

της Ειρήνης Καμπερίδου

Ο πολιτισμός του φαγητού στη βυζαντινή αυτοκρατορία

Ψυχαγωγία και απόλαυση

Οι αντιλήψεις των Βυζαντινών για τη διατροφή έμοιαζαν πολύ με τις δικές μας σήμερα και όχι με εκείνες που επικρατούσαν στη Μεσαιωνική Ευρώπη. Θεωρούσαν πλήρες διαιτολόγιο και αρκετό, όπως και σήμερα, τοία φαγητά την ημέρα: το πρωΐνο, το γεύμα και το δείπνο.

Σένα ευκατάστατο σπίτι, το γεύμα και το δείπνο αποτελούσαν μια τελετή η οποία είχε τρία στάδια. Στο πρώτο μέρος σέρβιραν τα ορεκτικά. Στο δεύτερο μέρος πρόσφεραν το ψάρι. Στο τρίτο σέρβιραν μια ποικιλία ψητού κρέατος.

Τέλος, για «αναδείπνια», όπως ονομαζόταν τότε το επιδόρπιο, σέρβιραν ένα γλυκό. Η ποικιλία τρόφιμων ήταν τόσο μεγάλη, που υπήρχε περιθώριο εκλογής για όλα τα γούστα.

Ιδιαίτερη φροντίδα έδειχναν στην άνεση και στην καθαριότητα, ώστε η συνεστίαση να είναι μια απόλαυση και ψυχαγωγία. Έστρωναν εξαίσια κεντημένα και καθαρά τραπέζιμάντηλα, φτιαγμένα από τα καλύτερα υφάσματα της εποχής εκείνης. Στην Δ. Ευρώπη, τέτοια επιμέλεια και τέτοιες λεπτομέρειες τον καιρό εκείνο ήταν ασυνήθιστες, μπορούμε να πούμε και σε ορισμένες περιπτώσεις τελείως άγνωστες.

Πριν περάσουν στην τραπέζαρια οι καλεσμένοι ή όσοι επρόκειτο να πάρουν μέρος σε ένα γεύμα ή δείπνο έβγαζαν τα παπούτσια τους και έβαζαν παντόφλες.

Σύμφωνα με την αρχαία ελληνική πα-

ράδοση, όταν οι Βυζαντινοί οργάνωναν συμπόσια, οι καλεσμένοι ήταν ξαπλωμένοι πάνω σε καναπέδες, τα «Ανάκλυτρα», τοποθετημένους γύρω από το κεντρικό τραπέζι. Η συνήθεια αυτή υπήρχε μέχρι το τέλος του 10ου αιώνα μ.Χ.

Στη Δύση έτρωγαν με τα χέρια

Στην καθημερινή ζωή όμως είχαν ήδη πιο πριν εμφανιστεί τα συνηθισμένα καθίσματα γύρω από ένα τραπέζι. Πάνω στο τραπέζι βλέπουμε μαχαίρια, πηούνια και κουτάλια σε μεγάλη ποικιλία. Πολλά απ' αυτά τα αντικείμενα αποτελούν και έργα τέχνης. Αυτά τα διάλωσαν οι Βυζαντινοί στην Δύση τον 10ο αιώνα. Μέχρι τότε στην Δύση έτρωγαν με τα χέρια. Μεταξύ των οικιακών σκευών αναφέρεται και το «σφουγγατερόν», με άλλα λόγια, το σύγροχο τηγάνι με το οποίο παρασκευάζαν και το «σφουγγάτον» (δηλαδή τη σημερινή ομελέττα). Ο Φτωχοπορόδρομος μάλιστα αναφέρει και το «διπλοσφουγγάτο» (Poemes III).

