

Maciej Kokoszko
Uniwersytet Łódzki

Rola nabiału w diecie późnego antyku i wczesnego Bizancjum (IV–VII w.)¹

Dieta Bizancjum była jak dotąd jedynie tematem nielicznych publikacji². Jest to zatem problem badawczy ciągle otwarty i wymagający wysiłku ze strony uczonych. Opracowanie bowiem spójnego obrazu tej części realiów życia codziennego ciągle potrzebuje pogłębionych badań źródłowych, a następnie połączenia ich z wynikami prac archeologicznych.

¹ Artykuł opracowany w związku z grantem NN 108 269 333. Niniejszy tekst częścią wyników badań zapoczątkowanych w Katedrze Historii Bizancjum Instytutu Historii Uniwersytetu Łódzkiego, a prowadzonych wspólnie pod kierownictwem naukowym prof. dr hab. Mirosława Jerzego Leszki. Zmierzają one do opracowania spójnej monografii historii miasta Konstantynopola oraz opracowania wybranych aspektów życia codziennego mieszkańców tej metropolii w okresie pomiędzy IV a VII w.

² Warto tu zwrócić uwagę na widoczną od końca ubiegłego wieku tendencję wzrostową, gdy chodzi o zainteresowanie kwestią gastronomii bizantyńskiej. Przejawem jej jest kilka ważnych merytorycznie prac opublikowanych na przestrzeni ostatnich pięciu lat, czyli już w XXI w. Por. A. Dalby, *Flavours of Byzantium*, Totnes–Blackawton–Devon 2003 (dalej: *Flavours*); Byzantinon diatroph kai mageireiai. *Praktika imeridas* “Peri tis diatrohis sto Byzantio. Food and cooking in Byzantium. Proceedings of the symposium “On food in Byzantium”. Thessaloniki Museum of Byzantine Culture 4 November 2001, ed. D. Papanikola-Bakritzi, Athens 2005 (dalej: *Byzantinon diatroph*); *Feast, fast or famine. Food and drink in Byzantium*, ed. W. Mayer. S. Trzcionka, Brisbane 2005 (dalej: *Feast, fast*); *Eat, drink and be merry* (Luke 12:19). *Food and wine in Byzantium. In honour of Professor A.A.M. Bryer* [dalej: *Eat*], ed. L. Brubaker, K. Linardou, Aldershot–Hampshire 2007 (*Eat, drink*). Uzupełniają one podstawowe w tej dziedzinie dzieła Phedona Kokoulesa (a zatem *Byzantinon trophai kai pota*, „Epeteris tes Hetaireias Byzantinon Spoudon” 17, 1941, s. 3–112 [dalej: *Trophai kai pota*] oraz *Byzantinon bios kai politismos*, vol. V, *Hai trophai kai ta pota...*, Athens 1952 [dalej: *Byzantinon*]), ogromnie istotny dorobek Johannesa Koderera (na przykład, *Gemüse in Byzanz. Die Versorgung Konstantinopels mit Frishgemüse im Lichte der Geoponika*, Wien 1993 etc.), Thomasa Webera (*Essen und Trinken in Konstantinopel des 10. Jahrhunderts, nach den Berichten Liutprands von Cremona*, [w:] J. Koder, T. Weber, *Liutprand von Cremona in Konstantinopel. Untersuchungen zum griechischen Sprachschatz und zu realienkundlichen Aussagen in seinen Werken* [“Byzantina Vindoboniensia” XIII], Wien 1980, s. 71–99), Ewalda Kislingera (na przykład, *Les chrétiens d’Orient: règles et réalités alimentaires dans le monde byzantin*, [w:] *Historie de l’alimentation*, ed. J.L. Flandrin, M. Montanari, Paris 1996, s. 325–344 etc.) oraz wyniki badań epistolograficznych Apostolosa Karpozelos (Realia in Byzantine Epistolography X–XII c., “Byzantinische Zeitschrift”, t. 77, 1984, s. 20–37; *Realia in Byzantine Epistolography XIII–XV c.*, “Byzantinische Zeitschrift”, t. 88, 1995, s. 68–84).

Niniejsze rozważania są rezultatem moich długotrwałych studiów nad źródłami, zwłaszcza nad greckimi i łacińskimi traktatami z dziedziny gastronomii i medycyny. Wypada dodać, że waga tych drugich dla zrekonstruowania schematu wyżywienia ludzi żyjących w *Imperium Byzantinum* między IV a VII w. nie została jeszcze doceniona. Zdaje sobie sprawę, iż zaprezentowane informacje zaledwie sygnalizują poszczególne problemy badawcze i będą musiały zostać uzupełnione w przyszłości. Mam również nadzieję, że obecna publikacja, jak zresztą cała gama pokrewnych prac, które powstały w kooperacji z moimi współpracownikami, będzie dobrym punktem wyjścia dla przyszłych badaczy.

W celu określenia tematu niniejszej partii rezultatów moich badań użyłem współczesnego terminu „nabiał”. Znajduje się on nawet w tytule prezentowanych właśnie rozważań. Jest to oczywiście przeniesienie dzisiejszej terminologii polskiej w czasy odległe, a zabieg ten nie w pełni oddaje antyczny i bizantyński sposób rozumowania. Dietetycy obu okresów bowiem, po pierwsze, nie stworzyli takiej kategorii pojęciowej jak nabiał, a, po drugie, nigdy nie łączyli produktów mlecznych i jaj w jedną klasę, tak jak my to robimy. Tym niemniej zdecydowałem się na wprowadzenie tej klasyfikacji dla jaśniejszego wskazania zawartości obecnego fragmentu moich rozważań oraz ułatwienia śledzenia narracji.

Układ niniejszego fragmentu wymaga drobnego komentarza ułatwiającego podążanie za moimi wywodami. Zaczynam rozważania od mleka, którego rola w diecie, jak mi się wydaje, nie była tak znacząca jak dzisiaj, ale prawdopodobnie wzrastała w okresie będącym przedmiotem mojego zainteresowania. Potem przechodzę sera, który cieszył się istotną pozycją w diecie i stanowił prawdopodobnie najważniejszy produkt należący do grupy omawianych pokarmów. Był on pożywieniem do tego stopnia rozpowszechnionym, że można go nazwać codziennym. Stąd też określanie go przez Greków terminem *prosfagion*, a więc najważniejsze *opson*³, o czym zresztą mowa będzie poniżej. Kolejny produkt nabiałowy omówiony w prezentowanym tekście, mianowicie masło, nie było tak często jadane, jak w obecnych czasach i jako tłuszcz o zastosowaniach kulinarnych nie mogło w ogóle rywalizować z oliwą. Z racji jednak na fakt, że było znane starożytnym i Bizantyńczykom zasłużyło ono na wzmiankę. Tekst kończą dane dotyczące jaj, których wybór na rynku Konstantynopola był, śmiem twierdzić, zapewne znacznie szerszy niż jest to obecnie.

Mleko

Spożycie mleka, które grecy nazywali *gala*, jest znakomicie zaświadczone dla okresu pomiędzy IV a VII wiekiem⁴, zresztą tak samo jak dla czasów po-

³ *A Greek-English Lexicon*, ed. H. G. Lidell, R. Scott, Oxford 1995 (*prosfagion*), s. 1529.

⁴ Jasno potwierdzają to źródła poniżej cytowane.

przedzających⁵ jak i późniejszych⁶. Można się nawet pokusić o stwierdzenie, że obserwujemy stopniowy wzrost jego popularności w okresie wczesnego Bizancjum⁷.

Świeże mleko było jednak stosunkowo rzadkie w diecie codziennej, ponieważ zachowanie go w takim stanie bez chłodzenia było niezwykle trudne w ciepłym przecież klimacie basenu Morza Śródziemnego. Dlatego pili je albo bogaci, których stać było na szybkie dostarczenie rzeczonoego produktu na ich stoły, albo też wieśniacy, którzy mogli je uzyskać sami w swoim gospodarstwie, po prostu dojąc należące do nich zwierzęta⁸. Konsumowano zatem częściej mleko skwaśniałe, co odnotowane zostało szeregu źródeł dyskutowanych w niniejszej pracy. Stąd też obecność w literaturze terminu *oros*, który oznaczał serwatkę, czyli płyn pozostały po wydzieleniu się z mleka tak zwanego skrzepu.

Pomimo poczynionych zastrzeżeń, trzeba stwierdzić, iż mleko było produktem rozpowszechnionym. Oczywiście mleko było tradycyjnym pokarmem dzieci⁹. Było też podstawą żywienia nomadów, także i tych, których znamy z IV-o wiecznych źródeł¹⁰. W sumie uważano je za produkt wystarczająco popularny, żeby powstrzymywanie się od jego picia mogło być albo (pięknym i budzącym zainteresowanie) świadectwem ascezy¹¹ albo też znakiem wrodzonych i niebezpiecznych predyspozycji duszy (mleka wyrzekali się bowiem manichejczycy¹², których ideologia była niebezpieczna dla państwa i Kościoła). Wiemy nawet, że chrześcijanie ofiarowywali je Bogu w świątyniach jako jeden z darów ołtarza

⁵ J. P. Alcock, *Food in the ancient world*, Westport, Connecticut–London 2006, s. 83; I. Gozzini Giacosa, *A Taste of Ancient Rome*, transl. A. Herklotz, foreword M. T. Simeti, Chicago–London 1992, s. 191–192.

⁶ Por. też. Ph. Koukoules, *Trophai kai pota*, s. 95–96; tenże, *Byzantinon*, s. 121–122.

