

# Maciej Kokoszko, Zofia Rzeźnicka

---

## Dietetyka w De re coquinaria

---

Przegląd Nauk Historycznych 10/2, 5-25

---

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](http://bazhum.muzhp.pl), gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

## ARTYKUŁY, STUDIA I ROZPRAWY

MACIEJ KOKOSZKO, ZOFIA RZEŹNICKA  
UNIwersytet Łódzki

### **Dietetyka w *De re coquinaria***

---

Greckie słowo *diata*, którego polskim odpowiednikiem jest wyraz *dieta*, tłumaczy się jako tryb czy też może sposób życia<sup>1</sup>. Antyczni Grecy rozumieli je jednak w szerszym znaczeniu niż my dzisiaj, w potocznym języku zawężając jego zakres semantyczny jedynie do właściwego danej jednostce sposobu odżywiania. Dla starożytnych bowiem oznaczało ono nie tylko odpowiednią ilość i jakość spożywanych pokarmów, ale i dostosowanych do tego głodówek, wymiotów i wypróżnień, a nadto odnosiło się również do rodzajów aktywności preferowanych przez jednostkę (a więc i ćwiczeń fizycznych<sup>2</sup>), masaży, spacerów, okładów *etc.*<sup>3</sup>, czyli, zgodnie z tłumaczeniem polskim zaczerpniętym ze słownika pod redakcją Zofii Abramowiczówny, do całości trybu życia człowieka, i to zarówno w zdrowiu, jak i w chorobie. Wypada jednak zaznaczyć, że rola pokarmu była w tej koncepcji wystarczająco prominentna, by niejako usprawiedliwiać uproszczenie, jakie stało się podstawą dzisiejszego znaczenia rzeczownika *dieta*.

Fundamenty wiedzy medycznej, która potem miała wpływ na codzienną praktykę terapeutyczną starożytności oraz Bizancjum,

---

<sup>1</sup> *Słownik grecko-polski*, red. Z. Abramowiczówna, t. I, Warszawa 1958, s. 529.

<sup>2</sup> W ten sposób aktywność fizyczna sama stawała się środkiem terapeutycznym. Przykładem tego typu koncepcji są rozważania dietetyki na temat roli *aiora*. Por. M. Kokoszko, *Medycyna bizantyńska na temat aiora (αἰώρα)*, czyli kilka słów o jednej z procedur terapeutycznych zastosowanych w kuracji cesarza Aleksego I Komnena (na podstawie pism medycznych Galena, Orybazjusza, Aecjusza z Amidy i Pawła z Eginy, [w:] *Cesarstwo bizantyńskie. Dzieje, religia, kultura. Studia ofiarowane Profesorowi Waldemarowi Ceranowi przez uczniów na 70-lecie Jego urodzin*, red. P. Krupczyński, M.J. Leszka, Łask-Łódź 2006, s. 87-111.

<sup>3</sup> M. Wesoly, *Po co nam dziś Hippokrates?*, [w:] *Hippokrates, Wybór pism* [dalej: *Hipokrates, Wybór*], t. I, wyd. M. Wesoly, Warszawa 2008, s. 30.

a która koncentrowała się wokół oddziaływania pokarmu na człowieka, stworzył w wieku V p.n.e. grecki lekarz Hipokrates. Wyszedł on z założenia, że każdy rodzaj pokarmu odgrywa jednocześnie rolę medykamentu<sup>4</sup>. Skutkiem rzeczonego stwierdzenia, które interpretowane było następnie przez kolejne pokolenia lekarzy, było uczynienie z pokarmu stałego obiektu fachowych dywagacji, a z czasem wyniesienie pożywienia do pozycji zasadniczego punktu zainteresowania medycyny greckiej, a później i rzymskiej<sup>5</sup>. Co niezwykle ważne, a z rzadka jedynie podnoszone dotąd w nauce nowożytnej, podkreślając rolę jedzenia jako *sui generis* medykamentu, Hipokrates zbliżył sztukę medyków do pola zainteresowania i działalności specjalistów od sztuki kulinarnej, czyniąc z medycyny niejako naukową podbudowę praktyki stosowanej przez „mistrzów patelni”. Nie wchodząc w szczegóły zagadnienia, należy stwierdzić, że doktryna słynnego lekarza przyjęła się stosunkowo powszechnie<sup>6</sup>, a następnie odegrała kluczową rolę w rozwoju teorii medycznej.

W kilka wieków po Hipokratesie Galen, kolejny wybitny medyk starożytności, przejął doktryny wielkiego poprzednika<sup>7</sup>, a zastosowawszy je w praktyce lekarskiej, rozwinął do postaci nowego, nawet jeszcze spójniejszego oraz bardziej pogłębionego teoretycznie systemu<sup>8</sup>. I on widział bardzo wyraźnie połączenie między medycyną a sztuką kulinarną, a zatem włączył do swoich prac bardzo wiele istotnych informacji na temat tradycyjnych praktyk kuchar-

<sup>4</sup> Hippocrate, *De alimento*, 19, [w:] *Oeuvres completes d'Hippocrate*, ed. E. Littré, vol. IX, Amsterdam 1962.

<sup>5</sup> Losy dietetyki do czasów Galena – K. Bergoldt, *Wellbeing. A cultural history of healthy living*, transl. J. Dewhurst, Cambridge–Malden Mass. 2008, s. 30–37, 41–46, 62–72.

<sup>6</sup> Na temat historii teorii Hipokratesa por. L. Edelstein, *The dietetics of Antiquity*, [w:] *Ancient medicine. Selected papers of Ludwig Edelstein*, eds 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.

<sup>7</sup> Na cytowane powyżej stwierdzenie Hipokratesa powołuje się także sam Galen – *Galen de alimentorum facultatibus libri* [dalej: Galen, *De alimentorum facultatibus*], 467, 15–16, [w:] *Claudii Galeni opera omnia*, ed. D.C.G. Kühn, vol. VI, Lipsiae 1823. Na temat głównych założeń galenizmu por. V. Nutton, *Ancient Medicine*, London–New York 2007, s. 230–247, zwłaszcza s. 240–244.

<sup>8</sup> Por. A. Bednarczyk, *Galen. Główne kategorie systemu filozoficzno-lekarskiego*, Warszawa 1995, *passim*, zwłaszcza s. 49–113.

skich<sup>9</sup>. Teoria Galena wywarła przemożny wpływ na jego współczesnych i naśladowców. Zaakceptowana bowiem została w medycynie, a sam Galen stał się wychowawcą następnych pokoleń lekarzy. Nie zmieniali już oni jego doktryn, ale raczej powtarzali galenowe ustalenia, stosując je w praktyce terapeutycznej, a we własnych dziełach streszczając dorobek swego mistrza<sup>10</sup>.

Należy nadmienić, że wiedza o zdrowotnych właściwościach pożywienia rozpowszechniana była w antyku i epoce wczesnego Bizancjum nie tylko poprzez *stricte* medyczne traktaty, w konsekwencji zaś była stosunkowo szeroko znana. Domyślamy się tego choćby dzięki zachowanej twórczości literackiej. Przykładem literatury, która w dużym stopniu uwzględniała dorobek dietetyki antyku, mogą być dzieła o charakterze filologiczno-antykwarycznym, jak *Deipnosophisti* Atenajosa z Naukratis<sup>11</sup>, czy bizantyńskie traktaty agronomiczne, jak choćby tak zwane *Geoponica*<sup>12</sup>. W końcu wypada także dodać, że zachował się do naszych czasów swego rodzaju melanz wiedzy medycznej i gastronomicznej, który, w skrótowny sposób, łączył dorobek myśli w rzeczonym zakresie, sprowadzając wiedzę pokoleń do praktycznych rad, jak należy się zdrowo odżywiać. Znamy owo *opusculum* pod tytułem *De observatione ciborum*, a zostało ono napisane w VI w. po łacinie przez greckiego lekarza

---

<sup>9</sup> Wystarczy jeden przykład na Galenowe obeznanie z praktykami kulinarnymi. W dziele *De alimentorum facultatibus* (461, 7–11) znajduje się przepis na dwukrotne gotowanie kapusty, który odzwierciedla zapewne popularnie stosowaną, współczesną temu medykowi metodę.

<sup>10</sup> V. N u t t o n, *op. cit.*, s. 292–309, zwłaszcza s. 309.

<sup>11</sup> Dzieło Atenajosa z Naukratis czyni niejakiego 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. 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.)* [dalej: *Ryby*], Łódź 2005, *passim*.

