



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Εθνικόν και Καποδιστριακόν
Πανεπιστήμιον Αθηνών
— ΙΔΡΥΘΕΝ ΤΟ 1837 —

Τμήμα
Ιστορίας και Αρχαιολογίας

Σε συνεργασία με το

Δίκτυο
για την Ιστορία της Υγείας



και το

Ιστορικό Αρχείο
του Πανεπιστημίου Αθηνών

ΗΜΕΡΙΔΑ

*Ίατρικὴ θεραπεία ἔστι μὲν που καὶ σώματος,
ἔστι δ' ἄρα καὶ ψυχῆς.*

Ὅψεις της Ιατρικῆς στο Βυζάντιο

Πρακτικά



Επιμέλεια

Κατερίνα Νικολάου – Κατερίνα Γαρδίκια

Αθήνα 2021

ΟΨΕΙΣ ΤΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ ΣΤΟ ΒΥΖΑΝΤΙΟ

Εικόνα εξωφύλλου

Μικρογραφία από το χειρόγραφο του Διοσκουρίδη της Βιέννης, *Der Wiener Dioskurides, Codex medicus Graecus 1 der Österreichischen Nationalbibliothek*, φ. 3ν.

Εικονίζονται οι επτά ιατροί, από πάνω αριστερά και δεξιόστροφα: Κρατεύας, Γαληνός, Διοσκουρίδης, Νίκανδρος, Ρούφος, Ανδρέας, Απολλώνιος.

Copyright © 2021 Τμήμα Ιστορίας και Αρχαιολογίας, Ε.Κ.Π.Α.

e-book, σειρά: e-ιστορήματα 2

ISBN: 978-960-466-241-8

e-ιστορήματα 2

**Τμήμα Ιστορίας και Αρχαιολογίας
Τομέας Ιστορίας
του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών**

Σε συνεργασία με το Δίκτυο για την Ιστορία της Υγείας
και
το Ιστορικό Αρχείο του Πανεπιστημίου Αθηνών

ΗΜΕΡΙΔΑ

*Ίατρικὴ θεραπεία ἔστι μὲν που καὶ σώματος,
ἔστι δ' ἄρα καὶ ψυχῆς.
Ὅψεις τῆς ἱατρικῆς στο Βυζάντιο*

(14 Δεκεμβρίου 2018, Ιστορικό Αρχείο του Πανεπιστημίου Αθηνών)

ΠΡΑΚΤΙΚΑ

Επιμέλεια
Κατερίνα Νικολάου – Κατερίνα Γαρδίκια

Αθήνα 2021

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΡΟΛΟΓΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ	7
ΗΛΙΑΣ ΑΠ. ΒΑΛΙΑΚΟΣ Ασθένειες και παθήσεις στο <i>Δυναμερόν</i> του Νικολάου Μυρεψού κατά την ύστερη βυζαντινή εποχή	9
ΜΑΡΑ ΒΕΡΥΚΟΚΟΥ Τα ιατρικά και χειρουργικά εργαλεία της Ύστερης Αρχαιότητας από τη Συλλογή του Μουσείου Μπενάκη	29
ΜΑΡΙΑ ΛΕΟΝΤΣΙΝΗ Διατροφικές συνήθειες και υγεία: Παρατηρήσεις για τη διατροφή με ζωικά λίπη στις βυζαντινές διαιτητικές πραγματείες (7ος-12ος αι.)	41
ΓΕΡΑΣΙΜΟΣ ΜΕΡΙΑΝΟΣ Αναφορές στην ιατρική στο ελληνικό αλχημικό Corpus	69
ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΝΙΚΟΛΑΟΥ Περί ατεκνίας, τοκετών, μαιών και ιατρών στο Βυζάντιο	89
ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΤΣΙΑΜΗΣ Τα λοιμώδη νοσήματα στη βυζαντινή Μεσόγειο	107
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΗΜΕΡΙΔΑΣ	135

ΜΑΡΙΑ ΛΕΟΝΤΣΙΝΗ

Διατροφικές συνήθειες και υγεία:
Παρατηρήσεις για τη διατροφή με ζωικά λίπη
στις βυζαντινές διαιτητικές πραγματείες (7ος-12ος αι.)

Η ιπποκρατική θεωρία, σύμφωνα με την οποία η διατροφή επηρεάζει την ισορροπία των τεσσάρων χυμών του σώματος (αίμα, φλέγμα, ξανθή χολή, μέλαινα χολή) και την εκδήλωση των νόσων (απεψία, πέψη, κρίση), έστρεψε το ενδιαφέρον προς τη μελέτη των ιδιοτήτων των τροφών και οδήγησε στη σύνθεση διαιτητικών κανόνων, αναγνωρίζοντας τη διατροφή ως προϋπόθεση της υγείας και της ευεξίας. Στο Βυζάντιο, όπως και κατά την αρχαιότητα, η συνάφεια διατροφής και υγείας δεν αποτέλεσε θέμα με το οποίο ασχολήθηκαν αποκλειστικά τα ιατρικά και τα διαιτητικά έργα¹· απόψεις για τη διατροφή διατυπώνονταν σε διάφορα είδη κειμένων, καθώς οι διαιτητικές συνήθειες συνιστούσαν θεμελιώδες χαρακτηριστικό του ζην και του ευ ζην. Η διαιτητική αναπτύχθηκε σε συνάρτηση με την επιστήμη της ιατρικής, και στηριζόταν στη βασική αρχή, σύμφωνα με την οποία η φυσιολογική λειτουργία του οργανισμού ήταν άρρηκτα και αξιωματικά συνδεδεμένη με τη διατροφή¹, όπως επιγραμματικά αποτυπώνεται στην παρατήρηση του

1. E. KISLINGER, Christians of the East. Rules and Realities of the Byzantine Diet, στο *Food. A Culinary History*, επιμ. J.-L. FLANDRIN – M. MONTANARI, New York 2000, 202· Μ. ΧΡΟΝΗ, *Η πανίδα στην διατροφή και στην ιατρική στο Βυζάντιο* [Σύλλογος προς διάδοσιν Ωφελίμων Βιβλίων], Αθήνα 2012, 42-49· Η ΙΔΙΑ, Η εξέλιξη των ιατρικών αντιλήψεων στο Βυζάντιο κατά τον 9ο αι. Ιατρική. Τέχνη ή επιστήμη; *Αρχαιολογία και Τέχνες*, Δεκέμβριος 2012, <https://www.archaiologia.gr/blog/2012/12/24/> (τελευταία επίσκεψη 6 Οκτωβρίου 2020)· J. JOUANNA, The Legacy of the Hippocratic Treatise *The Nature of Man*. The Theory of the Four Humours, στο *Greek Medicine from Hippocrates to Galen. Selected Papers*, επιμ. J. JOUANNA, PH. VAN DER EIJK, N. ALLIES [Studies in Ancient Medicine 40], Leiden – Boston 2012, 335-359· Δ. ΧΡ. ΚΟΥΤΡΟΥΜΠΑΣ – Γ. ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ, Γαληνού της Περγάμου «Τέχνη Ιατρική». Επιτομή της ιατρικής και των τομέων της, στο *Medicine and Healing in the Ancient Mediterranean World*, επιμ. D. MICHAELIDES [Studies in Ancient Medicine 42], Leiden – Boston 2014, 105-111· A. TOUWAIDE, Nutrition and Malnutrition, *The Encyclopedia of Ancient History*, επιμ. R. S. BAGNALL, K. BRODERSEN, C. B. CHAMPION, A. ERSKINE, S. R. HUEBNER, Oxford

Μιχαήλ Ψελλού (1018-1078) στο έργο του *Διδασκαλία παντοδαπή: έπεισάγονται (...) αἱ νόσοι τῷ σώματι καὶ διὰ πλῆθος τροφῆς καὶ διὰ ἀπειψίας καὶ φθορᾶς· ἢ δὲ εὐτάξια καὶ ἢ αὐτάρκεια ὑγείας περιποιητικά*².

Τα βυζαντινά διαιτητικά έργα δεν συγκροτήθηκαν με βάση τη διεξοδικήπραγματεύση και την αναλυτική έκθεση συλλογισμών και επιχειρημάτων, που είχαν ακολουθήσει τα ιπποκρατικά κείμενα, όπως το *Περὶ διαίτης ὑγιεινῆς* και το *Περὶ διαίτης*, μολονότι η αυθεντία του Ιπποκράτη και των συνεχιστών του είχε πάντοτε δεσπόζουσα θέση στην ιατρική³. Η ὕλη στις

2012, 4840-4843· P. BOURAS-VALLIANATOS, Contextualizing the Art of Healing by Byzantine Physicians, στο *Life Is Short Art Long. The Art of Healing in Byzantium*, επιμ. Β. ΡΙΤΑΡΑΚΙΣ, Istanbul 2015, 104-122· J. WILKINS, Medical Literature, Diet, and Health, στο *A Companion to Food in the Ancient World*, επιμ. J. WILKINS – R. NADEAU, Oxford 2015, 61-62, 65-66· P. BOURAS-VALLIANATOS, Η ιατρική τέχνη στο Βυζάντιο, *Νεύσις* 24 (2016), 189-223· E. KISLINGER, Therapies, στο *History and Culture of Byzantium*, επιμ. F. DAIM, J. N. DILLON, D. AL. SMART [Brill's New Pauly Supplements II], Leiden – Boston 2019, τόμ. 10, 480-482. Η σχέση διατροφής και υγείας καθώς και διαιτητικής και ιατρικής αποτελούσαν ζητήματα που απασχολούσαν τη φιλοσοφία ήδη, κατά την αρχαιότητα, βλ. Μ. ΦΟΥΚΩ, *Η ιστορία της σεξουαλικότητας. Η χρήση των απολαύσεων*, μτφρ. Γ. ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΗΣ, Αθήνα 2003, τόμ. 2, 122-123 [M. FOUCAULT, *Histoire de la sexualité II. L'usage des plaisirs*, Paris 1984 (21997), 114-115]· P. K. SKIADAS – J. G. LASCARATOS, Dietetics in Ancient Greek Philosophy. Plato's Concepts of Healthy Diet, *European Journal of Clinical Nutrition* 55 (2001), 532-537.

2. *Υγείας αίτιον συνεκτικόν ἢ τῶν δυνάμεων ἰσονομία, θερμότητος, ψυχρότητος, ὑγρότητος, ξηρότητος· ὅταν δὲ τούτων ἔν καταδυναστεύση τῶν ἄλλων, ἢ νόσος γίνεται. αἱ δὲ πλείσται τῶν νόσων δι' ἀνωμαλίαν τῶν ἐν τῷ σώματι στοιχείων γίνονται*: Μιχαήλ Ψελλός, *Διδασκαλία Παντοδαπή*, έκδ. L. G. WESTERINK, *Michael Psellus, De omnifaria doctrina*, Nijmegen 1948, 63· πρβλ. και τον συσχετισμό των φθαρτών και φυσικῶν ιδιοτήτων του σώματος με τις ιδιότητες της τροφῆς από τον Θεόδωρο Δαφνοπάτη, *Ἐπιστολαί*, έκδ. J. DARROUZÈS – L. G. WESTERINK, *Théodore Daphnopatès. Correspondance*, Paris 1978, αρ. 19, 174-175· B. MOULET, Gourmandise et excès alimentaires à Byzance, στο *Le saint, le moine et le paysan. Mélanges d'histoire byzantine offerts à Michel Kaplan*, επιμ. O. DELOUIS, S. MÉTIVIER, P. PAGÈS [Byzantina sorbonensia 29], Paris 2016, 523-536.

3. *Περὶ διαίτης ὑγιεινῆς*, *Hippocrates*, τόμ. 4, έκδ. W. H. S. JONES, Cambridge Mass. – London 1988, 44-59· *Περὶ διαίτης*, *Hippocrates*, τόμ. 4, 224-447· J. JOUANNA, Dietetics in Hippocratic Medicine. Definition, Main Problems, Discussion, στο *Greek Medicine from Hippocrates to Galen*, 137-153, ειδ. 139. Η γλώσσα του Ιπποκράτη χαρακτηρίζεται ως αινιγματώδης στο έργο Τιμαρίων, έκδ. J. R. ROMANO, *Pseudo-Luciano, Timarione* [Byzantina et neo-hellenica neapolitana 2], Naples 1974, 28. 74.699-75.704, πράγμα που ίσως εξηγεί γιατί τα έργα του Ιπποκράτη δεν προσφέρονταν για διδασκαλία· βλ. B. MONDRAIN, La place de la collection hippocratique à Byzance d'après les manuscrits, *Hippocrate et les hippocratismes. Médecine, religion, société. XIVe Colloque International Hippocratique*, επιμ.

βυζαντινές διαιτητικές πραγματείες διαρθρωνόταν σε σύντομες και περιεκτικές θεματικές ενότητες, στις οποίες η παράθεση των διαιτητικών οδηγιών για την πρόληψη και την ίαση των ασθενειών ακολουθούσε τη διάταξη ανά διατροφικό είδος ή ανά ασθένεια. Αυτός ο τρόπος κατανομής της ύλης πλησίαζε περισσότερο τη δομή των έργων *Περί ὕλης ἰατρικῆς* του Διοσκουρίδη (1ος αι.) και *Περί τῶν ἐν ταῖς τροφαῖς δυνάμεων* του Γαληνού (2ος αι.)⁴.

J. JOUANNA – M. ZINK [Académie des Inscriptions et Belles Lettres], Paris 2015, 385-399, αν και ζητήματα της Ιπποκρατικής ιατρικής είχαν τύχει επεξεργασίας στο πλαίσιο λόγων ενδιαφερόντων, όπως δείχνει πραγματεία με ιατρικά θέματα, βλ. *Problèmes Hippocratiques, Hippocrates*, τόμ. 16, έκδ. A. GUARDASOLE – J. JOUANNA [Les Belles Lettres], Paris 2017· βλ. και P. DEMONT, Note sur trois problèmes byzantins «hippocratiques» concernant le jeûne, *Mélanges Bernard Flusin*, επιμ. A. BINGGELI, V. DEROCHE, M. STAVROU, *Travaux et mémoires* 23 (2019), 227-234.

