

ΣΤΟΥΣ ΔΡΟΜΟΥΣ ΤΟΥ ΒΥΖΑΝΤΙΟΥ 1.

ΕΛΕΝΗ ΣΤΑΜΠΟΓΛΗ

Πρόσκληση σε γεύμα



ΚΑΛΕΙΔΟΣΚΟΠΙΟ

ΣΤΟΥΣ ΔΡΟΜΟΥΣ ΤΟΥ ΒΥΖΑΝΤΙΟΥ 1.

ΕΛΕΝΗ ΣΤΑΜΠΟΓΛΗ

Πρόσκληση σε γεύμα



ΚΑΛΕΙΔΟΣΚΟΠΙΟ



Θα κάνουμε ένα ταξίδι μέσα από τις γεύσεις.

Θα ανακαλύψουμε μικρές ιστορίες κρυμμένες σε φαγητά.

Θα διασχίσουμε πολλές χώρες, πολλές εποχές.

Θα ταξιδέψουμε στη Βυζαντινή αυτοκρατορία και στην πρωτεύουσά της, την Κωνσταντινούπολη.

Θα μπούμε στα παλάτια και τα μοναστήρια της.

Θα διασχίσουμε τις αχανείς Επαρχίες της αυτοκρατορίας, τη Μικρά Ασία, την Αφρική, τα Βαλκάνια...



Κι όλα αυτά, για να ανακαλύψουμε τι φαγητά έτρωγαν οι Βυζαντινοί, οι πλούσιοι μα και οι φτωχοί, οι κάτοικοι της πρωτεύουσας και των πόλεων, αλλά και εκείνοι των χωριών.

Μέσα από τις γεύσεις, θα γνωρίσουμε καλύτερα την οικονομία των Βυζαντινών, το εμπόριο με τους γείτονές τους, τον πλούτο τους, τις παραδόσεις που τηρούσαν και τις συνήθειες που διαμόρφωσαν...

Το τι έτρωγαν οι κάτοικοι της Βυζαντινής αυτοκρατορίας εξαρτιόταν σε μεγάλο βαθμό από το πού έμεναν – αν δηλαδή ζούσαν κοντά στη θάλασσα και ήταν παραδές, ή στην ενδοχώρα της Μικράς Ασίας και έβοσκαν τα κοπάδια τους στα απέραντα βοσκοτόπια της· ή, ακόμα, αν κατοικούσαν στην ύπαιθρο ή σε μια από τις μεγάλες πόλεις της αυτοκρατορίας, όπως η Αντιόχεια, η Αλεξάνδρεια, η Θεσσαλονίκη ή η Τραπεζούντα. Στις αγορές των λιμανιών αυτών, έφταναν πλοία φορτωμένα με όλα τα καλά από κάθε γωνιά της αυτοκρατορίας: λάδια και κρασιά, μπαχάρια και τυριά, ξηρούς καρπούς και παστά.

Ψάρια και θαλασσινά



ΤΙΣ ΑΚΤΕΣ ΤΗΣ ΜΙΚΡΑΣ ΑΣΙΑΣ 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 τη στεριά: έκλειναν με δίχτυα μια περιοχή στα ρηγά, σε μέρη όπου υπήρχαν θαλάσσια ρεύματα, στο δέλτα των ποταμών ή στο άνοιγμα λιμνοθαλασσών. Την εποχή της ομαδικής μετανάστευσης των ψαριών, όταν κοπάδια ολόκληρα μετακινούνται από τα γλυκά νερά για να φτάσουν στη θάλασσα, παγιδεύονταν σ' 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 παρότοπος: εδώ τα θαλάσσια ρεύματα είναι ιδιαίτερα ισχυρά, και τα ψάρια παρασύρονταν σε μεγάλα κοπάδια ως τα δίχτυα των ψαράδων.

Κάποτε, στις ακτές της Χαλκηδόνας, μιας μικρής πόλης απέναντι από την Κωνσταντινούπολη, έγινε κάτι θαυμαστό. Ζούσε εκεί ένας άγιος άνθρωπος, ο Λουκάς, που περνούσε τις μέρες του καθισμένος πάνω σ' ένα στύλο, τρώγοντας μόνο χόρτα και προσευχόμενος στον Θεό. Έτυχε στην περιοχή αυτή να ρίξουν τα δίχτυα τους κάτι ψαράδες. Περνούσαν όμως οι μέρες, οι ελπίδες τους εξανεμίζονταν και στα σπίτια τους γυρνούσαν μ'



άδεια τα χέρια. Ρώτησε λοιπόν ο Άγιος τον πρωτεύοντα:

«Γιατί δεν μου έφερες ψάρια τις τελευταίες μέρες;» Κι αυτός του αποκρίθηκε:

«Έχουν περάσει τριάντα μερόνυχτα που κοπιάζουμε μάταια, δεν έχουμε ούτε να φάμε, κι η στενοχωρία μας είναι μεγάλη». Ο Άγιος τότε ευλόγησε λίγο νερό που είχε σ' ένα κανάτι και το 'δωσε στον ψαρά να ραντίσει τα δίχτυα. «Διώξε τη λύπη σου, τα δίχτυα σας θα γεμίσουν ψάρια. Κι από όσα πιάσετε, θέλω τριάντα



τρία – το ένα δέκατο της ψαριάς». Έτσι κι έγινε. Τα δίχτυα γέμισαν με ψάρια, για την ακρίβεια τριακόσια τριάντα. Κι εκείνοι ξεχώρισαν το ένα δέκατο και έτρεξαν να το προσφέρουν στον ευεργέτη τους. [...] Από τότε, όποτε η ψαριά ήταν κακή, με ευλάβεια και πίστη έτρεχαν κοντά του, κι εκείνος με την ευλογία του γέμιζε τα δίχτυα τους.

Βίος Αγίου Λουκά Στυλίτη

Η Μαύρη Θάλασσα ήταν γνωστή για τον πλούτο της: κάθε χρόνο εκατοντάδες τόνοι ψαριών, παρασυρμένοι από ισχυρά ρεύματα, έφταναν στις δυτικές ακτές του Εύξεινου Πόντου, στον Βόσπορο, κι από 'κεί στη Θάλασσα του Μαρμαρά.

Ψάρια λιπαρά, κατάλληλα για πάστωμα, που διατηρούνταν πολύ καιρό μέσα σε χοντρό αλάτι και αποτελούσαν συνηθισμένη τροφή των ανθρώπων τον χειμώνα. Όμως τα παστά ψάρια ήταν

καλή τροφή και για τους κατοίκους της αυτοκρατορίας που ζούσαν μακριά από τη θάλασσα και δεν είχαν τη δυνατότητα να τρώνε φρέσκα ψάρια.



«Μόλις άρχιζε να σκοτεινιάζει, οι ψαράδες έμπαιναν στις βάρκες τους και άναβαν ένα δαδί, που η άκρη του ήταν βουτηγμένη στο ρετσίι. Το φως της δάδας τραβούσε τα ψάρια, που μαζεύονταν γύρω από τη βάρκα· τότε, οι ψαράδες έσκυβαν και τα χτυπούσαν με το καμάκι...»

ΟΠΠΙΑΝΟΣ, *Αλιευτικά*, 3ος αιώνας μ.Χ.



