

Maciej Kokoszko, Krzysztof Jagusiak  
(Instytut Historii UŁ, Łódź)

WARZYWA W KUCHNI I DIETETYCE PÓZNEGO ANTYKU ORAZ WCZESNEGO  
BIZANCJUM (IV-VII W.). PERSPEKTYWA KONSTANTYNOPOLITAŃSKA<sup>1</sup>

Konstantynopol leży w klimacie, który jest w zasadzie podobny do tego, jaki występuje na całych Bałkanach. Zima jest tu łagodna, z przeciętną temperaturą wynoszącą około 5 stopni Celsjusza i rzadko jedynie spadającą poniżej zera. Dni, gdy roślinom zagraża przymrozek, jest jedynie około 5 do 8, a długotrwałe okresy zimna, jak 120 dni mrozu, który skuł Konstantynopol w zimie z roku 927 na 928, stanowią wyjątek.

Dlatego też cała gama odmian roślin warzywnych mogła być wysiewana w miesiącach zimowych, by osiągnąć dojrzałość w marcu każdego roku, a zatem dostać się na stoły stolicy Bizancjum już z początkiem nadchodzącej wiosny. W kolejnych miesiącach ich podaż miała tendencję zwykłą, by spaść dopiero na przełomie listopada i grudnia.

Warzywa odgrywały znaczącą rolę w diecie ludzi antyku i Bizancjum. Większość jadła je nie z wyboru, ale z konieczności. Zwykle były bowiem niedrogie, a zatem mogły znaleźć się na talerzach nawet najmniej zamożnych. W warunkach konstantynopolikańskich były też elementem diety występującym w stosunkowo dużej obfitości. Jako podstawowy dodatek do chleba lub gęstej zupy (sporządzonej z produktów zbożowych lub strączkowych, po grecku określanej jako *poltos*) warzywa zielone i korzeniowe generalnie były pokarmem, którego nie dotyczyły żadne zakazy dietetyczne nałożone przez religię. Nie istniały zatem przepisy, nawet najbardziej surowych typikonów klasztornych, które zakazywałyby ich spożycia w okresach postów i poza nimi<sup>2</sup>. Powstrzymanie się od nich byłoby ekstremalnym, choć czasami godnym pochwały, przejawem ascezy<sup>3</sup>. Zwykle jednak ta grupa pokarmów była spożywana w klasztorach jako część codziennej diety, a nawet jej podstawa<sup>4</sup>. Podobną rolę odgrywały one w diecie laików<sup>5</sup>. Trudno jednak stwierdzić na podstawie dostępnych materiałów (abstrahujemy oczywiście od gustów indywidualnych), że był to pokarm ulubiony. Aecjusz z Amidy, słynny lekarz działający w VI w. w stolicy nad Bosforem, pisał na przykład, że należałoby je spożywać tylko w umiarkowanych ilościach, gdyż powodują gazy<sup>6</sup>.

---

<sup>1</sup> Artykuł opracowany w związku z grantem NN 108 269 333.

<sup>2</sup> 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 and A. Constantinides Hero with the assistance of G. Constable (...) with and administrative commentary by J. Thomas, vol. V, Washington 2000, s. 1696-1716.

<sup>3</sup> Chwalony za to był patriarcha Eutymiusz (907-912) – por. 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. 44.

<sup>4</sup> A. N. J. Louvaris, *Fast and abstinence in Byzantium*, [w:] *Feast, fast*, s. 192, 194-198.

<sup>5</sup> J. Koder, *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. 66-67.

<sup>6</sup> Aecjusz z Amidy, *Iatricorum libri IX*, 35, 173, [w:] *Aetiou Amidenou logos enatos*, „Athena” 23, 1911, s. 273-390.

Johannes Koder<sup>7</sup> oblicza, że w warunkach klimatycznych stolicy imperium na zaopatrzenie jednej osoby w warzywa przez cały rok wystarczało około 40 metrów kwadratowych uprawnej ziemi. Wiele spośród terenów dostarczających ten pokarm znajdowało się w samym Konstantynopolu, to znaczy wewnątrz murów Teodozjusza. Uczony oblicza tę powierzchnię na 2 do 3 kilometrów kwadratowych. Reszta potrzebnego pod uprawy areалу, wynosząca około 10 do 12 kilometrów kwadratowych, położona była tuż za obwarowaniami, zwłaszcza na zachód od serca cesarstwa. Te około 15 kilometrów kwadratowych w samej stolicy i w Europie pozwalały zaopatrzyć w warzywa około 300 tysięcy ludzi. Warto jednak uświadomić sobie również, że w pobliżu znajdowały się żyzne i przynoszące obfite plony tereny po drugiej stronie Bosforu. Inaczej rzecz ujmując, mieszkańiec stolicy miał stosunkowo dużą szansę na zakup świeżych i odznaczających się wystarczająco wysoką jakością roślin warzywnych.

Koder uważa, że pokarm ten taki był dostępny dla ludności przez cały rok. Oczywiście, istniał sezon na niektóre gatunki. Najwcześniej wiosną pojawiały się buraki liściowe, rzeżucha, endywia, sałata, pory, młoda cebulka etc. Późną wiosną i wczesnym latem na rynku królowały kalarepki, marchewki, pory, kapusta (to znaczy jej odmiany nie wiążące główek, jak na przykład kapusta zwana morską) i cykoria. Jesienią było w bród kapusty głowiastej w wielu odmianach, dalej rzodkwi i buraków korzeniowych.

Wiele z tych warzyw mogło być przechowywane w spiżarniach przez całą zimę lub większą jej część<sup>8</sup>. Tak było z kapustą, cebulą i czosnkiem. Wiemy, że niektóre rośliny warzywne konserwowano<sup>9</sup>. Nie należy zapominać, że okoliczna ludność korzystała także z zasobów zieleniny, która rosła dziko w samym mieście i poza nim<sup>10</sup>.

Badacz diety i kuchni późnego antyku i wczesnego Bizancjum jest w stosunkowo szczęśliwej pozycji, jeżeli chce zrekonstruować listę warzyw najpopularniejszych w stolicy imperium pomiędzy IV a VII w. Spis roślin jadanych w Konstantynopolu zawiera bowiem księga XII *Geoponika*, gdzie w rozdziale pierwszym wymienione są wszystkie najważniejsze warzywa dostarczane na rynek Konstantynopola. Dane te, choć późniejsze, bo pochodzące z X wieku, zapewne w dużym stopniu obrazują również warunki wcześniejsze. Informacje te uzupełnione mogą być przez źródła medyczne, które stanowią wielki, a rzadko eksploatowany, rezerwuuar informacji. Wypada przypomnieć, że na okres, o którym mówimy, przypadają działalności takich koryfeuszy medycyny jak Orybazjusz, Aecjusz z Amidy, Antimus czy Paweł z Eginy. Jest zatem wiele źródeł, które pozwalają nam zrewidować listę warzyw pozostawioną przez autora *Geoponika*. Traktaty lekarzy ukazują także doktryny uczonych na temat me-

---

<sup>7</sup> Kwestia omawiana w niniejszym fragmencie pracy została w dużym stopniu zanalizowana przez Johannes Koder w jego licznych pracach. Najważniejsze z nich to: *Gemüse in Byzanz. Die Versorgung Konstantinopels mit Frischgemüse im Lichte der Geoponika*, Wien 1993 (dalej: *Gemüse*); idem, *Fresh vegetables for the capital*, [w:] *Constantinople and its hinterland*, ed. G. Dagron, C. Mango, Cambridge 1995, s. 49-56; idem, *I kathermerini diatrofi sto Byzantio me basi tis piges*, [w:] *Byzantinon diatrophi kai mageireiai. Praktika imeridas "Peritis diatrofis 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 diatrophi*), s. 23-24; idem, *Stew and salted*, s. 59-72, zwł. 66-72.

<sup>8</sup> Ph. Koukoules, *Byzantinon bios kai politismos*, vol. V, *Hai trophai kai ta pota. Ta geumata. Ta deipna kai ta symposia. Ho choros. Ho georgikos bios. He melissokomia. He ampelourgai. Ta pomnika. He halieia. Ho nautikos bios. He thera*, Ateny 1952 (dalej: *Byzantinon*), s. 95; M. L. Rautman, *Daily life in Byzantine Empire*, Westport, Connecticut 2006, s. 76. O przechowywaniu produktów spożywczych w okresie Bizancjum por. M. Grünbart, *Store in a cool and dry place: perishable goods and their preservation in Byzantium*, [w:] *Eat, drink*, s. 39-49, zwł. 44-45.

<sup>9</sup> Por. poniżej.

<sup>10</sup> Ph. Koukoules, *Byzantinon trophai kai pota*, „Epeteris tes Hetaireias Byzantinon Spoudon” 17, 1941, s. 63 (dalej: *Trophai kai pota*); idem, *Byzantinon*, s. 89.

dycznej i dietetycznej wartości tego pokarmu. Ponadto zachowały się też przepisy z epoki na poszczególne potrawy z warzyw. Znaleźć je można w *De re coquinaria*, która w swej ostatecznej formie powstała na początku interesującego nas okresu, a więc w IV w. By wyobrazić sobie bogactwo kuchni oraz wiedzy na temat pokarmów roślinnych, warto przedstawić charakterystykę przynajmniej niektórych spośród warzyw pojawiających się na rynku Konstantynopola<sup>11</sup>.

#### MARCHEW

Na stołach stolicy imperium często musiała być obecna marchew<sup>12</sup>. Starożytni i Bizantyńscy rozróżniali dwie jej odmiany, to znaczy *daukos* i *staphylinos* (lub *karon*). Pierwszy termin odnosił się do dzikiej marchwi, drugi służył do określenia warzywa uprawnego.

W starożytności roślina ta różniła się zasadniczo od uprawianej współcześnie. Miała ona biały, cienki korzeń o intensywnym, ostro-gorzkiemu smaku oraz jadalne liście. Znane nam dziś, pomarańczowe marchwie (*Daucus carota*) po raz pierwszy odnotowane zostały dopiero w XI wieku<sup>13</sup>. Powstały one w wyniku skrzyżowania ze sobą europejskiej odmiany o białym korzeniu z azjatycką, pochodzącą z obszarów dzisiejszego Afganistanu. Ta ostatnia charakteryzowała się zaś żółtym zabarwieniem<sup>14</sup>.

Marchew we wczesnym Bizancjum miała już za sobą bardzo długą historię uprawy. Zbierano ją od drugiej połowy pierwszego tysiąclecia p.n.e. Najstarsza wzmianka na jej temat pochodzi od Difilosa z Sifnos i zachowana została przez Atenajosa z Naukratis<sup>15</sup>. Popularność tego warzywa musiała wzrastać, o czym świadczy cały rozdział, jaki został jej poświęcony w *Deipnosophistach*<sup>16</sup>. Na jej spożywanie wskazują zarówno rozważania Dioskuridesa<sup>17</sup> jak i Galena<sup>18</sup>. Opisywano ją także w dorobku najwybitniejszych dietetyków bizantyńskich. Nie należy zapominać, iż była również tematem wzmianek w leksykonach<sup>19</sup> i dziełach agronomicznych<sup>20</sup>.

Medycyna najczęściej omawiała właściwości jej nasion i korzeni. Dioskurides twierdził, że te pierwsze sprzyjają produkcji moczu, mają właściwości rozgrzewające, działają korzystnie na żołądek, a także ułatwiają trawienie, a więc nadają się do sporządzania z nich napojów stymulujących ten proces, zwanych *oksypora*<sup>21</sup>. Dioskurides zauważał również, że korzeń

<sup>11</sup> Scharakteryzowane w dalszej części artykułu warzywa zostały pogrupowane rodzajami według ich przynależności do rodzin występujących w obowiązującej systematyce organizmów (w kolejności: selerowate, kapustowate, astrowate, komosowate, szparagowate, ślazowate i czosnkowate).

