

**ΓΕΝΙΚΟ ΛΥΚΕΙΟ ΒΕΛΒΕΝΤΟΥ**

***«Διατροφικές συνήθειες στο Βυζάντιο»***

**ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ 2012-2013**

**Σχολική δραστηριότητα: «Διατροφικές συνήθειες στο Βυζάντιο»**

(8501/17-02-2013 απόφαση έγκρισης της Δ/νσης Β/θμιας Εκπ/σης ν. Κοζάνης)

«.....Η εφεύρεση της τυπογραφίας από τον Γουτεμβέργιο επέτρεψε την γρήγορη διάδοση της ελληνικής γραμματείας και των μεταφράσεων, ενώ η ανακάλυψη της Αμερικής και η ταυτόχρονη πτώση της Γρανάδας (1492), του τελευταίου δηλαδή προπύργιου του Ισλάμ στην δυτική Ευρώπη, άνοιξαν νέους ορίζοντες για τους δυτικούς ευρωπαίους καθολικούς, κλείνοντας για τη Δύση , την περίοδο του λεγόμενου Μεσαίωνα. Ο Ατλαντικός ωκεανός αντικατέστησε έκτοτε σε σπουδαιότητα τη Μεσόγειο και η Ευρώπη ταυτίστηκε με την καθολική χριστιανοσύνη, αγνοώντας το βυζαντινό επίτευγμα, στο οποίο όφειλε ωστόσο το ιστορικό της είναι. Κατανοητό γίνεται εδώ το αρχαιοελληνικό δίδαγμα που διέσωσαν τα πολυάριθμα scriptoria των βυζαντινών μονών, και η επεξεργασία και αποδοχή του τριαδικού δόγματος της χριστιανοσύνης, που αποτελούν τις θεμελιώδεις καταβολές του ρωμαιογενούς , ελληνόφωνου όμως κόσμου του Βυζαντίου : αυτές είναι οι αρχές που εδραιώνουν άλλωστε ως τα σήμερα την ιστορική ευρωπαϊκή εμπειρία, και αποτελούν, πάνω από όλα, τη βάση της σύγχρονης Ρωμιοσύνης, δηλαδή των Νεοελλήνων.»

Ελένη Γλύκατζη – Αρβελέρ

«Γιατί το Βυζάντιο»

Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα, 2009 (σελ. 53)

Η διδασκαλία της ιστορίας αποτελεί ένα ταξίδι που οι ταξιδιώτες/μαθητές συχνά ακολουθούν με δυσθυμία... αποτέλεσμα του τρόπου, των μέσων και υλικών που χρησιμοποιούμε, του πλαισίου που λειτουργούμε και του δύσκολου προγράμματος που ακολουθείται στο Λύκειο. Στη Β΄ τάξη οι μαθητές έχουν, ήδη, αρχίσει να ετοιμάζονται –σχεδόν αποκλειστικά – στις επιλογές τους για τις πανελλαδικές εξετάσεις που θα ακολουθήσουν ένα χρόνο μετά. Έτσι, η μαγεία του ταξιδιού που συνδέει το παρελθόν με το παρόν, το τώρα με το τότε, την αναζήτηση της ιστορικής ταυτότητας, για το κτίσιμο ταυτότητας στους νέους δε συγκινεί δεν πετυχαίνει να έχει αναζητητές συνταξιδιώτες..... Στη Β΄ τάξη τα παιδιά μας διδάσκονται την ιστορία του Βυζαντίου, μιας ιστορικής

περιόδου πολλαπλά «αγνοημένης» .... Στην προσπάθεια μας να παρακινήσουμε τους μαθητές και μαθήτριές μας μέσα από την αναζήτηση πηγών και πληροφοριών να προσεγγίσουν πολιτισμικά στοιχεία για το Βυζάντιο προτείναμε, να εργαστούν στο θέμα : «Διατροφικές συνήθειες στο Βυζάντιο».

#### Οι στόχοι που θέσαμε

- Τα μέλη της ομάδας να εργαστούν συλλογικά χωρισμένοι σε υποομάδες
- Να αυτενεργήσουν μέσα από την αναζήτηση απαντήσεων στα ερωτήματα που αφορούσαν κάθε φορά στο θέμα κάθε ομάδας
- Ο ρόλος μας να είναι περισσότερο υποβοηθητικός και ενισχυτικός παρά καθοδηγητικός στις πρωτοβουλίες των μαθητών

#### Πως δουλέψαμε

Στην πρώτη συνάντησή μας προτείναμε τις θεματικές ενότητες :

1. Καλλιέργειες – εισαγόμενα προϊόντα διατροφής
2. Συνταγές μαγειρικής
3. Μαγειρικά υλικά και σκεύη
4. Διατροφή και κοινωνικές ομάδες

Οι μαθητές χωρίστηκαν σε ομάδες , επιλέγοντας ο καθένας το θέμα που θα τον ενδιέφερε περισσότερο.

Στο επόμενο στάδιο αναζήτησαν πληροφορίες και υλικό από τις βιβλιοθήκες του τόπου μας -Παιδική- Εφηβική, Μορφωτικού Ομίλου και του Σχολείου – και στις συναντήσεις μας που ακολούθησαν παρουσίαζαν το υλικό τους και παράλληλα συζητούσαμε για την επεξεργασία και σύνθεσή του.

Κάθε ομάδα συνεργάστηκε για την τελική συγγραφή και εικαστική παρουσίαση του θέματός της. Αναλάβαμε τη συρραφή των επιμέρους θεματικών ενοτήτων ως ενιαία εργασία σεβόμενοι απόλυτα τις επιθυμίες στα κείμενα και εικόνες των μαθητών μας.

Η εργασία υπήρξε αφορμή για τα παιδιά μας να ανατρέξουν σε πηγές πληροφόρησης – βιβλία, εικόνες, κείμενα, διαδίκτυο – να επισκεφθούν τις βιβλιοθήκες μας –Παιδική, Μ.Ο.Β., Σχολείου- να δοκιμάσουν τις γνώσεις τους , να συνεργαστούν, να συνθέσουν τις πληροφορίες που συγκέντρωσαν. Οι μαθητές και μαθήτριες είχαν την ευκαιρία, ανατρέχοντας στη βιβλιογραφία , να ανακαλύψουν τη μαγεία του γραπτού κειμένου και της εικονογράφησης μέσα από βιβλία που έχουν «ξεχάσει» με τη χρήση – σχεδόν αποκλειστικά – του Η/Υ, να διαβάσουν κείμενα γραμμένα στην καθαρεύουσα – το εξάτομο έργο του Φ. Κουκουλέ – να «μαγευτούν» με την εξέλιξη

της γλώσσας μας στην πορεία του χρόνου, να συνδυάσουν λέξεις/όρους που χρησιμοποιούσαν οι Βυζαντινοί και χρησιμοποιούνται ακόμη και σήμερα.

Η εργασία των μαθητών παρουσιάζεται μέσα από κείμενα, εικόνες (ζωγραφική και κολάζ), εικονογραφημένο λεξικό, παραμύθι. Στο πλαίσιο της σχολικής δραστηριότητας προγραμματίσαμε επίσκεψη στην Κωνσταντινούπολη στις 18-21 Απριλίου 2013 με την ευχή να μας συνεπάρει η γλυκιά μυρωδιά της Πόλης. Μετά από επικοινωνία μας με τον Δ/ντη του Ζωγράφειου Λυκείου, κ Δεμιρτζόγλου, περιμένουμε τη συνάντηση των μαθητών μας κι ευχόμαστε να αποτελέσει αφορμή συνεργασίας των μαθητών των δύο σχολείων, συνεργασίας πολλαπλά χρήσιμη για τα παιδιά μας.

Ευχόμαστε η ενασχόλησή τους αυτή να συμβάλλει στο να κατανοήσουν την αξία της συλλογικής δουλειάς και να αποτελέσει την αρχή να αναζητήσουν περισσότερα για το Βυζάντιο .

Απρίλιος 2013

#### Η ομάδα των καθηγητών - συντονιστών

Ιωάννης Κοκκινίδης, καθηγητής ΠΕ20 – Πληροφορικής

Άρτεμις Σερδάκη, διευθύντρια του σχολείου, ΠΕ13 – Νομικός

Παναγιώτης Ταϊγανίδης, καθηγητής ΠΕ04.04 Βιολόγος – υπεύθυνος

#### Συμμετέχοντες μαθητές

ΑΧΙΛΛΑ ΧΑΡΟΥΛΑ  
ΒΗΤΑ ΒΑΣΙΛΙΚΗ  
ΕΛΑΦΡΟΥ ΕΥΑΝΘΙΑ  
ΖΕΡΒΑ ΕΥΑΝΘΙΑ  
ΖΙΟΥΖΙΟΥ ΑΦΡΟΔΙΤΗ  
ΚΟΣΜΑ ΙΩΑΝΝΑ  
ΚΟΥΤΡΟΤΣΙΟΥ ΘΑΛΕΙΑ  
ΜΑΝΩΛΑ ΛΕΜΟΝΙΑ

ΝΙΚΟΥ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ  
ΝΙΚΟΥ ΝΕΚΤΑΡΙΟΣ  
ΝΙΚΟΥ ΣΟΦΙΑ  
ΠΙΣΤΙΩΛΑ ΑΛΙΚΗ

ΠΟΥΛΙΑΝΑ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ  
ΤΖΕΛΑ ΕΙΡΗΝΗ  
ΤΣΙΤΣΙΩΚΑ ΕΥΦΡΟΣΥΝΗ

«Από τη συμμετοχή μας στην εργασία για τις διατροφικές συνήθειες στο Βυζάντιο αποκομίσαμε αρκετά θετικά, όμως υπήρξαν και σημεία που δεν μας ήταν τόσο ευχάριστα. Αυτό που μας άρεσε περισσότερο ήταν ότι η εργασία αυτή ήταν το κίνητρο για να συναντιόμαστε όλες μαζί και να δουλεύουμε ομαδικά πίνοντας πάντα καφέ ή άλλοτε τρώγοντας! Παράλληλα, γνωρίσαμε τις διατροφικές συνήθειες των Βυζαντινών μέσα από τις συνταγές τους και έτσι αντλήσαμε πολλές πληροφορίες αλλά και συμβουλές για να εμπλουτίσουμε τη δική μας διατροφή με υγιεινά και παραδοσιακά πρότυπα. Μας χαροποίησε ιδιαίτερα το αποκορύφωμα της εργασίας, που ήταν μια εκδρομή στην Κωνσταντινούπολη, ως ανταμοιβή των κόπων μας. Το μοναδικό σημείο που μας δυσκόλεψε ήταν οι παρατηρήσεις της κ. Σερδάκη η οποία μας 'έβγαλε το λάδι', μέχρι να αποδώσουμε ακριβώς αυτό που επιθυμούσε! Παρόλα αυτά την ευχαριστούμε για την αξέχαστη αυτή εμπειρία που μας πρόσφερε καθώς και για την υπομονή της!»

Ευανθία Ζέρβα

Ευφροσύνη Τσιτσιώκα

Θάλεια Κουτρότσιου

Σοφία Νίκου

«Κατά τη διάρκεια του σχολικού έτους 2012-2013, αποφασίσαμε σε συνεργασία με τη διευθύντρια του σχολείου να συμμετάσχουμε σε μία εργασία η οποία θα αφορούσε τις διατροφικές συνήθειες των Βυζαντινών. Στην αρχή, ήταν αρκετά δύσκολη η συλλογή πληροφοριών για τα βυζαντινά σκεύη που είχε αναλάβει η ομάδα μας. Στη συνέχεια, όμως, με τη βοήθεια της κυρίας Χρυσούλας- Παιδική/Εφηβική βιβλιοθήκη- καταφέραμε και συλλέξαμε αρκετά και τότε άρχισε να γίνεται πιο ενδιαφέρουσα η εργασία. Μέσα από αυτήν αποκτήσαμε μία επιπλέον εμπειρία και μάθαμε πράγματα που δεν γνωρίζαμε. Επίσης, το μάθημα της ιστορίας έγινε πιο ενδιαφέρον καθώς γνωρίσαμε επιπλέον στοιχεία για τη ζωή των Βυζαντινών. Το μοναδικό γεγονός που μας δυσαρέστησε είχε να κάνει με το ότι ήταν πολύ δύσκολη η μετάφραση στα κείμενα ενός βιβλίου του Φ. Κουκουλέ που χρησιμοποιούσε σε αυτά την καθαρεύουσα.»

Ελαφρού Εβίτα

Πουλιάννα Κατερίνα

Τζέλα Ειρήνη

Νίκου Κώστας

## ΕΜΠΟΡΙΟ – ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΕΣ

### Εισαγωγή

Αγκαλιάζοντας τη λεκάνη της Ανατολικής Μεσογείου, η Βυζαντινή Αυτοκρατορία στάθηκε για μια ολόκληρη χιλιετία το σταυροδρόμι ανάμεσα σ' Ανατολή και Δύση. Ιλλυριοί, Έλληνες, Θράκες, Βλάχοι, Καυκάσιοι, Γεωργιανοί, Λάζοι, Αρμένιοι, Σύριοι, Αιγύπτιοι, Άραβες, Λατίνοι, Σλάβοι – όλοι τους «ρωμαίοι», κάτοικοι της αυτοκρατορίας.

Στον Μεσαίωνα, όταν ένα ταξίδι από τους δύσβατους δρόμους της στεριάς ήταν αργό, δαπανηρό και επικίνδυνο, η επικοινωνία από τη θάλασσα ήταν η καλύτερη λύση. Τα νερά της ένωσαν αντί να χωρίζουν τους γύρω λαούς. Και η Κωνσταντινούπολη, πρωτεύουσα της αυτοκρατορίας, που ήταν χτισμένη πάνω σε τρεις θάλασσες, άπλωνε ένα δίκτυο υδάτινων δρόμων, κρατώντας έτσι και τις πιο απομακρυσμένες Επαρχίες της δεμένες με το κέντρο.

Στις αγορές της πρωτεύουσας συναντιόνταν καθημερινά ξένοι απεσταλμένοι και περιηγητές, στρατιώτες και μοναχοί, επισκέπτες από τις Επαρχίες, έμποροι, υπάλληλοι και μικροπωλητές για να ανταλλάξουν τις απόψεις και τα προϊόντα τους.

(Ελ. Σταμπόγλη, 1997, σελ. 53)

### **Τα βυζαντινά εμπορικά κέντρα και το εμπόριο με τους παρευξείνιους λαούς (7ος-12ος αι.)**



Οι Βυζαντινοί διατηρούσαν εμπορικές σχέσεις με τους λαούς που κατοικούσαν στα βόρεια της περιοχής του Ευξείνου Πόντου. Η εμπορική σημασία του Ευξείνου Πόντου συνάγεται επίσης από το γεγονός ότι το περιφερειακό εμπόριο (ακτίνα δράσης 50-300 χλμ.) έφερνε στην Κωνσταντινούπολη τα προϊόντα μιας ενδοχώρας που συμπεριλάμβανε τη Βουλγαρία και όλη τη δυτική παρευξείνια ακτή. Στην πρωτεύουσα εισάγονταν από Βούλγαρους και Ρώσους εμπόρους κερί, μέλι, γούνες και λινά υφάσματα, ενώ εξάγονταν είδη πολυτελείας. Παράλληλα, η Κωνσταντινούπολη ως κέντρο διαπεριφερειακού (άνω των 300 χλμ.) εμπορίου, πέρα των προϊόντων του διεθνούς εμπορίου, λάμβανε αγαθά από ολόκληρη την αυτοκρατορία, στα οποία συμπεριλαμβάνονταν τα λινά υφάσματα του Πόντου και τα χοιρινά της Παφλαγονίας ή τα μπαχαρικά που κατέληγαν σε αυτή από τη Συρία μέσω της Τραπεζούντας.

Οι Βυζαντινοί διέθεταν κέντρα περιφερειακού εμπορίου και στις ακτές του Ευξείνου Πόντου. Κατά τον 9ο και 10ο αιώνα τέτοιες περιπτώσεις ήταν, για παράδειγμα, η Δεβελτός στη δυτική ακτή, η οποία είχε πάρει τη θέση της Μεσημβρίας ως διεξόδου για το βουλγαρικό εμπόριο και σημείου εισόδου των βυζαντινών προϊόντων. Η πολύ σημαντική πόλη της Χερσώνας, στη χερσόνησο της Κριμαίας, αποτελούσε κέντρο ανταλλαγών της ενδοχώρας της, καθώς και της ευρύτερης περιοχής του Πόντου. Η Άμαστρη της Παφλαγονίας αποτελούσε σημαντικό εμπορικό κέντρο για τους Πετσενέγους, που κατοικούσαν στις βόρειες περιοχές του Ευξείνου Πόντου.

Η Τραπεζούντα, κατά τον 9ο και 10ο αιώνα, αποτελούσε κέντρο εμπορικής διάθεσης πιθανόν για τα προϊόντα του Πόντου και σίγουρα για τα εμπορεύματα, υφάσματα και μπαχαρικά, που προέρχονταν από την κεντρική Ασία και τη Συρία και κατέληγαν στην

Κωνσταντινούπολη. Τον 11ο και 12ο αιώνα η Τραπεζούντα ήταν το επίκεντρο του θαλάσσιου εμπορίου με τη Χερσώνα, καθώς και των χερσαίων εμπορικών δρόμων από την κεντρική Ασία, τον Καύκασο και τη Συρία, ενώ αποτελούσε τον κύριο σταθμό διακίνησης των βυζαντινών μεταξωτών και υφασμάτων τύπου μπροκάρ που εισάγονταν στις ισλαμικές χώρες.