Από τα τέλη του δου αιώνα μ.Χ. υπήρχε μεγάλη αγορά τροφίμων στην Κωνσταντινούπολη, όπου έβρισκες από τα πιο εκλεκτά προϊόντα μέχρι τα πιο κοινά είδη καθημερινής ανάγκης, όπως ήταν το «κουμίς» (ποτό από γάλα φρούδας). Όπως και στην Αρχαία Ελλάδα η αγορά ήταν διαρυθμισμένη με βάση ένα ορισμένο σχέδιο. Δεν ήταν αποκλειστικά ένας τόπος για τους εμπόρους. Στην αρχαία αγορά της Αθήνας βρίσκονταν τα κύρια δημόσια καταστήματα: η Βουλή, οι ναοί, τα δικαστήρια, τα οοχείο, καθώς

και πολλά δέντρα, πλατάνια και λεύκες. Ο αγοραστής ήξερε πού ακριβώς θα βρει φωμί και ψάρια, λαχανικά και λάδι. Ήξερε πού θα βρει να συμφωνήσει μια χορεύτρια ή ένα μάγειρα για ένα συμπόσιο. Συνηθισμένος τύπος των ελληνικών δρόμων ήταν ο μάγειρας.

Αυτό το είδος αγοράς συνεχίστηκε και στο Βυζαντιο.

Ποικιλία και... φαστ-φουντ

Μια νοικοκυρά είχε τη ευχέρεια να διαλέξει διάφορα είδη από μεγάλη ποικιλία κυνηγιού ή πουλερικών. Τα πουλερικά ετοιμάζονταν ψητά, βραστά ή στη σχάρα. Αγαπητός μεζές, όπως και σήμερα στην Ελλάδα ήταν το γουρουνόπουλο και το χοιρομέρι. Πλούσια ποικιλία σαλατικών καθώς και πατσάδες πλούτιξαν τακτικά το μενού των Βυζαντινών.

Γνωστές ήταν η Αγορά του Θεοδοσίου που ανακαλύφτηκε το 1928 από Βρεττανούς αρχαιολόγους, του Ταύρου, του Αρκαδίου, του Αναστασίου, του Κωνσταντίνου, της Εφέσου, της Θεσσαλονίκης κ.λ.π. Στην Αγορά του Κωνσταντίνου υπήρχε το άγαλμα του Αυτοκράτορα, το οποίο χάθηκε.

Στην Αγορά δεν πουλούσαν μόνο φρέσκο ψάρι. Έστηναν και πάγκους, όπου πουλούσαν μαγειρεμένο ψάρι γι' αυτούς που είχαν δουλειά και δεν προλάβαιναν να μαγειρέψουν. Τα «φάστ φουντ» δηλαδή έχουν μιά πολύ παλιά ιστορία.

Όσο για το κρέας, δεν έδιναν στα παιδιά, έως ότου γίνουν 10-12 χρονών.

Εκκλησία, χορτοφαγία και



Η φιλοξενία του Αβραάμ (14ος αιώνας), Μουσείο Μπενάκη

διατίμηση

Η εκκλησία είχε ιδρύσει και συντηρούσε νοσοκομεία όπου πρόσφεραν ειδικά γεύματα χορτοφαγίας. Ακόμα και ο αυτοκράτορας Ιουστινιανός δεν έτρωγε ποτέ κρέας!

Στους αρχοπώλες της Κωνσταντινούπολης δεν επιτρέποταν να πρόμηθεύονται κρέατα απ' τους γεωργοκτηνοτρόφους της περιοχής. Η ντόπια παραγωγή προορίζόταν για περιπτώσεις ανάγκης ή έλευψης.

Οι αρχοποιοί, σε περίπτωση έλλειψης μπορούσαν να εφοδιαστούν από τις ειδικές κρατικές αποθήκες. Όταν δεν πουλούσαν στις καθορισμένες τιμές, ακόμα κι όταν πουλούσαν φτηνότερα, πλήρωναν πρόστιμο. Δηλαδή υπήρχε διατίμηση τροφίμων.

