

Maciej Kokoszko

Aromaty kuchni antyku oraz wczesnego Bizancjum w teorii medycznej i praktyce kulinarnej

Przegląd Historyczny 102/4, 535-565

2011

Artykuł został opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej bazhum.muzhp.pl, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

R O Z P R A W Y

MACIEJ KOKOSZKO

Uniwersytet Łódzki

Katedra Historii Bizancjum

Aromaty kuchni antyku oraz wczesnego Bizancjum w teorii medycznej i praktyce kulinarnej*

Andrew D a l b y, na kartach swojej książki „Flavours of Byzantium”, wyraził opinię, że sztuka kulinarna wczesnego Bizancjum charakteryzowała się wyjątkowo rozpowszechnionym użyciem przypraw korzennych¹. Zgadzając się z tą opinią co do meritum, wypada mi jedynie dodać, że ten stan rzeczy był kontynuacją tendencji obecnych już w czasach antyku. Nadto trzeba pamiętać, że oprócz przypraw mniej lub bardziej egzotycznych, kuchnia obu wymienionych okresów uwzględniała także znaczną ilość ziół przyprawowych oraz wieloskładnikowych dodatków aromatyzujących.

Przyczyn tego zjawiska jest zapewne wiele. Obecnie pragnę jednak zwrócić uwagę na jeden czynnik, który, jak mi się wydaje, tłumaczy niepoślednią rolę różnorodnych aromatów w sztuce kulinarnej antyku i Bizancjum, a mianowicie na powszechne przekonanie o faktycznym wpływie przypraw korzennych, ziołowych i innych na zdrowie ludzkie.

MIEJSCE JEDZENIA W MEDYCYNIE ANTYCZNEJ

Już Hipokrates uważał, że każdy rodzaj pokarmu jest w istocie swego rodzaju lekarstwem², a więc środkiem, który podany w odpowiednich okolicznościach zapewni lub przywróci nam wolność od dolegliwości. To twierdzenie o terapeutycznej

* Artykuł został przygotowany na podstawie materiałów zebranych w związku z grantem NN 108 269 333.

¹ A. D a l b y, *Flavours of Byzantium*, Blackawton, Totnes, Devon 2003, s. 38–47, zwłaszcza 41–42; cf. idem, *Tastes of Byzantium. The cuisine of a legendary empire*, London–New York 2010, s. 38–47, zwłaszcza s. 41–42.

² H i p p o c r a t e, *De alimento* 19, [w:] *Oeuvres completes d’Hippocrate*, wyd. E. L i t t r é, t. IX, Amsterdam 1962.

funkcji pokarmu dotyczyło całości pożywienia przyjmowanego przez człowieka³, a zatem odnosiło się *ex definitione* do poszczególnych jego grup, jak mięso⁴, wino⁵ *etc.*, a siłą rzeczy miało również zastosowanie do roli przypraw i ziół w diecie.

Konsekwencją takiego postawienia roli pokarmu przez Hipokratesa było uczynienie z niego przez medycynę post-hipokratejską stałego i — jak się okazało — wdzięcznego obiektu analiz naukowych, a z czasem wyniesienie pożywienia do pozycji jednego z najważniejszych obiektów zainteresowania nauki greckiej, a potem i rzymskiej⁶. Co istotne, a rzadko dotąd podnoszone, podkreślając rolę jedzenia w utrzymaniu zdrowia ludzkiego, Hipokrates zbliżył sztukę medyków starożytności do pola działalności mistrzów kuchni, czyniąc z medycyny niejako podbudowę teoretyczną praktyki stosowanej przez specjalistów w dziedzinie przyrządzania pokarmów. Nie wchodząc obecnie w szczegóły zagadnienia losów cytowanej myśli Hipokratesa w teorii i praktyce medycznej, należy stwierdzić, że pogląd słynnego lekarza przyjął się stosunkowo powszechnie⁷, by odegrać następnie kluczową rolę w okresie późniejszym.

W kilka wieków po Hipokratesie, w II w. n.e., lekarz pochodzący z Pergamonu, Galen, przejął poglądy dietetyczne wielkiego poprzednika w całej rozciągłości⁸, a zastosowawszy w praktyce lekarskiej, rozwinął do postaci nowej spójnej teorii. Z punktu widzenia nowożytnego badacza historii jedzenia wartość dorobku

³ System nauki Hipokratesa winien być rekonstruowany na podstawie całego jego dorobku. Szczególnie wiele informacji znajdujemy w: idem. *De natura hominis*, [w:] *Oeuvres completes d'Hippocrate*, wyd. E. Littré, t. VI, Paris 1849 [dalej: Hipokrates, *De natura hominis*] oraz idem, *De diaeta*, [w:], *Physici et medici Graeci minores*, wyd. J. L. Ideler, t. II, Amsterdam 1963. Na temat założeń hipokratyzmu (w tym roli jedzenia) — V. Nutton, *Ancient Medicine*, London–New York 2007, s. 72–86, zwłaszcza s. 77–85. Kwestie roli pożywienia w całym *Corpus Hippocraticum* — S. Byl, *L'alimentation dans le Corpus Hippocratique*, [w:] *Voeding en geneeskunde. Alimentation et medicine. Acten van het colloquium. Actes du colloque Brussel–Bruxelles 12. 10. 1990*, red. R. Jansen–Sieben, F. Daelmans, Brussel–Bruxelles 1993 [dalej: *Voeding*], s. 29–39.

⁴ J. Bertier, *Les animaux dans la diététique hippocratique*, [w:] *L'animal dans l'alimentation humaine: les critères de choix. Actes du colloque international de Liège 26–29 novembre 1986*, red. L. Bodson, Liège 1988, s. 83–90.

⁵ S. Byl, *Le vin selon les ages et sexes dans le mond gréco-romain*, [w:] *Voeding*, s. 41–47.

⁶ Losy dietyki do czasów Galena vide K. Bergoldt, *Wellbeing. A cultural history of healthy living*, transl. J. Dewhurst, Cambridge–Malden, Massachusetts 2008, s. 30–37, 41–46, 62–72.

⁷ Na temat losów teorii Hipokratesa cf. L. Edelstein, *The dietetics of Antiquity*, [w:] *Ancient medicine. Selected papers of Ludwig Edelstein*, red. O. Temkin, C. L. Temkin, transl. C. L. Temkin, Baltimore 1967, s. 303–316, zwłaszcza s. 303; O. Temkin, *Geschichte des Hippokratismus in ausgehenden Altertum*, Leipzig 1932, passim; idem, *Hippocrates in a world of Pagans and Christians*, Baltimore 1991, s. 18–46.

⁸ Na cytowane powyżej stwierdzenie Hipokratesa powołuje się także sam Galen — *Galenus de alimentorum facultatibus libri 467*, 15–16, [w:] *Claudii Galeni opera omnia*, wyd. D. C. G. Kühn, t. VI, Lipsiae 1823 [dalej: *De alimentorum facultatibus*]. Na temat głównych założeń galenizmu — V. Nutton, op. cit., s. 230–247, zwłaszcza s. 240–244.

Galena jest nie do przecenienia. Naturalną konsekwencją jego metod badawczych i terapeutycznych było bowiem to, że wypowiadając się o rodzajach pokarmów i radząc odbiorcom swoich traktatów co i jak spożywać, podawał w swych dziełach jeszcze więcej szczegółów na temat sposobu przetwarzania produktów żywnościowych, a zatem włączył do swoich prac bardzo wiele istotnych informacji na temat tradycyjnych praktyk kulinarnych⁹.

Teoria Galena wywarła przemożny wpływ na jego współczesnych i następców. Przyjęła się bowiem w medycynie, a sam Galen stał się wyrocznią dla następnych pokoleń. Jego naśladowcy nie zmieniali już raczej jego doktryn, ale powtarzali wcześniejsze ustalenia i, jak na przykład Orybazjusz, ograniczali się do referowania jego dorobku teoretycznego, streszczając odpowiednie prace¹⁰. Nic zatem dziwnego, że traktaty następców Galena są skarbcem wiedzy na temat teorii dietetyki antycznej, a nadto zawierają rozliczne uwagi dotyczące praktyk kulinarnych, wpisując się w ten sposób w zestaw źródeł niezbędnych do badania dziejów gastronomii.

W tym miejscu wypada zasygnalizować jeszcze jedną, ale bardzo istotną kwestię. Interakcja pomiędzy medycyną i gastronomią nie polegała jedynie na wykorzystaniu tradycji kulinarnych przez lekarzy antyku i Bizancjum. Doktryny utrwalone przez teoretyków i praktyków medycyny powtarzane były bowiem także, z mniejszą bądź większą precyzją, w pracach niemedycznych. Ponieważ dokładne omówienie tego zagadnienia zajęłoby zbyt wiele miejsca, pozwolę sobie na odwołanie się tylko do przykładów. I tak, doktryny dietetyczne przytoczone zostały ze znaczną precyzją przez Atenajosa z Naukratis¹¹, a więc w dziele przeznaczonym dla wykształconych literatów zainteresowanych historią nie medycyny, lecz literatury. Uwagi podobnej natury pojawiają się w przypisywanym niejakiemu Apicjuszowi traktacie czysto gastronomicznym, cytowanym dzisiaj

⁹ Wystarczy kilka przykładów na Galenowe obeznanie z praktykami kulinarnymi. W *De alimentorum facultatibus* (461, 7–11) znajduje się przepis na dwukrotne gotowanie kapusty, który odzwierciedla zapewne popularnie stosowaną, współczesną temu medykowi, metodę. Na temat tego sposobu przyrządzania warzyw cf. M. K o k o s z k o, K. J a g u s i a k, *Warzywa w kuchni i dietetyce późnego antyku oraz wczesnego Bizancjum (IV–VII w.)*. *Perspektywa konstantynopolińska*, „Piotrkowskie Zeszyty Historyczne”, t. XII, 2011, s. 42–43. Wiemy także dzięki niemu (*De alimentorum facultatibus* 716, 9–14), że barweny, czyli ryby *triglai*, jedzono ze swoistym sosem robionym z *garelaion* (tj. sosu rybnego, zwanego *garum*, zmieszanego z oliwą). Przepis zawarty jest na kartach jego pism. Na temat barwen cf. M. K o k o s z k o, *Ryby i ich znaczenie w życiu codziennym ludzi późnego antyku i wczesnego Bizancjum (III–VII w.)*, Łódź 2005, 358–364.

¹⁰ V. N u t t o n, op. cit., s. 292–309, zwłaszcza s. 309.

¹¹ Dzieło Atenajosa z Naukratis czyni niejakiemu Galena jednym z uczujących sofistów. Uwagi na temat właściwości pokarmów są zamieszczone niemal w całym tekście utworu, a fragmenty dzieł Hipokratesa, Dioklesa z Karystos, Mnesiteosa, Difilosa z Sifnos i wielu innych stanowią integralną część rozważań sofistów uczujących przy stole. Niedawno ukazało się polskie tłumaczenie tego dzieła: A t e n a j o s, *Uczta mędrców*, tłum., wstęp i komentarz K. B a r t o l, J. D a n i e l e w i c z, Poznań 2010.

pod tytułem łacińskim „De re coquinaria”¹². Jego treść jest świadectwem praktyki gastronomicznej obszaru śródziemnomorskiego w okresie do IV w. n.e., a jego odbiorcami byli nie intelektualści epoki, lecz mistrzowie patelni. Czasy kończącej się starożytności i zaczynającej się epoki bizantyńskiej wydały kompendium wiedzy medycznej i gastronomicznej znane pod tytułem „De observatione ciborum”, napisane w VI w. po łacinie przez greckiego lekarza Antimusa¹³. Dzieło, adresowane do ówczesnego władcy Franków, pokazuje rozprzestrzenianie się wiedzy medycznej Wschodu również w Galii zajętej przez barbarzyńców. Wypada dodać, że doktryny dietetyczne stanowią integralną część traktatu agronomicznego „Geoponica”¹⁴, co — jak sądzę — jest jednym z dowodów na ich żywotność w okresie do X w.

Rozpowszechnienie wzmiankowanych teorii daje dziś asumpt do postawienia hipotezy, że przynajmniej część, jeżeli nie większość wykształconego społeczeństwa¹⁵, interesowała się teorią i praktyką medyczną w zakresie dietetyki, a poza tym miała świadomość roli jedzenia w zachowaniu zdrowia człowieka, dzieląc poglądy wyrażone przez medyków owych czasów. Choć wiedza ta, jak to widać z prac

¹² Na temat odbicia teorii medycznych w *De re coquinaria* vide Ch. Grocock, S. Grainger, *Introduction*, [w:] *Apicius. A critical edition with an introduction and an English translation of the Latin recipe text Apicius*, wyd. Ch. Grocock, S. Grainger, Blackawton, Totnes, Devon 2006 [dalej: Apicjusz, *De re coquinaria*], s. 59–60. Przykładem tendencji łączenia gastronomii i medycyny jest uwzględnienie w tym zbiorze przepisu na swoisty sos ułatwiający trawienie nazywany *oxyporum* — Apicjusz, *De re coquinaria* I, 32. O *oxyporum* cf. A. Dalby, *Food in the ancient world from A to Z*, London–New York 2003, s. 116–117; M. Kokoszko, *Medycyna bizantyńska o antidotum z trzech rodzajów pieprzu. Komentarz na temat jednego ze środków farmaceutycznych zastosowanych w leczeniu Aleksego I Komnena*, [w:] *Byzantina Europea. Księga jubileuszowa ofiarowana profesorowi Waldemarowi Ceranowi*, red. M. Kokoszko, M. J. Leszka, Łódź 2007, s. 256–257. Warto dodać, że dysponujemy tłumaczeniem tego dzieła na język polski — Apicjusz, *O sztuce kulinarnej ksiąg dziesięć*, tłum., komentarze I. Mikołajczyk, S. Wyszomirski, Toruń 1998.

¹³ *Anthimus, On the observance of foods. De observatione ciborum*, wyd., tłum. M. Grant, Totnes, Blackawton, Devon, 2007 [dalej: Antimus, *De observatione ciborum*]. Cf. M. Kokoszko, rec.: *Anthimus, On the observance of foods. De observatione ciborum, translated and edited by Mark Grant, 2nd edition*, Blackawton, Totnes, Devon 2007, ss. 142 — „Przegląd Nauk Historycznych”, t. VIII, 2009, nr 2, s. 245–255. O związku Antimusa z hipokratyzmem — C. Dreoux, *Les interpolations d’une version latine du 2 du Peri diaites pseudohippocratique dans la Diététique d’Anthime*, „Latomus”, t. XXXVII, 1978, s. 966–970.