Το αλάτι και οι αλυκές



Ο ΑΛΑΤΙ ΚΑΤΕΙΧΕ ξεχωριστή θέση στο εμπόριο της αυτοκρατορίας. Χωρίς αυτό δεν θα μπορούσαν να συντηρηθούν τα τρόφιμα – τα ψάρια αλλά και το κρέας, το τυρί και τα αλίπαστα. Οι εργαζόμενοι στις αλυκές, οι *αλικάριοι*, ήταν οργανωμένοι σε συντεχνίες κάτω από την καθοδήγηση του *πρωταλικάριου*. Τον 7ο

αιώνα, ο αυτοκράτορας Ιουστινιανός Β' εκχώρησε στην εκκλησία του Αγίου Δημητρίου της Θεσσαλονίκης τα έσοδα αλυκών που λειτουργούσαν στα παράλια του Θερμαϊκού. Ήταν μια ένδειξη ευγνωμοσύνης για τη συμπαράσταση του Αγίου στον αγώνα του αυτοκράτορα κατά των Σλάβων επιδρομέων.

Τον 13ο αιώνα, όταν το βυζαντινό κράτος αντιμετώπιζε οικονομικά προβλήματα, οι πρώτοι αυτοκράτορες της δυναστείας των Παλαιολόγων προσπάθησαν να διατηρήσουν το μονοπώλιο του αλατιού, που ήταν ένας από τους πιο σημαντικούς οικονομικούς πόρους της αυτοκρατορίας. Έτσι, απαγόρευσαν σε Βενετούς και Γενουάτες εμπόρους να πωλούν αλάτι από την περιοχή της Μαύρης Θάλασσας στις αγορές της πρωτεύουσας.

Ένα από τα σημαντικότερα κέντρα παραγωγής αλατιού ήταν η Κέρκυρα, στο δυτικότερο άκρο της αυτοκρατορίας. Τον 14ο αιώνα η Βενετία κατέλαβε το νησί, για να εξασφαλίσει την εκμετάλλευση των πλούσιων αλυκών της. Σήμερα, το χωριό Αλυκή, στην ανατολική Κέρκυρα, θυμίζει ακόμη αυτούς τους εμπορικούς δεσμούς του νησιού με τη Γαληνοτάτη Δημοκρατία της Βενετίας.

Η παραγορά της Κωνσταντινούπολης



ΤΟΝ ΚΕΡΑΤΙΟ ΚΟΛΠΟ άραζαν 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, κέφαλους, αθερίνα, σαρδέλες, αλλά και μύδια, στρείδια, χταπόδια, σουπιές· ιδιαίτερα γνωστή ήταν η παλαμίδα, καθώς και η παστή λακέρδα που έφτιαχναν απ' αυτήν.

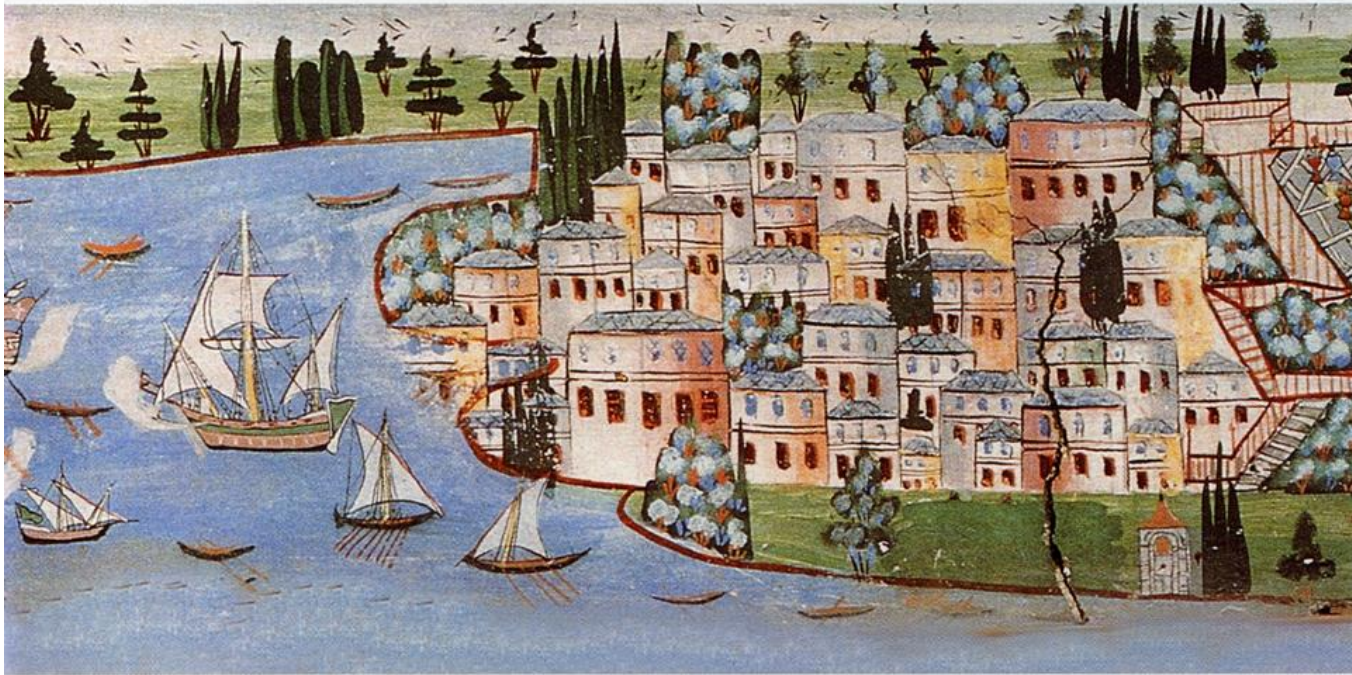
Οι έμποροι της Κωνσταντινούπολης ήταν οργανωμένοι σε συντεχνίες, που λειτουργούσαν κάτω από την επίβλεψη του Έπαρχου της πόλης, ο οποίος είχε την ευθύνη για την εμπορική κίνηση της πρωτεύουσας: αυτός ρύθμιζε τις τιμές και έλεγχε την ποιότητα ή τη διάθεση των προϊόντων. Σύμφωνα με μια απόφαση,





«οι ιχθυοπώλες οφείλουν να αγοράζουν τα ψάρια στις παραλίες και τις ιχθυόσκαλες όπου δένουν τα πλοία, και να μη βγαίνουν οι ίδιοι για ψάρεμα, παρά να περιμένουν την επιστροφή των ψαράδων. [...] Κάθε μέρα, οι υπεύθυνοι της συντεχνίας πρέπει να συναντιούνται με τον Έπαρχο, για να δηλώσουν τις ποσότητες της παλαμίδας που πιάστηκαν την προηγούμενη νύχτα, ώστε αυτός να καθορίζει ανάλογα την τιμή πώλησης στο κοινό...»

Επαρχικόν Βιβλίον, 10ος αιώνας



Από τα καΐκια, τα ψάρια έφταναν στους ψαράδες της γειτονιάς. Τα καπνιστά και παστά ψάρια, κύρια τροφή της φτωχολογιάς, πωλούνταν αποκλειστικά από τους μπακάληδες.



«...στη θάλασσα κολυμπούν και τα ψάρια· εκεί γεννιούνται, μεγαλώνουν και πολλαπλασιάζονται, απ' αυτήν τρέφονται και είναι αναρίθμητα· και είναι πολύ χρήσιμα στον άνθρωπο, αφού γίνονται τροφή του...»