4. H. HUNGER, *Βυζαντινή Λογοτεχνία*, μτφρ. Ι. ΟΙΚΟΝΟΜΟΥ-ΑΓΟΡΑΣΤΟΥ, Αθήνα 1994, τόμ. 3, 90, 117, 118, 123, 128, 129, 136-138· J. M. RIDDLE, Byzantine Commentaries on Dioscorides, *Dumbarton Oaks Papers* 38 (1984), *Symposium on Byzantine Medicine*, 95-102· A. TOUWAIDE, Le «Traité de Matière médicale» de Dioscoride. Pour une nouvelle lecture, *Bulletin du Cercle Benelux d'Histoire de la Pharmacie* 8 (1990), 32-39· V. NUTTON, Galen in Byzantium, στο *Material Culture and Well-being in Byzantium*, επιμ. M. GRÜNBART, E. KISLINGER, A. MUTHESIUS, D. STATHAKOPOULOS [Österreichische Akademie der Wissenschaften, philosophisch-historischen Klasse, Denkschriften 356, Veröffentlichungen zur Byzanzforschung 11], Wien 2007, 171-176· M. KOKOSZKO, Z. RZEZNICKA, K. JAGUSIAK, Health and Culinary Art in Antiquity and Early Byzantium in the Light of *De re coquinaria*, *Studia Ceranea* 2 (2012), 145-164, κυρίως 146-147· BOURAS-VALLIANATOS, Contextualizing the Art of Healing· T.S. MILLER, Medical Thought and Practice, στο *The Cambridge Intellectual History*, 252-268· B. LAURIOUX, Cuisine, médecine et diététique. Traditions, rencontres et distorsions entre le Ve et le XIIe siècle, στο *L'Alimentazione nell'alto Medioevo. Pratiche, simboli, ideologie*, Spoleto, 9-14 aprile 2015 [Settimane di studio della Fondazione Centro Italiano di Studi sull'Alto Medioevo 63], Spoleto 2016, 467-492· P. BOURAS-VALLIANATOS – S. XENOPHONTOS, Galen's Perception in Byzantium. Symeon Seth and his Refutation of Galenic Theories and Human Physiology, *Greek, Roman and Byzantine Studies* 55 (2015), 431-469· M. CRONIER, A. GUARDASOLE, C. MAGDELAIN, A. PIETROBELLI, Galien en procès à Byzance. L'Antirrhétique de Syméon Seth, *Galenos* 9 (2015), 89-139· P. BOURAS-VALLIANATOS, Galen in Byzantine Medical Literature, στο *Brill's Companion to the Reception of Galen*, επιμ. P. BOURAS-VALLIANATOS – B. ZIPSER, Leiden 2019, 98-100· D. STATHAKOPOULOS, Galen in Non-medical Byzantine Texts, 600-1453, στο *Brill's Companion to the Reception of Galen*, 140-159· D. GUTAS, A. KALDELLIS, BR. LONG, Intellectual Exchanges with the Arab World, στο *The Cambridge Intellectual History of Byzantium*, επιμ. A. KALDELLIS – N. SINOSSOGLOU, Cambridge 2017, 94-96· J. HARRIS, Institutional Settings. The Court, Schools, Church, and Monasteries, στο *The Cambridge Intellectual History of Byzantium*, 29, 44· A. TOUWAIDE,

Καθοριστική επίδραση στη συγκρότηση των βυζαντινών διαιτητικών πραγματειών άσκησαν τα έργα των ιατρών της ύστερης αρχαιότητας Οριβάσιου⁵, Αέτιου⁶, Αλέξανδρου Τράλλων⁷ και Παύλου Αιγινήτη⁸. Επιμέρους ειδικά κεφάλαια από αυτά τα ιατρικά εγχειρίδια υιοθετήθηκαν, μερικές φορές αυτολεξεί, στις βυζαντινές περί διαίτης πραγματείες. Οι διαιτητικές πραγματείες της μέσης βυζαντινής εποχής συγκροτήθηκαν αυτοτελώς, αξιοποιώντας τις διατροφικές υποδείξεις καθώς και τις πληροφορίες σχετικά με τις ιδιότητες κάθε είδους τροφής και τις επενέργειές τους στην υγεία, όπως αυτές είχαν καταγραφεί στην προγενέστερη ιατρική παράδοση· με αυτό τον τρόπο διατήρησαν και ενίσχυσαν τη μελέτη της διαιτητικής και την ανέδειξαν σε διακριτό κλάδο της ιατρικής επιστήμης. Οι διατροφικοί κανόνες ταξινομούνταν σε σύντομες ενότητες, ακολουθώντας το πνεύμα της «εγκυκλοπαιδικής» συλλογής, κατά την πρακτική που είχε καθιερωθεί στην αρχαιότητα και καλλιεργήθηκε ιδιαίτερος στο Βυζάντιο. Μολονότι οι βυζαντινές διαιτολογικές πραγματείες κόμιζαν ελάχιστα νέα δεδομένα σε σχέση με όσα παρέδιδαν τα ιατρικά και τα διαιτητικά κείμενα της αρχαιότητας, η συστηματική

Medicine and Pharmacy, στο *A companion to Byzantine Science*, επιμ. ST. LAZARIS [Brill's Companions to the Byzantine World, 6], Leiden – Boston 2020, 378-379.

5. Ενδεικτικά, βλ. Οριβάσιος, *Ίατρικαὶ Συναγωγαί*, έκδ. J. RAEDER, *Oribasii collectio-
num medicarum reliquiae* [Corpus medicorum Graecorum 6.1], Leipzig – Berlin 1928, 1.3,
8-9 (*Περὶ τῶν κατὰ τὰς ὥρας κρεῶν*), 2.28, 36-37 (*Περὶ τῆς ἀπὸ τῶν ζώων τροφῆς*), 3. 1-
16, 67-79 (*Περὶ λεπτυνούσης καὶ παχυνούσης διαίτης, ἐκ τῶν Γαληνοῦ*), Οριβάσιος, *Πρὸς
Εὐνάπιον*, έκδ. J. RAEDER, *Oribasii synopsis ad Eustathium et libri ad Eunapium* [Corpus
medicorum Graecorum 6.3. Leipzig – Berlin 1926 (1964)], 1.18-33, 334-339 (*Ὅσα πα-
χύχυμα*). Για την άντληση υλικού ἀπὸ τα ιατρικά και διαιτητικά κείμενα της πρωτοβυζα-
ντινῆς εποχῆς, βλ. A. DELATTE, *Anecdota Atheniensia et alia*, τόμ. 2, Paris 1939, 467· ΧΡΟΝΗ,
Η πανίδα, 20-21.

6. Ενδεικτικά, βλ. Αέτιος, *Βιβλία ἱατρικά*, έκδ. A. OLIVIERI, *Aëtii Amideni libri medici-
nales I-IV* [Corpus medicorum Graecorum 8.1.], Leipzig – Berlin 1935, Λόγος Β', 52, 208-
209 (*Περὶ πιμελῆς καὶ στέατος*), 239-260 (*Ὅσα παχύχυμα κ.ε.*).

7. Ενδεικτικά, βλ. Αλέξανδρος Τραλλιανός, *Θεραπευτικά*, έκδ. T. PUSCHMANN, *Alexan-
der von Tralles*, Vienna 1879 (Amsterdam 1963), τόμ. 2, 213-227 (*Περὶ διαίτης*), 267-279
(*Περὶ τῶν χολῆν γεννῶντων μέλαιναν καὶ φουσωμένων τὸν στόμαχον*)· V. NUTTON, From Gal-
len to Alexander. Aspects of Medicine and Medical Practice in Late Antiquity, *Dumbarton
Oaks Papers* 38 (1984), 1-14.

8. Ενδεικτικά, βλ. Παύλος Αιγινήτης, *Ἐπιτομαί*, έκδ. J. L. HEIBERG, *Paulus Aegineta*
[Corpus medicorum Graecorum 9.1], Leipzig – Berlin 1921, 1.73, 52-53 (*Περὶ τῶν ἐν ταῖς
τροφαῖς δυνάμεων*), 1.85, 61-62 (*Περὶ τῶν ἐν τοῖς ζώοις μορίων*)· ΧΡΟΝΗ, *Η πανίδα*, 49-58.

ενασχόληση με το αντικείμενο προσέδωσε ιδιαίτερη αξία στη διαιτητική. Η διαιτητική ως ειδική κατηγορία μελέτης, είχε τύχει αυξημένης προσοχής των βυζαντινών λογίων, όπως μαρτυρούν και οι σχετικές αναφορές για τις θεραπευτικές και τις επιβλαβείς πλευρές της, που ανιχνεύονται συχνά σε επιστολές, αγιολογικά, ιστοριογραφικά και ρητορικά κείμενα⁹.

Με τα ζωικά προϊόντα και, ειδικότερα, με τις επιπτώσεις της κατανάλωσής τους ανάλογα με τις ιδιότητές τους και τα ποιοτικά χαρακτηριστικά τους ασχολούνταν όλα τα διαιτητικά έργα, είτε η ύλη τους ακολουθούσε εποχική διάταξη είτε ήταν διαρθρωμένα κατά είδος τροφής. Τα εδώδιμα ζωικά λίπη και οι ιδιότητές τους αναφέρονται σε συνάφεια με τα διάφορα βρώσιμα μέρη από το κρέας κυρίως χοιροειδών, αιγοπροβάτων και πουλερικών αλλά και βοοειδών. Τα διάφορα είδη ιχθύων διακρίνονται επίσης ως εύτροφα ή ωφέλιμα, με βάση την περιεκτικότητά τους σε λίπος. Τα διαιτητικά έργα εστίαζαν ιδιαιτέρως στις ιδιότητες των επεξεργασμένων παραγώγων, που παρασκευάζονταν από κρέας με προσθήκη χοίρειου λίπους, καθώς και στα ποιοτικά χαρακτηριστικά των συντηρημένων αλιευμάτων και ορισμένων σύνθετων αρτυμάτων. Ορισμένα ανώνυμα έργα συγκροτήθηκαν με βάση τον κύκλο του ετήσιου ημερολογίου, ανά μήνα ή ανά εποχή, όπως το *Περὶ τῶν δώδεκα μηνῶν τοῦ ἑνιαυτοῦ ὁποίας δεῖ χρῆσθαι τροφαῖς* (1ος; αι. ή

9. HUNGER, *Βυζαντινή Λογοτεχνία*, 131-133· P. MAGDALINO, *The Empire of Manuel I Komnenos, 1143-1180*, Cambridge 2002, 361-362· F. KOLOVOU, Die Rezeption der platonischen Orsopoia in der byzantinischen Literatur, στο *Byzantinische Sprachkunst. Studien zur byzantinischen Literatur gewidmet Wolfram Hörandner zum 65. Geburtstag*, επιμ. M. HINTERBERGER – E. SCHIFFER [Byzantisches Archiv 20], Berlin 2007, 181-189· B. CASEAU, *Nourritures terrestres, nourritures célestes. La culture alimentaire à Byzance*, Paris 2015, 146-150. Ειδικότερα για τις σχετικές αναφορές στην υστεροβυζαντινή επιστολογραφία, βλ. P. TIMPLALEXI, *Medizinisches in der byzantinischen Epistolographie (1100-1453)* [Europäische Hochschulschriften, Reihe VII, Abt. B, Geschichte der Medizin 9], Frankfurt am Main, Berlin, Bern, Bruxelles, New York, Oxford, Wien 2002. Για την «εγκυκλοπαιδική» δραστηριότητα, βλ. L. COHN, Bemerkungen zu den konstantinischen Sammelwerken, *Byzantinische Zeitschrift* 9 (1900), 154-160· P. LEMERLE, *Ο πρώτος βυζαντινός ουμανισμός. Σημειώσεις και παρατηρήσεις για την εκπαίδευση και την παιδεία στο Βυζάντιο από τις αρχές ως τον 10ο αιώνα*, μτφρ. Μ. ΝΥΣΤΑΖΟΠΟΥΛΟΥ-ΠΕΛΕΚΙΔΟΥ [Μορφωτικό Ίδρυμα Εθνικής Τραπέζης], Αθήνα 1985, 271-272· DEMONT, Note sur trois problèmes byzantins, 227-234· P. ODORICO, Du premier humanisme à l'encyclopédisme. Une construction à revoir, στο *Autour du Premier humanisme byzantin et des Cinq études sur le XIe siècle, quarante ans après Paul Lemerle*, επιμ. B. FLUSIN – J.-CL. CHEYNET, *Travaux et mémoires* 21/2 (2017), 23-42.

ίσως μεταγενέστερα)¹⁰. Το περιεχόμενο άλλων έργων, όπως το *Περὶ τροφῶν σύνταγμα* (*De cibis*, 7ος αι.), της μεσοβυζαντινής διασκευής του που φέρει τον τίτλο *Περὶ τροφῶν δυνάμεως*¹¹, και του *Περὶ χυμῶν, βρωμάτων και πομάτων* (10ος αι.), οργανώθηκε με αφετηρία την περιγραφή των ιδιοτήτων των τροφῶν¹². Τα έργα που αποδίδονται στον Ιερόφιλο, *Περὶ τροφῶν κύκλος* και *Πῶς οφείλει διαιτᾶσθαι ἄνθρωπος* (5ος, 7ος/9ος ή 11ος αι.), υιοθετούν τη δομή του διαιτολογίου ανά μήνα¹³. Διατροφικές συστάσεις ανά μήνα παρουσιάζονται επίσης στο σύντομο ποίημα, που συνέθεσε ο Μιχαήλ Ψελλός¹⁴, και σε παρόμοια μορφής ἑμμετρη πραγματεία που αποδίδεται στον *σοφώτατο διδάσκαλο τῶν ἰατρῶν*, Νικόλαο Καλλικλή, μια εκδοχή της οποίας φέρει ως συντάκτη της τον Θεόδωρο Πρόδρομο¹⁵. Διαιτητικό είναι και το

10. Ανώνυμος ιατρός, *Περὶ τῶν δώδεκα μηνῶν τοῦ ἑνιαυτοῦ ὁποίας δεῖ χρῆσθαι τροφαῖς ἐν ἑκάστῳ αὐτῶν και ἀπὸ ποίων ἀπέχεσθαι* (*De duodecim mensium natura*), ἑκδ. J. L. IDELER, *Physici et medici Graeci minores*, Berlin 1841 (Amsterdam 1963), τόμ. 1, 423-429. Για μια εποπτική καταγραφή των διατροφικῶν οδηγιῶν σε διαιτητικά και ιατρικά έργα, βλ. ΧΡΟΝΗ, *Η πανίδα*, 49-62.

11. Ανώνυμος ιατρός, *Περὶ τροφῶν σύνταγμα* (*De cibis*), ἑκδ. F. Z. ERMERINS, *Anecdota medica Graeca*, Leiden 1840 (Amsterdam 1963), 225-275· Ανώνυμος ιατρός, *Περὶ τροφῶν δυνάμεως*, ἑκδ. DELATTE, *Anecdota Atheniensia*, 467-479.

12. Ανώνυμος ιατρός, *Περὶ χυμῶν, βρωμάτων και πομάτων* (*De alimentis*), ἑκδ. J. L. IDELER, *Physici et medici Graeci minores*, Berlin 1842 (Amsterdam 1963), τόμ. 2, 257-281.

13. Ιερόφιλος, *Περὶ τροφῶν κύκλος* (*De nutriendi methodo*), ἑκδ. R. ROMANO, Il calendario dietetico di Ierofilo, στο *Atti dell'Accademia Pontaniana*, n.s. 47 (Naples 1999), 200-220· Ανώνυμος, *Πῶς οφείλει διαιτᾶσθαι ἄνθρωπος ἐφ' ἑκάστῳ μηνί*, ἑκδ. DELATTE, *Anecdota Atheniensia*, 455-465· HUNGER, *Βυζαντινὴ Λογοτεχνία*, 135-136. Για τη χρονολόγηση πριν από τον 11ο και ἴσως τον 5ο αι., βλ. E. DELACENSERIE, *Le traité de diététique de Hiérophile*, *Byzantion* 84 (2014), 81-103, εἰδ. 81, 102-103. Δεν μπόρεσα να συμβουλευθῶ το βιβλίο της Α. ΜΑΤΘΑΙΟΥ, *Μηνολόγιο της ευζωίας*, Αθήνα 2006.

14. Μιχαήλ Ψελλός, *Πόνημα ἰατρικόν*, ἑκδ. L. G. WESTERINK, *Michaelis Pselli poemata*, Stuttgart, Leipzig 1992, *roema* 9, *De medicina*, 190-233, ειδικά για τη δίαιτα, 193-198· CASEAU, *Nourritures*, 147. Για το ἔργο, βλ. Α. ΠΑΠΑΣΑΡΑΝΤΟΠΟΥΛΟΥ, *Διάγνωση και θεραπεία ασθενειῶν στο Βυζάντιο κατὰ τον 11ο αἰώνα. Το Πόνημα ἰατρικόν του Μιχαήλ Ψελλού*, Μεταπτυχιακὴ Διπλωματικὴ Ἐργασία, Τμήμα Φιλολογίας, Φιλοσοφικὴ Σχολή, Ἐθνικὸ και Καποδιστριακὸ Πανεπιστήμιο Αθηνῶν, <https://pergamos.lib.uoa.gr/uoa/dl/object/2765416> (τελευταία επίσκεψη 6 Οκτωβρίου 2020).