¹⁴ Przykładów jest wiele, ale dla moich celów wystarczy *exemplum* w postaci fragmentu *Geoponica*, w którym autor omawia rzodkiew, *raphanos* — *Geoponica sive Cassiani Bassi Scholastici de re rustica eclogue* XII, 22, rec. H. Beckh, Lipsiae 1895 [dalej: *Geoponica*].

¹⁵ M. Grant (*Introduction*, [w:] idem, *Galen on food and diet*, London–New York 2000, s. 6–7 [dalej: *Introduction*]), powołując się zresztą na samego Galena (*De sanitate tuenda* 51, 8–11, [w:] *Claudii Galeni opera omnia*, wyd. D. C. G. Kühn, t. VI, Lipsiae 1823 [dalej: *De sanitate tuenda*]) zwraca uwagę, że adresatami jego prac dietetycznych są raczej ludzie wykształceni (sam Galen nazywa ich Hellenami) i na tyle zamożni, że mogli dokonywać wyborów, gdy chodzi o produkty, które spożywali. Analiza składu społecznego pacjentów Galena popierająca wnioski Granta vide

niemedycznych, została nieco uproszczona w stosunku do przekazywanej przez profesjonalistów, była jednak stale obecna w umysłowości społecznej i dobrze w niej zakorzeniona¹⁶.

TEORIA DIETETYCZNA ANTYKU I BIZANCJUM

Treść analizowanych dzieł, w tym także oczekujące nas jeszcze rozważania na temat przypraw i ziół, jest trudna do zrozumienia bez znajomości przynajmniej pewnej dozy teorii dietetycznych. Lekarze starożytni, a potem bizantyńscy¹⁷ uważali, że większość substancji przyjmowanych przez człowieka jako pokarm odgrywa podwójną rolę. Z jednej strony bowiem odżywiają one ciało dostarczając mu wszystkich składników niezbędnych do wzrostu i utrzymania funkcji życiowych¹⁸, a z drugiej stanowią czynniki aktywnie wpływające na organizm (zatem wywołujące w nim zmiany), czyli *sui generis* medykamenty¹⁹ (Grecy nazywali je *pharmaka*²⁰), które z kolei, w zetknięciu z ciałem i pod jego wpływem²¹, dzięki swej naturalnej zdolności do działania (określanej przez Galena jako *dynamis*²²), wywołują w nim reakcje pozytywne lub negatywne dla zdrowia.

H. F. J. Horstmanshoff, *Galen and his patients*, [w:] *Ancient medicine in its socio-economic context. Papers read at the congress held at Leiden University, 13–15 April 1992*, red. P. J. van der Eijk, H. F. J. Horstmanshoff, P. H. Schrijvers, t. I, Amsterdam 1995, s. 90–91.

¹⁶ Cf. A. Dalby, *Flavours*, s. 49; idem, *Tastes*, s. 49.

¹⁷ O. Temkin, *Byzantine medicine: tradition and empiricism*, „Dumbarton Oaks Papers”, t. XVI, 1962, s. 95–115.

¹⁸ Krótka definicja pojęcia pokarmu, *trophe*, według Galena — *Galeni de simplicium medicamentorum temperamentis et facultibus libri* 380, 4–5, [w:] *Claudii Galeni opera omnia*, wyd. D. C. G. Kühn, t. XI–XII, Lipsiae 1826–1827 [dalej: *De simplicium medicamentorum*].

¹⁹ Wykłada to Galen (*De alimentorum facultibus*, 468, 2–4), pisząc, że gdy substancja rozgrzewa, nawilża, ochładza lub wysusza, wtedy klasyfikowana może być ona jako lekarstwo. Wnioskować zatem trzeba, że gdy zaistnieją warunki, w których ten sam czynnik (tj. substancja) nie działa w podany powyżej sposób, wtedy powinno się go nazwać pokarmem. Nieco później, Galen (ibidem 468, 13–14) ogólnie definiuje pojęcie pokarmu pisząc, że pod tą nazwą kryją się substancje, które nie odznaczają się wyraźnymi temperamentami (to jest nie rozgrzewają, nie nawilżają, nie ochładzają ani też nie wysuszają). Z natury swej bowiem nie zmieniają one organizmu — ibidem 468, 6–9.

²⁰ Krótka definicja pojęcia *pharmakon* znajduje się w *De simplicium medicamentorum* (380, 3–4). Generalnie rzecz biorąc *pharmaka* mają zdolność modyfikacji stanu organizmu (w części lub całości).

²¹ Chodzi o tzw. *energeia*, cf. poniżej.

²² Wyjaśnienie tego pojęcia znajduje się we wprowadzeniu do *De simplicium medicamentorum* (380, 8–9). Owa *dynamis* spotyka się z potencjałem (zdolnością do podlegania zmianie) po stronie środowiska (czyli organizmu), w którym działa dany medykament. Ów potencjał zwany jest *energeia*. Na temat obu terminów cf. I. Johnston, *Introduction*, [w:] Galen, *On diseases and symptoms*, translated with introduction and notes by I. Johnston, Cambridge 2006 [dalej: I. Johnston, *Introduction*], s. 29–33.

Ocena działania wymienionych wyżej substancji nie była łatwa. Trzeba bowiem dodać, że działanie ich postrzegano w zależności od okoliczności. Uważano zatem, że wpływa na nie pora roku, a także mają znaczenie cechy osobnicze człowieka, czyli jego *krasis*²³ oraz środowisko, z którego pochodzi zarówno osoba przyjmująca dane substancje odżywcze, jak i spożywany pokarm²⁴. W praktyce medycznej dobry specjalista winien był znać teorię wypracowaną na temat substancji, które występują w przyrodzie, a nadto — mając już do dyspozycji konkretne środki (pokarmy i lekarstwa) — zastosować na skutek ich oceny jednostkowej²⁵ odpowiedni dobór substancji wyselekcjonowanych indywidualnie dla każdego potrzebującego pomocy.

W źródłach medycznych wykorzystanych przeze mnie w niniejszym studium wielokrotnie mowa jest o tak zwanych humorach, *chymoi*²⁶, czyli sokach organicznych. Powstają one w wyniku strawienia pożywienia, ale rodzaj powstałego humoru zależy od okoliczności, w jakich proces ten zachodzi²⁷. Owe soki, jak zresztą wszystkie elementy świata materialnego, składają się z *archai*, podstawowych elementów je tworzących, a zatem powietrza, wody, ziemi i ognia²⁸, posiadają też pewne cechy, *stoicheia*²⁹, z których z pewnością cztery uznawane są za podstawowe, a to wilgoć bądź suchość oraz ciepło lub zimno³⁰.

Rozróżniano cztery zasadnicze humory. Były nimi krew, flegma, żółć i czarna żółć³¹. Uznawano, że każdy z nich ma pewne cechy wyróżniające. Pierwszy humor

²³ Na temat znaczenia tego terminu O. Powell, *Galen's medical and scientific terminology*, [w:] Galen, *On the properties of foodstuffs (De alimentorum facultatibus)*, intr., transl., comment. O. Powell, foreword J. Wilkins, Cambridge 2003, s. 28 [dalej: *Terminology*].

²⁴ O zmiennych, które musiały być wzięte przez lekarza pod uwagę w celu przepisania odpowiedniej diety cf. niżej, w miejscu, gdzie omówione zostały właściwości humorów.

²⁵ Narzędziami do tej oceny były jego zmysły — *De simplicium medicamentorum* 390, 6–7. Galen opisuje metodę oceny przy swej analizie właściwości wody — ibidem 390, 6–391, 5.

²⁶ Na temat użycia tego terminu przez Galena vide *Terminology*, s. 26–27.

²⁷ Chodzi generalnie o temperaturę i wilgotność środowiska. Autor traktatu (*De humoribus liber* 485, 8–9, [w:] *Claudii galeni opera omnia*, wyd. C. G. Kühn, t. XIX, Lipsiae 1830 [dalej: *De humoribus*]) wskazuje na to, łącząc charakterystykę poszczególnych soków z porami roku. Wzmiankowane dziełko zapewne nie zostało spisane przez samego Galena. O *De humoribus* cf. *Introduction*, s. 11.

²⁸ *De humoribus* 485, 6–8. Na temat korzeni tej koncepcji, sięgających dorobku Empedoklesa vide J. Juanna, *Présence d'Empédocle dans la Collection hippocratiques*, „Lettres d'Humanité”, t. XX, 1961, s. 452–463.

²⁹ Krótka definicja tego pojęcia w: *Definitiones medicae* 356, 7–10, [w:] *Claudii Galeni opera omnia*, wyd. C. G. Kühn, t. XIX, Lipsiae 1830 [dalej: *Definitiones medicae*]. Galen wymienia je w swoich pracach wielokrotnie, zaznaczając, że pojęcie to zostało przejęte z nauki Hipokratesa. Cf. *De simplicium medicamentorum* 381, 3–381, 10.

³⁰ *De humoribus* 486, 2–3.

³¹ Hipokrates, *De natura hominis* IV, 1–3; *De humoribus* 485, 9–486, 1. Cf. T. Brzeziński, *Wiedza o budowie i czynnościach organizmu ludzkiego*, [w:] *Historia medycyny*, red. T. Brzeziński, Warszawa 1988, s. 100. Różne aspekty teorii czterech humorów cf. M. Kokoszko, *Descriptions*

powstaje w wątrobie, żyłach oraz w nozdrzach³². Krew jest w zasadzie czerwona³³. Kolor jej jednak może się zmienić w zależności od domieszki innych soków³⁴. Niesie ona ze sobą wodę niezbędną w procesie trawienia i przyswojenia pokarmu oraz rozprowadza środki odżywcze po całym ciele. Zdrowa krew jest ani nazbyt gęsta, ani zbyt rzadka³⁵, w smaku zaś wydaje się słodkawa³⁶, niezdrowa z kolei ma smak słono-gorzki³⁷ i staje się albo zbyt gęsta, albo nadmiernie wodnista. Niektóre pokarmy w szczególny sposób przyczyniają się do jej powstawania w organizmie. Są to: soczewica, ślimaki, wołowina, mięso kozie (zwłaszcza jeżeli przechowywano je w soli), czerwone wino *etc.*³⁸

Flegma, kolejny z soków organicznych, produkowana jest w ustach, jamie brzusznej oraz mięśniach bocznych³⁹. Można ją zobaczyć jako wydzielinę sącząca się z nosa podczas kataru, ślinę gromadzącą się w jamie ustnej, płwociny w czasie odkasływania *etc.* Flegma jest gęsta⁴⁰, charakteryzuje się jasnym kolorem⁴¹ i nie ma żadnego konkretnego smaku⁴², ale te jej właściwości mogą zmienić się pod wpływem pozostałych soków organicznych⁴³. Stąd niekiedy występujące żółtawe, czerwone lub ciemne jej zabarwienie⁴⁴.

Trzeci humor, żółć, powstaje w woreczku żółciowym, w organach położonych dookoła wątroby oraz w okolicach uszu⁴⁵, a wydostaje się na zewnątrz, na przykład

of personal appearance in John Malalas' chronicle, Łódź 1998, s. 22; idem, *Nauka antyczna a opisy portretowe w dziełach Prokopiusza z Cezarei*, „Eos”, t. LXXXVII, 2000, s. 255–277, zwłaszcza s. 261–266; idem, *Skąd brać rekruta do armii i dlaczego? Antyczna nauka wyjaśniająca sugestie Wegecjusza zamieszczone w dziele „Epitoma rei militaris”*, „Piotrkowskie Zeszyty Historyczne”, t. III, 2001, s. 11–29, zwłaszcza s. 21–24.

³² *De humoribus* 489, 15–16.

³³ Idem 490, 4.

³⁴ Szczegółowe informacje dotyczące koloru krwi — Galen, *De atra bile* 107, 1–4, [w:] *Claudii Galeni opera omnia*, wyd. C. G. Kühn, t. V, Lipsiae 1822 [dalej: *De atra bile*].

³⁵ Charakteryzowana jest jako w swej istocie (obok flegmy i czarnej żółci) gęsty humor — *De humoribus* 490, 15–16. Sam Galen (*De atra bile* 107, 4–6) dopuszcza jednak różnorodną gęstość tego humoru w zależności od miejsca jego występowania.

³⁶ *De humoribus* 490, 8–9. Cf. *De atra bile* 108, 10–11.

³⁷ Na temat zmiany jej cech — *De humoribus* 487, 13.

³⁸ Taką krótką (ponieważ zawierającą jedynie wybrane przykłady) listę podaje Galen (*De atra bile* 115, 1–3).

³⁹ *De humoribus* 490, 1–2.

⁴⁰ Ibidem 490, 15–16.

⁴¹ Biała — *De humoribus* 490, 4.

⁴² *De atra bile* 108, 11.

⁴³ *De humoribus* 490, 10–11. Autor traktatu twierdzi, że smak flegmy może przechodzić od słonego, poprzez ostry do słodkiego.

⁴⁴ Całościowa charakterystyka flegmy — *De atra bile* 108, 11–109, 3.

⁴⁵ *De humoribus liber* 489, 16–490, 1.

z moczem, zabarwiając go na żółto⁴⁶. Jest rzadka i lekka w przeciwieństwie do pozostałych humorów⁴⁷. W smaku jest gorzka⁴⁸, co wyraźnie można odczuć podczas wymiotowania, które pozostawia odczucie goryczy w jamie ustnej⁴⁹.