⁷ A. Dalby, *Flavours*, s. 72, 197–198. Trudno się jednak zgodzić ze stwierdzeniami autora, że w okresie Bizancjum nastąpiło całkowite przewartościowanie opinii na temat wartości dietetycznych mleka. Moim zdaniem zagadnienie to wymaga dalszych badań. O tej kwestii poniżej.

⁸ A. Dalby, *Food in the ancient world from A to Z*, London–New York 2003, s. 217–218 (dalej: *Food*).

⁹ P. Garnsey, *Child bearing in ancient Italy*, [w:] P. Garnsey, *Cities, peasants and food in classical antiquity. Essays in social and economic history*, ed. W. Scheidel, Cambridge 2004, (dalej: *Cities, peasants*) s. 253–271, zwłaszcza 269; S. Weingarten, *Children's foods in the Thalmudic literature*, [w:] *Feast, fast*, s. 148–153.

¹⁰ Jako wielbiciele mleka opisani są Saracenowie – *Ammiani Marcellini rerum gestarum libri qui supersunt*, XIV, 4, 6, ed. Ch. Upson Clark, W. Heraeus, L. Traube, t. I–II, Berolini 2001 (dalej: *Ammianus Marcellinus, Res gestae*). Mleko w dużych ilościach spożywali także Alanowie – *Ammianus Marcellinus, Res gestae XXXI*, 2, 12. Na ten temat por. P. Tuffin, M. McEvoy, *Steak à la Hun: Food, drink, and dietary habits in Ammianus Marcellinus*, [w:] *Feast, fast*, s. 79, 82.

¹¹ Theodoret de Cyr, *L'histoire des moines de Syrie* V, 9, 7–8, ed. P. Canivet, A. Leroy-Molinghen, t. I–II [*Sources Chretiennes*], Paris 1977–1979.

¹² K. Parry, *Vegetarianism in Late Antiquity and Byzantium: The transmission of a regimen*, [w:] *Feast, fast*, s. 176.

w czasie nabożeństw¹³. Produkt ten zawitał również do refektarzy klasztornych, choć z danych nie wynika, by był tam szczególnie częsty¹⁴.

Mleko było przedmiotem zainteresowania dietetyki wczesnego Bizancjum, a szkoła ta szła za ustaleniami Galena wyłożonymi w *De alimentorum facultatibus*¹⁵. Nic dziwnego, że zarówno Orybazjusz¹⁶, jak i Aecjusz z Amidy¹⁷, Antimus¹⁸ oraz Paweł z Eginy¹⁹ powołują się w swoich pracach na doktryny rzeczowego wielkiego mistrza. Aleksander z Tralles²⁰, choć nie cytuje go dosłownie, pozostaje również w kręgu naśladowców tego lekarza z Pergamonu. Z racji na jasność wykładu, warto przyjąć Aecjusza z Amidy, Antimusa oraz Pawła z Eginy jako głównych przewodników po omawianej kwestii. Ich poglądy bowiem odzwierciedlają stan wiedzy przyjęty w okresie, który jest przedmiotem rozważań w obecnej publikacji.

Z traktatów tych lekarzy wynika, że ludzie żyjący pomiędzy IV a VII w. mieli do dyspozycji wiele gatunków mleka. Oceniano więc, że najtłustsze jest mleko świń, ale nie było ono polecane z powodu tego, że działało szkodliwie na przewód pokarmowy, przechodząc przez niego powoli oraz wytwarzając w nim wysoką temperaturę²¹. Z gatunków często pijanych rekomendowano przede wszystkim krowie. Jest ono bowiem najgęstsze i najtłustsze. Ewaluowano je nadto zarówno jako pożywne jak i łatwo przechodzące przez organizm²². Wedle tych samych opinii mleko kozie ma zbalansowaną zawartość części stałych do płynnych. Nie jest jednak takie tłuste jak krowie. Polecano je głównie dlatego, że daje pożywienie odpowiedniej jakości²³. Owcze z kolei jest gęstsze od koziego i może powodować powstawanie tłuszczaków pod skórą (jeżeli pije się go zbyt wiele)²⁴. Mleko kobyłe i ośle z kolei bardzo szybko przechodzi przez organizm. Oba mają niską zawartość tłuszczu i dlatego z nich powstaje najmniej podobnej

¹³ Ph. Koukoules, *Byzantinon*, s. 295.

¹⁴ A. N. J. Louvaris, *Fast and abstinence in Byzantium*, [w:] *Feast, fast*, s. 197.

¹⁵ *Galen de alimentorum facultatibus libri*, 681, 11–689, 7, [w:] *Claudii Galeni opera omnia*, ed. D.C.G. Kühn, t.VI, Lipsiae 1823 (dalej: Galen, *De alimentorum facultatibus*).

¹⁶ *Oribasii collectionum medicarum reliquiae*, II, 59, 1, 1–14, 5, ed. I. Raeder, t.I–IV, Lipsiae-Berolini 1928–1933 (dalej: Orybazjusz, *Collectiones medicae*).

¹⁷ *Aetii Amideni libri medicinales I–VIII*, II, 87, 1–91, 3, ed. A. Olivieri, Lipsiae-Berolini 1935–1950 (dalej: Aecjusz z Amidy, *Iatricorum libri*).

¹⁸ Anthimus, *On the observance of foods. De observatione ciborum*, 75–76, ed., transl. M. Grant, Totnes, Blackawton, Devon, 2007 (dalej: *De observatione ciborum*).

¹⁹ *Paulus Aegineta*, I, 86, 1, 1–10, ed. I. L. Heiberg, t.I–II, Lipsiae-Berolini 1921–1924 (dalej: Paweł z Eginy, *Epitome*).

²⁰ *Alexandri Tralliani therapeutica*, I, 539, 16–545, 18, [w:] *Alexander von Tralles*, ed. T. Puschmann, t.I–II, Amsterdam 1963 (dalej: Aleksander z Tralles, *Therapeutica*).

²¹ Aecjusz z Amidy, *Iatricorum libri* II, 87, 12–15.

²² Aecjusz z Amidy, *Iatricorum libri* II, 87, 3–4.

²³ Aecjusz z Amidy, *Iatricorum libri* II, 87, 9–10.

²⁴ Aecjusz z Amidy, *Iatricorum libri* II, 87, 10–12.

do sera masy w żołądku jedzącego²⁵. Dowiadujemy się także, że pijano mleko wielbłądźce. Było ono oceniane jako najchudsze i charakteryzujące się największą ilością płynu w stosunku do części stałych. Jest zatem najrzadsze, najmniej pożywne i najszybciej przechodzi przez organizm²⁶.

Zdawano sobie także sprawę z faktu, iż jakość i ilość omawianego produktu zależy od wieku zwierzęcia. Najlepsze było mleko od dojrzałych, ale jeszcze ciągle młodych sztuk. Od niedojrzałych, jak to było wykładane, jest wodniste, a od zaawansowanych wiekiem nazbyt gęste²⁷. Kolejny wniosek lekarzy omawianego okresu to podkreślenie faktu, iż walory mleka uzależniona jest od stanu zdrowia zwierzęcia. Z ciekawostek warto wymienić ogólnie przyjętą doktrynę, iż lepiej jest spożywać to otrzymywane ze zwierząt o ciemnym ubarwieniu, gdyż owe z reguły są silniejsze i zdrowsze. Jasno umaszczone są słabsze i bardziej podatne na choroby²⁸.

Już Galen zwracał też uwagę, że wartość mleka zmienia się wraz z porą roku. W okresie deszczy, to znaczy w klimacie śródziemnomorskim w czasie wiosny²⁹, jest najrzadsze³⁰. Latem mleko z kolei stopniowo się zagęszcza. Takie właśnie Aecjusz z Amidy wychwala się jako najłatwiejsze do strawienia i najlepiej pachnące³¹. Warto dodać, iż zimą, wedle informacji tego samego lekarza, mleczność zwierząt się znacznie zmniejszała lub zanikała całkowicie.

Generalnie zakładano również, że pasza wpływa na jakość mleka. Zielona i bujna trawa rosnąca nad zbiornikami wodnymi jest pokarmem, z którego zwierzęta produkują najmniej mleka³². Twarda i sucha z kolei, zwłaszcza rosnąca w górach, przyczynia się do powstania dużej ilości dobrego produktu³³. Zwracano również uwagę na to, iż obecność w paszy niektórych roślin mogło być niebezpieczne dla zdrowia spożywających mleko. Tak było na przykład ze skamonią (*skamonia*) i ciemierzycą (*helleboros*)³⁴.

Paweł radził, by mleko sprawdzać pod kontem jego przydatności do spożycia. Należało nabrać go nieco na paznokieć kciuka, a następnie pod słońce ob-

²⁵ Aecjusz z Amidy, *Iatricorum libri* II, 87, 6–9.

²⁶ Aecjusz z Amidy, *Iatricorum libri* II, 87, 4–6.

²⁷ Aecjusz z Amidy, *Iatricorum libri* II, 91, 1–3.

²⁸ Aecjusz z Amidy, *Iatricorum libri* II, 88, 1–6.

²⁹ Por. informacje na temat mleczności zwierząt w okresie zimowym podane niżej.

³⁰ Aecjusz z Amidy, *Iatricorum libri* II, 89, 2–3.

³¹ Aecjusz z Amidy, *Iatricorum libri* II, 89, 3–5.

³² Aecjusz z Amidy, *Iatricorum libri* II, 90, 3–4.

³³ Aecjusz z Amidy, *Iatricorum libri* II, 90, 4–5. *Convolvulus scammonia* – gatunek powoju, używany dość powszechnie w medycynie greckiej jako substancja oczyszczająca. Charakterystykę właściwości tejże rośliny por. np. Aetius Amidenus, *Iatricorum libri* III 25, 1–14. Por. M. Kokoszko, *Sosy w kuchni greckiej. Garum (γάρος) i pochodne*, Vox Patrum 26, 2006, t. 49, p. 289–298, zwłaszcza 295.