15. *Περὶ τῶν δώδεκα μηνῶν* (*Versus in duodecim menses. Carmen spurium* [37]), ἑκδ. R. ROMANO, *Nicola Callicle, Carmi* [Byzantina et neo-hellenica neapolitana 8], Napoli 1980, 125-128, το ἔργο εκδίδεται ως νόθο. Πρβλ. Θεόδωρος Πρόδρομος, *Στίχοι κατὰ ἰατρικὴν*

περιεχόμενο του έργου *Σύνταγμα κατά στοιχείον περί τροφῶν δυνάμεων* του μαγίστρου Συμεών Σηθ (β' ήμισυ 11ου αι.). Η πραγματεία αυτή διαρθρώνεται σε μικρές ενότητες, που αναφέρονται σε κάθε είδος τροφής ξεχωριστά, και, όπως και οι υπόλοιπες, έχει αφετηρία την αρχαία διαιτητική παράδοση, ενώ επεισάγει παράλληλα λίγες νέες πληροφορίες για την ωφέλιμη ή τη βλαβερή επίδραση ορισμένων τρόπων παρασκευής και κατανάλωσης τροφῶν¹⁶.

Θα πρέπει να σημειωθεί ότι γενικά όλες οι διαιτητικές πραγματείες είχαν επιστημονικό χαρακτήρα και απευθύνονταν σε ειδικούς και σε μέλη των ανώτερων κοινωνικών ομάδων με υψηλό μορφωτικό επίπεδο. Ειδικότερα το *Περί τροφῶν σύνταγμα* (*De cibis*), όπως και τα έμμετρα διαιτητικά έργα του Μιχαήλ Ψελλού και του Νικολάου Καλλικλή, αλλά και το *Σύνταγμα* του Συμεών Σηθ γράφτηκαν για να εξυπηρετήσουν ανάγκες της αυλής (το πρώτο στη σειρά φέρει αφιέρωση στον Κωνσταντίνο Πωγωνάτο: Κώνσταντα Β' ή Κωνσταντίνο Δ', και το τελευταίο στον Μιχαήλ Ζ' Δούκα). Εξάλλου, οι διαιτητικές συμβουλές, όχι μόνο σχετικά με την κρεοφαγία και την ιχθυοφαγία, αλλά και την κατανάλωση ζωικών προϊόντων υψηλού κόστους, όπως για παράδειγμα, το βούτυρο, αντιστοιχούσαν περισσότερο σε πραγματικές διατροφικές δυνατότητες των εύπορων κοινωνικών στρωμάτων και λιγότερο στη λιτή και περιορισμένη διαίτα του μεγαλύτερου μέρους του πληθυσμού.

Οι βυζαντινές διαιτητικές πραγματείες, ακολουθώντας τις θέσεις των αντίστοιχων αρχαιότερων έργων, αξιολογούσαν θετικά τη συμβολή των ζωικών προϊόντων στη διατροφή. Κατέτασσαν μάλιστα συστηματικά τις προδιαγραφές της κατανάλωσής τους, ως προς τη διατροφική αξία τους και την ευεργετική ή τη βλαπτική επίδρασή τους στην πέψη και την πηκτικότητα του αίματος, λαμβάνοντας υπόψη τους περιορισμούς που έθετε η ανά εποχές περιεκτικότητά τους σε μέλαινα χολή και φλέγμα. Όπως και στα διαιτητικά έργα της αρχαιότητας, η περιεκτικότητα των ζωικών προϊόντων σε λίπος αποτελούσε ένα από τα βασικά κριτήρια για την εκτίμηση των

έπιστήμην εἰς τοὺς δώδεκα μῆνας, έκδ. J. L. IDELER, *Physici et medici Graeci minores*, Berlin 1841 (Amsterdam 1963), τόμ. 1, 418-420.

16. Συμεών Σηθ, *Περί τροφῶν*, έκδ. B. LANGKAVEL, *Simeonis Sethi Syntagma de alimentorum facultatibus*, Leipzig 1868, 18-125· GUTAS, KALDELLIS, LONG, *Intellectual Exchanges with the Arab World*, 92-93, 95.

ιαματικών ή επιβλαβών στην υγεία ιδιοτήτων των ζωικών προϊόντων¹⁷. Η αξιολόγηση του βαθμού της επίδρασης του ζωικού λίπους στη χυμοπαθολογία του ανθρώπινου οργανισμού ήταν συνδεδεμένη με τα χαρακτηριστικά κάθε ζώου και μεταβαλλόταν ανάλογα με την ηλικία και τις εναλλαγές του εποχικού κύκλου. Οι ποικίλες αναφορές για την ενδεικνυόμενη χρήση του ζωικού λίπους σε διαιτητικά, ιατρικά και φαρμακευτικά έργα της μέσης βυζαντινής εποχής αντανακλούν την ανάγκη να τεθούν περιορισμοί στην εκτεταμένη κατανάλωσή του σε νωπή ή συντηρημένη μορφή, και κατ' επέκταση επιδίωκαν τον μετριασμό της προσθήκης αλιπάστων στη διατροφή (ταρίχη κρεάτων και ψαριών)¹⁸. Τα δεδομένα για την αποτίμηση των ποσοτικών και ποιοτικών στοιχείων της διατροφής, κατά τη μέση βυζαντινή εποχή, δεν έχουν μελετηθεί συνολικά και θεωρείται ότι οι διατροφικές υπερβολές, που σχολιάζονται σε λογοτεχνικά κείμενα, εξέφραζαν εν μέρει τη διάθεση εξιδανίκευσης της αφθονίας και της πολυτέλειας, ενώ ταυτόχρονα αποτελούσαν και αντίδραση στις ακραίες διακυμάνσεις των ορίων της επισιτιστικής επάρκειας. Κατά τη μέση βυζαντινή εποχή έχει πάντως διακριβωθεί, σύμφωνα με οστεοαρχαιολογικές μελέτες, μια σχετικά συχνότερη από άλλες εποχές πρόσληψη ζωικών πρωτεϊνών τόσο στα παράλια όσο και σε περιοχές της ενδοχώρας¹⁹. Οι μελέτες αυτές δείχνουν ότι τα ζωικά προϊόντα περιλαμβάνονταν στο διαιτολόγιο των ανώτερων και μεσαίων στρωμάτων, που διαβιούσαν όχι μόνο στις πόλεις αλλά και στην ύπαιθρο, ειδικά σε περιοχές με ανεπτυγμένη κτηνοτροφία, αλλά και σε παραλιακές ζώνες και σε σημεία που η πρόσβαση στις ανταλλαγές και στο εμπόριο επέτρεπαν την προμήθεια φρέσκων ή συντηρημένων κρεάτων και αλιευτικών προϊόντων.

Στην εξοικείωση με την πλούσια σε λιπαρά διατροφή είχε επιδράσει και η κατανάλωση του λίπους, ως αναγκαστική επιλογή, αφού υποκαθιστούσε το δυσεύρετο ελαιόλαδο σχεδόν παντού. Η χρήση ελαιολάδου μαρτυρείται

17. ΣΤ. ΛΑΜΠΑΚΗΣ, *Οι καταβάσεις στον κάτω κόσμο στη βυζαντινή και στη μεταβυζαντινή λογοτεχνία*, Αθήνα 1982, 87· *Τιμαρίων ή Περί των κατ' αυτόν παθημάτων*, εισαγωγή, μετάφραση σχόλια Π. ΒΛΑΧΑΚΟΣ, Θεσσαλονίκη 2001, 30. Βλ και ΧΡΟΝΗ, *Η πανίδα*, 47-48.

18. ΧΡΟΝΗ, *Η πανίδα*, 140.

19. C. BOURBOU, *Fasting or Feasting? Consumption of Meat, Dairy Products and Fish in Byzantine Greece. Evidence from Chemical Analysis*, στο *Ζώα και περιβάλλον στο Βυζάντιο (7ος-12ος αι.)*, επιμ. Η. ΑΝΑΓΝΩΣΤΑΚΗΣ, Τ. ΚΟΛΙΑΣ, Ε. ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ [Εθνικό Ίδρυμα Ερευνών, Ινστιτούτο Βυζαντινών Ερευνών, Διεθνή Συμπόσια 21], Αθήνα 2011, 97-114· J. KODER, *Food and the Food Supply*, στο *History and Culture of Byzantium*, 293.

στην τράπεζα του αυτοκράτορα, στη δίαιτα των ανώτερων τάξεων στην Κωνσταντινούπολη, επίσης στα μοναστήρια και στα νοικοκυριά των ελαιοφόρων περιοχών²⁰. Αυτά τα ιδιαίτερα δεδομένα του καθημερινού διαιτολογίου, το οποίο διαμορφώθηκε στο πλαίσιο των συγκεκριμένων συνθηκών, έκαναν επιτακτικό τον επανακαθορισμό των ορίων της χρηστής διατροφής. Η διαρκής απειλή των επισιτιστικών κρίσεων δεν βοηθούσε οπωσδήποτε στην προσαρμογή σε ισορροπημένα διαιτολόγια, και μερικές φορές προκαλούσε ως αντίδραση την τάση προβολής της πολυφαγίας και της υπέρβασης του μέτρου. Στις επιστολές του Θεοδώρου Δαφνοπάτη (890/900-μετά το 963), γίνονται κατ' επανάληψη συστάσεις ώστε να κατευνάζεται τὸ ἀκόρεστον, τὸ τῆς λιχνείας ἀκρατές, τὸ τῆς ὀρέξεως λίχνον, ἀκόμη και κατά τη διάρκεια των νηστειών. Τα διαιτητικά χαρακτηριστικά της νηστείας και η

20. Έχει μάλιστα παρατηρηθεί ότι τον 12ο αιώνα μετριάστηκε η ποσότητα του άρτου και αυξήθηκαν οι μερίδες του κρέατος, αν και οι τιμές του παρέμεναν υψηλές και δεν ήταν προσιτό σε όλους· βλ. Μ. ΚΑΡΛΑΝ, *Les hommes et la terre à Byzance du VIe au XIe siècle. Propriété et exploitation du sol* [Byzantina Sorbonensia 10], Paris 1992, 25-26, 45· G. DAGRON, Η αστική οικονομία από τον 7ο έως τον 12ο αιώνα, στο *Οικονομική ιστορία του Βυζαντίου από τον 7ο έως τον 15ο αιώνα*, επιμ. Α. Ε. ΛΑΪΟΥ [Μορφωτικό Ίδρυμα Εθνικής Τραπέζης], Αθήνα 2006, τόμ. 2, 118-123· Α. Ε. ΛΑΪΟΥ, Το έμψυχο δυναμικό, στο *Οικονομική ιστορία του Βυζαντίου*, τόμ. 1, 120-124. Τις σχετικές αναφορές βρίσκουμε και σε λόγια κείμενα που μαρτυρούν ένα ιδιαίτερα υψηλό επίπεδο διαβίωσης: Χρ. ΑΓΓΕΛΙΔΗ – Η. ΑΝΑΓΝΩΣΤΑΚΗΣ, Η βυζαντινή θεώρηση του κύκλου του γάλακτος (10ος-12ος αιώνας), *Ιστορία του ελληνικού γάλακτος και των προϊόντων του, Ξάνθη 7-8 Οκτωβρίου 2005*, Αθήνα 2008, 202-204· J.-CL. CHEYNET, La valeur marchande des produits alimentaires dans l'Empire byzantin, στο *Βυζαντινών διατροφή και μαγειρεία. Πρακτικά ημερίδας «Περί της διατροφής στο Βυζάντιο», Θεσσαλονίκη, Μουσείο Βυζαντινού Πολιτισμού, 4 Νοεμβρίου 2001*, επιμ. Δ. ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑ-ΜΠΑΚΙΡΤΖΗ, Αθήνα 2005, 40-41· Μ. ΛΕΟΝΤΣΙΝΙ, Butter and Lard Instead of Olive Oil? Fatty Byzantine Meals, στο *Identità euro-mediterranea e paesaggi culturali del vino e dell'olio, Atti del Convegno Internazionale di Studio promosso dall' IBAM-CNR nell'ambito del Progetto MenSAle, Potenza 8-10 Novembre 2013*, επιμ. Α. ΠΕΛΛΕΤΤΙΕΡΙ, Foggia 2014, 217-229· P. HORDEN, Health, Hygiene, and Healing, στο *The Oxford Handbook to Byzantine Studies*, επιμ. Ε.]JEFFREYS, J. HALDON, R. CORMACK, Oxford 2008, 686· ΧΡΟΝΗ, Η πανίδα, 97 κ.ε.: CA-SEAU, *Nourritures*, 151-154· Η. KROLL, *Tiere im Byzantinischen Reich. Archäozoologische Forschungen im Überblick* [Monographien des Römisch-Germanischen Zentralmuseums 87], Mainz 2010, 147-151· J. KODER, Food and the Food Supply, στο *History and Culture of Byzantium*, 293.

επίδρασή τους στην υγεία ήταν ζητήματα που είχαν απασχολήσει και τους λόγιους ιατρούς της μέσης βυζαντινής εποχής²¹.

Οι διαιτητικές οδηγίες και οι εκκλησιαστικοί κανόνες παρουσίαζαν σύγκληση σε θέματα διατροφικής λιτότητας και εγκράτειας και ομοιότητες ως προς την αντίληψη για τη ρύθμιση της διατροφής και την πρόληψη των βλαπτικών συνεπειών της κατανάλωσης ακατάλληλων τροφών. Τηρούσαν όμως, διαφορετική στάση έναντι της ορθώς νοούμενης δίαιτας σε σχέση με τη διατροφική αξία και τις θεραπευτικές επενέργειες των τροφών. Οι κατευθύνσεις για την κατανάλωση των ζωικών προϊόντων στις διαιτητικές πραγματείες είχαν βασικό κριτήριο τη θρεπτικότητά τους και τις ιαματικές τους ιδιότητες. Οι κανόνες της νηστείας, από την άλλη πλευρά, προσέβλεπαν στην κάθαρση του οργανισμού και στον έλεγχο των απολαύσεων, και επέβαλαν ως γενικό κανόνα την υποχρεωτική αποχή από τα ζωικά προϊόντα. Η αποχή από το κρέας ήταν επιβεβλημένη τις μισές περίπου ημέρες του χρόνου για τους λαϊκούς. Ο μοναστικός κλήρος απέιχε διά βίου από τη βρώση του κρέατος και η κατανάλωση αλιευμάτων ήταν επιτρεπτή σε ημέρες εορτών²².

Η διαιτητική, που συνεπαγόταν τη συστηματική μελέτη και άσκηση της ιατρικής, άρχισε να αναπτύσσεται και πάλι, αφού οι δύσκολες συνθήκες του τέλους της ύστερης αρχαιότητας είχαν εξομαλυνθεί και η παραγωγή και διακίνηση των αγαθών είχαν αρχίσει να αποκτούν σχετικά κανονικούς ρυθμούς²³. Ωστόσο, η καλλιέργειά της παρέμεινε συνδεδεμένη με τα ενδιαφέροντα των λογίων που ασχολούνταν με την ιατρική και πρακτικά η εφαρμογή

21. Θεόδωρος Δαφνοπάτης, *Επιστολαί*, αρ. 23.7, 24.2, 26.14.17, 180-181, 182-183, 184-185. Για τις απόψεις σχετικά με την εγκράτεια και τη βουλημία, βλ. A. EASTMOND – L. JAMES, *Eat, Drink... and Pay the Price*, στο *Eat, Drink, and Be Merry (Luke 12:19) - Food and Wine in Byzantium*, επιμ. L. BRUBAKER – K. LINARDOU [Society for the Promotion of Byzantine Studies], Aldershot 2007, 176-189· DEMONT, *Note sur trois problèmes byzantins* 227-234· CASEAU, *Nourritures*, 171-174.

22. KISLINGER, *Christians of the East*, 199-201· ΧΡΟΝΗ, *Η πανίδα*, 63-83· B. CASEAU, *Byzantium*, στο *A Companion to Food in the Ancient World*, 371-373.