Όσο πιο πολυσύχναστοι γινόταν οι δρόμοι για την Ανατολή, τόσο περισσότερα **μπαχαρικά** έφταναν στο Βυζάντιο. Περιζήτητο ήταν το μαύρο πιπέρι, καθώς όπως πίστευαν, τόνωνε τη διάθεση για ποτό. Μερικές φορές έτριβαν το πιπέρι μαζί με σινάπι για να κατασκευάσουν ένα είδος πικάντικης σάλτσας, κάτι που θυμίζει τη σημερινή μουστάρδα, αλλά σε μαύρο χρώμα. Τα καλά σπίτια φρόντιζαν να υπάρχουν στα ράφια τους όλα τα μπαχαρικά που έφταναν από την Ανατολή, όπως το ινδικό ξύλο ή *κιννάμωμον*, το *καρυόφυλλο* (γαρίφαλο), το «*αρωματικόν κάρυον*» (μοσχοκάρυδο), το «*κάρανο*» (ένα είδος κύμινου), το *τριψίδι* (κανέλα) και βέβαια το αλάτι. Υπήρχαν φυσικά και τα ντόπια μπαχαρικά που τα ονόμαζαν «*ηδύσματα*».

Στη Βασιλίδα όλων των πόλεων αλλά και στην Τραπεζούντα, στη Σμύρνη και στην Αντιόχεια κατέληγαν μπαχαρικά και βότανα από την Ινδία και τη Μαλαισία, υφάσματα από την Κίνα, χαλιά από την Περσία. Στη Χερσώνα και στην Κωνσταντινούπολη Ρώσοι πού κατέβαιναν τον Δνείπερο έφερναν γούνες και παστά ψάρια, ενώ στη Θεσσαλονίκη Σλάβοι έφερναν κεχριμπάρια από τη Βαλτική, ξύλα και μέταλλα. Αξίζει να αναφέρουμε ότι εξαιτίας των μπαχαρικών και του ρυζιού πού εισάγονταν από την Ανατολή, τού ντόπιου λαδιού και των λαχανικών, η βυζαντινή κουζίνα εξελίχθηκε σε μία πολύ γευστική και πικάντικη κουζίνα και οι Κωνσταντινουπολίτες αλλά και οι Ρωμιοί της Μικρασίας τη διέσωσαν την ανέπτυξαν μέχρι τον 20ο αιώνα, και γευόμαστε όλοι σήμερα την περίφημη Πολίτικη Κουζίνα.

Τα πλοία ενός πανίσχυρου εμπορικού στόλου, παρά τούς κινδύνους της πειρατείας εκ μέρους των Σαρακηνών, όργωναν τη Μεσόγειο και τον Εύξεινο Πόντο. Οι εξαγωγές αφορούσαν αγροτικά προϊόντα (σιτάρι, λάδι, κρασί, εσπεριδοειδή), κοσμήματα, όπλα και προϊόντα πολυτελείας, ενώ από τον 7ο αιώνα πού το Βυζάντιο είχε το μονοπώλιο του μεταξιού, υφάσματα. Οι εισαγωγικοί δασμοί εισπράττονταν στην Άβυδο του Ελλησπόντου ενώ οι εξαγωγικοί στην Πόλη. Ένας συνεχής χείμαρρος από χρυσάφι έρρεε στο αυτοκρατορικό θησαυροφυλάκιο.



## ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΕΣ

### Άμεση καλλιέργεια της γης.

Όταν λέμε άμεση καλλιέργεια, εννοούμε τον τρόπο εκείνο της εκμετάλλευσης της γης, στον οποίο ο ίδιος ο ιδιοκτήτης και τα μέλη της οικογένειάς του με τη βοήθεια δούλων ή μισθοφόρων εργατών, καλλιεργούν τη γη τους. Στα Βυζαντινά χρόνια οι **ελεύθεροι αυτοί μικροκαλλιεργητές** κατοικούσαν σε *κώμες* ή *χωριά*. Η ιδιοκτησία τους, που λεγόταν “*στάσις*” ή “*υπόστασις*”, περιλάμβανε το σπίτι τους, περιβόλια που βρίσκονταν κοντά στο σπίτι -«*ενθύρια*» ή «*εσώθυρα*» - και κτήματα που βρισκόταν μακριά από το χωριό – τα «*αγρίδια*». Άλλοι πιο πλούσιοι χωρικοί κατείχαν τα λεγόμενα «*προάστεια*» μεγαλύτερα δηλαδή κτήματα που τα καλλιεργούσαν δούλοι μόνιμα εγκατεστημένοι σ’ αυτά.

Εκτός από την ιδιωτική ακίνητη περιουσία των χωρικών κάθε χωριό είχε και κοινοτική ακίνητη περιουσία. Σ’ αυτήν περιλαμβάνονταν οι βοσκότοποι και οι ανεμόμυλοι ή υδρόμυλοι, διαθέσιμοι για όλους τους χωρικούς της κοινότητας.

Οι χωρικοί ανταποκρίνονταν μόνιμοι τους στις βιοτεχνικές τους ανάγκες, ενώ πλανόδιοι τεχνίτες πρόσφεραν με ανταμοιβή τις υπηρεσίες τους στους κατοίκους.

Το σύνολο των φορολογήσιμων γαιών κάθε χωριού, ιδιωτικών και κοινόχρηστων, λεγόταν «υποταγή του χωριού» και αυτή βαρυνόταν από ένα συνολικό ποσό φόρου, «τη ρίζα του χωριού».

Για τα μέλη της κοινότητας του χωριού συλλογικά ίσχυε η *αλληλέγγυος φορολογική ευθύνη*, δηλαδή ήταν όλοι υπεύθυνοι για την καταβολή του φόρου που αναλογούσε στο χωριό. Τα υπόλοιπα μέλη της κοινότητας ήταν υποχρεωμένα να καταβάλουν τους φόρους που αναλογούσαν αν ένας χωρικός πέθαινε χωρίς κληρονόμους, , και αν δεν ήταν σε θέση να πληρώσει. Έτσι συμφέρον των χωρικών ήταν να καλλιεργηθούν όλα τα κτήματα και τα εγκαταλειμμένα που δίνονταν είτε σε απλή χρησικτησία των γειτόνων, είτε σε πλήρη κυριότητα αυτών που από εδώ και πέρα θα τα καλλιεργούσαν και θα πλήρωναν και τους ανάλογους φόρους. Αυτό το μέτρο χαρακτηριζόταν ως *επιβολή*.

Παράλληλα με την αρχή της αλληλέγγυας φορολογικής ευθύνης στο Βυζάντιο ίσχυε και η *αρχή της προτιμήσεως*. Σε περίπτωση πώλησεως ενός κτήματος προτιμούνταν ως αγοραστές κατά σειρά οι συγγενείς, οι γείτονες, οι συγχωριανοί του ιδιοκτήτη και μόνο σε περίπτωση που κανείς από αυτούς δεν ήθελε να αγοράσει το κτήμα, μπορούσε να το αγοράσει κάποιος εντελώς ξένος. Η αρχή αυτή απέβλεπε στο να προστατέψει την περιουσία των ελεύθερων μικροϊδιοκτητών (πενήτων) από της απληστία των μεγαλογαιοκτημόνων.

Ιδιαίτερη κατηγορία μικρής ιδιοκτησίας αποτελούν τα στρατιωτικά κτήματα. Από τα πρώτα χρόνια της Βυζαντινής αυτοκρατορίας οι στρατιώτες διέθεταν κτηματική περιουσία που είτε την αγόραζαν μόνιμοι τους, είτε τους την παραχωρούσε το κράτος σε αντάλλαγμα στρατιωτικής υπηρεσίας, συνεχίζοντας έτσι το θεσμό των *limitanei* των Ρωμαϊκών χρόνων. Τα στρατιωτικά κτήματα μεταβιβάζονταν από πατέρα σε γιό υποχρεωτικά, εφόσον ο τελευταίος ήταν ικανός για στρατιωτική υπηρεσία. Ο θεσμός αυτός, που πολύ συντέλεσε στην πολεμική ισχύ του κράτους και στη δημιουργία της Βυζαντινής εποποιίας τον 9<sup>ο</sup> και τον 10<sup>ο</sup> αι., έπεσε σε παρακμή από τα μέσα του 11<sup>ου</sup> αιώνα. Προσπάθειες για αναζωογόνηση του θεσμού στα μεταγενέστερα χρόνια έμειναν ουσιαστικά άκαρπες.

### Έμμεση καλλιέργεια της γης

Έμμεση καλλιέργεια ασκούσαν οι **μεγαλογαιοκτήμονες**, η **Εκκλησία** και ο **αυτοκράτορας**. Οι μεγάλοι γαιοκτήμονες μοίραζαν τα κτήματά τους σε ακτήμονες, οι οποίοι αναλάμβαναν να καλλιεργήσουν την ξένη γη και να παραχωρήσουν μέρος της παραγωγής στον ιδιοκτήτη.

Οι καλλιεργητές των μεγάλων κτημάτων ονομάζονται στην Πρώιμη Βυζαντινή περίοδο *κολωνοί* ή *εναπόγραφοι*, ανάλογα με την προέλευση. Από τον 6<sup>ο</sup> όμως αιώνα οι ονομασίες αυτές παραμερίζονται και επικρατεί σιγά-σιγά ο όρος *πάροικοι* και *προσκαθήμενοι*.

Οι πάροικοι συγκαταλέγονταν στα περιουσιακά στοιχεία του γαιοκτήμονα. Όταν πουλιόταν ένα κτήμα, οι πάροικοι πουλιόταν μαζί με αυτό. Ήταν δούλοι της γης (*servi terrae*). Τα παιδιά των παροίκων παρέμεναν πάροικοι και ειδικοί νόμοι ρύθμιζαν τα ζητήματα που προέκυπταν ύστερα από γάμο δύο παροίκων που ανήκαν σε δύο διαφορετικά κτήματα.

Ιδιαίτερη μορφή μεγάλης ιδιοκτησίας αποτελούν στο Βυζάντιο το «*χαριστίκιο*» και η «*πρόνοια*». *Χαριστίκιο* λέγεται η παραχώρηση της διοίκησης και της διαχείρισης μοναστηριακών κτημάτων σε λαϊκά πρόσωπα, τους *χαριστικάριους*. Η *πρόνοια* ήταν η παραχώρηση των φόρων μιας περιοχής από τον αυτοκράτορα στον *προνοiάριο*, ως ανταμοιβή για τις υπηρεσίες του προς το κράτος. Η πρόνοια αρχικά δινόταν για ένα ορισμένο χρονικό διάστημα, αλλά με την πάροδο του χρόνου έγινε ισόβια και έπειτα κληρονομική.

### Αστική οικονομία

Αντίθετα με τη Δύση που ο αριθμός των πόλεων ελαττώθηκε στο ελάχιστο κατά τη διάρκεια του Μεσαίωνα, το Βυζάντιο δεν έπαψε ποτέ να έχει αστικά κέντρα. Εκτός από την Κωνσταντινούπολη υπήρχαν πολλές άλλες μικρές ή μεγάλες πόλεις. Πλούσια παλάτια και φτωχικά χαμόσπιτα βρίσκονταν χτισμένα πλάι - πλάι μέσα στα τείχη των Βυζαντινών πόλεων και άνθρωποι κάθε κοινωνικής τάξης και οικονομικής δυνατότητας κατοικούσαν σε αυτά. Αρκετοί από τους κατοίκους των πόλεων ασκούσαν αγροτική οικονομία. Δεν ήταν όμως λίγοι και αυτοί που ασχολούνταν με τη βιοτεχνία και το εμπόριο.

#### • **Η Βιοτεχνία**

Η βιοτεχνία στο Βυζάντιο γνώρισε μεγάλη ανάπτυξη και παρήγαγε μεγάλη ποικιλία ειδών μεταλλουργίας, χαρακτηριστικής, κεραμικής, ξυλουργικής, υαλουργίας, βυρσοδεψίας, υφαντουργικής και κατεργασίας παπύρου και χαρτιού.

#### • **Οι συντεχνίες**

Έλεγχο ασκούσε το κράτος ακόμη και στα ιδιωτικά εργαστήρια μέσα από τις οργανώσεις επαγγελματιών σε συντεχνίες. Οι οργανώσεις αυτές ονομάζονταν *συστήματα*. Τα συστήματα υπάγονταν στη δικαιοδοσία του «Επαρχου της πόλεως». Αυτός ενέκρινε και μερικές φορές διόριζε τον αρχηγό κάθε συντεχνίας. Κάθε εργαζόμενος ανήκε υποχρεωτικά σε μία συντεχνία. Η συντεχνία αγόραζε συλλογικά τις απαραίτητες πρώτες ύλες και τις μοίραζε στα μέλη της. Τέλος απαγορευόταν αυστηρά η αποθήκευση αγαθών και η πώλησή τους, όταν υπήρχε έλλειψη.

#### **Δούλοι**

Η χρησιμοποίηση δούλων σε αγροτικές εργασίες στα Βυζαντινά χρόνια ήταν πάντοτε περιορισμένη. Οι δούλοι εξακολουθούσαν να θεωρούνται περιουσιακό στοιχείο του κυρίου τους, αλλά η κατάστασή τους είχε σημαντικά βελτιωθεί σε σχέση με τα ρωμαϊκά χρόνια. Τους επιτράπηκε ο γάμος και απλουστεύτηκε η διαδικασία για την απελευθέρωσή τους. Τέλος απαγορεύτηκε στους ελεύθερους να πουλούν τους εαυτούς τους ως δούλους.

### **Κτηνοτροφία, δασοκομία, αλιεία**

Εκτός από την γεωργία, η κτηνοτροφία, η δασοκομία και η αλιεία αποτελούν την κύρια ασχολία ενός αξιόλογου αριθμού ανθρώπων στα Βυζαντινά χρόνια.

### **Το σάρι και το ψωμί**

Η Αίγυπτος, μέχρι την κατάληψή της από του Άραβες (7ος αιώνας), ήταν ο σιτοβολώνας της αυτοκρατορίας. Το σάρι συγκεντρωνόταν στο λιμάνι της Αλεξάνδρειας κι από εκεί με εμπορικά πλοία πήγαινε στις μεγάλες πόλεις της αυτοκρατορίας, κυρίως στην Κωνσταντινούπολη, όπου αποθηκευόταν σε κρατικές αποθήκες. Η πρωτεύουσα κινδύνευε να πεινάσει αν το σάρι δεν έφτανε στην ώρα του. Γι' αυτό και οι νόμοι που ρύθμιζαν τα ταξίδια του εμπορικού στόλου, τους δασμούς, την αποθήκευση και τη διανομή του σταριού ήταν πολύ αυστηροί.

Μετά τον 7ο αιώνα, όταν οι Άραβες κατέλαβαν την Αίγυπτο, η Κωνσταντινούπολη άρχισε να προμηθεύεται σάρι από την πεδιάδα της Θράκης. Μετά τον θεισμό, οι αγρότες της περιοχής μετέφεραν τη σοδειά τους με κάρα στη Ραιδεστό, μια πόλη στα βόρεια παράλια της Προποντίδας. Τον 11ο αιώνα, το κράτος προσπάθησε να ελέγξει το εμπόριο του σταριού. Για να αυξήσει τα έσοδά του, επέβαλε κρατικό μονοπώλιο. Έτσι με διαταγή του Μιχαήλ Ζ', ο λογοθέτης Νικηφορίτζης ιδρύει στη Ραιδεστό έναν εμπορικό σταθμό, ένα *φούνδακα*, για τους εμπόρους της περιοχής.

«...Με αυτοκρατορικό διάταγμα, υποχρέωσε όλα τα κάρα της περιοχής που έφταναν φορτωμένα σάρι να συγκεντρώνονται εκεί. Και επέβαλε μονοπώλιο σ' αυτό το αναγκαίο είδος, απαγορεύοντας σε οποιονδήποτε να αγοράζει σάρι από οπουδήποτε αλλού έξω από το φούνδακα. Έτσι, δεν μπορούσε πλέον ο καθένας να συναλλάσσεται ελεύθερα μ' αυτόν που πουλούσε, κι αν δεν του έκανε ο ένας έμπορος να προχωράει στον επόμενο και μετά στον άλλον, όπως παλιά, όταν η πώληση γινόταν από τα κάρα...» (Μιχαήλ Ατταλειάτης στο Ελ. Σταμπόγλη, 1997,σελ.21)

### **Λαχανικά και φρούτα**

Πολλοί άνθρωποι είτε έμεναν στην πόλη είτε στην ύπαιθρο, είχαν ένα μικρό λαχανόκηπο όπου καλλιεργούσαν μαρούλια, λάχανα, σπανάκι, πράσα, καθώς και αρωματικά φυτά: άνηθο, δυόσμο, θρούμπι και ρίγανη.