Czarna żółć, ostatni z zasadniczych soków organicznych, wydzielana jest przez organy położone poniżej śledziony⁵⁰, wątroby oraz oczu⁵¹. Powstaje najczęściej u osób, których tkanki są z natury suche i gorące, gdy temperatura zewnętrzna jest wysoka i brak opadów, a dieta oparta jest na jedzeniu pozbawionym wilgoci i gęstych pokarmów. Produkcji czarnej żółci sprzyja też depresja, stres i brak snu⁵². Trudno jest precyzyjnie określić jej cechy fizyczne, ale Galen, próbując je scharakteryzować, utrzymywał, że czarna żółć jest substancją, która barwą przypomina oliwę⁵³, a w smaku jest nieco kwaśna i ostra⁵⁴. Zabarwia ona zwłaszcza ekskrementy nadając im charakterystyczny, ciemny kolor. Podobnie, jeżeli ktoś cierpi na doprowadzającą do krwotoku dolegliwość spowodowaną przez ten sok, czarna żółć sprawia, że krew uchodząca z ciała staje się ciemna⁵⁵. Jej gęstość⁵⁶ powodowała, że nie była ona w stanie przedostać się przez pory skórne. Miała zatem tendencje do zatykania ich, powodując w ten sposób poważne choroby, np. rakowate narośla, owrzodzenia, *elephantiasis etc.*⁵⁷, a potem obecna była w wydzielinach z nich się wydostających⁵⁸. Czarna żółć jest przyczyną najpoważniejszych dolegliwości, a organy czy też części ciała przez nią zaatakowane powinny być raczej usunięte, niż leczone⁵⁹.

⁴⁶ Autor *De humoribus* wymienia aż siedem odcieni jej zabarwienia, to znaczy o kolorze podstawowym, jasnożółtą, czerwoną, zielono-żółtą jak pory, żółtą jak żółtko jajka, zielonkawą jak zaśniedziała miedź oraz żółtą jak kwiat urzetu barwierskiego — *De humoribus liber* 490, 4–7. Wzmiankowany urzet to *Isatis tinctoria L.*

⁴⁷ *De humoribus liber* 490, 16–18.

⁴⁸ *Ibidem* 490, 9.

⁴⁹ Bardziej rozbudowana charakterystyka — *De atra bile* 109, 4–110, 11.

⁵⁰ Galen daje do zrozumienia, że śledziona jest częścią organizmu związaną z gromadzeniem czarnej żółci, gdy omawia zabarwienie tego gruczołu — *De atra bile* 127, 1–11. Innym razem twierdzi, że śledziona gromadzi produkty szkodliwe związane z jej działaniem — *ibidem*, 135, 15–136, 1.

⁵¹ *De humoribus* 490, 2–3.

⁵² *De atra bile* 126, 4–9.

⁵³ *De humoribus* 490, 7–8.

⁵⁴ *De humoribus* 490, 10. O smaku tego soku cf. *De atra bile* 111, 2–3.

⁵⁵ O takim właśnie zabarwieniu krwi — *De atra bile* 126, 11–13.

⁵⁶ Autor traktatu charakteryzuje ją (obok flegmy i krwi) jako gęstą — *De humoribus liber* 490, 15–16.

⁵⁷ Na temat jej szkodliwego działania na tkanki ciała cf. *De atra bile* 111, 7–10. Wylczenie dolegliwości powodowanych przez czarną żółć, *ibidem*, 115, 12–117, 4. Ze względu na nieco odmienne cechy zaczęto wyróżniać aż cztery odmiany czarnej żółci — *Definitiones medicae* 364, 14–365, 7.

⁵⁸ Całościowa charakterystyka flegmy — *De atra bile* 110, 13–184, 4.

⁵⁹ *Ibidem* 122, 8–11.

Humory w organizmie mogą podlegać zmianom uwarunkowanym cechami środowiska, w jakim znajdują się soki⁶⁰. Przemiany te zachodzą z pewną regularnością, tak jak istnieje ogólnie definiowalne prawo, któremu podlegają przemiany podstawowych czterech elementów, o których była mowa powyżej. Istnieje bowiem tendencja, że to co bliskie w swym charakterze ziemi, zmienia się w to, co płynne, płyny z kolei przyjmują stan podobny do powietrza, które z kolei przemienia się w ogień. Proces ten jednak nie zawsze musi przebiegać dokładnie i regularnie w ten sposób. Autor „*De humoribus*” stwierdza, że także w przemianach soków organicznych można odkryć pewną regularność polegającą na tym, że krew zwykle przemienia się w żółć, ta w czarną żółć, a ta ostatnia w flegmę. W pewnych warunkach⁶¹ jednak może dojść do zakłóceń prawidłowości i — jak podaje antyczny medyk — flegma przekształca się w żółć a krew w czarną żółć⁶².

Zdrowie człowieka polega na właściwej proporcji mieszania wszystkich humorów w odpowiednim miejscu ciała oraz na zachowaniu ich cech charakterystycznych w stanie pierwotnym. Autor traktatu „*Definitiones medicae*”, który zgrabnie podsumował myśl Galena, utrzymywał, że zdrowie polega na zgodnej z naturą harmonii, *eukrasii*, czyli proporcjonalnym zmieszaniu, podstawowych elementów, a zatem także wzmiankowanych już *stoicheia* (ciepła, zimna, wilgoci i suchości), a co za tym idzie także humorów zawartych w ciele, która objawia się pełnią funkcji fizycznych człowieka⁶³. Każda zmiana, która zakłóca tę harmonię⁶⁴, niesie ze sobą stan chorobowy, który należy usunąć⁶⁵. Zadaniem lekarza jest zatem, jak ujął to Hipokrates⁶⁶, usunięcie nadmiaru niektórych soków i przywrócenie odpowiedniej jakości pozostałym (poprzez dostarczenie właściwych substancji)⁶⁷.

W konkluzji powyższych rozważań trzeba wskazać, że, wobec wymienionych prawidłowości funkcjonowania organizmu ludzkiego, zadaniem lekarza było rozpoznanie właściwego temperamentu osoby chorej, zidentyfikowanie humoru, któ-

⁶⁰ Bezpośrednio chodzi o warunki zapewniane przez ciało ludzkie. Ponieważ jednak człowiek przebywa w określonym środowisku naturalnym, to ostatnie wpływa także pośrednio na omawiane przemiany.

⁶¹ Autor wylicza czynniki warunkujące przemiany humorów. Są to: temperament człowieka, pora roku, miejsce przebywania, wiek oraz dieta — *De humoribus* 488, 5–6.

⁶² *Ibidem* 487, 3–12.

⁶³ *Definitiones medicae* 382, 6–10. Cf. I. J o h n s t o n, *Introduction*, s. 22.

⁶⁴ Definicja choroby zbudowana została przez autora *Definitiones medicae* (386, 6–7) jako przeciwieństwo definicji zdrowia.

⁶⁵ Krótkie i jasne streszczenie podstawowych zasad całej humorologii Hipokratesa (potem także Galena) vide H i p o k r a t e s, *De natura hominis* IV, 1–15. Fragment ten jest potem cytowany przez samego Galena (*De atra bile* 120, 4–121, 5).

⁶⁶ Autor powołuje się tu na księgę VI *Epidemii* — H i p p o c r a t e, *De morbis popularibus (Epidemiae)* VI, 2, 1, 1–10, [w:] *Oeuvres completes d'Hippocrate*, wyd. E. L i t t r é, t. II, III, V, Paris 1840, 1841, 1846.

⁶⁷ *De humoribus* 491, 1–17.

rego przewaga spowodowała dolegliwość, a następnie zaaplikowanie odpowiedniej kuracji. Lekarz musiał wziąć pod uwagę wiek pacjenta, porę roku, w której dana dolegliwość nastąpiła, rodzaj diety stosowany przez daną osobę oraz warunki klimatyczne środowiska, w którym przebywa chory, a wreszcie zewnętrzne objawy somatyczne⁶⁸. Kuracja kłască zatem musiała w znacznym stopniu naciskać na dostarczenie takiego pokarmu, który przyczyni się do przywrócenia równowagi humoralnej. W sumie zatem lekarz przygotowywał założenia teoretyczne pracy, którą wykonać miał dbały o zdrowie konsumenta znawca sztuki kulinarnej. Jak istotną rolę odgrywały w tym procesie zioła i przyprawy świadczą długie listy *hapla pharmaka*⁶⁹ charakteryzujące je szczegółowo. One to właśnie są głównym źródłem dla rozważań przedstawionych poniżej.

PRZYPRAWY KORZENNE, ZIOŁOWE I INNE

Opisanie w tym miejscu wszystkich substancji dodawanych do potraw, napojów i trunków jest niemożliwe. Wymienię jedynie kilka bardzo charakterystycznych aromatów, które odnajdujemy w tekstach. Wybór jest oczywiście nieco dowolny. Spośród importowanych przypraw pojawiających się w analizowanych źródłach wybrałem jedynie pieprz (ze względu na jego rozpowszechnienie w gastronomii i teorii medycznej) oraz tak zwane *silphion* (z powodu jego egzotyczności dla naszej kuchni), które zniknęło niemal całkowicie z europejskiego *menu*. Oczywiście zdaję sobie sprawę, że pełna lista tego typu aromatów musiałaby zawierać dziesiątki innych pozycji. Do wymienionych już wypada dodać swoisty sos, który odgrywał rolę przyprawy kuchennej bądź samodzielnego dodatku do potraw, mianowicie *garos* (lub *garum*). Produkowany do dzisiaj lokalnie w niektórych rejonach basenu Morza Śródziemnego, ale przed wszystkim w Azji Południowo-Wschodniej, na naszym rynku pozostaje rzadkością. Oczywiście przegląd aromatów byłby niepełny bez wymienienia najbardziej charakterystycznych ziół dostępnych nawet mniej zamożnym mieszkańcom basenu Morza Śródziemnego. Większość z nich jest także dzisiaj łatwa do kupienia w każdym sklepie zielarskim i znajduje zastosowanie w kuchni XXI w. Zachowane przepisy pokazują precyzyjnie bliskość teorii medycznych i praktyki kulinarnej. By zapewnić pewien ład narracji, przedstawiam wszystkie wymienione produkty w porządku alfabetycznym.

⁶⁸ Ibidem, 494, 11–495, 11.

⁶⁹ Substancji prostych służących jako lekarstwa. Większość z nich miała pochodzenie roślinne.

BAZYLIA

W praktyce kulinarnej antyku i Bizancjum, podobnie jak obecnie, często używano *okimon*, czyli bazylii⁷⁰. Roślina ta wykorzystywana była w antycznej sztuce gotowania dość powszechnie, a tradycje jej uprawy przekazywano z pokolenia na pokolenie. Stąd także traktat „Geoponica” przechowywał rady na jej temat, zaczerpnięte jeszcze ze źródeł antycznych⁷¹.

Bazylia miała zastosowanie jako składnik sałatek. Galen utrzymywał, że była jadana również jako samodzielny dodatek, czyli *opson*, do chleba. Doprawiano ją wtedy oliwą i *garum*⁷². Dioskurides podaje przepis na oliwę z tym ziele⁷³. Miała ona zastosowania medyczne i kulinarne. Gdy chodzi o właściwości bazylii, ten słynny znawca roślin leczniczych poświęcił jej osobny rozdział swego traktatu. Pisał, że osłabia ona wzrok. Doprowadza nadto do zmniejszenia twardości brzucha (gdyż przyspiesza procesy trawienne), powoduje gazy, sprzyja produkcji moczu *etc.* Nasiona bazylii mają między innymi działanie wysuszające i usuwające czarną żółć⁷⁴. W VI w. Aecjusz z Amidy charakteryzował tę roślinę jako rozgrzewającą. Polecał też jej użycie wewnętrzne, czyli jedzenie zielonych roślin oraz picie naparów z niej przyrządzonych. Te ostatnie bowiem likwidują gęste soki, które powodują różnorodne schorzenia, np. dolegliwości okulistyczne⁷⁵.

CZĄBER

Cząber Grecy nazywali *thymbra*. Była to roślina przyprawowa znana do brze i wykorzystywana powszechnie w kuchni antycznej, a potem bizantyńskiej. Używano jej zarówno w postaci świeżej, jak suszonej. Najbardziej, a potwierdzają to traktaty medyczne⁷⁶, ceniono cząber górski, rosnący na stromych zboczach. Odznaczał się bowiem silnym działaniem. Ponieważ smak tego ziele jest ostry, istniała możliwość użycia go w kuchni zamiast droższego pieprzu. Wykorzystywany

⁷⁰ A. D a l b y, *Food*, s. 47–48; M. L. R a u t m a n, *The daily life in the Byzantine Empire*, Westport, Connecticut 2006, s. 76.

⁷¹ *Geoponica*, XII, 14.

⁷² *De alimentorum facultatibus* II, 640, 11–641, 3. W innym dziele oceniał ją jako nieco rozgrzewającą i odpowiednią do okładów, których zadaniem było ułatwienie organizmowi pozbycia się gęstych soków z miejsc znajdujących się blisko powierzchni ciała (poprzez doprowadzenie humorów do przemiany przez rozgrzanie, a następnie stymulację ich wydalania porami skórnymi) — *De simplicium medicamentorum* 158, 10–14.

⁷³ *Pedanii Dioscuridis Anazarbei de materia medica libri quinque* I, 49, 1, 1–13, wyd. M. W e l l m a n n, t. I–III, Berolini 1906–1914 [dalej: Dioskurides, *De materia medica*].

⁷⁴ *Ibidem* II, 141, 1, 1–2, 9.

⁷⁵ *Aetii Amideni libri medicinales I–VIII* I, 418, 1–6, wyd. A. O l i v i e r i, Lipsiae–Berolini 1935–1950 [dalej: Aecjusz z Amidy, *Iatricorum libri*].

⁷⁶ Cf. niżej.

był do przyprawiania potraw mięsnych — zwłaszcza tłustych — oraz dań z roślin strączkowych⁷⁷. Z pewnością używano go także do aromatyzowania sałatek.

Doktryny antyczne i bizantyńskie łączyły jego charakterystykę z właściwościami tymianku. Cząber dokładano do potraw, gdyż oceniano, że ułatwia trawienie pokarmu. Sprzyja bowiem przemianie pożywienia w soki, stymulując jego *pepsis*⁷⁸. Jest tylko, jak wzmiankowano, w swym działaniu słabszy od tymianku. Porównanie z tym ostatnim oznacza także, że posiada właściwości rozcieńczania gęstych i lepkich soków w organizmie⁷⁹, a nadto rozgrzewa. Jest diuretyczny i u kobiet sprzyja krwawieniom miesięcznym. Poza tym oczyszcza organy wewnętrzne i pomaga w dolegliwościach płuc i innych narządów znajdujących się w klatce piersiowej⁸⁰.