<sup>12</sup> M. L. Rautman, *op. cit.*, s. 76.

<sup>13</sup> A. Dalby, *Food in the ancient world from A to Z*, London-New York 2003, s. 75 (dalej: *Food*).

<sup>14</sup> A. C. Andrews, *The carrot as a food in the classical era*, „Classical Philology” 44, 1949, s. 183.

<sup>15</sup> *Athenaei Naucraticae dipnosophistarum libri XV*, IX 371 d-e (12, 28-32, Kaibel), ed. G. Kaibel, vol. I-III, Lipsiae-Berolini 1887-1890 (dalej: Atenajos z Naukratis, *Deipnosophisci*).

<sup>16</sup> Atenajos z Naukratis, *Deipnosophisci* IX 371 b-e, (12, 1-32, Kaibel).

<sup>17</sup> *Pedanii Dioscuridis Anazarbei de materia medica libri quinque* III, 57; VII, 72, 1, 1-2, 4 etc., ed. M. Wellmann, vol. I-III, Berolini 1906-1914 (dalej: Dioskurides, *De materia medica*).

<sup>18</sup> *Galenus de alimentorum facultatibus libri*, 654, 10-655, 3 (dalej: Galen, *De alimentorum facultatibus*), [w:] *Claudii Galeni opera omnia*, ed. D. C. G. Kühn, t. VI, Lipsiae 1823.

<sup>19</sup> *Hesychii Alexandrini lexicon*, δ, δαῦκος, 324, 1, ed. M. Schmidt, vol. I-V, Ienae 1859-1868 (dalej: Hesychios, *Lexicon*).

<sup>20</sup> *Geoponica sive Cassiani Bassi Scholastici de re rustica eclogae* XI, 1, 2, ed. H. Beckh, Lipsiae 1895 (dalej: *Geoponica*).

<sup>21</sup> Przepis por. *Apicius. A critical edition with an introduction and an English translation of the Latin recipe text Apicius* I, 32, ed. Ch. Grocock and S. Grainger, Blackawton, Totnes, Devon 2006 (dalej: *De re coquinaria*); *Galenus de compositione medicamentorum secundum locos libri* 637, 14, [w:] *Claudii Galeni opera omnia*, ed. D. C. G. Kühn, t. XI-XII, Lipsiae 1826-1827; *Oribasii, Collectionum medicarum eclogae medicamentorum* (dalej: Orybazjusz, *Collectiones medicae*), 45, 5, 1, [w:] *Oribasii collectionum medicarum reliquiae*, vol. IV, *libros XLI-L, libros incertos, eclogae medicamentorum, indicem continens*, edidit I. Raeder, Lipsiae-Berolini 1933.

marchwi zdalny jest do zastosowań kulinarnych<sup>22</sup>. Jego spożycie potwierdzał Galen, który jednak uważał go za trudny do strawienia, jak zresztą wszystkie inne pokarmy tego właśnie typu<sup>23</sup>. Słowa te powtórzył potem niemal *verbatim* Orybazjusz<sup>24</sup> i Paweł z Eginety<sup>25</sup>. Aecjusz z Amidy, nie odbiegłszy ani trochę od wersji promowanej przez trzech wyżej wymienionych, wzbogacił jednak swe rozważania o tradycję antyczną mającą źródła w doktrynach wcześniejszych niż Galenowe i, podążając szlakiem wyznaczonym przez Difilosa z Sifnos, skomponował spójny rozdział na temat właściwości omawianego warzywa. Pisał on, że marchew, zwłaszcza dziko rosnąca, ma ostry smak. Jest rozgrzewająca i ma cenną właściwość rozrzedzania gęstych soków w organizmie. Jej korzeń przyczynia się do produkcji gazów (zatem powoduje lekkie wzdęcia). Z drugiej strony jednak, co istotne, przez sam fakt sprzyjania gromadzeniu się powietrza w organizmie, marchew zyskuje właściwości pokarmów zaliczanych do grupy afrodyzjaków. Warto dodać, iż także nasiona odmian uprawnych i dziko rosnących pobudzają siły żywotne organizmu. Są zatem, wedle logiki wykładu Aecjusza z Amidy, łagodnie działającym afrodyzjakiem, a nadto, jak twierdził wzmiankowany medyk, pobudzają produkcję moczu, u kobiet zaś sprzyjają (obfitym) krwawieniom miesięcznym<sup>26</sup>. Wypada dodać, że Antimus, piszący w VI w., doradzał spożywanie omawianego warzywa tylko po jego ugotowaniu<sup>27</sup>.

Gdy chodzi o zastosowania kulinarne marchwi, znamy ich przynajmniej kilka. Liście wchodziły w skład sałatek. Jej korzeń z kolei zalecany był do użycia w potrawach wieloskładnikowych przez autora *De observatione ciborum*, który twierdził nadto, że oprócz gotowania, dopuszczalne było także jego smażenie. Nawet jednak wtedy, gdy poddawano ją tej procedurze, marchewka winna być wstępnie zmięczona przez gotowanie, czyli zblanszowana. Rada ta zapewne wynikała z faktu, że to warzywo korzeniowe cechowało się znacznie większą twardością niż odmiany nam współczesne.

W *De re coquinaria* zachowało się kilka przepisów<sup>28</sup>, które odbijają kulinarne procedury stosowane w przypadku tego pokarmu. Jeden z nich zaleca, by smażone warzywo podać z sosem ze sfermentowanych ryb na winie, czyli *oenagarum* (greckie *oinogaron*)<sup>29</sup>. Ta nieskomplikowana receptura nie wspomina, czy marchew serwowana była w całości, czy też rozdrabniano ją przed usmażeniem. Warto dodać, iż w Turcji warzywo to jest podawane w podobny sposób aż do dnia dzisiejszego<sup>30</sup>.

#### PASTERNAK

Pasternak określany był po grecku jako *stafylinos*. Niekiedy nazywano go także *stafylinos kepaios* lub *stafylinos hemeros*. Jest on warzywem należącym do tej samej rodziny co marchew i w rzeczywistości zapewne był często z tą ostatnią mylony. Widać to nawet w tradycji rozważań medycznych, które łączą ze sobą takie pojęcia takie jak *daukos* i *stafylinos*.

---

<sup>22</sup> Dioskurides, *De materia medica*, III, 57, 1, 1-4.

<sup>23</sup> Galen, *De alimentorum facultatibus* 654, 11-14.

<sup>24</sup> Orybazjusz, *Collectiones medicae* II, 23, 1, 1-3, 3.

<sup>25</sup> *Paulus Aegineta* I, 76, 1, 9-13, ed. I. L. Heiberg, t. I-II, Lipsiae-Berolini 1921-1924 (dalej: Paweł z Eginety, *Epitome*).

<sup>26</sup> *Aetii Amideni libri medicinales I-VIII* I, 88, 1-7, ed. A. Olivieri, Lipsiae-Berolini 1935-1950 (dalej: Aecjusz z Amidy, *Iatricorum libri*).

<sup>27</sup> Anthimus, *On the observance of foods. De observatione ciborum* 53, ed. and transl. M. Grant, Totnes, Blackawton, Devon, 2007 (dalej: *De observatione ciborum*).

<sup>28</sup> *De re coquinaria* III, 21, 1-3.

<sup>29</sup> *De re coquinaria* III, 21, 1.

<sup>30</sup> P. Faas, *Around the Roman table. Food and feasting in ancient Rome*, New York 2003, s. 214.

Uprawiany był przede wszystkim na obszarach Grecji. W Lakonii zwany był *apafoulistor*, o czym wspomina Hesychios<sup>31</sup>. Leksykon tego ostatniego potwierdza też, że jedzono zarówno odmiany uprawne jak i zbierano dzikie warzywa<sup>32</sup>. W Italii znany i lubiany, w IV w. n.e. zaczął w sztuce kulinarnej ustępować pola marchwi. Tak przynajmniej sugeruje *De re coquinaria*<sup>33</sup>.

Pasternak był traktowany zarówno jako medykament jak i pokarm o specyficznych wartościach przydatnych w kuchni. Galen twierdził, że ma on silne działanie moczopędne. Jest to zresztą właściwość tej rośliny, która szczególnie podkreślana była przez pozostałych lekarzy. Medyk z Pergamonu wskazuje jednocześnie na rozpowszechnione zastosowanie kulinarne tego warzywa. Dodaje jednak, że wymaga ono zawsze starannego gotowania, zwłaszcza jeżeli chce się go spożyć więcej, to znaczy, gdy używa się go jako surowca kulinarnego a nie lekarstwa, to znaczy *farmakon*<sup>34</sup>. Orybazjusz w swych rozważaniach trzymał się doktryn wielkiego poprzednika z Pergamonu niemal *verbatim*<sup>35</sup>. Aeczusz z Amidy także utrzymywał ustalenia Galena, ale wzbogacił je o doktryny poprzedników, zwłaszcza zaś wzmiankowanego już Difiłosa z Sifnos<sup>36</sup>. Aeczusz twierdził, że pasternak dziko rosnący jest mocniejszy, gdy chodzi o jego działanie, niż ten uprawiany w ogrodach. Ma silne właściwości moczopędne i nasila krwawienia miesięczne u kobiet. Ma także działanie oczyszczające<sup>37</sup>. Paweł z Eginy z kolei wskazał na to, że korzenie omawianego warzywa mają silny, odbierany jako nieprzyjemny, aromat. Świadczy on o (niebezpiecznym dla spożywającego go) braku równowagi humoralnej w roślinie<sup>38</sup>.

Gdy chodzi o sposoby przyrządzania pasternaku, to źródła wskazują, że receptury na jego podawanie były analogiczne do tych, jakie stosowano przy przyrządzaniu marchwi. Warzywo to było, jak o tym wspomniano powyżej, po prostu jej substytutem<sup>39</sup>. Podobnie jak marchew, z racji na twardość swego korzenia, pasternak wymagał gotowania nawet przed poddaniem go smażeniu<sup>40</sup>. Wykorzystując *De re coquinaria* jako poradnik typowych zastosowań kuchennych omawianej rośliny, wnioskować zatem wypada, że na przykład, pokrojony pasternak duszono w sosie z kminem rzymskim, którego receptura była analogiczna do tej, jaką stosowano przy przyrządzaniu kapusty. Przepis na taki właśnie sos podany został podczas omówienia potraw z zielonionych warzyw. Wymienia on sos ze sfermentowanych ryb (*garum*<sup>41</sup>), oliwę, wino oraz wzmiankowany już kmin rzymski, który widocznie stanowił dominantę smakową potrawy. Danie takie posypywano przed podaniem pieprzem, posiekanym zielonym porem, kminem rzymskim i kolendrą<sup>42</sup>.

#### SELER

Seler był równie szeroko dostępny, jak reszta warzyw zielonych. Grecy określali go jako *selinon*. Znano, tak zresztą jak i dzisiaj, dwie jego podstawowe odmiany, to znaczy korzeniową i naciową. Ta druga jednak, jak się wydaje, była daleko bardziej popularna, a o tym, jak

---

<sup>31</sup> Hesychios, *Lexicon*, α, ἀπαφουλίστωρ, 5858, 1.

<sup>32</sup> Hesychios, *Lexicon*, σ, σταφυλῖνος ἄγριος, 1671, 1-2.

<sup>33</sup> Por. sformułowania użyte w odpowiednich recepturach.

<sup>34</sup> Galen, *De alimentorum facultatibus* 655, 1-3, Kühn VI.

<sup>35</sup> Orybazjusz, *Collectiones medicae* II, 23, 3, 1-3.

<sup>36</sup> Atenajos z Naukratis, *Deipnosophisti* IX 371 d-e (12, 28-32, Kaibel).

<sup>37</sup> Aeczusz z Amidy, *Iatricorum libri* I, 375, 1-3.