### **Η καλλιέργεια της ελιάς**

Στα παράλια της Μικράς Ασίας και των Βαλκανίων, αλλά και στα νησιά του Αιγαίου, παντού όπου το κλίμα ευνοούσε την καλλιέργεια της ελιάς, οι γυναίκες μαγείρευαν, όπως σήμερα, με ελαιόλαδο. Ο Συμεών Σηθ, τον 11ο αιώνα έγραφε πως

«...οι ελιές δεν ευδοκιμούν πέρα από τα τριακόσια στάδια από τη θάλασσα, γι' αυτό και τα μέρη που βρίσκονται μακρύτερα δεν έχουν ελαιώνες».

### **Οπωροφόρα δέντρα**

Στις περιοχές όπου το κλίμα ήταν πιο ήπιο, μήλα και αχλάδια, ρόδια, σύκα, σταφύλια και κεράσια συμπλήρωναν καθημερινά το τραπέζι. Ο Ευστάθιος, Μητροπολίτης Θεσσαλονίκης, όταν ακόμη ζούσε στην Κωνσταντινούπολη, ήταν πολύ υπερήφανος για τα *μήλα της Περσίας*, δηλαδή τα ροδάκινα, που καλλιεργούσε στον κήπο του. Ενώ ο Θεόδωρος Μετοχίτης, Μέγας Λογοθέτης την εποχή του αυτοκράτορα Ανδρόνικου Β', έγραφε από τη Θράκη που ήταν εξόριστος:

«...Επιπλέον, τα οπωροφόρα δέντρα σπανίζουν εδώ, και τα φρούτα ποτέ δεν αποκτούν τη γεμάτη γεύση που έχουν συνήθως, ενώ μερικά είδη δεν ευδοκιμούν καθόλου στην περιοχή και είναι εντελώς άγνωστα. Για παράδειγμα, σύκα δεν μπορεί κανείς ποτέ να βρει εδώ...»

(Θεόδωρος Μετοχίτης, στο Ελ. Σταμπόγλη, 1997,σελ.29)

Τα φρούτα συμπλήρωναν οι ξηροί καρποί: καρύδια, αμύγδαλα και φουντούκι, όλα πλούσια σε πρωτεΐνες. Στα νότια παράλια του Πόντου, απέραντα δάση από φουντουκίες εξασφάλιζαν ένα σημαντικό εισόδημα στους κατοίκους της περιοχής. Για γλυκαντικό, οι Βυζαντινοί χρησιμοποιούσαν το μέλι. Τα μελίσσια της μονής της Καισαριανής, στην Αττική, αποτελούσαν το κύριο έσοδο του μοναστηριού τον 12ο και 13ο αιώνα.

### **Τα γεύματα στο παλάτι**

Το εμπόριο με την Ανατολή και τις Ινδίες είχε κάνει γνωστά στους Βυζαντινούς τα μπαχαρικά, που τροφοδοτούσαν τη φαντασία των μαγείρων. Οι καλοφαγάδες λάτρευαν τα πιπέρια, τη μουστάρδα, το ινδικό νάρδο, το μοσχοκάρυδο, την πιπερόριζα και την κανέλα, και πλήρωναν ακριβά γι' αυτά, όταν έφταναν στις αγορές των πόλεων από την Τραπεζούντα και τη Χαλδία, από την Αίγυπτο και τη Συρία. Η Σαφράμπολη, μια πόλη στις ακτές της Μαύρης Θάλασσας, όπου ανθούσε το εμπόριο, πήρε το όνομά της από το *σαφράνι* – την κίτρινη αρωματική σκόνη που παράγεται από το φυτό κρόκος. Στην Κωνσταντινούπολη, τα μπαχαρικά πωλούνταν από τη συντεχνία των *μυρεψών*.

Για τα γεύματα των ευγενών έφταναν στην πρωτεύουσα τα καλύτερα κρασιά από την Κύπρο και τα νησιά του Αιγαίου. Ο Μιχαήλ Χωνιάτης, επίσκοπος Αθηνών, δεν μπορούσε να συνηθίσει τη ρετσίνα της Αττικής. Γράφοντας στον φίλο του Δημήτριο Δριμύ, στην Κωνσταντινούπολη, αναπολεί με νοσταλγία τα γλυκόπιτα κρασιά που απολάμβαναν εκεί:

«...Μήπως και σας λείπει τίποτα; Μήπως για χάρη σας δεν μπαίνει στα βαρέλια κρασί από τη Εύβοια, τη Χίο και τη Ρόδο;»

Στις φτωχότερες Επαρχίες της αυτοκρατορίας, αντιμετώπιζαν δυσκολίες ακόμη και για να εξασφαλίσουν τα απαραίτητα. Ο Λέοντας, μητροπολίτης Συννάδας, στη Μικρά Ασία, έγραφε στον αυτοκράτορα Βασίλειο Β':

«ίσως φανώ ενοχλητικός μ' αυτά που θα πω, θα πω όμως την αλήθεια, αφού είμαι ιερέας και σε βασιλιά απευθύνομαι. Αντί, λοιπόν, δέσποτα, για τα εφόδια και τις προμήθειες και τα αναγκαία για να ζήσει κανείς, η αφοσιωμένη σου μητρόπολη έλαβε ένα χρυσόβουλο. Λάδι όμως εμείς εδώ δεν παράγουμε - είναι κοινό γνώρισμα όλων όσοι ζούμε στην Ανατολή. Ούτε κρασί μας δίνει η γη, αφού τυχαίνει να ζούμε σε υψόμετρο και οι καλλιέργειες αργούν να ωριμάσουν. Αντί για ξύλα, καίμε σβουρνιά, κοπριές δηλαδή από τα ζωντανά. Και ό, τι άλλο χρειαζόμαστε το εισάγουμε από το Θρακήσιον θέμα ή το θέμα της Αττάλειας ή ακόμα και από την ίδια την πρωτεύουσα. Κρίνε λοιπόν σωστά και μη συγκρίνεις αυτούς που έχουν τα πάντα μ' εμάς που δεν έχουμε, ούτε να μας αφήσει η μεγάλη σου φρόνηση να ζούμε όπως τα άλογα, με χόρτα και σανό, διότι η περιοχή μας, της Συννάδας, ούτε στάρι παράγει' μονάχα κριθάρι...» (Ελ. Σταμπόγλη, 1997)

### **Γεωργικά εργαλεία**

Κύριες καλλιέργειες στα παράλια της Ανατολικής Μεσογείου ήταν το αμπέλι και η ελιά. Ο Θεόδουλος Σκάρανος, που είχε κτήματα στη χερσόνησο της Χαλκιδικής, άφησε στους κληρονόμους του, μεταξύ άλλων, «*τσαπία δύο, δηκέλια δύο*», τσάπες και δικέλλες δηλαδή, που χρησιμοποιούνταν στα ταχτικά σκαλίσματα που απαιτεί το αμπέλι. Τον καιρό του τρύγου, τα σταφύλια μεταφέρονταν στους *ληνούς*, δηλαδή τα πατητήρια. Εκτός από τις μόνιμες εγκαταστάσεις, υπήρχαν και φορητά, ξύλινα πατητήρια.

Πέρα από το αρχαίου τύπου άροτρο που μνημονεύεται σπανιότατα, στο κεφ. 22 του Νόμου Γεωργικού αναφέρονται γεωργικά εργαλεία, όπως ο λίσκος (φτυάρι), η δικέλλα, το κλαδευτήριο, το δρέπανον, ο πέλεκυς, ενώ σε μεταγενέστερα έγγραφα αναφέρεται το τζαπίον. Φαίνεται μάλιστα ότι τα περισσότερα από τα εργαλεία αυτά ήταν σιδερένια, δηλαδή αρκετά γερά ώστε να μη χρειάζονται

αντικατάσταση. Ο τύπος των εργαλείων αυτών έμεινε αμετάβλητος.

Το άλογο ήταν πολύ σπάνιο είδος για ένα αγροτικό νοικοκυριό. Ο ελεύθερος γεωργός χρησιμοποιεί το άλογο αποκλειστικά για να παρουσιαστεί στο στρατό. Το προνομιακό ζώο της βυζαντινής αγροτικής κοινωνίας είναι το μουλάρι, το 10<sup>ο</sup> αιώνα ιδιαίτερα (Tres Tractatus, Haldon, 98 κ.ε.), ενώ στο Νόμο Γεωργικό αναφέρεται συχνά ο γαίδαρος (κεφ. 36, 38, 41, 43, 51). Το πιο χρήσιμο ζώο για τον αγρότη ήταν πάντα το βόδι, χωρίς το οποίο δεν γινόταν όργωμα, και οι χωρικοί χωρίζονταν σε κατηγορίες ανάλογα με τα βόδια που διέθεταν (τέσσερα, δύο, ένα), ενώ με μια αισθητή έλλειψη αγελάδων, σχεδόν σε κάθε νοικοκυριό υπάρχουν πρόβατα και κασίκες (παραγωγή γάλακτος) και επίσης, συχνά, γουρούνια που τρέφονταν με βελανίδια. Τα κατοικίδια πουλερικά δείχνουν να ευδοκιμούν περισσότερο στις αυλές των εκκλησιών και των μοναστηριών.

## **Ο δημόσιος και ιδιωτικός βίος των Βυζαντινών**

### **Οι έμποροι και οι τεχνίτες**

Μετά τα αυτοκρατορικά μονοπώλια, το πιο αποδοτικό εμπόριο μέχρι τον 6<sup>ο</sup> αιώνα ήταν το Ανατολικό, γιατί το εμπόριο αυτό είχε να κάνει: 1) με τόσα περιζήτητα είδη πολυτελείας (μπαχαρικά, ελεφαντόδοντο, πολύτιμους λίθους) και 2) με είδη πρώτης ανάγκης, όπως το σιτάρι και το βαμβάκι. Μολονότι τα μπαχαρικά ήταν ακριβά, όλοι ήθελαν να τα δοκιμάσουν αφού τους πρόσφεραν την ικανοποίηση να φάνε με όρεξη φαγητά που είχαν χάσει τη νοστιμιά τους από την πολλή συνήθεια. Δεν πρέπει να μας προκαλεί κατάπληξη το γεγονός ότι ο Αλάριχος το 408 απαιτούσε να του δώσουν και 3.000 τόνους πιπέρι σαν ένα μέρος της συνολικής πληρωμής που ζητούσε, για να λύσει την πολιορκία της Κωνσταντινούπολης. Η Ινδία προμήθευε στο Βυζάντιο τέτοια μπαχαρικά αλλά όχι σε αρκετή ποσότητα. Επίσης έστελνε τις ποσότητες ελεφαντόδοντος που χρειαζόνταν οι τεχνίτες. Σαν πηγή αυτών των υλικών, αλλά για πολιτικούς λόγους, οι Βυζαντινοί έτρεφαν αισθήματα σεβασμού για τις Ινδίες. Ένας αυτοκράτορας μάλιστα διακόσμησε μια αίθουσα του παλατιού σε ινδικό στυλ και πολλοί Έλληνες καλλιτέχνες βρήκαν στην ινδική τέχνη θέματα εμπνεύσεως.

### **Το εμπόριο και η παραγωγή των Βυζαντινών**

Στις ακτές της Μικράς Ασίας και της Βαλκανικής χερσονήσου στα νησιά του Αιγαίου και στα παράλια της Προποντίδας και της Μαύρης Θάλασσας οι άνθρωποι ψάρευαν με δίχτυα αγκίστρια ή καμάκια, ανάλογα με το είδος των ψαριών. Το δίχτυ για το ψάρεμα στα βαθιά νερά το έλεγαν γρίπο. Για τα δίχτυα χρησιμοποιούσαν φελλούς, μολυβένια βαρίδια και λινές κλωστές. Όμως οι Βυζαντινοί ψάρευαν πολύ συχνά και από την στεριά: έκλειναν με δίχτυα μια περιοχή στα ρηγά σε μέρη όπου υπήρχαν θαλάσσια ρεύματα, στο δέλτα των ποταμών ή στο άνοιγμα των λιμνοθαλασσών. Την εποχή της ομαδικής μετανάστευσης των ψαριών όταν τα κοπάδια ολόκληρα μετακινούνται από τα γλυκά νερά να φτάσουν στη θάλασσα, παγιδεύονταν σε αυτούς τους οργανωμένους ψαρότοπους. Από ειδικά παρατηρητήρια, οι ψαράδες έβλεπαν πότε γέμιζαν τα δίχτυα τους και πήγαιναν να τα μαζέψουν. Έτσι ψάρευαν, αποφεύγοντας τους κινδύνους της ανοιχτής θάλασσας. Οι μοναχοί της μονής Μεγίστης Λαύρας στο Άγιο Όρος, εξασφάλιζαν – πέρα από την τροφή τους – σημαντικά έσοδα νοικιάζοντας τέτοιους ψαρότοπους στους χωρικούς της Χαλκιδικής. Συχνά, οι ψαράδες ψάρευαν οργανωμένοι σε ομάδες με αρχηγό τον πρωτεύοντα. Ο Βόσπορος, που ενώνει τη Μαύρη Θάλασσα με τη Θάλασσα του Μαρμαρά, ήταν ονομαστός ψαρότοπος: εδώ τα θαλάσσια ρεύματα είναι ιδιαίτερα ισχυρά, και τα ψάρια παρασύρονταν σε μεγάλα κοπάδια ως τα δίχτυα των ψαράδων. Στον Κεράτιο Κόλπο άραζαν τα ψαροκάικα που έφταναν κάθε αυγή φορτωμένα με τα ψαροκάικα που έφταναν κάθε αυγή φορτωμένα με την ψαριά της προηγούμενης νύχτας. Εκεί ήταν η κεντρική παραγορά της Κωνσταντινούπολης, όπου έβρισκες ό,τι ήθελες: συναγρίδες, μπαρμπούνια, φαγκριά, ροφούς, καλκάνια, κεφάλους, αθερίνα, σαρδέλες, αλλά και μύδια, στρείδια, χταπόδια, σουπιές ιδιαίτερα γνωστή

ήταν η παλαμίδα, καθώς και η παστή λακέρδα που έφτιαχναν απ' αυτήν. Οι έμποροι της Κωνσταντινούπολης ήταν οργανωμένοι σε συντεχνίες, που λειτουργούσαν κάτω από την επίβλεψη του Έπαρχου της πόλης, ο οποίος είχε την ευθύνη για την εμπορική κίνηση της πρωτεύουσας: αυτός ρύθμιζε τις τιμές και έλεγχε την ποιότητα ή τη διάθεση των προϊόντων.

Μόνο οι παντοπώλες ήταν ελεύθεροι ν' ανοίξουν το κατάστημα τους σ' οποιονδήποτε δρόμο, γιατί αυτοί πουλούσαν είδη πρώτης ανάγκης: τυρί, λαδί, βούτυρο, αλεύρι, μέλι, κρέας, ψάρια, παστά, λαχανικά. Οι αγρότες επίσης είχαν κάποτε άδεια να πωλούν απ' ευθείας τα προϊόντα τους στους καταναλωτές. Πλανόδιοι τέλος μικροπωλητές έκαναν ζωνρό εμπόριο μεταχειρισμένων, δευτέρας υφασμάτων. Οι έμποροι είχαν την λιανική πώληση όλων των άλλων αγαθών, όπου περιλαμβάνονταν και ζωντανά ή σφαγμένα ζώα και πουλερικά. Τα πουλούσαν στην αγορά, σύμφωνα πάντα με την τιμή που είχε οριστεί από το αρμόδιο διοικητικό όργανο.

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Ελένη Σταμπόγλη  
«Στους δρόμους του Βυζαντίου – Πρόσκληση σε γεύμα»  
Εκδ. Καλειδοσκόπιο, Αθήνα, 1997, σελ. 47
- Tamara Talbot Rice  
«Ο δημόσιος και ιδιωτικός βίος των βυζαντινών»  
Εκδ. ΠΑΠΑΔΗΜΑ, Αθήνα, 1990, σελ. 299
- «ΕΛΛΑΔΑ - ΙΣΤΟΡΙΑ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ»  
Εκδόσεις Παγκόσμια Σύγχρονη Παιδεία – Μαλλιάρης, Α' έκδοση, Αθήνα, 1981 {σελ. 94-98}
- Τηλέμαχος Λούγγης  
«Ο Βυζαντινός αγρότης»  
Περ. ΙΣΤΟΡΙΚΑ, έκδοση της εφ. ΕΛΕΥΘΕΡΟΤΥΠΙΑ, τ. 144, 25 Ιουλίου 2002

(<http://blacksea.ehw.gr/forms/fLemmaBodyExtended.aspx?lemmaID=10646>)

(<http://www.agiasofia.com/greek/greek8.html>)

[http://blogs.sch.gr/gymkriez\\_etw1/2009/02/21/%CE%BF%CE%B9-%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%86%CE%B9%CE%BA%CE%B5%CF%83-%CF%83%CF%85%CE%BD%CE%B7%CE%B8%CE%B5%CE%B9%CE%B5%CF%83-%CF%84%CF%89%CE%BD-%CE%B2%CF%85%CE%B6%CE%B1%CE%BD%CF%84%CE%B9/](http://blogs.sch.gr/gymkriez_etw1/2009/02/21/%CE%BF%CE%B9-%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%86%CE%B9%CE%BA%CE%B5%CF%83-%CF%83%CF%85%CE%BD%CE%B7%CE%B8%CE%B5%CE%B9%CE%B5%CF%83-%CF%84%CF%89%CE%BD-%CE%B2%CF%85%CE%B6%CE%B1%CE%BD%CF%84%CE%B9/)

Γενικό Λύκειο Βελβεντού- Σχολικό έτος 2012-2013  
Σχολική Δραστηριότητα : «Διατροφικές συνήθειες στο Βυζάντιο»  
Βασιλική Βήτα, Αφροδίτη Ζιούζιου, Αλίκη Πιστιώλα  
Μαθήτριες της Β΄τάξης

### «ΤΟ ΠΡΩΤΟ ΤΑΞΙΔΙ ΤΟΥ ΣΕΒΑΧ»

Είχα κληρονομήσει μεγάλο βιός, αλλά σπατάλησα τα πιο πολλά. Όταν συνήλθα από την αφροσύνη μου, μάζεψα τ' απομεινάρια της περιουσίας μου, σχετίστηκα με κάτιπραματευτάδες που έκαναν θαλασσινά ταξίδια και μπάγκακα μαζί τους για την Ινδία.