23. Σημαντικός αριθμός εξειδικευμένων ιατρικών έργων παραδίδεται από τον 9ο αιώνα και εξής· βλ. ΜΠΟΥΡΑΣ-ΒΑΛΙΑΝΑΤΟΣ, *Η ιατρική τέχνη στο Βυζάντιο*, 196. Για την εκπαίδευση και την καλλιέργεια των αντικειμένων που αναφέρονταν στις *artibus et disciplinis liberalium litterarum* από την εποχή αυτή, βλ. A. ΜΑΡΚΟΠΟΥΛΟΣ, *L'éducation à Byzance aux IXe-Xe siècles. Problèmes et questions diverses*, στο *Autour du Premier humanisme byzantin et des Cinq études sur le XIe siècle, quarante ans après Paul Lemerle*, επιμ. B. FLUSIN – J.-CL. CHEYNET, *Travaux et mémoires* 21/2 (2017), 63-67.

των κανόνων της περιοριζόταν στις κοινωνικές ομάδες που ήταν σε θέση να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις του κόστους των θεραπειών. Δραστικές και πιο προσιτές σε άλλες κοινωνικές ομάδες ήταν αντίθετα, σε θέματα υγείας και επισιτισμού, οι παρεμβάσεις των αγίων και των φιλανθρωπικών ιδρυμάτων που αναφέρονται στις πηγές, ειδικά κατά τις κρίσιμες περιστάσεις των λιμών και της διάδοσης ασθενειών σε ανθρώπους και ζώα, οι οποίες είχαν άμεσες επιπτώσεις στην επιμόλυνση της διατροφικής αλυσίδας²⁴ η επίτευξη θαυματουργικών ίσεων από τους αγίους λειτουργούσε επίσης ως μέσο αναμόρφωσης των δοξασιών και πρακτικών του παγανιστικού παρελθόντος, ορισμένες από τις οποίες συνδέονταν με τα διατροφικά ήθη. Ο συντονισμός της σίτισης των πενήτων και η περίθαλψη των ασθενών σε μοναστικά ιδρύματα άλλαξαν το πνεύμα και τα πρότυπα των φιλανθρωπικών δραστηριοτήτων και των ιαματικών πρακτικών της αρχαιότητας, που είχαν αναπτυχθεί με άξονα τα θεραπευτικά κέντρα και ιερά των πόλεων²⁵. Ποικίλες υπηρεσίες για τη νοσηλεία των ασθενών προσφέρονταν πλέον σε ευαγή ιδρύματα (ξενώνες, νοσοκομεία). Τα ιδρύματα αυτά λειτουργούσαν σε μονές και συνήθως τελούσαν υπό την αιγίδα του αυτοκράτορα και των δικτύων φιλανθρωπίας, που υποστηρίζονταν από επιφανή μέλη της ανώτερης τάξης²⁶. Σε αυτά τα ιδρύματα συνέχισαν να εφαρμόζονται θεραπευτικές

24. E. PATLAGEAN, *Pauvreté économique et pauvreté sociale à Byzance, 4e-7e siècles* [École des Hautes Études en Sciences Sociales Centre de Recherches Historiques, Civilisations et Sociétés 48], Paris 1977, 101-112· D. CH. STATHAKOPOULOS, *Famine and Pestilence in the Late Roman and Early Byzantine Empire. A Systematic Survey of Subsistence Crises and Epidemics* [Birmingham Byzantine and Ottoman Monographs 9], Aldershot – Burlington 2016, αρ. 2, 177-178, αρ. 21, 200, αρ. 32, 213-214, αρ. 169-171, σελ. 339-341, αρ. 174-175, 344-346, αρ. 189, 355-357· Η. ΑΝΑΓΝΩΣΤΑΚΗΣ, Τροφικές δηλητηριάσεις στο Βυζάντιο. Διατροφικές αντιλήψεις και συμπεριφορές 6ος-11ος αι., στο *Βυζαντινών διατροφή και μαγειρεία*, 71-72· L. GARLAND, The Rhetoric of Gluttony and Hunger in Twelfth Century Byzantium, στο *Feast, Fast or Famine. Food and Drink in Byzantium*, επιμ. W. MAYER – S. TRZCIONKA [Byzantina Australiensia 15], Brisbane 2005, 43-55· CASEAU, Byzantium, στο *A Companion to Food in the Ancient World*, 370-371· G. MERIANOS – G. GOTSIS, *Managing Financial Resources in Late Antiquity. Greek Fathers' Views on Hoarding and Saving*, London 2018, 77-80.

25. PATLAGEAN, *Pauvreté*, 83-86· Η. ΑΝΑΓΝΩΣΤΑΚΗΣ, «Μωρός είμι καὶ ἀνούστατος» ἢ ὅταν οἱ γιατροὶ (σχεδόν) δὲν χρειάζονται, *Αρχαιολογία και Τέχνες* 103 (2007): *Η ιατρική στο Βυζάντιο*, 50-57· TOUWAIDE, *Medicine and Pharmacy*, 382-383.

26. PATLAGEAN, *Pauvreté*, 101-112· K. MENTZOY-ΜΕΪΜΑΡΗ, Επαρχιακά ευαγή ιδρύματα μέχρι του τέλους της Εικονομαχίας, *Βυζαντινά* 11 (1982), 243-308· Χρ. Γ. ΑΓΓΕΛΙΔΗ,

πρακτικές, γνωστές ήδη, στην ιατρική και διαιτητική παράδοση της ύστερης αρχαιότητας²⁷.

Ζητήματα επισιτισμού και θέματα σχετικά με τα διατροφικά ήθη απασχόλησαν επίσης την κρατική νομοθεσία²⁸. Ειδικότερα, με την έκδοση Νεαρράς από τον αυτοκράτορα Λεόντα ΣΤ΄, απαγορεύθηκε η βρώση τροφών με αίμα (αιματίες), που, όπως τα ειδωλόθυτα, τα θηριάλωτα και τα πνικτά, καταδικάζονταν σύμφωνα με κανόνες της Παλαιάς Διαθήκης και τις εντολές των πατερικών κειμένων²⁹. Η κατανάλωση τροφών ζωικής προέλευσης, σχετιζόταν και με τη διάθεση επιδίωξης ενός είδους διατροφικού ευδαιμονισμού. Αυτή την τάση δείχνει η σχετική κριτική σε δημόσια πρόσωπα για τον τρόπο που εξέφραζαν τις διατροφικές προτιμήσεις τους³⁰. Κείμενα με συστηματικό και κανονιστικό χαρακτήρα αυτής της εποχής επιχειρούσαν να αναμορφώσουν και να περιορίσουν τις συγκεκριμένες συμπεριφορές. Σχετικά έργα των πατριαρχών Κωνσταντινουπόλεως, Νικολάου Γ΄ Γραμματικού (1084-1111) και Λουκά Χρυσοβέργη (1156 και 1169/70), τα οποία παραδίδονται σε μορφή στιχουργήματος και αναφέρονται στη διατροφή του κλήρου και των πιστών κατά τις περιόδους των νηστειών³¹, δεν κάνουν,

Καταγώγια, νοσοκομεία και ξενώνες. Η διαδρομή της περίθαλψης στο Βυζάντιο, *Αρχαιολογία και Τέχνες* 103 (2011), 14-19· ΜΠΟΥΡΑΣ-ΒΑΛΛΙΑΝΑΤΟΣ, Η ιατρική τέχνη στο Βυζάντιο, 215· ΤΟΥΜΑΙΔΕ, *Medicine and Pharmacy*, 384-388· HARRIS, *Institutional Settings*.

27. Για παράδειγμα, το κίτρο προσφέρεται από τους αγίους Κύρο και Ιωάννη ως θεραπευτική τροφή για διάφορα νοσήματα· βλ. Δ. ΠΑΠΑΙΩΑΝΝΟΥ, Ασθένειες όπως περιγράφονται σε Βίους ιαματικών αγίων και τρόποι θεραπείας αυτών, στο *Medicine and Healing in the Ancient Mediterranean*, 325-331. Βλ. και Συμεών Σηθ, *Περί τροφών*, 52-53. Για τον κοσμοπολίτικο χαρακτήρα της ιατρικής που ασκείται στο θεραπευτικό κέντρο των αγίων, βλ. ΑΝΑΓΝΩΣΤΑΚΗΣ, «Μωρός είμι καὶ ἀνούστατος», 53.

28. ΣΤΑΘΑΚΟΠΟΥΛΟΣ, *Famine and Pestilence*, 83 σημ. 66· CASEAU, *Nourritures*, 185-194.

29. Νεαρές Λέοντος ζ΄, έκδ. Ρ. ΝΟΑΙΛΛΕΣ – Α. ΔΑΙΝ, *Les nouvelles de Léon VI le Sage. Texte et traduction*, Paris 1944, αρ. 58, 217-219· βλ. και τη βιβλιοκρισία της Θ. ΑΝΤΩΝΟΠΟΥΛΟΥ, *Βυζαντινά Σύμμεικτα* 19 (2009), 302-303· ΑΝΑΓΝΩΣΤΑΚΗΣ, Τροφικές δηλητηριάσεις, 90.

30. Μ. GRÜNBART, Spartans and Sybarites at the Golden Horn. Food as Necessity and/or Luxury, στο *Material Culture and Well-being*, 135-139· Τ. ΛΑΒΥΚ, Aristophanes in the Service of Niketas Choniates - Gluttony, Drunkenness and Politics in the *Χρονική διήγησις*, *Jahrbuch der Österreichischen Byzantinistik* 66 (2016), 133-134· ο ΙΔΙΟΣ, Preliminary Remarks on Byzantine Literary Perception(s) of Fatness (11th to 12th Centuries), *Scripta Classica* 13 (2016), 104-105, 107.

31. J. KODER, Das Fastengedicht des Patriarchen Nikolaos III. Grammatikos, *Jahrbuch der Österreichischen Byzantinistik* 19 (1970), 203-241, αρ. 68, 241-242· Κ. ΔΥΟΒΟΥΝΙΩΤΗΣ,

βεβαίως, σχόλια για τις επωφελείς ή βλαπτικές επιδράσεις των τροφών. Με αυτόν τον τρόπο πάντως, η ρύθμιση της διατροφής σύμφωνα με το τυπικό της Εκκλησίας αποκτούσε πρακτική διάσταση και διευκόλυνε την εθμική εφαρμογή των διατροφικών κανόνων στην καθημερινότητα. Οι προτροπές των πατερικών και κανονιστικών κειμένων, οι οδηγίες των επιστολών και των διαιτολογικών πραγματειών και η ιδιαίτερα ανεπτυγμένη ρητορική του ψόγου των γαστρίμαργων και υπέρβαρων αυτοκρατόρων, αξιωματούχων και μοναχών αποκαλύπτουν την ανάγκη ελέγχου της δίαιτας αλλά και τις πολλαπλές πλευρές των απόψεων, που διατυπώθηκαν για τα ζητήματα της διατροφής και της κριτικής έναντι των προτύπων της αφθονίας, των λιπαρών γευμάτων και γενικά, της πολυτελούς διατροφής³².

Οι παραινέσεις για τη χρηστή διαίτα και οι επιφυλάξεις για τις επιτηδευμένες και τις πολυκαρκευμένες μαγειρικές παρασκευές αποτυπώνονταν ιδιαίτερα στην επιστολογραφία, συχνά με υπομνήσεις για τη διαιτητική αξία ορισμένων ζωικών προϊόντων³³. Θα πρέπει να σημειωθεί επίσης ότι αυτές οι διαιτητικές γνώσεις προβάλλονταν σε συνδυασμό με τη διάθεση επίδειξης καλών τρόπων και εκλεπτυσμένων προτιμήσεων των αλληλογράφων. Η αποστοροφή του Ιγνατίου Διακόνου για τον *λιμναῖον ὄψον* ἔμμεσα παραπέμπει σε διαιτητικές οδηγίες σχετικά με την κατανάλωση λιπαρών ψαριών, με προέλευση από λίμνες ή στάσιμα ύδατα, τα οποία γενικά, αντιμετωπίζονταν

Λουκά Χρυσοβέργη περί διαίτης κοσμικής του ὅλου ενιαυτού, *Νέος Ελληνομνήμων* 16 (1922), τχ. 2-3, 198-212· T. M. KOLBABA, *The Byzantine Lists. Errors of the Latins* [Illinois Medieval Studies], Chicago 2000, 46-47· CASEAU, *Nourritures*, 186-188. Συμβουλές για τη νηστεία περιλαμβάνονται επίσης σε αγιολογικά κείμενα της ίδιας εποχής, όπως ο Βίος Κυρίλλου Φιλεώτου έκδ. E. SARGOLOGOS, *La vie de St Cyrille le Philéote, moine byzantin († 1100)* [Subsidia Hagiographica 39], Bruxelles 1964, 52.1, 52.3 245, 246-247, βλ. B. MOULET, *Le goût des autres. Correspondances gourmandes et culture du goût à Byzance*, στο *L'échange, Journées de la Maison des sciences de l'Homme Ange- Guépin, Nantes, 21-22 mai 2007*, επιμ. J. TOLAN, Paris 2009, 163.

32. J. KODER, *Stew and Salted Meat - Opulent Normality in the Diet of Every Day?*, στο *Eat, Drink, and Be Merry*, 71-72· I. ANAGNOSTAKIS, *Byzantine Diet and Cuisine*. In *Between Ancient and Modern Gastronomy*, στο *Flavours and Delights. Tastes and Pleasures of Ancient and Byzantine Cuisine*, επιμ. I. ANAGNOSTAKIS, Athens 2013, 42-63, ειδ. 52-53· CASEAU, *Nourritures*, 260-267.

33. A. KARPOZELOS, *Realia in Byzantine Epistolography X-XII c.*, *Byzantinische Zeitschrift* 77 (1984), 20-27, 30-31· Ο ΙΔΙΟΣ, *Realia in Byzantine Epistolography XIII-XV c.*, *Byzantinische Zeitschrift* 88 (1995), 75-77· CASEAU, *Nourritures*, 198-208· MOULET, *Gourmandise*, 523-527· Ο ΙΔΙΟΣ, *Le goût des autres*, 166-170, 175-176.

ως δυνάμει μολυσμένα³⁴. Αντίστοιχη αναγωγή σε γνώσεις διαιτητικής, σχετικά με την ευχυμία και την κακοχυμία των τροφών και τον συσχετισμό τους με τη θεωρία των τεσσάρων στοιχείων, υποκρύπτουν μερικές πτυχές των συλλογισμών, που διατύπωσε σε επιστολή ο Μιχαήλ Ιταλικός. Εκεί ξεδίπλωνε επιχειρήματα που αξιολογούσαν τα γαλακτοκομικά, ως πιο σημαντικά στη διατροφή συγκριτικά με το λαρδί. Η συμβολική σημασία τους, λόγω της κοσμολογικής αντιστοιχίας τους με τον ουρανό (γαλαξίας), αποτελούσε κριτήριο της διατροφικής ανωτερότητάς τους, σε αντίθεση με την υποδεέστερη υπόσταση και τις συναφείς έννοιες, που αντιπροσώπευε το χοίρειο λαρδί (γη)³⁵.