³⁴ Aecjusz z Amidy, *Iatricorum libri* II, 90, 7–8; por. uwagi Antimusa o turkawkach jedzących to samo ziele.

serwować, jak z niego ścieka. Powinno spływać ani nazbyt szybko ani też bardzo wolno. Jak rozumiemy, ocena prędkości była oparta na doświadczeniu osoby sprawdzającej. Dobrze było także wlać mleko w naczynie szklane, a następnie dodać do niego nieco podpuszczki i poczekać, aż mleko się zwarzy, potem zaś obserwować ilość płynu w stosunku do skrzepu. Jeżeli tego pierwszego jest więcej niż drugiego, wtedy mleko takie nie jest dobre. Jeżeli skrzepu jest bardzo dużo, mleko takie jest trudne do strawienia. Oczywiście najlepsze jest takie, które posiada równowagę obu elementów³⁵.

Ogólna ocena dietetyczna mleka była dla niego raczej pozytywna. Czym było bardziej wodniste tym uważano je za mniej pożywne oraz powodujące silniejsze przeczyszczenie. Czym gęstsze tym jego charakterystyka była bliższa cechom sera, włączając w to wzrost pożywności, ale także i zagrożenia, jakie niesło ze sobą dla układu moczowego (sprzyjało formowaniu się kamieni).

Mleko było uważane za dobrze wpływające na organy znajdujące się w klatce piersiowej, zwłaszcza zaś na płuca³⁶. Chorzy, którym zalecano jego spożywanie mieli, po wypiciu go, położyć się na plecach, by spożyty pokarm jak najdłużej pozostawało w okolicach klatki piersiowej. Zbyt częste jego picie powodowało jednak bóle głowy. Działo również szkodliwie na organy znajdujące się w jamie brzusznej, a zwłaszcza przyczyniało się do produkcji gazów i oczywiście sprzyjało formowaniu się kamienia w nerkach³⁷. Nazbyt odgotowane, a zatem gęste, doprowadzało do zatwardzeń, szczególnie jeżeli w trakcie gotowania dodawano do niego skrobi, *amylon*, mąki *semidalis*, ryżu etc. Z drugiej strony tak przyrządzone polecane było w przypadkach dyzenterii³⁸. Zwracano także uwagę na szkody, jakie przynosi jego picie uzębieniu i przyzębiu. Radzono zatem płukanie jamy ustnej po spożyciu mleka za pomocą wina lub wody z rozpuszczonym miodem, czyli *melikarton*³⁹.

Gdy chodzi o szczegółowe informacje na temat miejsca, jakie mleko zajmowało w codziennych posiłkach, to jesteśmy poinformowani, że spożywano je zwykle nieprzegotowane jako jeden z napojów. Wtedy dobrze było zmieszać je z odrobiną wina, miodu lub *melikarton*. Jeżeli nie było ich pod ręką, warto było dodać do niego przynajmniej szczyptę soli. Dzięki tym dodatkom trudniej wydzielał się z niego skrzep.

Najbardziej polecane było mleko zaraz po udoju, a najlepiej było przeprowadzać tę czynność w obecności osoby, która miała je wypić, przy czym zwracano uwagę, by naczynie, do którego było zbierane, najpierw porządnie umyto.

³⁵ Paweł z Egiны, *Epitome* I, 3, 1, 1–9.

³⁶ Właściwość tę podkreśla Antimus – *De observatione ciborum* 76.

³⁷ Paweł z Egiны, *Epitome* I, 86, 1, 3–5.

³⁸ *De observatione ciborum* 76; Paweł z Egiны, *Epitome* I, 88, 1, 6–8.

³⁹ Paweł z Egiны, *Epitome* I, 86, 1, 1–3.

Takie mleko winno być pite jeszcze ciepłe, najlepiej z dodatkiem wina lub miodu⁴⁰.

Stosowano różne metody gotowania tego produktu. Proces ów najwyraźniej powodował liczne problemy, gdyż w czasie tej czynności przywierało ono do ścian naczyń zrobionych z niepokrywanej glazurą gliny. Z drugiej strony jednak wiemy, że mleko starano się nie tylko uczynić cieplejszym, ale i skondensować. Jak wypada domniemywać, by pokonać trudności, częściej niż na palenisku podgrzewano je wrzucając do naczynia, w którym się znajdowało, gorące kamienie lub dyski metalowe rozgrzane do czerwoności⁴¹.

Co ciekawe, przyrządzano także *sui generis* zupy mleczne. Antimus daje nam przepis na taką właśnie potrawę, którą podawano, jak się dowiadujemy, zwłaszcza osobom chorym. Lekarz ten radzi, by do gorącego mleka, gotowanego w glinianym lub brązowym, płaskim naczyniu, dodać białego chleba pokrojonego na kawałki i gotować powoli w mleku. Gdy chleb już wystarczająco nasiąkł płynem, należało go spożywać łyżką⁴². W innych miejscach niniejszej pracy, mowa jest także, że podobne zupy sporządzano przy użyciu ryżu lub mąki.

Nie ograniczano się jednak do dań prostych z użyciem mleka. *De re coquinaria* dostarcza nam także przepis na skomplikowaną potrawę, w której używano mięsa ryby *asellus*, identyfikowanej jako grecką rybą *oniskos*⁴³, ale także i mleka. Chodzi tu o tak zwaną *patina* na mleku. By ją sporządzić należało namoczyć w wodzie orzeszki piniowe, następnie odsączyć je z płynu i odłożyć. Do garnka wkładano łodygi malw, buraków, pory i selery. Po ugotowaniu robiono z nich *purée*⁴⁴. Oddzielnie gotowano również kurczaka w kawałkach, mózdzki oraz kielbaski lugańskie, czyli *loukanika*⁴⁵. Do garnka wkładano rozdrobnione warzywa, kurczaki, sprawione i ugotowane mózdzki oraz połówki jaj na twardo. Do tego dodawano ugotowane i pokrojone kielbaski wieprzowe napełnione nadzieniem à la Terencjusz, wątróbki drobiowe, drobno posiekane mięso ryby *oniskos*, meduzy⁴⁶, mięso ostryg⁴⁷ i nieco świeżego sera. Wszystko to układano

⁴⁰ *De observatione ciborum* 76.

⁴¹ *De observatione ciborum* 75; Paweł z Egiptu, *Epitome* I, 88, 1, 6–8.

⁴² *De observatione ciborum* 75.

⁴³ M. Kokoszko, *Ryby i ich znaczenie w życiu codziennym ludzi późnego antyku i wczesnego Bizancjum (III–VII w.)*, Łódź 2005, s. 231–235.

⁴⁴ Zwykle zasady stosowane w kuchni greckiej wskazują, że warzywa gotowano w słonej wodzie, czyli *halme*. Gdy były miękkie ucierano je na jednolitą masę w naczyniu przypominającym dzisiejszą makutkę. Na temat *halme* por. M. Kokoszko, *Delikatesy i medykamenty. Komentarz na temat znaczenia terminu „halme” (ἁλμη) w antycznych i bizantyńskich źródłach greckich*, *Przegląd Nauk Historycznych* 2007, R. VI, nr 1–2, s. 91–107.

⁴⁵ Por. informacje o wędlinach zawarte w niniejszej pracy.

⁴⁶ Tłumaczenie polskie może być tu jednak kwestionowane. Dalby (*Food*, s. 296) sugeruje, że chodzi tu raczej o anemony morskie, w stosunku do których Grecy używali określenia *akalefe* lub *knide*.

warstwami w naczyniu, a następnie posypywano uprzednio przygotowanymi orzeszkami piniowymi i ziarnkami pieprzu. Na kolejne warstwy wylewano sos sporządzony w następujący sposób: pieprz, lubczyk ogrodowy, nasiona selera i asafetydę (greckie *silphion*) rozdrabniano w moździerzu, przekładano do garnka, doprowadzano do wrzenia i do tak powstałego płynu dolewano mleka. Gdy sos był gorący, dolewano roztrzepane jaja, aby powstała gęsta masa. Nią polewano przygotowaną potrawę i stawiano na ogniu. Po ugotowaniu dodawano świeże jeże morskie. Przed podaniem potrawę posypywano pieprzem⁴⁸.

Ser

Ser był i jest produktem cenionym w kuchni Hellenów. Cieszył się on poczesnym miejscem w diecie ludzkiej na długo przed czasem zaświadczonego przez źródła spisane w języku greckim⁴⁹. Ma on bowiem wiele zalet, a co najistotniejsze, pozwala zagospodarować nadmiar mleka, którego nie udało się spożyć w jego świeżej postaci⁵⁰.

Od Arystotelesa wiemy, jakie zwierzęta dostarczały największych ilości mleka do produkcji tego smakołyku. Były to kozy i owce, przy czym Stagiryta wzmiankuje, iż na Sycylii produkowano ser ze zmieszanego mleka obu tych gatunków. Ten sam Arystoteles pisał także o serze frygijskim produkowanym z mieszaniny mleka oślic i kłaczy, a rezultat pracy serowarów podobny był do angielskiego *stiltona*⁵¹. Brak jednak jakichkolwiek dowodów, że analogia ta jest trafna. Wracając jednak do Arystotelesa, dowiadujemy się od niego, iż jedzono także ser z mleka krowiego⁵².

⁴⁷ Chodzi o mięczaka zwanego *ostreon*. Por. A. Dalby, *Food*, s. 245–247; M. Kokoszko, *Bounties of Egyptian waters. A few comments on molluscs and other frutti di mare in dietetics and cuisine as presented in ancient and Byzantine Greek sources*, „Eos” 89, 2002, s. 287–303.