Οι παντοπώλες ήταν οι μόνοι που ήταν ελεύθεροι ν' ανοίξουν τα καταστήματά τους σε όποιο δρόμο ήθελαν, γιατί αυτοί πουλούσαν είδη πρώτης ανάγκης: αλεύρι, μέλι, τυρί, λάδι, βούνιφο, κρέας, ψάρια, παστά, λαχανικά κ.τ.λ.

Όταν η τιμή του άρτου ήταν χαμηλότερη από εκείνη που είχαν πληρώσει οι αρχοποιοί για το σιτάρι, η κυβέρνηση

φρόντιζε να τους αποξημιώσει.

Υπεύθυνη για τον εφοδιασμό της Πόλης με σιτάρι ήταν μια ειδική ομάδα υπαλλήλων. Έπρεπε να εξασφαλίσουν το σιτάρι και τη διανομή του αλευριού στους αρχοποιούς.

Ήταν δε υπεύθυνοι να παρασκευάζουν ψωμί και για τους κατοίκους που είχαν το προνόμιο να παίρνουν δωρεάν τρόφιμα, ενώ άλλοι είχαν άδεια να πωλούν ψωμί στην ελεύθερη αγορά στην τιμή που τους όριζε η κυβέρνηση.

Στις 11 Μαΐου, κάθε χρόνο, στην επέτειο της ίδρυσης της Κωνσταντινούπολης γινόταν δωρεάν διανομή άρτου, πουτίγκας, ψαριών, και λαχανικών στους φτωχούς.

Μέχρι το τέλος της βυζαντινής περιόδου συνεχίστηκαν και οι έκτακτες δωρεάν χορηγήσεις άρτου.

Υπήρχαν «Επαρχοί» οι οποίοι έλεγχαν και διατηρούσαν σταθερές τις τιμές ορισμένων βασικών ειδών πρώτης ανάγκης.

Το κράτος είχε την ευθύνη για την ίδρυση βιοτεχνιών και καταστημάτων, επέβαλε μονοπώλια, διαχειρίζόταν τις εισαγωγές και εξαγωγές, καθόριζε τιμές

αγοράς και πωλήσεως όλων των καταναλωτικών αγαθών, έλεγχε την ποιότητα... Τον 9ον αιώνα μ.χ. το εξαγωγικό εμπόριο γνώρισε μεγάλη ακμή.

Ψάρια και κυνήγι

Τα ψάρια, όπως και στην αρχαιότητα, και η πάπια είχαν μεγάλη κατανάλωση. Συνηθίζονταν επίσης και οι σύπερ, όπως η ψαρόδουσπα. Τέτοια ήταν η αγάπη των Βυζαντινών για τα ψάρια, ώστε τα μαγείρευαν παρά τις εκκλησιαστικές διατάξεις για τις ημέρες που έπρεπε να νηστεύουν. Τα τηγάνιζαν ή τα έψηναν. Όσον αφορά το βράσιμο χορηγιμοποιούσαν λευκό ςωμό που αποτελείτο από νερό, λάδι, άνθιθο και πράσσο.

Ψάρευαν, όπως και σήμερα, όχι μόνο για κέρδος, αλλά και για ευχαρίστηση. Ψάρευαν τη νύχτα με τεχνητό φως ή τη μέρα με φυσικό. Μπορούσαν ακόμα να κάθονται ειδησικά με ένα καλάμι στο χέρι στην όχθη μιας λίμνης και να ψαρεύουν ώρες πολλές. Οι ψαράδες θεωρούσαν προστάτες τους τους Αγίους Γεώργιο και Φωκά.

Εκλεκτός μεζές ήταν τα «συάκια» του Πόντου ή «βαθρακοί», δηλαδή κατά τους αρχαίους οι θαλασσινοί βάτραχοι

και ο γαλέος.