CZOSNEK DZIKI

Czosnek dziki to grecki *ampeloprason*. Jest to roślina o jadalnych liściach, która służyła do aromatyzowania dań mięsnych i mącznych. Ze względu na podobieństwo jego smaku do czosnku, cebuli i pora, mógł być wykorzystywany jako zamiennik odmian tych roślin uprawianych w ogrodach⁸¹. Galen zalicza go także do dziko rosnących warzyw, które przechowywano w słonej bejcy, *halme*⁸². Tak

⁷⁷ Cf. L. Bremness, *Wielka księga ziół*, tłum. J. Cieśla, W. Jackowska, R. Jackowski, K. Jacques, A. Kornacka, M. Lewandowska, L. Myszkowski, B. Neyman, S. Sonarski, K. Spalik, M. Walczak, Warszawa 1991, s. 127; A. Dalby, *Food*, 2003, s. 295; idem, *Flavours*, s. 151, 164–165, 167; idem, *Tastes*, s. 151, 164–165; J. Frayn, *Wild and Cultivated Plants. A Note on the Peasant Economy of Roman Italy*, „The Journal of Roman Studies”, t. LXV, 1975, s. 33; J. Koder, *Gemüse in Byzanz. Die Versorgung Konstantinopels mit Frischgemüse im Lichte der Geoponika*, Wien 1993, s. 62–63; Ph. Koukoules, *Byzantinon trophai kai pota*, „Epeteris tes Hetaireias Byzantinon Spoudon”, t. XVII, 1941, s. 17 [dalej: *Trophai*]; *Leksykon roślin leczniczych*, red. A. Rumińska, A. Ożarowski, Warszawa 1990 [dalej: *Leksykon*], s. 122–123; M. L. Rautman, op. cit., s. 76; T. Stobart, *Herbs, spices and flavourings*, London 1998, s. 173; K. D. White, *Farming and Animal Husbandry*, [w:] *Civilization of the Ancient Mediterranean. Greece and Rome*, t. I, red. M. Grant, R. Kitzinger, New York 1988, s. 232–234.

⁷⁸ *De alimentorum facultatibus*, 527, 4–7.

⁷⁹ Tę właściwość wypukła także Galen (*De victu attenuante* 115, 3–6, [w:] *Galenii de sanitate tuenda, de alimentorum facultatibus, de bonis malisque sucis, de victu attenuante, de ptisana*, wyd. K. Koch, G. Helmerich, C. Kalbfleisch, O. Hartlich, Leipzig–Berlin 1932 [dalej: *De victu attenuante*]).

⁸⁰ Dioskurides, *De materia medica* III, 37, 1, 1–3; *Oribasii collectionum medicarum reliquiae* XI, *thymbra, theta*, 5, 1–6, wyd. I. Raeder, t. I–IV, Lipsiae–Berolini 1928–1933 [dalej: *Orybazjusz, Collectiones medicae*]; *Aecjusz z Amidy, Iatricorum libri* I, 167, 1–2; *Paulus Aegineta* VII, 3, 8, 35–36, wyd. I. L. Heiberg, t. I–II, Lipsiae–Berolini 1921–1924 [dalej: *Paweł z Eginety, Epitome*].

⁸¹ Cf. A. Dalby, *Food*, 2003, s. 193–194; J. Koder, op. cit., s. 57–58.

⁸² Na temat terminu *halme* cf. M. Kokoszko, *Delikatesy i medykamenty. Komentarz na temat*

przygotowany, stanowił zapasy, które spożywano zwłaszcza w okresach głodu⁸³. Gotowano go także (dwa razy) i podawano jako danie główne, a relacja lekarza z Pergamonu sugeruje, że tak przyrządzone danie pojawiało się często na stołach⁸⁴.

Aecjusz z Amidy utrzymywał, że właściwości tego ziela usytuowane są pomiędzy porem a czosnkiem. Spożyty potrafi jednak bardziej wpłynąć na pracę jelit, niż pory uprawne. Rozcieńcza lepkie soki i odblokowuje organy wewnętrzne, sprzyjając w ten sposób efektywności ich pracy. Działa diuretycznie i potęguje krwawienia miesięczne u kobiet⁸⁵. Wypada do tego dodać, że pomagał także osobom pogryzionym przez dzikie lub jadowite zwierzęta⁸⁶.

FENKUL

Koper włoski, określane jako *marathron* lub *marathon*, który my znamy także pod nazwą fenkułu, był spożywany równie często jak koperek ogrodowy, czyli *anethon*. Pochodził z Bliskiego Wschodu, a jego nazwa znana jest już z tabliczek zapisanych pismem linearnym B⁸⁷. W sztuce kulinarnej obszaru śródziemnomorskiego należy do dzisiaj do najpopularniejszych roślin zielnych wykorzystywanych podczas przyprawiania potraw. Tani i łatwo dostępny, rósł (i rośnie) zarówno w ogrodach, jak w formie dzikiej. Informacje o jego użyciu znalazły się między innymi w „De re coquinaria”⁸⁸. Jest bardzo prawdopodobne, że wchodził także w skład znanego smakołyku określanego jako *kadaulos*⁸⁹. Dodawany był ponadto jako zioło aromatyzujące podczas produkcji oliwek⁹⁰.

znaczenia terminu „halme” (ἅλμη) w antycznych i bizantyńskich źródłach greckich, „Przegląd Nauk Historycznych”, t. VI, 2007, nr 1–2, s. 91–107.

⁸³ *De alimentorum facultatibus* 623, 9–13. Na temat tej kwestii cf. M. Kokooszko, K. Gibel, *Dieta mnichów syryjskich. Komentarz do terminu autofya lachana (αὐτοφῶν ἰαχάνα) w Historia religiosa Teodoreta z Cyru, [w:] Omnia tempus habent. Miscellanea theologica Vincentio Myszor quadragesimum annum laboris celebranti ab amicis sodalibus discipulisque oblata*, red. A. Reginek, G. Strzelczyk, A. Żądło, Katowice 2009, s. 145–156.

⁸⁴ *De alimentorum facultatibus* 632, 2–11.

⁸⁵ Aecjusz z Amidy, *Iatricorum libri* I, 29, 1–5.

⁸⁶ Dioskurides, *De materia medica*, II, 150, 1, 1–3.

⁸⁷ A. Dalby, *Food*, s. 142; idem, *Dangerous tastes. The story of spices*, London 2000, s. 52, 58, 105, 111, 128; idem, *Flavours*, s. 78, 158; idem, *Tastes*, 78, 158; *Trophai*, s. 17; M. L. Rautman, op. cit., s. 76.

⁸⁸ Apicjusz, *De re coquinaria* II, I, 35, 1.

⁸⁹ *Eustathii archiepiscopi Thessalonicensis commentarii ad Homeri Iliadem Pertinentes* IV, 180, 16–23, wyd. M. van der Valk, t. IV, Leiden 1987. Cf. J. Wilkins, S. Hill, *Food in the ancient world*, Malden, Massachusetts–Oxford–Victoria 2006, s. 144.

⁹⁰ *Geoponica* IX, 29.

Galen zaliczał koper włoski do kategorii tych roślin, które były zarówno lekarskimi, jak pokarmami⁹¹. Stąd poświęcił mu w swoich pismach relatywnie wiele uwagi. Ogólnie, medycy uważali, że fenkuł silnie rozgrzewa oraz ma działanie wysuszające⁹². Posiada też właściwości diuretyczne i nadto sprzyja obfitym krwawieniom miesięcznym kobiet. Tego rodzaju informacje znajdujemy między innymi u Aecjusza z Amidy⁹³ oraz Pawła z Eginu⁹⁴.

GARUM

Sztuka kulinarna Bizancjum miała do swej dyspozycji wiele sosów. Modyfikowały one smak dań mięsnych i warzywnych oraz wpływały na wartości dietetyczne potraw. Wiele spośród nich sporządzano na podstawie tzw. *garum*, po grecku określanego jako *garos*⁹⁵. *Garum* był dodatkiem smakowym powstałym poprzez zasolenie całych ryb oraz ich wnętrzności. Stosowane było samodzielnie albo jako przyprawa dopełniająca aromat innych produktów. Samo *garum* popularność zyskało około V w. p.n.e.⁹⁶ W języku łacińskim w stosunku do tej przyprawy używano najczęściej terminu *liquamen*, gdy terminy *allec* i *hallec* odnosiły się do poszczególnych jego rodzajów. Te ostatnie odznaczały się niższą jakością niż *garum/liquamen*.

Ostatnio bardzo ciekawe wyniki dotyczące *garum* przyniosły badania Christophera Grococka oraz Sally Grainger. Według nich łaciński termin *garum* oznaczał wysokiej jakości sos sporządzany z krwi i wnętrzności ryb, produkowany w regionie śródziemnomorskim, używany w charakterze przyprawy stołowej. Takie *garum* było relatywnie drogie, a gdy sporządzano je z użyciem wyszukanych dodatków, stawało się dostępne jedynie dla najbogatszych. *Garum* było wynalazkiem epoki cesarstwa i należy je odróżnić od starszego rodowodem greckiego *garos*. To ostatnie znane było także pod łacińską nazwą *liquamen*, a sporządzano je

⁹¹ *De simplicium medicamentorum* 772, 5–8. Jego zastosowania kulinarne cf. *De alimentorum facultatibus* 641, 4–11.

⁹² Te cechę uwypukla także sam Galen (*De simplicium medicamentorum* 772, 8–9).

⁹³ Aecjusz z Amidy, *Iatricorum libri* I, 269, 1–4.

⁹⁴ Paweł z Eginu, *Epitome* VII, 3, 12, 19–21.

⁹⁵ Podstawowa bibliografia na ten temat vide M. Kokoszko, *Ryby*, s. 373–374. Dodatkowe pozycje — P. Berdowski, *Garum of the Herod the Great (a Latin–Greek inscription on the amphora from Masada)*, „Analecta Archaeologica Resoviensia”, t. I, 2006, s. 239–257; idem, *Garum of Herod the Great (Latin–Greek inscription on the amphora from Masada)*, „The Qumran Chronicle”, t. XVI, 2008, nr 3–4, s. 107–122; idem, *Roman Businesswomen, I: The case of the producers and distributors of garum in Pompeii*, „Analecta Archaeologica Resoviensia”, t. III, 2008, s. 251–272; Ch. Grocock, S. Grainger, *Excursus on garum and liquamen*, [w:] *De re coquinaria*, s. 373–387; M. Kokoszko, *Sosy w kuchni greckiej. Garum (γάρος) i pochodne*, „Vox Patrum”, t. XXVI, 2006, nr 49, s. 289–298; *Trophai*, s. 40–41, 67, 80, 92, 95, 100.

⁹⁶ A. Dalby, *Food*, s. 156.

z całych niedużych (lub kawałków większych) ryb, podlegających procesowi rozpuszczenia pod wpływem działania soli (a więc technologia była analogiczna do tej, którą wykorzystuje się dzisiaj w produkcji tajskich i wietnamskich odmian tego produktu). *Garos/liquamen* nie należało do ingrediencji luksusowych i było powszechnie stosowane jako składnik zapewniający daniu odpowiedni, słony smak.

W czasach antyku i Bizancjum istniało wiele odmian tego sosu. Ze źródeł wynika, że powstały trzy najistotniejsze centra wytwarzania tej przyprawy⁹⁷. Były one tożsame z obszarami produkcji konserw rybnych, *tarichos*⁹⁸. Wyjaśnieniem tej zbieżności jest bezpośredni związek między wytwarzaniem obu produktów. Zarówno *garum*, jak *tarichos* wymagały bogatych zasobów ryb, zwłaszcza z rodziny *scombridae* (makreli). Przy wytwarzaniu konserw rybnych używano jedynie ich mięsa, natomiast producenci sosu wykorzystywali głównie odpady. Nadto obie dziedziny opisywanej wytwórczości wymagały soli⁹⁹. Najślynniejszym gatunkiem *garum* było tzw. *garum sociorum*¹⁰⁰, powstające w południowej Hiszpanii z ryb *skombros*¹⁰¹.

Do naszych czasów zachowało się kilka wariantów receptur. Najbardziej wyczerpującym w tym względzie źródłem jest „*Geoponica*”. Dzieło to zawiera w sumie trzy przepisy na *garum*¹⁰², które pozwalają zrekonstruować podstawowe zasady rządzące tą produkcją na skalę przemysłową oraz w warunkach domowych.

Garum było produktem, którym handlowano na całym obszarze przyległym do Morza Śródziemnego. Osiągało wysokie ceny i w związku z tym nie było powszechnie dostępne¹⁰³. Sos stawiano na stole, by jedzący mogli sobie sami doprawić potrawę poprzez skropienie¹⁰⁴ lub zanurzenie jej w tym dodatku¹⁰⁵.

⁹⁷ Hiszpania, Italia i Sycylia oraz obszary nad Morzem Czarnym. Wybrana literatura na ten temat vide M. K o k o s z k o, *Ryby*, s. 343–344.

⁹⁸ Cf. idem, *Kuchnia i dietyka późnego antyku oraz Bizancjum. Kilka uwag na temat spożycia, sporządzania, przyrządzania, wartości dietetycznych i zastosowań medycznych konserw rybnych w antycznej i bizantyńskiej literaturze greckiej*, „Acta Universitatis Lodziensis, Folia Historica”, t. LXXX, 2005, s. 7–25; idem, *Ryby*, s. 317–329.

⁹⁹ Na temat zasobów tej ostatniej cf. A. J o d ł o w s k i, *Saliny i kopalnie soli w państwach starożytnych strefy śródziemnomorskiej*, „Meander”, t. XXXII, 1977, s. 40–53; G. C. M a n i a t i s, *Organization and modus operandi of the Byzantine salt monopoly*, „Byzantinische Zeitschrift”, t. CII, 2009, nr 2, s. 662–696.

¹⁰⁰ Wybrana literatura na ten temat vide M. K o k o s z k o, *Ryby*, s. 374.

¹⁰¹ Czyli makreli.

¹⁰² *Geoponica* XX, 46. Ciekawa interpretacja tych receptur cf. M. Grant, *Roman Cookery. Ancient recipes for modern kitchens*, London 2002, s. 29.

¹⁰³ Chodzi zwłaszcza o uznane jego gatunki.

¹⁰⁴ Archestratos oraz autor leksykonu zwanego *Księgą Suda* nazywał podane w ten sposób dodatki *katachysma* — *Athenaei Naucraticae dipnosophistarum libri XV IX 399 e–f* (61, 9–11, Kaibel), rec. G. K a i b e l, t. I–III, Lipsiae–Berolini 1887–1890 [dalej: Atenajos z Naukratis, *Deipnosophisci*]; *Suida lexicon, katachysma, kappa*, 876, 1, rec. A. A d l e r, t. I–IV, Lipsiae 1928–1935.