Πλέαμε αρκετές βδομάδες, όταν ο άνεμος έπεσε ολότελα, ενώ βρισκόμαστε μπροστά σ' ένα νησάκι.

Ο καπετάνιος έδωσε την άδεια να κατεβούμε όσοι θέλαμε από το καράβι, για να δούμε το νησί. Βγήκα κι εγώ, μαζί μ' άλλους, στη στεριά. Εκεί λοιπόν που περπατούσαμε, ξέγνοιαστοι και με χαρά, νιώθουμε ξαφνικά να κουνιέται το νησάκι κάτω από τα πόδια μας. Δεν ήταν νησί. Ήταν η ράχη μιας φάλαινας!

Οι πιο ευκίνητοι γλίτωσαν, πηδώντας σε μία φελούκα που μας έστειλαν από το πλοίο. Άλλοι έπεσαν στη θάλασσα, να το φτάσουν κολυμπώντας. Εγώ, το μόνο που πρόλαβα να κάνω, ήταν να πιαστώ από μία σανίδα.

Στο μεταξύ, άρχισε να ξαναφυσά άνεμος. Κι ο καπετάνιος πρόσταξε να ξαναϊσάσουν τα πανιά. Δε με είχε δει καθόλου. Νομίζοντάς με λοιπόν χαμένο, καθώς συνέβη και με λίγους άλλους συντρόφους μου, συνέχισε το ταξίδι του και μ' άφησε μεσοπέλαγα.

Κρατήθηκα όσο μπορούσα πάνω στη θάλασσα. Η εξάντλησή μου ήταν μεγάλη.

Τα κύματα όμως με λυπήθηκαν. Αντί να με στείλουν στον πάτο, μ' έσπρωξαν και μ' έβγαλαν σ' ένα νησί. Βγήκα στην αμμουδιά, με την ψυχή στο στόμα. Ξάπλωσα για να συνέρθω. Ύστερα, τράβηξα κατά το εσωτερικό του νησιού αναζητώντας τίποτε χόρτα για να φάω και νερό να πιώ. Βρήκα κι από τα δύο.

Τώρα ένιωθα το κορμί μου κάπως δυναμωμένο. Εξακολούθησα λοιπόν να προχωρώ.

Ωσπου, κάνω έτσι και τι να δω; Ένα άλογο δεμένο σε ένα παλούκι. Και, λίγο παραπέρα έναν άνθρωπο. Αυτός ο άνθρωπος ήρθε μπροστά μου. Του διηγήθηκα την περιπέτειά μου... και τότε, με πήρε και με οδήγησε σε μία σπηλιά, που ήταν κι άλλοι άνθρωποι.

Τους ρώτησα τι γύρευαν σ' έναν έρημο τόπο σαν εκείνον. Και μου αποκρίνονται πως έφερναν εκεί για βοσκή τα άλογα του Μιχράζ, που βασίλευε στο νησί.

Όταν γύρισαν στην πρωτεύουσα, τους συνόδεψα. Ο βασιλιάς Μιχράζ, αφού άκουσε από το στόμα μου τι μου είχε συμβεί, ενδιαφέρθηκε για την τύχη μου και πρόσταξε να μου προσφέρουν στέγη, φαγητό, ρούχα, ό,τι είχα ανάγκη για να ζω ανθρώπινα.

Δεν τα περνούσα λοιπόν άσχημα σ' εκείνη την πολιτεία, όταν μια μέρα, που βρισκόμουν στο λιμάνι, βλέπω ν' αράζει ένα καινούργιο φερμένο καράβι. Άρχισαν να ξεφορτώνουν τιςπραμάτιες του και καθώς χάζεφα ακόμα βλέπω, πάνω σε μερικά από τα δέματα, τα' όνομά μου. Ω, καμία αμφιβολία! Ήταν εκείνα που είχα φορτώσει στη Βασόρα. Το μάτι μου αναζητά τότε τον καπετάνιο. Τον αναγνωρίζω. Πάω κοντά του και τον ρωτώ σε ποιόν ανήκαν τα δέματα.

- Είναι μου λέει, ενόςπραματευτή από τη Βαγδάτη, που τον έλεγαν Σεβάχ. Πνίγηκε ο άτυχος κατά το ταξίδι μας. Αποφάσισα λοιπόν να τα πουλήσω εδώ και να δώσω το κέρδος στη φαμίλια του.

- Καπετάνιε, του λέω, κοίτα με καλά. Δε μ' αναγνωρίζεις; Εγώ είμαι ο Σεβάχ που πίστευες νεκρό. Το φορτίο μου ανήκει.

- Τι μου λες, ανθρώπέ μου; Θες να περάσεις για το Σεβάχ και να μου πάρεις το φορτίο; Τι θράσος είναι αυτό; Τον αληθινό Σεβάχ τον είδαν όλοι στο καράβι μου να τον καταπίνει η θάλασσα.

Του διηγήθηκα τότε με τι τρόπο γλίτωσα. Κατάλαβε πως δεν του έλεγα παρά την αλήθεια. Γιατί, βλέπεις, στο μεταξύ, ήρθαν κι άλλοι από το καράβι και μ' αναγνώρισαν. Έτσι, ξαναπήρα το φορτίο μου.

Διάλεξα απ' αυτό ό,τι άξιζε περισσότερο και το 'κανα δώρο στο βασιλιά Μιχράζ. Ύστερα, τον αποχαιρέτησα και μπάρκαρα στο ίδιο καράβι, αφού όμως πρώτα πούλησα ένα μέρος από το φορτίο και πήρα άλλο, πιο συμφετικό.

Περάσαμε από πολλά νησιά κι έφτασα τέλος στη Βαγδάτη, αφού πούλησα σ' αυτά πράμα κι έβγαλα ένα σωρό λεφτά. Αγόρασα δούλους, χωράφια κι έχτισα κι ένα αρχοντικό. Έτσι, έγινα μέγας και πολύς.

ΠΗΓΕΣ : «Χίλιεςκαι μια Νύκτες» (ΔΙΑΣΚΕΥΗ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ

ΑΠΟΔΟΣΗ: ΒΑΣ. ΜΟΥΣΤΑΚΗ

ΕΙΚΟΝΟΓΡΑΦΗΣΗ : Η. GROBET, R.DE LA NELIERE

Εκδοτικός οίκος "ΑΣΤΥ", Αθήνα, 1983

## Ο ΟΜΕΡ ΚΑΙ ΟΙ ΠΕΡΙΠΕΤΕΙΕΣ ΤΟΥ

Ήμουν μέγας και τρανός, το όνομά μου είναι Ομέρ και αν είχα έστω και λίγο μυαλό περισσότερο, τα πλούτη μου από την καλλιέργεια του σιταριού δε θα πάθαιναν ό, τι έπαθαν και δεν θα ζούσα όλες αυτές τις περιπέτειες που έζησα και που μία από αυτές θα σας διηγηθώ.

Μέσα στα βάθη της ερήμου είχα ένα όμορφο σπιτικό και το βιός μου μπόλικο. Σπάταλος καθώς ήμουν, σπατάλησα το βιός μου από 'δω κι από 'κει και τώρα τι να κάνω ο δόλιος; Μια παλιά μου αγάπη ήρθε στο μυαλό μου, η θάλασσα. Αγόρασα λοιπόν με ό, τι μου απόμεινε από το βιός μουπραμάτειες ένα σωρό, γνώρισα και κάτιπραματευτάδες και να 'μαι πάνω σ' ένα καλό καράβι. Ξεκίνησε το καράβι το ταξίδι το καλό. Η χαρά μου τόσο μεγάλη που ταξιδεύω στη θάλασσα.

Κάποια μέρα φτάσαμε σ' ένα νησί που δεν έβλεπες όμως ψυχή. Οι σύντροφοί μου, άλλος έκοβε λουλούδια, άλλος φρούτα κι εγώ τους κοίταζα ξαπλωμένος κάτω από τον παχύ ίσκιο ενός δέντρου και ω! τι έπαθα ο καημένος! αποκοιμήθηκα ώρες πολλές, ο ύπνος μου βαθύς και όταν ξύπνησα κανείς, όλοι άφαντοι. Ήμουν ολομόναχος, άφαντο και το καράβι μου. Μαύρη απελπισία μ' έπιασε και τρέλα, τι άσπλαχνοι όλοι τους που με άφησαν εκεί πέρα.

Το πήρα και εγώ όμως απόφαση και φεύγω από εκεί, λέω κάτι θα βρω πιο πέρα. Δρόμο παίρνω δρόμο αφήνω φτάνω κάπου, κάποτε και τι να δω; Βράχια, βράχια πολλά και ψηλά, σκέφτομαι πως θα τα ανέβω και κάπου εκεί στην άκρη ένα άσπρο βουνό. Πάω προς τα κει και τι να δω; Το άσπρο βουνό ήταν διαμάντια ένα σωρό.

Γεμίζω το ταγάρι μου και σκέφτομαι, τώρα πως θα φύγω από εδώ; Ξαφνικά βλέπω πιο πέρα ένα δένδρο πολύ ψηλό, αλλά με τόσο βάρος πως θα ανεβώ; Προσπάθησα και ανέβηκα και τι να δω; Μια φωλιά με ένα τεράστιο αυγό! Κάθομαι και εγώ πλάι του για να ξεκουραστώ. Ξαφνικά σκοτεινίασε ο ουρανός και ο φόβος μου πολύ μεγάλος, ένας τεράστιος πελαργός πετούσε από πάνω. Ποτέ μου δεν είχα δει έναν πελαργό τόσο μεγάλο.

Ο πελαργός ήρθε να κλωσήσει το αυγό του. Τότε και εγώ σκέφτηκα και έκατσα κάτω από το φτερό του και δένω την άκρη του σαρικού μου, που είχα ξετυλίξει, απ' το τεράστιο πόδι του και λέω κάποια στιγμή θα πετάξει και θα με πάρει μαζί του. Έτσι δεμένος που είμαι και καθώς τα σκέφτομαι όλα αυτά αποκοιμήθηκα. Δεν ξέρω πόσες ώρες ή μέρες πέρασαν και ξαφνικά νιώθω ένα δυνατό αέρα να με ξυπνάει.

Σηκώνομαι και τι να δω; Ο πελαργός πετούσε και εγώ μαζί του δεμένος από το πόδι του ούτε κατάλαβα πόση ώρα πετούσαμε, ούτε κοίταζα από πού περνούσαμε γιατί τα μάτια μου τα είχα κλειστά από το φόβο μου.

Κάποια στιγμή σα να κόπασε ο αέρας, ανοίγω τα μάτια και βλέπω ένα καταπράσινο λιβάδι να απλώνεται μπροστά μου. Κατεβήκαμε και με γρήγορες κινήσεις ξελύνω την άκρη του σαρικού μου και φεύγω.

Ούτε ήξερα που βρισκόμουν. Ξάφνου ένας άνθρωπος! Τον σταματάω και του ζητάω να με βοηθήσει να πάω στο λιμάνι μήπως βρω κάνα καράβι να γυρίσω πίσω. Ευτυχώς λίγο πιο πέρα είχε ένα λιμάνι και πολλά-πολλά καράβια. Ευχαρίστησα τον άνθρωπο, του έδωσα και δυο διαμάντια από το ταγάρι μου και με ένα από τα πολλά καράβια γύρισα στον τόπο μου. Με το θησαυρό μου αγόρασα καινούργιο σπιτικό, χωράφια για να καλλιεργώ το σιτάρι μου, δούλους και έγινα πάλι μέγας και τρανός όπως ήμουν και πρώτα.

ΠΗΓΕΣ : «Χίλιες και μια Νύκτες» (ΔΙΑΣΚΕΥΗ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ)

## ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΤΩΝ ΒΥΖΑΝΤΙΝΩΝ : ΗΘΗ- ΕΘΙΜΑ – ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΟΜΑΔΕΣ

### Καθημερινές συνήθειες

Οι αντιλήψεις των Βυζαντινών για την διατροφή έμοιαζαν πολύ με τις δικές μας σήμερα. Οι Βυζαντινοί έτρωγαν 3 γεύματα την ημέρα, τα οποία θεωρούνταν αρκετά: το «**άριστον**» που ήταν το πρώτο φαγητό της ημέρας, γύρω στο μεσημέρι, το **γεύμα** και το **δειπνο**, το μεγαλύτερο φαγητό, που το έτρωγαν πριν τη δύση του ηλίου. Στις εύπορες οικογένειες το γεύμα και το δείπνο ήταν μία τελετή η οποία απαρτιζόταν από 3 στάδια: 1) σερβίρισμα ορεκτικού 2) έπειτα ψαριού με συνοδεία σάλτσας (**γάκος**) και τέλος 3) γλυκού.

Ιδιαίτερη σημασία έδιναν στο στρώσιμο του τραπεζιού. Το τραπεζομάντιλο ήταν καθαρό και πλούσια κεντημένο. Όσοι έπαιρναν μέρος σε ένα γεύμα έπρεπε να αντικαταστήσουν τα παπούτσια τους με παντόφλες. Η αλλαγή αυτή γινόταν συνήθως στην τραπεζαρία.



Έθιμο των Βυζαντινών ήταν η καλή φιλοξενία σε συνάρτηση με καλό φαγητό. Είτε φτωχός είτε πλούσιος ήταν ο επισκέπτης προσπαθούσαν να ετοιμάσουν ένα γεύμα «βασιλικό» με διαλεχτά φαγητά. Έτσι μπαίνοντας οι απεσταλμένοι στην μεγάλη τραπεζαρία αντίκριζαν ένα τόσο μεγάλο τραπέζι που άρμοζε σε βασιλιά.

Οι διατροφικές συνήθειες των Βυζαντινών επηρεάζονταν από τις νηστείες. Οι περίοδοι νηστείας ήταν: όλες οι Τετάρτες και οι Παρασκευές του χρόνου, η περίοδος πριν τα Χριστούγεννα, πριν το Πάσχα, πριν τον 15άυγουστο και πριν των Αγίων Αποστόλων. Τις μέρες αυτές οι Βυζαντινοί έτρωγαν λαδερά, όσπρια και σαλάτες και όχι πουλερικά και ψάρια.

Οι μοναχοί τηρούσαν τη νηστεία ακόμα και τις Δευτέρες καθώς και την παραμονή ορισμένων μοναστικών εορτών. Συνήθως έτρωγαν νερόβραστη σούπα (**αγιοζούμι**). Κάθε μοναχός έβαζε ο ίδιος το ζουμί στην κούπα του (πινάκειον) και μέσα έριχνε ψωμί. Στα μοναστηριακά γεύματα οι μοναχοί έτρωγαν όλοι μαζί. Καθημερινά μόλις τέλειωνε η λειτουργία χτυπούσε το σήμαντρο για να καλέσει τους μοναχούς στην τράπεζα. Εκείνοι αφού έφταναν ψάλλοντας από το καθολικό κάθονταν γύρω από το κοινό τραπέζι. Ο ηγούμενος καθότανε στην κεφαλή του τραπεζιού και ευλογούσε το γεύμα. Καθώς έτρωγαν ο αναγνώστης διάβαζε αποσπάσματα από τους βίους των αγίων ή τις γραφές. Εκτός από το ψωμί, τα λαχανικά και το κρασί καθοριστικό ρόλο στη διατροφή τους έπαιζαν και τα ψάρια γιατί θεωρούνταν πως τα είχε ευλογήσει ο Χριστός.



### **Έθιμα**

Τα έθιμα των Βυζαντινών ήταν άμεσα συνδεδεμένα με το φαγητό, γεγονός που φανερώνουν τα κάθε λογής τραπέζια που στρώνονταν στις διάφορες περιστάσεις.

### **Κλήδονας**

Η πρώτη γραπτή περιγραφή του εθίμου του Κλήδονα ανέρχεται στους βυζαντινούς χρόνους. Την παραμονή του Αγίου Ιωάννη, οι άνθρωποι συναθροίζονταν σε κάποιο σπίτι ή στη γειτονιά, όπου γινόταν τραπέζι σαν να επρόκειτο για γαμήλιο δείπνο: μεγάλες τραπεζαρίες πλούσια στρωμένες με διαλεχτά φαγητά και μπόλικο κρασί. Εκεί παρευρισκόταν κάποιο νεαρό κορίτσι ντυμένο νύφη. Στο τέλος της βραδιάς, ο κάθε παριστάμενος έριχνε ένα αντικείμενο σε ειδικό αγγείο με νερό, από όπου το ανέσυρε στη συνέχεια η "νύφη" υπό μορφή κλήρου ως απάντηση στην ερώτηση του καθένα για το τι επιφύλασσε το μέλλον.