<sup>12</sup> Przykładów jest wiele, ale dla naszych celów wystarczy *exemplum* fragmentu *Geoponica*, w którym autor omawia rzodkiew, *raphanos*. Włącza on bowiem stosunkowo wyczerpujące informacje na temat właściwości dietetycznych tej rośliny. Por. *Geoponica sive Cassiani Bassi Scholastici de re rustica eclogue* [dalej: *Geoponica*], XII, 22, red. H. Beckh, Lipsiae 1895. Inne przykłady por. 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 konstantynopolitańska* [dalej: *Warzywa*], „Piotrkowskie Zeszyty Historyczne” 2011, t. XII, s. 34–52, zwłaszcza s. 41.

Antimusa<sup>13</sup>. Oczywiście nie należy domniemywać, że sztuka „mistrzów patelni” zawsze podążała za wytycznymi teoretyków medycyny. Od Orybazjusza, na przykład, dowiadujemy się, że do *fake*, czyli słynnej zupy z soczewicy, niektórzy dolewali zredukowanego moszczu winnego, czyli *siraion*. Praktyka ta musiała być uważana za niewłaściwą z medycznego punktu widzenia, gdyż słynny lekarz nie polecał tego dodatku. Rekomendował za to dodawanie wieprzowych *akrokolia*<sup>14</sup>.

Antyczna i bizantyńska doktryna roztrząsająca rolę pokarmu w życiu człowieka oparta była na tak zwanej teorii czterech humorów<sup>15</sup>. Skutkiem tego we wszystkich źródłach medycznych wykorzystanych przez nas w niniejszym komentarzu do *De re coquinaria* wielokrotnie mowa jest o *chymoi*<sup>16</sup>, czyli sokach organicznych. Były to krew, żółć, czarna żółć oraz flegma. Mówił o nich już sam

---

<sup>13</sup> Anthimus, *On the observance of foods. De observatione ciborum*, ed., transl. M. Grant, Totnes–Blackawton 2007 [dalej: *De observatione ciborum*]. Por. 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” 2009, R. VIII, nr 2, s. 245–255. Jako przykład warto tu podać rozważania Antimusa na temat wartości dietetycznych i przyrządzania wołowiny – *De observatione ciborum* 3. Inne *exempla* porad kulinarno-dietetycznych Antimusa por. M. Kokoszko, Ł. Erlich, *Rola mięsa w diecie późnego antyku i wczesnego Bizancjum na podstawie wybranych źródeł literackich. Część I. Zwierzęta hodowlane w sztuce kulinarnej oraz teorii dietetycznej*, „Piotrkowskie Zeszyty Historyczne” 2011, t. XII, s. 18–33 (wołowina – s. 31–33). Schemat połączenia wiedzy medycznej z kulinarną w dziele Antimusa także por. M. Kokoszko, K. Jagusiak, *Warzywa, passim; eorundem, Woda, wino i tak dalej, czyli o napojach w Konstantynopolu*, „Przegląd Nauk Historycznych” 2009, R. VIII, nr 2, s. 25–54.

<sup>14</sup> *Oribasii collectionum medicarum reliquiae* [dalej: Orybazjusz, *Collectio-nes medicae*], IV, 1, 22, 1–26, 1, ed. I. Raeder, vol. I–IV, Lipsiae–Berolini 1928–1933.

<sup>15</sup> Na temat teorii czterech humorów oraz znaczenia poszczególnych terminów por. M. Kokoszko, *Descriptions of Personal Appearance in John Malalas’ Chronicle*, Łódź 1998, s. 22; i d e m, *Nauka antyczna a opisy portretowe w dziełach Prokopiusza z Cezarei*, „Eos” 2000, t. LXXXVII, s. 255–277, zwłaszcza s. 261–266; i d e m, *Skąd brać rekruta do armii i dlaczego? Antyczna nauka wyjaśniająca sugestie Wegecjusza zamieszczone w dziele „Epitoma rei militaris”*, „Piotrkowskie Zeszyty Historyczne” 2001, t. III, s. 11–29, zwłaszcza s. 21–24.

<sup>16</sup> Na temat użycia tego terminu przez Galena por. O. Powell, *Galen’s medical and scientific terminology*, [w:] Galen, *On the properties of foodstuffs (De alimentorum facultatibus)*, ed. O. Powell, foreword J. Wilkins, Cambridge 2003, s. 26–27.

Hipokrates<sup>17</sup>. Przyjęto, że powstają one w wyniku strawienia pożywienia, ale rodzaj powstałego humoru zależy od okoliczności, w jakich proces ten zachodzi<sup>18</sup>. Owe soki składają się z *archai*, podstawowych elementów tworzących wszelkie organizmy, a zatem powietrza, wody, ziemi i ognia<sup>19</sup>, i posiadają pewne cechy wyróżniające, *stoicheia*<sup>20</sup>, to znaczy, że charakteryzuje je wilgoć bądź suchość, ciepło lub zimno<sup>21</sup>.

Według obowiązujących w antyku poglądów zdrowie człowieka polega na właściwej proporcji zmieszania (*krasis*) wszystkich humorów oraz na zachowaniu ich cech charakterystycznych w stanie pierwotnym. Autor traktatu *Definitiones medicae*, który udatnie skrócił skomplikowany tok wykładu Galena, utrzymywał, że zdrowie jest zgodną z naturą harmonią (*eukrasia*) podstawowych elementów tworzących ciało, a zatem także wzmiankowanych już *stoicheia* (ciepła, zimna, wilgoci i suchości), a co za tym idzie także humorów zawartych w ciele, skutkiem zaś tej *eukrasia* jest pełnia funkcji fizycznych człowieka<sup>22</sup>. Każda zmiana, która zakłóca rzezoną harmonię<sup>23</sup>, niesie ze sobą stan chorobowy, który należy

<sup>17</sup> Hipocrate, *De natura hominis*, IV, 1, [w:] *Oeuvres completes d'Hippocrate* [dalej: Hipokrates, *De natura hominis*], éd. E. Littré, vol. VI, Paris 1849; idem, *O naturze człowieka*, [w:] Hipokrates, *Wybór*, IV, 1.

<sup>18</sup> Chodzi generalnie o temperaturę i wilgotność środowiska. Autor traktatu (*De humoribus liber* 485, 8–9, [w:] *Claudii Galeni opera omnia* [dalej: *De humoribus*], ed. C.G. Kühn, vol. XIX, Lipsiae 1830) wskazuje na to, łącząc charakterystykę poszczególnych soków z porami roku. Wzmiankowane dziełko zapewne nie zostało spisane przez samego Galena. O *De humoribus* por. M. Grant, *Introduction*, [w:] idem, *Galen on food and diet*, London–New York 2000, s. 11.

<sup>19</sup> *De humoribus*, 485, 6–8. O korzeniach tej koncepcji sięgających dorobku Empedoklesa por. J. Juanna, *Présence d'Empédocle dans la Collection hippocratiques*, „Lettres d'Humanité” 1961, t. XX, s. 452–463.

<sup>20</sup> Zwięzła definicja owej koncepcji – *Definitiones medicae* 356, 7–10, [w:] *Claudii Galeni opera omnia* [dalej: *Definitiones medicae*], ed. C.G. Kühn, vol. XIX. Galen wymienia je w swoich pracach wielokrotnie, zaznaczając, że pojęcie to zostało przejęte z nauki Hipokratesa. Por. np. *Galen de simplicium medica-mentorū temperamentis et facultatibus libri* [dalej: Galen, *De simplicium medicamentorum*], 381, 3–381, 10, [w:] *Claudii Galeni opera omnia*, ed. D.C.G. Kühn, vol. XI–XII, Lipsiae 1826–1827.

<sup>21</sup> *De humoribus*, 486, 2–3.

<sup>22</sup> *Definitiones medicae*, 382, 6–10. Por. I. Johnston, *Introduction*, [w:] Galen, *On diseases and symptoms*, ed. by I. Johnston, Cambridge 2006, s. 22.

<sup>23</sup> Definicja choroby zbudowana została przez autora *Definitiones medicae* (386, 6–7) jako przeciwieństwo definicji zdrowia.

usunąć, doprowadzając do przywrócenia pierwotnych proporcji<sup>24</sup>. Zadaniem lekarza jest zatem, jak ujął to Hipokrates<sup>25</sup>, usunięcie nadmiaru niektórych soków i przywrócenie odpowiedniej jakości pozostałym (poprzez dostarczenie właściwych substancji)<sup>26</sup>.