<sup>38</sup> Paweł z Eginy, *Epitome* I, 76, 1, 11-13.

<sup>39</sup> *De re coquinaria* III, 21, 1-3.

<sup>40</sup> *De observatione ciborum* 53.

<sup>41</sup> Por. M. Kokoszko, *Sosy w kuchni greckiej. Garum (γάρος) i pochodne*, „Vox Patrum” 26, 2006, s. 289-298.

<sup>42</sup> *De re coquinaria* III, 9, 3.

należy ją uprawiać, czytamy w *Geoponika*<sup>43</sup>. Warzywo to w starożytności i w czasach Bizancjum osiągało jednak mniejsze rozmiary. Z drugiej strony, w smaku było bardziej intensywne od obecnie spożywanych odmian<sup>44</sup>.

Seler nie ma specjalnych wymagań glebowych. Udawał się nawet na terenach bagnistych i silnie zasolonych. Powszechnie rósł więc dziko na nieużytkach. Jest bardzo prawdopodobne, że to właśnie omawiane warzywo kryje się za niektórymi toponimiami – na przykład seler dał swe imię kilku rzekom Selinous, czy miastu Selinunt leżącemu we wschodniej Sycylii<sup>45</sup>. Tam zresztą odnaleziono monety z wizerunkiem tej właśnie rośliny<sup>46</sup>, co dodatkowo świadczyć może o jej popularności w czasach antycznych.

Traktaty medyczne przedstawiają ją przede wszystkim jako pokarm o silnym działaniu moczopędnym. Taka charakterystyka tego warzywa utrwalona została przez Galena i następnie przekazana Orybazjuszowi<sup>47</sup>, Aecjuszowi z Amidy<sup>48</sup> i Pawłowi z Eginy<sup>49</sup>. Aecjusz pisał, że seler jest pokarmem z natury swej podnoszącym temperaturę organizmu. Dlatego też przyczynia się do produkcji moczu oraz sprzyja obfitym krwawieniom miesięcznym kobiet. Z drugiej strony jednak nie powoduje produkcji gazów.

W kuchni wykorzystywano wszystkie części wzmiankowanego warzywa. Nasion używano jako przyprawy<sup>50</sup>, a korzeń, bądź łodyga serwowane były jako przystawka. Antimus twierdził nawet, że selera z powodzeniem można dodawać do każdego rodzaju potraw. W *De re coquinaria* odnajdujemy między innymi recepturę na purée z selera<sup>51</sup>. Liście gotowano w wodzie z dodatkiem sody, a następnie siekano drobno po odcedzeniu. Oddzielnie przyrządzano sos z pieprzu, lubczyku ogrodowego, lebiodki (nazywanej dziś częściej z włoska oregano), cebuli, wina, *garum* i oliwy. Gdy był już gotowy, powoli łączono go z masą selerową. Owo purée jedzono z dodatkiem chleba.

#### RZEPA

Nie sposób zapomnieć o jeszcze jednym warzywie korzennym szeroko dostępnym w basenie Morza Śródziemnego, mianowicie o rzepie. W starożytności i Bizancjum była produktem uniwersalnym<sup>52</sup>. Nie dziwi zatem, że poświęcili jej uwagę znawcy rolnictwa<sup>53</sup>. Doświadczala popularności wśród Greków, którzy nazywali ją *bounias*, *gongylis* lub *raphys*, znana była również jako składnik zimowej diety ubogich Rzymian, którzy, gdy zaszła taka potrzeba (to znaczy okres głodu), żywili się także jej liśćmi<sup>54</sup>.

Dietetycy starożytności interesowali się nią jako istotną częścią menu. Odbiciem tego zjawiska są poglądy na jej temat cytowane przez Atenajosa z Naukratis<sup>55</sup>. Galen z kolei twierdził, że była powszechnie jadanym warzywem za jego czasów. Bez gotowania była jed-

---

<sup>43</sup> *Geoponica* XII, 23.

<sup>44</sup> J. P. Alcock, *Food in the Ancient World*, Westport, Connecticut-London 2006, s. 50.

<sup>45</sup> A. C. Andrews, *Celery and parsley as foods in the Graeco – Roman period*, „Classical Philology” 44, 1949, s. 95.

<sup>46</sup> *Ibidem*, s. 94.

<sup>47</sup> Orybazjusz, *Collectiones medicae* II, 12, 1, 1-4, 5

<sup>48</sup> Aecjusz z Amidy, *Iatricorum libri* I, 354, 1-2.

<sup>49</sup> Paweł z Eginy, *Epitome* I, 74, 1, 19-23.

<sup>50</sup> W samym dziełku *De re coquinaria* zaleca się użycie nasion selera 49 razy (I, 27; II, 12, 9; III, 6,2 etc.).

<sup>51</sup> *De re coquinaria* III, XV, 2. Współczesna wersja przepisu por. A. Dalby, S. Grainger, *The classical cookbook*, London 2000, s. 91-92.

<sup>52</sup> Por. J. André, *L'alimentation et la cuisine à Rome*, Paris 1961, s. 15-16; A. Dalby, *Food*, s. 337-338; Ph. Koukoules, *Byzantinon*, s. 95; M. L. Rautman, *op. cit.*, s. 76.

<sup>53</sup> *Geoponica* XII, 21.

<sup>54</sup> J. P. Alcock, *op. cit.*, s. 54.

<sup>55</sup> Atenajos z Naukratis, *Deipnosophisti* IX 369 a-e (8, 1-42, Kaibel).

nak tak twarda, że aż trudna do spożycia. W ocenie jej wartości dietetycznych lekarz z Pergamonu utrzymywał, że warzywo to powoduje powstanie w organizmie soków gęstszych niż te, które przynoszą zdrowie. By więc uniknąć niebezpieczeństw wynikających z jej spożywania, trzeba zadbać, ażeby została przez organizm dobrze strawiona. Ułatwia to, na przykład, staranny proces jej gotowania. Surowa rzepa bowiem powoduje wydzielanie się w organizmie gazów, źle wpływa na żołądek i wywołuje bóle brzucha<sup>56</sup>. Aecjusz z Amidy nauczał, że nasiona rzepy są afrodyzjakiem, bowiem podczas ich spożywania w organizmie jedzącego gromadzi się powietrze. Jej korzeń jest trudny do strawienia oraz powoduje podobne gazy jak i nasiona. Sprzyja zatem tak samo aktywności miłosnej. Po strawieniu daje organizmowi pożywienie, które stymuluje powstawanie gęstych soków, także i tych szczególnie niebezpiecznych, które określane są jako *omoi chymoi*. Również Aecjusz zwracał uwagę, że rzepa niekiedy powoduje bóle brzucha. By nie szkodziła, lekarz z Amidy, podobnie zresztą jak Galen, radził, by jeść ją dopiero po starannym ugotowaniu<sup>57</sup>.

Wiemy, że rzepa była konserwowana w słonej bejcy, czyli *halme*, lub w occie. Tak przechowywana nadawała się do jedzenia przez cały rok<sup>58</sup>. Technologia konserwowania korzeni tej rośliny przedstawia się następująco. Po wybraniu najdorodniejszych okazów obierano je ze skórki i lekko nacinano. W nacięte miejsca wcierano sól i zostawiano na trzy dni, by sok mógł wyciec. Następnie myto warzywa w uzyskanym w ten sposób płynie lub w zalewie solnej o silnym stężeniu, po czym odkładano na dobę do kosza (w którym obciążano je deską), by wyciec mogła reszta soku. Na koniec warzywa wkładano do beczki bądź szklanych naczyń wypełnionych bejcą przyrządzoną z gorzycy i octu winnego<sup>59</sup>. W *De re coquinaria* podane są dwie metody na przechowywanie rzepy. Pierwszy z nich zaleca oczyszczone korzenie zalać miodem z octem doprawionym dużą ilością jagód mirtowych. Druga receptura wskazuje, że warzywa zanurzano w mieszaninie musztardy, miodu, octu i soli<sup>60</sup>.

Antimus twierdził, że rzepa jest rośliną ze wszech miar godną polecenia (*napi boni sunt*). Zaleca gotowanie tego warzywa z dodatkiem soli i oliwy, bądź duszenie jej z mięsem, na przykład z szynką lub bekonem. W czasie tego procesu należało jednak dodać do potrawy octu<sup>61</sup>. Interesujący i zabawny jest *sui generis* przepis (zachowany przez Atenajosa z Naukratis) na rzepę à la *afye*, a więc charakteryzującą się aromatem analogicznym do tego, jakie miały małe rybki łowione w wodach przybrzeżnych. Jest to właściwie anegdota na temat luksusowego życia, jakie prowadził Nikomedes z Pontu. Mianowicie, król Nikomedes, przebywający akurat w dużej odległości od morza i to w dodatku w środku zimy, zapragnął skosztować *afye*. Wtedy jego relacji nadworny kucharz przyrządził mu pseudo-*afye* w następujący sposób. Wziął rzepę i pokroił ją w drobne kawałki nadając im kształt podobny do małych rybek. Następnie uduł ją w oliwie, dodał sól i kilkadziesiąt ziarenek maku, a potem podał władcy do skosztowania. Sam Nikomedes był niezwykle zadowolony z potrawy i wygłosił jej pochwałę<sup>62</sup>. *De re coquinaria* zachowuje dwa przepisy na dania z rzepy. Tytuły tych receptur wskazują, iż miały one zastosowanie również w przyrządzaniu kapusty rzepaku, czyli brukwi. Zgodnie z pierwszą recepturą należało ugotować warzywo i starannie je odcedzić. Następnie zalecano, by je dusić w sosie przyrządzonym z kminu rzymskiego, ruty, partyjskiej zapalniczki

---

<sup>56</sup> Galen, *De alimentorum facultatibus* 648, 11-649, 11.

<sup>57</sup> Aecjusz z Amidy, *Iatricorum libri* I, 86, 1-9.

<sup>58</sup> Galen, *De alimentorum facultatibus* 649, 1-3.

<sup>59</sup> D. Thurmond, *A handbook of food processing in classical Rome. For her bounty no in winter*, Leiden-Boston 2006, s. 171.

<sup>60</sup> *De re coquinaria* I, 24.

<sup>61</sup> *De observatione ciborum* 52.

<sup>62</sup> Atenajos z Naukratis, *Deipnosophisti* I 7d-f (13, 4-24, Kaibel).

(*laser Particum*), miodu, octu, *garum*, gotowanego moszczu winnego (*defrutum*) i oliwy<sup>63</sup>. Drugi przepis był o wiele mniej skomplikowany. Nakazywał on ugotowanie warzywa w wodzie i pokropienie go przed podaniem oliwą. Doradzał nadto, by, jeżeli spożywający miałby taką chęć, połączyć potrawę odrobiną octu winnego<sup>64</sup>.

#### RZODKIEW

W starożytności wykorzystywano w celach spożywczych dwa rodzaje rzodkwi. Grecy nazywali je obie albo *rafanis* albo *rafanos*. Pierwsza spośród nich, o czarnym korzeniu, była znana i popularna zarówno w Grecji jak i w Rzymie. Druga ze wzmiankowanych przypominała wyglądem znaną nam rzodkiewkę, a więc charakteryzowała się mniejszym, czerwonym lub białym korzeniem<sup>65</sup>. Rozpowszechniła się ona w czasach cesarstwa. Wiemy nadto, że pierwsza z wymienionych miała pięć głównych odmian. Teofrast pisał bowiem, iż rozróżniano rzodkiew koryncką, leiotazyńską (zwaną też tracką), kleońską, amoreńską i beocką. Uczony twierdził, że najlepsza jest ostatnia z wymienionych, której korzeń, jak się dowiadujemy, ma kształt najbardziej zbliżony do kuli<sup>66</sup>.

