłabiać wzrok, być trudna do strawienia, zła dla brzucha, powodować gazy w żołądku oraz jelitach, a nadto spowalniać i blokować ich pracę do tego stopnia, żeby być w stanie powodować zatwardzenia⁵³. Tak opisywane symptomy były oczywiście skutkiem opierania diety wyłącznie na spożyciu soczewicy.

Orybazjusz z kolei twierdził, że łuski nasion soczewicy mają działanie ściągające. Samo ziarno ma w sobie gęste soki, jest ziemiste (ma strukturę złożoną, jakby powstało z drobinek podobnych do cząstek, z jakich formuje się gleba) i nieco kwaskowe. Za tę ostatnią właściwość odpowiedzialne są przede wszystkim jego łuski. Sok wyciśnięty z ziarna ma właściwości przeczyszczające. Dlatego, jeżeli ktoś ugotuje nasiona soczewicy w wodzie, dodając sól albo *garum* i oliwę, ten wywar po wypiciu przyczynia się do przeczyszczenia przewodu pokarmowego⁵⁴.

Orybazjusz pozostawił nieco informacji na temat różnorodnych wariantów przygotowywania soczewicy do spożycia, które dają wgląd w tajemnice przyrządzania tego produktu. Istniały dwa podstawowe sposoby. Pierwszy i najprostszy, to gotowanie soczewicy w jednej wodzie do miękkości. Orybazjusz jednak poświęca uwagę drugiemu wariantowi, a czyni to z powodu jego godnego polecenia wpływu na wartości dietetyczne produktu końcowego. Pisze on, że, jeżeli soczewica zostanie ugotowana dwa razy (to znaczy, jeśli wpięrowo odgotuje się ją, a potem, przełożony do drugiego garnka i będzie się ją trzymać na ogniu aż stanie się miękka⁵⁵), uzyskana w ten sposób potrawa wysusza soki znajdujące się w żołądku i przywraca jego wewnętrzny balans. Tak samo zresztą działa na jelita i całą jamę brzuszną. Antimus dodaje nieco szczegółów na temat drugiego etapu gotowania soczewicy. Do wody dobrze było dodać nieco oliwy z niedojrzałych

⁵⁰ Atenajos z Naukratis, *Deipnosophisti* IV 156 c-160 c (44, 21-51, 18, Kaibel). Por. D. Zahary, M. Hopf, *dz. cyt.*, s. 88-94.

⁵¹ *Geoponica* II, 37. Por. tenże, *Trophai kai pota*, s. 72; Ph. Koukoules, *Byzantinon*, s. 98.

⁵² Atenajos z Naukratis, *Deipnosophisti* IV 160 C (51, 13, Kaibel).

⁵³ Dioskurides, *De materia medica* II, 107, 1, 1-3, 9.

⁵⁴ Orybazjusz, *Collectiones medicae* I, 17, 1, 1-2, 1.

⁵⁵ Informacje na temat techniki gotowania podaje Galen (*De alimentorum facultatibus* 460, 4-462, 14) i Aecjusz z Amidy (*Iatricorum libri* I, 402, 1-5).

oliwek, czyli *omfakinon*, oraz kolendry (także jej korzenia), a na koniec tego procesu jeszcze nieco soli⁵⁶.

Dalej lekarz wskazywał, iż soczewica gotowana była w formie łuskanej lub nie. Jeżeli soczewica zostanie obrana, traci ona swe cechy ściągające. Staje się też bardziej pożywna od niełuskanej. Z drugiej strony tak przygotowana zawiera gęste soki i wolno przechodzi przez organizm, a nadto nie wysusza tak jak warian przygotowywany z niełuskanych ziaren. Zakłóca jednak balans humorów i przyczynia się do powstania w organizmie czarnej żółci. Doprowadza też do osłabienia wzroku. Gdy jednak problemy z ostrością widzenia są spowodowane nadmiarem wilgoci w oczach, wtedy leczy⁵⁷.