### **Βασιλικοί γάμοι**

Κατά τους βασιλικούς γάμους, τους οποίους γιόρταζε όλος ο λαός στήνονταν πλούσια τραπέζια. Τα τρόφιμα ήταν άφθονα (ψάρια, πουλερικά, χορταρικά, διάφορα επιδόρπια, κρασί κ.ά.) και τα προμηθευόταν από την πρωτεύουσα. Στα ανάκτορα τότε γίνονταν επίσημες δεξιώσεις και δείπνα για το φτωχό λαό, τις χήρες και τα ορφανά.



### **Ημέρα της αυτοκρατορίας**

Μία από τις πιο μεγάλες γιορτές των Βυζαντινών ήταν και η «ημέρα της αυτοκρατορίας» κατά την οποία γιορταζόταν η αναγόρευση του βασιλιά. Κατά την ημέρα αυτή γινόταν πλούσια δείπνα στα οποία ήταν προσκεκλημένοι οι ανώτεροι πολιτικοί και στρατιωτικοί άρχοντες. Στα δείπνα αυτά πραγματοποιούνταν το «**σάξιμον**», χορός τον οποίο χόρευαν οι άρχοντες γύρω από το τραπέζι, το οποίο ήταν και πάλι γεμάτο με άφθονα τρόφιμα και κρασί.

### **Υποδοχή των πρέσβων**

Κατά την υποδοχή των πρέσβων γινόταν συμπόσια. Στρώνονταν μεγάλες τραπεζαρίες με πλούσια πιάτα και κρασί, ώστε να μείνουν ευχαριστημένοι οι πρέσβεις. Μετά το τέλος του γεύματος ή του δείπνου γινόταν παραστάσεις μίμων για να διασκεδάσουν οι πρέσβεις.

### Επαγγέλματα που συνδέονται με τις διατροφικές συνήθειες των Βυζαντινών

Αρκετά επαγγέλματα που άνθισαν στο Βυζάντιο συνδέονται με τις διατροφικές συνήθειες των κατοίκων του. Συγκεκριμένα, επάγγελμα της εποχής εκείνης ήταν ο «**μάγκικας**», δηλαδή ο αρτοποιός ο οποίος παρασκεύαζε και πουλούσε ψωμί. Στο προσωπικό του φούρνου συμπεριλαμβάνονταν και ο «**ζυμωτής**» και ο «**παραζυμωτής**» που ήταν ο δεύτερος βοηθός του. Ακόμη ένα επάγγελμα αποτελούσε και ο «**αμμουδάριος**» δηλαδή ο κάτοχος του ελαιοτριβείου καθώς και ο «**ελαιοπώλης**» ο οποίος ασχολούνταν με την πώληση λαδιού και ελιών. Άλλωστε οι ελιές κατείχαν εξέχουσα θέση στη διατροφή των Βυζαντινών. Διάφορα Βυζαντινά κείμενα κάνουν λόγο και για τους «**κάπηλους**», δηλαδή τους ιδιοκτήτες ταβερνών. Με τον όρο “ταβέρνες” στη βυζαντινή εποχή αναφερόμαστε σε εργαστήρια στα οποία οι πελάτες έπιναν κρασί και έτρωγαν. Επίσης, επάγγελμα αποτελούσε και ο «**σαλδαμάριος**» ή «**σαρδαμάριος**», εκείνος δηλαδή που πουλούσε αγγούρια, γογγύλια και λάχανα. Τα τρόφιμα αυτά διατηρούνταν μέσα σε παχύ αλάτι από τον «**αλμεοπώλη**».



∟

### Φαγητό και κοινωνικές ομάδες

Τα μέλη της αυτοκρατορικής οικογένειας και άλλες οικογένειες αυλικών στα συμπόσια που οργάνωναν ακολουθούσαν την αρχαία ελληνική συνήθεια: ξάπλωναν σε καναπέδες που ήταν τοποθετημένοι γύρω από κοινό τραπέζι. Βέβαια αυτό γίνονταν σε εξαιρετικές περιπτώσεις. Τις καθημερινές χρησιμοποιούσαν τα συνηθισμένα καθίσματα γύρω από το τραπέζι. Στην αρχή του φαγητού και πολλές φορές και στο τέλος έλεγαν μια προσευχή. Συχνά έτρωγαν με τα χέρια, αλλά είχαν και κουτάλια, μαχαίρια και πιρούνια σε μεγάλη ποικιλία.

Δεν παραλείπονταν επιδόρπια, τα οποία ο λαός τα αποκαλούσε αναδείπνια από την λατινική λέξη *δούλκιο* αλλά και τα ηδύσματα τα οποία τα ονόμαζαν γλυκίσματα.

Οι οικονομικά ασθενέστερες κοινωνικές τάξεις τρέφονταν με μαύρο ψωμί, τυρί, λαχανά, βολβούς, αυγά και ελιές. Οι ελιές και το λάδι ήταν συμπλήρωμα διατροφής τόσο των φτωχότερων όσο και των πιο ευκατάστατων ανθρώπων. Ωστόσο, τα όσπρια κυρίως μετά την άλωση της Κρήτης δεν έλειπαν από το τραπέζι και των δεύτερων.

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Φ. Κουκουλέ  
«Βυζαντινών βίος και πολιτισμός» Τόμος β' Ι  
Εκδόσεις ΠΑΠΑΖΗΣΗ, Αθήνα χ.χ. σελ. 41,50-51,182-185,190-193,211
- Ελένη Σταμπόγλη  
«Στους δρόμους του Βυζαντίου – Πρόσκληση σε γεύμα»  
Εκδ. Καλειδοσκόπιο, Αθήνα, 1997, σελ. 17-19
- Tamara Talbot Rice  
«Ο δημόσιος και ιδιωτικός βίος των βυζαντινών»  
Εκδ. ΠΑΠΑΔΗΜΑ, Αθήνα, 1990, σελ. 225-227
- Ελληνική Κουζίνα  
«Επτά Ημέρες, εφ. Καθημερινή, Απρίλιος 1998, σελ. 10
  
- Ακαδημία Αθηνών  
«Ωδή στην Ελιά»  
Κέντρον Ερεύνης της Ελληνικής λαογραφίας, Αθήνα, 2004

*Γενικό Λύκειο Βελβεντού- Σχολικό έτος 2012-2013*

*Σχολική Δραστηριότητα : «Διατροφικές συνήθειες στο Βυζάντιο»*

*Χαρούλα Αχιλλά, Ιωάννα Κοσμά, Λεμονιά Μανώλα, Νεκτάριος Νίκου, Μαθητές της Β' τάξης*

## ΛΕΞΙΚΟ ΜΑΓΕΙΡΙΚΩΝ ΣΚΕΥΩΝ

Σε κάθε βυζαντινό σπίτι, τα σκεύη ήταν ανάλογα με την οικονομική κατάσταση της οικογένειας. Αυτά μπορεί να ήταν φτιαγμένα από γυαλί, όστρακα και ξύλο, αλλά και από άργυρο, χρυσό, ελεφαντόδοντο ή και άλλους πολύτιμους λίθους. Στα ανάκτορα υπήρχε πλούτος χρυσών και αργυρών. Κάποια σκεύη ήταν ανάγλυφα και οι ζωγραφιές τους παρίσταναν στρατιώτες που τραυμάτιζαν τους αντιπάλους, κυνηγούς ή άγρια θηρία. Επίσης, σε κάποια άλλα σκεύη ήταν χαραγμένες οι επιγραφές του κτήτορα ή εικόνες ιερών προσώπων ή του αυτοκράτορα ή επεισόδια της βασιλείας του ή αραβικά ρητά. (Φ. Κουκουλέ, σελ. 96-116 )

**Αβάκι:** βραχύ τετμημένο ξύλο στο οποίο έκοβαν το κρέας σε μικρά τεμάχια.

**Αλατικό :** αλατοδοχείο

**Βαυκάλιον** ή **καυκάλιον** : φιάλη νερού ή οίνου με στενό στόμιο ( σύστομον) το οποίο κατά το γέμισμα παρήγαγε κάποιον ήχο.

**Βεδούρια:** μεταλλικά ή χάλκινα ή αργυρά υδροφόρα αγγεία.

**Βίκος** (ο) ή **Βίκιν** (το): ταρυχευτικό κεραμικό.

**Βούτης** (ο) ή **Τινάριον** (το): μεγάλο βαρέλι στο οποίο γινόταν το πάτημα των σταφυλιών.

**Βουτσία** ή  
**βαρύλια**

**Βουτία :** Ξύλινα ή χάλκινα βαρέλια για τη φύλαξη του κρασιού. Άλλες ονομασίες : **βαγένια,**



**Βυτίνα :** μικρά πιθάρια στα οποία τοποθετούσαν βούτυρο, τυρί, αλίπαστα. Άλλες ονομασίες: **βυτίνα** και **βυτινάρια**. Σε αυτά υπάγονται τα **τζαρίκια** στα οποία τοποθετούσαν βούτυρο τυρί και παστά κρέατα.

**Γαβάνα** (η): Ξύλινο σφαιροειδές δοχείο με στενή βάση και περικάλυμμα.

Χρησιμοποιούνταν για εναπόθεση βουτύρου και φαγητού. Άλλες ονομασίες: (το) **γάβανο**.

**Επιστάτης:** επίμηκες ξύλο με κεκλιμένες εξοχές από τις οποίες κρέμονταν τα μαγειρικά σκεύη.

**Ιγδίων:** λίθινο δοχείο στο οποίο κοπάνιζαν άρτους. Άλλες ονομασίες: **τριβίδι, ολμίν, όλμον** (μεγάλο ξύλινο/λίθινο ιγδίο στο οποίο κοπάνιζαν σιτηρά ή όσπρια).

**Καρδάρια-Καλδάρια :** χάλκινο δοχείο διατήρησης ζεστού νερού.

**Κόσκινο:** Χρησιμοποιούνταν για το ζύμωμα και ανάλογα με την πυκνότητα του τεταμένου υφάσματος που αποτελούσε τη βάση του χαρακτηριζόταν ως κόσκινο κοινόν ή κόσκινο ψιλόν.

πλεκτό τρίχινο  
ονομασίες :  
**σήστρον.**

Βάση του ψιλού κόσκινου αποτελούσε ύφασμα ή λεπτό μεταξωτό ύφασμα. Άλλες **κρησάρα,**

**Λαγήνια ή**  
εναπόθεση



**λαγήνας:** πήλινα χρησιμοποιούνταν νερού και οίνου .



αγγεία που  
για

**Λεκάνας (οι):**  
μεταλλικές ή  
λεκάνες που  
χρησιμοποιούνταν  
επιτραπέζιων  
Άλλες ονομασίες: **λεκανίδες, λακάναι, ποτηριοπλύτης.** Είδη  
αυτών είναι το **χέρνιβον ή χερνίβιον** και οι **ποδονίπτραι** που  
χρησιμοποιούνταν για πλύσιμο των χεριών και των ποδιών.

πήλινες  
για πλύση  
σκευών.



**Μαλοίθα (η):** μεγάλο καλάθι.

**Ξεστία ή Ξέσται (οι):** είδος αγγείου που χρησιμοποιούνταν για εναπόθεση νερού και οίνου .

**Πιθάρια (Τα) ή Πίθοι (Οι)** : Χρησιμοποιούνταν για εναπόθεση οίνου, αλεύρου και συντήρηση παστών κρεάτων. Τα μικρά και στρογγυλά ονομάζονταν **πιθάκνια**. Άλλες ονομασίες: **κουρούπια, κορίπια**

**Πιπεροτρίφτης**: δοχείο στο οποίο έτριβαν το πιπέρι.



**Πυροστάτης** : σιδερένιος τρίποδας που χρησιμοποιούνταν στο μαγείρεμα. Όταν οι τρίποδες ήταν πήλινοι ονομάζονταν **φοκία**.

**Ρώγ(ο)ν**: δοχείο λαδιού το οποίο έφερνε προς το άκρο του, στα πλάγια της προεξοχής, εξόγκωμα σαν ρόγα σταφυλιού. Άλλες ονομασίες: **ανακλαστήριον** και **σκορτσίδα**.

**Σταμνιά**: πήλινα ή μαρμάρινα υδροφόρα αγγεία που χρησιμοποιούνταν για την διατήρηση ψυχρού νερού. Είδος αυτών ήταν τα **χαλκοστάμνια**, που κατασκευάζονταν από χαλκό. Άλλες ονομασίες: **κεράμια** και **χοΐδια**.

**Σκάφη** ή **Σκαφίδιν(το)**: Ξύλινη σκάφη ( κατασκευασμένη από ένα κομμάτι ξύλου ή από συναρμολόγηση διαφόρων ξύλων) που χρησιμοποιούνταν για ζύμωμα, πλύση. Άλλες ονομασίες : **μάκτρα**

**Τηγάνια**: σιδερένια ή χάλκινα, διαιρούμενα σε μικρά και μεγάλα. Είδος αυτών είναι το **σφουγγατερόν** στο οποίο τηγάνιζαν το σφουγγάτο (ομελέτα), συμπλήρωμα του οποίου ήταν το **τηγανόστροφον/τηγανοστρόφιον** στο οποίο ανέστρεφαν τα τηγανιζόμενα.

**Τρούλλα**: κουτάλα η οποία τοποθετούνταν σε κουταλοθήκη (**κουταολόγον**). Άλλες ονομασίες: **κοχλιάρα, κοταλίστρα**



**Τσουκάλι(ο)ν ή τσουκάλιν ή τσουκα :** πήλινη χύτρα μαγειρέματος με μία ή δύο λαβές εκατέρωθεν και κυλινδρικό καπάκι, το επικύθριον

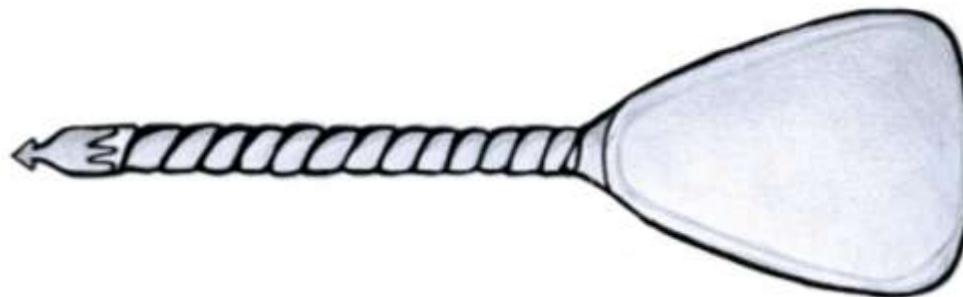
**Φλασκίον ή φλάσκα:** μεταλλικό ή από κολοκύθα αγγείο οίνου το οποίο κρεμόταν από έναν πάσσαλο.

**Χαλκία ή χαλκώματα:** χάλκινες χύτρες Άλλες ονομασίες οι **κάκκαβοι** ή τα **κακκάβια** ή οι **λέβητες** που ήταν χρυσοί ή αργυροί για λόγους επίδειξης. Τα χάλκινα κακκάβια ονομάζονταν και **γανωτά** ή (γε)γανωμένα . Τα κακκάβια διακρίνονταν σε μικρά μεσαία και μεγάλα. Τα μεγάλα κακκάβια χρησιμοποιούνταν για θέρμανση νερού για οικιακή χρήση, πλύσιμο ρούχων κ.λ.π.

**Χειρόμυλος ή Χειρομύλιν (το):** Δοχείο αποτελούμενο από δύο επάλληλους κυλινδρικούς λίθους που περιστρεφόταν σε κάθετο άξονα διά οριζόντιας λαβής. Χρησιμοποιούνταν για άλεση και παρασκευή φαγητού τόσο στα σπίτια όσο και από τους στρατιώτες σε περιόδους εκστρατείας.



Πήλινα εγχάρακτα και εφραλωμένα (ατομικά) **πινάκια** (πιάτα)



Πιρούνια και Κουτάλι (**κοχλιάριο**)

Πιρούνια χρησιμοποιούνται μετά το 10<sup>ο</sup> – 12<sup>ο</sup> αιώνα αλλά τα μαχαίρια και τα κουτάλια (κοχλιάρια) χρησιμοποιούνταν συχνά μαζί με τα χέρια για τη λήψη του φαγητού.