Wypada stwierdzić, że referencje do terapeutycznej roli pożywienia widoczne są także w jedynej zachowanej w całości książce kucharskiej starożytności, znanej pod łacińskim tytułem *De re coquinaria*, której autorstwo tradycja przypisuje niejakiemu Apicjuszowi, rzymskiemu smakoszowi żyjącemu na początku I w. n.e.<sup>27</sup> Ta zwyczajowa atrybucja jest jednak zwykle kwestionowana przez naukę nowożytną z wielu powodów, choćby z uwagi na fakt, że najpóźniejsze receptury zawarte w *opusculum* datuje się na IV w. n.e.<sup>28</sup> Według opublikowanych niedawno wyników badań Christophera Grococka i Sally Grainger kolekcja ma wielu autorów, a ich identyfikacja jest niemożliwa. Byli nimi rozliczni, bezimienni i raczej niewykształceni akademicko mistrzowie gastronomii. Należeli oni do dolnych warstw społecznych, gdyż cała sztuka kulinarna antyku była domeną biegłych w swym rzemiośle niewolników i/lub ludzi nie zaliczających się do ówczesnych elit<sup>29</sup>. Grocock i Grainger utrzymują, że przynajmniej część receptur była (w swej pierwotnej formie) przekazywana ustnie. Możliwe jest też, że niektóre przepisy nie były spisywane przez swoich twórców, lecz dyktowane osobom posiadającym umiejętność pisania<sup>30</sup>. Naukowcy uważają także za prawdopodobne, że pewien fragment kolekcji był dorobkiem jednej z istniejących w antyku szkół kulinarnych<sup>31</sup>. Ich członkowie spisywali swoje własne receptury i wymieniali się nimi.

<sup>24</sup> Krótkie i jasne streszczenie podstawowych zasad całej humorologii Hipokratesa (a potem i Galena) por. Hipokrates, *De natura hominis*, IV, 1–15. Fragment ten jest później cytowany przez samego Galena (*Galeni de atra bile*, 120, 4–121, 5, [w:] *Claudii Galeni opera omnia*, ed. C.G. Kühn, vol. V, Lipsiae 1822).

<sup>25</sup> Autor powołuje się tu na księgę VI *Epidemii* – Hippocrate, *De morbis popularibus (Epidemiae)*, VI, 2, 1, 1–10, [w:] *Oeuvres completes d'Hippocrate*, ed. E. Littré, vol. II, III, V, Paris 1840; 1841; 1846.

<sup>26</sup> *De humoribus*, 491, 1–17.

<sup>27</sup> Ch. Grocock, S. Garinger, *Introduction*, [w:] Apicius, *A critical edition with an introduction and an English translation of the Latin recipe text Apicius* [dalej: *Apicius*], eds Ch. Grocock, S. Garinger, Blackawton–Totnes 2006, s. 54–58.

<sup>28</sup> *Słownik pisarzy antycznych*, red. A. Świderkówna, Warszawa 1990, s. 71.

<sup>29</sup> Ch. Grocock, S. Garinger, *op. cit.*, s. 13–18.

<sup>30</sup> *Ibidem*, s. 91.

<sup>31</sup> *Ibidem*, s. 70–71.

To właśnie w takim kręgu (pierwotnie kursujące indywidualnie) przepisy zostały złączone w całość.

Obecność doktryn medycznych w *De re coquinaria* tłumaczyć wypada na dwa sposoby. Po pierwsze, wzmiankowaliśmy już, że teorie dietetyczne były szeroko znane w społeczeństwie, a (przynajmniej niektórzy) autorzy receptur wyrastali w czasach, gdy powszechność doktryn Hipokratesa i Galena nie powinna być kwestionowana. Po drugie, uważa się za możliwe, że wśród źródeł wykorzystywanych przez autora/autorów *De re coquinaria* (oprócz hipotetycznego dziełka Marka Gawiusza Apicjusza<sup>32</sup>, traktatu o rolnictwie i gospodarstwie wiejskim<sup>33</sup> oraz anonimowego greckiego podręcznika agronomicznego) były także dzieła *sensu stricto* medyczne, a mianowicie jakaś grecka rozprawa dietetyczna nieznanego autora oraz zbiór pism medycznych<sup>34</sup>. Wypada jednak zaznaczyć, że podstawą wyżej wzmiankowanych wątków mogła być tak samo anonimowa twórczość łacińska. Medycy starożytnego Rzymu nie zdobyli takiej sławy i uznania jak ich greccy koledzy po fachu, przez co są dla nas anonimowymi postaciami<sup>35</sup>.

W niniejszym studium pragniemy zwrócić uwagę czytelników jedynie na najbardziej oczywiste aspekty łączności *De re coquinaria* z praktykami terapeutycznymi antyku, a mianowicie na przepisy (*expressis verbis*) wskazujące na lecznicze właściwości potraw oraz na te potrawy, które znajdują liczne analogie w literaturze medycznej antyku i Bizancjum. Jest ich kilka. Przykładowo, w księdze pierwszej *De re coquinaria* zatytułowanej *Zapobiegliwy kucharz*, a więc z grecka *Epimeles*, odnajdujemy recepturę na środek uła-

---

<sup>32</sup> Chodzi o traktat gastronomiczny o nieznanym tytule, którego głównym tematem były sosy. Por. E. Brandt, *Untersuchungen zum römischen Kochbuche*, „Philologus” 1927, Supplementband XIX, s. 88–90; B. Flower, E. Rosenbaum, *Introduction*, [w:] *The Roman Cookery Book. A Critical Translation of „The Art of Cooking” by Apicius for Use in the Study and the Kitchen*, eds B. Flower and E. Rosenbaum, London–Toronto–Wellington–Sydney 1958, s. 12; S. Wyszomirski, *Wstęp*, [w:] *Apicjusz. O sztuce kulinarnej ksiąg dziesięć* [dalej: *Apicjusz*], wyd. I. Mikołajczyk, S. Wyszomirski, Toruń 1998, s. 6–8.

<sup>33</sup> Fragmenty tego samego dzieła odnaleźć można także w *Geoponica*. Por. W. Gemoll, *Untersuchungen über die Quellen, den Verfasser und die Abfassungszeit der Geoponica*, Berlin 1883, s. 98–105.

<sup>34</sup> E. Brandt, *op. cit.*, s. 38–39, 78–79, 95–97, 133–134. Rekapitulacja ustaleń Brandta z własnymi uwagami autorów por. B. Flower, E. Rosenbaum, *op. cit.*, s. 13–15; S. Wyszomirski, *op. cit.*, s. 9–11.

<sup>35</sup> Por. Ch. Grocock, S. Garinger, *op. cit.*, s. 58–63.



twijający trawienie (*oxyporum*)<sup>36</sup>, dalej rodzaj sosu określony jako *oxygarum digestibile*<sup>37</sup>, następnie *oenogarum (in tubera)*<sup>38</sup>, sole ziołowe (*sales conditi*)<sup>39</sup> oraz kilka napojów, to znaczy wino korzenne (*conditum paradoxum*)<sup>40</sup>, miód pitny przyprawiony pieprzem na podróż (*conditum melizomum viatorum*)<sup>41</sup>, absynt rzymski (*absintium Romanum*)<sup>42</sup> oraz wino różane (*rosatum*)<sup>43</sup>. W księdze trzeciej natomiast, o tytule *O potrawach z warzyw*, czyli *De oleribus*, zamieszczone zostały przepisy na danie o nazwie *pulmentarium*<sup>44</sup>, czyli, jak podaje Andrew Dalby, zupę przygotowaną na bazie warzywnego lub owocowego purée<sup>45</sup>. Dalej, w księdze IV zatytułowanej *Pandecter*, natykamy się na jeszcze jedną potrawę tego typu, która (w zależności od jej odmiany) określana jest jako *tisana vel sucus*<sup>46</sup> lub *tisana barrica*<sup>47</sup>. Nadto w dziełku znajduje się też profilaktyczne zalecenie spożycia pokrzywy w celu uniknięcia choroby<sup>48</sup>.

Naszą analizę zacznijmy od *oxyporum*<sup>49</sup>. Receptura na ten dodatek do potraw jest stosunkowo dokładna, gdyż zawiera nawet gramaturę składników. Zgodnie z przepisem należało zalać kmin (etiopski, libijski lub syryjski) octem winnym, następnie osuszyć go i utrzeć w moździerzu na proszek. Kolejno trzeba było połączyć go z masą sporządzoną z dwóch *uncji*<sup>50</sup> kminu rzymskiego, *uncji* imbiru, takiej samej ilości zielonej ruty i pieprzu, sześciu *scripuli*<sup>51</sup> sody, dwunastu *scripuli* soczystych daktyli oraz dziewięciu *uncji*

<sup>36</sup> *Apicjusz*, I, XXXII; *Apicius*, I, XXXII. Przepis ten powtórzony został w rozdziale trzecim, por. *Apicjusz*, III, XVIII, 2; *Apicius*, III, XVIII, 2.

<sup>37</sup> *Apicjusz*, I, XXXIV, 1–2; *Apicius*, I, XXXIV.

<sup>38</sup> *Apicjusz*, I, XXXI; *Apicius*, I, XXXI.

<sup>39</sup> *Apicjusz*, I, XXVII; *Apicius*, I, XXVII.

<sup>40</sup> *Apicjusz*, I, I, 1; *Apicius*, I, I.

<sup>41</sup> *Apicjusz*, I, II; *Apicius*, I, II.