Στις επιστολές, εκτός από τη διατύπωση απόψεων και επισημάνσεων για τις επωφελείς ή τις βλαπτικές επιπτώσεις των διατροφικών συνηθειών, χρησιμοποιούνταν αρχές και διδάγματα για τις μαγειρικές παρασκευές, που ανάγονταν στην εγνωσμένη αρχαία ιατρική παράδοση. Σε αυτή την κατεύθυνση στρέφεται η σύγκριση των παρενεργειών της πολυκαρυκευμένης διατροφής από τον πατριάρχη Νικόλαο Μυστικό (901-907, 912-925) με τις θανατηφόρες συνέπειες των δηλητηριάσεων³⁶. Διδακτικό πνεύμα, που αποτελούσε αναγωγή στην εξοικείωση με την αρχαία διαιτητική γνώση για τη

34. Ιγνάτιος Διάκονος, *Επιστολαί*, έκδ. S. EFTHYMIADIS – C.A. MANGO, *The Correspondence of Ignatios the Deacon* [Corpus Fontium Historiae Byzantinae 39], Washington, D.C., 1997, αρ. 14.15-16, 52· πρβλ. καὶ τῶν ἰχθύων οἱ ποτάμιοι καὶ λιμναῖοι καὶ οἱ ἐν πόλει διαιτώμενοι, καὶ πάντα τὰ κητώδη τῶν ἐν θαλάσῃ ζώων: Ανώνυμος ιατρός, *Περὶ χυμῶν, βρωμάτων καὶ πομάτων (De alimentis)*, 269· *Περὶ τῆς ἐκ τῶν ζώων τροφῆς*, έκδ. J. L. IDELER, *Physici et medici Graeci minores*, Berlin 1842 (Amsterdam 1963), 279· ἰχθὺς δὲ λίμναις ἐμμόνως τεθραμμένος, ἄπεπτος, ὑγρὸς, δυσστόμαχος τὴν φύσιν: Μιχαήλ Ψελλός, *Πόνημα ἰατρικόν*, 216-217, 190.

35. Τί, ὅτι ὁ φιλόσοφος τὸν μὲν λάρδον ποθεῖς, τὸν δὲ τυρὸν ἀπωθῆ; Καίτοι ὁ λάρδος ἀπὸ χοίρου μὲν ἔστι τάριχος, ὁ δὲ χοῖρος ζῶν γεωχαρὲς καὶ περὶ ρίζας ἐπτόηται, τυρὸς δὲ ὄθεν ἡμῖν ἡ πρώτη τροφή ὡς γάλακτος: Μιχαήλ Ιταλικός, *Επιστολαί*, έκδ. P. GAUTIER, *Michel Italikos. Lettres et discours* [Archives de l'Orient Chrétien 14], Paris 1972, αρ. 42, 237· ΑΓΓΕΛΙΔΗ – ΑΝΑΓΝΩΣΤΑΚΗΣ, Η βυζαντινή θεώρηση του κύκλου του γάλακτος, 200, 202. Διαιτολογικά το γάλα θεωρεῖται η πιο εύχυμη τροφή· βλ. ενδεικτικά, Ανώνυμος ιατρός, *Περὶ τροφῶν σύνταγμα (De cibis)*, 237-238, 259, 263.

36. Σαλεύουσι τὴν ὑγιαίνουσαν ἔξιν καὶ πρὸς νοσώδη μεταποιουσι διάθεσιν, πολλάκις δὲ καὶ τέλεον διαφθείρουσιν, οὐ μόνον τὰ δηλητήρια, ἀλλὰ καὶ καρκεῖαι καὶ πόσεις τὴν αἴσθησιν γοητεύουσαι: Νικόλαος Α', *Επιστολαί*, έκδ. R. J. H. JENKINS – L. G. WESTERINK, *Nicholas I, Patriarch of Constantinople, Letters* [Corpus Fontium Historiae Byzantinae 6], Washington, D.C. 1973, αρ. 188.1-3, 518· ΑΝΑΓΝΩΣΤΑΚΗΣ, Τροφικές δηλητηριάσεις, 76.

σχέση μαγειρικής και ιατρικής, είχε και ο επαινετικός χαρακτηρισμός του Μιχαήλ Χωνιάτη προς τον αλληλογράφο του. Τον αποκαλεί *ίατρόν τε ἄμα καὶ ἐστιάτορα*, με αφορμή τη δωρεά κάππαρης, την οποία περιγράφει ως *ἀντιφάρμακον τῆς παχυχύμου καὶ μοχθηρᾶς τροφῆς*³⁷. Πάντως, στην πράξη, η διατροφή με λιπαρά προϊόντα δεν έπαψε να χαίρει εκτιμήσεως, όπως δείχνει το γεύμα με το υπερβολικά λιπαρό κατσικάκι (*haedus pinguis*), που προσφέρθηκε κατά την επίσημη υποδοχή του επισκόπου Κρεμώνας, Λιουτπράνδου, στο Παλάτιο (968). Το λιπαρό έδεσμα επικρίθηκε ως διατροφική υπέρβαση, επειδή δεν άρμοζε στην εθιμοτυπία και προσέβαλλε την ιερατική ιδιότητα του Λιουτπράνδου. Είναι προφανές όμως, ότι παρόμοιες μαγειρικές παρασκευές ήταν ιδιαίτερα ελκυστικές, σύμφωνα με τον έπαινο του Πτωχοπρόδρομου για το *λιπαρόν προβατικόν*, και μερικές ακόμη περιγραφές προτομασίας πολύπλοκων φαγητών³⁸.

Η χρήση του λίπους αποτελούσε αναγκαιότητα για τα φτωχότερα διαιτολόγια, αλλά συνδεόταν και με τις πρακτικές που την επέβαλλαν για την ενίσχυση της γεύσης των μαγειρικών παρασκευών· συνηθιζόταν επίσης και ως συντηρητικό ορισμένων ζωικών προϊόντων για να προλαμβάνεται η αλλοίωσή τους³⁹. Οι διαιτητικές πραγματείες αναφέρονται τόσο στη στερεά

37. Μιχαήλ Χωνιάτης, *Έπιστολαί*, έκδ. F. ΚΟΛΟΒΟΥ, *Michaelis Choniatae Epistulae* [Corpus Fontium Historiae Byzantinae 41], Berlin 2001, αρ. 127, 207.11-12· ενδεικτικά πρβλ. Οριβάσιος, *Ίατρικαί Συναγωγαί*, 1.71, 26· Μιχαήλ Ψελλός, *Πόνημα Ιατρικόν*, 117-118, 194. *Απορρίπτει τὸ ἐν τῇ γαστρὶ φλέγμα καὶ ἐμφράττει τὰ σπλάγχνα πρὸ τῶν ἄλλων σιτίων, δι' ὄξυμέλιτος ἢ ἐξ ἑλαίου*, σύμφωνα με τον Ανώνυμο ιατρό, *Περὶ χυμῶν, βρωμάτων καὶ πομάτων (De alimentis)*, 275. Για τις αντιλήψεις αυτές, βλ. J. WILKINS, Good Food and Bad. Nutritional and Pleasurable Eating in Ancient Greece, *Journal of Ethnopharmacology* 167 (2015), 7-10.

38. *ex delicatissimis cibus suis haedum pinguem*, Λιουτπράνδος, *Legatio* 20, έκδ. P. CHIESA, *Liudprandi Cremonensis Antapodosis, Homelia paschalis, Historia Ottonis, Relatio de Legatione Constantinopolitana* [Corpus Christianorum, Continuatio Mediaevalis 156], Turnhout 1998, 196.323-324· J. KODER, Η καθημερινή διατροφή στο Βυζάντιο με βάση τις πηγές, στο *Βυζαντινών διατροφή και μαγειρεία*, 21· M. LEONTSINI, Hens, Cockerels and Other Choice Fowl. Everyday Food and Gastronomic Pretensions in Byzantium, στο *Flavours and Delights*, 129-131.

39. *ᾧ δὲ βουλητὸν ἀποστολῶν κρεωδῶν ἡμᾶς ἄπτεισθαι, ἢ ἐσκευασμένα ταῦτα τέχνη μαγειρίων στελλέτω ἢ τάριχα*: Ιωάννης Τζέτζης, *Έπιστολαί*, έκδ. P. L. M. LEONE, *Ioannis Tzetzae epistulae*, Leipzig 1972, αρ. 93, 135· πρβλ. *τά γε μὴν τῶν ἐρίφων οὐκ ἀνεπιτήδεια γέροντι καὶ τῶν πτηνῶν, ὅσα μὴ καθ' ἔλη καὶ ποταμοῦς ἢ λίμνας διαιτᾶται. τὰ δὲ ταριχευθέντα πάντα τῶν προσφάτων ἀμείνω*: Γαληνός, *Υγιεινών*, έκδ. K. KOCH, *Galenus de sanitate*

μορφή του βόειου, αιγείου ή πρόβειου και χοίρειου λίπους (στέαρ), όσο και στην υγρή μορφή του (πιμελή), αλλά και στα λιπαρά συστατικά των κρεάτων, καθώς και στις επεξεργασμένες μορφές τους, που συνήθως αποκαλούνταν ταρίχη. Η ειδοποιός διαφορά στέατος και πιμελής διατυπώνεται στο αρχαιογνωστικό λήμμα της Σούδας (πιμελή και στέαρ διαφέρει, τῷ τὴν πιμελήν ψυχομένην ἄπηκτον διαμένειν, τὸ δὲ στέαρ και διαπήσσεσθαι, ὥστε και θρύπτεσθαι. ἡ μὲν οὖν πιμελή ἄθραυστος), που ανάγεται στον ορισμό του Γαληνού: βoὸς δὲ και αἰγὸς ἦττον μὲν, ἤδη δὲ πως και τούτων τὸ στέαρ δριμύ. και γὰρ δὴ και στέαρ ὀνομάζεται τῶν τοιούτων ζώων ἡ πιμελή, διὰ τὸ πάχος⁴⁰.

Η χρήση του εμφανούς πάχους των κρεατικών και των ψαριών και η συμβολή τους σε θεραπευτικά συμπληρώματα, σύμφωνα με όσα παραδίδονται σε ιατρικά, φαρμακευτικά και διαιτητικά έργα⁴¹, δείχνουν, και από μια άλλη πλευρά, την ποιοτική αποτίμηση των ζωικών προϊόντων με βάση το λίπος τους. Γενικά, το λίπος κρινόταν, όχι θρεπτικό αλλά ευεργετικό σε ορισμένες περιπτώσεις, όπως δείχνουν οι θέσεις του Παύλου Αιγινήτη (πιμελή δὲ και στέαρ ὀλιγότροφα και κακοστόμαχα και στέατα πάντα μὲν ὑγραινει τε και θερμαίνει τὸ ἀνθρώπινον σῶμα⁴²), που αντλούνται από τον Γαληνό και επαναλαμβάνονται στις ιατρικές και στις διατροφικές πραγματείες. Μερικές

tuenda libri VI [Corpus medicorum Graecorum 5.4.2], Leipzig 1923, 340. Σημειωτέον ότι οι σχετικές αναφορές ανάγονται στο λογοπαίγνιο, Ἄν μὴ παρῆ κρέα, ταρίχω στερκτέον· παρεγγυᾶ ἡ παροιμία, ὅτι δεῖ τοῖς παροῦσιν ἀρκεῖσθαι (α 2544): Σούδα, Λεξικόν, έκδ. Α. Adler, *Suidae Lexicon* [Lexicographi Graeci 1.1], Leipzig 1935 (Stuttgart 1971), 227.

40. Γαληνός, *Περὶ κράσεως και δυνάμεως τῶν ἀπλῶν φαρμάκων*, έκδ. C. G. KÜHN, *Claudii Galeni opera omnia*, Leipzig 1826 (Hildesheim 1965), τόμ. 11, 635.5-7· πρβλ. και λ. πιμελή (π 1605), Σούδα, Λεξικόν [Lexicographi Graeci 1.4], 131· H. G. LIDDELL – R. SCOTT, *A Greek-English Lexicon*, Oxford 1996, 1404. Σπανιότερα απαντά ο όρος «ἄξουγγία» (ἄξουγγιον, ἄξουγγικι), βλ. λ. ἄξουγγία και λ. στέαρ, LIDDELL – SCOTT, *Lexicon*, 172, 1635· λ. ἄξουγγιο(ν), ἄξουγγι(ν), Ε. ΚΡΙΑΡΑΣ, *Λεξικό της Μεσαιωνικής Ελληνικής Δημώδους Γραμματείας 1100-1669*, Θεσσαλονίκη 1971, τόμ. 2, 302-303.

41. ΧΡΟΝΗ, *Η πανίδα*, 383, 384, 385, 386, 388, 396, 397, 398, 401, 406, 410, 413, 424. Παρά την τόσο ευρεία εκμετάλλευση του ζωικού λίπους δεν υπάρχουν μαρτυρίες για τη διακίνησή του στην αγορά της Κωνσταντινούπολης, αν και το στέαρ ήταν φθηνότερο από το έλαιο, όπως συνάγεται από την αυστηρή απαγόρευση του Επαρχικού Βιβλίου, για τη χρήση του πρώτου στην παρασκευή κεριών και σαπουνιού· βλ. *Τὸ ἐπαρχικὸν βιβλίον*, έκδ. J. KODER, *Das Eparchenbuch Leons des Weisen* [Corpus Fontium Historiae Byzantinae 33], Wien 1991, 11.4, 114, 12.8, 118.

42. Παύλος Αιγινήτης, *Ἐπιτομαί* [Corpus medicorum Graecorum 9.1], 1.85, 61· [Corpus medicorum Graecorum 9.2], Leipzig – Berlin 1924, 7.3, 262.

παθήσεις συσχετιζόνταν με την ποσότητα των λιπαρών συστατικών που είχε κάθε τροφή. Όπως και στα έργα του Ιπποκράτη και του Γαληνού, η παρασιτική νόσος στα παιδιά αποδιδόταν, σύμφωνα με τον ιατροσοφιστή Λέοντα (10ος αι.), στην κατανάλωση *πολλῆς καὶ παχυτέρας τροφῆς, οἴων τυροῦ, γάλακτος*, και με παρόμοια αιτιολογία συνδεόταν επίσης η *ἔμφραξις* (ισχυρία)⁴³.

Συνολικά όμως, τα κρεατικά θεωρούνταν αναγκαία και ωφέλιμη τροφή στα έργα του Ιπποκράτη⁴⁴, και συνέχισαν να συστήνονται ως *εὐτροφώτερα πάσης τροφῆς*, ενώ για την αξιολόγηση των ιδιοτήτων τους λαμβάνονταν υπόψη το είδος και τα μέρη του ζώου και η επίδρασή τους στην πέψη, στην πάχυνση και γενικά στην ενίσχυση του ανθρώπινου οργανισμού⁴⁵. Υιοθετούνταν για τον σκοπό αυτό τα τυπικά κριτήρια, τα οποία είχε θέσει ο Γαληνός και διέκριναν τα ζωικά προϊόντα σε πολύτροφα, ολιγότροφα ή παχύχυμα, ανάλογα και με τις συνέπειες της κατανάλωσής τους (ευχυμία, κακοχυμία)⁴⁶. Το χοιρινό κρέας ιδιαίτερα, η κατανάλωσή του οποίου είχε μακρά παράδοση στον ρωμαϊκό κόσμο, εξακολουθούσε να είναι δημοφιλές⁴⁷. Παράλληλα θεωρούνταν θεραπευτικό με βάση τις διαιτητικές ιδιότητές του,

43. τῆς διαίτης παχυτέρας οὔσης: Λέοντος, *Σύνοψις τῆς ἰατρικῆς*, έκδ. F. Z. ERMERINS, *Leonis Philosophi Conspectus medicinae, Anecdota medica graeca*, Leiden 1840 (Amsterdam 1963), 179-180, 191-192. Πρβλ. τις θεραπευτικές πρακτικές στα θαύματα των Αγίων Κύρου και Ιωάννη, ΠΑΠΑΙΩΑΝΝΟΥ, Ασθένειες όπως περιγράφονται σε Βίους ιαματικών αγίων.

44. *Περὶ διαίτης* II, 46-49, έκδ. W. H. S. JONES, *Hippocrates*, Cambridge Mass. – London 1988, τόμ. 4, 316-324· *Περὶ παθῶν*, έκδ. P. POTTER, *Hippocrates*, Cambridge Mass. – London 1988, τόμ. 5, 50, 76.