¹⁰⁵ *Garum* mogło zatem być zaliczane do kategorii dodatków zwanej *embamma*. Ten ostatni ter-

Jak stwierdziłem powyżej, w wykwintnej kuchni omawiany sos dodawany był również do większości potraw mięsnych i rybnych oraz do znacznej liczby potraw mącznych. Zastępował on bowiem sól i dodawał koloru potrawom. Użycie *garum* jest wielokrotnie zaświadczone we fragmentach zachowanych w dziele Atenajosa z Naukratis, w „De re coquinaria” oraz w antycznych i bizantyńskich źródłach medycznych.

Medycyna przypisywała *garum* określone działania terapeutyczne. Są one wzmiankowane na kartach traktatów starożytnych lekarzy greckich i bizantyńskich, np. Dioskuridesa, Galena, Aecjusza z Amidy i Pawła z Eginu¹⁰⁶. Rzeczeni znawcy medycyny podkreślali zwłaszcza, że dodane do potraw, ułatwiało trawienie¹⁰⁷. Ciekawe, że we wszystkich wymienionych powyżej pismach zachował się prawie zgodnie brzmiący rozdział o właściwościach *garum*. Charakteryzowano je jako środek rozgrzewający i wysuszający. Stąd używano je¹⁰⁸ także zewnętrznie, np. do leczenia jątrzących się ran, w przypadkach dyzenterii¹⁰⁹ oraz przy doległości zwanej isjaszem¹¹⁰.

Jeśli chodzi o przepisy na sosy, które zawierały *garum* jako najważniejszy składnik, źródła zachowały wiele szczegółów. Wnioskować z nich wypada, że specyfiki takie miały nie tylko zastosowanie w sztuce kulinarnej, lecz także przypisywano im właściwości lecznicze. Takim sosem było *garum* oczyszczające, czyli tzw. *garos kathartikon*, którego recepturę zapisał Aecjusz z Amidy. Przyrządzano je ze *skammonii*¹¹¹ i pieprzu, które razem rozdrabniano i mieszano z *garum*. Gdy mikstura była gotowa, można ją było serwować jako sos, w którym maczano potrawy, to znaczy *embamma*¹¹². Z tekstu dowiadujemy się, że takie *garum* skutecznie usuwało żółć z organizmu.

Sosem, którego składnikami było *garum* i oliwa, było *garelaion*¹¹³. Taką definicję tej mikstury podał w swym leksykonie Hesychios¹¹⁴. Zapewne istniały różne jej warianty. Galen zachował pewien wyszukany przepis dla smakoszy. Sos składał się z *garelaion*, odrobiny wina oraz wątroby ryby *trigle*¹¹⁵. Do naczynia wlewano

min określał sosy, w których zanurzano gotowe potrawy. Cf. Atenajos z Naukratis, *Deipnosophisti* IX 404 d (68, 40–42, Kaibel).

¹⁰⁶ Wymienieni autorzy byli praktykami i teoretykami medycyny. Cf. ibidem, s. 12–16.

¹⁰⁷ Np. *De alimentorum facultatibus*, 725, 6–726, 4.

¹⁰⁸ Zewnętrznie.

¹⁰⁹ Wewnętrznie.

¹¹⁰ W tym ostatnim przypadku polecano zastosowanie zewnętrzne. Dioskurides, *De materia medica* II, 32, 1, 1–4; *De simplicium medicamentorum* 377, 6–9; Aecjusz z Amidy, *Iatricorum libri* II, 150, 1–3; Paweł z Eginu, *Epitome* VII, 3, 3, 21–23.

¹¹¹ *Convolvulus scammonia*. Charakterystyka — Aecjusz z Amidy, *Iatricorum libri* III, 25, 1–14.

¹¹² Ibidem III, 83, 1–2.

¹¹³ *Trophai*, s. 41.

¹¹⁴ *Hesychii Alexandrini lexicon, garelaion, gamma*, 176, 1, wyd. M. Schmidt, vol. I–V, Ienae 1859–1868.

¹¹⁵ Czyli barweny. Cf. M. Kokoszko, *Ryby*, s. 358–367.

składniki płynne i wrzucano rozdrobnioną wątróbkę. Następnie nadawano mieszaninie jednolitą konsystencję¹¹⁶. Przyrządzone osobno ryby jedzono maczając je w tym sosie.

Znamy również kilka innych zastosowań *garelaion*. Źródła informują nas bowiem, że używano je jako przyprawy do kapusty, czyli *krambe*. Tę ostatnią gotowano w wodzie do miękkości (ale nie wolno było jej rozgotować), a potem gorącą wkładano do *garelaion* i serwowano na stół¹¹⁷. Z *garelaion* podawano także surowe warzywa. Tak przyrządzone jarzyny miały właściwości przeczyszczające, zwłaszcza jeżeli zostały spożyte przed zasadniczym posiłkiem. Wiemy również, że opisywane *garelaion* było dodawane do surowych jajek. Wybijano je i mieszało z omawianym sosem¹¹⁸. Tej ostatniej potrawie także przypisywano dobroczynny wpływ na efektywność procesu wydalania produktów trawienia¹¹⁹.

Aecjusz z Amidy wzmiankuje jeszcze jeden specyficzny dodatek, który oparty był na *garum* i miał zastosowanie kulinarne. Chodzi mianowicie o *oenogarum*, czyli w języku Hellenów *oinogaron*. Składało się ono z *garum* i wina (*oinos*). Jak wynika z przepisu podanego przez rzeczonoego medyka, sporządzając *oinogaron* używano dwu części sosu rybnego na jedną część wina. Rodzaj tego ostatniego nie był zapewne istotny, gdyż Aecjusz go nie specyfikuje. Do mieszaniny dodawano także miód, by dodać płynowi nieco słodyczy¹²⁰.

Wersja *oinogaron* znana dzięki Aecjuszowi zawiera wiele dodatkowych składników. Z kontekstu wynika, że były one dorzucone w celu uzyskania wymaganych przez medycynę właściwości leczniczych, a dokładniej oczyszczających. Stąd specyfik zwie się *oinogaron* oczyszczającym, *oinogaron katharktikon*. Z receptury należy wnosić, że standardowo dorzucano doń pieprz¹²¹ i lubczyk, a czasami *skam-*

¹¹⁶ *De alimentorum facultatibus*, 716, 9–14. Z punktu widzenia sposobu podania *garelaion* opisane przez Galena powinno być zaliczone do kategorii *embamma*.

¹¹⁷ Orybazjusz, *Collectiones medicae* III, 29, 3, 1–4.

¹¹⁸ Cf. A. Dalby, *Food*, s. 126.

¹¹⁹ Orybazjusz, *Oribasii synopsis ad Eustathium filium*, [w:] *Oribasii synopsis ad Eustathium filium et libri ad Eunapium* IV, 28, 17, 1–2, wyd. I. Raeder, t. VI, 3, Leipzig 1964.

¹²⁰ Miodowi w takich przepisach zwykle stawiano wysokie wymagania. Cf. na przykład: *De sanitate tuenda libri* 270, 11–271, 4. Typowa charakterystyka bizantyńska — Aecjusz z Amidy, *Iatricorum libri* I, 273, 1–15. Wybrana literatura nowożytna — A. Dalby, *Food*, s. 179–180; E. Crane, *The archaeology of beekeeping*, London 1983, passim; J. E. Jones, *Hives and honey of Hymettus*, „Archaeology”, t. XXIX, 1976, s. 80–91; T. Stobart, op. cit., s. 89–90.

¹²¹ Zapewne chodzi o pieprz czarny, *Piper nigrum*. Użycie innego gatunku tej przyprawy było zwykle sygnalizowane przez dodanie przydawki. Typowa charakterystyka bizantyńska — Aecjusz z Amidy, *Iatricorum libri* I, 316, 1–5. Wybrana literatura nowożytna — J. André, *L'alimentation et la cuisine à Rome*, Paris 1961, s. 209; L. Bremness, op. cit., s. 94; A. Dalby, *Empire of pleasures. Luxury and indulgence in the Roman world*, London–New York 2000, s. 43, 89–94; idem, *Food*, s. 254–255; A. Dalby, S. Grainger, *The classical cookbook*, London 2000, s. 137, 250; T. Stobart, op. cit., s. 140–150.

monię (dla usunięcia z organizmu żółci), szafran (w celu pozbycia się flegmy) lub paprotkę¹²² (jeśli celem użycia tego *oenogarum* było pozbycie się czarnej żółci).

Kolejny sos uzyskiwany z *garum* — *oksygarum* (po grecku *oksygaron*) — w swej podstawowej wersji był mieszaniną *garum* i octu winnego (*oksos*). Z receptur Orybazjusza¹²³ i Aecjusza z Amidy¹²⁴ wynika, że składniki te łączono w równych proporcjach. Nie ma bezpośrednich wskazań, że *oksygaron* wymagało poddania go obróbce termicznej przez gotowanie.

Dysponujemy kilkoma przepisami na *oksygaron*. Dwa implikują jego zastosowania kulinarne i terapeutyczne, a dwa kolejne sugerują przeznaczenie sosu jako przede wszystkim dodatku do potraw. Para receptur pochodząca z pism medycznych (Orybazjusza i Aecjusza z Amidy) jest analogiczna, choć nie identyczna, a działanie terapeutyczne specyfików określone zostało już w samych tytułach receptur. Jedno i drugie nazwane zostało *oksygaron katharktikon* (oczyszczające). Przepis Orybazjusza uwzględnia *skammonię*, pieprz, imbir, miętę, nasiona selera, ocet, *garum* oraz miód. Przepis Aecjusza z Amidy zawiera nasiona selera, pieprz, kminek zwyczajny¹²⁵, sok zapalniczki cuchnącej¹²⁶, *skammonię* oraz równe części *garum* i octu. Z receptury wynika też, że zamiast *skammonii*, można było dodać szafran lub paproci¹²⁷.

W „De re culinaria” *oksygaron* występuje w dwu wariantach. Pierwszy przewidywał pół uncji¹²⁸ pieprzu, trzy *scripuli*¹²⁹ żebrzycy pokręconej¹³⁰, sześć *scripuli* kardamonu malabarskiego¹³¹, sześć *scripuli* kminku zwyczajnego, jedno *scripulum* liści lauru¹³², sześć *scripuli* suszonej mięty, miód, *garum* i ocet. Wszystkie składniki stałe należało utrzeć, przesiać i wymieszać z miodem. Następnie dodawano *garum* i ocet¹³³. Druga wersja przepisu była znacznie prostsza i uwzględniała

¹²² *Polypodium vulgare*.

¹²³ Orybazjusz, *Oribasii eclogae medicamentorum* LXXIX, 12, 1–13, 1, [w] *Oribasii collectionum medicarum reliquiae*, wyd. I. Raeder, t. IV, *libros XLIX–L, libros incertos, eclogas medicamento rum, indicem continens*, Lipsiae–Berolini 1933.

¹²⁴ Aecjusz z Amidy, *Iatricorum libri* III, 87, 1–5.

¹²⁵ Cf. niżej.

¹²⁶ Cf. niżej.

¹²⁷ Typowa charakterystyka tej rośliny — Aecjusz z Amidy, *Iatricorum libri* I, 331, 1–2.

¹²⁸ 27,288 grama.

¹²⁹ 1,137 grama.

¹³⁰ *Seseli tortuosum*. Cf. M. Kokoszko, *Ryby*, s. 390.

¹³¹ *Amomum cardamomum*. Typowa charakterystyka bizantyńska — Aecjusz z Amidy, *Iatricorum libri* I, 182, 1–4. Wybrana literatura nowożytna — J. Andrée, op. cit., s. 209–210; A. Dalby, *Food*, s. 74; M. Kokoszko, *Ryby*, s. 375.

¹³² *Laurus nobilis*. Typowa charakterystyka bizantyńska — Aecjusz z Amidy, *Iatricorum libri* I, 89, 1–5. Wybrana literatura nowożytna — J. Andrée, op. cit., s. 204; A. Dalby, *Food*, s. 48–49. Cf. M. Kokoszko, *Ryby*, s. 377.

¹³³ Apicjusz, *De re coquinaria*, I, 34, 1.

uncję pieprzu, po jednej uncji pietruszki, kminu rzymskiego¹³⁴ i lubczyku ogrodowego, miód, *garum* i ocet¹³⁵.

Oksygaron podawano do potraw mięsnych i ryb. Na przykład Galen pisał o doprawianiu ryb skalnych, *petraioi ichthyes*¹³⁶, octem i *garum* oraz o posypywaniu ich pieprzem¹³⁷. Wydaje się, że miał on na myśli jakąś (nieskomplikowaną) formę *oksygaron*. W każdym razie to ostatnie byłoby z pewnością świetnym zamiennikiem dodatków wymienionych przez lekarza z Pergamonu. Galen twierdził także, że *oksygaron* dodawano przy przyrządzaniu warzyw strączkowych¹³⁸.

Z *oksygaron* łączono pewne właściwości dietetyczne. Z refleksji Aecjusza wynika, że oczyszczające *oksygaron* w wersji ze *skammonią* usuwało żółć. Gdy zamiast *skammonii* dodano szafranu, powstawała mikstura przyczyniająca się do wydalania z organizmu flegmy. W końcu, jeśli *oksygaron* sporządzono z dodatkiem paproci, sos ten sprzyjał pozbywaniu się czarnej żółci.

GORCZYCA

Napy to gorczyca, czyli roślina, której nasiona były używane do aromatyzowania różnego rodzaju potraw, zwłaszcza mięsnych. W obszarze egejskim gorczyca znana była już przed 2000 r. p.n.e. Wykorzystywana w czasach rozkwitu klasycznej kultury greckiej, nie straciła swej popularności w okresie dominacji Rzymu na Bałkanach, a także później, o czym świadczą informacje zawarte w traktatach medycznych antyku¹³⁹ i wczesnego Bizancjum¹⁴⁰. Warto pamiętać, że z jej nasion i octu produkowano sos podobny do dzisiejszej musztardy, który służył jako dodatek do potraw¹⁴¹.