<sup>42</sup> *Apicjusz*, I, III; *Apicius*, I, III.

<sup>43</sup> *Apicjusz*, I, IV, 1; *Apicius*, I, IV.

<sup>44</sup> *Apicjusz*, III, II, 1–5; *Apicius*, III, II, 1–4.

<sup>45</sup> A. Dalby, *Food in the Ancient World from A to Z* [dalej: *Food in the Ancient World*], London–New York 2003, s. 307.

<sup>46</sup> *Apicjusz*, IV, IV, 1; *Apicius*, IV, IV, 1.

<sup>47</sup> *Apicjusz*, IV, IV, 2; *Apicius*, IV, IV, 2.

<sup>48</sup> *Apicjusz*, III, XVII; *Apicius*, III, XVII.

<sup>49</sup> Większość z występujących tu terminów fachowych została ostatnio scharakteryzowana. Por. M. K o k o s z k o, *Smaki Konstantynopola*, [w:] *Konstantynopol – nowy Rzym. Miasto i ludzie w okresie wczesnobizantyjskim*, red. M.J. Leszka, T. Wolińska, Warszawa 2011, s. 471–575.

<sup>50</sup> Uncja = 27,2 grama.

<sup>51</sup> Scipulus = 1,1 grama.

miodu. Tak przygotowaną miksturę należało rozpuścić w połowie *cochleare*<sup>52</sup> w mieszaninie octu i sosu ze sfermentowanych ryb (*garum*)<sup>53</sup>.

Receptura z księgi I *De re coquinaria* nie mówi o medycznych zastosowaniach rzeczonyj mikstury. Precyzuje je dopiero komentarz anonimowego autora zawarty w księdze trzeciej, gdzie jej twórca wskazuje, że *oxyporum* podane jako dodatek do sałaty (zastosowane wraz z octem winnym i odrobiną *garum/liquamen*) ułatwia trawienie, zmniejsza wiatropędność potrawy i nie pozwala sałacie na zakłócenie procesów organicznych. Nie wiemy, jakie nieprawidłowości w procesach zachodzących w ciele miał autor przepisu z *De re coquinaria* na myśli. Sałata była bowiem stosunkowo popularnym warzywem (zarówno w starożytności, jak i w Bizancjum) i znano wiele jej odmian. Historia sałaty w świecie śródziemnomorskim jest bardzo długa. Jadano ją już w III tysiącleciu p.n.e. w Egipcie. W Grecji i Rzymie warzywo to było również powszechnie spożywane i popularne. Znalazło to odbicie w fakcie, iż wiele miejsca poświęcali jej tacy literaci i znawcy kuchni antycznej, jak np. Atenajos z Naukratis<sup>54</sup>. Nic dziwnego, że rozważań na temat cech sałaty nie pomijali także dietetycy, wśród których wypada wymienić Galena<sup>55</sup>, Orybazjusza<sup>56</sup> i Pawła z Eginety<sup>57</sup>. Orybazjusz niezwykle ją chwalił. Pisał, że choć warzywa są z reguły szkodliwe, doprowadzając do zachwiania równowagi soków w organizmie, sałata jest chlubnym wyjątkiem od tej reguły. Stymuluje za to powstanie dobrej krwi, która jest w stanie prawidłowo odżywiać organizm. Ma nadto w sobie wiele wilgoci i oziębia ciało. Tu trzeba zrobić jednak jeszcze jedno zastrzeżenie. Warzywa zielone nie były w starożytności pokarmem ulubionym. Kojarzyły się raczej z pokarmem ubogich, a na przykład Aecjusz z Amidy, słynny lekarz działający w VI w., pisał, że należałoby je spożywać tylko w umiarkowanych ilościach, gdyż powodują gazy<sup>58</sup>.

<sup>52</sup> Cochleare = 0,011 litra.

<sup>53</sup> Apicjusz, III, XVIII, 3.

<sup>54</sup> *Athenaei Naucraticae dipnosophistarum libri XV*, II 68 f-70 a (79, 1-81, 22), rec. G. Kaibel, vol. I-III, Lipsiae-Berolini 1887-1890.

<sup>55</sup> Galen, *De alimentorum facultatibus*, 624, 12-628, 7.

<sup>56</sup> Orybazjusz, *Collectiones medicae*, II, 1, 1, 1-4.

<sup>57</sup> *Paulus Aegineta* [dalej: Paweł z Eginety, *Epitome*], I, 74, 1, 1-3, ed. I.L. Heiberg, vol. I-II, Lipsiae-Berolini 1921-1924.

<sup>58</sup> Aecjusz z Amidy, *Iatricorum libri*, IX, 35, 173, [w:] *Aetiou Amidenou logos enatos*, „Athena” 1911, vol. XXIII, s. 273-390.

Wracając do samego *oxyporum*, trzeba stwierdzić, że receptura na ten specyfik terapeutyczny, będący jednocześnie dodatkiem do potraw, nie występuje jedynie w *De re coquinaria*. Przepisy na podobny medykament odnajdujemy również w traktacie agronomicznym Kolumelli. Składnikami, które powtarzają się w obu dziełkach są pieprz (u Kolumelli biały lub czarny) i miód<sup>59</sup>. Oba również trzeba było rozpuścić w roztworze *garum* i octu. Należy więc przypuszczać, że owe cztery ingrediencje były podstawowymi składnikami *oxyporum*.

Gdy chodzi o klasyfikację medyczną tego specyliku, to traktaty medyczne wskazują, że zaliczano go do kategorii środków ułatwiających trawienie, *peptika*<sup>60</sup>. Z greckich źródeł medycznych wnosić trzeba, że nazwa użyta przez autora receptury zachowanej w *De re coquinaria* jest zlatynizowaną formą greckich terminów *oksyporon*<sup>61</sup>, *oksyporos*<sup>62</sup> lub *oksyporion*<sup>63</sup>, które zachowały się w dziełach Galena, Orybazjusza i Aecjusza z Amidy<sup>64</sup>. Istniało wiele wariantów recepturalnych, modyfikacja składników miała zaś doprowadzić nie tylko do zmiany jego smaku, ale przede wszystkim do usunięcia z organizmu jedzącego niepożądanych soków. Listy tych dodatków zmieniających działanie *oxyporum* zachowane są do dnia dzisiejszego choćby w recepturach, które przetrwały w dorobku Aecjusza z Amidy. W sumie *oxyporum* było środkiem, który miał na celu pomoc w regulacji równowagi humoralnej, w tym także

<sup>59</sup> *L. Iuni Moderati Columellae res rustica* [dalej: Kolumella], XII, 4–5, [w:] *L. Iuni Moderati Columellae res rustica: incerti auctoris liber de arboribus*, ed. R.H. Rodgers, Oxford 2010, s. 189. Komponenty, które odróżniają przepis, to: nasiona selera, asafetyda, ser, suszone winogrona bez skórek i suszona mięta.

<sup>60</sup> Użycie to jest stosowane dość konsekwentnie w dziełach medycznych Bizancjum. Jeden z przykładów por. *Oribasii eclogae medicamentorum* [dalej: Orybazjusz, *Eclogae medicamentorum*], XLV, 7, 1–8, 1, [w:] *Oribasii collectionum medicarum reliquiae*, ed. I. Raeder, vol. IV, *libros XLIX–L, libros incertos, eclogas medicamentorum, indicem continens*, Lipsiae–Berolini 1933; Aecjusz z Amidy, *Iatricorum libri* IX, 24, 1–117; Paweł z Egiptu, *Epitome*, III, 28, 12, 1–7.

<sup>61</sup> *Galeni de compositione medicamentorum secundum locos libri* 637, 14, [w:] *Claudii Galeni opera omnia*, editionem curavit D.C.G. Kühn, vol. XII–XIII, Lipsiae 1826–1827; Orybazjusz, *Eclogae medicamentorum*, XLV, 5, 1; Paweł z Egiptu, *Epitome*, III, 9, 3, 15.

<sup>62</sup> Aecjusz z Amidy, *Iatricorum libri*, IX, 23, 59.

<sup>63</sup> *Ibidem*, 24, 70–99.

<sup>64</sup> Por. także dwa *oxypora*, których dokładne receptury podaje w księdze III, mianowicie specyfik z pigw oraz kolejne *oxyporum* z daktyli. W zależności od modyfikacji ich składu miały one usuwać gromadzący się w nadmiarze sok z organizmu – Aecjusz z Amidy, *Iatricorum libri*, III, 91, 1–92, 20.

problemów z układem pokarmowym. Używano go jako swego rodzaju dodatku do potraw<sup>65</sup> lub zażywano po posiłku, kiedy chciano ułatwić metabolizm ciężkostrawnych potraw<sup>66</sup>.