ΓΡΗΓΟΡΙΟΣ Ο ΚΥΠΡΙΟΣ, 13ος αιώνας

Το κρέας, το γάλα, το τυρί



ΕΚΤΟΣ ΑΠΟ ΤΑ ΤΡΟΦΙΜΑ που μπορούσε να αγοράσει κανείς στην κεντρική αγορά, υπήρχαν και οι πλανόδιοι έμποροι, που γυρνούσαν από γειτονιά σε γειτονιά, πουλώντας στις κυράδες τα αγαθά τους· ο Πτωχοπρόδρομος σκέφτεται σ' ένα ποίημά του πως, αν είχε γίνει οξυγαλατάς αντί να ασχοληθεί με τα γράμματα, θα είχε σίγουρα εξασφαλίσει μια πιο εύκολη ζωή. Λέει, λοιπόν: «Αν ήμουν οξυγαλατάς, το οξύγαλαν* να επώλουν...» (* Ξινόγαλο ή γιαούρτι.)

Στην ενδοχώρα –στα ορεινά της Βαλκανικής χερσονήσου και στα απέραντα βοσκοτόπια της Μικράς Ασίας– οι άνθρωποι τρέφονταν διαφορετικά. Εδώ τα γαλακτοκομικά προϊόντα και το κρέας αποτελούσαν τη βάση της καθημερινής διατροφής. Ο βίος του Αγίου Φιλαρέτου του Ελεήμονος διηγείται την ιστορία ενός μεγαλοκτηνοτρόφου που ζούσε στην Παφλαγονία:



Ήταν μια φορά, στη χώρα των Παφλαγόνων, ένας πολύ πλούσιος άνθρωπος, ο Φιλάρετος. Με τα χρόνια, μοίρασε τα αγαθά του στους φτωχούς και ζούσε με στερήσεις στο παλιό αρχοντικό του. Εκείνο τον καιρό βασίλευε στην Κωνσταντινούπολη η ευσεβής αυτοκράτειρα Ειρήνη μαζί με τον γιο της, τον Κωνσταντίνο.





Η αυτοκράτειρα αναζητούσε μια κόρη σ' Ανατολή και Δύση, για να παντρεύει τον γιο της. Οι απεσταλμένοι της έφτασαν τελικά και στα μέρη του Πόντου· ήρθαν και στην Παφλαγονία, στο χωριό του ελεήμονα Φιλάρετου. Μόλις οι βασιλικοί απεσταλμένοι είδαν το σπίτι του γέροντα, πίστεψαν πως το κατοικούσε κάποιος πολύ πλούσιος και έδωσαν εντολή στους υπηρέτες να ξεπεζέψουν. Ο Φιλάρετος, θεοσεβούμενος και φιλόξενος, βγήκε να συναντήσει τους απεσταλμένους στην αυλή του σπιτιού και να τους προσκαλέσει, ενώ, γυρνώντας προς τη γυναίκα του, της παρήγγειλε να ετοιμάσει ένα λαμπρό δείπνο για τους εκλεκτούς επισκέπτες. Όμως εκείνη του απάντησε: «Έτσι καλά

που τα κανόνισες στο σπίτι σου, ούτε ένα κοτόπουλο δεν έμεινε για να φιλέψουμε τους ξένους. Φοβάμαι πως μόνο άγρια λάχανα έχουμε». Ο άντρας της όμως την παρακάλεσε ν' ανάψει τη φωτιά, να ανοίξει τη μεγάλη τραπέζα και να στρώσει το παλιό χρυσελέφαντινο τραπέζι. Ο Θεός θα φρόντιζε για τα υπόλοιπα, είπε.





Έτσι κι έγινε. Και να που άρχισαν να καταφθάνουν από την πλαϊνή πόρτα άνθρωποι του χωριού, φέρνοντας άλλος κριάρια κι αρνιά, άλλος περιστέρια και κότες, άλλος κρασί διαλεχτό – ό,τι χρειάζεται δηλαδή για ένα πραγματικά αρχοντικό τραπέζι. Μπαίνοντας οι απεσταλμένοι στη μεγάλη τραπεζαρία, αντίκρισαν ένα τραπέζι τόσο μεγάλο, που αρκούσε για να καθίσουν γύρω του τριάντα έξι άντρες: ένα τραπέζι για βασιλιάδες!

Τα μεγάλα κοπάδια, πέρα από το μαλλί και το κρέας, εξασφάλιζαν στους κτηνοτρόφους γάλα και τυρί. Τα τυριά που παρασκεύαζαν οι Βλάχοι στα ορεινά της Βαλκανικής χερσονήσου ήταν ονομαστά. Ο Μιχαήλ Ιταλικός λάτρευε το τυρί και δεν μπορούσε να καταλάβει πώς ο φίλος του, ο Πρόδρομος, προτιμούσε το λαρδί. Του γράφει κάποτε από τη Φιλιππούπολη:

«Τι λοιπόν; Φιλόσοφος εσύ, θα προτιμήσεις το λαρδί από το τυρί; Κι ας δεχτώ, αφού επιμένεις, ότι δεύτερο, μετά τα τυριά, έρχεται το χοιρινό. Σου στέλνω λοιπόν και χοιρινό κρέας παστό μαζί με το τυρί, αφού είναι δυνατόν να το προτιμάς, όχι μόνο από τα βλάχικα τυριά αλλά κι από τα κρητικά ακόμπ!...»

Το στάρι και το ψωμί



ΛΟΙ ΟΙ BYZANTINOΙ, ψαράδες και γεωργοί, κτηνοτρόφοι και τεχνίτες, ανεξάρτητα από το πού έμεναν και με τι ασχολούνταν, είχαν ως βάση της διατροφής τους το ψωμί. Τους πρώτους χριστιανικούς αιώνες, μέχρι την κατάληψή της από τους Άραβες (7ος αι.), σιτοβολώνας της αυτοκρατορίας ήταν η Αίγυπτος. Το

στάρι συγκεντρωνόταν στο λιμάνι της Αλεξάνδρειας κι από εκεί με εμπορικά πλοία πήγαινε στις μεγάλες πόλεις της αυτοκρατορίας, κυρίως την Κωνσταντινούπολη, όπου αποθηκευόταν σε κρατικές αποθήκες. Η πρωτεύουσα κινδύνευε να πεινάσει αν το στάρι 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 στάρι από την πεδιάδα της Θράκης. Μετά τον θερισμό, οι αγρότες της περιοχής μετέφεραν τη σοδειά τους με κάρα στη Ραιδεστό, μια πόλη στα βόρεια παράλια της Προποντίδας.

**«...φτάνουν κάρα πολλά στο κάστρο της Ραιδεστού, φορτωμένα
στάρι [...] και η πώληση γίνεται χωρίς κανένα εμπόδιο...»**



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 στάρι να συγκεντρώνονται εκεί. Και επέβαλε μονοπώλιο σ' αυτό το αναγκαίο είδος, απαγορεύοντας σε οποιονδήποτε να αγοράζει στάρι από οπουδήποτε αλλού έξω από τον 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 σε άλλον, όπως παλιά, όταν η πώληση γινόταν από τα κάρα...»

ΜΙΧΑΗΛ ΑΤΤΑΛΕΙΑΤΗΣ, *Ιστορία*, 11ος αιώνας

Στα χωριά, οι άνθρωποι έψηναν το ψωμί στον φούρνο του σπιτιού τους. Στην πόλη, όμως, οι περισσότεροι αγόραζαν ψωμί από τον φούρνο της γειτονιάς.

«...Οι αρτοποιοί οφείλουν να χτίζουν τους φούρνους τους σε μέρη ασφαλή, μακριά από γειτονικά κτίσματα, για να αποφεύγεται ο κίνδυνος πυρκαγιάς από τα χόρτα, τα φρύγανα και τα χαρτιά που καίνε...»