Źródła wskazują, że rzodkiew była pożywieniem tanim. W Konstantynopolu była zapewne łatwo dostępna<sup>67</sup>, a jej popularność w Bizancjum wzrastała wraz z upływem czasu<sup>68</sup>. Wydaje się jednak, iż jej spożycie na wsi było znacznie wyższe niż wśród ludności miejskiej. Ubożsi mieszkańcy zarówno obszarów wiejskich jak i miast, chcąc zaspokoić głód, spożywali nie tylko korzeń omawianej rośliny, ale i jej liście.

Aecjusz z Amidy pozostawił nam całościową charakterystykę tego warzywa, która idzie za doktrynami Galena<sup>69</sup>, powtarzanymi potem przez Orybazjusza<sup>70</sup>, a później również przez Pawła z Eginy<sup>71</sup>. Analogiczne refleksje odnajdujemy także w poradach Antimusa<sup>72</sup>. Wiele na temat jej właściwości leczniczych miał też do powiedzenia autor *Geoponika*<sup>73</sup>. Dietetyka antyku i Bizancjum mówiła zatem, że rzodkiew rozgrzewa i osusza. Doprowadza też do oczyszczenia organizmu przez perspirację. W praktyce medycznej wykorzystywano ją również do likwidacji owrzodzeń i zaciemnień pod oczami oraz siniaków na całym ciele. Robiono z niej wtedy kataplazmy. Istotne było też to, że rzodkiew ma właściwości rozcieńczania tworzących się w organizmie gęstych soków. Wypada tu dodać, że Antimus polecał ją flegmatykom, a więc osobom, które z natury swej miały w organizmie przewagę humoru zwanego flegmą. Aecjusz z Amidy przestrzegał jednak, że niektórzy rekomendują surową rzodkiew po posiłku, gdyż w takiej właśnie formie sprzyjać miała trawieniu. Nie jest to jednak, według niego, prawdą, ponieważ wszyscy, którzy tego dania próbowali, doznali uszczerbku na zdrowiu.

Dietetycy mieli wiele do powiedzenia w kwestii sposobów podawania tego warzywa. Antimus doradzał, żeby po wydobyciu korzeni z ziemi odłożyć je na pięć dni, by mogły dojrzeć<sup>74</sup>. Galen z kolei utrzymywał, że rzodkiew jadana była przez mieszkańców miast przed

---

<sup>63</sup> *De re coquinaria* III, 13, 1.

<sup>64</sup> *De re coquinaria* III, 13, 2.

<sup>65</sup> A. Dalby, *Food*, s. 277.

<sup>66</sup> Atenajos z Naukratis, *Deipnosophisti* II 56 f (48, 17-23, Kaibel).

<sup>67</sup> Ph. Koukoules, *Trophai kai pota*, s. 69; L. Rautman, *op. cit.*, s. 76.

<sup>68</sup> I. Anagnostakis, T. Papamastorakis, "... and radishes for appetizers". *On banquets, radishes, and wine*, [w:] *Byzantinon diatrophii*, s. 147-174.

<sup>69</sup> Galen, *De alimentorum facultatibus* 656, 16-658, 8.

<sup>70</sup> Orybazjusz, *Collectiones medicae* II, 26, 1, 1-2.

<sup>71</sup> Paweł z Eginy, *Epitome* I, 76, 1, 13-16.

<sup>72</sup> *De observatione ciborum* 60.

<sup>73</sup> *Geoponica* XII, 22.

<sup>74</sup> *De observatione ciborum* 60.



posiłkiem w celu wywołania przeczyszczenia (tę jej właściwość znał także Antimus). Wtedy surowa przyprawiana była *garum* albo octem winnym. Wieśniacy często traktowali ją jako podstawowy dodatek do chleba, czyli *opson*, zresztą obok innych dziko rosnących warzyw i ziół<sup>75</sup>. Wypada w tym miejscu sprecyzować za Galenem, że jedzono zarówno korzeń rzodkwi jak i jej pędy wiosenne, a w końcu także, jak była o tym już mowa, liście. O ile korzeń był najczęściej spożywaną i cenioną przez smakoszy częścią, liście były używane raczej z konieczności, to znaczy w okresach braku innych pokarmów. Wiosną zbierano też pęd kwiatowy tej rośliny, który, jeszcze przed rozkwitnięciem, był ścinany i duszony z dodatkiem oliwy, octu i *garum*. W zbiorze przypisywanym Apicjuszowi zachował się tylko jeden sposób na podawanie rzodkwi. Mianowicie, warzywo, zapewne po ugotowaniu, należy polać sosem przyrządzonym z pieprzu i *garum*<sup>76</sup>.

#### RZEŻUCHA

Rzeżucha była popularną rośliną całej starożytności a potem Bizancjum<sup>77</sup>. Po grecku zwano ją *kardamon*. Jej ostre w smaku liście mogły być hodowane w zasadzie o każdej porze roku. Jedzono jednak nie tylko odmiany hodowlane, ale także dziko rosnące<sup>78</sup>. Choć znana w całej Grecji, uważana była za typowe pożywienie Persów<sup>79</sup>.

Od strony medycznej jej wartości analizowali Orybazjusz<sup>80</sup>, Aecjusz z Amidy<sup>81</sup> i Paweł z Eginu<sup>82</sup>. Później zostały one omówione z dużą dokładnością również przez autora *Geoponica*<sup>83</sup>. Aecjusz utrzymywał, że nasiona rzeżuchy charakteryzują się silnym działaniem podnoszącym temperaturę organizmu. Były zatem składnikiem wielu lekarstw rozgrzewających. Jako takie właśnie, jak pisał, mają także właściwości rozcieńczające gęste i szkodliwe soki powstające w organizmie w wyniku procesu trawienia. Analogiczne, choć nieco słabsze, działanie mają również, jak twierdził lekarz z Amidy, jej części zielone. Rzeżucha zatem silnie rozgrzewa. W nadmiarze jednak może doprowadzić do bólów głowy.

Warto pamiętać, iż roślina ta stanowiła między innymi składnik słynnej potrawy zwanej *abyrtake*, którą przygotowano z jej liści, czosnku lub/oraz porów, gorzycy, pestek granatów, kaparów, rodzynek i octu<sup>84</sup>. Była ona potrawą luksusową, a zatem dostępną tylko bogatym smakoszom.

#### KAPUSTA

Kapusta była kolejnym warzywem, bez którego nie można wyobrazić sobie kuchni antyku i Bizancjum<sup>85</sup>. Po grecku nazywano ją zwykle *krambe*. Te odmiany, które nie wiązały główek, określane były także jako *rafanos*. Odmian kapustnych znano wiele. Wystarczy wymienić jarmuż, kapustę białą, kapustę zieloną, kapustę morską, kalarepkę etc<sup>86</sup>.

---

<sup>75</sup> Fragment ten można interpretować w sposób następujący. Mieszkańcy miast nie jadali często rzodkwi z racji tego, że mieli do wyboru inne pokarmy. Spożywali ją jedynie jako środek przeczyszczający. Na wsi za to była rzodkiew często jadana i traktowana jako *opson*.

<sup>76</sup> *De re coquinaria* III, 14.

<sup>77</sup> M. L. Rautman, *op. cit.*, s. 76.

<sup>78</sup> Hesychios, *Lexicon*, ε, ἐρύσιμον, 6112, 1.

<sup>79</sup> Por. uwagi o *abyrtake*.

<sup>80</sup> Orybazjusz, *Collectiones medicae* XV, 1:10, 15, 1-17, 1.

<sup>81</sup> Aecjusz z Amidy, *Iatricorum libri* I, 181, 1-7.

<sup>82</sup> Paweł z Eginu, *Epitome* VII, 3, 10, 56-59.

<sup>83</sup> *Geoponica* XII, 27.

<sup>84</sup> M. Kokoszko, K. Gibel, *Focjusz a kuchnia grecka czyli kilka słów o abyrtake* (ἀβυρτάκη), „Vox Patrum” 28, 2008, s. 495-504; J. Wilkins, *The boastful chef. The discourse of food in ancient Greek comedy*, Oxford 2000, s. 289.

<sup>85</sup> Nic dziwnego, że rozdział poświęcony jej uprawie w *Geoponica* (XII, 17) jest jednym z najobszerniejszych. Omawia on szczegółowo działanie terapeutyczne tego warzywa.

<sup>86</sup> Ph. Koukoules, *Trophai kai pota*, s. 67-68; idem, *Byzantinon*, s. 93-94; M. L. Rautman, *op. cit.*, s. 76.

Medycy starożytności i Bizancjum mieli o niej wiele do powiedzenia. Galen poświęcił jej cały rozdział w swoim dziele omawiającym właściwości pokarmów<sup>87</sup>. Charakteryzował ją także Orybazjusz<sup>88</sup>. Aecjusz z Amidy, jak wszyscy jego poprzednicy, chwalił kapustę. Leczy ona szereg schorzeń, zarówno jedzona, jak i stosowana jako okłady. W tej ostatniej formie działa kojąco, na przykład, na owrzodzenia i liszaje. Kapusta bowiem ma właściwości wysuszające i oczyszczające. Są one widoczne także w jej działaniu wewnętrznym. Dlatego też podaje się ją w przypadkach silnych biegunek. Jedyne ograniczenie w jej spożyciu dotyczy melancholików, gdyż sprzyja powstawaniu w organizmie czarnej żółci<sup>89</sup>.

Traktaty medyczne przynoszą również szczegółowe dane na temat sposobów jej podawania. Lekarz z Amidy, na przykład, daje nam przepis na jej gotowanie<sup>90</sup>, który znaleźć możemy już u Galena<sup>91</sup>. Należało kapustę wprawdzie odgotować, a wodę, w której się to robiło, odlać. Jeszcze gorące warzywo trzeba było szybko przełożyć do drugiego, rozgrzanego dobrze naczynia, uważając, by ograniczyć dostęp powietrza do potrawy. W tym drugim gotowano je do miękkości. Warto dodać, iż kilka przepisów na przyrządzenie kapusty zachowało się również w *De re coquinaria*<sup>92</sup>.

#### SZAPARGI

W Konstantynopolu na rynku dostępne były także zarówno hodowane jak i dzikie szparagi<sup>93</sup>. Po grecku nazywano je *asparagos* lub *asfaragos*. Była to roślina udomowiona najpewniej w północnej Afryce lub w Italii, a Rzymianie rozmiłowali się w niej i przenieśli jej uprawę do wszystkich miejsc, gdzie sami dotarli<sup>94</sup>. W Bizancjum szparagi były dobrze znane, o czym świadczą informacje zawarte w *Geoponika*<sup>95</sup>.

Tradycja medyczna na temat właściwości tego warzywa powtarzała ustalenia Galena<sup>96</sup>. Do nich to właśnie odwołali się Orybazjusz<sup>97</sup>, Aecjusz z Amidy<sup>98</sup> oraz Paweł z Eginu<sup>99</sup>. Podsumowując ich doktryny, należy stwierdzić, że szparagi mają według nich właściwości oczyszczające organizm. Ani nie podwyższają jego temperatury, ani też jej nie obniżają. Są dobre dla żołądka, a nadto odblokowują nerki i wątrobę, stymulując w ten sposób ich pracę. Łagodzą także bóle zębów. Warto również pamiętać, że Antimus pozostawił recepturę na diuretyczny wywar z tej rośliny. Gotowano ją w wodzie z dodatkiem selera oraz korzenia kopru włoskiego, czyli fenkułu. Przed samym podaniem dodawano do płynu nieco kolendry oraz mięty, a następnie wywar mieszano z winem i wypijano<sup>100</sup>.

---

<sup>87</sup> Galen, *De alimentorum facultatibus* 630, 16-633, 8.

<sup>88</sup> Orybazjusz, *Collectiones medicae* II, 5, 1, 1-3, 2.

<sup>89</sup> Aecjusz z Amidy, *Iatricorum libri* I, 221, 1-23.

<sup>90</sup> Aecjusz z Amidy, *Iatricorum libri* I, 221, 7-13.