Kolejna pozycja na naszej liście to *oxygarum digestibile*, czyli w swej istocie sos ze sfermentowanych ryb *garum/liquamen* zmieszany w równych proporcjach z octem winnym<sup>67</sup>. Prawdopodobnie więc, podobnie jak *oxyporum*, służył on do polania konsumowanej potrawy lub maczania jej części (na przykład kęsów mięsa) w rzezonym płynie. W analizowanym zbiorze odnajdujemy dwie odmiany *oxygarum digestibile*. Zgodnie z pierwszą recepturą<sup>68</sup> należało utrzyć w moździerzu pół *uncji* pieprzu, trzy *scripule* żebrzycy pokręconej, sześć *scripuli* kardamonu malabarskiego, tyleż samo kminu rzymskiego i suszonej mięty, jedno *scripulum* liści (*folium*)<sup>69</sup>. Po przesianiu składników trzeba było wymieszać je z miodem i na koniec dodać *garum* wraz z octem. Drugi przepis<sup>70</sup> wymaga mniejszej ilości składników niż pierwszy. Do jego przygotowania należało użyć *uncji* pieprzu, pietruszki, kminku zwyczajnego i lubczyku ogrodowego. Ingrediencje te następnie trzeba było wymieszać z miodem, *liquamen* i octem.

Przypisywanie różnego rodzaju miksturom, w których sos rybny i ocet stanowiły główne składniki, właściwości medycznych nie jest jedynie cechą *De re coquinaria*. Dysponujemy kilkoma przepisami na *oxygarum* pochodzącymi ze źródeł medycznych. Jako przykład niech posłużą nam zachowane fragmenty rozważań Ory-

<sup>65</sup> Por. także współczesną wersję *oxyporum*, którego można użyć np. jako sosu do sałaty – M. Grant, *Roman cookery. Ancient recipes for modern kitchens*, London 1999, s. 134–135. Autor określa *oxyporum* jako *digestive dressing*, a więc sos ułatwiający trawienie.

<sup>66</sup> A. Dalby, *Food in the Ancient World*, s. 116–117.

<sup>67</sup> M. Kokoszko, *Sosy w kuchni greckiej. Garum (γάρος) i pochodne* [dalej: *Sosy w kuchni greckiej*], „Vox Patrum” 2006, t. XXVI, s. 295.

<sup>68</sup> *Apicjusz*, I, XXXIV, 1.

<sup>69</sup> Interpretacja tego terminu nie jest jednoznaczna. Andrew Dalby (*Food in the ancient world*, s. 206) twierdzi, że prawdopodobnie w tym i innych przepisach, gdzie zalecane jest użycie tajemniczego liścia należy dodać liść Cynamonowca tamala (*Cinnamomum tamala*), gatunku drzewa występującego w południowo-wschodnich Chinach. Jedną z jego nazw w języku łaocińskim, oprócz *folium indicum* i *malobathrum*, brzmi po prostu *folium*. Z teorią tą nie zgadzają się Grocock i Grainger (*Appendix I, A glossary to Apicius*, [w:] *Apicius*, s. 346–347), którzy zwracają uwagę, że w pewnych przepisach (*Apicius*, I, XXIX, 1; I, XXX, 2; IX, I, 3) zalecane jest użycie zarówno *folium*, jak i *malobathrum*.

<sup>70</sup> *Apicjusz*, I, XXXIV, 2; *Apicius*, I, XXXIV (*aliter*).

bazjusza<sup>71</sup> i Aecjusza z Amidy<sup>72</sup>. Ich receptury są podobne, chociaż nie identyczne, a działanie terapeutyczne specyfików podkreślone już w samych tytułach fragmentów zachowanych dzieł. Jedno i drugie nazwane zostało *oxygarum* oczyszczającym, *oxygaron kathartikon*. W obu przypadkach łączono sos rybny i ocet winny w równych proporcjach, a do tej mieszaniny dodawano resztę ingrediencji. Pierwsza z wymienionych receptur, mianowicie przepis Orybazjusza, uwzględnia skammonię, pieprz, imbir, miętę, nasiona selera, ocet, *garum* oraz miód. Przepis Aecjusza z Amidy z kolei wylicza jako istotne jego składniki nasiona selera, pieprzu, kminku zwyczajnego, sok zapalniczki cuchnącej, skammonię i równe części *garum* i octu. Z receptury wynika też, że zamiast skammonii, można było dodać szafranu albo paproci.

Ze źródeł medycznych wynika, że opisane powyżej odmiany *oxygarum* serwowano do potraw mięsnych i ryb. Galen, na przykład, pisał o doprawianiu ryb skalnych, *petraioi ichthyas*<sup>73</sup>, octem i *garum* oraz o posypywaniu ich pieprzem<sup>74</sup>. Pisząc to miał on, być może, na myśli jakąś (nieskomplikowaną) formę *oxygarum*. W każdym razie to ostatnie mogło być z pewnością zamiennikiem preparatów wymienionych przez słynnego lekarza. Ten sam Galen twierdził także, iż *oxygarum* dodawano przy przyrządzaniu warzyw strączkowych<sup>75</sup>. Te ostatnie wpierw moczono w wodzie, potem gotowano do miękkości, a następnie doprawiano *garum*, *oxygarum* lub jedynie solą.

Do naszych refleksji należy dodać stwierdzenie, iż *oxygarum* sporządzonym według przepisów medycznych przypisywano pewne konkretne właściwości terapeutyczne, które starannie wyliczono w analizowanych recepturach wymienionych wyżej lekarzy. Z natury swej miało bowiem ułatwić zachowanie równowagi humoralnej. Z *Iatricorum libri* wynika, iż oczyszczające *oxygarum* w odmianie ze skammonią usuwało żółć. Gdy zamiast tej ostatniej dodano szafranu, powstawał środek przyczyniający się do wydalania z organizmu flegmy. W końcu, jeśli *oxygarum* sporządzono z dodat-

<sup>71</sup> Orybazjusz, *Eclogae medicamentorum*, LXXIX, 12, 1–13, 1.

<sup>72</sup> Aecjusz z Amidy, *Iatricorum libri*, III, 87, 1–5.

<sup>73</sup> Termin „ryby skalne” oznaczał niewielkie, zwykle kolorowe ryby morskie żyjące blisko brzegu, między skałami w płytkich wodach przybrzeżnych. Należą one do Labridae (wargacze). Por. M. Kokoszko, *Ryby*, s. 253–254.

<sup>74</sup> Galen, *De alimentorum facultatibus*, 725, 15–17.

<sup>75</sup> *Ibidem*, 534, 14–535, 2.

kiem paproci, sos ten stymulował proces pozbywania się z organizmu czarnej żółci.

Warto w tym miejscu wspomnieć, iż medycyna już od dawna przypisywała pewne właściwości lecznicze czystemu *garum*. Są one szczegółowo opisane na kartach traktatów koryfeuszy medycyny antycznej i bizantyńskiej, na przykład Pedanijusza Dioskuridesa, Galena, Aecjusza z Amidy i Pawła z Eginny<sup>76</sup>. Rzeczeni znawcy medycyny podkreślali zwłaszcza fakt, iż ułatwiało ono trawienie<sup>77</sup>, a ta jego właściwość była zapewne szczególnie istotna dla autora analizowanych przepisów zaczerpniętych z *De re coquinaria*. Ciekawe jest, że w wymienionych powyżej dziełach zachował się prawie zgodnie brzmiący rozdział o właściwościach *garum*. Charakteryzowano tam ten sos jako substancję o silnych cechach rozgrzewających oraz wysuszających. Dlatego też używano go (zewnętrznie) do leczenia długo niegojących i jątrzących się ran, w przypadkach (wewnętrznie) dyzenterii oraz (zewnętrznie) isjaszu<sup>78</sup>.

Pozostaje jeszcze jedna receptura związana z użyciem *garum* a zamieszczona w *De re coquinaria*. Jest to *oenagarum in tubera*. Jego receptura zawiera pieprz, lubczyk, kolendrę, rutę, *liquamen/garum*, miód, wino i nieco oliwy. Jak wynika z nazwy, traktowano tę mieszaninę jako sos do truflí. Tymczasem w źródłach medycznych podobne receptury powtarzają się stosunkowo często, a *oenogarum* przypisywane są konkretne działania terapeutyczne. Na przykład Aecjusz z Amidy wzmiankuje specyfik, do sporządzenia którego używano dwu części sosu rybnego na jedną część wina. Rodzaj tego ostatniego nie był zapewne ważny, gdyż Aecjusz nie wymienia charakterystyki tego trunku. By dodać mieszaninie nieco słodczy dolewano do niej miód. Wersja *oenogarum* znana z *Iatricorum libri* zawiera szereg dodatkowych składników. Z kontekstu wynika, iż były one dorzucane w celu uzyskania przez ten sos pożądanych właściwości terapeutycznych, a dokładniej oczyszczających. Dlatego też Aecjuszowy specyfik zwie się *oenogarum* oczyszczającym, *oinogaron kathartikon*. Z receptury należy wnosić, iż standardowo dorzucano do właściwego *oenogarum* pieprz i lubczyk,

<sup>76</sup> Wymienieni autorzy byli praktykami i teoretykami medycyny. Por. *ibidem*, s. 12–16.