Επαρχικόν Βιβλίον, Περί αρτοποιιών, 10ος αιώνας

Στο Άγιο Όρος, στη μονή Μεγίστης Λαύρας, υπήρχε από τα πρώτα χρόνια μοναχός υπεύθυνος για το ζύμωμα και το ψήσιμο του ψωμιού.



«...Τότε, μετά από λαμπρή γιορτή στο μοναστήρι, οι καλόγεροι οι υπεύθυνοι για το ζύμωμα του ψωμιού, κουρασμένοι από τη μεγάλη αγρυπνία, δεν ήρθαν. Ο Άγιος Αθανάσιος έδωσε οδηγίες να μείνει το ζυμάρι αζύμωτο, γιατί, τάχα, οι μοναχοί δεν είχαν ανάγκη να φάνε. Κι έμειναν έτσι νηστικοί τρεις μέρες. Όσπου εκείνοι που είχαν αμελήσει το καθήκον τους έπεσαν στα πόδια του να του ζητήσουν συγχώρεση. Κι ο Άγιος όχι μόνο τους συγχώρεσε, αλλά, κατανοώντας τον κόπο που απαιτούσε η δουλειά αυτή, επινόησε μια μηχανή που περιστρεφόταν με βόδια, για να ζυμώνεται το ψωμί...»

Βίος Αγίου Αθανασίου



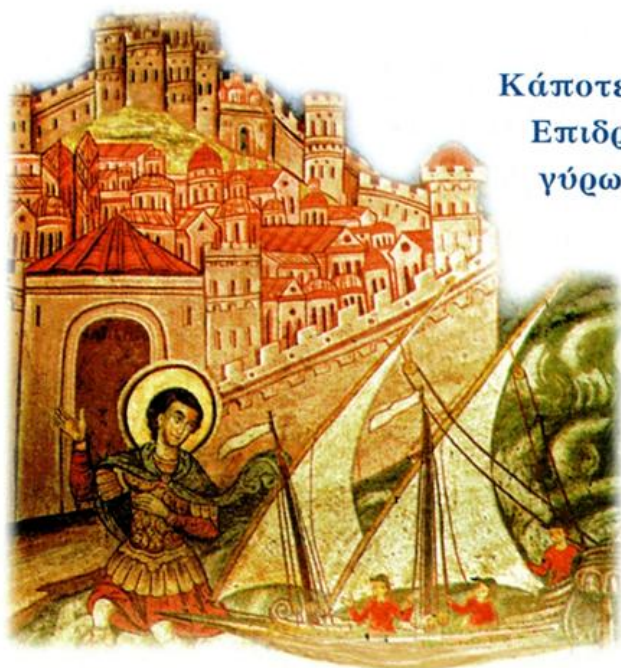


Όπως και σήμερα, έτσι και τότε, έβρισκε κανείς πολλά είδη ψωμιού:

- Ο καθαρός ή μεταξωτός άρτος λεγόταν έτσι γιατί γινόταν από αλεύρι που κοσκίνιζαν σε λεπτή μεταξωτή σίτα. Αυτό το ψωμί το αγόραζαν οι πλούσιοι των πόλεων, γιατί ήταν ακριβό. Επίσης, το έτρωγαν οι άρρωστοι, γιατί ήταν ευκολοχώνευτο.
- Ο μέσος άρτος ήταν ψωμί δεύτερης ποιότητας, από σταρένιο αλεύρι ανακατεμένο με άλλα δημητριακά.
- Ο ρυπαρός άρτος ήταν ψωμί από κριθάρι ή πίτουρα, που το έτρωγαν μόνο οι πολύ φτωχοί.

Σ' ένα από τα ποιήματά του, ο Πτωχοπρόδρομος παραπονιέται γιατί ο ηγούμενος έτρωγε πάντα αφράτο ψωμί, ενώ οι μοναχοί έπρεπε να αρκούνται σε ψωμί από πίτουρα, το *πιτεράτον*.

Εκτός από το φρέσκο ψωμί υπήρχαν και τα παξιμάδια, που κρατούσαν πολύ καιρό. Γι' αυτό αποτελούσαν την κύρια τροφή του στρατού σε καιρό εκστρατείας, καθώς και όσων ταξίδευαν μέρες πολλές με πλοίο.



Κάποτε η Θεσσαλονίκη κινδύνευε από λιμό. Επιδρομείς από τον βορρά είχαν κάψει τα γύρω χωράφια, καθώς και τη σοδειά εκείνης της χρονιάς που οι κάτοικοι δεν είχαν προλάβει να αποθηκεύσουν μέσα στην πόλη. Στην υπόλοιπη αυτοκρατορία είχε διαδοθεί πως η Θεσσαλονίκη είχε ήδη πέσει – κι έτσι δεν έφτανε βοήθεια από πουθενά. Τότε, ο φιλόπολις και φιλόανθρωπος Δημήτριος εμφανίστηκε στα ανοιχτά της Χίου, πάνω στο πλοίο κάποιου εμπόρου που τον έλεγαν Στέφανο και που μετέφερε

στάρι από την Αίγυπτο στην Κωνσταντινούπολη.

«Άκουσέ με», είπε. «Σήκωσε το αριστερό σου άρμενο και πλεύσε προς τη Θεσσαλονίκη όσο πιο γρήγορα μπορείς».

Με αυτά τα λόγια, ο Άγιος κατέβηκε από το πλοίο στη θάλασσα και, περπατώντας πάνω στα νερά, είπε στον Στέφανο:

«Προπορεύομαι. Ακολουθήσέ με».

Έτσι κι έγινε. Στον δρόμο ο Στέφανος βρήκε κι άλλα καράβια φορτωμένα τρόφιμα και έπεισε τους караβοκύρηδες να τον ακολουθήσουν. Όλοι μαζί έφτασαν στη Θεσσαλονίκη και την έσωσαν από τον λιμό.

ΙΩΑΝΝΗΣ, ΕΠΙΣΚΟΠΟΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ, 7ος αιώνας
(Όγδοο θαύμα του Αγίου Δημητρίου)

Λαχανικά και φρούτα



ΟΛΛΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ εκείνου του καιρού, είτε έμεναν στην πόλη είτε στην ύπαιθρο, είχαν ένα μικρό λαχανόκηπο όπου καλλιεργούσαν μαρούλια, λάχανα, σπανάκι, κρεμμύδια, σκόρδα, μανιτάρια, καρότα, πράσα, καθώς και αρωματικά φυτά: άνηθο, δυόσμο, θρούμπι και ρίγανη.

Τα φρέσκα λαχανικά και τα όσπρια, φτηνά και θρεπτικά τρόφιμα, δεν έλειπαν ποτέ από το καθημερινό τραπέζι. Άλλωστε, σε πολυήμερες νηστείες (πριν

από τα Χριστούγεννα, το Πάσχα και τον Δεκαπενταύγουστο), αλλά και κάθε Τετάρτη και Παρασκευή, ο κόσμος έτρωγε μόνο λαδερά, όσπρια και σαλάτες.

Πολλά λαχανικά οι νοικοκυρές τα έκαναν τουρσί: στο αλάτι ή στο ξίδι, μπορούσαν να συντηρηθούν και για τον χειμώνα, όταν η ποικιλία φρέσκων λαχανικών ήταν μικρότερη.



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 και 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».

Η καλλιέργεια της ελιάς ήταν αποδοτική για τους αγρότες και μπορούσε να προσαρμοστεί στα περισσότερα εδάφη. Απαιτούσε βέβαια ταχτικό σκάλισμα το καλοκαίρι και το φθινόπωρο, κλάδεμα και λίπασμα. Οι καλλιεργητές που ζούσαν κοντά σε μεγάλες πόλεις πουλούσαν το περίσσευμα από τη σοδειά τους στην αγορά. Όσοι δεν είχαν τέτοια δυνατότητα, προσπαθούσαν απλώς να καλύπτουν τις ανάγκες της οικογένειάς τους.