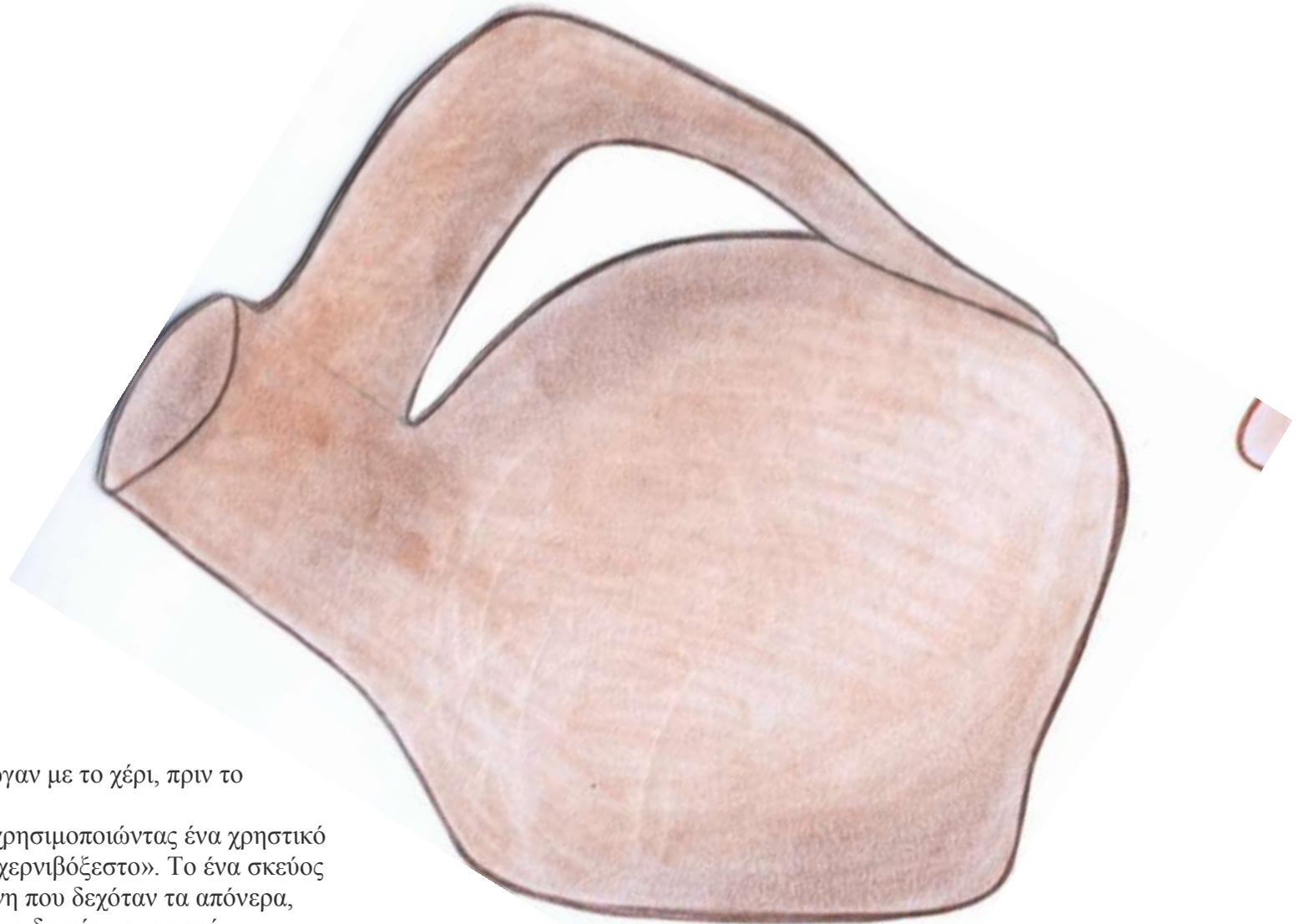


Πήλινος Μαστραπός



**Σαλτσάριον** : πήλινο σκεύος που είχε θέση για φωτιά στο κάτω μέρος και στο πάνω θέση για το «γάρον».

Σημερινή σαλτσιέρα που την εποχή εκείνη έκανε χρέη φορητής εστίας και μαγειρικού σκεύους ομαδικής χρήσης.



Οι Βυζαντινοί, καθώς έτρωγαν με το χέρι, πριν το φαγητό νίβονταν ή χειρονίβονταν χρησιμοποιώντας ένα χρηστικό σύστημα δύο σκευών, το «χερνιβόξεστο». Το ένα σκεύος ήταν το «χέρνιβο», η λεκάνη που δεχόταν τα απόνερα, και το άλλο ο **«επιχύτης»**, το δοχείο με το νερό.  
(Γ. Γουργιώτης περ. Αρχαιολογία και τέχνες Από το διαδίκτυο)

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Φ. Κουκουλέ

«Βυζαντινών βίος και πολιτισμός» Τόμος β΄ Π  
Εκδόσεις ΠΑΠΑΖΗΣΗ, Αθήνα χ.χ. σελ. 96-116

- Ελένη Σταμπόγλη

«Στους δρόμους του Βυζαντίου – Πρόσκληση σε γεύμα»  
Εκδ. Καλειδοσκόπιο, Αθήνα, 1997, σελ. 47

- Tamara Talbot Rice

«Ο δημόσιος και ιδιωτικός βίος των βυζαντινών»  
Εκδ. ΠΑΠΑΔΗΜΑ, Αθήνα, 1990, σελ. 299

- Ιστοσελίδα : <http://www.byzantinemuseum.gr>

*Γενικό Λύκειο Βελβεντού- Σχολικό έτος 2012-2013*

*Σχολική Δραστηριότητα : «Διατροφικές συνήθειες στο Βυζάντιο»*

*Ευανθία Ελαφρού, Κώστας Νίκου, Κατερίνα Πουλιάνα, Ειρήνη Τζέλα*

*Μαθητές της Β΄τάξης*

## ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΤΩΝ ΒΥΖΑΝΤΙΝΩΝ : ΣΥΝΤΑΓΕΣ

«Όλα κολυμπούσαν στο λάδι και σ' ένα αηδιαστικό ζουμί από ψάρια. Αυτό Το ζουμί ήταν το **γάρον**. Έβαζαν μικρά ψάρια και εντόσθια ψαριών σ' ένα μεγάλο τσουκάλι και τα αλάτιζαν. Μερικοί πρόσθεταν και παλιό κρασί. Μετά, άφηναν το μείγμα αυτό να ζυμωθεί στον ήλιο για δύο ως τρεις μήνες. Έπαιρναν κατόπι το γάρο από το τσουκάλι με μια κουτάλα και περιέχουναν μ' αυτό διάφορα φαγητά»

Οι αντιλήψεις των Βυζαντινών για τη διατροφή έμοιαζαν πολύ περισσότερο με τις δικές μας σήμερα, παρά με εκείνες που επικρατούσαν στη Μεσαιωνική Ευρώπη.

Τρία φαγητά την ημέρα θεωρούνταν αρκετά: πρωινό, γεύμα., δείπνο.

Πρώτα σέρβιραν ορεκτικά, συνέχιζαν με ψάρι, που συνοδευόταν συχνά με σάλτσα (πολύ συνηθισμένο στους προχριστιανικούς χρόνους) και που λεγόταν «**γ ά κ ο ς**», και μια μορφή ψητού κρέατος προβλεπόταν για ποικιλία. Τέλος πρόσφεραν γλυκό.

Ήταν τόσο μεγάλη ή ποικιλία τροφών, ώστε υπήρχε περιθώριο εκλογής για όλα τα γούστα.

Είναι γνωστό, πώς ο Κωνσταντίνος Η' είχε πολλή συμπάθεια. στις γευστικές σάλτσες· ή Ζωή με πάθος αναζητούσε ινδικά χορταρικά, ιδιαίτερα αν διατηρούνταν νωπά, επίσης για ελιές κι αλλά σαλατικά. Μια νοικοκυρά είχε την ευχέρεια να διαλέξει από μεγάλη ποικιλία κυνηγιού ή πουλερικών το κρέας που χρειαζόταν για κάποιο γεύμα. Γουρουνόπουλο επίσης και χοιρομέρι ήταν αγαπητός μεζές στο Βυζάντιο, όπως και σήμερα στην Ελλάδα. Τα πουλερικά συνηθίζονταν βραστά, ψητά η και στη σχάρα· πάπια και ψάρια καταναλώνονταν πολύ. Συνηθιζόταν επίσης οι σούπες· μερικά είδη είχαν περίπλοκη μαγειρική και απαιτούσαν πολύ χρόνο, για να γίνουν. Πατσάδες πλούτιζαν πολλές φορές το μενού, καθώς και σαλάτες σε μεγάλη ποικιλία. Το τυρί ήταν πολύ συμπαθές, όπως και τα φρούτα, νωπά η κομπόστα. Μήλα, πεπόνια σύκα, σταφύλια και αλλά είδη φρούτων – αποτελούσαν σταθερό στοιχείο στο διαιτολόγιο. Σπαράγγια και μανιτάρια εμφανίζονταν μάλλον αραιά. Το λάδι το χρησιμοποιούσαν για το μαγείρεμα κι' έπιναν αρκετό κρασί (το πιο πολύ απ' τη Χίο).

Οι καλοφαγάδες ήταν πολλοί και απολάμβαναν τις ντόπιες λιχουδιές όπως και το βλάχικο τυρί

Πραγματικά η σπουδαιότητα που είχε το καλό φαγητό στη ζωή τους φαίνεται κι από το ακόλουθο περιστατικό: όταν σε μία κόρη τού Κωνσταντίνου Ζ', μετά το θάνατο τού πατέρα της, ειπώθηκε πώς επρόκειτο ν' απομακρυνθεί σε κάποιο μοναστήρι, εκείνη ζήτησε να τής κάνουν μια παραχώρηση: να της επιτρέψουν εκεί να τρώει κρέας.

Ένα από τα πλέον χαρακτηριστικά συμπληρώματα των εδεσμάτων στο Βυζάντιο ήταν ο λεγόμενος γάρος, που παρασκευαζόταν από εντόσθια ψαριών και αλάτι, και αναμειγνυόταν με νερό (**νερόγαρος**), κρασί (**οινόγαρος**), ξίδι (**οξύγαρος**) ή λάδι εξαιρετική λιχουδιά από τους γαστρίμαργους, ενώ οι πατέρες της Εκκλησίας θεωρούσαν προτιμότερο να αποφεύγεται. Άλλα φαγητά στα οποία χρησιμοποιούνταν το λάδι ήταν οι βολβοί, που παρασκευάζονταν με λάδι, ξύδι, γάρο, και τα ύδνα (*tuberca cibaria*)είδος υπόγειου αμανίτου, τα οποία αρτύονταν με λάδι, θρύμβο, πιπέρι και γάρο.

Τέλος είναι γνωστό το περίφημο αγιοζούμι του Πτωχοπρόδρομου, νερό δηλ. βρασμένο με κρεμμύδια, στο οποίο ο μάγειρας έριχνε τρεις φορές λάδι και διάφορα μυρωδικά και το οποίο δινόταν στους μοναχούς συνήθως στις νησιτίσιμες ημέρες: <<Ως στασων τρις ο μάγειρος το έλαιον απέσω και βάλλει και θρυμβόξυλα τινά προς μυρωδιών>>Από την άλλη μεριά μία συνταγή που χρησιμοποιείται μέχρι σήμερα ήταν η παρασκευή φάβας από ξερά κουκιά (φάβιατα, σημ. Κουκοφάβα στην Κρήτη) πάνω στην οποία επιχεόταν λάδι φαγητού που τότε θεωρούνταν κατάλληλο μόνο για αγρότες, αν και ο Πτωχοπρόδρομος το περιλαμβάνει ανάμεσα στις λιχουδιές που έτρωγαν οι ηγούμενοι

Η μαγειρική (όχι η διατροφή) των Βυζαντινών μας είναι εν πολλοίς άγνωστη με εξαίρεση κάποιες πληροφορίες για τα καπηλεία κα τα μοναστήρια.

.....

## ΝΗΣΙΩΤΙΚΗ ΠΗΧΤΗ

- 1 κεφάλι και 1-2 ποδαράκια από γουρουνόπουλο
- 3-4 φλιτζάνια λευκό κρασί
- 3 κρεμμύδια κομμένα στη μέση και. κάθε κομμάτι τρυπημένο με ένα γαρίφαλο
- 3 φύλλα δάφνης
- 4-5 κόκκους μπαχάρι
- 1-2 ολόκληρες καυτερές πιπεριές ή φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 6 σκελίδες σκόρδο,

- 3 κομμένες στη μέση και 3 λιωμένες
- 3-4 κουτ. σούπας κάππαρη
- 1 καρότο βρασμένο και κομμένο σε λεπτές ροδέλες
- 1/3 φλιτζανιού λευκό ξίδι καλής ποιότητας
- Χυμό ενός λεμονιού και ενός νεραντζιού
- 2 κουτ. σούπας ξύσμα πορτοκαλιού
- Αλάτι
- Ένα ματσάκι φρέσκο κάρδαμο

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ετοιμάστε την πηχτή τουλάχιστον μία μέρα πριν, για να έχετε χρόνο να παγώσετε το ζουμί και να πετάξετε το πολύ λίπος.

Πλύντε καλά το κεφάλι και τα ποδαράκια. Βάλτε τα σε μεγάλη κατσαρόλα και σκεπάστε με κρυστό νερό. Μόλις πάρει βράση, πετάξτε το νερό και γεμίστε την κατσαρόλα με ένα μείγμα νερού και λευκού κρασιού. Βάλτε. και τα κρεμμύδια, την πιπεριά, το μπαχάρι και τα κομμένα στη μέση δόντια του σκόρδου.

Σιγοβράστε για μία ώρα τουλάχιστον ή και περισσότερο, μέχρι να πέφτει το κρέας από τα κόκαλα.

Αφήστε να κρυώσει λίγο και ξεκοκαλίστε προσεκτικά, ψιλοκόβοντας όλα τα κομματάκια του κρέατος. Σουρώστε το ζουμί περνώντας το από διπλό τουλπάνι και

βάλτε το στο ψυγείο να παγώσει. Μετά από 2-3 ώρες βγάλτε το, αφαιρέστε το παγωμένο λίπος από την επιφάνεια και ξαναζεστάνετε το ζουμί. Προσθέστε του

το λιωμένο σκόρδο, το χυμό λεμονιού και νεραντζιού, το ξίδι, το ξύσμα πορτοκαλιού, 2 κουταλιές της σούπας κάππαρη, αλάτι και 2 κουταλιές της σούπας ψιλοκομμένο κάρδαμο. Δοκιμάστε και βάλτε κι άλλο αλάτι και πιπέρι ή περισσότερο λεμόνι. Πρέπει να έχει έντονη γεύση. Ανακατέψτε και τα κομμάτια του κρέατος στο ζουμί.

Σε μια φόρμα, καλύτερα μακρόστενη, τοποθετήστε ροδέλες από το καρότο, φυλλαράκια κάρδαμο και κάππαρη σε όμορφο σχήμα. Με το κουτάλι αδειάστε λίγο από το ζουμί και βάλτε τη φόρμα στην κατάψυξη για 10-15 λεπτά να πήξει. Βγάλτε τη και αδειάστε μέσα όλο το υπόλοιπο μείγμα του κρέατος με το ζουμί. Βάλτε στο ψυγείο για μία νύχτα τουλάχιστον.

Για να σερβίρετε, Θα βουτήξετε τη φόρμα σε ζεστό νερό για μερικά δευτερόλεπτα και Θα την αναποδογυρίσετε πάνω σε πιατέλα. Γαρνίρετε με κλωνάρια κάρδαμου και μαϊντανού.



## ΜΗΛΑ ΓΕΜΙΣΤΑ ΜΕ ΧΟΙΡΙΝΟ

- 6 μεγάλα μήλα
- 2 κουτ. σούπας λάδι
- 50 γραμμ. κουκουνάρι
- 1 μεγάλο κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 3-4 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένες
- 350 γραμμ. Ζαμπόν ψιλοκομμένο
- 400 γραμμ. χοιρινό κιμά
- 1/2 φλιτζάνι τριμμένο παξιμάδι

- Λίγη κανέλα
- Μοσχοκάρυδο
- Αλάτι και μπόλικο πιπέρι
- 2 αβγά
- 1 φλιτζάνι λευκό κρασί
- 2 φλιτζάνια ζωμό κρέατος ή κότας
- 4 κουτ. σούπας ζάχαρη (προαιρετική)

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Τοποθετήστε τα μήλα σε ταψί με τη μεριά του κοτσανιού προς τα κάτω. Με ένα μυτερό, κοφτερό, μαχαίρι και ένα κουταλάκι βγάλτε τα κουκούτσια και τη μισή σάρκα περίπου από κάθε μήλο, κάνοντας ένα κωνικό άνοιγμα για τη γέμιση. Ψιλοκόψτε τα κομμάτια που βγάλατε.



Σοτάρετε το κρεμμύδι με το λάδι και μετά προσθέστε το σκόρδο, το κουκουνάρι, τα μυρωδικά, το ψιλοκομμένο μήλο και τον χοιρινό κιμά με το ζαμπόν. Βάλτε αλάτι και πιπέρι και κατεβάστε από τι φωτιά. Ανακατώστε πολύ καλά με τα αβγά.

Προθερμάνετε το φούρνο στους 180 βαθμούς.

Γεμίστε με το μείγμα τα μήλα, βάζοντας τόση γέμιση ώστε να. περισσεύει από πάνω σαν μικρό βουναλάκι. Αδειάστε το κρασί στο ταψί και ψήστε για 1-1 1/2 ώρα μέχρι να μαλακώσουν τα μήλα.

Προσέχετε κατά το ψήσιμο να προσθέτετε ζωμό για να μη μείνει το ταψί ξερό, ενώ κάθε 15-20 λεπτά αδειάζετε κουταλιές ζωμό πάνω στα μήλα.