<sup>77</sup> Por. np. Galen, *De alimentorum facultatibus*, 725, 6–726, 4.

<sup>78</sup> *Pedanii Dioscuridis Anazarbei liber*, II, 32, 1, 1–4, [w:] *Pedanii Dioscuridis Anazarbei de materia medica libri quinque*, ed. M. Wellmann, vol. I–III, Berolini 1906–1914; Galen, *De simplicium medicamentorum*, 377, 6–9; Aecjusz z Amidy, *Iatricorum libri* II, 150, 1–3; Paweł z Eginny, *Epitome*, VII, 3, 3, 21–23.

a opcjonalnie skammonię (dla usunięcia z organizmu żółci), szafran (w celu pozbycia się flegmy) lub paproć (jeśli celem podania tego *oenogarum* było pozbycie się czarnej żółci).

Zastosowanie lecznicze kolejnej receptury zachowanej w *De re coquinaria* jest wyraźnie widoczne we wstępie do analizowanego przepisu<sup>79</sup>. Sole ziołowe, zgodnie z opinią autora receptury, wspomagały trawienie, przeciwdziałały niestrawności oraz działały przeczyszczająco. Miały też zapobiegać licznym chorobom (*omnes morbos*), zarazom i gorączkom. Do ich przygotowania potrzebne były *libra*<sup>80</sup> miękkiej soli, dwie *libry* soli amonowej, trzy *uncje* białego pieprzu, dwie *uncje* imbiru, półtorej *uncji* ajowanu (*ammi*)<sup>81</sup>, tyle samo tymianku, nasion selera lub trzy *uncje* pietruszki, trzy *uncje* lebidki pospolitej, półtorej *uncji* nasion rakiety siewnej, trzy *uncje* czarnego pieprzu, *uncja* szafranu, dwie *uncje* hyzopu kreteńskiego, dwie *uncje* liści (*folium*), tyleż samo pietruszki i kopru ogrodowego.

Sądzimy, że tak przygotowaną mieszanką przyprawiano ciężkostrawne potrawy. Sole poprawiały w ten sposób nie tylko ich smak, ale i ułatwiały proces trawienia lub oczyszczania organizmu ze szkodliwych produktów przemiany pokarmów. Analogiczne bowiem mieszanki przyprawowe znajdujemy w dorobku Aecjusza z Amidy, który pozostawił nam trzy receptury na sole z dodatkami roślinnymi, które całościowo nazwał oczyszczającymi, *hales kathartikoi*<sup>82</sup>.

Przejdźmy teraz z napojów. *Conditum*<sup>83</sup> był to rodzaj korzennego wina, którego składniki, dodane w odpowiednich proporcjach, zapobiegały szybkiemu psuciu się trunku, dzięki czemu mógł być on zabierany przez podróżujących udających się w dalekie trasy<sup>84</sup>. Przygotowanie tego rodzaju wina było dość czasochłonne, składało się bowiem z kilku etapów<sup>85</sup>. Najpierw do miedzianego naczynia wlewano dwa *sextarii* wina oraz piętnaście *funtów*<sup>86</sup> miodu. Całość należało podgrzać na wolnym ogniu pochodzącym z suchego drzewa, mieszając drewnianą łopatką, by uniknąć przypalenia skład-

<sup>79</sup> *Sales conditos ad digestionem ad ventrem movendum; et omnes moruos et pestilentiam et omnia frigora prohibent generari* – Apicius, I, XXVII (wersy 1–3).

<sup>80</sup> *Libra* = 327,4 grama.

<sup>81</sup> *Trachyspermum ammi*. Por. A. D a l b y, *Food in the Ancient World*, s. 109.

<sup>82</sup> Aecjusz z Amidy, *Iatricorum libri*, III, 110, 1–9.

<sup>83</sup> Apicjusz, I, 1; I, II.

<sup>84</sup> A. D a l b y, *Food in the Ancient World*, s. 95.

<sup>85</sup> Apicjusz, I, 1.

<sup>86</sup> *Funt* = 327 gramów.

ników. Następnie trzeba było zdjąć z ognia płyn i odczekać aż wystygnie. Czynność gotowania i studzenia powtarzano trzykrotnie. Wtedy dopiero można było odszumować miód i dodać następujące składniki: porcję tego samego wina, które zostało wcześniej zmieszane i ugotowane z miodem, cztery *uncje* utartego pieprzu, trzy *scripuli* mastyksu, po jednej *drahma*<sup>87</sup> szafranu, *folium*, pięć prażonych pestek daktyli i tyle samo daktyli nasączonych winem. Na koniec dolewano osiemnaście *sextarii* słabego wina. Dla usunięcia posmaku dymu do napoju można było wrzucić żarzące się węgle drzewne<sup>88</sup>.

Druga receptura dotyczy *conditum melizomum viatorum*, czyli wina z miodem przeznaczonego na podróż. Jego przygotowanie nie było trudne. Do odszumowanego miodu, być może również po jego wcześniejszym trzykrotnym zagotowaniu, należało dodać utartego pieprzu, następnie taką ilość miodu zmieszanego z winem, jaka była potrzebna podróżnemu. Trunek musiał być dość gęsty, ponieważ autor przepisu zaznacza, że w razie potrzeby rozcieńczyć go można winem. Pieprz i miód z pewnością konserwowały napitek.

I w tym przypadku analogiczne przepisy znajdujemy w pismach medycznych. Orybazjusz włącza do swych pism recepturę na proste bazowe *conditum*, jak się chyba trzeba domyślać, o działaniu ogólnym<sup>89</sup>, dwa przepisy na *condita* pomagające w dolegliwościach układu moczowego (kamienie w układzie, zatrzymanie moczu *etc.*)<sup>90</sup> oraz trunek wspomagający rozpuszczanie kamieni w pęcherzu moczowym<sup>91</sup>. Receptura analogiczna do tej ostatniej zachowała się zresztą w *Epitome* autorstwa Pawła z Eginny<sup>92</sup>. Dodać wypada w końcu, że Aecjusz z Amidy zachował trzy receptury na *condita*, które pomagają w przypadłościach związanych, jak wnioskujemy z tekstu, ze specyficznymi temperamentami, to jest z nadmiarem żółci<sup>93</sup>, czarnej żółci<sup>94</sup> oraz flegmy<sup>95</sup>. Dowodzą one jedno-

<sup>87</sup> Drahma = 4,3 grama.

<sup>88</sup> Ten sposób na poprawienie smaku pokarmów podaje też Kolumella (XII, 57, 1).

<sup>89</sup> Orybazjusz, *Collectiones medicae*, V, 33, 9, 1–3.

<sup>90</sup> Orybazjusz, *Eclogae medicamentorum*, 62, 8, 1–9, 3.

<sup>91</sup> Orybazjusz, *Collectiones medicae*, V, 33, 8, 1–6.

<sup>92</sup> Paweł z Eginny, *Epitome* VII, 11, 49, 1–4.

<sup>93</sup> Aecjusz z Amidy, *Iatricorum libri*, III, 66, 1–4.

<sup>94</sup> *Ibidem*, 68, 1–3.

<sup>95</sup> *Ibidem*, 67, 1–3.



znacznie medycznych zastosowań *conditum*, które znamy z *De re coquinaria*.

*Melizomum* z kolei jest zapewne analogiczne do *oinomeli*, które po łacinie zwane było *mulsum*. Było to wino słodzone miodem, zwykle przygotowywane bezpośrednio przed posiłkiem. Receptura na jego przygotowanie przetrwała do naszych czasów między innymi w dorobku Orybazjusza<sup>96</sup> oraz w *Geoponica*<sup>97</sup>. Jak się dowiadujemy, w zależności od gustów i potrzeb, mogło być ono wzbogacone ziołami i przyprawami, zyskując właściwości terapeutyczne, na przykład regulując produkcję flegmy<sup>98</sup>, żółci<sup>99</sup> i czarnej żółci<sup>100</sup>.