45. Ανώνυμος ιατρός, *Περὶ τροφῶν σύνταγμα (De cibis)*, 237-273· πρβλ. την πολύ συντομότερη σχετική έκθεση, που αφορά μόνο σε κρεατικά, Ανώνυμος ιατρός, *Περὶ τροφῶν δυνάμεως*, 476-478, 476-478· CASEAU, *Nourritures*, 266.

46. Ενδεικτικά, βλ. Γαληνός, *Περὶ τῶν ἐν ταῖς τροφαῖς δυνάμεων*, έκδ. C. G. KÜHN, *Claudii Galeni opera omnia*, Leipzig 1826 (Hildesheim 1965), τόμ. 6, 540.4-6, 678-679.5-7, 700.9, 706.11-13. Βλ., για παράδειγμα, Ανώνυμος ιατρός, *Περὶ τροφῶν σύνταγμα (De cibis)*, 269-270.

47. Β. ΒΛΥΣΙΔΟΥ, Ο χοίρος ως σύμβολο ευδαιμονίας του βυζαντινού ανθρώπου, στο ΑΝΑΓΝΩΣΤΑΚΗΣ, ΚΟΛΙΑΣ, ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ, *Ζώα*, 44-47, 39-50· Η. Μ. ΗΑΣΣΑΝ, Ο χοίρος στην αραβική γραμματεία, *Επιστημονική Επετηρίς της Φιλοσοφικής Σχολῆς του Πανεπιστημίου Αθηνών* 39 (2007-2008), 513-553· Χ. ΜΕΣΣΗΣ, Μουσική, χορός και λιπαρή ευωχία. Λογοτεχνικές εικόνες της Παφλαγονίας κατά τη μέση βυζαντινή περίοδο, *Δελτίο Κέντρου Μικρασιατικών Σπουδών* 20 (2017), 81-84.

όπως δείχνει σαφώς η διατύπωση του Μιχαήλ Ψελλού, *ἅπαν τρόφιμόν ἐστὶν ὕειον κρέας*, που ακολουθούσε την ιπποκράτεια ρήση, *ὔεια δὲ βέλτιστα τῶν κρεῶν*, και απαντά επίσης στα έργα του Γαληνού αλλά και σε μεταγενέστερα ιατρικά συγγράμματα, που το περιγράφουν, ωστόσο, και ως *γλίσχρον δὲ καὶ δύσπεπτον*⁴⁸.

Οι Βυζαντινοί, όπως και οι Ρωμαίοι, αρέσκονταν επίσης να εμπλουτίζουν τις συνταγές τους με *λάρδον* (*lardum, laridum*), το χοιρινό λίπος, που ήταν σχετικά προσιτό και ιδιαίτερος αγαπητό στο Βυζάντιο, και στη συντηρημένη μορφή του ονομαζόταν *ἀπόκτι(-ον)*⁴⁹. Την ευρεία διάδοση αυτής της διατροφικής προτίμησης δηλώνει η προσθήκη στην παλαιότερη ερμηνεία του όρου *τάριχος*, που περιγράφεται στα λεξικά ως *τὸ πεπασμένον λαρδίον*⁵⁰, με τον νέο σχετικό χρηστικό όρο *ἀπόκτιν*, όπως δείχνει η επεξήγηση *ταριχευτὸν ὄψον. ὁ καλούμενος λάρδος ἢ τὸ ἀπόκτιν*⁵¹, τα οποία η Σούδα χαρακτη-

48. Μιχαήλ Ψελλός, *Πόνημα ἰατρικόν*, 197· *Περὶ διαίτης ὀξέων* (Νόθα) 50, έκδ. P. ROTTER, *Hippocrates*, Cambridge Mass. – London 1988, τόμ. 6, 310· πρβλ. Ανώνυμος ἰατρός, *Περὶ τροφῶν σύνταγμα* (*De cibis*), 269. Βλ. και ΧΡΟΝΗ, *Η πανίδα*, 96. Το θέμα ήταν ιδιαίτερος φλέγον και οι συστάσεις για τη διαίτα που προφύλασσε από αυτή την ασθένεια επανέρχονταν σε ιατρικά έργα και επιστολές, βλ. C. FOURTUNAS, *Perceptions of Gout (podagra) During the Byzantine Era, with a Special Focus on a Poem by Michael Psellus*, *Journal of Nephrology* 26 (suppl. 22, 2013), 110-112· Α. Δ. ΜΑΥΡΟΥΔΗΣ – Σ. ΚΟΤΖΑΜΠΑΣΗ, *Μια βυζαντινή ιατρική επιστολή για τη θεραπεία της ποδάγρας*, *Ελληνικά* 57 (2007), 271-317· ΠΑΠΑΣΑΡΑΝΤΟΠΟΥΛΟΥ, *Διάγνωση και θεραπεία ασθενειών*, 24.

49. Z. RZEŹNICKA, M. KOKOSZKO, K. JAGUSIAK, *Cured Meats in Ancient and Byzantine Sources. Ham, Bacon and Tuccetum*, *Studia Ceranea* 4 (2014), 245-259, 253-255· LEONTSINI, *Butter and Lard Instead of Olive Oil? Για τις συνθήκες συντήρησης και κατανάλωσης του χοίρειου κρέατος*, βλ. M. GRÜNBART, *Store in a Cool and Dry Place. Perishable Goods and Their Preservation in Byzantium*, στο *Eat, Drink, and Be Merry*, 39-49· T. G. KOLIAS, *Die Versorgung des byzantinischen Marktes mit Tieren und Tierprodukten*, στο *Handelsgüter und Verkehrswege. Aspekte der Warenversorgung im östlichen Mittelmeerraum (4. bis 15. Jh.)*, *Akten des Internationalen Symposions*, Wien, 19-22. Oktober 2005, επιμ. E. KISLINGER, J. KODER, A. KÜLZER [Österreichische Akademie der Wissenschaften, philosophisch-historischen Klasse, Denkschriften, 388. Veröffentlichungen zur Byzanzforschung 18], Wien 2010, 175-184· ΧΡΟΝΗ, *Η πανίδα*, 141-149.

50. *Etymologicum Graecae linguae Gudianum et alia grammaticorum scripta e codicibus manuscriptis nunc primum edita*, έκδ. FR. W. STURZ (Ζεῖδωρος—ῶμαι), Leipzig 1818 (Cambridge 2011), 522.33.

51. *Iohannis Zonarae Lexicon*, έκδ. I. A. H. TITTMANN, Leipzig 1808 (Amsterdam 1967), τόμ. 2, 1713· *Ὅσα δεῖ γίνεσθαι, τοῦ μεγάλου καὶ ὑψηλοῦ βασιλέως τῶν Ρωμαίων μέλλοντος*

ρίζει ως *ὄψια πολυτελῆ*⁵². Με αυτές τις τροφές συνδέονταν παθήσεις, όπως η ρευματοειδής νόσος (ποδάγρα), που ήταν πολύ διαδεδομένες σε όλα τα κοινωνικά στρώματα. Ήδη, κατά την αρχαιότητα ήταν γνωστό ότι η ασθένεια αυτή οξύνεται από τη δίαιτα με λιπαρά τρόφιμα και συντηρημένα ζωικά προϊόντα. Με την ποδάγρα ασχολούνται συστηματικά οι ιατρικές και οι διαιτητικές πραγματείες, ακριβώς επειδή η διατροφή με λιπαρά, ταριχευμένα και συντηρημένα προϊόντα ήταν δημοφιλής, προσιτή και πολλές φορές αναγκαστική, ενώ με τον ένα ή τον άλλο τρόπο επιδρούσε στην υγεία όλων των κοινωνικών ομάδων⁵³.

Οι επιβλαβείς συνέπειες της αναγκαίας και διαδεδομένης χρήσης του λίπους προβάλλονται στο έργο Τιμαρίων, ο συγγραφέας του οποίου περιγράφει ως εύγευστη, την παρασκευή σε χύτρα *κρεῶν υείων ταρίχων (...)* και *κράμβης Φρυγίας, πιμελῆς τὰ πάντα μεστά*. Παράλληλα το έργο αυτό, αποδίδει την αρθρίτιδα στις πολυτελείς εστιάσεις και στα συβαριτικά δείπνα και καταλήγει στον συλλογισμό *φιλόσοφος δίαιτα καὶ τράπεζα λιτή καὶ βίος ἀθόρυβος, εἶπεῖν δὲ καὶ ἀμέριμος*⁵⁴. Το έργο, μέσω της σάτιρας και της αναγωγής στη λογοτεχνική παράδοση περί συμποσίων, αναφέρεται στην προτίμη-

φοσσατεῦσαι, έκδ. J. F. HALDON, *Constantine Porphyrogenitus. Three Treatises on Imperial Military Expeditions* [Corpus Fontium Historiae Byzantinae 28], Wien 1990, (C), 146, 102.

52. *λ. τάριχα* (τ 119) *Σούδα, Λεξικόν* [Lexicographi Graeci 1.4], 504.

53. *Ποδαγρικά βοηθήματα. ἀπέχεσθαι δὲ ἀφροδισίων, κρεῶν, μάλιστα χοιρείων, καὶ ταρίχου καὶ γάρου καὶ σεύτλου καὶ δαύκου καὶ ἡδυσόμου καὶ θριδάκων ἀπέφθων καὶ πεπόνων, ἰχθύων δὲ κεφάλων, γόμφων, καὶ τῶν μαλακίων καὶ τῶν ὄστρακοδέρμων καὶ ὄσπριων πάντων καὶ πάντων ἀπλῶς τῶν παχυχύμων καὶ οἴνου μέλανός τε καὶ πλείονος*: Παύλος Αιγινήτης, *Ἐπιτομαί*, 7.11.59, 312· *ἐκ τῆς ἀπλήστου πλησμονῆς τῶν σιτίων παχύν τε σωρεύουσα χυμὸν ἐν βάθει γεννᾷ*: Μιχαήλ Ψελλός, *Πόνημα ἰατρικόν*, 228. Βλ. καὶ Α. Χ. ΕΥΤΥΧΙΑΔΗΣ, *Εἰσαγωγή εἰς τὴν βυζαντινὴν θεραπευτικὴν*, Αθήνα 1983, 202-203· J. LASCARATOS, 'Arthritis' in Byzantium (AD 324-1453). Unknown Information from Non-medical Literary Sources, *Annals of the Rheumatic Diseases* 54 (1995), 951-957· R. RADIC, Η ποδάγρα στα ιστορικά έργα του Μιχαήλ Ψελλού και της Άννας Κομνηνής, στο *Η αυτοκρατορία σε κρίση (·): Το Βυζάντιο τον 11ο αι. (1025-1081)*, επιμ. Β. ΒΛΥΣΙΔΟΥ [Εθνικό Ίδρυμα Ερευνών, Ινστιτούτο Βυζαντινών Ερευνών, Διεθνή Συμπόσια 11], Αθήνα 2003, 381-392.

54. *δίαιτα καὶ τράπεζα λιτή οἶσθα δὲ καὶ αὐτός, πολλάκις ἐστιαθεὶς παρ' ἡμῖν, ὡς τυραννική τις ἢ τῆς ἐμῆς τραπέζης διοικήσις ἦν. ἐκεῖθεν οὖν μοι πᾶσα ἢ τῆς ἀρθρίτιδος αἰτία καὶ τὰ ἐπὶ τῶν δακτύλων λιθώματα, τῶν φλεγματικῶν περιττωμάτων σφηνουμένων περὶ τὰς ἀρμονίας καὶ λιθουμένων στερεῶς· ἀφ' ὧν ἀλγηδόνες ἐπιγινόμεναι τὴν τε ψυχὴν καὶ τὸ σῶμα κατέτρυχον· κέντεῦθεν ἑταλαιπώρει μοι τὸ σῶμα καὶ ἀσθενὲς ἦν. ἐνταῦθα δὲ τούναντίον ἅπαν*: Τιμαρίων, 24, 71.604-614 επίσης 17, 65.438-440.

ση των Βυζαντινών για τη λιπαρή διατροφή, ως αιτιολογία των νοσημάτων από τα οποία υπέφεραν οι ήρωές⁵⁵. Οι αναφορές αυτές αποκαλύπτουν την καλή γνώση του συγγραφέα για τα συμπτώματα των ασθενειών και έχουν οδηγήσει στο συμπέρασμα ότι πιθανότατα είχε γνώσεις ιατρικής⁵⁶.

Ωστόσο, όπως τα λιπαρά κρεατικά έτσι και συντηρημένα προϊόντα δεν αξιολογούνταν στο σύνολό τους ως ακατάλληλα για την υγεία· η διαιτητική παράδοση μάλιστα, συνιστούσε το πάστωμα, ως διαδικασία που αφαιρούσε τις βλαπτικές ιδιότητες των φρέσκων προϊόντων. Τα διαιτητικά έργα, όπως ήδη σημειώθηκε, καταχωρούσαν τις ευεργετικές ή βλαπτικές ιδιότητες των αλιπάστων με τον τρόπο που αντιμετώπιζαν όλες τις τροφές, σε σχέση δηλαδή με τις επενέργειές τους στην χυμοπαθολογία του ανθρώπινου οργανισμού. Τα συντηρημένα κρεατικά και λίπη (τάριχοι, ταρίχη) χρησιμοποιούνταν και σε διάφορες θεραπευτικές αγωγές. Ο Παύλος Νικαίας πρότεινε τη διατροφή με ταρίχη ως θεραπευτικό μέσο για την ανορεξία που προκαλούσε ο πυρετός, ακόμη και ως μέρος της αγωγής για τις παθήσεις των εντέρων και του ήπατος, καθώς και την αιματουρία και την υδρωπικία⁵⁷. Από την άλλη πλευρά, οι συστάσεις για την κατανάλωση ή την αποφυγή αλιπάστων στα διαιτητικά έργα διατυπώνονταν με βάση τις εποχές, όπως στο έργο *Περὶ τῶν δώδεκα μηνῶν τοῦ ἑνιαυτοῦ*, που συνιστούσε αποχή από τα αλίπαστα για τον μήνα Μάιο: *τῶν ταριχευτῶν ἀπέχου καὶ δριμέων* για τον ίδιο μήνα,

55. *Τιμαρίων*, 18, 67.471, 31, 77.773-774, 46, 91.1158-1163. Γενικά για την φιλοσοφία και τα συμπτώσια βλ. ΚΟΛΟΝΟΥ, Die Rezeption der platonischen Opsopoiia, 181-189· F. NOTARIO, Plato's Political Cuisine. Commensality, Food and Politics in the Platonic Thought, *Ágora. Estudos Clássicos em Debate* 17 (2015), 123-158· Μ. ΛΕΟΝΤΣΙΝΗ, Ο Πλάτων και ο Φιλόξενος ο Κυθήριος με το βλέμμα του Ιωάννη Τζέτζη. Οι δημιουργικοί και παιγνιώδεις ορίζοντες μιας επιστολής, *Τιμητικός τόμος στον Καθηγητή Νίκο Πετρόχειλο*, Εταιρεία Κυθηραϊκών Μελετών (υπό έκδοση).

56. *Τιμαρίων*, 23, 70.582-71.600, 24, 71.604-72.618, 25, 72.630-73.654, 35, 80.860-866· βλ. Ε. ΚΟΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ, Die byzantinische Medizin im Lichte der anonymen Satire 'TIMARION', *Βυζαντινά* 12 (1983), 159-181· Κ. Η. ΛΕΒΕΝ, La médecine byzantine vue à travers la satire Timarion (XIIe siècle), στο *Maladies, médecines et sociétés. Approches historiques pour le présent. Actes du VIe colloque d'Histoire au présent*, Paris, Hôtel national des Invalides, 15-19 mai 1990, επιμ. F.-O. ΤΟΥΑΤΙ, Paris 1993, 129-135· ΣΤΑΘΑΚΟΠΟΥΛΟΣ, Galen in Non-medical Byzantine Texts, 600-1453, 140-159· *Τιμαρίων ή Περὶ των κατ' αυτόν παθημάτων*, 219-221, 34-36.