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 περήφανος για τα *μήλα της Περσέας*, δηλαδή τα ροδάκινα, που καλλιεργούσε στον κήπο του. Ενώ ο Θεόδωρος Μετοχίτης, Μέγας Λογοθέτης την εποχή του αυτοκράτορα Ανδρόνικου Β', έγραφε από τη Θράκη όπου ήταν εξόριστος:

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

ΘΕΟΔΩΡΟΣ ΜΕΤΟΧΙΤΗΣ, Διδυμότειχο, 14ος αιώνας



Για τις κρύες μέρες του χειμώνα, αποθήκευαν φρούτα, όπως σύκα και σταφύλια, τα οποία είχαν αποξηράνει, είτε απλώνοντάς τα στον ήλιο το καλοκαίρι, είτε κρεμώντας τα σε κελάρια και αποθήκες.

Ένα βράδυ, ο Ευστάθιος ξύπνησε από τον θόρυβο που έκαναν στην αποθήκη του τα ποντίκια:

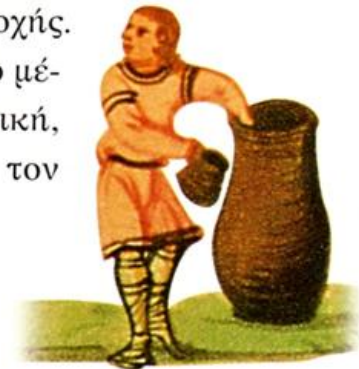


«Είχα, κρεμασμένα από ένα δοκάρι, τσαμπιά σταφύλια. Στην καθομιλουμένη τα λένε κρυστάλλινα, ίσως επειδή η συγκομιδή τους γίνεται όταν έχουν αρχίσει τα κρύα, ίσως πάλι επειδή, έτσι διάφανες που εί-

ναι οι ρώγες, μοιάζουν με κρυστάλλους. Αυτά έβαλε στο μάτι ένας από τους ποντικούς και, αφού πήδηξε καταπάνω τους, τα κοίταξε καλά-καλά, και διάλεξε τις καλύτερες ρώγες...»

ΕΥΣΤΑΘΙΟΣ, ΜΗΤΡΟΠΟΛΙΤΗΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ, 12ος αιώνας

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



Το κρασί



Για τους Βυζαντινούς, το κρασί δεν ήταν μόνο απόλαυση αλλά και συμπλήρωμα διατροφής. Συνήθως μεταφερόταν μέσα σε πήλινα αχλαδόσχημα δοχεία, τα *μαγαρικά*. Το σχήμα τους διευκόλυνε τη φόρτωση στα αμπάρια των πλοίων. Η τελική αποθήκευση γινόταν σε μεγάλα, ξύλινα βαρέλια, τα *βαγένια*, σε υπόγειους, δροσερούς χώρους. Τα βαρέλια αυτά ήταν πολύ ακριβά, καθώς τα κατασκεύαζαν ειδικοί τεχνίτες, οι *βαγενάρηδες*.

Τον 14ο αιώνα, ο Θεόδωρος Μετοχίτης έγραφε από το Διδυμότειχο, όπου βρισκόταν εξόριστος, στον κυρ Μεθόδιο Συναξαρχεΐμ:

«...Ο Θεός να σου ανταποδώσει την ευεργεσία σου, καλέ μου άνθρωπε. Πράγματι, το κρασί που μου έστειλες έφτασε σε καλή κατάσταση. Μου είναι πολύ χρήσιμο αυτή την περίοδο της ασθένειας και της κακουχίας που περνάω εδώ: όχι μόνο γιατί το κρασί από τα Στάγειρα είναι ιδιαίτερα γλυκό και γνωστό για την εξαιρετική του ποιότητα, αλλά και επειδή μου είναι ιδιαίτερα δύσκολο να πιω ντόπιο κρασί. Με το που φτάνει ο Μάιος, όλα τα ντόπια κρασιά ξινίζουν και δεν πίνονται».

Τα γεύματα στα μοναστήρια



ΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΨΩΜΙ αποτελούσαν τη βασική τροφή των μοναχών, που ζούσαν στα πολυάριθμα μοναστήρια της αυτοκρατορίας. Τον 12ο αιώνα ωστόσο, στην Κωνσταντινούπολη, ο Θεόδωρος Πρόδρομος ή Πτωχοπρόδρομος έγραφε ποιήματα με τα οποία ειρωνευόταν τον ανώτερο κλήρο, που ζούσε προκλητικά, τρώγοντας ό,τι εκλεκτότερο υπήρχε και αφηφώντας τους κανόνες της μοναστικής ζωής: κρέατα μαγειρεμένα σε πλούσιες σάλτσες, τυριά από κάθε γωνιά της αυτοκρατορίας, ψάρια φρέσκα, χαβιάρι, ψωμί άσπρο και γλυκά.

Οι απλοί μοναχοί, όμως, τις περισσότερες μέρες τρέφονταν με νερόβραστη σούπα, το *αγιοζούμι*, όπως την αποκαλεί ο Πτωχοπρόδρομος: μέσα σε μια βαθιά μεταλλική χύτρα, ο μάγειρας του μοναστηριού έβαζε μπόλικο νερό. Άναβε φωτιά κάτω από το καζάνι και, όταν έβραζε το νερό, έριχνε κρεμμύδια. Έσταζε μέσα ελάχιστο λάδι και για μυρωδικό πρόσθετε κλωναράκια από θρούμπι. Κάθε μοναχός σεργιρίζε το ζουμί στην κούπα του, το *πινάκιον*, και μέσα έριχνε μπουκίτσες ψωμί.



Το 1136, ο ευσεβής αυτοκράτορας Ιωάννης Κομνηνός και η γυναίκα του, η Ειρήνη, ίδρυσαν στην Κωνσταντινούπολη ένα επιβλητικό μοναστήρι, τη μονή Παντοκράτορος. Στο τυπικό της μονής, ο αυτοκράτορας ρύθμιζε την καθημερινή ζωή των μοναχών.

Για τα μοναστηριακά γεύματα, όριζε πως οι μοναχοί θα έτρωγαν όλοι μαζί. Κάθε μέρα, μετά τη λειτουργία, χτυπούσε το *σήμαντρο* (ένα κομμάτι ξύλου) τρεις φορές, καλώντας τους μοναχούς στην *τράπεζα* (τραπεζαρία). Οι μοναχοί έφταναν ψάλλοντας από το καθολικό κι έπαιρναν αθόρυβα τις θέσεις τους





γύρω από το κοινό τραπέζι. Ο ηγούμενος καθόταν πάντα στην κεφαλή του τραπέζιού και ευλογούσε το γεύμα. Ύστερα όλοι μπορούσαν ν' αρχίσουν αμίλητοι να τρώνε. Όση ώρα έτρωγαν, ένας μοναχός, ο *αναγνώστης*, διάβαζε αποσπάσματα από τις Γραφές ή τους Βίους των Αγίων.

Στη μονή Παντοκράτορος,
τις *Δευτέρες* έτρωγαν λαχανικά ή όσπρια,
θαλασσινά μαγειρεμένα με λάδι
και καρκεύματα,
τις *Τρίτες* και τις *Πέμπτες*
συμπλήρωναν τα λαχανικά
με αβγά και τυρί,
τις *Τετάρτες* και
τις *Παρασκευές* νήστευαν,
τρώγοντας μόνο ψωμί,
σούπα από χορταρικά
ή όσπρια χωρίς λάδι,
ενώ τα *Σάββατα* και
τις *Κυριακές* έτρωγαν
ψάρι φρέσκο.