Absynt rzymski przygotowywano, jak mówi receptura, wedle wskazań odpowiednich dla wina kamernańskiego. Dodać należało następnie uncję utartego i oczyszczonego piołunu pochodzącego z Pontu, jeden daktyl tebański, mastyks i trzy *scripuli* liści lauru, sześć *scripuli* rośliny zwanej kostus, tyleż samo krokusa oraz osiemnaście *sextarii* wina. Jeżeli wino okazywało się zbyt gorzkie, trzeba było użyć do poprawienia jego smaku węgli drzewnych, które zmniejszały gorycz obecną w trunku. Przepis zawarty w *De re coquinaria* jest wariantem receptury popularnej w basenie Morza Śródziemnego już od dłuższego czasu. Dodanie piołunu skutkowało powstaniem wina określanego przez Dioskuridesa<sup>101</sup> i Orybazjusza<sup>102</sup> jako *oinos absinthites*. Receptura zachowana w *De observatione ciborum* przez Antimusa określa je jako *aloximum*<sup>103</sup>. Przepis na jego produkcję zawiera m.in. *Geoponica*<sup>104</sup>. Tradycja jego przyrządzenia była nieprzerwana, zapewne z racji jego właściwości terapeutycznych. Uważano bowiem, że wpływało ono pozytywnie na pracę żołądka, sprzyjało produkcji moczu i regulowało funkcjonowanie wątroby<sup>105</sup>.

<sup>96</sup> Orybazjusz, *Collectiones medicae*, V, 25, 10, 1–14, 1.

<sup>97</sup> *Geoponica*, VIII, 25–26.

<sup>98</sup> Aecjusz z Amidy, *Iatricorum libri*, III, 63, 1–3.

<sup>99</sup> *Ibidem*, 62, 1–3.

<sup>100</sup> *Ibidem*, 65, 1–2.

<sup>101</sup> Dioskurides, *De materia medica*, V, 39, 1, 1.

<sup>102</sup> Orybazjusz, *Collectiones medicae*, V, 25, 39, 2. Por. A. Dalby, *Flavours of Byzantium*, Blackawton–Totnes 2003, s. 182.

<sup>103</sup> *De observatione ciborum*, 15. M. Grant, *Commentary on the text*, [w:] *De observatione ciborum*, s. 92.

<sup>104</sup> *Geoponica*, VIII, 21.

<sup>105</sup> Dioskurides, *De materia medica*, V, 39, 3, 4–8; Orybazjusz, *Collectiones medicae*, V, 25, 40, 1–4.

Wino różane (*rosatum*) z *De re coquinaria*, a właściwie trunek z dodatkiem róż lub fiołków, przygotowywano z kolei w następujący sposób. Płatki róż, usunawszy z nich białe części, kładziono na kawałek lnianego płótna, z którego robiono węzełek. Wkładano go do wina i trzymano w nim przez dni siedem. Gdy usunięto pierwszą porcję, podobnie postępowano z następną, pozostawiając ją w płynie przez identyczny czas. Czynność tę powtarzano z kolei po raz trzeci, a po ostatecznym wyjęciu węzełka, wino cedzono, przed piciem dodawano zaś do niego miodu. Autor dodaje, że w identyczny sposób można było przyrządzić wino fiołkowe.

O podobnym winie czytamy często w traktatach medycznych. Z receptur tych wynika, że tak samo jak trunek z *De coquinaria*, sporządzano je, używając do tego celu płatków różanych<sup>106</sup>. Nazywane było ono *oinos rodites*<sup>107</sup> lub po prostu *rosaton*<sup>108</sup>. Jego popularność nie malała z upływem czasu<sup>109</sup>, a w wieku X przepis na *rosatum* stał się częścią VIII księgi *Geoponica*<sup>110</sup>. Lekarze uważali, iż było ono przydatne w przypadkach dyzenterii<sup>111</sup>, ale także, co zaświadcza Aecjusz z Amidy, dla pozbycia się żółci<sup>112</sup>.

*Pulmentarium* dosłownie oznacza okrasę do chleba<sup>113</sup>. Mając na uwadze fakt, że słowo okrasa definiuje się także jako  *tłuszcz dodawany do potraw*<sup>114</sup>, sądzymy, że najprawdopodobniej autorowi receptury chodziło o płynny dodatek służący do nasaczenia chleba<sup>115</sup> lub do kładzenia na jego ułamki. Z polskiego przekładu pod-

<sup>106</sup> W.I. Carter, *Roses in antiquity*, „Antiquity” 1940, vol. XIV, s. 250–256. Ciekawa jest receptura z *De re coquinaria* (I, 4), która radzi, jak przygotować *rosatum* bez róż (*sine rosa*). Zamiast ich płatków używano liści cytryna (*Citrus medica*).

<sup>107</sup> Dioscurides, *De materia medica*, V, 27, 1, 1; Orybazjusz, *Collectiones medicae*, V, 25, 25, 2.

<sup>108</sup> Orybazjusz, *Collectiones medicae*, V, 33, 1, 1–5, 4; Aecjusz z Amidy, *Iatricorum libri*, III, 73, 1.

<sup>109</sup> A. Dalby, *Food*, London 2003, s. 284. Omówienie danych na ten temat wziętych z traktatu Hierofilosa i rozpraw Orybazjusza por. idem, *Flavours of Byzantium...*, s. 180–181.

<sup>110</sup> *Geoponica*, VIII, 2.

<sup>111</sup> Dioscurides, *De materia medica*, V, 27, 2, 1–2; Orybazjusz, *Collectiones medicae*, V, 25, 26, 1–2.

<sup>112</sup> Aecjusz z Amidy, *Iatricorum libri*, III, 73, 1–8.

<sup>113</sup> *Słownik łacińsko-polski*, red. M. Pleza, t. IV, Warszawa 2007, s. 384.

<sup>114</sup> *Mały słownik języka polskiego*, red. E. Sobol, Warszawa 2000, s. 594.

<sup>115</sup> *O pulmentarium familiae* pisze Katon. Por. Marcus Porcius Cato, *On agriculture*, LVIII, [w:] *Cato and Varro on agriculture*, transl. W. Davis Hooper, rev. H. Boyd Ash, Cambridge Mass.–London 1979. W polskim przekładzie zwrot ten

tytułu rozdziału *De re coquinaria* dotyczącego tego zagadnienia wynika, że *pulmentarium ad ventrem* oznacza „zupę na żołądek”. Nasi tłumacze są zdania, że przepisy te są w rzeczywistości zaleceniami zaczerpniętymi z bliżej nieznanych traktatów medycznych<sup>116</sup>. Christopher Grocock i Sally Grainger nie wspominają w swojej książce o takiej ewentualności. Przekładają wspomniany zwrot jako *easily digested relish*<sup>117</sup>. Wydaje się nam, że obie interpretacje można niejako połączyć, a samo *pulmentarium* trzeba było spożywać przy dolegliwościach żołądkowych, choć fakt jego podawania nie musiał być uwarunkowany jedynie złym stanem zdrowia.

Zgodnie z przepisami zamieszczonymi w omawianym dziełku, *pulmentarium* przygotowywano z buraków<sup>118</sup>, selerów i porów<sup>119</sup> lub buraków i porów<sup>120</sup>. Tylko jedna z receptur wspomina o pokrojeniu warzyw<sup>121</sup>. Buraki należało przyrządzić w pęczkach, w wodzie z dodatkiem sody<sup>122</sup> lub w winie z miodem, szczyptą soli i oliwą<sup>123</sup>. Przed podaniem czasem gotowano je we wcześniej przygotowanym sosie na bazie pieprzu, kminu rzymskiego, sosu ze sfermentowanych ryb i wina z rodzynek (ten ostatni płyn miał właściwości słodzące)<sup>124</sup>. W innym przepisie<sup>125</sup> w skład sosu wchodziły: gotowany moszcz winny lub wino z rodzynek, niewielka ilość oliwy, kmin

---

przetłumaczony został jako *przysmaki dla czeladzi*. W tym przypadku miały być to m.in. oliwki, ocet i oliwa. Por. Marcus Porcius Cato, *O gospodarstwie wiejskim*, LVIII, tłum. S. Łoś, Wrocław 2006, s. 85. Sądzimy, że produkty te również miały być jedynie dodatkiem do potrawy.

<sup>116</sup> Por. I. Wyszomirski, S. Mikołajczyk, *Przypisy do księgi III*, [w:] *Apicjusz*, s. 268, przyp. 2.

<sup>117</sup> *Apicius*, III, II, przyp. 2. Myślimy, że to słowo również rozumieć należy jako dodatek do pieczywa.

<sup>118</sup> *Apicjusz*, III, II, 3, 4. Zgodnie z tym ostatnim przepisem należało użyć czarnych buraków (*beta nigra*). Jest to druga nazwa buraków liściowych (*Beta vulgaris*). Por. J. André, *L'alimentation et la cuisine a Rome*, Paris 1961, s. 18.

<sup>119</sup> *Apicjusz*, III, II, 5; *Apicius*, III, II, 4.

<sup>120</sup> *Apicjusz*, III, II, 1; *Apicius*, III, II, 1.