57. Παύλος Νικαίας, *Περὶ νοσημάτων*, έκδ. Α. Μ. ΙΕΡΑΚΙ ΒΙΟ, *Paolo di Nicea, Manuale medico* [Hellenica et byzantina neapolitana 16], Naples 1996, αρ. 58.47, αρ. 61.48, αρ. 66.10, αρ. 78. 68, 131, 139, 146, 164.

όπως επίσης και για τους μήνες Αύγουστο και Οκτώβριο, για διάφορα είδη ιχθύων δίνονται αντιστοίχως όμοιες οδηγίες στο *Περὶ τροφῶν κύκλος* του Ιερόφιλου⁵⁸. Η ποιοτική αποτίμηση των αλιπάστων στηριζόταν στη λιπαρή σύστασή τους. Σύμφωνα με τον Συμεών Σηθ, προτείνονταν ως κατάλληλα για πάστωμα τα λιπαρά ψάρια⁵⁹, λόγω της ποιότητας των χυμών τους, γιατί αυτό το κριτήριο ξεχώριζε τους ταριχευμένους, άπαχους και λιπαρούς ιχθείς: *οὶ δὲ ταριχευτοὶ ἰχθύες θερμοὶ εἰσὶ καὶ ξηροὶ καὶ τῶν παχέων χυμῶν τμητικοὶ καὶ λεπυντικοὶ καὶ μᾶλλον οἱ εὐχυμοὶ. οἱ δὲ σκληρόσαρκοι ταριχευόμενοι πλείονα ἐπικτῶνται τὴν μοχθηρίαν*⁶⁰. Ο διαχωρισμός της ευχυμίας και της μοχθηρότητας (βλαπτικής επενέργειας, κακοχυμίας) των παστωμένων ψαριών, σε σχέση με την περιεκτικότητά τους σε λίπος, ήταν επιβεβλημένος για την ποιοτική τους διάκριση, καθώς τα προϊόντα αυτά είχαν αποκτήσει ιδιαίτερη διάδοση στη βυζαντινή διατροφή.

Γενικά, αν εξαιρεθούν ορισμένες επιμέρους στοχευμένες παρατηρήσεις, όπως αυτή του Συμεών Σηθ, δεν είχε κριθεί αναγκαίο να γίνουν στις βυζαντινές διαιτητικές πραγματείες προσθήκες νέων συστάσεων για την κατανάλωση ζωικών προϊόντων ή για τον τρόπο χρήσης του φρέσκου και συντηρημένου λίπους. Τα έργα αυτά ακολούθησαν κατά γράμμα ό,τι είχε παραδοθεί στα ιατρικά έργα της ύστερης αρχαιότητας, που και αυτά είχαν προσαρμοστεί απολύτως στα ιπποκρατικά και κυρίως στα αντίστοιχα γαληνικά έργα, ενσωματώνοντας ελάχιστα νέα στοιχεία συναφή με τη διατροφική πραγματικότητα της εποχής τους. Τον κανόνα αυτόν είχε υπερβεί το διαιτητικό έργο που συντάχθηκε στα Λατινικά από τον ιατρό Άνθιμο υπό τη μορφή επιστολής (*de observatione ciborum epistula*) και απευθυνόταν στον φράγκο βασιλιά Θεοδέριχο (511-534). Ο Άνθιμος είχε βρεθεί στην αυλή των Φράγκων ως απεσταλμένος του οστρογότθου βασιλιά της Ιταλίας, Θεοδώριχου (493-526). Καθώς οι Φράγκοι ήταν γνωστοί για το λαρδί που κατανάλωναν, ο Άνθιμος τούς συμβούλευε να το χρησιμοποιούν χωρίς να το τηγανίζουν, για να μη γίνεται ανθυγιεινό. Σημείωνε ακόμη, ότι η προσθήκη λίγων σταγόνων λιπαρού λάρδου (*pinguamen laridi*) σε μερικές τροφές ή λαχανικά δεν

58. Ανώνυμος ιατρός, *Περὶ τῶν δώδεκα μηνῶν τοῦ ἔνιαυτοῦ*, 422· Ιερόφιλος, *Περὶ τροφῶν κύκλος*, 208, 208, 212, 215.

59. Ενδεικτική είναι η προτίμηση του Μιχαήλ Ψελλού, *ἡδὺς καὶ τρόφιμος δοκεῖ ὁ παρ' ὑμῖν ἰχθύς οὕτως ταριχευθεῖς*, Μιχαήλ Ψελλός, *Ἐπιστολαί*, έκδ. STR. ΠΑΡΑΙΟΑΝΝΟΥ, *Michael Psellus, Epistulae*, Berlin – Boston 2019, αρ. 444, 856.

60. Συμεών Σηθ, *Περὶ τροφῶν*, 45.

είχαν βλαπτική επίδραση, αν αυτό ήταν αναγκαίο, εφόσον μάλιστα δεν υπήρχε και διαθέσιμο ελαιόλαδο (*ubi oleum non fuerit*). Πρότεινε επίσης παρασκευές που θα μπορούσαν εναλλακτικά να υποκαταστήσουν το αλάτι και το λάδι με κρέας και λαρδί. Δεν συνιστούσε, ως δύσπεπτα, το παστό βοδινό και χοιρινό κρέας και θεωρούσε ακατάλληλο για την υγεία το τηγανητό σκώτι από χοίρο.

Στην πραγματεία αυτή ο Άνθιμος είχε επιχειρήσει να προσαρμόσει στη διατροφή των Φράγκων τις υφιστάμενες γνώσεις για την υγιεινή διαίτα και ταυτόχρονα, να εξειδικεύσει τις διαιτητικές οδηγίες του, ώστε να αξιολογήσει και να προτείνει τροποποιήσεις σχετικά με τις συνήθειες της μαγειρικής με λαρδί, δίνοντας μάλιστα έμφαση στη λήψη του ως φαρμάκου για την ίαση των σπλάχνων και του εντέρου (*visceribus vel intestinis*). Αυτή η οδηγία παραδιδόταν επίσης σε σχέση με αντίστοιχα νοσήματα από τον Παύλο Νικαίας. Στο έργο του Άνθιμου οι αναφορές στο βοδινό, το πρόβειο, και το χοίρειο κρέας, αλλά και στο κυνήγι συνοδεύονται με οδηγίες του τρόπου παρασκευής των γευμάτων. Αν και αποδεχόταν ως αναγκαστική τη χρήση του λίπους, επισήμαινε τη βλαπτική επενέργειά του σε περίπτωση που τηγανιζόταν και εφιστούσε την προσοχή της κατανάλωσής του σε εκείνους που διαβιούσαν πολυτελώς και κατανάλωναν πολλά είδη τροφών (*viros deliciose viventes et diversa ciborum sumentes*). Γενικά, πρότεινε την επιλογή νεαρών ζώων χωρίς λίπος, και την αποφυγή συνδυασμού χοιρινού και γάρου, ενώ απέδιδε στο παστό κρέας ιδιότητες που προκαλούσαν πυρετούς⁶¹. Το έργο αυτό εκπονήθηκε για να εξυπηρετήσει τις ανάγκες της βασιλικής αυλής των Φράγκων, αλλά αποτελούσε και μια εξαιρετική στιγμή δημιουργικής και πρωτότυπης διαιτολογικής ιατρικής διότι, παράλληλα με τους γνωστούς διατροφικούς κανόνες με σκοπό πάντοτε την πρόληψη, προχωρούσε με πρακτικό πνεύμα και χάρη σε μια οξυδερκή παρατηρητικότητα στη διατύπωση συγκεκριμένων οδηγιών για την προετοιμασία γευμάτων με κριτήριο την αποφυγή συγκεκριμένων παρενεργειών.

Τα ιατρικά και διαιτητικά έργα της μεσοβυζαντινής εποχής συντάχθηκαν χωρίς παρόμοιες αναφορές στους σύγχρονους τρόπους μαγειρικών παρασκευών και, μολονότι εξυπηρετούσαν τη βυζαντινή αυλή και το ευρύτερο

61. Anthimi, *De observatione ciborum ad Theodoricum regem Francorum epistula*, έκδ. M. GRANT, *Anthimus. De observatione ciborum. On the Observance of Foods*, ²Trowbridge 2007, 3-21, 51-57. Για τις συστάσεις του Παύλου Νικαίας, βλ. σημ. 57.

περιβάλλον της, δεν έκαναν χρηστικές προσθήκες στις παραδεδομένες οδηγίες της διαιτητικής. Από το έργο του Άνθιμου θα πρέπει να φθάσουμε στον 11ο αιώνα και στον Συμεών Σηθ, για να διατυπωθούν ορισμένες συστάσεις, που εξυπηρετούσαν πραγματικές και καθημερινές ανάγκες και απευθύνονταν κυρίως στην αυτοκρατορική αυλή, χωρίς μάλιστα, πέραν των λίγων αυτών στοιχείων, να αλλάξει ουσιαστικά η ύλη, η δομή και η φιλοσοφία της πραγμάτευσης του θέματος.

Η πληθώρα αναφορών σε ζωικά προϊόντα στις πηγές της μεσοβυζαντινής εποχής και η κατ' εκτίμηση ευρεία κατανάλωση λίπους δεν οδήγησαν στην αναθεώρηση ή στην περαιτέρω ενασχόληση με τους τρόπους της κατανάλωσής του ή στην πιο λεπτομερή αναφορά στις επενέργειές του στην υγεία, όπως στην περίπτωση του Άνθιμου. Επαναλαμβάνονται, βέβαια, οι αναφορές στα διαιτητικά κείμενα για τις επιβλαβείς συνέπειες της βρώσης ορισμένων μερών, όπως τα εντόσθια, ο εγκέφαλος και η κοιλία, που χαρακτηρίζονται ολιγότροφα⁶². Τα έργα αυτά όμως, αντέγραφαν και πάλι τις παραδεδομένες σχετικές οδηγίες των αρχαιότερων κειμένων. Με ανάλογο πνεύμα και χωρίς να διαφοροποιούνται επί της ουσίας από τα διαιτητικά δεδομένα της αρχαιότητας, το στιχούργημα του Νικολάου Καλλικλή, όπως και το έργο του Ιερόφιλου, αναφέρουν ως κακόχυμα τρόφιμα, εκείνα που παράγουν *φλέγμα, πυρώδη χόλον, έξ ὧν ρίγη φύουσι και ποδαλγία*⁶³.

Στα διαιτητικά έργα της μέσης βυζαντινής εποχής, με την ανά μήνα διάταξη των οδηγιών, διατηρείται η παραδεδομένη έμφαση στη θρεπτικότητα των ζωικών προϊόντων, ενώ οι βλαπτικές επιδράσεις τους στην υγεία συσχετίζονται με ποιοτικά στοιχεία, όπως η ηλικία και η εποχή κατανάλωσής τους. Με βάση αυτά τα κριτήρια καθορίζονταν οι περιορισμοί της πραγματείας του Ιερόφιλου, στην οποία σημειώνεται *ἀπέχεσθαι (...) πάντων τῶν παχυχύμων τον Μάιο και τῶν γλίσχρων και παχυχύμων ἀπέχεσθαι τον*

62. *Ὅσα ολιγότροφα. Τὰ ἄκρα τῶν ζῶων, μήτρα, κοιλία, ἔντερα, οὐρά, ὠτία, ἀξούγγιν, καθόλου πᾶν τὸ γένος τῶν ὀρνίθων ὀλιγοτροφότερά ἐστι τῶν τετραπόδων καὶ τῶν γεγηρακότων ζῶων τῶν ἔτι ἀύξανομένων*: Ανώνυμος ιατρός, *Περὶ τροφῶν σύνταγμα (De cibis)*, 245, 265, 269, 271· Ανώνυμος ιατρός, *Περὶ τροφῶν δυνάμεως*, 478· Ανώνυμος ιατρός, *Περὶ χυμῶν, βρωμάτων καὶ πομάτων (De alimentis)*, 266, 278· Ανώνυμος ιατρός, *Περὶ τῶν δώδεκα μηνῶν τοῦ ἑνιαυτοῦ*, 428.

63. Ο Ιερόφιλος (*Περὶ τροφῶν κύκλος*, 200, 208) συνιστά τη βρώση ποδοκεφάλων τον Ιανουάριο, αλλά την αποφυγή τους, όπως και των εντοσθίων, τον Μάιο, λόγω της κακοχυμίας και της χολώδους σύστασής τους· Νικόλαος Καλλικλής, *Περὶ τῶν δώδεκα μηνῶν*, 126. Πρβλ. ΑΝΑΓΝΩΣΤΑΚΗΣ, Τροφικές δηλητηριάσεις, 88.

Αύγουστο⁶⁴. Η κρεοφαγία ήταν απαγορευτική, σύμφωνα με τον Ιερόφιλο, μόνο τον Μάρτιο, ίσως λόγω και της Τεσσαρακοστής, ενώ ως εξαίρεση, τον Απρίλιο προτείνεται η αποφυγή χοιρινού και τον Μάιο βόειου κρέατος και λαγών. Για τους μήνες Ιούνιο και Ιούλιο συστήνεται διατροφή με αμνοερίφια και πουλερικά, ενώ για τον τελευταίο συστήνεται επίσης η υποκατάσταση του στέατος με λιπαρό κρέας κριαριού. Ο Ιερόφιλος θεωρούσε ακόμη ωφέλιμη την κατανάλωση αμνοεριφίων και πουλερικών, λαγών και δορκάδων τον Αύγουστο, απέτρεπε όμως, την κατανάλωση των τελευταίων κατά τους μήνες Σεπτέμβριο, Οκτώβριο και Νοέμβριο· τον τελευταίο αυτό μήνα δεν συνιστούσε επίσης το κρέας βοών και τράγων. Τους μήνες αυτούς, όπως και τον Δεκέμβριο, πρότεινε τη βρώση κρεατικών από νεαρά ζώα και πουλερικά⁶⁵. Η πραγματεία του Ιερόφιλου δεν παρουσιάζει αποκλίσεις σε σχέση με όσα αναφέρουν άλλα διαιτητικά έργα για τις επιπτώσεις της κατανάλωσης θηραμάτων και βόειου κρέατος και την επίδρασή τους στην έκκριση μέλαινας χολής. Τα έργα *Περὶ τροφῶν σύνταγμα* και *Περὶ τῶν δώδεκα μηνῶν τοῦ ἐνιαυτοῦ*, απέτρεπαν επίσης την κατανάλωσή τους μήνες Μάιο, Οκτώβριο, Νοέμβριο και Δεκέμβριο, μήνα κατά τον οποίο συνιστούσαν και την αποφυγή της βρώσης άγριων αιγών. Εξαίρεση, ως προς την κατανάλωση θηραμάτων τον Δεκέμβριο, αποτελούν οι οδηγίες που δίδονται στο έργο του Νικολάου Καλλικλή, ενώ ο Συμεών Σηθ συμφωνούσε με την παράδοση και τόνιζε τις επιβαρυντικές συνέπειες της κακοχυμίας τους, ίσως και λόγω των σχετικών προτιμήσεων, οι οποίες αποτελούσαν χαρακτηριστικό γνώρισμα της διατροφής του αυτοκρατορικού περιβάλλοντος στο οποίο απευθυνόταν⁶⁶.

64. Ιερόφιλος, *Περὶ τροφῶν κύκλος*, 208, 212.

65. Ιερόφιλος, *Περὶ τροφῶν κύκλος*, 203-217· DELACENSERIE, *Le traité de diététique de Hiérophile*, 99-102.