<sup>91</sup> Galen, *De alimentorum facultatibus* 461, 7-11.

<sup>92</sup> *De re coquinaria* III, 9, 1-6.

<sup>93</sup> Ph. Koukoules, *Trophai kai pota*, s. 66; idem, *Byzantinon*, s. 91.

<sup>94</sup> A. Dalby, *Food*, s. 31-32; A. Dalby, *Flavours of Byzantium*, Blackawton, Totnes, Devon 2003, s. 53, 140, 157, 162-167 (dalej: *Flavours*); A. Dalby, S. Grainger, *op. cit.*, s. 97, 134-135; J. Koder, *Gemüse*, s. 36, 42, 64, 80, 91-93.

<sup>95</sup> *Geoponica* XII, 18.

<sup>96</sup> Galen, *De alimentorum facultatibus* 641, 11-644, 2.

<sup>97</sup> Orybazjusz, *Collectiones medicae* II, 17, 1, 1-3, 2.

<sup>98</sup> Aecjusz z Amidy, *Iatricorum libri* I, 51, 1-5.

<sup>99</sup> Paweł z Eginu, *Epitome* I, 75, 1, 1-8.

<sup>100</sup> *De observatione ciborum* 54.

W kuchni promowano jak najprostsze przyrządzenie szparagów. *De re coquinaria* radziła, by po prostu ugotować je (czubkami do góry) w wodzie<sup>101</sup>. Antimus sugerował, by nie przygotowywać tego warzywa, a spożywać je, póki jeszcze jest jędrne, z solą i oliwą.

#### BURAKI

Buraki, po grecku *seutlon* lub *teutlon*, były znane przez całą starożytność i znalazły swoje miejsce na stołach także w okresie bizantyńskim<sup>102</sup>. Uprawiano zarówno białe jak i czerwone. Jako pokarm niedrogi były dostępne wszystkim warstwom społecznym. W sumie zajmowały one poczesne miejsce wśród warzyw jedzonych tak w stolicy Imperium jak i w innych miastach świata śródziemnomorskiego<sup>103</sup>.

Nic dziwnego zatem, że budziły zainteresowanie dietetyków Bizancjum, którzy tworzyli w okresie, będącym przedmiotem naszego zainteresowania<sup>104</sup>. Aecjusz z Amidy pisał, że buraki mają silne działanie oczyszczające organizm, podobnie jak saletra, której właściwości posiadają. Ich działanie katartyczne widać zwłaszcza dzięki wzmożonemu wydzielaniu szkodliwych produktów przemiany materii przez nos. W czasie gotowania, substancje oczyszczające, które są w burakach, przechodzą jednak do wywaru. Działanie tego warzywa na organizm człowieka staje się więc łagodniejsze. Buraki białe mają wyżej wzmiankowane właściwości w znacznie większym stopniu niż czerwone. Te ostatnie za to charakteryzują się właściwościami ściągającymi, które koncentrują się w substancji ich korzeni. Sok z buraków pobudza pracę jelit. Jego działanie jest tak silne, że niekiedy doprowadza do problemów gastrycznych. Dlatego rośliny te nie powinny być polecane osobom o delikatnym żołądku, które winny się powstrzymać od spożywania tego pokarmu w dużej ilości. Dla złagodzenia tych ostatnich dolegliwości najlepiej jest jeść buraki z dodatkiem gorczycy (lub musztardy) oraz octu.

Omawiane warzywa uprawiane były głównie dla swych liści, które spożywano na surowo w różnorodnych sałatkach. Popularne były jednak również duszone (lub gotowane) w towarzystwie innych warzyw. Jesteśmy poinformowani, że owijano nimi także delikatne potrawy wymagające obróbki termicznej, na przykład kawałki ryby takiej jak węgorz, *enchelys*<sup>105</sup>. Posiekane duszono także z małymi rybkami określanymi po grecku jako *hepsetos*<sup>106</sup>. Poza tym przyrządzano z nich rodzaj zupy zwany *teutlofake* (przygotowywanej z soczewicy i liści buraków), o której pisał Galen<sup>107</sup>.

W literaturze kulinarnej nie brak informacji na temat dań z buraków. Tak właśnie jest w *De re coquinaria*, gdzie znajduje się kilka przepisów na potrawy przyrządzane z ich wykorzystaniem<sup>108</sup>. Jeden z nich to receptura *pulmentarium*, czyli dania, które służyło jako dodatek do chleba. To *pulmentarium*, o którym mówimy, składało się z buraków i porów<sup>109</sup>. By je przyrządzić krojono oba warzywa i układano w naczyniu do gotowania, po czym zalewano sosem

<sup>101</sup> *De re coquinaria* III, 3.

<sup>102</sup> *Geoponica* XII, 15; Ph. Koukoules, *Trophai kai pota*, s. 66; idem, *Byzantinon*, s. 92; M. L. Rautman, *op. cit.*, s. 76.

<sup>103</sup> Por. J. P. Alcock, *op. cit.*, s. 51-52; A. Dalby, *Food*, s. 51; idem, *Flavours*, s. 140, 151, 153; 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. 187.

<sup>104</sup> Orybazjusz, *Collectiones medicae* II, 4, 1, 1-2, 4; Aecjusz z Amidy, *Iatricorum libri* I, 37, 1-1; Paweł z Eginu, *Epitome* VII, 3, 19, 21-23.

<sup>105</sup> *Suidae lexicon*, Εντετευτλανομένης, ε, 1463, 1-4, ed. A. Adler, vol. I-IV, Lipsiae 1928-1935 (dalej: *Suda, Lexicon*).

<sup>106</sup> Atenajos z Naukratis, *Deipnosophisci* VII 301 a (60, 9-11, Kaibel).

<sup>107</sup> Galen, *De alimentorum facultatibus* 477, 529.

<sup>108</sup> *De re coquinaria* III, 2, 1-4, III, 11, 1-2.

<sup>109</sup> *De re coquinaria* III, 2, 1.

z utartego pieprzu i kminu rzymskiego dodanych do *garum* i wina z rodzynek (*passum*). Całość zagotowywano i podawano z pieczywem.

#### ENDYWIA

Na stołach stolicy Bizancjum gościła także endywia<sup>110</sup>. Jest to popularne i dzisiaj warzywo, które wykorzystywane było jako podstawa do sałat i innych dań. Niekiedy gotowano ją przed podaniem, by pozbawić tę roślinę charakterystycznego, nieco gorzkawego smaku. Jadano zarówno odmiany uprawne jak i dziko rosnące<sup>111</sup>.

Po grecku nazywano ją najczęściej *seris*, ale stosowano wobec niej szereg innych terminów, jak *chondrile*, *kondrile*, *kichorion*, *pikris*, *pikridion*<sup>112</sup> etc.

Traktaty medyczne poświęcały jej wiele miejsca. Właściwości dietetyczne tego warzywa rozważane były między innymi przez Galena<sup>113</sup>, Orybazjusza<sup>114</sup>, Aecjusza z Amidy<sup>115</sup>, Antimusa<sup>116</sup> oraz Pawła z Eginy<sup>117</sup>. Ciekawe, że zajmują one wiele miejsca także w *Geoponika*<sup>118</sup>. Aecjusz z Amidy charakteryzował ją jako warzywo o delikatnie gorzkawym smaku. Tę cechę posiadały zwłaszcza odmiany dzikie. Strawiona, jak utrzymywał, oziębia organizm i wysusza. Zarówno uprawna jak i dzika ma działanie ściągające.

Informacje na temat jej podawania odnajdujemy w *De re coquinaria*. Przepis zaleca serwowanie endywii z *garum*, oliwą i posiekaną cebulką<sup>119</sup>.

#### SALATA

Salata była popularnym warzywem (zarówno starożytności jak i Bizancjum<sup>120</sup>) i znano wiele jej odmian. W klasycznej grece określano ją jako *thridaks* lub *thridakine*. W grece bizantyńskiej często odnaleźć ją można pod nazwą *maroulion*<sup>121</sup>. Rady na temat jej uprawy zachowane są w *Geoponica*<sup>122</sup>.

Historia sałaty w świecie śródziemnomorskim jest bardzo długa. Jadano ją jeszcze w III tysiącleciu p.n.e. w Egipcie. W Grecji i Rzymie warzywo to było również powszechnie spożywane i popularne. Znalazło to odbicie w faktcie, że wiele miejsca poświęcali jej tacy literaci i znawcy kuchni antycznej jak Atenajos z Naukratis<sup>123</sup>.

Nie pomijali sałaty także dietetycy, wśród których wypada wymienić Galena<sup>124</sup>, Orybazjusza<sup>125</sup> i Pawła z Eginy<sup>126</sup>. Orybazjusz chwalił ją niezwykle. Pisał, że choć warzywa są z reguły szkodliwe, doprowadzając do zachwiania równowagi soków w organizmie, sałata jest chlubnym wyjątkiem od tej reguły. Stymuluje za to powstanie dobrej krwi, która jest w stanie prawidłowo odżywiać organizm. Ma nadto w sobie wiele wilgoci i oziębia ciało.

---

<sup>110</sup> Ph. Koukoules, *Trophai kai pota*, s. 69; M. L. Rautman, *op. cit.*, s. 76.

<sup>111</sup> A. Dalby, *Food*, s. 132-133.

<sup>112</sup> Dwa ostatnie terminy wskazują na charakterystyczna dla tego pokarmu goryczkę.

<sup>113</sup> Galen, *De alimentorum facultatibus* 628, 8-13.

<sup>114</sup> Orybazjusz, *Collectiones medicae* XI, 255, 1-4.

<sup>115</sup> Aecjusz z Amidy, *Iatricorum libri* I, 355, 1-7.

<sup>116</sup> *De observatione ciborum* 51.

<sup>117</sup> Paweł z Eginy, *Epitome* VII, 3, 10, 200-202.

<sup>118</sup> *Geoponica* XII, 28.

<sup>119</sup> *De re coquinaria* III, 18, 1.

<sup>120</sup> M. L. Rautman, *op. cit.*, s. 76.

<sup>121</sup> Ph. Koukoules, *Trophai kai pota*, s. 69; idem, *Byzantinon*, s. 95.

<sup>122</sup> *Geoponica* XII, 14.

<sup>123</sup> Atenajos z Naukratis, *Deipnosophisci* II 68 f-70 a (79, 1-81, 22, Kaibel).

<sup>124</sup> Galen, *De alimentorum facultatibus* 624, 12-628, 7.

<sup>125</sup> Orybazjusz, *Collectiones medicae* II, 1, 1, 1-4.

<sup>126</sup> Paweł z Eginy, *Epitome* I, 74, 1, 1-3.

Nie dziwi zatem, że przepisy na różnorodne sposoby podawania sałaty odnajdujemy także w *De re coquinaria*<sup>127</sup>. Ciekawa jest receptura na purée z liści sałaty<sup>128</sup>. Warzywo należało ugotować w wodzie z sodą (dla zachowania koloru<sup>129</sup>), po czym trzeba je było odcedzić i drobno posiekać. Do tak rozdrobnionych liści sałaty dodawano sos z utartego w moździerzu pieprzu, lubczyku ogrodowego, nasion selera, suszonej mięty, cebuli, *garum*, oliwy i wina<sup>130</sup>. Potrawę podawano zapewne jako dodatek do chleba. Warto dodać, iż Antimus zalecał, aby była przygotowywana zaraz po zebraniu<sup>131</sup>.

#### MALWA

Malwa, po grecku *malache*, znana jest dziś jako roślina ozdobna. W starożytności traktowana była jednak jako warzywo i, jeżeli wierzyć Arystofanesowi, służyła do zaspokojenia głodu przede wszystkim biedakom<sup>132</sup>. Jednocześnie w domach zamożniejszych obywateli roślina ta wykorzystywana była do przystrajania półmisków z potrawami<sup>133</sup>. Bezsprzecznie pojawiała się także na stołach konstantynopolitańczyków, a wynikało to z tradycji kulinarnej kultury śródziemnomorskiej<sup>134</sup>.