<sup>121</sup> *Apicjusz*, III, II, 1. W tym fragmencie pojawia się różnica w przekładach. *Betas minuta et porros...* zostało przez I. Mikołajczyka i S. Wyszomirskiego przetłumaczone przymiotnikowo, jako *małe buraczki i [...] pory...* Ch. Grocock i S. Grainger w swoim tekście słowo *minuta* potraktowali jako participium perfecti passivi od *minuo – ere* („podzielony na drobne części”), por. *Apicius*, III, II, 1.

<sup>122</sup> *Apicjusz*, III, II, 3.

<sup>123</sup> *Apicjusz*, III, II, 4. Zgodnie z inną wariacją tego przepisu należało przyrządzić wywar, gotując w osolonej wodzie z dodatkiem oliwy, buraków i kurczaka.

<sup>124</sup> *Apicjusz*, III, II, 1.

<sup>125</sup> *Apicjusz*, III, II, 3.

rzymski i pieprz. Po zagotowaniu się całości dodawano utartą w moździerz paproć zwyczajną wraz z kawałkami orzechów i *garum*.

Inną metodą na przygotowanie dania było uduszenie ugotowanych wcześniej w wodzie białych części porów w zalewie składającej się z utartego pieprzu, sosu ze sfermentowanych ryb i płynnego miodu. Należało do tego dolać wywar powstały z ugotowanych selerów<sup>126</sup>.

Kolejna potrawa, to znaczy *tisana*, należała do dań wyjątkowo słynnych. *De re coquinaria* poświęca jej dwa przepisy. Według pierwszego, *tisana vel sucus* przyrządzana była w następujący sposób. Na dzień przed jej gotowaniem moczono kaszę jęczmienną, którą potem płukano i ucierano. Następnie stawiano ją w garnku na silnym ogniu. Gdy była już miękka, dodawano do niej oliwy, pęczek kopru, suszonej cebuli, cząbrku ogrodowego oraz nóżek wieprzowych. Wszystko to ponownie gotowano do miękkości włożonego do naczynia mięsa. Z kolei dosypywano kolendry utartej z solą. Po ponownym zagotowaniu wyjmowano z zupy koper i starano się usunąć z wywaru całą kaszę. Tę ostatnią przekładano do innego garnka i kolejny raz rozcierano, ciągle trzymając naczynie na ogniu i bacząc, by kasza jęczmienna się nie przypaliła. Pulpę przenoszono znowu do garnka z wieprzowiną i wywarem, do którego dodawano także rozartego lubczyku, suszonej mięty polej, kminu rzymskiego, asafetydy, nieco octu winnego, gotowanego moszczu winnego oraz *garum/liquamen*. Wszystko ponownie zagotowywano przed zaserwowaniem.

Drugi wariant, a więc receptura na *tisana barrica*, poleca, co następuje. Moczono ciecierzycę, soczewicę i groch. Płukano kaszę jęczmienną i, połączywszy ją z pozostałymi wymienionymi wyżej składnikami, gotowano w dobrej wodzie pitnej. Gdy były już miękkie, dolewano do nich oliwy i dosypywano posiekanego pora, liście pokrojonej kolendry, kopru ogrodowego, kopru włoskiego, buraka, malwy i młodych łądźżek kapusty. Oddzielnie gotowano dodatkowe łądźżki kapusty i następnie ucierano je na pulpę z dodatkiem nasion kopru włoskiego, lebiodki pospolitej, asafetydy, lubczyku ogrodowego oraz sosu rybnego. Łączono to w jednym garnku z ugotowanymi ciecierzycą, soczewicą, grochem i jęczmieniem, by w końcu dodać do potrawy drobno posiekanych kolejnych łądźżek kapusty i zaserwować na stół.

---

<sup>126</sup> Apicjusz, III, II, 5.

To, co autor receptury nazywa *tisane*, znamy bardzo dobrze jako grecką *ptisane*. Pod taką bowiem nazwą występuje ona w źródłach medycznych. Przepis na nią pozostawił, na przykład, piszący w IV w. Orybazjusz, który cytował go za Galenem<sup>127</sup>. Wedle obu wymienionych lekarzy, *ptisane* powstawała z namoczonego jęczmienia. Wyjęte z wody ziarna zalecano (jeszcze przed poddaniem ich działaniu temperatury) zmiażdżyć. Następnie powinno się gotować je na małym ogniu tak, by jak najbardziej napęczniały. W czasie tej czynności dodawano do zupy octu winnego i oliwy. Gdy ziarna były już prawie miękkie, dosypywano także drobnej soli, a nie zaszkodziło też wrzucenie przypraw, takich jak por oraz koper włoski. Nie należało jednak dodawać do potrawy ani słodkiego moszczu winnego, ani miodu<sup>128</sup>. Tak przygotowana zupa nawilżała organizm<sup>129</sup> i oczyszczała go<sup>130</sup>.

W końcu przychodzi czas na uwagę o pokrzywach. Autor *De re coquinaria* zalecał, by zabrać je, gdy słońce jest w znaku barana<sup>131</sup> i spożyć, by zapobiec chorobie. Tej ostatniej jednak nie precyzuje. Podobna uwaga zamieszczona została przez Pliniusza w jego *Historia naturalis*<sup>132</sup>, gdzie twierdzi on, że jest to środek profilaktyczny przeciw dolegliwościom przynoszonym przez kolejne pory całego roku. I tym razem nauki zawarte w analizowanej książce kucharskiej znajdują ugruntowanie w twierdzeniach medycyny. O pokrzywie pisali na przykład Galen<sup>133</sup>, Orybazjusz<sup>134</sup> i Aecjusz z Amidy<sup>135</sup>. Galen klasyfikował ją jako roślinę dziko rosnącą. Twierdził, że nie uwzględnia się jej zwykle w codziennej diecie, ale należy do pokarmów, które spożywano jedynie w okresach głodu. Można się jednak domyślić, że uboższa ludność uciekała się do jej wykorzystania także i w innych okolicznościach. Jako dodatek do chleba, czyli *opson*, okazywała się godna polecenia, a jako lekarstwo powodowała przeczyszczenie.

<sup>127</sup> Galen, *De alimentorum facultatibus*, 502, 7–504, 4. Na temat rozważań dietetyków o *ptisane* por. E. Darmstaedter, *Ptisana: ein Beitrag zur Kenntnis der antiken Diaetetik*, „Archeion” 1933, vol. XV, s. 181–201.

<sup>128</sup> Orybazjusz, *Collectiones medicae*, IV, 1, 15, 1–22, 1.

<sup>129</sup> Aecjusz z Amidy, *Iatricorum libri*, I, 225, 11–12.

<sup>130</sup> *Ibidem*, II, 260, 1.

<sup>131</sup> To znaczy wiosną, pomiędzy 21 marca a 20 kwietnia.

<sup>132</sup> Pliniusz, *Historia naturalis*, XXI, 93.

<sup>133</sup> Galen, *De alimentorum facultatibus*, 639, 13–17.

<sup>134</sup> Orybazjusz, *Collectiones medicae*, III, 14, 1, 1–2.

<sup>135</sup> Aecjusz z Amidy, *Iatricorum libri*, I, 13, 1–9.

Czas na podsumowanie. Z podanej wyżej analizy wynika, że autorzy *De re coquinaria*, jeżeli nawet nie byli znawcami medycyny, pozostawali po silnym wpływie doktryn hipokratyzmu i galenizmu. Dlatego uwzględniali je (świadomie lub nie) w swej praktyce kulinarnej i działalności pisarskiej. *De re coquinaria* zatem pozostaje jeszcze jednym dziełem starożytności, które udowadnia silne związki między doktrynami medycznymi i praktyką kulinarną tamtych czasów.

MACIEJ KOKOSZKO, ZOFIA RZEŹNICKA

### **Dietetics in *De re coquinaria***

The article tries to demonstrate connections of *De re coquinaria* with the results of the ancient and Byzantine research into dietetics. First, the authors present an overview of the established doctrines on the role of food in preserving human health. They resort to the Hippocratic and Galenic teachings, as well as exemplifying the presence of the dietetic knowledge in the literature of Antiquity and Byzantium (first and foremost in *Deipnosophists* by Athenaeus of Naucratis, *De observatione ciborum* by Anthimus and in *Geoponica*). Subsequently, they analyze select fragments from *De coquinaria* (i.e. the recipes for sauces [*oxyporum*, *oxygarum digesti bile*, *oenogarum*], flavoured salts, *sales conditi*, spiced wine, *conditum paradoxum*, honey wine, *conditum melizomum viatorum*, Roman absinth, *absintium Romanum*, rose wine, *rosatum*, vegetable purée, *pulmentarium*, the soups called *tisana vel sucus* and *tisana barrica*, and finally the commentary on nettles)<sup>136</sup>, and show their analogies to the doctrines present in medical writings (mostly to those by Galen, Orybasius and Aetius of Amida).

---

<sup>136</sup> *Apicjusz*, III, XVII; *Apicius*, III, XVII.