Z soczewicy przygotowywano zwłaszcza, wspomnianą już powyżej, słynną zupę zwaną *fake*. Ponieważ dietetycy poświęcali jej dużo miejsca (oprócz wymienionych Dioskuridesa i Orybazjusza pisali o niej Galen⁵⁸, Aecjusz z Amidy⁵⁹ i wielu innych) w swoich rozważaniach, wypada domyśleć się, że potrawa ta była jedzeniem lubianym, a więc delectowali się zarówno biedni jak i bogaci. Podstawowy przepis na rzeczoną potrawę był bardzo prosty. Gotowano soczewicę w wodzie, aż nasiona rozpadły się, tworząc gęstą papkę. Ta mogła być doprawiana różnymi przyprawami. Antimus sugerował do tej potrawy ocet winny i sumak garbarski⁶⁰. Oba te dodatki ani nie były drogie ani też wyszukane. Zupa taka jedzona była powszechnie. Mamy informacje, że stanowiła podstawowe pożywienie mnichów przebywających we wspólnotach klasztornych⁶¹.

Oprócz opisanej wyżej *fake* (z łuskanych i niełuskanych ziaren) gotowano także *bolbofake*, która była zupą z soczewicy gotowaną z bulwami hiacyntów⁶². Z burakami gotowano *teutlofake*, a pisali o niej między innymi Galen⁶³ oraz Orybazjusz⁶⁴. Do jej przygotowania używano liści białych buraków. Orybazjusz, pisał, że dokładano ich znaczną ilość w stosunku do całości potrawy. Do smaku dokładano soli lub słodkawego *garum*⁶⁵. Uważano, że tak przyrządzona zupa ma właściwości przeczyszczające⁶⁶.

⁵⁶ *De observatione ciborum* 67.

⁵⁷ Orybazjusz, *Collectiones medicae* I, 17, 1, 1-4, 2.

⁵⁸ Por. wyżej.

⁵⁹ Por. wyżej.

⁶⁰ Współczesna interpretacja została podana przez Marka Granta (*dz. cyt.*, s. 138–139). Na temat sumaka garbarskiego (*Rhus coriaria*) por. M. Kokoszko, *Ryby i ich znaczenie w życiu codziennym ludzi późnego antyku i wczesnego Bizancjum (III–VII w.)*, Byzantina Lodziensia, vol. IX, Łódź 2005, s. 388.

⁶¹ A.-M. Talbot, *dz. cyt.*, s. 121.

⁶² Atenajos z Naukratis, *Deipnosophisti* IV 158 b (47, 18-19, Kaibel). Na temat bulw por. A. Dalby, *Food*, s. 63–64; Ph. Koukoules, *Byzantinon*, s. 99–102.

⁶³ Galen, *De alimentorum facultatibus* 477, 529.

⁶⁴ Orybazjusz, *Collectiones medicae* IV, 1, 26, 1-27, 1. Por. J. P. Alcock, *dz. cyt.* s. 52.

⁶⁵ Zapewne *garum* z moszczem winnym lub miodem.

⁶⁶ Pr. A. Dalby, *Flavours*, s. 134, 152–155, 157, 159–160.

Z kaszy jęczmiennej i soczewicy przygotowywano *fakoptisane*. Gotowano ją w ten sposób, że mieszano w nierównych proporcjach kaszę jęczmienną i soczewicę. Ta pierwsza bowiem bardzo pęcznieje w czasie gotowania, gdy ta druga tylko nieco powiększa swoją objętość w czasie gotowania. Do zupy dodawano cząbr i mięty polej. Z tymi dodatkami, jak utrzymywał Orybazjusz, jest nie tylko smaczniejsza, ale i łatwiejsza do strawienia. Do *fake* niektórzy dolewali zredukowanego moszczu winnego, czyli *siraion*, ale Orybazjusz nie polecał tego dodatku. Rekomendował za to dodawanie wieprzowiny, najlepiej zaś nóżek wieprzowych⁶⁷. Na koniec wypada wspomnieć, że dokładne receptury na przygotowanie soczewicy zostały zachowane także w *De re coquinaria*⁶⁸.

Wyka

Wyka, po grecku *arakos*, *bikos*, *orobos* lub *orobion*, należy do roślin dziko rosnących w basenie Morza Śródziemnego⁶⁹. Chociaż wykorzystywana przede wszystkim jako pasza dla zwierząt, jedzona była także przez ludzi, zwłaszcza w momentach braku innych pokarmów⁷⁰. Pisze o tym Orybazjusz, który utrzymuje, że wyka (nazywana przez niego *bikos*) spożywana była zwłaszcza w okresach głodu, które najczęściej przypadały wiosną. Wtedy zbierano ją, gdy była jeszcze zielona⁷¹.

Wyka z wyglądu przypomina soczewicę, ale różni się od niej gorzkim smakiem. Gorycz można jednak usunąć poprzez kilkakrotne odgotowywanie w wodzie. Kulinarnie wykorzystywana była w sposób analogiczny do pozostałych roślin strączkowych (o czym zresztą pisze Orybazjusz).