Malwa znalazła swe miejsce w traktatach medyków greckich. Interesował się nią Galen<sup>135</sup>, a jego doktryny zostały przyjęte przez Orybazjusza<sup>136</sup>, Aecjusza z Amidy<sup>137</sup>, Antimusa<sup>138</sup> i Pawła z Eginu<sup>139</sup>. Aecjusz z Amidy zaświadcza, że w VI wieku jedzono zarówno malwę dziko rosnącą jak i uprawną. Z punktu widzenia dietyki istotne jest, na co medyk zwracał szczególną uwagę, że przeczyszcza ona organizm i delikatnie zmiękcza stwardniałe miejsca na ciele<sup>140</sup>. Uprawiana w ogrodzie ma większą zawartość płynów i dlatego jej działanie jest mniej intensywne niż jej dzikich krewniaczek. Taka jednak również sprzyja trawieniu i delikatnie pobudza pracę jelit. By ten skutek wzmocnić podaje się ją z oliwą i *garum*, skropiwszy nieco winem bezpośrednio przed podaniem.

*De re coquinaria* zachowała dwa przepisy na to warzywo. Wynika z nich, że młode liście malwy winny być gotowane w *oenogarum* (*oinogaron*), *garum*, oliwie i occie. Większe liście duszono w sosie zwanym w recepturze również *oenogarum*, przygotowanym z pieprzu, *garum*, zredukowanego moszczu winnego zwanego *caroenum* oraz wina z rodzynek, czyli *passum*<sup>141</sup>.

#### PORY

Dużą wagę przywiązywano do uprawy porów<sup>142</sup>. Warzywo to nazywało się po grecku *prason* i znane było już przez starożytnych Egipcjan<sup>143</sup>. Najczęściej uprawiano je tak, by można było zbierać jego liście przez szereg lat. Było to możliwe dzięki wczesnemu usuwaniu

---

<sup>127</sup> *De re coquinaria* III, 15, 3, III, 18, 2.

<sup>128</sup> *De re coquinaria* III, 15, 3.

<sup>129</sup> *De re coquinaria* III, 1.

<sup>130</sup> P. Faas, *op. cit.*, s. 230.

<sup>131</sup> *De observatione ciborum* 51.

<sup>132</sup> Arystofanes, *Plutus* 544, [w:] *Aristophane*, ed. V. Coulon, M. van Daele, vol. V, Paris 1963.

<sup>133</sup> A. Dalby, *Food*, s. 206.

<sup>134</sup> Ph. Koukoules, *Trophai kai pota*, s. 63; idem, *Byzantinon*, s. 89.

<sup>135</sup> Galen, *De alimentorum facultatibus* 628, 14-629, 13.

<sup>136</sup> Orybazjusz, *Collectiones medicae* II, 3, 1, 1-2, 3.

<sup>137</sup> Aecjusz z Amidy, *Iatricorum libri* I, 267, 1-9.

<sup>138</sup> *De observatione ciborum* 50.

<sup>139</sup> Paweł z Eginu, *Epitome* I, 74, 1, 1-8.

<sup>140</sup> Musiała zatem często być używana jako medykament stosowany zewnętrznie.

<sup>141</sup> *De re coquinaria* III, 8. Por. J. P. Alcock, *op. cit.*, s. 58.

<sup>142</sup> M. L. Rautman, *op. cit.*, s. 76.

<sup>143</sup> A. Dalby, *Food*, s. 193.

pędów kwiatostanowych, w wyniku czego roślina wytwarzała cebulki boczne, co z kolei przekształcało ją w bylinę<sup>144</sup>.

I tym razem doktryny medyczne przejęte przez medyków wczesnego Bizancjum w kwestii właściwości tejże rośliny były pochodną ustaleń zaproponowanych przez Galena<sup>145</sup>. Powtarzał je potem zarówno Orybazjusz<sup>146</sup> jak i Aecjusz z Amidy<sup>147</sup>, a następnie Paweł z Eginu<sup>148</sup> i autor *Geoponika*<sup>149</sup>. Aecjusz z Amidy, podsumowując niejako dorobek swych poprzedników, pisał, że pory są z natury swej ostre. Rozgrzewają zatem ciało i rozcieńczają w nim nazbyt gęste oraz lepkie soki. Pory także sprzyjają produkcji moczu. Powodują powstawanie w organizmie krwi, ale też zwiększają intensywność wszelkich form krwawienia. Najlepiej jest je jeść gotowane. Wtedy ich smak nie jest już tak wyrazisty i nie ma niebezpieczeństwa, że zakłóca one delikatną równowagę humorów w organizmie jedzącego.

Zastosowanie kulinarne porów było różnorakie. Ich zielone liście mogły być składnikiem sałatek. Surowe zresztą uważane były za bardziej pożywne niż gotowane. Wielu znawców zdrowej kuchni, jak na przykład Antimus, zalecało jednak zawsze je blanszować przed spożyciem<sup>150</sup>.

W *De re coquinaria* odnajdujemy przepisy również na potrawy z tych warzyw<sup>151</sup>. Jeden z nich zaleca ugotowanie dojrzałych porów w wodzie, w której rozpuszczono garść soli i dolać oliwy. Wyjęte z wody warzywa należało przyprawić sosem składającym się z oliwy, *garum* i wina<sup>152</sup>.

#### CEBULA

Cebula zwana była *kromyon*. Udomowiona została w połowie trzeciego tysiąclecia p.n.e. Warzywo to było jedną z najważniejszych dominant smakowych kuchni Greków, a potem Rzymian. Jedni i drudzy znali wiele jej odmian, między innymi szalotki, które nazywano cebulą askalońską<sup>153</sup>.

Uważano, że rośliny te są dietetycznie pokrewne porom i czosnkowi. Aecjusz pisał, że roślina ta ma właściwości rozgrzewające. Dlatego jedzona doprowadza do neutralizacji szkodliwych dla zdrowia, gęstych i lepkich soków. Powoduje jednak powstanie w żołądku gazów<sup>154</sup>. Antimus z kolei zwracał uwagę na wysoką zawartość w niej wilgoci<sup>155</sup>. Wiele danych na temat jej działania zawiera także traktat *Geoponika*<sup>156</sup>.

W kuchni była na tyle powszechna, że, świeża lub gotowana, stanowiła składnik znacznej liczby receptur w *De re coquinaria*. Szczególnie często wchodziła w skład sosów<sup>157</sup>.

<sup>144</sup> Ch. Grocock, S. Grainger, *A glossary to Apicius*, [w] *De re coquinaria*, s. 359.

<sup>145</sup> Galen *De alimentorum facultatibus* 658, 11-658, 17.

<sup>146</sup> Orybazjusz, *Collectiones medicae* II, 27, 1, 1-4, 5.

<sup>147</sup> Aecjusz z Amidy, *Iatricorum libri* I, 333, 1-9.

<sup>148</sup> Paweł z Eginu, *Epitome* I, 76, 1, 16-19.

<sup>149</sup> *Geoponica* XII, 29.

<sup>150</sup> *De observatione ciborum* 55.

<sup>151</sup> *De re coquinaria* III, 10, 1-4.

<sup>152</sup> *De re coquinaria* III, 10, 1.

<sup>153</sup> *Geoponica* XII, 31. Także por. J. P. Alcock, *op. cit.*, s. 52-53; J. André, *op. cit.*, s. 80-81; A. Dalby, *Food*, s. 240-241; J. Koder, *Gemüse*, s. 53, 88-90, 91-93; Ph. Koukoules, *Byzantinon*, s. 96; D. Zohary, M. Hopf, *op. cit.*, s. 185.

<sup>154</sup> Aecjusz z Amidy, *Iatricorum libri* I, 232, 1-7.

<sup>155</sup> *De observatione ciborum* 62-63.

<sup>156</sup> *Geoponica* XII, 31.

<sup>157</sup> Na przykład: *De re coquinaria* IV, 2, 30.

## CZOSNEK

Na żadnym rynku warzywnym nie mogło także zabraknąć czosnku, a więc jednego z najbardziej popularnych warzyw jedzonych zarówno przez ubogich jak i zamożnych. Po grecku zwano go *skorodon*. Rola tej rośliny nie zmniejszyła się zresztą od omawianych czasów w całej kuchni europejskiej<sup>158</sup>.

Dietetyczne charakterystyki tego warzywa ukazują je jako pokarm ale i lekarstwo. Galen prezentował opinię, że czosnek odblokowuje organy wewnętrzne i przyczynia się do wydalania z organizmu niepożądanych substancji. Nieco podgotowany staje się mniej ostry w smaku i traci swój silny zapach, ale jednocześnie jego działanie terapeutyczne staje się słabsze<sup>159</sup>. Orybazjusz utrzymywał, że czosnek rozgrzewa organizm. Rozcieńcza także gęste soki, które powstają w wyniku procesu trawienia. I on zwracał uwagę, że właściwości terapeutyczne tego warzywa zmniejszają się po poddaniu czosnku obróbce termicznej, zwłaszcza gdy gotowany jest dwa lub trzy razy. Nie jest on także nazbyt pożywny<sup>160</sup>. O tym, że ustalenia te były ciągle jeszcze przyjmowane za obowiązujące w X w., świadczy rozdział poświęcony czosnkowi w *Geoponika*<sup>161</sup>.

Galen wskazuje, iż charakteryzowana roślina serwowana była bardzo często jako podstawowy dodatek do chleba<sup>162</sup>. Dodawano ją też do duszonych mięs<sup>163</sup>. Robiono z niej także wykwintne sosy. Warto tu przedstawić przynajmniej dwa, które były popularne w starożytności i czasach Bizancjum. Pierwszy z nich nazywano *skorodalme*. Służył jako dodatek do mięs, do których notabene podawano go na ciepło<sup>164</sup>. Wzmiankę o nim czyni między innymi autor *Księgi Suda*, gdy definiuje pojęcie *aryballos*<sup>165</sup>. Co do techniki serwowania *skorodalme* dane są niejednoznaczne. Jedne wskazują, że stosowano ten sos jako ciepłe *embamma*, a więc dodatek, w którym maczano potrawę<sup>166</sup>. Inne z kolei sugerują raczej, że *skorodalme* podawana była jako zimne *katchysma*, to znaczy sos, którym polewało się potrawę<sup>167</sup>. Z informacji zachowanych w *Księdze Suda* wnosić winniśmy nadto, iż *skorodalme* miała bardzo intensywny aromat<sup>168</sup>. Nie zachował się dokładny przepis na ten sos, ale nazwa wskazuje, że składał się on z czosnku, soli i wody.

Ze *skorodon* przygotowywano także *myttoton* lub *myttotos*. Termin ten oznacza rodzaj ostrego, zapewne nieco kwaskowego sosu, sporządzanego z *garum*, octu winnego, czosnku (lub cebuli), sera oraz jajek<sup>169</sup>. Ananios, którego słowa zachował Atenajos z Naukratis, chwalił tuńczyka podanego w *myttoton*<sup>170</sup>.

## WARZYWA DZIKO ROSNĄCE

Wypada tu także dodać, że źródła medyczne wspominają o pokarmach roślinnych, które ludność obszaru śródziemnomorskiego spożywała w okresach nieurodzajów lub pod koniec zimy, gdy brakowało już zapasów. Uciekano się wtedy do konsumowania roślin dziko rosną-

<sup>158</sup> Ph. Koukoules, *Byzantinon*, s. 39-40, 130.

<sup>159</sup> Galen, *De alimentorum facultatibus* 658, 18-659, 4.

<sup>160</sup> Orybazjusz, *Collectiones medicae* II, 27, 1, 1-3, 1.

<sup>161</sup> *Geoponica* XII, 30.