Το κυνήγι, όπως και στην αρχαία Ελλάδα, το αγαπούσαν οι άνθρωποι όλων των κοινωνικών τάξεων. Έστηναν παγίδες για λαγούς ή τους κυνηγούσαν με σκυλιά. Οι χωρικοί ήταν ειδικευμένοι στο κυνήγι. Συχνά χρησιμοποιούσαν ξύλινα ομοιώματα πουλιών. Με δόρατα, βέλη ή με τη βοήθεια γυμνασμένων πουλιών (αετοί, γύπες, γεράκια) αντό το έθιμο το πήραν οι Δυτικοί και οι Αραβες από τους Βυζαντινούς.

Οι πλούσιοι γαιοκτήμονες όταν έβγαιναν για μεγάλο κυνήγι, χρησιμοποιούσαν σκυλιά και γυμνασμένες λεοπαρδάλεις. Ιδιαίτερη αξία για την όσφρησή τους είχαν τα κορητικά σκυλιά.

Το τυρί, όπως και σήμερα, ήταν η αδυναμία τους. Πολλοί ήταν οι καλοφαγάδες που απολάμβαναν ντόπιες λιχουδιές, όπως το βλάχικο τυρί. Τόση ήταν η αγάπη των Βυζαντινών για το τυρί, ώστε η εκκλησία θεώρησε αναγκαίο για την περίοδο της νηστείας να υπάρξουν δύο σταθμοί αποχής: Η «Απόκρεω» και η «Τυρινή». Την «Τυρινή» π.Χ. την αγνοεί τελείως η Δύση.

Γλώσσες απδονιών για τη Θεοφανώ

Η σπουδαιότητα που είχε το καλό φαγητό στην ζωή των βυζαντινών φαίνεται από το ακόλουθο περιστατικό: Μετά τον θάνατο του πατέρα της, μία από τις κόρες του Κωνσταντίνου Ζ' επρόκειτο να απομακρυνθεί σε κάποιο μοναστήρι. Πριν φύγει ζήτησε μια χάρη. Να της επιτρέψουν να τρώει και «κρέας» στο μοναστήρι. Όταν η Θεοφανώ έπρεπε να παντρευτεί στην Γερμανία και ήταν στενοχωρημένη που έφευγε απ' την Κωνσταντινούπολη, ο πατέρας της, Αυτοκράτορας του Βυζαντίου την παρηγόρησε ως εξής: *Μη στενοχωριέσαι Θεοφανώ μου. Δεν θα σου λείψει τίποτα εκεί που πας. Και τήρησε το λόγο του. Ακόμα και μαγειρεμένες γλώσσες απδονιών της έστελνε όπως και άλλα εδέσματα, τακτικά, μέσω Ουγγαρίας.*

Μια παράσταση σε μωσαϊκό που βρέθηκε στην Αντιόχεια, μιας δείχνει τις λεπτομέρειες ενός γενύματος: Καλοβρασμένα αυγά, σερβιρισμένα σε αυγοθήκες από μπλε σμάλτο που τα έτρωγαν με μικρά κουταλάκια που είχαν μακριά λαβή, άφθονο κρασί, άσπρη σάλτσα, αγκινάρες, χοιρινές μπριζόλες, πάπια, χοιρομέρι, μπισκότα και φρούτα που αποτελούσαν σταθερό στοιχείο στο διαιτολόγιο των Βυζαντινών.

Πάμφθηνα και άφθονα ήταν τα πεπόνια. Εκτός από τα σύκα, τα μήλα και τα

σταφύλια που τα έτρωγαν νωπά ή σε κομπόστα, περιζήτητα ήταν τα κεράσια και τα μηλοπέπονα.