⁴⁸ Apicius. *A critical edition with an introduction and an English translation of the Latin recipe text Apicius*, IV II, 13, ed. Ch. Grocock, S. Grainger, Prospect Books, Blackawton, Totnes, Devon 2006 (dalej: *De re coquinaria*).

⁴⁹ M. Stol, *Milk, butter and cheese*, „Bulletin on Sumerian Agriculture”, 7, 1993, s. 99–113.

⁵⁰ J. P. Alcock, *dz. cyt.*, s. 83–84.

⁵¹ J. Doran, *Table traits, with something on them*, Edinburgh–Dublin 1859, s. 33. Stilton to słynny gatunek sera białego lub pleśniowego, produkowany z nieodtłuszczonego mleka w Melton Mowbray i okolicach (Leicestershire, Derbyshire i Nottinghamshire). Na temat tego sera por. A. Davidson, *The Oxford companion to food*, Oxford 1996, s. 754–755; T. Hickman, *The history of Stilton cheese*, Stroud 1996, *passim*.

⁵² Aristote, *Histoire des animaux*, 522 a 21–b, 12, ed. P. Louis, t. I–III, Paris 1964–1969 (Arystoteles, *Historia animalium*). Por. A. Dalby, *Food*, s. 80; V. Essex Cheke, *The story of cheese-making in Britain*, London 1959, s. 70; P. F. Fox, P. L. H. McSweeney, *Cheese: An overview*, [w:] *Cheese. Chemistry, physics and microbiology*, vol. I, *General aspects*, ed. P. F. Fox, P. L. H. McSweeney, T. M. Cogan, T. P. Guinee, Amsterdam–Boston–Heidelberg–Lon-

Ten sam filozof i naturalista daje nam informacje na temat sposobów produkcji sera. Do świeżego mleka dodawano podpuszczkę, nazywaną przez Greków *pytia* lub *pyetia*, która uzyskiwana zwykle była z żołądków młodych saren. Wykorzystywano do tego celu także sok wydzielany przez figowce, czyli *opos*. Ścięte białko, czyli skrzep, przekładano do koszyczka zwanego *taláros*⁵³. Gdy serwatka obciekła, ser był już w zasadzie gotowy do spożycia. Oczywiście można było go pozostawić do dojrzewania. Wtedy jednak wymagał albo dodatku soli do samego skrzepu albo przechowania w solance (czy w wodzie morskiej), niekiedy wędzenia oraz składowania w odpowiednim miejscu. Krążki takiego sera zwane były *trofalis*⁵⁴. Wiemy, że opisana powyżej technologia w zasadzie nie zmieniała się przez wieki, czego dowodzą informacje o produkcji sera y zawarte w *Geoponika*⁵⁵. Obowiązywała ona zatem także w okresie pomiędzy IV a VII w. i jest analogiczna do współcześnie stosowanych metod⁵⁶.

Ser należał do produktów jedzonych relatywnie często⁵⁷, a jego obecność była typowa zarówno dla menu ludzi ubogich, średniozamożnych jak i bardzo bogatych (włączając laików, kapłanów oraz mnichów)⁵⁸. Podawano go zarówno dorosłym jak i dzieciom⁵⁹. Ser wchodził także w ramy przydziałów dla żołnierzy

don–New York–Oxford–Paris–San Diego–San Francisco–Singapore–Sydney–Tokyo 2004, s. 1–18; R. Scott, R. K. Robinson, R. A. Wilbey, *Cheesemaking practice*, New York 1998, s. 2 etc.

⁵³ *Hesychii Alexandrini lexicon*, τάλαιοι, τ, 66, 1–2, post I. Albertum rec. M. Schmidt, t.I–V, Ienae 1859–1868 (dalej: Hesychios, *Lexicon*).

⁵⁴ Hesychios, *Lexicon*, τροφαλ[λ]ίς, τ, 1508, 1

⁵⁵ *Geoponica sive Cassiani Bassi Scholastici de re rustica eclogue*, XVIII, 19, rec. H. Beckh, Lipsiae 1895 (dalej: *Geoponica*). Na temat metod produkcji i konserwowania sera por. W. Cavanagh, *Food preservation in Greece during late and final Neolithic periods*, [in:] *Cooking up the past. Food and culinary practices in the Neolithic and Bronze age Aegean*, ed. C. Mee, J. Renard, Oxford 2007, s. 115–116; R. I. Curtis, *Ancient food technology*, Leiden–Boston–Köln 2001, s. 315–316, 399–402; D. L. Thurmond, *A handbook of food processing in classical Rome. For her bounty no in winter*, Leiden–Boston (Brill) 2006, s. 193–207.

⁵⁶ D. Kochilas, *The glorious foods of Greece. Traditional recipes from the islands, cities, and villages*, New York 2001, s. 271.

⁵⁷ J.-C. Cheynet, *La valeur marchande des produits alimentaires dans l'Empire byzantin*, [w:] *Byzantinon diatrophí*, s. 35; A. Dalby, *Flavours*, s. 72–74, zwłaszcza 72; E. Kislinger, dz. cyt., s. 332–333; J. Koder, *I kathemerini diatrophí sto Byzantio me basi tis piges*, [w:] *Byzantinon diatrophí*, s. 20 (dalej: *Kathemerini*); J. Koder, *Stew and salted meat – opulent normality in the diet of every day?*, [w:] *Eat, drink*, s. 64 (*Stew and salted*); Ph. Koukoules, *Trophai kai pota*, s. 7; tenże, *Byzantinon*, s. 31–32.

⁵⁸ Ser w klasztorach por. A. N. J. Louvaris, dz. cyt., s. 197; K. Parry, dz. cyt., s. 183–184; A.-M. Talbot, *Mealtime in monasteries: the culture of the Byzantine refectory*, [w:] *Eat, drink*, s. 109–123; J. Thomas, *The regulation of diet in the Byzantine monastic foundation documents*, [w:] *Byzantine monastic foundation documents. A Complete translation of the Surviving founder's typika and testaments*, ed. J. Thomas, A. Constantinides Hero, G. Constable..., vol. V, Washington 2000, s. 1696–1716.

⁵⁹ S. Weingarten, dz. cyt., s. 154.

rzy⁶⁰. Był także miłym podarunkiem przesyłanym nawet na stosunkowo duże odległości⁶¹. Stał się w końcu najpopularniejszym dodatkiem do chleba. Stąd też jego bizantyńska nazwa *prosfagion*, a więc produkt, który jedzony był jako zasadniczy dodatek do najważniejszego elementu posiłku, a zatem chleba⁶². Brak uwagi dla tego delikatesu był w każdym razie odstępstwem od przyjętej normy⁶³.

Ser produkowany był lokalnie, dlatego liczba jego gatunków była bardzo wysoka. Oczywiście bogatych stać było na lepsze, importowane rodzaje, jak na przykład, ser kreteński, sery z bogatej w pastwiska Azji Mniejszej (zwłaszcza paflagoński) lub ten, który produkowany był (w późniejszym okresie) przez Wołochów⁶⁴. Zamożni mogli nadto pozwolić sobie na częstsze spożycie sera w większych ilościach.

Jeżeli chodzi o generalną klasyfikację omawianego produktu, to uprościć ją można do stwierdzenia, że antyczni Hellenowie i Bizantyńczycy dzielili ser na trzy główne rodzaje. Po pierwsze, Grecy jedli więc twaróg⁶⁵. Ten nazywali *oksygala* lub *oksygalaktinon*. Dalej spożywali sery świeże lub niezbyt dojrzałe, które określano jako *chloros tyros*⁶⁶. W końcu, delectowali się także gatunkami dojrzalymi, które z racji na niską zawartość w nich wody nazywane były serem suchym, *kseros tyros*⁶⁷. Rozpisywano się również o właściwościach tych pokarmów, a dietetyka bizantyńska w kwestii wartości tego pokarmu szła w ślady Galena.

Gdy chodzi o *oksygala*, produkt ten musiał być stosunkowo popularny, gdyż Galen poświęcił mu cały rozdział w swoim dziele o właściwościach pokarmów⁶⁸. Nie brak także wzmianek o tym właśnie pokarmie w traktatach z okresu, o którym mówimy. Wymieniany on był bowiem, a niekiedy dokładniej

⁶⁰ J. Haldon, *Feeding the army: food and transport in Byzantium, ca 600–1100*, [w:] *Feast, fast*, s. 85–100.

⁶¹ A. A. Demosthenous, *The scholar and the partridge: attitudes relating to nutritional goods in the twelfth century from the letters of the scholar John Tzetzes*, [w:] *Feast, fast*, s. 25–31.

⁶² F. Koukoules, *Byzantinon*, s. 32–33.

⁶³ Michał Italikos wyśmiewał się ze swego znajomego za preferowanie bekonu na niekorzyść sera – L. Garland, *The rhetoric of gluttony and hunger in twelfth-century Byzantium*, [w:] *Feast, fast*, s. 49.

⁶⁴ M. Grünbart, *Store in a cool and dry place: perishable goods and their preservation in Byzantium*, [w:] *Eat, drink*, s. 48–49; J. Koder, *Kathemerini*, s. 20–21;

M. L. Rautman, *The daily life in the Byzantine Empire*, Westport, Connecticut 2006, s. 95, 185; F. Koukoules, *Trophai kai pota*, s. 31–32.

⁶⁵ J. P. Alcock, *dz. cyt.*, s. 83, 159; A. Dalby, *Food*, s. 218.