Dioskurides charakteryzował działanie gorzycy jako rozgrzewające¹⁴² i rozcieńczające gęste soki. Nic dziwnego, że zalecano ją jako dodatek do potraw, które dziś określilibyśmy jako ciężkostrawne. Ponadto twierdził, że gorczyca przyciąga

¹³⁴ *Carum carvi*. Typowa charakterystyka bizantyńska — Aecjusz z Amidy, *Iatricorum libri* I, 183, 1–4. Wybrana literatura nowożytna — A. Dalby, *Food*, s. 74; A. Dalby, S. Grainger, op. cit., s. 108; T. Stobart, op. cit., s. 46–47. Cf. także M. Kokoszko, *Ryby*, s. 376.

¹³⁵ Apicjusz, *De re coquinaria*, I, 34, 2.

¹³⁶ Należą one do *Labridae* (wargacze). Cf. M. Kokoszko, *Ryby*, s. 253–254.

¹³⁷ *De alimentorum facultatibus*, 725, 15–17.

¹³⁸ *Ibidem*, 534, 14–535, 2.

¹³⁹ Dioskurides, *De materia medica* II, 154, 1, 1–3, 8.

¹⁴⁰ Aecjusz z Amidy, *Iatricorum libri* I, 292, 1–3; Paweł z Eginu, *Epitome* VII, 3, 13, 4.

¹⁴¹ Cf. J. André, op. cit., s. 203–204; L. Bremness, op. cit., s. 60; A. Dalby, *Food*, s. 225; idem, *Flavours*, s. 52, 70, 152, 157–159; idem, *Tastes*, s. 52, 70, 152, 157–159; T. Stobart, op. cit., s. 127.

¹⁴² Galen uwypukla jej działanie rozgrzewające i wysuszające — *De simplicium medicamentorum* 85, 15–16.

do siebie inne substancje i usuwa flegmę¹⁴³. Te poglądy zostały przyjęte i utrwalone m.in. przez Aecjusza z Amidy i Pawła z Eginę.

KMINEK

Kyminon, czyli kminek zwyczajny, to kolejna roślina przyprawowa wykorzystywana często w kuchni antycznej i bizantyńskiej. Został on udomowiony jeszcze przed połową drugiego tysiąclecia p.n.e. Znany w Mezopotamii, wymieniany w tekstach linearnych kultury mykeńskiej, pozostał popularny wśród starożytnych Greków i lubiany przez Rzymian. Był niedrogi, co dodatkowo sprzyjało powszechności jego użycia¹⁴⁴. Wykorzystywano go m.in. jako składnik sosów. Przykładem niech będzie *cuminatum* podawane do ostryg, którego receptura zachowana jest w „O sztuce kulinarnej”¹⁴⁵.

Medycy pisali o nim jako o bardzo skutecznym lekarstwie. Szczegółową listę dolegliwości, które usuwał, znajdujemy między innymi w twórczości Dioskuridesa¹⁴⁶. Autor ten utrzymywał na przykład, że kminek wpływa pozytywnie na żołądek, a nadto określał jego właściwości jako rozgrzewające, wysuszające, ściągające oraz zmniejszające wzdęcia. Wskazywał także na fakt, że wspomaga produkcję moczu w organizmie¹⁴⁷. Podobnie pisali w Bizancjum Orybazjusz¹⁴⁸, Aecjusz z Amidy¹⁴⁹ oraz Paweł z Eginę¹⁵⁰.

KOLENDRA

Koriannon lub *korion* to po grecku kolendra. Używana była powszechnie w kuchni jeszcze od czasów starożytnego Egiptu. Znano ją także w Mezopotamii i wymieniano w tabliczkach spisanych pismem linearnym B. Jako roślina przyprawowa używana była w całości. Jednak szczególnie często wybierano do zastosowań kulinarnych jej liście i nasiona. Rzadziej korzystano z korzenia, ale i takie zastosowanie jest znane z „De observatione ciborum”¹⁵¹. Służyła do aromatyzowania

¹⁴³ Dioskurides, *De materia medica* II, 154, 1, 1–3, 8.

¹⁴⁴ Cf. A. Dalby, *Food*, s. 74; A. Dalby, S. Granger, op. cit., s. 108; *Trochai*, s. 17; Ph. Koukoules, *Byzantinon bios kai politismos*, t. V: *Hai trochai kai ta pota...*, Athènes 1954, s. 42 [dalej: *Byzantinon*]; T. Stobart, op. cit., s. 46–47.

¹⁴⁵ Apicjusz, *De re coquinaria*, I, 29.

¹⁴⁶ Dioskurides, *De materia medica* III, 59, 1, 1–61, 1, 6.

¹⁴⁷ Galen ocenia go podobnie podkreślając fakt, że w medycynie używa się szczególnie nasion tej rośliny — *De simplicium medicamentorum* 52, 4–8.

¹⁴⁸ Orybazjusz, *Collectiones medicae* XI, *kymionon, kappa*, 41, 1–42, 3.

¹⁴⁹ Aecjusz z Amidy, *Iatricorum libri* I, 235, 1–3.

¹⁵⁰ Paweł z Eginę, *Epitome* VII, 3, 10, 383.

¹⁵¹ Antimus, *De observatione ciborum* 67.

zarówno potraw mięsnych i z ryb, jak mącznych. Była popularna w kuchni antycznej, bizantyńskiej, a także nowożytnej¹⁵².

Przez lekarzy oceniana była pozytywnie. Pisali o niej Dioskurides¹⁵³ i Galen¹⁵⁴, a ich ustalenia utrwały się w pracach lekarzy bizantyńskich, co widać wyraźnie na stronach pism Orybazjusza¹⁵⁵, Aecjusza z Amidy (który *notabene* powołuje się bezpośrednio na Dioskuridesa)¹⁵⁶ oraz Pawła z Eginu¹⁵⁷. Podkreślano, że kolendra ma działanie nieco oziębiające i delikatnie ściągające.

KOPER OGRODOWY

Na stołach stawiano także potrawy, których składnikiem był znany nam dobrze koper ogrodowy, czyli nasz koperek. Przyzwyczajeni jesteśmy, by posypywać nim gotowe potrawy. Taką formę jego serwowania Grecy nazwali *trimma*¹⁵⁸. *Anethon*, bo tak go określano, jest rośliną pochodzącą ze wschodniej części basenu Morza Śródziemnego, wykorzystywaną w tych rejonach przez całą historię zaświadczoną źródłami pisanymi¹⁵⁹.

Do celów kulinarnych stosowany był zarówno w postaci świeżej, jak suszonej. Dodawano go do dań mięsnych, w tym potraw z ryb, i mącznych. O jego popularności świadczy fakt, że w „O sztuce kulinarnej” wymieniany jest około czterdziestu razy¹⁶⁰. Był także składnikiem wywaru zwanego *leukos dzomos*, polecanego do gotowania ryb, a zwłaszcza tzw. ryb skalnych — *petraioi ichthyes*¹⁶¹.

I tym razem doktryny lekarzy bizantyńskich na jego temat są zależne od Dioskuridesowych¹⁶². Zgrabnie podsumowują je Aecjusz z Amidy¹⁶³ i Paweł z Eginu¹⁶⁴. Koper jest środkiem silnie rozgrzewającym i wysuszającym. Jego wywar połączony z oliwą oczyszcza organizm przez perspirację, koi ból, działa na-

¹⁵² Cf. J. André, op. cit., s. 203; A. Dalby, *Food*, s. 104; A. Dalby, S. Grainger, op. cit., s. 15, 25, 65; J. Koder, op. cit., s. 50–51; *Leksykon*, s. 220–221; M. L. Rautman, op. cit., s. 76; T. Stobart, op. cit., s. 63–64.

¹⁵³ Dioskurides, *De materia medica* III, 63, 1, 1–10.

¹⁵⁴ *De simplicium medicamentorum* 36, 4–40, 7.

¹⁵⁵ Orybazjusz, *Collectiones medicae* XV, 1:10, 64, 1–4.

¹⁵⁶ Aecjusz z Amidy, *Iatricorum libri* I, 217, 1–5.

¹⁵⁷ Paweł z Eginu, *Epitome* VII, 3, 10, 295–300.

¹⁵⁸ *Trophai*, s. 42.

¹⁵⁹ Cf. J. André, op. cit., s. 204; L. Bremness, op. cit., s. 45; A. Dalby, *Food*, s. 117; J. Koder, op. cit., s. 41–42; *Trophai*, s. 17; *Leksykon*, s. 228–229; M. L. Rautman, op. cit., s. 76.

¹⁶⁰ Np. Apicjusz, *De re coquinaria* VI, 8, 1.

¹⁶¹ Orybazjusz, *Collectiones medicae* II, 51, 6, 1–7, 3.

¹⁶² Dioskurides, *De materia medica* III, 58, 1, 1–7. Krótka charakterystyka Galena jest analogiczna — *De simplicium medicamentorum* 832, 1–18.

¹⁶³ Aecjusz z Amidy, *Iatricorum libri* I, 37, 1–11.

¹⁶⁴ Paweł z Eginu, *Epitome* VII, 3, 1, 229–234.

sennie oraz likwiduje guzy (i narośla), których etiologia tkwi w braku balansu humorów¹⁶⁵. Spopielony sprzyja gojeniu ran i owrzodzeń, jeżeli się go na nie przyłoży. Zielony koperek ma słabsze działanie rozgrzewające i sprzyjające rozkładowi złych soków. Domyślać się jednak należy z logiki rozważań, że i w takiej formie sprzyja procesom trawienia. Z informacji zawartych w dziele „O sztuce gospodarowania” warto dodać przestrożę, że zbyt duża ilość zjedzonego kopru może osłabić wzrok¹⁶⁶.

LEBIODKA ZWYCZAJNA

Lebiodka zwyczajna, czyli oregano, po grecku nazywana była *origanon*. Wyróżniano przynajmniej cztery odmiany tego zioła: oregano *herakleockie*, drugie zwane *onitis*, trzecie, które Hellenowie określali jako dzikie, czyli *agrius origanos*, oraz czwarte zwykle znane pod nazwą *tragoriganos*. Roślina ta była popularna w kuchni antycznej, zresztą pozostaje taką do dzisiaj¹⁶⁷. Wykorzystywana do aromatyzowania mięs — w tym ryb — i sałatek, wymieniana jest bardzo często w literaturze kulinarnej. Przykładem niech będzie receptura na *patinę* z drobnych rybek, zachowana w „O sztuce kulinarnej”¹⁶⁸.

Dioskurides uważał, że zioło to ma działanie rozgrzewające i przyczynia się do produkcji moczu. Leczy też przewód pokarmowy. Według tego autora z oregano sporządzano różnorodne odwary dodawane następnie do napojów z octu winnego (*fouska*)¹⁶⁹ lub wina¹⁷⁰. Aecjusz z Amidy wskazał, że oregano rozcieńcza gęste i lepkie soki w organizmie. Ma też właściwości rozgrzewające i wysuszające¹⁷¹.

¹⁶⁵ Przepis na to lekarstwo odnajdujemy u Dioskuridesa i Orybazjusza — Dioskurides, *De materia medica* I, 51, 1, 1–5; Orybazjusz, *Collectiones medicae* XI, *anethinou skeuasia, alfa*, 52, 1–6.

¹⁶⁶ *Geoponica*, XII, 34.

¹⁶⁷ Cf. A. C. Andrews, *Marjoram as a spice in the classical era*, „Classical Philology”, t. LVI, 1961, s. 73–82; J. André, op. cit., s. 205; L. Bremness, op. cit., s. 104–105; A. Dalby, *Food*, s. 243–244; idem, *Flavours*, s. 152, 158, 163–164; *Trochai*, s. 17; *Byzantinon*, s. 42; T. Stobart, op. cit., s. 139–140.

¹⁶⁸ Apicjusz, *De re coquinaria* IV, 2, 30.

¹⁶⁹ Na temat napojów typu *phouska* cf. M. Kokoszko, *What was administered to Christ on the cross. A few words on the alimentary and therapeutic role vinegar*, [w:] *Biblia Slavorum Apocryphorum. II: Novum Testamentum*, red. G. Minczew, M. Skowronek, I. Petrov, Łódź 2009, s. 42–54; M. Kokoszko, K. Jagusiak, *Woda, wino i tak dalej, czyli o napojach w Konstantynopolu*, „Przegląd Nauk Historycznych”, t. VIII, 2009, nr 2, s. 33–37.

¹⁷⁰ Dioskurides, *De materia medica* III, 27, 1, 1–30, 2, 8. Analogiczna charakterystyka — *De simplicium medicamentorum* 91, 9–14.

¹⁷¹ Aecjusz z Amidy, *Iatricorum libri* I, 302, 1–4.

LUBCZYK

Libystkon lub *ligystikon* (lubczyk) to znana roślina przyprawowa. Liście, łodygi, korzenie i nasiona tego zioła były używane do aromatyzowania potraw mięsnych i mącznych. Stosowane było zarówno w postaci świeżej, jak suszonej. Autor „O sztuce kulinarnej” wymienia je często jako dodatek do sosów, które podawano wraz z rybami¹⁷².

Dioskurides twierdził, że nazwa rośliny wzięła się od Ligurii — kraju, w którym ziele to rosło w wyjątkowej obfitości. W jego czasach znajdowano je zwykle w górach, nad brzegami strumieni. Autor ten pisze, że w praktyce medycznej używano zarówno jej nasion, jak korzeni, podkreśla jednak wartość tych pierwszych. Stosowany wewnętrznie lubczyk sprzyjał m.in. procesowi trawienia, dlatego dodawany był do napojów polepszających ten proces, nazywanych *oksypora*¹⁷³. Lekarz doceniał także jego smak. Dodajmy, że lubczyk wykorzystywany był lokalnie zamiast pieprzu ze względu na swoją ostrość¹⁷⁴.

W okresie bizantyńskim doktryny Dioskuridesa w tej kwestii powtórzyli: Orybazjusz¹⁷⁵, Aecjusz z Amidy¹⁷⁶ i Paweł z Eginy¹⁷⁷. Twierdzono wtedy, że lubczyk jest środkiem rozgrzewającym i ma typowe dla takich substancji działanie, tj. wzmacnia intensywność krwawień miesięcznych u kobiet, sprzyja produkcji moczu i redukuje ilość gazów wydzielanych w organizmie.