66. Ανώνυμος ιατρός, *Περὶ τροφῶν σύνταγμα*, 245· Ανώνυμος ιατρός, *Περὶ τῶν δώδεκα μηνῶν τοῦ ἐνιαυτοῦ*, 424-425· Ιερόφιλος, *Περὶ τροφῶν κύκλος*, 208, 215-216. Κρέας λαγού και πτηνά κυνηγιού συστήνονται από τον Νικολαιο Καλλικλή μόνο τον Δεκέμβριο (*Περὶ τῶν δώδεκα μηνῶν*, 128). Το κρέας του λαγού, σύμφωνα με τον Συμεών Σηθ, *ἔμφραξιν τῶ τε ἥπατι και τῶ σπληνὶ ἐμποιοεῖ*. Το ίδιο και το ελάφειο *τὰ ἐλάφεια κρέατα παχὺν ἀπογεννῶσι χυμόν, και ἐμφράξεις τῶ τε ἥπατι και τῶ σπληνὶ ἐμποιοῦσι*: Συμεών Σηθ, *Περὶ τροφῶν*, 35-36, 61. Μια σειρά λόγων, για τους οποίους πρέπει να αποφεύγονται παχύχυμα, φλεγματικά και δύσπεπτα κρεατικά και εντόσθια, αν και υπερθεματίζεται η αξία του χοίρειου κρέατος από μικρά ζώα, παραθέτει ο συντάκτης του έργου *Περὶ τῆς ἐκ τῶν ζώων τροφῆς*, 277. Πρβλ. Ανώνυμος ιατρός, *Περὶ χυμῶν, βρωμάτων και πομάτων* (*De*

Έχει επισημανθεί ότι η πραγματεία του Ιερόφилου αφιερώνει πολλές οδηγίες στην κατανάλωση ζωικών προϊόντων, μολονότι τα λαχανικά και τα όσπρια καταλάμβαναν σημαντικό μέρος της⁶⁷. Επιβεβαιώνεται επίσης ότι το λίπος δεν απουσίαζε από την προτεινόμενη διατροφή του Ιερόφилου. Ακόμη και όταν για τον μήνα Ιούλιο γίνονται συστάσεις για την αποφυγή λιπαρών γευμάτων, προτείνεται η υποκατάστασή του με την κατανάλωση λιπαρού κριαριού. Γενικά, η διαιτητική πραγματεία του Ιερόφилου συνιστούσε τη βρώση κρεατικών με το λίπος τους, θεωρώντας το απαραίτητο συστατικό της υγιούς διαβίωσης. Η αποτύπωση του δείκτη κατανάλωσης κρεατικών ως χαρακτηριστικού μιας ιδεώδους διατροφής σε αυτή την πραγματεία, αλλά και ως έναν βαθμό και σε όλα τα αντίστοιχα έργα της μεσοβυζαντινής εποχής, βρισκόταν περισσότερο στον αντίποδα των διαιτητικών συνηθειών, που προσπαθούσαν να καθιερώσουν με τις παραινέσεις τους τα ρητορικά κείμενα και οι εκκλησιαστικοί κανόνες. Επισημαίνουμε όμως, ότι οι απαγορεύσεις των αγιολογικών και ιστοριογραφικών πηγών ήταν γενικόλογες, αντίθετα με όλους τους παραπάνω συγκεκριμένους κανόνες για την κρεοφαγία και τη διατροφή με λίπη, που έθεταν οι διαιτητικές πραγματείες⁶⁸.

Ακόμη πιο επιλεκτική και εξειδικευμένη ως προς την πρόσληψη λίπους ήταν η θέση του Συμεών Σηθ, ο οποίος πρότεινε ως θρεπτικά και εύχυμα τα νεαρά ζώα, όπως οι αμνοί, οι αλεκτορίδες (όρνιθες), οι φασιανοί, οι δορκάδες, και τα ερίφια. Ιδιαίτερα θετικά αναφερόταν επίσης στο βόειο κρέας (*τροφιμώτερον*), με την επισήμανση ότι δημιουργούσε μελαγχολικούς χυμούς, όπως και το κρέας των γεράνων, ελάφων και λαγών. Παχύχυμο θεωρούσε ο Συμεών Σηθ το κρέας των νησών και έκρινε ως αυξητικό της θερμότητας το στέαρ τους, που το περιγράφει ως «λεπτομερές», λόγω της ιδιαίτερης υφής του. Αντίθετα, εκτιμούσε για τις ιδιότητές του το κρέας της πέρδικας, που όπως σε όλες τις πραγματείες αναφέρεται ως το πιο εύπεπτο όλων των πτηνών, αλλά απέδιδε κακοχυμία στη σάρκα των περιστερόπουλων, προβάτων, ταώνων και χηνών. Υποδείκνυε επίσης ότι, υπό ειδικές συνθήκες

alimentis), 257-258, 259-260, 263-264, 265-267. Βλ. και J. KODER, Παρατηρήσεις για τη χρήση βοοειδών στο Βυζάντιο, στο ΑΝΑΓΝΩΣΤΑΚΗΣ, ΚΟΛΙΑΣ, ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ, *Ζώα*, 228· ΧΡΟΝΗ, *Η πανίδα*, 44, 123.

67. KODER, *Stew and Salted Meat*, 66-67· DELACENSERIE, *Le traité de diététique de Hiérophile*, 97, 99· CASEAU, *Nourritures*, 150.

68. ΧΡΟΝΗ, *Η πανίδα*, 115-116· ΑΝΑΓΝΩΣΤΑΚΗΣ, *Τροφικές δηλητηριάσεις*, 88, 77-79, 88-91.

εκτροφής, το κρέας και το λίπος των τελευταίων, θα μπορούσαν να γίνουν εύχυμα και διατροφικά ωφέλιμα⁶⁹. Στην πραγματεία του Συμεών Σηθ επισημαίνεται επίσης ως επικίνδυνη η βρώση όρνιθας με οξύγαλα· ο συνδυασμός αυτός πρέπει να παρέπεμπε σε ανθυγιεινή και ασυνήθιστη μείξη τροφών, που αντιπροσώπευε τη χαρακτηριστική τάση των διατροφικών προτιμήσεων της εποχής⁷⁰.

Ιδιαίτερες συστάσεις για την κατανάλωση κρέατος και λίπους γίνονται και στην πραγματεία του Ιερόφιλου. Όπως σε άλλα διαιτητικά έργα, τα προϊόντα αυτά προτείνονταν για τη θρεπτική αξία τους, εφόσον όμως προερχόταν από νεαρά ζώα και πουλερικά. Σχετικές μαρτυρίες για τη χρήση του λίπους με σκοπό την ενίσχυση της θρεπτικότητας και της γευστικής εντύπωσης των μαγειρικών παρασκευών επιβεβαιώνουν την απόλυτη εναρμόνιση αυτής της αντίληψης με καθιερωμένες πρακτικές και προτιμήσεις. Περισσότερο εξειδικευμένες είναι οι παρατηρήσεις του Άνθιμου, ο οποίος πρότεινε την επιλογή του στήθους και των πτερυγίων των πτηνών, επειδή συνέβαλαν στην παραγωγή καλών χυμών και αίματος (*quia ista meliores humores et sanguinem bonum nutriunt*), ενώ αποθάρρυνε την κατανάλωση φασιανού και χήνας, που είχαν υποστεί πάχυνση. Η τελευταία επισήμανση συνέπιπτε με παρόμοιες επιφυλάξεις οι οποίες διατυπώνονται σε πολλά διατροφικά έργα και παρέπεμπαν στις βλαπτικές παρενέργειες της βρώσης λιπαρών κρεάτων⁷¹.

69. Συμεών Σηθ, *Περὶ τροφῶν*, 20, 26, 30, 31, 33, 35-37, 62, 71-72, 85-86, 88, 100, 106, 111, 117, 121-122, 125. Βλ. και ΧΡΟΝΗ, *Η πανίδα*, 132.

70. οὐ δεῖ δὲ τὸν ἀλεκτορίδων μεταλαμβάνοντα καὶ ὀξύγαλακτος εὐθὺς μετασχεῖν. τετήρηται γὰρ κωλικὰς τὸ τοιοῦτον ἀπογεννᾶν νόσους. τὰ δὲ λεγόμενα ὀρνιθόπουλα εὐπεπτά ἐστιν: Συμεών Σηθ, *Περὶ τροφῶν*, 80-81· ΑΝΑΓΝΩΣΤΑΚΗΣ, Τροφικές δηλητηριάσεις, 88-91· Μ. ΛΕΟΝΤΣΙΝΙ – G. MERIANOS, From Culinary to Alchemical Recipes. Various Uses of Milk and Cheese in Byzantium, στο *Latte e latticini. Aspetti della produzione e del consumo nelle società mediterranee dell'Antichità e del Medioevo*, επιμ. Ι. ΑΝΑΓΝΩΣΤΑΚΗΣ – Α. ΠΕΛΛΕΤΤΙΕΡΙ, Lagonegro 2016, 214.

71. Anthimi, *De observatione ciborum*, 22-23, 58. Για την κατανάλωση λιπαρών εδεσμάτων ως χαρακτηριστικού της διαίτας των ελίτ με αφορμή την έκφραση προτιμήσεων για ορισμένα πουλερικά, βλ. Μ. ΛΕΟΝΤΣΙΝΗ, Οικόσιτα, ωδικά και εξωτικά πτηνά. Αισθητική πρόσληψη και χρηστικές όψεις (7ος-11ος αι.), στο ΑΝΑΓΝΩΣΤΑΚΗΣ, ΚΟΛΙΑΣ, ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ, *Ζώα*, 313-317· πρβλ. ΛΕΟΝΤΣΙΝΙ, Hens, Cockerels and Other Choice Fowl, 113-131· CH. MESSIS – I. NILSSON, The Description of a Crane Hunt by Constantine Manasses. Introduction, text and translation, *Scandinavian Journal of Byzantine and Modern Greek Studies* 5 (2019), 37-41. Βλ. και πιο πάνω σημ. 38.

Οι οδηγίες των διαιτητικών πραγματειών αναφορικά με τους τρόπους και τη συχνότητα της κατανάλωσης των ζωικών προϊόντων, καθώς και άλλες μαρτυρίες σχετικά με τις διατροφικές τάσεις, τις αντιλήψεις και τις πρακτικές, οδηγούν στη διαπίστωση ότι οι βυζαντινοί λόγιοι κατέφυγαν στην ενδελεχή καταγραφή των διαιτητικών γνώσεων της ύστερης αρχαιότητας, προσβλέποντας στην πρακτική αξιοποίησή τους για την πρόληψη και την θεραπεία των ασθενειών. Αυτός ο τρόπος πραγμάτευσης των διαιτητικών παραμέτρων της υγείας και της ταξινόμησης των ιδιοτήτων των τροφών διαπνεόταν από το χαρακτηριστικό θεωρητικό πνεύμα της συστηματικής συλλογής και καταγραφής, αλλά προσέβλεπε ταυτόχρονα και σε πρακτικές πλευρές της πρόληψης και θεραπείας των νοσημάτων, μέσω της ρύθμισης της καθημερινής διαίτας. Ανάλογες θεραπευτικές πρακτικές βασισμένες στη διαιτητική αγωγή, που ακολουθούσαν παρόμοιο πνεύμα, εφαρμόστηκαν και από τους ιατρούς της σχολής του Σαλέρνο (Καμπανία, Ιταλία), όπως δείχνει η έμμετρη πραγματεία *Regimen sanitatis Salernitanum*, η οποία έχει συνδεθεί με τις νοσηλευτικές δραστηριότητες του ιατρικού κέντρου που λειτουργούσε στην πόλη από τον 12ο αιώνα⁷². Το περιεχόμενο των βυζαντινών διαιτητικών πραγματειών οργανώθηκε με βάση τα λόγια σχήματα των διαιτητικών έργων της ύστερης αρχαιότητας και χωρίς αναφορές στις σύγχρονες με την εποχή διατροφικές συνήθειες, με εξαίρεση την περίπτωση του ιατρού Άνθιμου και, σε μικρότερο βαθμό, του Συμεών Σηθ. Η αναπαραγωγή των συστηματικών οδηγιών διατήρησε πάντως, τις διαιτητικές γνώσεις της αρχαιότητας και συνέβαλε στην οργάνωση της θεραπευτικής ιατρικής, κυρίως μέσω των κανόνων, που εξασφάλιζαν έναν υγιεινό τρόπο ζωής αλλά και των οδηγιών για την ειδική δίαιτα που έπρεπε να ακολουθείται για τη θεραπεία ορισμένων ασθενειών⁷³. Ως προς την κατανάλωση ζωικών λιπών, οι συστάσεις για την αποφυγή παχύχυμων και ολιγότροφων προϊόντων επανέρχονταν συχνότερα και ήταν αυστηρότερες για τη δίαιτα κατά τις θερμές εποχές

72. ΑΝΑΓΝΩΣΤΑΚΗΣ, «Μωρός είμι καὶ ἀνούστατος», 53· M. NICOUR, *Savoirs et pratiques diététiques au Moyen Âge, Cahiers de recherches médiévales* 13 (2006), <http://crm.revues.org/864>; DOI:10.4000/crm.864 (τελευταία επίσκεψη 1 Οκτωβρίου 2016)· M. MONTANARI, *Medieval Tastes. Food, Cooking, and the Table*, μτφρ. B. ARCHER BROMBERT, Columbia University Press 2015, 50-53.

73. Αντίθετα με άλλες ιατρικές παρατηρήσεις που επέφεραν συγκεκριμένες βελτιώσεις, π.χ. στον τομέα της ουροσκοπίας, βλ. BOURAS-VALLIANATOS, *Η ιατρική τέχνη στο Βυζάντιο*, 202-207, 222.

του έτους, σύμφωνα με τους θεωρητικούς κανόνες, που είχαν συγκροτηθεί κατά την αρχαιότητα με βάση τη χυμοπαθολογία και τη συστηματική εμπειρική παρατήρηση των συμπτωμάτων. Είχε γίνει αντιληπτό ότι η κατανάλωση λίπους ή προϊόντων με λιπαρή σύσταση, ακόμη και αλιπάστων σε ένα καθημερινό διαιτολόγιο, που αφορούσε τόσο τις ελίτ όσο και φτωχότερα κοινωνικά στρώματα, αποτελούσε έναν ιδιαίτερα επιβαρυντικό παράγοντα για διάφορες ασθένειες. Οι σχετικές αναφορές στην κατανάλωση των λιπών ζωικής προέλευσης σε μια εποχή ευημερίας σχετίζονταν, πέρα από την αναζήτηση της ευδαιμονίας και της ευζωίας, και με την εμπειρική εφαρμογή της διατροφικής αγωγής ως μέσου προφύλαξης από ασθένειες και ίασης ορισμένων νοσημάτων. Οι οδηγίες των βυζαντινών διαιτητικών πραγματειών παρέμεναν σε ισχύ μέχρι την εποχή της βελτίωσης των διαιτητικών γνώσεων, μετά τη νεωτερική εισαγωγή καινοτόμων επιστημονικών αρχών και την πρόοδο των αναλυτικών μεθόδων της χημείας, που άλλαξαν τον τρόπο κατανόησης της φύσης, των ιδιοτήτων, της δομής και της σύστασης των τροφών⁷⁴.



74. Οι μελέτες της φυσιολογίας των ζώων και των ιδιοτήτων τους, που από την αρχαιότητα λαμβανόνταν υπόψη κυρίως για την αξιολόγηση της θρεπτικότητάς τους, ανατράπηκαν από τις προδιαγραφές που έθεσε η διεπιστημονική έρευνα για τα ζωικά τρόφιμα μετά τη δημοσίευση του έργου του Α. LAVOISIER, *Traité élémentaire de chimie*, το 1789, βλ. σχετικά F. ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ, *Le problème physiologique de la nutrition et ses enjeux. D'Antoine Lavoisier à Claude Bernard*, Paris 2018, 38-55.