⁶⁶ *Athenaei Naucratis dipnosophistarum libri XV*, IV, 16, 22, rec. G. Kaibel, t.I–III, Lipsiae–Berolini 1887–1890 (dalej: Atenajos z Naukratis, *Deipnosophisti*).

⁶⁷ Atenajos z Naukratis, *Deipnosophisti* IX, 66, 30

⁶⁸ Galen, *De alimentorum facultatibus* 689, 8–696, 6.

analizowany przez Orybazjusza⁶⁹, Aecjusza a z Amidy⁷⁰, Aleksandra z Tralles⁷¹, Anthimus⁷² i Pawła z Eginy⁷³. Nawet leksykon Hesychiosa przynosi informacje o szczególnym rodzaju tego produktu otrzymywanym z mleka kobyłego, który nazywano *hippake*⁷⁴. Tradycja produkcji i spożycia świeżego sera została potem przekazana przez Greków tureckim okupantom⁷⁵.

Trzeba nadto wyjaśnić, że termin ten obejmował także to co, my nazywamy mlekiem zsiadłym czy jogurtem⁷⁶. Ta interpretacja implikowana jest, na przykład, wynurzeniami Galena piszącego, że spożywano albo skrzep albo też wypijano całą objętość płynu, czyli kontentowano się także serwatką⁷⁷.

Sposobów produkcji *oksygala* było zapewne wiele. Jeden z nich podany został przez Kolumellę. Wedle jego słów do naczynia z mlekiem dodawano wiązkę ziół oraz cebulę. Po pięciu dniach odkrywano je i pozbywano się serwatki. Po trzech następnych wyjmowano pęczek ziół oraz dodawano przypraw i porów, a potem pozostawiano na kolejne dwa dni. W końcu dosypywano soli, mieszając ją starannie z pozostałą zawartością naczynia, by mogła połączyć się z nią równomiernie, a pojemnik, w którym produkt ten przechowywano, przykrywano szczelnie i przechowywano aż do czasu spożycia jego zawartości⁷⁸. W późniejszych czasach wytwarzano *oksygala*, wlewając kwaśne, tłuste mleko do worów wykonanych ze skór baranich, którymi potrząsano energicznie przez pewien czas⁷⁹.

Z punktu widzenia dietyki wczesnego Bizancjum *oksygala* była uważana za pokarm przyczyniający się do ochłodzenia organizmu oraz powodujący powstawanie w nim gęstych soków. Nadto wywoływała dolegliwości trawienne u tych, którzy przejawiali zimną naturę żołądka. Przy takiej bowiem dyspozycji tego ostatniego organu *oksygala* nie poddawała się łatwo procesowi wstępnego trawienia. Z drugiej strony jednak, przy gorącej była produktem, który dawał organizmowi dobry pokarm. Natury o najlepszej, to jest zbalansowanej, ciepłocie

⁶⁹ Orybazjusz, *Collectiones medicae* II, 60, 1, 1–3, 2.

⁷⁰ Aecjusz z Amidy, *Iatricorum libri* II, 98, 1–15.

⁷¹ Aleksander z Tralles, *Therapeutica*, II, 269, 19.

⁷² *De observatione ciborum* 78. Andrew Dalby (*Food*, s. 218) wątpi w trafność uwag Antimusa i uważa, że termin *oksygala* powinien oznaczać jogurt lub kwaśne mleko, gdy jedynie określenie *oksygalaktinon* odnosi się do twarogu.

⁷³ Paweł z Eginy, *Epitome* III, 37, 4, 17–21.

⁷⁴ Hesychios, *Lexicon*, *ἰππάκη*, ι, 779, 1–3.

⁷⁵ A. Dalby, *Flavours*, s. 65–66.

⁷⁶ A. Dalby, *Food*, s. 218.

⁷⁷ Galen, *De alimentorum facultatibus* 695, 6–8; Hesychios, *Lexicon*, *ἰππάκη*, ι, 779, 1–3.

⁷⁸ L. Iuni Moderati Columellae *res rustica*, XII, 8, 1–2, [w:] L. Iuni Moderati Columellae *res rustica: incerti auctoris liber de arboribus*, ed. R. H. Rodgers, Oxford 2010 (dalej: Kolumella, *De re rustica*). *Encyclopedia of fermented fresh milk products: an international inventory of fermented milk, cream, buttermilk, whey, and related products*, ed. J. A. Kurmann, M. Kroger, J. L. Rašić, New York 1992, s. 233 (*oxygala*).

⁷⁹ Diane Kochilas, *dz. cyt.*, s. 140.

poszczególnych części organizmu, mogły również spożywać *oksygala* bez uszczerbku dla swego zdrowia. W ich przewodach pokarmowych bowiem pokarm ten był również stosunkowo szybko trawiony.

Podkreślano również, że *oksygala* mogła szkodzić tym, których naturalna predyspozycja wykazywała zimną naturę zębów. Ci odczuwali przy jej jedzeniu dyskomfort wywołany przez jej kwasowość, a nadto mogli cierpieć na podrażnienia dziąseł. Te dolegliwości określano jako *haimodia*.

Aecjusz z Amidy wskazuje na sposób podawania *oksygala*⁸⁰. Mianowicie serwowano ją w naczyniu postawionym na śniegu. Z traktatów medycznych wynika, że ta metoda była szczególnie wskazana dla osób, które miały szczególnie gorącą predyspozycję naturalną. Uzupełnieniem tych danych są słowa Antimusa, który radzi, by produkt ten podawać z miodem lub z oliwą wyciśniętą z niedojrzałych oliwek⁸¹.

Drugi z interesujących nas terminów, to znaczy *oksygalaktinon*, występuje w większości ważniejszych źródeł analizowanego przez nas okresu⁸². Wszyscy autorzy określają go także jako ser, dając jednocześnie do zrozumienia, iż chodzi im o produkt świeży a nie ser dojrzewający. Stąd brak wątpliwości interpretacyjnych.

Oksygalaktinon jest polecanym produktem żywnościowym. Jego spożycie nie przynosi bowiem zagrożenia dla przewodu pokarmowego, a spośród wszystkich serów jest najłatwiejszy do strawienia i najszybciej przechodzi przez przewód pokarmowy. Ma też dobry aromat i stosunkowo niewiele soków groźnych dla organizmu jedzącego. Zapewne sposób podawania była analogiczny do tego zarekomendowanego powyżej⁸³.

Serom bardziej dojrzałym niż dwa wymienione powyżej poświęcano wiele zainteresowania dziełach dietetycznych. Trzeba dodać, że nie cieszył się on dobrą opinią⁸⁴. Dietetycy uważali, iż ser jest ostry w smaku, co jest skutkiem działania podpuszczki. Proces dojrzewania zwiększa jedynie tę ostatnią właściwość, a nadto powoduje utratę pierwotnej wilgoci omawianego produktu i przyczynia się do wzrostu jego ciepłoty wewnętrznej. Wskutek tego ser powoduje pragnienie u osoby, która go zje. Nadto im jest starszy tym staje się trudniejszy do wstępnego strawienia w żołądku i silniej przyczynia się do powstania w organizmie jedzącego niezdrowych humorów. Dodatkowo do niego zatem winny być

⁸⁰ Aecjusz z Amidy, *Iatricorum libri* II, 98, 6–10.

⁸¹ *De observatione ciborum* 78.

⁸² Galen, *De alimentorum facultatibus* 697, 8–16; Orybazjusz, *Collectiones medicae* III, 3, 6, 4–5; Aecjusz z Amidy, *Iatricorum libri* II, 101, 15–18; Paweł z Eginu, *Epitome* VII, 3, 19, 95–98.

⁸³ A. Dalby, *Food*, s. 80.

⁸⁴ Galen, *De alimentorum facultatibus* 606, 6–699, 9; Orybazjusz, *Collectiones medicae* II, 59, 1, 1–14, 5; Aecjusz z Amidy, *Iatricorum libri* II, 101, 1–23; *De observatione ciborum* 79–81; Paweł z Eginu, *Epitome*, I, 89, 1, 1–4.

produkty, które rozcieńczają zle, zwłaszcza gęste, soki powstające w organizmie. Podstawowym niebezpieczeństwem wynikającym ze spożywania sera jest zagrożenie, jakie on przynosi dla układu moczowego. Gęste humory mają bowiem tendencję do akumulacji w organizmie do momentu aż uformują kamienie w miejscach, w których ciepłota ciała jest nadzwyczaj wysoka. Tak dzieje się na przykład w nerkach.

Jeżeli chodzi o całościową ocenę wymienionych odmian sera, to najlepsze są świeże spośród nich. Dojrzałe bowiem są mniej wilgotne, ostrzejsze i przyczyniają się do produkcji złych humorów. Medycy twierdzą też, iż lepsze są sery o gąbczastej lub luźniej konsystencji od tych, które mają zwartą strukturę, a zatem są twarde. Nadto polecane sery winny być delikatne w smaku, wyróżniając się słodkawym aromatem. Stąd też uwaga ogólna, że sery przyjemne w smaku są generalnie lepsze niż te, które takim się nie charakteryzują. Dodawano, iż łatwo można poznać dobry ser po intensywności doznań smakowych. Te, których aromat na kubkach smakowych i w nozdrzach spożywającego zmniejsza się wraz z upływem czasu, są bardziej polecane. Proces ten bowiem świadczy o podatności danego produktu na procesy trawienne.

Ser był powszechnym składnikiem potraw. Z kart dzieła Atenajosa z Naukratis wynika, że traktowano go jako popularny dodatek. Szczególnie często używano go jako dodatku niezbędnego przy przygotowywaniu pieczonych ryb. Na przykład, Archestratos cytowany przez autora *Deipnosophistów* przekazał nam następujący przepis na rybę *kitharos*⁸⁵. Wybierano świeże, większe, czerwone w zabarwieniu egzemplarze. Po sprawieniu należało je po prostu upiec nadziawszy na rożen⁸⁶, wprzód skropiwszy oliwą i posypawszy serem. Ryba ta bowiem, jak zapewniał znawca, bardzo lubi wiele (intensywnych w smaku) dodatków⁸⁷.