Το ψωμί και το κρασί
υπήρχαν καθημερινά
στο τραπέζι.





Πέρα από το ψωμί και τα λαχανικά, σημαντική θέση στη διαίτα των μοναχών κατείχαν και τα ψάρια. Θεωρούνταν ευλογημένη τροφή, αφού, σύμφωνα με την παράδοση, τα είχε ευλογήσει ο Χριστός.

Στα μέσα του 12ου αιώνα, ο Ισαάκιος, γιος του αυτοκράτορα Αλεξίου

Κομνηνού, ίδρυσε τη μονή Παναγίας της Κοσμοσώτειρας, στη δυτική όχθη του Έβρου. Στο ιδρυτικό έγγραφο, συμβούλευε τον ηγούμενο να διασφαλίσει τα δικαιώματα της μονής που αφορούσαν το ψάρεμα στο ποτάμι:

«...όπως είπα, τα ψάρια είναι πολλά και μεγάλα και οφείλει ο ηγούμενος να έχει τον νου του και να φροντίζει ώστε να μην ψαρεύει εκεί οποιοςδήποτε».

Οι μοναχοί έπιναν πάντα κρασί με το φαγητό τους. Στο Άγιο Όρος εξασφάλιζαν το κρασί τους από τους αμπελώνες που καλλιεργούσαν σ' ολόκληρη τη χερσόνησο της Χαλκιδικής. Όταν περίσσευε κρασί, το πουλούσαν στην Κωνσταντινούπολη και σε άλλες πόλεις, πηγαίνοντάς το εκεί οι ίδιοι με πλοία. Όμως η εμπορική αυτή δραστηριότητα ήταν αντίθετη με τις αρχές του μοναχικού βίου. Έτσι, το 1045, ο αυτοκράτορας έστειλε κρατικό αξιωματούχο για να ρυθμίσει το ζήτημα. Με τη βοήθειά του, οι μοναχοί

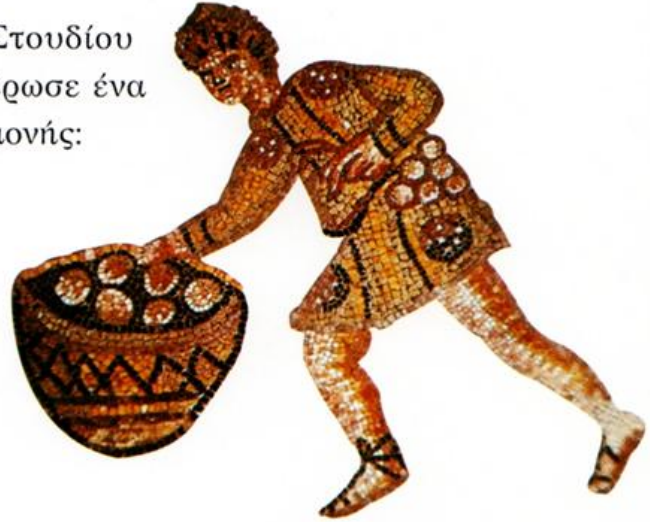
«...συμφώνησαν να διατηρούν πλοιάρια μικρά, διακοσίων ή και τριακοσίων μοδίων, αφού χωρίς πλοία δεν μπορούσαν ούτε μέ-

ρα να επιβιώσουν στο Όρος. Να τα χρησιμοποιούν μόνο για την εξυπηρέτηση των αναγκών κάθε μονής, να φτάνουν δε μέχρι τη Θεσσαλονίκη και την Αίνο, ώστε, δίνοντας οι μοναχοί το περισσεύμα της αγροτικής τους παραγωγής, να εξασφαλίζουν τα χρειαζόμενα».

Ο Θεόδωρος Στουδίτης, που ίδρυσε τη μονή Στουδίου στην Κωνσταντινούπολη, τον 9ο αιώνα, αφιέρωσε ένα ποίημα στη δύσκολη δουλειά του μάγειρα της μονής:

Εις τον οψοποιόν

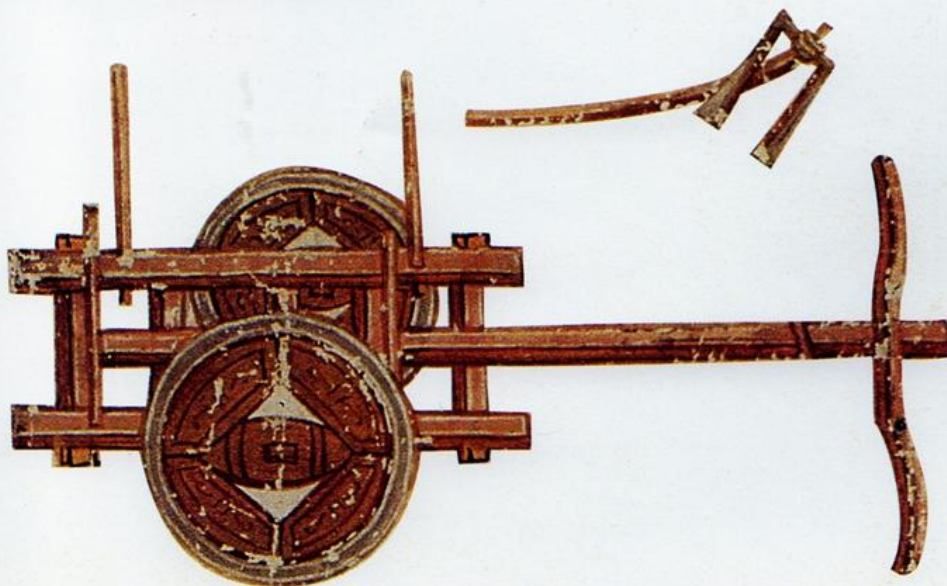
Σένα, τον μάγειρα, παιδί μου,
ποιος δεν στεφανώνει
με τόσο κόπο
που υποφέρεις κάθε μέρα·
βαριά η δουλειά σου,
μα ο μισθός μεγάλος
παλεύεις με μουντζούρες και τα κριματά σου καθαρίζεις,
σε κατακαίει η φωτιά, μα όχι η φωτιά της Κρίσης·
λοιπόν προχώρα, βήμα σταθερό, στο μαγειρείο σου
κι από τη μαύρη νύχτα κόβε ξύλα
και πλένε κατσαρόλες, χύτρες και τηγάνια·
έργο Θεού είναι να μαγειρεύεις για τους αδελφούς σου
κι αλάτι και πιπέρι να 'ναι οι προσευχές σου·
σαν τον Ιακώβ ευλογημένος να 'σαι,
χαρούμενος που έτσι περνά η ζωή σου.



Γεωργικά εργαλεία



ΥΡΙΕΣ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΕΣ στα παράλια της Ανατολικής Μεσογείου ήταν τα αμπέλια και οι ελιές. Τον 10ο αιώνα, ο συγγραφέας των *Γεωπονικών* συνιστούσε στους αμπελουργούς να φυτεύουν τα κλήματα τους σε πετρώδη εδάφη, σε μέρη προστατευμένα από τον αέρα. Ο Θεόδουλος Σκάρανος, που είχε κτήματα στη χερσόνησο της Χαλκιδικής, άφησε στους κληρονόμους του, μεταξύ άλλων, «τζαπία δύο, δηκέλια δύο», τσάπες και δικέλλες δηλαδή, που χρσιμέυαν 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.