<sup>162</sup> Galen, *De alimentorum facultatibus* 658, 18, Kühn VI.

<sup>163</sup> Ph. Koukoules, *Trophai kai pota*, s. 24.

<sup>164</sup> Atenajos z Naukratis, *Deipnosophisci* IX 385 c-d (34, 28-34, Kaibel).

<sup>165</sup> Suda, *Lexicon*, Ἀρύβαλλος, α, 4057, 1-5.

<sup>166</sup> Na temat tego terminu por. A. Dalby, *Food*, s. 293.

<sup>167</sup> Na temat tego terminu por. idem, s. 293-294.

<sup>168</sup> Suda, *Lexicon*, Ὑπότριμμα, υ, 616, 3.

<sup>169</sup> *Galenii linguarum seu dictionum exoletarum Hippocratis explicatio* 124, 1-2, [w:] *Claudii Galeni opera omnia*, ed. D. C. G. Kühn, t. XIX, Lipsiae 1830; Hesychios, *Lexicon*, μυττωτέουσμεν, μ, 2000, 1-3; ibidem, μυττωτόν, μ, 2001, 1; Suda, *Lexicon*, Μυττωτόν, μ, 1492, 1-4.

<sup>170</sup> Atenajos z Naukratis, *Deipnosophisci* VII 282 b-c (16, 5-16, Kaibel). Por. A. Dalby, *Food*, s. 227

cych, które powszechnie nie były cenione z powodu ich nieprzyjemnego smaku. Z rozważań dietetyków wypada też wnioskować, że zwykle je konserwowano, a proces ten nie tylko zwiększał ich trwałość jako pokarmu, ale także czynił je łatwiejszymi do strawienia.

Spożywano zatem rozliczne pędy drzew i krzewów, czyli *blasta*, oraz wszelakiego rodzaju rośliny nazywane w źródłach koleczastymi, *akantha* lub *akanthode*. Nadto, jak sugerują medycy, w grę wchodziła wtedy również trzecia, tym razem stosunkowo niejednorodna klasa pokarmów, która obejmuje warzywa udomowione już w starożytności, ale których dzikie formy były nadal zbierane i powszechnie spożywane. Niektóre z tych ostatnich zostały już wymienione powyżej.

Gdy chodzi o pierwszą grupę pokarmów, to najpełniejszy jej opis pozostawił nam Galen w tej części *De alimentorum facultatibus*, która zatytułowana została *O pędach*, czyli *Peri blaston*<sup>171</sup>. Autor definiuje owo pojęcie jako odnoszące się do młodych odrostów roślin. Ich wygląd z kolei przyrównuje do szparagów. Medyk utrzymuje, że jadalne były prawie wszystkie drzewa i krzewy. Wyjątek stanowiły tylko te, które miały nadzwyczaj silny (nieprzyjemny) aromat lub właściwości trujące<sup>172</sup>. Galen wyraźnie zaznaczał, że rola owych *blasta* w diecie wzrastała w momentach klęsk skutkujących powszechnym głodem. Ludzie, zmuszeni sytuacją, korzystali wówczas nawet z takich pokarmów, o których wiedzieli, że nie są całkiem zdrowe<sup>173</sup>. By uniknąć problemów trawiennych<sup>174</sup> oraz by przechować opisywane pokarmy przez dłuższy czas, konserwowano je w occie, *oksos*, oraz w *oksalme*, czyli mieszaninie octu i słonej wody<sup>175</sup>. Stwierdzenia te potwierdzali Orybazjusz<sup>176</sup> i Paweł z Eginu<sup>177</sup>, dodając, że rośliny te były konserwowane także za pomocą słonej bejcy, czyli *halme*.

Galen zachował listę roślin, których pędy konserwowano w ten sposób<sup>178</sup>. Są to mianowicie wierzba, *agnos*<sup>179</sup>, przystęp, *ampelos*<sup>180</sup>, jeżyna, *batos*<sup>181</sup>, dzika róża, *kynosbatos*<sup>182</sup>, pistacja, *schinos*<sup>183</sup> i terpentynowiec, *terminthos*<sup>184</sup>.

<sup>171</sup> Galen, *De alimentorum facultatibus* 644, 3-17. Pomocnicze informacje dostarczają przede wszystkim Orybazjusz (*Collectiones medicae* III, 9, 1, 5-2, 1) oraz Aecjusz z Amidy (*Iatricorum libri* II, 246, 5-6).

<sup>172</sup> Galen użył terminu *farmakodes* – Galen, *De alimentorum facultatibus* 644, 11.

<sup>173</sup> Galen, *De alimentorum facultatibus* 644, 13.

<sup>174</sup> Lekarze informują nas, że proces przechowywania w *oksalme* powodował zmianę wartości dietetycznych rzeczonych produktów. Odpowiednie informacje znajdują się w charakterystyce dietetycznej analizowanych pokarmów zamieszczonej poniżej.

<sup>175</sup> *Oksalme* była odmianą solanki, czyli *halme*, zmodyfikowaną jedynie przez dodanie do niej octu. Na przykład por. Dioskurides, *De materia medica* V, 15, 1, 1-16, 1, 7. Dane medyczne zamieszczone poniżej wskazują na jej wykorzystywanie jako bejcy do konserwowania różnorodnych produktów, zwłaszcza pochodzenia roślinnego.

<sup>176</sup> Orybazjusz, *Collectiones medicae* III, 9, 1, 5-6.

<sup>177</sup> Paweł z Eginu, *Epitome* I, 76, 1, 23-24.

<sup>178</sup> Pozostali wzmiankowani autorzy medyczni, choć wymieniają niektóre gatunki, nie podają pełnej listy.

<sup>179</sup> *Vitex agnus castus*. Wierzba włoska, inaczej niepokalanek pospolity lub pieprz mnichów. Charakterystyka antyczna por. Dioskurides, *De materia medica* I, 103, 1, 1-3, 11. Charakterystyka bizantyńska por. Aecjusz z Amidy, *Iatricorum libri* I, 3, 1-11. Także por. J. André, *op. cit.*, s. 21, 192, 332; A. Dalby, *Food*, s. 80.

<sup>180</sup> Literatura przedmiotu mówi o dwu odmianach, a mianowicie *ampelos leuke* oraz *ampelos melaina*, zwana też *bryonia*. *Ampelos leuke* to *Bryonia cretica*, czyli przystęp biały. Druga roślina to *Tamus communis*, czyli przystęp czarny. Charakterystyka antyczna pierwszej por. Dioskurides, *De materia medica* IV, 182, 1, 1-4, 8. Charakterystyka antyczna drugiej por. Dioskurides, *De materia medica* IV, 183, 1, 1-2, 7. Charakterystyka bizantyńska por. Aecjusz z Amidy, *Iatricorum libri* I, 30, 1-8. Także por. J. André, *op. cit.*, s. 59, 108, 310-311, 333; A. Dalby, *Food*, s. 32; idem, *Flavours*, s. 162-163.

<sup>181</sup> Terminem *batos* określano całą grupę roślin należących do rodzaju *Rubus* w rodzinie *Rosaceae*, które nazywamy jeżynami. Charakterystyka antyczna por. Dioskurides, *De materia medica* IV, 37, 1, 1-13. Charakterystyka bizantyńska por. Aecjusz, z Amidy, *Iatricorum libri* I, 62, 1-10. Także por. J. André, *op. cit.*, s. 275-276, 290.



Gdy chodzi o drugą grupę, czyli *akanthode*, to Galen<sup>185</sup>, a za nim także i Orybazjusz<sup>186</sup>, twierdził, że rośliny kolczaste ją tworzące jadane są nie tylko w przypadku niedostatku, ale także jako element codziennej diety. Obaj rozumieli pod tym terminem warzywa rozpo- wszechnione w stanie dzikim i spożywane przez ludzi niezamożnych. Zaznaczyli to poprzez wzmiankę, że wykorzystywanie tej grupy pokarmów było charakterystyczne przede wszystkim dla wieśniaków<sup>187</sup>.

Opisywane warzywa nadają się do zbierania zwłaszcza, gdy są młode, a więc zanim jeszcze wykształcą swe kolczaste wyrostki (a łodygi ich staną się twarde i niejadalne<sup>188</sup>). Spoży- wano je albo na surowo, albo też po wstępnym obgotowaniu z oliwą<sup>189</sup>. Gotowe podawano z dodatkiem octu i *garum*. Z rozważań Galena wynika, że także *akanthode* konserwowano w solance, w której mogły przebywać aż do następnych plonów<sup>190</sup>.

Omawiając analizowane fragmenty, wypada dodać, że najczęściej miejsca medycy poświę- cali roślinie *kinara*, czyli karczochowi, a passusy jego dotyczące dodają kilka szczegółów na temat oceny jakości tego pokarmu i stosowanych praktyk kulinarnych<sup>191</sup>. Wedle Orybazjusza i Galena *kinara* była ceniona wyżej niż na to zasługuje. Roślina ta ma bowiem nieprzyjemny aromat i niedobre soki, zwłaszcza, gdy dorasta i twardnieje. Najlepiej jest jeść ją po ugotowa- niu, z dodatkiem oliwy, *garum* i odrobiny wina, dorzuciwszy do potrawy nieco kolendry. Można się natomiast obyć bez tej ostatniej, jeśli *kinarę* dusiło się w naczyniu zwanym *lo- pas*<sup>192</sup> lub smażyło na patelni, *teganon*<sup>193</sup>. Lekarze informują nadto, że spożywano przede wszystkim kwiatostan tego warzywa, zwany *sfondylos*.

Podane wyżej nazwy nie wyczerpują jednak listy gatunków, które nadawały się do solenia i dłuższego przechowania na wypadek głodu. Wskazuje na to wyraźnie sam Galen<sup>194</sup>. Z nar- racji lekarza wynika bowiem, że razem z wyżej wspomnianymi warzywami solono także ro-

<sup>182</sup> *Rosa canina*. Charakterystyk antyczna por. Dioskurides, *De materia medica* I, 94, 1-7. Charakterystyka bi- zantyńska por. Orybazjusz, *Collectiones medicae* XI, κ, 5, 1-8; Aecjusz z Amidy, *Iatricorum libri* II, 232, 1-3. Tak por. J. André, *op. cit.* s. 112.

<sup>183</sup> *Pistacia lentiscus*. Charakterystyka antyczna por. Dioskurides, *De materia medica* I, 70, 1, 1-3, 11. Charakte- rystyka bizantyńska por. Aecjusz z Amidy, *Iatricorum libri* I, 383, 1-8. Także por. J. André, *op. cit.* s. 284; A. Dalby, *Food*, s. 42, 324; J. H. Langenheim, *Plant resins. Chemistry, evolution, ecology and ethnobotany*, Port- land 2003, s. 385-390; T. Stobart, *Herbs, spices and flavourings*, London 1998, s. 108-109; D. Zohary. M. Hopf, *op. cit.*, s. 197.

<sup>184</sup> *Pistacia atlantica*. Charakterystyka antyczna por. Dioskurides, *De materia medica* I, 71, 1, 1-8. Charaktery- styka bizantyńska por. Aecjusz z Amidy, *Iatricorum libri* I, 386, 1-4. Także por. J. André, *op. cit.* s. 284, 311; A. Dalby, *Food*, s. 323-324; H. Sancisi-Weerdenburg, *Persian food. Stereotypes and political identity*, [w:] *Food in Antiquity*, ed. J. Wilkins, D. Harvey, M. Dobson, Exeter 1995, s. 287-289; D. Zohary, *A monographical study of the genus Pistacia*, „Palestine Journal of Botany. Jericho series” 5, 1952, s. 187-228.

<sup>185</sup> Galen, *De alimentorum facultatibus* 635, 16-637, 4.

<sup>186</sup> Orybazjusz, *Collectiones medicae* II, 11, 1, 1-4, 6.