Μεταφέρετε τα ψημένα μήλα σε πιατέλα και κρατήστε τα ζεστά. Αδειάστε λίγο ζωμό στο ταψί και βράστε τον πάνω σε δυνατή φωτιά για να φτιάξετε τη σάλτσα.

Αν Θέλετε, καραμελώστε τη ζάχαρη, βράζοντάς τη με 1 κουταλιά της σούπας νερό, μέχρι να πάρει καστανό χρώμα. Περιχύστε με αυτή τα μήλα και σερβίρετε.

#### **ΧΟΙΡΙΝΕΣ ΜΠΡΙΖΟΛΕΣ ΜΕ ΞΥΔΙ ΚΑΙ ΔΥΟΣΜΟ**

4 χοιρινές μπριζόλες  
1/2 φλιτζάνι κόκκινο κρασί  
1 φλιτζάνι αλεύρι  
Ελαιόλαδο  
2 κουτ. σούπας καλό ξίδι

1/2 κουτ. γλυκού μέλι  
3-4 κουτ. σούπας φρέσκο ψιλοκομμένο δυόσμο  
1/2 φλιτζάνι ζωμό κότας η κρέατος  
Αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι  
Φρέσκα φυλλαράκια δυόσμου για να στολίσετε

#### **ΕΚΤΕΛΕΣΗ**

Κόψτε προσεκτικά το ψαχνό από το κόκαλο της μπριζόλας και χτυπήστε το να πλατύνει και να γίνει περίπου 1 εκ. πάχος.

Βράστε σε σιγανή φωτιά τα κόκαλα με νερό και το κρασί, για να φτιάξετε 1/2 φλιτζάνι ζωμό που χρειάζεται για τη σάλτσα.

Λίγο πριν από την ώρα που θα σερβίρετε το φαγητό, περάστε τα κομμάτια του κρέατος από αλεύρι, τινάξτε να φύγει το επιπλέον και τηγανίστε σε δυνατή φωτιά, λίγα- λίγα, γυρίζοντας γρήγορα μόλις ροδίσουν από τη μια για να ψηθούν και από την άλλη.

Κρατήστε τα σε ζεσταμένο πιάτο, σε χαμηλό φούρνο, μέχρι να φτιάξετε τη σάλτσα.

Μόλις τηγανιστούν όλα τα κομμάτια, προσθέστε στο τηγάνι το ξίδι, το μέλι και το δυόσμο. Βάλτε αλάτι και πιπέρι και περιχύστε το τηγανισμένο χοιρινό με τη σάλτσα. Στολίστε με τα φυλλαράκια δυόσμου και σερβίρετε αμέσως, συνοδεύοντας με πατάτες φούρνου ή τηγανητές.

### ΤΑΡΤΑ για την ΗΜΕΡΑ της ΧΟΒΟΛΗΣ (6 μερίδες)

Η ημέρα της Χόβολης ήταν μια απ' τις πολλές ημέρες του χρόνου που η εκκλησία απαγόρευε το κρέας, παρ' όλο που επέτρεπε τα γαλακτοκομικά, τα αυγά και τα ψάρια. Τα μπαχάρια και οι σταφίδες δίνουν στην τάρτα πολύ μεσαιωνική γεύση αλλά αν δε σας αρέσει η γλυκύτητά της μπορείτε να παραλείψετε τις σταφίδες.

250γρ. ζύμη (φτιαγμένη με 150 γρ. αλεύρι, 40 γρ. βούτυρο, 40 γρ. λαρδί και λίγο κρύο νερό)  
40 γρ. βούτυρο  
150 γρ. κρεμμύδια, χοντροκομμένα  
12 φρέσκα φύλλα φασκόμηλο, ψιλοκομμένα ή 1 κουταλάκι σουπας ξερό  
2 χούφτες φρέσκος μαϊντανός, χοντροκομμένος

75 γρ. πικάντικο τυρί, τριμμένο  
3 αυγά  
αλάτι - πιπέρι  
1/2 κουταλιού γλυκού κανέλα  
και 1/2 κουταλιού γλυκού τζίντζερ  
3/4 φλιτζανιού γάλα  
40 γρ. σταφίδες, προαιρετικά

#### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κάνετε τη ζύμη και την τοποθετείτε σε ένα ταψί 18-20 εκατ. Την ψήνετε μόνη της.

Λιώνετε το βούτυρο σε τηγάνι και τσιγαρίζετε τα κρεμμύδια με το φασκόμηλο και το μαϊντανό ώσπου να μαλακώσουν. Προσθέτετε το τυρί, τα αυγά, τα μπαχαρικά και το γάλα κι ανακατεύετε καλά. Προσθέστε και τις σταφίδες —αν τις χρησιμοποιείτε— και ρίξτε το μίγμα πάνω στη βάση. Ψήστε την τάρτα σε μέτριο φούρνο (180° (- 350° F - 4 στο γκάζι) περίπου για 20 λεπτά ή ώσπου η τάρτα να φουσκώσει, να σταθεροποιηθεί και να χρυσίσει. Σερβίρεται ζεστή ή κρύα.

#### ΖΑΧΑΡΩΤΑ

Για να γλυκάνει η γεύση στο τέλος ενός γεύματος, συνηθιζόταν να τρώνε ή να πιπιλάνε αρωματικούς σπόρους όπως το κόλιανδρο, το γλυκάνισο, το μάραθο και το αγριοκίμινο. Ο κάθε σπόρος ήταν βουτηγμένος ένας-ένας σε σιρόπι, πράγμα που απαιτούσε τεράστια υπομονή. Πολύ συχνά η διαδικασία διαρκούσε πολλές ημέρες.

Αν έχετε κι εσείς τόση υπομονή, τότε λιώστε 2 κουταλιές ζάχαρη σε 1 κουταλιά νερό. Διατηρήστε το σιρόπι ζεστό ώστε να παραμένει ρευστό χωρίς να καραμελώνει.

Βουτήξτε κάθε σπόρο στη ζάχαρη, μετά βγάλτε τον με τσιμπίδα και αφήστε τον να κρυσταλλώσει καλά πριν επαναλάβετε την ίδια διαδικασία ξανά και ξανά, ώσπου να δημιουργήσετε μια παχιά στρώση ζάχαρης γύρω από το σπόρο. Αν θέλετε η στρώση να γίνει πραγματικά παχιά, τότε η διαδικασία μπορεί να διαρκέσει και μία ολόκληρη ημέρα.

## WASTELES YFARCED ή ΨΗΤΑ ΓΕΜΙΣΤΑ ΨΩΜΑΚΙΑ

(6 μερίδες για πρώτο πιάτο, 3 για κύριο)

Τα WASTELES ήταν τα καλής ποιότητας καρβέλια, που σερβίρονταν στις μεσαιωνικές γιορτές. Σ' αυτή τη συνταγή, τα καρβέλια βράζονται σε ζωμό αφού γεμιστούν. Αλλά επειδή το μουσκεμένο ψωμί δεν θεωρείται σπουδαίο, εγώ γεμίζω τραγανιστά μαύρα ψωμάκια.

3 μαύρα καρβελάκια, χωρίς την ψίχα τους  
50 γρ. βούτυρο  
100 γρ. μανιτάρια χοντροκομμένα  
100 γρ. βρασμένο και καλά στραγγισμένο σπανάκι, χοντροκομμένο

50 γρ. σταφίδες  
αλάτι, πιπέρι, σκόνη κανέλας και γαρύφαλλων  
1 μεγάλο ή 2 μικρά αυγά

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζετε τα ψωμάκια σε ζεστό φούρνο για 10 λεπτά περίπου ή ώσπου να γίνουν τραγανιστά. Λιώνετε το βούτυρο σε τηγάνι και τσιγαρίζετε τα μανιτάρια για 2 λεπτά. Προσθέτετε το σπανάκι και τις σταφίδες και συνεχίζετε το τσιγάρισμα για λίγο, ώσπου να απορροφηθεί το βούτυρο από τα λαχανικά. Ρίχνετε το αλάτι, το πιπέρι, την κανέλα και το γαρύφαλλο. Χτυπάτε τα αυγά σ' ένα μπώλ, προσθέτετε το μίγμα των λαχανικών και τα βράζετε, σε σιγανή φωτιά ώσπου να δέσουν τα αυγά. Γεμίζετε τα ψωμάκια με το μίγμα και σερβίρετε αμέσως.

## ΜΥΔΙΑ ΜΑΓΕΙΡΕΥΤΑ

(6 μερίδες)

Είναι ένα πιάτο που Θα σερβιριζόταν σε μία από τις πολλές μέρες νηστείας του μεσαιωνικού ημερολογίου και σ' ένα πλούσιο σπίτι Θα το ακολουθούσαν δέκα ή δεκαπέντε παρόμοια πιάτα.

2 κιλά μύδια ή 750 γρ. κατεψυγμένα  
2 κουταλιές σούπας ελαιόλαδο  
1 μεγάλο κρεμμύδι, ψιλοκομμένο  
2 πράσα, ψιλοκομμένα  
40 γρ. τριμμένα αμύγδαλα  
2 κουταλάκια γλυκού τζίντζερ τριμμένο

1/2 κουταλιού γλυκού ζαφορά τριμμένη  
1/2 κουταλιού γλυκού γαρύφαλλα τριμμένα  
Αλάτι - 4 κόκκοι μαύρο πιπέρι  
2 φλιτζάνια γάλα  
1-2 κουταλιές σούπας ξύδι από άσπρο κρασί

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αν τα μύδια είναι φρέσκα πλύνετέ τα καλά. Βράζετε 5 εκατ. νερό σε μια μεγάλη κατσαρόλα μαζί με 2 φέτες λεμόνι και 2/3 φλιτζανιού άσπρο κρασί. Ρίχνετε μέσα τα μύδια και αυξάνετε όσο μπορείτε τη θερμότητα. Σκεπάστε την κατσαρόλα και βράστε τα για 3-4 λεπτά ή ώσπου ν' ανοίξουν τα μύδια. Αφαιρέστε τα όστρακα και κρατήστε το ζωμό. Στο μεταξύ τσιγαρίστε το κρεμμύδι στο λάδι ώσπου να μαλακώσει. Προσθέστε τα πράσα, τα αμύγδαλα, τα μπαχαρικά και το γάλα και βράστε τα για λίγα λεπτά. Προσθέτετε το μίγμα στα μύδια. Αν χρησιμοποιείτε κατεψυγμένα μύδια προσθέστε τα κατευθείαν στο μίγμα. Βράστε τα όλα μαζί για λίγα λεπτά. Προσθέστε το ξύδι και το αλατοπίπερο. Αν η σάλτσα γίνει παχιά, αραιώστε τη με το ζωμό απ' τα μύδια ή αν χρησιμοποιήσατε κατεψυγμένα, με λίγο κρασί και νερό. Σερβίρετε το φαγητό σε μπωλ με φρέσκο μαύρο ψωμί.

## ΨΗΤΟ ΚΡΕΑΣ με ΣΑΛΤΣΑ ΕΓΚΕΡΝΤΟΥΣ

Στη Μεσαιωνική Ευρώπη ένα ωραίο κομμάτι κρέας πάντοτε γινόταν ψητό σε μια τεράστια υπαίθρια φωτιά. Το κρέας κοβόταν σε μικρότερα κομμάτια που τα έψηναν οι μικροί της κουζίνας και κάθε τόσο τα ράντιζαν με μπαχαρικά και βότανα. Μια και δε χρησιμοποιούσαν πιρούνια, το κρέας τρωγόταν με τα χέρια. Πολλές ήταν οι σάλτσες που το συνόδευαν. Τις τοποθετούσαν σε μικρά πιάτα κατά μήκος των τραπεζιών και οι συνδαιτημόνες έβαζαν το μικρό δαχτυλάκι του δεξιού τους χεριού μέσα στη σάλτσα, για να την αλείψουν αμέσως μετά στο κρέας. Αυτό το δάχτυλο δεν το έγλειφαν ποτέ, αλλά το σκούπιζαν προσεκτικά με μια πετσέτα. Σήμερα μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε κάθε κομμάτι κρέας που γίνεται ψητό. Ψήστε το στο γκριλ ή στα κάρβουνα και ραντίστε το με ανάμικτα βότανα και ότι μπαχαρικό σας αρέσει.

### ΣΑΛΤΣΑ ΕΚΕΡΝΤΟΥΣ

2 κουταλιές σούπας ελαιόλαδο  
75 γρ. κρεμμύδι, ψιλοκομμένο  
50 γρ. σταφίδες  
1/2 κουταλιού γλυκού αλάτι  
1/2 κουταλιού γλυκού τζίντζερ  
1/2 κουταλιού γλυκού ζαφορά

1/2 κουταλιού γλυκού μοσχοκάρυδο  
1/4 κουταλιού γλυκού τριμμένο γαρύφαλλο  
1/2 φλιτζανιού ξηρό λευκό κρασί  
1/3 φλιτζανιού ξύδι  
25 γ. ζάχαρη  
75 γρ. ψίχουλα ψωμιού  
περίπου 1/3 φλιτζανιού νερό

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Τσιγαρίζετε τα κρεμμύδια στο λάδι ώσπου να μαλακώσουν. Προσθέτετε τα μπαχαρικά και τις σταφίδες και συνεχίζετε το τσιγαρίσμα. Λιώνετε τη ζάχαρη στο κρασί και στο ξύδι και τα προσθέτετε στο μίγμα. Τα βράζετε όλα μαζί για 15 λεπτά, σκεπασμένα και μετά τα χτυπάτε στο μπλέντερ. Ξαναβάζετε το μίγμα στην κατσαρόλα και προσθέτετε τα ψίχουλα και αρκετό νερό ώστε να γίνει μια παχύρρευστη σάλτσα. Σερβίρεται με ψητό κρέας.

## ΠΙΤΑ με ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ή ΠΙΤΣΟΥΝΙ

Οι πίτες φτιάχνονταν με κρέας, αυγά και μπαχαρικά. Αν προτιμάτε τη σύγχρονη γεύση διπλασιάστε την ποσότητα του κοτόπουλου και παραλείψτε το πιτσούνι, και αντικαταστήστε τις σταφίδες με 25 γρ. μπέικον ψιλοκομμένο και τσιγαρισμένο στο λίπος του.

225 γρ. σφολιάτα  
1 πιτσούνι  
2 στήθη ή 2 μπούτια κοτόπουλου  
2/3 φλιτζανιού ξηρό λευκό κρασί  
κόκκοι μαύρο πιπέρι  
4 γαρύφαλλα

15γρ. βούτυρο  
50 γρ μανιτάρια χοντροκομμένα  
25 γρ. σταφίδες  
3 μεγάλα αυγά  
αλάτι - πιπέρι και 1/2 κουταλιού γλυκού τζίντζερ

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Στρώστε μια στρώση σφολιάτα σ' ένα στρογγυλό ταψί των 20 εκατ.

Βάλτε το πιτσούνι σε μια κατσαρόλα, με το κρασί, Το πιπέρι και τα γαρύφαλλα και λίγο νερό και βράστε το σε χαμηλή φωτιά, για μία ώρα. Προσθέστε το κοτόπουλο και αφήστε τα να βράσουν για 45 λεπτά. Στο μεταξύ τσιγαρίστε τα μανιτάρια με το βούτυρο. Βγάλτε τα πουλιά απ' το ζυμό και ξεκοκαλίστε τα. Κόψτε τα μικρά κομματάκια, ανακατέψτε τα με τα μανιτάρια και τις σταφίδες και απλώστε τα πάνω στη ζύμη.

Χτυπήστε καλά τα αυγά και προσθέστε τα αλάτι, πιπέρι και το τζίντζερ. Προσθέστε 1 φλιτζάνι από το ζυμό και χύστε το μίγμα πάνω από τα πουλερικά. Η πίτα μπορεί να γίνει, σκεπασμένη μ' ένα φύλλο σφολιάτας αλλά και ανοιχτή. Ψήστε τη σε μέτριο φούρνο (180° C - 350° F - 4 για γκάζι) για 25 λεπτά αν είναι ανοιχτή και 35 λεπτά αν έχει σφολιάτα κι από πάνω. Σερβίρεται ζεστή με πράσινη σαλάτα.

## ΒΡΑΣΤΟ ΜΑΡΑΘΟ με ΤΖΙΝΤΖΕΡ

(6 μερίδες)

Η αυθεντική συνταγή υπάρχει στο «Forme of Cury», στη συλλογή των 196 συνταγών που κατέγραψαν οι γραφείς του Ριχάρδου Β σύμφωνα με τις οδηγίες των μαγείρων του. Σύμφωνα με τη συνταγή το μάραθο με τη σάλτσα του σερβίρεται Πάνω σε φέτες ψωμιού.

750 γρ. ρίζα φρέσκου μάραθου, πλυμένη και κομμένη σε λεπτά κομμάτια στο σχήμα σπέρτου

225 γρ. κρεμμύδια χοντροκομμένα

1 γεμάτο κουταλάκι γλυκού τζίντζερ

1 κοφτό κουταλάκι γλυκού ζαφορά σκόνη

1/2 κουταλιού γλυκού αλάτι

2 κουταλιές σούπας ελαιόλαδο

2/3 φλιτζανιού ξηρό λευκό κρασί

2/3 φλιτζανιού νερό

6 χοντρές φέτες ψωμιού, προαιρετικά

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζετε το μάραθο και τα κρεμμύδια σε πλατύ τηγάνι. Τα ραντίζετε με τα μπαχαρικά και το αλάτι, μετά το λάδι και τελικά τα υγρά. Τα βράζετε σκεπασμένα για 20-30 λεπτά ή ώσπου να βράσει το μάραθο χωρίς να λιώσει. Φροντίστε να το ανακατεύετε στη διάρκεια του βρασίματος ώστε τα μπαχαρικά να ανακατευτούν καλά. Σερβίρεται με ψητό κρέας ή ψάρι ή πάνω σε φέτες ψωμιού.