Τα γεύματα στο παλάτι



ΣΟ ΛΙΤΑ ΚΑΙ ΦΤΩΧΙΚΑ ήταν τα γεύματα στα μοναστήρια, τόσο πλούσια σε ποικιλία και εξωτικές γεύσεις ήταν τα δείπνα που παρέθετε ο αυτοκράτορας για τους επίσημους καλεσμένους του.

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*.

Τα πλούσια γεύματα ήταν άλλο ένα όπλο στα χέρια της βυζαντινής διπλωματίας, που προσπαθούσε να γοητεύσει τους επίσημους καλεσμένους με την άνετη και εκλεπτυσμένη ζωή της πρωτεύουσας.





Ο Λιουτπράνδος της Κρεμόνας, πρέσβης του βασιλιά της Γερμανίας, έφτασε στην Κωνσταντινούπολη το 968. Είχε έρθει για να συζητήσει με τον αυτοκράτορα Νικηφόρο Φωκά τη στρατιωτική κατάσταση στη Νότια Ιταλία. Οι διαπραγματεύσεις δεν είχαν ευνοϊκή έκβαση. Γι' αυτό, στο συμπόσιο που παρέθεσε ο αυτοκράτορας προς τιμήν του, θέλοντας να τον υποτιμήσει, τον υποχρέωσε να καθίσει στην άκρη του τραπέζιού, σε μια θέση απ' όπου δεν μπορούσε να απολαύσει τη μουσική, τη μιμική και τον χορό που ψυχαγωγούσαν τους καλεσμένους. Ο Λιουτπράνδος δεινοπάθησε για να φάει τα φαγητά που

προσφέρθηκαν «σ' εκείνο το μακρύ και αισχρό συμπόσιο», όπως γράφει στην αναφορά προς τον βασιλιά του. Όλα κολυμπούσαν στο λάδι και σ' ένα απδιαστικό 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 κατόπιν το γάρο από το τσουκάλι με μια κουτάλα και περιέχοναν μ' αυτό διάφορα φαγητά.



Ο ΕΠΙΓΑΜΟΣ





Ωστόσο, στην ίδια αναφορά, ο Λιουτπράνδος δεν παρέλειψε να εκφράσει τον ενθουσιασμό του για το κύριο πιάτο: ένα ελάφι, που «...έπλεε μέσα σε μια σάλτσα από χαβιάρι!»! Ούτε έκρυψε το πόσο εντυπωσιάστηκε από το ολόχρυσο τραπέζι όπου καθόταν ο αυτοκράτορας. Χρυσά, επίσης, ήταν και τα πιάτα για τους καλεσμένους.

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 γλυκόπιστα κρασιά που απολάμβαναν εκεί:

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



Ενώ όμως οι άρχοντες έτρωγαν πλουσιοπάροχα, κάποιοι άλλοι, στις φτωχότερες Επαρχίες της αυτοκρατορίας, αντιμετώπιζαν δυσκολίες ακόμα και για να εξασφαλίσουν τα απαραίτητα. Ο Λέοντας, μητροπολίτης Συννάδας, στη Μικρά Ασία, έγγραφε στον αυτοκράτορα Βασίλειο Β':

«Ίσως φανώ ενοχλητικός μ' αυτά που θα πω· θα πω όμως την αλήθεια, αφού και ιερέας είμαι 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. Όλα αυτά που λέω είναι αλήθεια, κι ας ερευνήσει η εξοχότητά σου τα σχετικά».



Στις εκστρατείες τους, οι αυτοκράτορες δεν έτρωγαν βέβαια σε χρυσά πιάτα. Όμως ο Κωνσταντίνος Πορφυρογέννητος, τον 9ο αιώνα, στις οδηγίες που αφήνει στον γιο του για όσα πρέπει να συνοδεύουν τον βασιλιά όταν επισκέπτεται τις Επαρχίες, περιλαμβάνει

«...το ασημένιο σερβίτσιο για το βασιλικό τραπέζι, κρασί πρώτης και δεύτερης ποιότητας, λάδι, φασόλια, ρύζι, φακές, φιστίκια και αμύγδαλα.

»Αλλά και λαρδί, τυριά, ψάρια και κρέατα παστά, πρόβατα με τα αρνιά τους και αγελάδες με τα μοσχάρια τους. Αλλά και φούρνους πρέπει να φροντίσει να έχει ο υπεύθυνος του βασιλικού τραπεζιού, καθώς και δίχτυα για να φυλάει τα πουλιά».



Τα μαγειρικά σκεύη



ΣΟΥΚΕΣ Ή ΤΣΟΥΚΑΛΙΑ ονομάζονταν τα σκεύη όπου οι Βυζαντινοί μαγείρευαν τα περισσότερα φαγητά τους. Οι τσούκες ήταν από πηλό· τις έφτιαχναν σε διάφορα μεγέθη και είχαν μία ή δύο λαβές. Από μέσα, τις περισσότερες φορές, είχαν μια λεπτή στρώση γυαλιού, που προστάτευε το φαγητό και βοηθούσε στο καθάρισμα του σκεύους. Ο πάτος του τσουκαλιού ήταν άλλοτε επίπεδος, για να μπορεί να στέκεται το τσουκάλι πάνω στην καυτή θράκα, και άλλοτε κοίλος, για να κρέμεται το τσουκάλι πάνω από την πυροστιά. Τις τσούκες τις κατασκεύαζαν και από χαλκό.

Χάλκινα ήταν και τα τηγάνια. Ήταν ρηχά, ντυμένα και αυτά από μέσα με μια στρώση γυαλιού, και είχαν στο χείλος τους ένα αυλάκι, για να στηρίζεται εκεί μια ξύλινη λαβή. Τα τηγάνια χρησιμοποιούνταν για το τηγάρισμα φαγητών (μέσα σε λάδι ή λίπος) και για το καβούρντισμα όσπριων ή ξηρών καρπών. Από τα αγαπημένα τηγανητά φαγητά των Βυζαντινών ήταν το σφουγγάτο: *αυγά συντριμμένα και τηγανισμένα με κρομμύδια και άλλα μυρωδικά!* Το τηγάνι όπου μαγείρευαν το σφουγγάτο λεγόταν και «σφουγγατερόν».



ΜΙΑ ΠΑΛΙΑ ΙΣΤΟΡΙΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΑΦΛΑΓΟΝΙΑ

Ο Άγιος Γεώργιος και το σφουγγάτο



ΤΗΝ ΠΑΦΛΑΓΟΝΙΑ ήταν ναός του μεγαλομά-
τυρος Γεωργίου, μικρός και χαλασμένος, ο δε
άγιος θέλοντας να ανακαινίσει τον ναόν του
να τι σκέφτηκε. Στο μαχαλά εκείνο που ήταν
ο ναός, εβγήκαν μια μέρα εορτάσιμη τα παιδιά της γειτονιάς
να παίξουν. Και άλλα μεν νικούσαν στο τρέξιμο, άλλα στο
πάλαισμα και άλλα πάλι σε άλλα παιχνίδια. Ένα όμως από
εκείνα τα παιδιά δεν μπορούσε να νικήσει κανέναν. Και
στο πάλαισμα εκείνο ήταν αποκάτω και στο πήδημα εκεί-
νο ήταν οπίσω απ' όλα. Τα άλλα παιδιά, όπως είναι συνή-
θειά τους, άρχισαν και το αναγελούσαν που δεν νικούσε κα-
νένα. Αυτό από την εντροπή του και την λύπην του εγύρισε
και βλέπει τον ναόν του Αγίου Γεωργίου και λέγει:



«Άγιε μου Γεώργιε, βοήθει με να νικήσω, και εγώ να σε φέρω ένα σφουγγάτον καλόν».