Był także traktowany jako niezbędny składnik szeregu potraw. Ser frygijski na przykład wchodził w skład *kandaulos* lub *kandylos*, smakołyku, który był już wzmiankowany powyżej, a który w okresie Bizancjum miał już bardzo długą historię. Informacje na jego temat znajdujemy między innymi u Eustacjuszowi z Tesaloniki⁸⁸, Focjusza⁸⁹, Hesychiosa⁹⁰ oraz w *Księdze Suda*⁹¹. Mięsna wersja tej potrawy składała się z mięsa, wywaru, w którym było ono gotowane, chleba,

⁸⁵ Andrew Dalby (*Food*, s. 147–148, zwłaszcza 148) ustala, że jest to ryba *Platichthys flesus*. W języku polskim używa się terminu flądra lub stornia. Por. M. Kokoszko, *Ryby*, s. 158–160.

⁸⁶ Archestratos używa terminu *machaira*.

⁸⁷ Atenajos z Naukratis, *Deipnosophisti* VII, 73, 16–23.

⁸⁸ *Eustathii archiepiscopi Thessalonicensis commentarii ad Homeri Iliadem Pertinentes*, ed. M. van der Valk, vol. IV, Leiden 1987, s. 180, 16–23.

⁸⁹ *Photii patriarchae lexicon*, κ, *κάνδυλος*, κ, ed. C. Theodoridis, vol. I, Berlin–New York 1982.

⁹⁰ Hesychios, *Lexicon*, κ, *κάνδυλος*, 646, 1–2.

⁹¹ *Suidae lexicon*, *Κάνδυλος*, κ, 303, 1–2, rec, A. Adler, t.I–IV, Lipsiae 1928–1935 (dalej: *Suda*, *Lexicon*).

kopru i oczywiście sera. Jej słodka odmiana sporządzana była z mleka, sera i miodu, a zgęszczano ją skrobnią⁹².

Z poematów prodromicznych znamy przepis na skomplikowane danie jednogarnkowe, to znaczy *monokythron*, zawierające ser. Składało się ono z kapusty, mięsa ryb murena⁹³, włóczników⁹⁴, karpia, małych wędzonych makreli, jajek, sera wołoskiego i kreteńskiego, czosnku i cebuli⁹⁵. Było to zapewne coś w rodzaju gęstej zupy lub gulaszu o ostrym smaku i silnym zapachu.

Masło

Masło, po grecku *boutyron*, nie jawi się jako specjalnie popularny produkt w diecie ludów Morza Śródziemnego. Mleko bowiem zwierząt nie było wtedy wystarczające tłuste, by otrzymywać go dużo, i nie potrafiono efektywnie usunąć z masła resztek mleka, co przyczyniało się do jego szybkiego psucia⁹⁶. By tego uniknąć solono je. Takiego jednak nie ceniono jako zdrowego pokarmu⁹⁷.

Dla Greków stało się ono symbolem północnych barbarzyńców⁹⁸. Interesujący nas z racji na temat naszych rozważań, ponieważ bliscy Konstantynopola Tracy byli zwani przez Anaksandridesa *boutyrofagoi*, to znaczy zjadaczami masła⁹⁹. Z czasem jednak, gdy Tracja hellenizowała się, a potem romanizowała, produkcja jego nie wzrastała, a wobec zwiększającej się liczby ludności oznaczało to jego mniejszą dostępność. Antimus zaświadcza za to jego spożycie w VI-o wiecznej Galii, ale taki produkt nie był polecany przez autora *De observatione ciborum*. Skutkiem tych wszystkich okoliczności możemy założyć, że nie spożywano go wiele w *Imperium Byzantinum* pomiędzy IV a VII wiekami¹⁰⁰.

Nie znaczy to jednak, że nie mamy na jego temat informacji z tego okresu. Wprost przeciwnie. Znajdowało się ono w edykcje Dioklecjana¹⁰¹. Poza tym pisma medyczne obfitują we wzmianki o nim, a znajdują się one regularnie

⁹² *Iulii Pollucis onomasticon*, VI, 69, ex rec. I. Bekkeri, Berolini 1846. (dalej: Polluks, *Onomasticon*).

⁹³ M. Kokoszko, *Ryby*, s. 216–221.

⁹⁴ Tamże, s. 179–181.

⁹⁵ *Ptochoprodromos. Einführung, kritische Ausgabe, deutsche Übersetzung, Glossar*, bes. H. Eidener, Köln 1991, IV, 201–216; A.-M. Talbot, dz. cyt., s. 119.

⁹⁶ A. Dalby, *Food*, s. 65.

⁹⁷ *De observatione ciborum* 77.

⁹⁸ C. K. Kaufman, *Cooking in ancient civilizations*, Westport, Connecticut–London 2006, s. 88.

⁹⁹ Atenajos z Naukratis, *Deipnosophists* IV, 7, 8.

¹⁰⁰ A. Dalby, *Flavours*, s. 72, 144.

¹⁰¹ *Edictum Diocletiani de pretiis rerum venalium. Edykt Dioklecjana o cenach towarów wystawionych na sprzedaż*, tłum., wstęp, oprac. A. Brańska, P. Barański, P. Janiszewski, Poznań 2007, IV, 50 (dalej: *Edykt Dioklecjana*).

u Orybazjusza¹⁰², Aecjusza z Amidy¹⁰³ i Pawła z Eginy¹⁰⁴. Rzadko jednak posiadamy świadectwa, wskazujące na jego bezpośrednie spożycie lub stosowanie jako ingrediencji w ramach aktywności kulinarnej¹⁰⁵, aczkolwiek możliwe jest, że jego popularność zaczęła wzrastać od X w.¹⁰⁶.

O maśle dowiadujemy się zatem, że choć otrzymywane głównie z mleka krowiego, wyrabiane było także z owczego i koziego¹⁰⁷. W praktyce jednak nie było ono zalecane jako zdrowy produkt żywnościowy, ale raczej jako lekarstwo, zwłaszcza podstawa do produkcji maści. Smarowano nim więc jęczmienie i innego rodzaju owrzodzenia wokół oczu, co miało spowodować szybsze wchłonięcie przez organizm znajdujących się tam złych humorów. Nadto używano go jako maści na bolesność piersi karmiących kobiet i na podrażnione dziąsła ząbkujących dzieci. Ułatwiała także wydalenie flegmy płuc. Nie należało jednak go stosować, gdy płuca były uszkodzone. Autor *De observatione ciborum* daje *sui generis* recepturę na lekarstwo przeciw poważnym przypadkom problemów z płucami. Antimus polecał, by zmiksować je z miodem, a mieszaninę powoli lizać położywszy się uprzednio na plecach. Masło, o czym pisał Aecjusz z Amidy, stosowano także jako maść na liszaje, ale wtedy najsilniej działało zmieszane z (zapewne sproszkowanymi) migdałami i miodem. Używane było także w celach higienicznych, zamiast oliwy¹⁰⁸.

Jaja

Jaja były zawsze cenionym produktem spożywczym. W czasach, o których mówimy, w więc pomiędzy IV a VII w., podstawową rolę odgrywały jaja kurze. Gęsie były drugą najpopularniejszą opcją dostępną na stołach Konstantynopola. Jaja innych gatunków spożywano także, ale w z pewnością mniejszej liczbie¹⁰⁹. Wypada też dodać, iż nie gardzono w zasadzie żadnymi jajami, w tym także tymi, które pochodziły od ptaków żyjących dziko¹¹⁰.

Na ich stosunkowo wysokie spożycie wpływał fakt, że ptactwo, a szczególnie kury, mogły być hodowane na relatywnie niewielkiej przestrzeni i żywić się pokarmem możliwym do znalezienia w ogrodach przydomowych i resztkami ze

¹⁰² Orybazjusz, *Collectiones medicae* II, 59, 3, 3–4, 4.

¹⁰³ Aecjusz z Amidy, *Iatricorum libri* II, 104, 1–13.

¹⁰⁴ Paweł z Eginy, *Epitome* VII, 3, 2, 63–66.

¹⁰⁵ Odnalazł je jednak Athanasius N. J. Louvaris (dz. cyt., s. 197.).

¹⁰⁶ A. A. Demosthenous, dz. cyt., 30.

¹⁰⁷ Orybazjusz, *Collectiones medicae* XI, βοῦτυρον, β, 14, 1–9.

¹⁰⁸ Oprócz cytowanych fragmentów Galena por. P. Garnsey, *Mountain economies in southern Europe*, [w] P. Garnsey, *Cities, peasants*, s. 167.

¹⁰⁹ A. Dalby, *Flavours*, s. 71; Ph. Koukoules, *Trophai kai pota*, s. 40–42 (dalej: *Trophai kai pota*); tenże, *Byzantinon*, s. 66–68.

¹¹⁰ *De observatione ciborum* 38.

stołów. Wynika z tego, że świeże jaja dostępne były także dla mieszkańców miast. Nie oznacza to jednak, że były one tanie. Edykt Dioklecjana wycenił je na jeden denar za sztukę, co było raczej wysoką ceną¹¹¹. Liczba wzmianek za ich temat w źródłach medycznych sprawia wrażenie, że były rozpowszechnione jako pokarm dzieci¹¹² i dorosłych¹¹³.