## ΖΕΛΕ ΨΑΡΙΩΝ (6 μερίδες)

Τα διακοσμητικά ζελέ ήταν από τα αγαπημένα πιάτα των καλλιτεχνών μαγείρων του Μεσαίωνα. Συχνά ήταν διακοσμημένα με χρυσό ή ασήμι και φτιάχνονταν με ολόκληρα ψάρια ή πουλιά. Είχαν βέβαια θαυμάσια όψη, αλλά και αντιοικονομική ποσότητα, γι' αυτό και περιορίστηκαν σε ολόκληρες γαρίδες και όστρακα.

225 γρ. μπακαλιάρος ή κάποιο άλλο νόστιμο λευκόσαρκο ψάρι

3 όστρακα

75 γρ. γαρίδες

2 κρεμμύδια, χοντροκομμένα

1.1/2-2 κουταλιού γλυκού αλάτι και 1/4 πιπέρι

1 κουταλιά σούπας λευκό ξύδι

25 γρ. τζίντζερ ψιλοκομμένο

2 φλιτζάνια άσπρο κρασί

2 φλιτζάνια νερό

20 γρ. ζελατίνη

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζετε το ψάρι σε κατσαρόλα με τα κρεμμύδια, το ξύδι, το τζίντζερ, αλάτι, πιπέρι, το κρασί και το νερό. Το βράζετε για 10 λεπτά. Προσθέτετε τα όστρακα και τις γαρίδες και τα βράζετε άλλα 5 λεπτά. Βγάζετε το ψάρι, το ξεκοκαλίζετε, αφαιρείτε την πέτσα του. Στραγγίζετε το ζωμό και τον αφήνετε να κρυώσει αρκετές ώρες. Θα δείτε πως στον πάτο της κατσαρόλας θα 'χει κατακαθίσει όλη η ουσία. Χύνετε προσεκτικά τους άνοστους χυμούς χωρίς να πειράξετε το κάτω στρώμα και μετά το στραγγίζετε πολλές φορές χρησιμοποιώντας ένα καθαρό πανί. Θα περισσέψουν περίπου 3 φλιτζάνια ζωμός. Λιώστε τη ζελατίνη σε λίγο απ' το ζωμό, αφήστε τη να κρυώσει και μετά ανακατέψτε τη με τον υπόλοιπο ζωμό.

Χύστε 1 εκατοστό του ζωμού σ' ένα σκεύος για σουφλέ του 1/2 λίτρου και βάλτε το στο ψυγείο για να πήξει. Κόψτε το ψάρι σε μικρά κομματάκια.

Βγάλτε το φαγητό από τα όστρακα και κόψτε το σε τρία - τέσσερα κομμάτια.

Όταν το ζελέ πήξει τακτοποιήστε τα κομμάτια του ψαριού στον πάτο της φόρμας φροντίζοντας να βάλετε τα κελύφη των οστράκων στη μέση, τις γαρίδες γύρω-γύρω, και τα κομματάκια του ψαριού στα ενδιάμεσα. Ρίξτε λίγο από το ζωμό και ξαναβάλτε το στο ψυγείο. Συνεχίστε να φτιάχνετε στρώσεις ώσπου να τελειώσει το ψάρι και ο ζωμός. Αφήστε το ζελέ να δέσει τουλάχιστον για 4 ώρες στο ψυγείο. Όταν το βγάλετε από τη φόρμα διακοσμήστε το με φρέσκα λαχανικά.

### ΜΙΑ ΣΑΛΑΤΑ (6 μερίδες)

Οι σαλάτες, φτιαγμένες κυρίως με βότανα, ήταν πολύ δημοφιλείς το Μεσαίωνα και σερβίρονταν σαν ορεκτικό (όπως στη σύγχρονη Αμερική). Η σύσταση της σαλάτας διέφερε ανάλογα με την εποχή και το μποσάνι του κάθε μάγειρα, γι' αυτό κι εσείς μπορείτε να αυτοσχεδιάσετε ελεύθερα. Αυτή είναι καλοκαιρινή σαλάτα και η γεύση της εξαρτάται από τα βότανα. Μην προσπαθήσετε να χρησιμοποιήσετε ξερά βότανα, θ' απογοητευτείτε.

2 κλωνάρια κάρδαμο  
2 κουταλάκια μουστάρδα  
1 μέτριο πράσο, σε λεπτές φέτες  
6 φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα  
1 βολβός μάραθου κομμένος σε σπирτόξυλα  
1 γεμάτη χούφτα μαϊντανός χοντροκομμένος  
τα φύλλα από ένα κλωνάρι φρέσκου δεντρολίβανου  
τα φύλλα από 4-6 κλωνάρια φρέσκου δυόσμου χοντροκομμένα  
6 φύλλα φρέσκου φασκόμηλου χοντροκομμένα

τα φύλλα από 2 μικρά κλωναράκια θυμαριού  
φύλλα από οποιοδήποτε άλλο μυρωδικό έχετε στις γλάστρες ή  
στον κήπο σας ή βρήκατε στο σουπερμάρκετ  
(προσέξτε όμως να μη (βάλετε πολλά από τα βαριά μυρωδικά)  
αλάτι και φρεσκοκομμένο πιπέρι  
2-3 κουταλιές σούπας ξύδι  
4-6 κουταλιές σούπας ελαιόλαδο

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένετε τα λαχανικά και τ' αφήνετε να στεγνώσουν. Τα κόβετε και τ' ανακατεύετε όλα μαζί σ' ένα μεγάλο μπωλ, τα αλατοπιπερώνετε και τα ανακατεύετε ξανά. Ανακατέψτε το λάδι με το ξύδι και περιχύστε με αυτά τη σαλάτα λίγο πριν τη σερβίρετε

### ΠΙΤΑΚΙΑ με ΤΥΡΙ

Στη συνταγή του 15ου αιώνα, η ζύμη βράζει σε ζωμό κρέατος πριν χρησιμοποιηθεί. Πρέπει να παραδεχτώ ότι είναι μία από τις ελάχιστες περιπτώσεις που η αρχική συνταγή αποδεικνύεται λιγότερο νόστιμη από τη μοντέρνα. Αφήνω τη ζύμη τραγανιστή και φτιάχνω «σάντουιτς» με το μίγμα του τυριού.

225 γρ. σφολιάτα  
225 γρ. άπαχο τυρί  
25 γρ. τζίντζερ ή σταφίδες

15 γρ. κουκουνάρια καβουρδισμένα ή ψιλοκομμένα  
ζάχαρη για τη γεύση  
χυμός λεμονιού

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ανοίξτε τη ζύμη πολύ λεπτή και κόψτε τη σε μικρά παραλληλόγραμμα — περίπου 15x8 εκατ. — θα πρέπει να φτιάξετε περίπου 24 κομμάτια. Ψήστε τα σε μέτριο φούρνο (190° C - 375°F 5 για γκάζι) για 10 λεπτά ή ώπου να γίνουν τραγανιστά. Μετά αφήστε τα να κρυσώσουν.

Στο μεταξύ ανακατέψτε το τυρί με το τζίντζερ ή τις σταφίδες, τα κουκουνάρια, λίγη ζάχαρη και το λεμόνι. Όταν θα είστε έτοιμη να τα σερβίρετε κάνετε μικρά σάντουιτς με δύο σφολιάτες και το μίγμα του τυριού ανάμεσα. Σερβίρονται σαν επιδόρπιο ή σαν σνακ.

### ΚΡΕΜΑ ΑΜΥΓΔΑΛΟΥ (6 μερίδες)

Η κρέμα φαίνεται πολύ ωραία σερβιρισμένη σε ποτήρια και διακοσμημένη με κρυσταλλοποιημένα πέταλα λουλουδιών — το Μεσαίωνα τα έφτιαχναν στο σπίτι. Μη σας φανεί παράξενη η ύπαρξη του ξυδιού. Το χρησιμοποιούσαν στην αρχαία Ρώμη και είναι ακόμα δημοφιλές στη σύγχρονη Ιταλία. Δίνει πιο έντονη γεύση στα φρούτα.

|                             |  |
|-----------------------------|--|
| 2.1/2 φλιτζάνια γάλα        | 350 γρ. βατόμουρα φρέσκα ή κατεψυγμένα |
| 50 γρ. ψιλοκομμένα αμύγδαλα | 75 γρ. ζάχαρη                          |
| 40 γρ. ρυζάλευρο            | 1/2 κουταλιάς σούπας ξύδι              |
| 1/2 κουταλιού γλυκού κανέλα | ζαχαρωμένα πέταλα για τη διακόσμηση    |
| 1 κουταλάκι γλυκού τζίντζερ |  |

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάλτε το γάλα σε μία κατσαρόλα μαζί με τα αμύγδαλα και βράστε το για 3 λεπτά. Στο μεταξύ, ανακατέψτε τα μυρωδικά με το ρυζάλευρο σε άλλη κατσαρόλα και προσθέστε σταδιακά το καυτό γάλα. Βράστε το μίγμα ώπου να πήξει ελαφρά. Προσθέστε τα φρούτα και τη ζάχαρη. Βράστε τα λίγο ακόμα σε χαμηλή φωτιά ώπου ν' ανακατευτούν καλά και να λιώσει η ζάχαρη — τα φρούτα δεν πρέπει να πολτοποιηθούν εντελώς. Προσθέστε το ξύδι και χύστε το μίγμα, σε ποτήρια. Βάλτε τα στο ψυγείο, για λίγες ώρες, αλλά σερβίρετέ τα σε θερμοκρασία δωματίου ωραία διακοσμημένα.

### ΠΟΛΤΟΣ ΦΡΟΥΤΟΥ

Όταν η ζάχαρη γινόταν δυσεύρετη, και οι εποχές των φρούτων ήταν σύντομες, ο καλύτερος τρόπος για τη διατήρηση των φρούτων ήταν το αργό και μακροχρόνιο βράσιμό τους ώπου να γίνουν μια παχύρρευστη πάστα που θα κρατούσε μήνες. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε οποιοδήποτε σκληρό φρούτο (αχλάδια, μήλα, κυδώνια κ.ά.) και κάνοντας την πάστα μπαλάκια μπορείτε να τα σερβίρετε σαν γλυκό.

|   |
|---|
| 1 κιλό μήλα, αχλάδια ή κυδώνια            |
| 2.1/4 φλιτζάνια μέτρια, γλυκό λευκό κρασί |
| 2 κουταλιές σούπας μέλι                   |
| κανέλα και τζίντζερ                       |

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράστε τα φρούτα ολόκληρα ή κομμένα στα τέσσερα αν είναι μεγάλα, αλλά μαζί με τη φλούδα τους, με το κρασί και το μέλι ώπου να πολτοποιηθούν. Κάντε τα χυλό στο μπλέντερ, αφού πρώτα αφαιρέσετε όλα τα φλούδια και τα κουκούτσια. Ξαναβάλτε το μίγμα στην κατσαρόλα, προσθέστε τα μπαχαρικά και λίγη ζάχαρη αν τα φρούτα είναι άγουρα. Συνεχίστε το βράσιμο σε πολύ χαμηλή φωτιά, ανακατεύοντας συχνά για να μην κολλήσει, ώπου το μίγμα να γίνει σχεδόν συμπαγές. Αφήστε το να κρυσώσει και πλάστε το σε μπαλάκια.

## ΠΟΛΤΟΣ ΧΟΥΡΜΑΔΩΝ ΜΕ ΤΖΙΝΤΖΕΡ

Αυτή ήταν μια ιδιαίτερα πλούσια και παχιά πάστα που τρωγόταν, όπως οι μαρμελάδες στην Αίγυπτο, μόνη της με κουτάλι — παρ' όλο που στη Μεσαιωνική Αγγλία Θα συνοδευόταν από μυρωδικά κρασιά και όχι από καφέ ή κρύο νερό. Είναι εξαιρετική αλλά τρώγεται σε μικρές ποσότητες.

100 γρ. χουρμάδες, ξεφλουδισμένοι, χωρίς τα κουκούτσια και  
χοντροκομμένοι  
2/3 φλιτζανιού γλυκό λευκό κρασί  
75 γρ. κοτσάνι από τζίντζερ, χοντροκομμένο

1 κουταλιά σούπας μέλι  
1 κουταλάκι γλυκού κανέλα  
50 γρ. φρέσκα ψίχουλα μαύρου ψωμιού

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Μουσκέψτε τους χουρμάδες στο κρασί για 5 λεπτά. Προσθέστε το τζίντζερ, το μέλι και την κανέλα και ζεστάνετε το μίγμα λίγο ώστε να λιώσει το μέλι και να ομογενοποιηθούν τα συστατικά. Βάλτε το μίγμα σε κουζινομηχανή ή περάστε το από το μύλο των λαχανικών για να γίνει χοντροκομμένος πουρές. Μετά προσθέστε τα ψίχουλα και ξαναπεράστε το απ' το μύλο. Σερβίρετε τον πολτό σε μικρό μπωλ και παρουσιάστε τον με μικρά κουταλάκια ή κάνετε τον μικρά ρολά και σερβίρετέ τα στο τέλος του γεύματος.



### ΦΑΝΟΥΡΟΠΙΤΑ

1 πακέτο (500 γραμ.) φαρίνα κόκκινη  
(που φουσκώνει μόνη της)  
3/4 φλυτζ. ελαιόλαδο  
1 φλυτζ. ζάχαρη  
2 φλυτζ. χυμό πορτοκάλι (500ml)  
2/3 ποτηριού τριμμένο καρύδι  
1 κ.σ. γαρύφαλο  
1 κ.σ. κανέλα  
1 σφηνάκι κονιάκ  
4-5 κ.σ. σουσάμι λευκό  
Προθερμαίνετε το φούρνο στους 250  
βαθμούς C.

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κτυπάτε στο μίξερ όλα τα υλικά εκτός απ' το αλεύρι, που το ρίχνετε τελευταίο και συνεχίζετε για λίγο το κτύπημα μέχρι να έχετε μια ομοιογενή ζύμη.

Αλείψετε το ταψί με λάδι, αδειάζετε το μείγμα, ισιώνετε την επιφάνειά του με σπάτουλα ή μαχαίρι και πασπαλίζετε με το σουσάμι. Ψήνετε στον καλά προθερμασμένο φούρνο για 15 λεπτά. Κατεβάζετε την θερμοκρασία του φούρνου στους 170 βαθμούς C και συνεχίζετε το ψήσιμο για 1 περίπου ώρα. Ανάλογα με το φούρνο σας, ελέγξτε στα 45-50 λεπτά, το ψήσιμο είναι ανάλογο ενός κέικ, δοκιμάστε το τεστ με το μαχαίρι που θα πρέπει να βγαίνει καθαρό. Ελέγχετε επίσης ενδιάμεσα να μην "αρπάξει" υπερβολικό χρώμα και αν χρειάζεται, σκεπάστε με αλουμινόχαρτο.

**Σερβίρισμα:** Την κόβετε σε τετράγωνα κομμάτια και εύχεστε (από μέσα σας, αλλά δυνατά για να ...εισακουστεί) να μείνει κάποιο κομματάκι και για σας!

#### ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Michelle Berriedale-Johnson  
«Η μαγειρική του Βρετανικού Μουσείου»  
Εκδόσεις Ερμείας, Αθήνα, 1990
- Αγλαΐα Κρεμέζη  
«Συνταγές και Ιστορίες για μάγειρες με ανησυχίες»  
Εκδόσεις ΩΚΕΑΝΙΔΑ, Αθήνα, 1993
- Ελένη Σταμπόγλη  
«Στους δρόμους του Βυζαντίου – Πρόσκληση σε γεύμα»  
Εκδ. Καλειδοσκόπιο, Αθήνα, 1997
- Tamara Talbot Rice  
«Ο δημόσιος και ιδιωτικός βίος των βυζαντινών»  
Εκδ. ΠΑΠΑΔΗΜΑ, Αθήνα, 1990, σελ. 225-227
- Ελληνική Κουζίνα  
«Επτά Ημέρες, εφ. Καθημερινή, Απρίλιος 1998
- Ακαδημία Αθηνών  
«Ωδή στην Ελιά»  
Κέντρον Ερεύνης της Ελληνικής λαογραφίας, Αθήνα, 2004

[www.pandespani.com/συνταγές/fanouropita](http://www.pandespani.com/συνταγές/fanouropita)

[www.istoria.gr/jun03/winehtm](http://www.istoria.gr/jun03/winehtm)

*Γενικό Λύκειο Βελθεντού- Σχολικό έτος 2012-2013*

*Σχολική Δραστηριότητα : «Διατροφικές συνήθειες στο Βυζάντιο»*

*Ευανθία Ζέρβα, Θάλεια Κουτρότσιου, , Σοφία Νίκου, Ευφροσύνη Τσιτσιώκα*

*Μαθητές της Β΄τάξης*