Roślina ta uważana była przez Aecjusza z Amidy za odmianę ciecierzycy. Nazywał on ją *orobion* i twierdził, że ma właściwości absorpcji soków występujących w organizmie, neutralizacji ich i oczyszczania ciała. Odblokowuje zwłaszcza wątrobę, śledzionę i nerki. Wyka może być także stosowana zewnętrznie (w postaci kąpieli), na przykład do usuwania dolegliwości dermatologicznych⁷². Ta charakterystyka jest analogiczna do tej, jaką odnaleźć można wcześniej w dziełach Dioskuridesa⁷³. Orybazjusz uzupełnia ten obraz. Utrzymywał on, iż wyka nie jest całkowicie niejadalna (choć trudno powiedzieć,

⁶⁷ Orybazjusz, *Collectiones medicae* IV, 1, 22, 1-26, 1. Por. J. P. Alcock, *dz. cyt.*, s. 37.

⁶⁸ *De re coquinaria* V, 2, 1-3.

⁶⁹ A. Dalby, *Food*, s. 342-343.

⁷⁰ D. Zohary, M. Hopf, *dz. cyt.*, s. 110-114.

⁷¹ Orybazjusz, *Collectiones medicae* I, 34, 1, 1-2, 3.

⁷² Aecjusz z Amidy, *Iatricorum libri* I, 145, 4-8.

⁷³ Dioskurides, *De materia medica* II, 104, 1, 1-2, 8.

że jest smaczna), ale trudna do strawienia, sprzyja zatwardzeniom, i powoduje powstawanie w organizmie czarnej żółci⁷⁴.

Zielony groszek

Jedzono także zielony groszek, który określano jako *dolichos*, *fasiolos*, *faseolos*, *lobos* etc. Udomowiony na Bliskim Wschodzie, spożywany był powszechnie przez ludzi zamieszkujących cały basen Morza Śródziemnego⁷⁵. Ta uwaga dotyczy także czasów Bizancjum⁷⁶.

Jedzono go w całości w raz ze strączkami, póki był jeszcze młody. Mógł być rodzajem deseru lub przekąski. Łuskano go, gdy był już dojrzały i suszono, a potem gotowano z niego zupę zwaną *etnos*.

Z tekstu traktatów Orybazjusza wynika, że ceniono go jako produkt spożywczy. Uważano, że stosunkowo dobrze przechodzi przez przewód pokarmowy i nie powoduje silnych wzdęć. Jest też pożywny⁷⁷. Zdanie Orybazjusza potwierdzają doktryny Aecjusza z Amidy⁷⁸ i Pawła z Eginy⁷⁹.

Powyższe rozważania wskazują na istotną rolę *ospria* w sztuce kulinarnej oraz na istnienie swoistej teorii tłumaczącej ich działanie na organizm ludzki. Abstrahując od współczesnej wiedzy na ten temat, trzeba docenić spójność doktryn antycznych i bizantyńskich, które, jak to zostało zaprezentowane ściśle łączyły się z praktyką ówczesnej sztuki kulinarnej.

⁷⁴ A. Dalby, *Flavours*, s. 155, 159.

⁷⁵ A. Dalby, *Food*, s. 56.

⁷⁶ A. Dalby, *Flavours*, s. 80, 134, 150, 157, 160; Ph. Koukoules, *Trophai kai pota*, s. 71; Ph. Koukoules, *Byzantinon*, s. 97.

⁷⁷ Orybazjusz, *Collectiones medicae* I, 26, 1, 1-2, 2; III, 13, 9, 1-10, 1.

⁷⁸ Aecjusz z Amidy, *Iatricorum libri* I, 93, 1-6.

⁷⁹ Paweł z Eginy, *Epitome* I, 79, 1, 14-15.

Summary

Legumes were one of staple foods of antiquity and Byzantium. They appear to have been definitely less favored than grain but at the same time more available to the Byzantines in terms of their price.

The present text tries to analyze the corpus of data on the topic inserted in medical writings (mostly authored by Dioscorides, Galen, Oribasius, Aetius of Amida, Paul of Aegina) and culinary treatises (*De re coquinaria* and *De observatione ciborum*) in order to present both culinary methods employed in processing and preparation of the foodstuff in question as well as demonstrating pertaining dietetic theories which were in force between the IVth and the VIIth centuries.