<sup>187</sup> Galen, *De alimentorum facultatibus* 636, 1; Orybazjusz, *Collectiones medicae* II, 11, 1, 1-2. Generalnie moż- na uznać, że w przypadku ludności niezamożnej różnica pomiędzy pożywieniem głodowym a codziennym nie była tak wielka. Jednak Galen obracający się w wyższych warstwach społeczeństwa mógł nie orientować się dokładnie w tej kwestii (por. P. Garnsey, *Food and society in classical antiquity*, Cambridge 1999, s. 39-40).

<sup>188</sup> Por. uwagi na temat *kinara*.

<sup>189</sup> Galen jest bardzo nieprecyzyjny w swej narracji. Znamy jednak wywary z dodatkiem oliwy. Jednym z nich jest tak zwany *leukos dzomos*. Ta właśnie analogia skłania nas do zaprezentowanej powyższej interpretacji tekstu medyka. Na temat *leukos dzomos* por. M. Kokoszko, *Ryby i ich znaczenie w życiu codziennym ludzi późnego antyku i wczesnego Bizancjum (III-VII w.)*, Łódź 2005 (dalej: *Ryby*), s. 378.

<sup>190</sup> Galen, *De alimentorum facultatibus* 624, 1-4.

<sup>191</sup> Ph. Koukoules, *Trophai kai pota*, s. 68-69; idem, *Byzantinon*, s. 94-95.

<sup>192</sup> M. Kokoszko, *Ryby*, s. 378.

<sup>193</sup> Ibidem, s. 389.

<sup>194</sup> Galen, *De alimentorum facultatibus* 623, 8-13.

ślinę zwaną *abaton*<sup>195</sup>, dziki czosnek określany jako *ampeloprasum*<sup>196</sup>, niezidentyfikowaną roślinę zwaną (z racji na zmienny kolor jej liści) *chamaileon*<sup>197</sup>, chondriłę sztywną, *chondrilon*<sup>198</sup>, dziką marchew, *daukos*, eryngium, czyli *eryngion*<sup>199</sup>, pieprzycę, *gingis*<sup>200</sup>, rzepę, *gongylis*, przewłokę czarną, *hipposelinum*<sup>201</sup>, cykorię, *kichorion*<sup>202</sup>, groch egipski lub taro, *kolokasia*<sup>203</sup>, cebulę, czyli *kromyon* i wiele innych.

Z punktu widzenia dietetyki, te dziko rosnące rośliny nie należały do wartościowych pokarmów<sup>204</sup>. Kilka niezbyt korzystnych detali z ich charakterystyki było już wzmiankowanych przy opisie *kinara*. Ogólnie oceniano je jako mało pożywne<sup>205</sup>, zwracano ponadto uwagę na fakt, że były ciężkostrawne i dlatego tylko z trudem przyswajane<sup>206</sup>. Stosownie zatem do ich wyżej zaprezentowanych właściwości zaliczano je do grupy pokarmów powodujących problemy żołądkowe, czyli *kakostomacha*<sup>207</sup>. W charakterystykach uwzględniono także wzmiankowany już powyżej fakt, że wraz z dojrzewaniem stawały się twardsze i mniej smaczne. Lekarze interpretowali ten proces jako skutek zakłócenia wewnętrznej równowagi humoralnej i dlatego zaliczali tego typu warzywa do pokarmów o niekorzystnych dla zdrowia sokach, czyli

<sup>195</sup> Roślina niezidentyfikowana.

<sup>196</sup> *Allium ampeloprasum*, czyli dziki czosnek lub czosnek niedźwiedzi. Charakterystyka antyczna por. Dioskurides, *De materia medica* II, 150, 1, 1-3; Charakterystyka bizantyńska por. Aecjusz z Amidy, *Iatricorum libri* I, 29, 1-5. Także por. J. André, *op. cit.*, s. 28; A. Dalby, *Food*, s. 194.

<sup>197</sup> Starożytność i Bizancjum wyróżniała dwa gatunki tej rośliny. Pierwsza zwana była *chamaileon leukos*, a druga *chamaileon melas*. Obie należały do roślin kłujących. Identyfikuje się je dzisiaj jako *Atractylis gummifera* (biały *chamaileon*) oraz *Cardopatum corymbosum* (czarny *chamaileon*). Oba należą do rodziny *Asteraceae*. Pierwsza reprezentuje rodzaj *Atractylis* a druga *Cardopatum*. Są to gatunki roślin określanych zbiorczo ostami. Charakterystyka antyczna pierwszej por. Dioskurides, *De materia medica* III, 8, 1, 1-2, 7; 9, 1, 13, 7. Charakterystyka bizantyńska pierwszej por. Aecjusz z Amidy, *Iatricorum libri* I, 413, 1-8. Także por. J. André, *op. cit.*, s. 84; A. Dalby, *Food*, s. 210. Charakterystyka antyczna drugiej por. Dioskurides, *De materia medica* III, 21, 1, 1-2, 4. Charakterystyka bizantyńska drugiej por. Aecjusz z Amidy, *Iatricorum libri* I, 160, 1-8. Także por. J. André, *op. cit.*, s. 129; A. Dalby, *Food*, s. 135.

<sup>198</sup> *Chondrilla iuncea*. Roślina spokrewniona z cykorią. Charakterystyka antyczna por. Dioskurides, *De materia medica* II, 133, 1, 1-2, 11. Charakterystyka bizantyńska por. Aecjusz z Amidy, *Iatricorum libri* I, 355, 1-7; 416, 1-2. Także por. J. André, *op. cit.*, s. 87; A. Dalby, *Food*, s. 85.

<sup>199</sup> Chodzi o roślinę należącą do rodziny *Apiaceae*, rodzaju *Eryngium*. Gatunek jest trudny do zidentyfikowania z racji na dużą popularność tej rodzaju w Śródziemnomorzu. Może to być *Eryngium ametystinum*, *Eryngium bromelifolium*, *Eryngium campestre* i *Eryngium maritimum*. Ten ostatni gatunek jest najbardziej znany. Jego nazwa to mikołajek nadmorski. Także por. J. André, *op. cit.*, s. 129; A. Dalby, *Food*, s. 135.

<sup>200</sup> *Lapifium latifolium* lub *Daucus gingidium*. Charakterystyka antyczna por. Dioskurides, *De materia medica* II, 137, 1, 1-5. Charakterystyka bizantyńska por. Aecjusz z Amidy, *Iatricorum libri* I, 79, 1-6. Także por. J. André, *op. cit.*, s. 149; A. Dalby, *Food*, s. 107.

<sup>201</sup> *Smyrniolum olusatrum*. Charakterystyka antyczna por. Dioskurides, *De materia medica* III, 67, 1, 1-2, 7. Charakterystyka bizantyńska por. Aecjusz z Amidy, *Iatricorum libri* I, 367, 1-5. Także por. J. André, *op. cit.*, s. 163; A. Dalby, *Food*, s. 5, 296.

<sup>202</sup> Por. wyżej.

<sup>203</sup> *Nelumbium speciosum* lub *Colocasia esculenta*. Termin *kolokasia* ma związek z określeniem *kiborion* podanym przez Galena oraz z inną nazwą tej samej rośliny popularną w źródła, a mianowicie *Aigyptios kyamos*. Charakterystyka antyczna por. Dioskurides, *De materia medica* II, 106, 1, 1-2-10. Charakterystyka bizantyńska por. Aecjusz z Amidy, *Iatricorum libri* I, 210, 1-3. Także por. J. André, *op. cit.*, s. 96-97; A. Dalby, *Food*, s. 199-200, 322; Ch. Grocock, S. Grainger, *Glossary*, [w:] *De re coquinaria*, s. 338.

<sup>204</sup> A. Dalby, *Flavours*, s. 147-160.

<sup>205</sup> Orybajusz, *Collectiones medicae* III, 14, 7, 7-9, 1; Aecjusz z Amidy, *Iatricorum libri* I, 251, 12-15; Paweł z Egiptu, *Epitome* I, 74, 1, 16-17.

<sup>206</sup> Galen, *De alimentorum facultatibus* 644, 14.

<sup>207</sup> Galen, *De alimentorum facultatibus* 623, 14.

*kakochyma*<sup>208</sup>. Ostrzegali też, że po ich spożyciu powstają w organizmie jedzącego niezdrowe humory, a zwłaszcza czarna żółć<sup>209</sup>.

Uważano za to, że omawiane pokarmy stawały się bardziej wartościowe w skutek procesu konserwacji. Galen<sup>210</sup>, Orybazjusz<sup>211</sup>, Aecjusz z Amidy<sup>212</sup> i Paweł z Eginy<sup>213</sup> informują nas zgodnie, że solenie rzeczonych produktów czyniło je lepszymi dla żołądka. Konserwowane pobudzały apetyt, a nadto rozrzedzały gęste soki, dopiero co powstałe w procesie trawienia, czyli tak zwane *omoi chymoi*. Niestety, nawet wtedy były trudne do wstępnego strawienia i niezbyt smaczne<sup>214</sup>.

Podsumowując zaprezentowane rozważania, można stwierdzić, że artykuł niniejszy wskazuje na relatywne bogactwo produktów żywnościowych pochodzenia roślinnego dostępne ludziom kończącego się okresu antyku i zaczynających się czasów Bizancjum. Autorzy wskazać w tym miejscu muszą, że pokarmy wymienione w tym tekście są zaledwie częścią tego, co było wykorzystywane w celach spożywczych czy to przez ludność Konstantynopola, czy też szerzej, przez ówczesną populację obszaru śródziemnomorskiego<sup>215</sup>.

Nadto, uderza nas obfitość i spójność doktryn medycznych na temat tego właśnie pożywienia. Analizowane fragmenty wskazują, że lekarze jawią się jako osoby, jeżeli nie fachowe, to przynajmniej zorientowane w sztuce kulinarnej, a praktycznym skutkiem ich kompetencji w tej dziedzinie jest zaprezentowana powyżej próba użycia ich dorobku w celu zrekonstruowania niektórych receptur na dania kuchni greckiej.

W końcu, jeżeli przyjąć by, że traktaty owe odbijają praktykę codzienną kuchni greckiej<sup>216</sup>, to można pokusić się o stwierdzenie, że okres, o którym pisaliśmy, był szczęśliwym czasem świadomego wykorzystania zdrowej żywności w celach profilaktycznych i leczniczych.

---

<sup>208</sup> Galen, *De alimentorum facultatibus* 623, 15.

<sup>209</sup> Na przykład: Orybazjusz, *Collectiones medicae* III, 9, 1, 5-2, 1; *Oribasii synopsis ad Eustathium filium* IV, 8, 1, 5-2, 2, [w:] *Oribasii synopsis ad Eustathium filium et libri ad Eynapium*, vol. VI, 3, Leipzig 1964; *Oribasii libri ad Eunapium* I, 25, 1, 4-2, 1, [w:] *Oribasii synopsis ad Eustathium filium et libri ad Eunapium*, vol. VI, 3, Leipzig 1964.

<sup>210</sup> Galen, *De alimentorum facultatibus* 644, 4-17, Kühn VI.

<sup>211</sup> Orybazjusz, *Collectiones medicae* III, 9, 1, 5-2, 1.

<sup>212</sup> Aecjusz z Amidy, *Iatricorum libri* II, I246, 5-6.

<sup>213</sup> Paweł z Eginy, *Epitome* I, 76, 1, 23-25.

<sup>214</sup> Paweł z Eginy, *Epitome* I, 76, 1, 24-25. Przyczynia się do produkcji czarnej żółci.

<sup>215</sup> Wykazują to jasno zaprezentowane badania Dalby'ego, Koder, Koukoulesa, Rautmana i innych.

<sup>216</sup> Zdajemy sobie sprawę, że argumenty przedstawione w niniejszym artykule są jedynie przesłanką do ewentualnego przyjęcia takiego poglądu.