Για το μαγείρεμα χρησιμοποιούσαν άφθονο λάδι. Ιδιαίτερη φροντίδα έδειχναν σε ορισμένα φαγητά που είχαν περίπλοκη μαγειρική και απαιτούσαν πολύ χρόνο για να ετοιμαστούν. Εκτός από τους συνηθισμένους τρόπους παρασκευής φαγητών και εδεσμάτων, οι διάφοροι μάγειρες επιχειρούσαν να εφεύρουν διάφορους αισινήθιστους τρόπους μαγειρικής, χρησιμοποιώντας την φαντασία τους και την αρχαία ελληνική παράδοσή τους. Μιμούμενοι λοιπόν τους αρχαίους Έλληνες στην διαδικασία για την διατήρηση της τρυφερότητας του κρέατος χρησιμοποιούσαν το κρασί. Βύθιζαν επίσης το κρέας μέσα στο κονιάκ πριν το μαγειρέψουν.

Εκτός από τα κρέατα των σφάγιων οι Βυζαντινοί έτρωγαν και το κεφάλι, τα ποδοκέφαλα, την καρδιά, τα συκώτι τα νεφρά και τα έντερα.

Δύσπεπτα και κακόχυμα θεωρούσαν το φλέγμα και την χολή. Οι γιατροί συνιστούσαν απόχη από αυτά και μάλιστα κατά τον μήνα Μάιο.

Τα μεν ποδοκέφαλα, το κεφαλάκι και η «οφτή» γινόταν βραστά. Η δε κοιλιά ή βραστή ή και «σακτή» μονδύλευτική καλούμενη, παραγεμιστή με σταφίδες.

Εν χορδαίς και... σούδηαις

Τα λεπτά έντερα των αιγαοφοβάτων ονομάζονταν τότε «χορδαί». Τα έντερα αναστρέφονταν με μία βέργα. Ο μάγειρας τα έπλενε και μετά τα έπλεκε, οπότε αποτελούσαν την λεγόμενη πλεξούδα στην σούδη, δηλαδή το σημερινό κοκορέτσι.

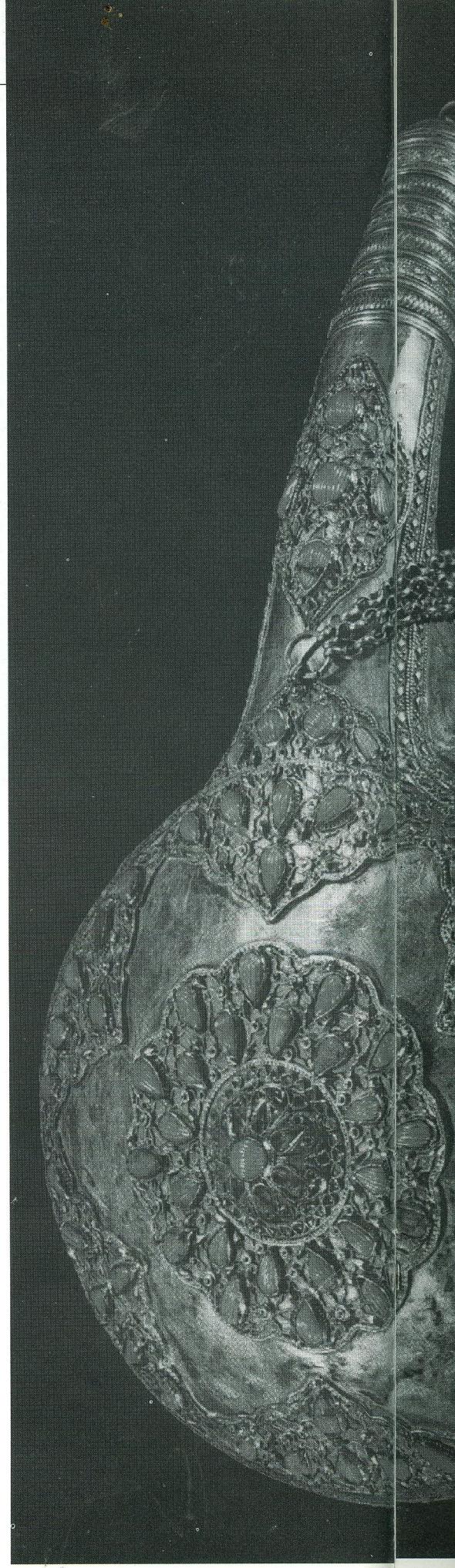
Σήμερα σ' ολόκληρη την Ελλάδα σώζεται και το όνομα και το πρόγραμμα. Στον Πόντο τα μαγειρεμένα έντερα λέγονται χορδόκοιλα, στην Χίο τα πλεγμένα λεπτά έντερα του αρνιού λέγονται σοιλίγουρδα. Στην Κέρκυρα λέγονται χορδή και στην θεσσαλία χουρδή.