MIĘTA

Grecy nazywali miętę *minthe* lub *hedyosmon*. Różne jej odmiany rosły dziko, ale uprawiane były również w ogródkach. Jako roślina przyprawowa była bardzo rozpowszechniona. W kuchni stosowano ją m.in. do aromatyzowania sosów podawanych do świeżych i solonych ryb¹⁷⁸.

¹⁷² Cf. A. C. Andrews, *Alimentary use of lovage in the classical period*, „Isis”, t. XXXIII, 1941, s. 514–518; J. André, op. cit., s. 203; L. Bremness, op. cit., s. 91; A. Dalby, *Food*, s. 200–201; idem, *Flavours*, 156, 162; idem, *Tastes*, s. 156, 162; *Leksykon*, s. 266–267; T. Stobart, op. cit., s. 103.

¹⁷³ Apicjusz, *De re coquinaria* I, 32.

¹⁷⁴ Dioskurides, *De materia medica* III, 51, 1, 1–3, 7.

¹⁷⁵ Orybazjusz, *Collectiones medicae* XI, *ligystikon*, *lambda*, 10, 1–9.

¹⁷⁶ Aecjusz z Amidy, *Iatricorum libri* I, 256, 1–3.

¹⁷⁷ Paweł z Eginy, *Epitome* VII, 3, 11, 78–80.

¹⁷⁸ Cf. J. André, op. cit., s. 240; A. C. Andrews, *The mints of the Greeks and Romans and their condimentary use*, „Osiris”, t. XIII, 1958, s. 127–156; L. Bremness, op. cit., s. 94–95; A. Dalby, *Food*, s. 219–220; idem, *Flavours*, s. 152, 158, 162, 164–165; J. Koder, op. cit., s. 47–48; *Trophai*, s. 17; *Byzantinon*, s. 42; *Leksykon*, s. 304–305; M. L. Rautman, op. cit., s. 76; T. Stobart, op. cit., s. 111–112.

Medycyna wysoko ceniła jej właściwości. Stąd informacje na jej temat pojawiają się systematycznie w traktatach medycznych. Powtarzają one zwykłą drogę przekazywania starożytnej wiedzy farmakologicznej do Bizancjum, a zatem są blisko związane z ustaleniami wprowadzonymi do teorii medycznej przez Dioskuridesa¹⁷⁹ i Galena¹⁸⁰. Nic dziwnego, że słowa Orybazjusza¹⁸¹, Aecjusza z Amidy¹⁸² i Pawła z Eginu¹⁸³ są zwykle dokładnym powtórzeniem stwierdzeń ich wielkiego poprzednika.

Według wspomnianych autorów mięta z natury swej ma właściwości rozgrzewające i wysuszające. Tylko uprawiana nabiera wilgoci, dzika zatem jest jej pozbawiona. Jest łagodnym afrodyzjakiem¹⁸⁴. Stanowi dobry dodatek do potraw, a gorzycz, jaką się charakteryzuje, powoduje usunięcie z organizmu pasożytów. Napar z niej leczy problemy gastryczne. Pita z *oksykraton* wstrzymuje krwotoki.

MIĘTA POLEJ

Używano też często mięty polej, która Grecy nazywali *blechon* lub *glechon*¹⁸⁵. Była nieraz stosowana jako przyprawa w kuchni antycznej, czego przykładem jest receptura na faszerowana rybę sarda z „O sztuce kulinarnej”¹⁸⁶. Medycy antyczni ustalili, że mięta polej rozgrzewa i ma silne działanie rozcieńczające¹⁸⁷. Ustalenia te zostały przyjęte w Bizancjum, o czym świadczą prace Aecjusza z Amidy¹⁸⁸, Pawła z Eginu¹⁸⁹ oraz doktryny zawarte w „O sztuce gospodarowania”¹⁹⁰.

Mięta polej była ważnym składnikiem napojów. Dioskurides radził pić z nią *oksykraton*, gdyż trunek ten usuwał nudności i łagodził bóle brzucha¹⁹¹. Zapewne mikstura ta okazała się na tyle efektywna i smaczna, że jej receptura przyjęła się i była potem powtarzana. Znał ją m.in. Orybazjusz¹⁹². Znajduje ona także odbi-

¹⁷⁹ Dioskurides, *De materia medica* III, 34, 1, 1–2, 6.

¹⁸⁰ *De simplicium medicamentorum* 882, 16–883, 15.

¹⁸¹ Orybazjusz, *Collectiones medicae* IX, 49, 1, 1–2, 2.

¹⁸² Aecjusz z Amidy, *Iatricorum libri* I, 156, 1–9.

¹⁸³ Paweł z Eginu, *Epitome* VII, 3, 7, 2–5.

¹⁸⁴ Co zauważa także autor *Geoponica* (XII, 24).

¹⁸⁵ Cf. J. André, op. cit., s. 205; A. Dalby, *Food*, s. 254; J. Koder, op. cit., s. 66; *Leksykon*, s. 306–307; M. L. Rautman, op. cit., s. 76; J. Scarborough, *Contraception in antiquity. The case of pennyroyal*, „Wisconsin Academy Review”, t. XXXV, 1989, s. 19–25.

¹⁸⁶ Apicjusz, *De re coquinaria* IX, 9, 1.

¹⁸⁷ Dioskurides, *De materia medica* III, 31, 1, 1–2, 10.

¹⁸⁸ Aecjusz z Amidy, *Iatricorum libri* I, 81, 1–5.

¹⁸⁹ Paweł z Eginu, *Epitome* VII, 3, 3, 76–78.

¹⁹⁰ *Geoponica* XII, 33.

¹⁹¹ Dioskurides, *De materia medica* III, 31, 1, 4–5.

¹⁹² Orybazjusz, *Collectiones medicae* XI, *glechon, gamma*, 10, 3–4.

cie na stronach „O przestrzeganiu zdrowej diety” Antimusa¹⁹³ i w żywocie św. Symeona napisanym przez Leoncjusza z Neapolu¹⁹⁴. Analogiczny trunek, ale oparty na bazie winie, spotykamy u Dioskuridesa¹⁹⁵, a potem również w „O sztuce gospodarowania”¹⁹⁶. Napój ten znano pod nazwą *glechonites*.

PIEPRZ

Pieprz, po grecku *peperi*, zaczął być popularny w Grecji około 400 r. p.n.e., a wkrótce stał się niezbędną przyprawą¹⁹⁷. Odbicie jego popularności widoczne jest w „O sztuce kulinarnej”, gdzie rekomenduje się posypanie tą świeżo utartą przyprawą niemal każdego dania przed zaserwowaniem¹⁹⁸. Pieprz zalecany był także przez medyków znających się na sztuce kulinarnej. Na przykład Antimus znalazł dla niego miejsce w recepturze dotyczącej przyrządzania wołowiny¹⁹⁹ i zajęcy²⁰⁰. Galen informuje nas, że za jego czasów próbowano fałszować tę przyprawę, a centrum tego procederu była Aleksandria²⁰¹. Pieprz pozostał również ulubioną przyprawą w czasach późniejszych²⁰², a *typika* klasztorne dozwalały na jego użycie nawet w społecznościach tworzonych przez ascetycznych mnichów, np. w stołecznym klasztorze Studios²⁰³. Stanowił też bardzo ważny przedmiot handlu.

Antyk i Bizancjum знаły trzy rodzaje pieprzu. Autorzy nazywali je pieprzem długim (*peperi makron*), czarnym (*peperi melan*) i białym (*peperi leukon*)²⁰⁴. W rzeczywistości chodziło o dwa gatunki: *Piper longum* i *Piper nigrum*. Tak zwa-

¹⁹³ *De observatione ciborum* 58.

¹⁹⁴ Leoncjusz z Neapolu, *Vita Symeonis Sali* 164, 1–165, 12; L. Rydén, *Das Leben des heiligen Narren Symeon von Leontios von Neapolis*, „Studia Graeca Upsaliensia”, t. IV, Stockholm 1963.

¹⁹⁵ Dioskurides, *De materia medica* V, 52, 1, 1–3 — polecany przy problemach trawiennych.

¹⁹⁶ *Geoponica* VII, 8.

¹⁹⁷ A. Dalby, *Food*, s. 254–255.

¹⁹⁸ J. Solomon, *The Apician sauce. Ius Apicianum*, [w:] *Food in Antiquity*, red. J. Wilkins, D. Harvey, M. Dobson, Exeter 1995 [dalej: *Food in Antiquity*], s. 115–131, zwłaszcza s. 116–121, 126–127.

¹⁹⁹ Antimus, *De observatione ciborum* 3.

²⁰⁰ *Ibidem* 13.

²⁰¹ *De sanitate tuenda* 268, 13–270, 11. Cf. M. Kokoško, *Krótki komentarz do kilku terminów urobionych od rzeczownika „karyke” (καρύκη)*, „Przegląd Nauk Historycznych”, t. VII, 2008, nr 1, s. 6, przypis 6; idem, *Some technical terms from Greek cuisine in classical and Byzantine literature*, „Eos”, t. XCV, 2009, s. 270, przypis 6.

²⁰² A. Dalby, *Flavours*, s. 52, 152, 158, 161–165; L. Garland, *The rhetoric of gluttony and hunger in twelfth-century Byzantium*, [w:] *Feast, fast or famine. Food and drink in Byzantium*, red. W. Mayer, S. Trzcionka, Brisbane 2005, s. 45; M. L. Rautman, op. cit., s. 95–96, 104–105.

²⁰³ A.–M. Talbot, *Mealtime in monasteries: the culture of the Byzantine refectory*, [w:] *Eat, drink and be merry (Luke 12:19). Food and wine in Byzantium. In honour of Professor A.A.M. Bryer*, red. L. Brubaker, K. Linardou, Aldershot, Hampshire 2007, s. 116, przypis 42.

²⁰⁴ Cf. na przykład Dioskurides, *De materia medica* II, 159, 1, 1–4, 3; Orybazjusz, *Collectiones*

ny pieprz biały był jedynie niedojrzałym owocem tego ostatniego gatunku, z czego zresztą zdawano sobie sprawę zarówno w czasach starożytnych, jak w okresie późniejszym.

Pieprz był chwalony za właściwości rozgrzewające, sprzyjające trawieniu i produkcji moczu, przyciągające do siebie soki z organizmu, ułatwiające wydalanie przez perspirację *etc.* Przyrządzano z niego wiele lekarstw, jak tzw. *antidotum* z trzech rodzajów pieprzu²⁰⁵, o którym pisali nie tylko lekarze, lecz także Anna Komnena we wspomnieniach o swoim ojcu, cesarzu Aleksym I²⁰⁶.

PIETRUSZKA

Pietruszka (*petroselinon*) była kolejnym ziołem, które odgrywało istotną rolę w kuchni. Jej świeże lub suszone liście służyły do aromatyzowania potraw mięsnych i mącznych. Rzadziej używano korzenia²⁰⁷. Roślina ta jest często wymieniana w recepturach zamieszczonych w „O sztuce kulinarnej”²⁰⁸.

Pietruszka uważana była przez Greków za rodzaj selera. Stąd zresztą wzięła się jej nazwa, określająca ją jako seler skalny²⁰⁹. Dioskurides kojarzył ją z Macedonią, gdzie porastała skaliste miejsca. Nasiona jej, według niego, pachniały miło i miały nieco cierpki smak. Silnie aromatyzowały potrawy²¹⁰. Aecjusz z Amidy pisał, że pietruszka ma właściwości rozgrzewające i wysuszające. Powoduje krwawienia miesięczne. Jest diuretyczna, lecz także nie przyczynia się do gromadzenia gazów w organizmie. Silniejsze działanie mają jej nasiona niż liście i łodygi²¹¹.

medicae XI, *peperi, pi*, 7, 1–12; Aecjusz z Amidy, *Iatricorum libri* I, 316, 1–5; Paweł z Eginy, *Epitome*, VII, 3, 16, 27–31.

²⁰⁵ M. K o k o s z k o, *Medycyna bizantyńska o antidotum z trzech rodzajów pieprzu. Komentarz na temat jednego ze środków farmaceutycznych zastosowanych w leczeniu Aleksego I Komnena*, [w:] *Byzantina Europea. Księga jubileuszowa ofiarowana profesorowi Waldemarowi Ceranowi*, red. M. K o k o s z k o, M. J. L e s z k a, Łódź 2007, s. 253–264.

²⁰⁶ A n n a C o m m n e n e, *Alexiade* XV, 11, 7, 5–15, wyd. B. L e i b, t. I–III, Paris 1967.

²⁰⁷ Cf. A. C. A n d r e w s, *Celery and Parsley as Foods in Graeco-Roman Periods*, „Classical Philology”, t. XLIX, 1949, s. 91–99; J. A n d r é, *op. cit.*, s. 205; A. D a l b y, *Food*, s. 78; J. F r a y n, *op. cit.*, s. 35; *Leksykon*, s. 372–373.

²⁰⁸ Np. A p i c j u s z, *De re coquinaria* I, 27, 1.

²⁰⁹ O ile ten ostatni rósł na podmokłych terenach blisko rzek, to pietruszka występowała w górach, cf. M. K o k o s z k o, K. J a g u s i a k, *Warzywa*, s. 39.

²¹⁰ Dioskurides, *De materia medica* III, 66, 1, 1–6.

²¹¹ Aecjusz z Amidy, *Iatricorum libri* I, 319, 1–4.

RUKOLA

W sałatkach używano także *eudzomon*. Jego gorzkawe i nieco orzechowe w smaku liście były często spożywane w starożytności i w okresie bizantyńskim²¹². Dzisiaj tę roślinę znamy pod nazwą rukoli lub rokiety i zaobserwować możemy wzrastającą jej popularność we współczesnej kuchni polskiej. Autor „O sztuce kulinarnej”²¹³ poleca także jej nasiona jako przyprawę do sosów²¹⁴. Na jej temat wypowiada się kilkakrotnie również twórca „O sztuce gospodarowania”²¹⁵.

Według Aecjusza z Amidy roślina ta ma działanie rozgrzewające, jej nasiona zaś są afrodyzjakiem. Spożycie rukoli w zbyt dużej ilości doprowadza jednak do bólów głowy. Najlepiej jest więc mieszać jej liście z sałata²¹⁶.

RUTA

Peganon to po grecku nazwa ruty. Jest to roślina lecznicza, ale także przyprawowa, której nasiona, liście i łodygi były używane do aromatyzowania dań mięsnych i mącznych. Ze względu na ostry, nieco pieprzowy smak używana była szczególnie często do sosów. Obecnie także wykorzystywana jest w kuchni śródziemnomorskiej²¹⁷.