Nie było zgody co do klasyfikacji wartości dietetycznej najczęściej spożywanych rodzajów jaj. Galen, a wraz z nim jego szkoła, twierdzili, że najlepsze są jaja kurze i bażancie. Najgorsze za to są te znoszone przez gęsi i strusie¹¹⁴. To zdanie wyraźnie królowało w medycynie wczesnego Bizancjum i jest obecne w dziełach Orybazjusza¹¹⁵, Aecjusza z Amidy¹¹⁶ i Pawła z Eginy¹¹⁷. Jednak Atenajos z Naukratis zachował informacje, że Epainetos i Herakleides z Syrakuz preferowali jaja pawi. Na drugim miejscu stawiali jaja znoszone przez tzw. *chenalopekes*¹¹⁸, a potem dopiero kurze¹¹⁹. Wszystko wskazuje, że opinia ta została wyparta przez rozpowszechnione doktryny Galena. Nie wszyscy dietetycy zastanawiali się jednak nad klasyfikacją tego produktu wedle kryterium pochodzenia gatunkowego. Wiele razy przywoływany w naszej dyskusji Antimus nie przeprowadził bowiem wyraźnej analizy tego właśnie typu. Jednak i on pozostaje w nurcie obowiązującym w wczesnym Bizancjum¹²⁰. Swe rekomendacje zaczyna bowiem od jaj kurzych¹²¹, by potem przejść do gęsich¹²² i na końcu do bażancich¹²³. Tu wypada zauważyć, że posiadamy również dane wskazujące na spożycie jaj kaczych¹²⁴. Ponieważ jednak dietetycy nie mówią o nich we fragmentach swych dzieł poświęconych przyrządzaniu jaj, należy więc dojść do wniosku, że nie cieszyły się one ani zbyt dużą popularnością ani też uznaniem medycyny, choć z pewnością były jadane.

¹¹¹ Edykt Dioklecjana VI, 43.

¹¹² S. Weingarten S., dz. cyt., s. 150–151, 154, 159.

¹¹³ Właściwie jedynie manichejczycy wyrzekali się ich spożycia – K. Parry, dz. cyt., s. 176. Wedle reguł klasztornych zwykle jedynie okresy ścisłych postów wykluczały ich spożycie. W normalnym czasie roku kościelnego były nie obłożone jakimikolwiek zakazami – tamże, s. 184.

¹¹⁴ Galen, *De alimentorum facultatibus* 706, 1–3.

¹¹⁵ Orybazjusz, *Collectiones medicae* II, 45, 1, 1–2, 1.

¹¹⁶ Aecjusz z Amidy, *Iatricorum libri* II, 134, 1–2

¹¹⁷ Paweł z Eginy, *Epitome* I, 83, 1, 1–2.

¹¹⁸ Prawdopodobnie *Tadorna ferruginea* (Kazarka rdzawa) albo *Alopochen aegyptiacus* (Gęsiówka egipska) – A. Dalby, *Food*, s. 162.

¹¹⁹ Atenajos z Naukratis, *Deipnosophists* II, 50, 46–48.

¹²⁰ Por. informacje źródłowe tłumaczone przez Andrew Dalby'ego (*Flavours*, s. 144, 147–150, 153–156)

¹²¹ *De observatione ciborum* 35

¹²² *De observatione ciborum* 37.

¹²³ *De observatione ciborum* 38.

¹²⁴ Ph. Koukoules, *Trophai kai pota*, s. 40–41.

Ani Antimus ani też pozostali medycy nie mówią o jakichkolwiek ograniczeniach ilościowych względem tego pokarmu. Autor *De observatione ciborum* utrzymuje, że zarówno ludzie zdrowi jak i chorzy mogą je jeść w dowolnej liczbie, ale pod warunkiem, że jaja nie są w pełni ścięte i że spożywa się je z solą. Nadto, jak twierdził, muszą one być świeże¹²⁵. W radach swych Antimus pozostaje dokładnie w nurcie doktryn dietetycznych swojej epoki. Od Galena¹²⁶ bowiem przyjęto dogmat, że jaja muszą być przyrządzane tak, by zarówno białko jak i żółtko zachowały swoją płynność. Takie jaja uważane były nie tylko za pożywne, ale i lekkostrawne. Zwolennikami tego poglądu byli Orybazjusz¹²⁷, Aecjusz z Amidy¹²⁸ i Paweł z Eginy¹²⁹. Dietetycy greccy, nie kładą jednak w swych rozważaniach takiego nacisku na użycie soli do jajek jak Antimus, ale częsta obecność w przepisach *garum*, które zawierało znaczne ilości soli wskazuje, że też rozumowali w sposób podobny. Nadto w dietetyce wczesnego Bizancjum widać wyraźnie rozpowszechnienie zdroworozsądkowego poglądu twierdzącego, iż jaja winny być jak najświeższe, co znowu znajduje odbicie w doktrynach Orybazjusza¹³⁰ i Pawła¹³¹ i co zresztą także było konsekwencją przejęcia ustaleń Galena¹³².

Źródła pokazują, że jaja były traktowane jako samodzielne danie, o czym będzie mowa poniżej. Były one jednak także istotnym składnikiem wielu dań, co jest widoczne w zachowanych przepisach kulinarnych. Zaczniemy od dań wieloskładnikowych. Tu rola jajek była różnorodna. Niekiedy są ukazywane jako dodatek uzupełniający garnirunek potrawy. Tak jest w przepisie na przyrządzanie karczochów. Warzywo podawano z *liquamen*, oliwą i pokrojonymi jajami ugotowanymi na twardo¹³³. Najczęściej jednak były zastosowane jako czynnik zagęszczający dania typu *patina*. Przykładem niech będzie stosunkowo skomplikowana receptura z *De re coquinaria*. Potrawa miała udawać danie z ryby *apua*¹³⁴, ale można ją było przygotować z mięsa dowolnego innego gatunku. Przepis przewidywał, co następuje. Pozbawione ości mięso smażonej lub gotowanej ryby krojono na drobne kawałki. Mięsa tego trzeba było tyle, aby można było napełnić nim naczynie do gotowania. W moździerzu ucierano pieprz i nieco ruty. Dolewano *liquamen* i nieco oliwy. Powstały płyn wlewano do garnka z mięsem ryb i delikatnie mieszano. Osobno rozbijano i roztrzepywano świeże

¹²⁵ *De observatione ciborum* 35.

¹²⁶ Galen, *De alimentorum facultatibus* 707, 5–6.

¹²⁷ Orybazjusz, *Collectiones medicae* II, 45, 2, 1–2.

¹²⁸ Aecjusz z Amidy, *Iatricorum libri* II, 134, 22–25.

¹²⁹ Paweł z Eginy, *Epitome* I, 83, 1, 7–8.

¹³⁰ Orybazjusz, *Collectiones medicae* II, 45, 2, 1–2.

¹³¹ Paweł z Eginy, *Epitome* I, 83, 1, 3–4.

¹³² Galen, *De alimentorum facultatibus* 707, 13.

¹³³ *De re coquinaria* III, 19, 1.

¹³⁴ *De re coquinaria* IV, 2, 12; Por. J. André, *L'alimentation et la cuisine à Rome*, Paris 1961, s. 99; M. Kokoszko, *Ryby*, s. 30.

jajka, a masę jajeczną wlewano do potrawy. Na wierzchu delikatnie kładziono meduzy (lub anemony morskie) i uważano, by nie wymieszały się one z jajami. Garnek z potrawą stawiano na ogniu. Kiedy meduzy były już podpieczone, posypywano je z wierzchu utartym pieprzem i serwowano na stoły. W późniejszych czasach mamy informacje na temat wzrastającej liczby receptur na coraz to bardziej skomplikowane dania, na przykład, na temat gotowania specjalnej zupy jajecznej, przyrządzanej na kurczaku i zaprawianej serem¹³⁵.

Gdy chodzi o omawiany przez nas produkt jako o samodzielne danie, to, jak zostało to już powyżej wzmiankowane, dietetycy podkreślali, że najlepsze są wszelkiego typu jaja gotowane na miękko¹³⁶. Pierwszy typ tej potrawy wymieniany w źródłach to *oa trometa*. Uważano je za pożywne oraz stosunkowo łatwe do strawienia¹³⁷. Antimus zachowuje szczegóły na temat ich gotowania. Można je było włożyć do wody gorącej, ale jeszcze lepiej było wykorzystać do tego wodę zimną. Garnek z jajkami wstawiano na ogień i starano się, by gotowały się powoli. Ciepło miało równomiernie wnikać do środka, tak by wzrosła jednocześnie temperatura żółtka i białka. By zapewnić właściwe podgrzewanie jajek należało łyżką mieszać wodę w czasie gotowania. Autor tłumaczył również, że kiedy wrzuca się je do gorącej wody, białko ścina się szybko i łatwo, gdy żółtko podgrzewa się znacznie wolniej. W ten sposób całość staje się niezdrowa. Do tak przygotowanych jaj podawano sos, który składał się z pieprzu, lubczyku, namoczonych orzeszków piniowych, miodu, octu oraz *garum*. Taką właśnie recepturę przechowywała *De re coquinaria*¹³⁸.

Gdy jajka jedynie podgrzewano w wodzie, nie doprowadzając nawet do ścięcia białka i można je było wypić, otrzymywano tak zwane *oa rofeta*. Te też uważano za wystarczająco pożywne, choć mniej od *oa trometa*. Stosunkowo szybko przechodziły bowiem przez wszystkie organy służące trawieniu pokarmu. Aecjusz z Amidy wskazywał nadto, że przedostając się przez gardło i przewód pokarmowy działają na nie jak kataplazm, łagodząc ich podrażnienia¹³⁹.