Τροφή των Βυζαντινών ήταν και το αίμα το οποίο έβραζαν και το έπτηζαν. Εκτός από τα αρνιά και τα πρόβατα έτρωγαν και τα «ερίφια». Εξυμνούσαν ιδιαίτερα τα κατσικάκια της Μήλου. Για τα κατσικάκια έλεγε ο Κωνσταντίνος Μανασσής:

και των αιγών τα λιπαρά γαλακτοφόρα βρέφη

πιαίνονται και τρέφουντι το σώμα κατά κράτος.

Συνηθισμένη τροφή των Βυζαντινών ήταν κατ' εξοχήν οι κήπες, οι πέρδικες και οι φασιανοί. Τροφή που γινόταν





βραστή, ψητή ή τηγανισμένη με άφθονο λάδι.

Υπάρχουν και συνταγές όπως αυτή που περιγράφει ο Παύλος ο Αιγινήτης για τον τρόπο παρασκευής των αιγών:

Ταύτα δε γίνεται αναδευθέντα αμά, μετά γάρου και οίνου και ελαίου και εν διπλώματι συμμέτωπης πηγνόμενα.

Ο δε Οριβάσιος γράφει: *σκενάζοντι δε αυτά δεύσαντες μετ' ελαίου και γάρου (αλμύρα) και οίνου βραχέος, είπτα εντιθέασι το αγγείον ύδωρι εχούση κακάβηθερον και πωματίσαντες αυτήν όλην υποκαίοντι μέχρι συστάσεως μετριάς.* Τέλος ο Οριβάσιος ομιλεί περὶ αιώνα (αιγών) επιχειρούμενων ἀναθεν τους λοπάς.

Επειδή δε των ψηνομένων διερρήγνυτο ο φλοιός, δια τούτο οι πολλοί προς αποφυγήν της διαρρήξεως, προ της οπτήσεως, ἐβρεχον τον φλοιόν δι ύδατος.

Το Επιδόρπιο

Με τον όρο «Αναδείπνια» οι Βυζαντινοί εννοούν τα διάφορα τραγήματα και τους πλακούντας και τα μελίπικτα, τα οποία ετοίμαζαν οι «κοιλιόδουλοι» - ειδικοί παρασκευαστές αυτών. Αριστο θεωρείτο το μέλι και τότε του Υμηττού, της Θάσου και των Κυκλαδών.

Κατά τα βυζαντινά κείμενα, είδος πλακούντα λέγεται το «παστέλλιν». Κατα τους μεταγενέστερους αιώνες το παστέλλι αναφέρεται στην Κύπρο, με το αραβικό μάλιστα όνομα Χαληλέτζ. Αξιοσημείωτο είναι ότι το παστέλλι συνιθίζει να τρώνε οι Βυζαντινοί την τελευταία ημέρα του έτους η οποία γι αυτό λέγεται παστίλλη - έθιμο το οποίο εξακολουθεί να υπάρχει και σήμερα.

Σήμερα το παστέλλι είναι το γλύκισμα που γίνεται από μέλι και σουσάμι. Τουλάχιστον κατά τους παλαιότερους αιώνες με τη λέξη «παστέλλι» εννοούσαν την μουστόπιττα.