Ruta była bardzo szczegółowo omawiana przez lekarzy starożytności i Bizancjum, gdyż uważano ją za niezwykle efektywny medykament. Pisał o niej bardzo szeroko Dioskurides²¹⁸ oraz Galen²¹⁹, a odbicie jego twierdzeń jest widoczne w ustaleniach promowanych w literaturze medycznej Bizancjum. Widać to wyraźnie na kartach pism Orybazjusza²²⁰, Aecjusza z Amidy²²¹ i Pawła z Eginu²²². Nie odchodzą od nich także ustalenia znajdujące się w „Geoponica”²²³. Z infor-

²¹² A. Dalby, *Flavours*, s. 17, 140, 150, 158; idem, *Tastes*, s. 17, 140, 150, 158.

²¹³ Apicjusz, *De re coquinaria* IX, 10, 7 etc.

²¹⁴ Cf. J. Bottéro, *The most ancient recipes of all*, [w:] *Food in Antiquity*, s. 252; L. Bremness, op. cit., s. 135; A. Dalby, *Food*, s. 282; idem, *Flavours*, s. 158, 162, 167; idem, *Tastes*, s. 158, 162, 167; J. Frayn, op. cit., s. 35; J. Koder, op. cit., s. 45; J. Solomon, op. cit., s. 116; T. Stobart, op. cit., s. 158–159.

²¹⁵ *Geoponica* XII, 14; XII, 26.

²¹⁶ Aecjusz z Amidy, *Iatricorum libri* I, 149, 1–4.

²¹⁷ Cf. A. C. Andrews, *The use of rue as a spice by the Greeks and Romans*, „Classical Journal”, t. XLIII, 1948, s. 371–373; J. André, op. cit., s. 202; L. Bremness, op. cit., s. 122; A. Dalby, *Food*, s. 284–285; J. Koder, op. cit., s. 55–56; *Trophai*, s. 17; M. L. Rautman, op. cit., s. 76; T. Stobart, op. cit., s. 162–163.

²¹⁸ Dioskurides, *De materia medica* III, 45, 1, 1–46, 2, 7.

²¹⁹ *De simplicium medicamentorum* 100, 16–101, 8.

²²⁰ Orybazjusz, *Collectiones medicae* XII, *peganon*, pi, 15, 1–16, 11.

²²¹ Aecjusz z Amidy, *Iatricorum libri* I, 321, 1–33.

²²² Paweł z Eginu, *Epitome* VII, 3, 16, 56–59.

²²³ *Geoponica* XII, 25.

macji tych wynika, że ruta uważana była za roślinę o silnych właściwościach rozgrzewających i wysuszających. Charakteryzuje się ostrym, nieco gorzkawym smakiem, co wskazuje na to, że rozrzedza gęste i lepkie soki. Sprzyja także usuwaniu produktów przemiany materii przez perspirację oraz drogami moczowymi. Stymuluje ponadto siły życiowe, stąd może być uważana za afrodyzjak. Prócz tego leczy wiele dolegliwości, skwapliwie wyliczonych przez medyków starożytnych i bizantyńskich.

SILFION

Bardzo charakterystyczną przyprawą antyku²²⁴ i Bizancjum²²⁵ był sok uzyskiwany z zapaliczki cuchnącej, *Ferula asafoetida*. Po grecku nazywano go *silfion*. Substancję tę przywożono w pierw z Afryki Północnej, potem²²⁶ sprowadzano również z innych krajów, np. z Armenii²²⁷. W kuchni przyprawa była zwykle dostępna w postaci proszku lub grudkowatej masy. Używano jej jedynie w niewielkich ilościach, gdyż posiadała niezwykle silny aromat. Ze względu na wysoką cenę, dostępna była tylko dla osób bogatych. Pozostała także w użyciu w Bizancjum, a obecnie stanowi popularną przyprawę również w krajach Środkowego Wschodu.

Silfion dodawano do wielu potraw, zwłaszcza wyszukanych, np. do dania z mięsa ryb dorszowatych, którego recepturę odnajdujemy w „O sztuce kulinarnej”. Po łacinie zwano je *asellus*, a w języku Hellenów określano mianem *oniskos*. Chodzi tu o tak zwaną *patinę* na mleku. By ją sporządzić, należało namoczyć w wodzie orzeszki piniowe, następnie odsączyć je z płynu i odłożyć. Do garnka wkładano łądygi malw i buraków oraz pory i selery. Po ugotowaniu robiono z nich *purée*. Oddzielnie gotowano również kurczaka w kawałkach, mózdzki oraz kiełbaski lugańskie (*loukanika*). Do garnka wkładano rozdrobnione warzywa, kurczaki, sprawione i ugotowane mózdzki oraz połówki jaj na twardo. Do tego dodawano pokrojone kiełbaski wieprzowe napełnione nadzieniem *à la* Terencjusz, wątróbki drobiowe, drobno posiekane mięso ryby *oniskos*, meduzy²²⁸, mięso

²²⁴ Cf. A. C. Andrews, *The silphium of the ancients. A lesson in crop control*, „Isis”, t. XXXIII, 1941, s. 232–236; A. Arndt, *Silphium*, [w:] *Spicing up the Palate. Proceedings of the Oxford Symposium on Food and Cookery (1992)*, Blackawton, Totnes, Devon [dalej: *Spicing*], s. 28–35; A. Dalby, *Silphium and asafoetida. Evidence from Greek and Roman writers*, [w:] *Spicing*, s. 62–72; idem, *Food*, s. 29, 42, 303–304; D. Rocques, *Médecine et botanique. Le silphion dans l'œuvre d'Oribase*, „Revue des Etudes Grecques”, t. CVI, 1993, s. 380–399.

²²⁵ A. Dalby, *Flavours*, s. 229; idem, *Tastes*, s. 229.

²²⁶ Złaszcza po I w. n.e. — cf. A. Dalby, *Food*, s. 303.

²²⁷ Orybajusz, *Collectiones medicae* XII, *silfion*, sigma, 21, 1–2.

²²⁸ A. Dalby (*Food*, s. 296) sugeruje, że chodzi tu raczej o anemony morskie, w stosunku do których Grecy używali określenia *akalefe* lub *knide*.

ostrąg²²⁹ i nieco świeżego sera. Wszystko to układano w naczyniu na przemian warstwami, a następnie posypywano uprzednio przygotowanymi orzeszkami piniowymi i ziarnkami pieprzu. Na kolejne poziomy składników wylewano sos sporządzony w następujący sposób: W moździerzu ucierano pieprz, lubczyk ogrodowy, nasiona selera i rzeżone *silfion*. Do tak powstałej masy dolewano mleka, a następnie doprowadzano sos do wrzenia. Do gorącego jeszcze płynu dorzucano roztrzepane jaja, aby powstała gęsta masa. Nią polewano przygotowaną potrawę i stawiano na ogniu²³⁰. Po ugotowaniu dodawano świeże jeże morskie. Przed podaniem potrawę posypywano pieprzem²³¹.

Silfion na stałe zagościło w rozważaniach dietetyków greckich. Na przykład Aecjusz z Amidy wiedział, że w produkcji omawianej substancji wykorzystywano sok, liście, łądygę oraz korzeń zapalniczki. Pisał, że wszystkie one mają właściwości rozgrzewające. Spożywane powodują powstanie w organizmie gazów²³². Nadają się jednak znakomicie do użytku zewnętrznego²³³. Wypada dodać, że jego refleksje są zgodne z doktrynami przyjętymi jeszcze przez Dioskuridesa²³⁴ i Orybazjusza²³⁵.

TYMIANEK

Tymianek to w języku greckim *thymon*. Był on dobrze znany w całym obszarze śródziemnomorskim, gdyż rósł i rośnie dziko niemal wszędzie tam, gdzie ziemia była skalista i nieurodzajna. Pszczoły robiły z nektaru tymiankowego cenny miód. Jako roślina przyprawowa był używany do aromatyzowania potraw mięsnych i mącznych. Wymieniany w starożytności jako ingrediencja sosów do ryb²³⁶, pozostał popularny także w kuchni nowożytnej²³⁷.

Medycyna zajmowała się nim jako rośliną niezbędną w kuracji wielu chorób. Dioskurides opisywał w swych rozważaniach jego wygląd. Tymianek był przez niego charakteryzowany jako niewielka roślina tworząca krzaczek. Ma on małe liście i liczne kwiaty tworzące główki o fioletowym zabarwieniu. To niepozorne zioło ma jednak bardzo silne działanie medyczne. Robi się z niego

²²⁹ Chodzi o mięczaka zwanego *ostreon*. Cf. M. K o k o s z k o, *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”, t. LXXXIX, 2002, s. 287–303.

²³⁰ J. S o l o m o n, op. cit., s. 115–131, zwłaszcza s. 116, 118, 128. Cf. Ch. G r o c o c k, S. G r a i n g e r, *A glossary to Apicius*, [w:] Apicjusz, *De re coquinaria*, s. 360–361.

²³¹ Apicjusz, *De re coquinaria* IV, 2, 13.

²³² Wzmacnia więc siły żywotne i może być uznane za afrodyzjak.

²³³ Aecjusz z Amidy, *Iatricorum libri* I, 361, 1–5.

²³⁴ Dioskurides, *De materia medica* III, 80, 1, 1–6, 12.

²³⁵ Orybazjusz, *Collectiones medicae* XII, *silphion*, *sigma*, 21, 1–24.

²³⁶ Apicjusz, *De re coquinaria* X, 2, 13.

²³⁷ Cf. A. D a l b y, *Food*, s. 327–328; A. D a l b y, S. G r a i n g e r, op. cit., s. 67, 81; *Leksykon*, s. 504–505; J. S o l o m o n, op. cit., s. 116, 125; T. S t o b a r t, op. cit., s. 204–205.

napary, które usuwają flegmę z obszarów jamy brzusznej. Wywar z tymianku z dodatkiem miodu pomaga także cierpiącym na ortopnoję i astmę. Nadto zioło to usuwa opuchlizny i rozliczne inne dolegliwości. Jedzone, wzmacnia wzrok i w ogóle winno być polecane jako dodatek aromatyzujący do potraw²³⁸. Poglądy Dioskuridesa przyjęły się w świecie medycznym, podzielali je także znawcy medycyny w Bizancjum²³⁹. Warto dodać, że Orybazjusz podał recepturę na wino z tymiankiem²⁴⁰. Nadto ziele to służyło do sporządzania specyfiku określonego przez niego jako *thymoksalme*. Oprócz posiadania wartości smakowych, *thymoksalme* leczyła żołądek usuwając z organizmu gęste soki powstałe z nie do końca strawionego pokarmu (*omoi chymoi*) oraz czarną żółć. Podawano ją osobom chorym na artretyzm i cierpiącym na wzdęcia²⁴¹.

*

Przedstawiony powyżej materiał w sposób oczywisty nie wyczerpuje zagadnienia zasygnalizowanego w tytule tej pracy. Ukazuje jedynie wieloaspektowość i bogactwo wiedzy starożytnych i Bizantyńczyków, w której zdroworozsądkowe obserwacje i doświadczenie wielu pokoleń medyków, powiązane z doświadczeniem sztuki kulinarnej, stworzyły idiosynkratyczny melanz, dla którego dziś można jedynie wyrazić podziw. Wydaje mi się nadto, że przedstawiony materiał uprawdopodobnia tezę postawioną na początku niniejszych rozważań, dotyczącą ścisłego powiązania medycyny i gastronomii. Wypada mi również wyrazić nadzieję, że znajdzie się grono badaczy, którzy w przyszłości zajmą się tą kwestią bardziej dogłębnie i przedstawią polskiemu czytelnikowi całe bogactwo aromatów i smaków antyku i Bizancjum, a wyniki ich badań będą miały przełożenie na dzisiejsze praktyki dietetyczne.

Aromas of the ancient and early Byzantine cuisine in medical theory and culinary practice

The article discusses some aromatic food additives on the basis of select medical and culinary sources in an attempt to demonstrate a connection between medicine and cooking, and thereby stress the value of medical treatises for the research in the food history of Antiquity and Byzantium.

The author maintains that there was a close connection between the culinary art and the medical science of the abovementioned period. The link developed naturally as a result of Hippocrates' interest in food, which was seen by the aforementioned ancient Greek

²³⁸ Dioskurides, *De materia medica* III, 36, 1, 1–2, 9.

²³⁹ Orybazjusz, *Collectiones medicae* XI, *thymos, theta*, 6, 1–4; Aecjusz z Amidy, *Iatricorum libri* I, 166, 1–20; Paweł z Eginu, *Epitome* VII, 3, 8, 33–34.

²⁴⁰ Orybazjusz, *Collectiones medicae* V, 25, 46, 1–47, 3.

²⁴¹ Lub na astmę — cf. Dioskurides, *De materia medica* V, 16, 1, 1–7.

medic as the key factor in preserving and restoring health of living creatures. Since this medical authority's approach was widely accepted later on and reflected in the teachings of the Hippocratic school and its followers, it had a considerable impact on the development of medical research and thereby promoted further discussion on food. The heyday of the research occurred in the second part of the II c. A.D. due to the studies of Galen. He was the famous doctor who established the final form of the humoral theory, which was the core of his doctrine. Galen's concept even more closely linked the already traditional study in food with the overall medical knowledge, thus enhancing the interest in proper nutritional practices. Galen's followers, in turn, tended not to modify his teachings but repeated them continually, thereby promoting the theory in the post-Galenic era, including the whole period of Byzantium. As a result, medical writings present themselves as one of the most informative sources that can be used by a food historian.

Subsequently, the author goes on to present basic information on selected aromas (basil, savory, wild leek, fennel, *garum* [fish sauce], mustard, cumin, coriander, dill, oregano, lovage, mint, pennyroyal, pepper, parsley, rocket, rue, *silphion* [asafetida] and thyme) of the Greek cuisine of the discussed period, using first and foremost the information preserved in chosen medical text (Dioscurides, Galen, Oribasius, Aetius of Amida, Anthimus and Paul of Aegina). The analysis shows a wealth of data, which, in the authors' opinion, fully supports the above promoted hypothesis of a unique interaction between medicine and the culinary art in Antiquity and Byzantium.

Translated by Maciej Kokoszko