Źródła wskazują też na gotowanie jaj w occie. Nie wiemy jednak, czy procesowi temu poddawano jajka w skorupkach, czy też wybijano je do wody zakwaszonej octem, czy wreszcie do samego octu. Przedostatni sposób przypominałby i dziś stosowaną metodę gotowania tak zwanych jaj w koszulkach.

¹³⁵ M. L. Rautman, *dz. cyt.*, s. 253.

¹³⁶ Por. klasyfikacje zrekonstruowaną przez Andrew Dalby'ego (*Food*, s.126–127).

¹³⁷ Galen, *De alimentorum facultatibus* 706, 8–10; Orybazjusz, *Collectiones medicae* II, 45, 3, 1; Aecjusz z Amidy, *Iatricorum libri* II, 134, 2–3; Paweł z Eginu, *Epitome* I, 83, 1, 1–2.

¹³⁸ *De re coquinaria* VII, 17, 3.

¹³⁹ Galen, *De alimentorum facultatibus* 706, 8–10; Orybazjusz, *Collectiones medicae* II, 45, 3, 1–2; Aecjusz z Amidy, *Iatricorum libri* II, 134, 3–9; Paweł z Eginu, *Epitome* I, 83, 1, 4–5.

Utrzymywano, że tak przygotowane wysuszają nadmiar soków w żołądku¹⁴⁰. Te właściwości zyskiwała potrawa właśnie dzięki octowi.

Jaja gotowano również na twardo. Takie nazywano *oa heftha*. Nie były jednak cenione przez dietetyków, którzy uważali je za ciężkostrawne, przyczyniające się do produkcji gęstych soków oraz wolno przechodzące przez przewód pokarmowy¹⁴¹. Antimus twierdził, że podawane były w sosach, tak zresztą jak jajka w koszulkach. Radził jednak, by jedzono jedynie ich żółtka, gdyż ścięte białka były szkodliwe dla zdrowia, powodując między innymi chroniczne rozwolnienie¹⁴². *De re coquinaria* zachowuje informacje na temat sosu do jaj gotowanych na twardo¹⁴³. Zwiera on albo *garum*, oliwę i wino albo też *garum*, pieprz i asafetydę (*laser* czyli greckie *silphion*).

Jaja też pieczono w całości wkładając do popiołu paleniska. Takie nazywano *oa opta*. Przyrządzone w ten sposób były ewaluowane pod względem swych właściwości dietetycznych nawet niżej od gotowanych na twardo¹⁴⁴.

Najgorsze jednak były jaja przyrządzane na patelni zwanej *teganon*¹⁴⁵ i stąd określane jako *oa tagenista*. Zapewne medykom antyku i Bizancjum chodziło tu o jaja analogiczne do dzisiejszych sadzonych. Te szkodzą nawet w czasie procesu wstępnego trawienia w żołądku, powodując poruszenie we wnętrznościach. Nadto przyczyniają się do powstania w organizmie jedzącego negatywnie oddziałujących soków i pozostawiają w nim wiele niestrawionych resztek¹⁴⁶. Warto dodać, że w *De re coquinaria* jest sugestia podawania ich w *oenogarum*, a zatem greckim *oinogaron*¹⁴⁷.

Ze źródeł wynika także, że przyrządzano jaja na łaźni wodnej w naczyniu o podwójnym dnie zwanym *diploma*. Te nazywano *pnikta* lub *pekta*. Jaja zapewne wybijano do *diploma*. W czasie przygotowywania ich dolewano do nich oliwy, *liquamen* i wina. Oceniano je jako lepsze do pieczonych i gotowanych na twardo¹⁴⁸. I w tym przypadku rady dietetyków wskazują, że należało uważać, by masa jajeczna nie ścięła się zbyt.

¹⁴⁰ *De observatione ciborum* 36; Aecjusz z Amidy, *Iatricorum libri* II, 134, 9–10.

¹⁴¹ Galen, *De alimentorum facultatibus* 706, 10–11; Orybazjusz, *Collectiones medicae* II, 45, 3, 2–5, 1; Aecjusz z Amidy, *Iatricorum libri* II, 134, 14–16.

¹⁴² *De observatione ciborum* 36.

¹⁴³ *De re coquinaria* VII, 17, 2.

¹⁴⁴ Galen, *De alimentorum facultatibus* 706, 11–13; Orybazjusz, *Collectiones medicae* II, 45, 3, 2–5, 1; Aecjusz z Amidy, *Iatricorum libri* II, 134, 16–17.

¹⁴⁵ M. Kokoszko, *Ryby*, s. 389.

¹⁴⁶ Galen, *De alimentorum facultatibus* 706, 13–16; Orybazjusz, *Collectiones medicae* II, 45, 3, 5, 1–6, 1; Aecjusz z Amidy, *Iatricorum libri* II, 134, 17–19; Paweł z Eginu, *Epitome* I, 83, 1, 8–9.

¹⁴⁷ *De re coquinaria* VII, 17, 1.

¹⁴⁸ Galen, *De alimentorum facultatibus* 707, 1–8; Orybazjusz, *Collectiones medicae* II, 45, 3, 6, 1–7, 2; Aecjusz z Amidy, *Iatricorum libri* II, 134, 19–25; Paweł z Eginu, *Epitome* I, 83, 1, 5–8.

Jaja też smażono w naczyniu *lopas*¹⁴⁹, które, jak należy się domyślać, stawiano bezpośrednio na ogniu. Zapewne przygotowywano z nich potrawę analogiczną do jajecznic. Wedle zasad szkoły Galena i tym razem starano się, by jaja nie były mocno ścięte¹⁵⁰.

Antimus daje także przepis na tak zwane *afrouton* (termin latynizowany do formy *afrutum*), które, jak sam to podaje, po łacinie określane było jako *spumemum*¹⁵¹. Był to rodzaj sufletu nie pieczonego jednak w piecu, jak to się robi dzisiaj, ale gotowanego w oparach sosu, którym był podlany. By go przygotować, oddzielano białka od żółtek i te pierwsze ubijano na twardo. Do masy dodawano mięso drobiowe, małże¹⁵² lub rybę¹⁵³. Następnie całość formowano w *sui generis* piramidę w płaskim naczyniu nadającym się do postawienia na palenisku. Na jego dno uprzednio wlewano sos o niesprecyzowanych w tekście *De re coquinaria* składzie oraz *liquamen*. Potrawę zapewne podgrzewano powoli, starając się, by *afrutum* ugotowało się w oparach płynów oddzielających je od dna naczynia. Przed podaniem polewano je winem i miodem¹⁵⁴.

Przedstawiony przegląd pojęć niezbiecie wskazuje na pewne różnice pomiędzy dietą kończącego się antyku i rozpoczynającego Bizancjum w stosunku do schematów obowiązujących w obecnych realiach naszego kraju. Nie wydają mi się one jednak poważne, a wynikają z odrębności technologicznych (dziś posiadamy możliwości techniczne pozwalające na schłodzenie produktów nabiałowych w celu ich dłuższego przechowania, a także środki pozwalające na rafinację takich produktów jak masło) jak i geograficzno-kulturowych (znacząca rola mleka koziego oraz owczego i jego przewaga w stosunku do krowiego wynikająca z odmienności ukształtowania terenu, ale przede wszystkim z odmiennej tradycji hodowlanej).

Z drugiej strony jednak niniejszy tekst podkreśla także stałość schematów żywieniowych i to nie tylko w antyku i Bizancjum, ale również w szerszym zakresie chronologiczno-przestrzennym. Uwypukla bowiem relatywną uniformizację diety w ramach kultury śródziemnomorskiej. Wypada zauważyć, że współczesna dieta Polaków zbliża się coraz bardziej do tej ukazanej w artykule, a więc w tym znaczeniu zbliża nas do *schemata ton Romaion*.

Co niezwykle interesujące, zaprezentowane materiały wskazują na istnienie głębokiej znajomości roli produktów spożywczych w zachowaniu zdrowia i wypracowanie koherentnej teorii odnoszącej się do tej kwestii.

¹⁴⁹ M. Kokoszko, *Ryby*, s. 378.

¹⁵⁰ Galen, *De alimentorum facultatibus* 707, 9–12; Orybazjusz, *Collectiones medicae* II, 45, 3, 7, 1–4; Aecjusz z Amidy, *Iatricorum libri* II, 134, 24–25.

¹⁵¹ *De observatione ciborum* 34.

¹⁵² W przepisie głównym autor zaleca użycie mięsa kurcząt.

¹⁵³ *De observatione ciborum* 40. Antimus sugeruje zastosowanie w recepturze mięsa szczupaka.

¹⁵⁴ A. Dalby, *Flavours*, s. 71.

Summary

The present study tries to discuss the role of dairy products and eggs in the diet between the IVth and the VII th centuries. The article starts from a passage on a variety of milk kinds which were made use of in the period under discussion. The author comes to the conclusion that, although milk of many animals was used, the one coming from sheep and goats prevailed in the diet. Subsequently, he explains why only a fraction of the product was consumed fresh and the greatest part of it was later turned into cheese. Researching into cheese-like products, he describes three main kinds of the foodstuff: the cottage (*oxygala* or *oxygalaktinon*), the soft (*chloros tyros*) and the hard (*xeros tyros*) cheese. Later on the author comes to present the most important information on butter and concludes that it was more of a medicine than a kind of food. Finally, he proceeds to demonstrate numerous ancient and Byzantine methods of culinary application of eggs (*oa tromatea*, *oa ropheta*, *oa hephta*, *oa pnikta*, etc.). The material is consistently supported with medical doctrines on the discussed subjects retrieved from the works of Galen, Oribasius, Aetius of Amida, Paul of Aegina and other Greek medical doctors.