Εκτός από την μουστόπιττα έτρωγαν και το περίφημο γλυκό των προγόνων τους, την μελόπιττα.

Άλλο γλύκισμα το οποίο έτρωγαν οι Βυζαντινοί ήταν η σησάμη (σουσάμι) που κατά κανόνα πρόσφεραν, όπως και σήμερα, στους γάμους.

Ιδιαίτερη ευαισθησία έδειχναν για το καρυδόμελο, τα πετιμέζια, τα ριτσέλια, το κυδωνόπαστο ή παστοκύδωνο το μυγδαλωτό και την τραχανόπιττα, που γι-

νόταν από τραχανά, νερό, κρόκο αυγού, βούτυρο, τριμμένο τυρί και φύλλα ξύμης.

Δεν γνωρίζουμε πολλά για την διατροφή των βρεφών. Ξέρουμε όμως ότι μια χήρα, τον 10ο αιώνα, φρόντιζε το μωρό της με κριθάλευρο, σούπα, μέλι και νερό.

Λαχανικά, δημητριακά και λίγο ξανθό κρασί θεωρούνταν κατάλληλα για τα παιδιά στην ηλικία που άρχιζαν να περπατούν.

Θεραπευτικό κουπούρι και οθελίας

Κάτι το οποίο μας δίεσωσε το Βυζάντιο και το οποίο προέρχεται από την λατρεία της Ισιδας της ελληνιστικής εποχής είναι τα κουλούρια. Το όνομα κουλούρι προέρχεται από τη λέξη κολύριο. Ήταν αριθμός όπως τα σημερινά και τα πουλούσαν με τον ίδιο τρόπο στους δρόμους.

Τα έτριψαν και άλοιφαν τα μάτια τους για θεραπευτικούς σκοπούς. Γι αυτό γράφει ο Ιωάννης στην «Αποκάλυψη»: *Άλοιψε τους οφθαλμούς σου με κολύριο!* Η ζωή των βυζαντινών συνήθως κυλούσε μέσα στο οικογενειακό τους περιβάλλον. Σταθμοί της οικογενειακής ζωής ήταν η περίοδος νηστείας και προσευχής πριν από το Πάσχα. Το Πάσχα, συνοδευόταν από το ψήσμα του αρνιού που ήταν όπως και σήμερα, κύριο χαρακτηριστικό του ελληνικού Πάσχα.

Η Νεοελληνική κουζίνα προέρχεται κατ ευθείαν από την Αρχαία Ελληνική και την Βυζαντινή, εμπλουτισμένη με νέα φρούτα και καρυκένια που εισήχθησαν στην Ελλάδα κατά καιρούς από όλες τις Ηπείρους.

Χαρακτηριστικά της νεοελληνικής Κουζίνας είναι πρώτον η νοστιμά, δεύτερον η ατέλειωτη διαφοροποίηση και τρίτον το κοινωνικό και πολιτιστικό τελετουργικό.

Από την αρχαιότητα η τέχνη της ξενίας και της διατροφής ήταν πολύ ανεπτυγμένες. Η ξενία και η διατροφή προστατεύονταν απ' τους Θεούς. Κάθε τέχνη γύρω από την επεξεργασία των τροφών είχε υψηλή και θεώρη εύνοια.

Από τη βυζαντινή εποχή το σύμβολο της ελληνικής κουζίνας είναι το ψητό αρνί του Πάσχα.

Η Βυζαντινή κουζίνα επηρέασε την κουζίνα όλων των γειτονικών και Ευρωπαϊκών λαών. Η κουζίνα και η γαστρονομία αυτή ζει ακόμη μέσα στη σημερινή ελληνική Κουζίνα, και κυρίως στη γαστρονομία του Αγίου Όρους όπου έχει διασωθεί απόφια μέχρι σήμερα.

Ποντιακή δερμάτινη τσότρα με ασημένια επένδυση. Μ' αυτή προσφερόταν κρασί ή τσίπουρο στους γάμους.