Το δε σφουγγάτον ηξεύρετε τι είναι; Αυγά συντριμμένα και τηγανισμένα με κρομμύδια και άλλα μυρωδικά. Αφού λοιπόν έταξε το δώρημα εκείνο, πάλι πιάστηκε να παλεύει με τα άλλα παιδιά και όλα έρριπέ τα κάτω και στο τρέξιμο εκείνο τα πέ-
ρασε. Τότε τρέχει στο σπίτι του και κάμνει το σφουγγά-
τον όπου έταξεν. Έπειτα έβαλέ το σε μια μικρή γαβάθα
και πήγε το, ζεστό, μπροστά στην εικόνα του αγίου.



Την ώρα που το άφησεν το παιδίον,

ήρθαν τρεις ναύτες να προσκυνήσουν την εικόνα του αγίου. Σαν είδαν το σφουγγάτον ζεστόν οπού άχνιζε και εμύριζεν, είπαν μεταξύ τους:

«Ελάτε να φάμε το σφουγγάτον αυτό, γιατί δεν το τρώ-
ει ο Άγιος Γεώργιος. Και αντί γι' αυτό θα αγοράσουμε
λάδι και κεριά να φέρουμε, όσα αξίζει το σφουγγάτον».

Εκάθισαν λοιπόν και έφαγάν το. Κι όταν έκαμαν να έβγουν, εκόλλησαν μπροστά στα μάρμαρα της εικόνας του αγίου και δεν ημπορούσαν να έβγουν. Κράζουσι με-
γαλοφώνως:

«Άγιε Γεώργιε, βοήθει μας και να σε το ανταμείψωμεν».

Πάλι όμως δεν ημπορούσαν να έβγουν και είπαν:





«Άγιε Γεώργιε, βοήθει μας να εβγούμεν και να σε δώσωμεν από δέκα άσπρα ο καθένας».

Και ούτε έτσι μπορούσαν να έβγουν απ' εκεί. Και πάλι έκραξαν:

«Άγιε Γεώργιε, βοήθει μας να εβγούμεν και να σε δώσωμεν οι τρεις ένα φλωρίον».

Κι ούτε τότε μπόρεσαν να ξεκολλήσουν.

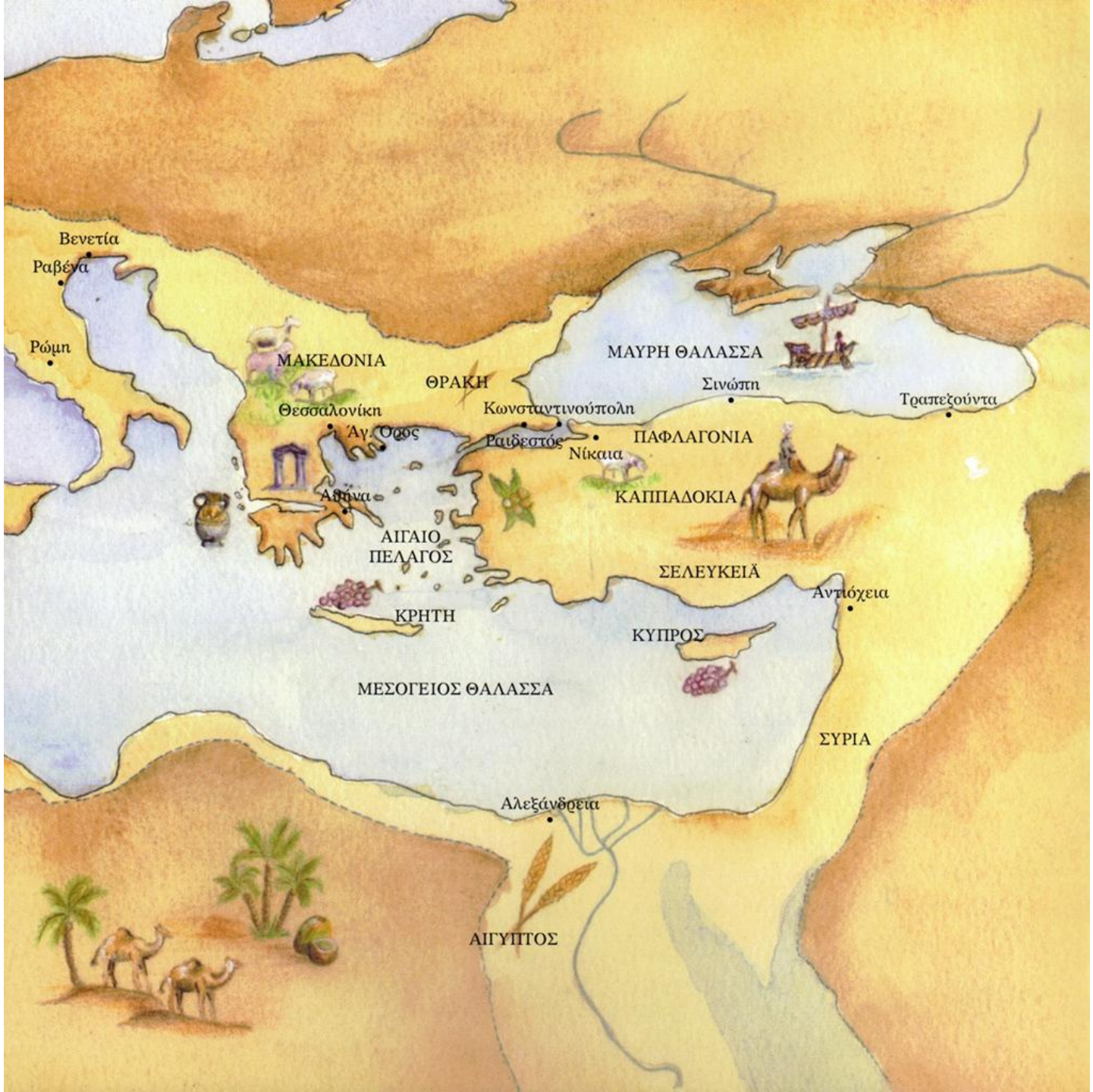
Και σαν κατάλαβαν το κρίμα τους, είπαν με δάκρυα στα μάτια:

«Άγιε Γεώργιε, βοήθει μας να ξεκολλήσωμε και να σε δώσωμεν καθένας από ένα φλωρίον».

Τότε τους άφησε ο άγιος και εβγήκαν. Και σαν βγήκαν, στάθηκαν έξω από την εκκλησία και είπαν:

«Άγιε Γεώργιε, ακριβά πουλείς τα σφουγγάτα σου και εμείς πλέον από εσένα τίποτες πούλημα να μην αγοράσωμεν!»

Θαύματα Αγίου Γεωργίου





ΓΚΑΛΙΑΖΟΝΤΑΣ 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, Λαζοί, Ίσαυροι, Αρμένιοι, Σύριοι, Αιγύπτιοι, Άραβες, Λατίνοι, Σλάβοι – όλοι «ρωμαίοι», κάτοικοι της αυτοκρατορίας, ψηφίδες σ' ένα πολύχρωμο εθνολογικό μωσαϊκό, συνυπήρχαν γύρω από τη μεγάλη αυτή «λίμνη».

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 ένωναν 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 συναντιούνταν 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.

Χρονολόγιο

313	Επίσημη αναγνώριση της χριστιανικής θρησκείας
330	Ο Μέγας Κωνσταντίνος μεταφέρει την πρωτεύουσα της αυτοκρατορίας στην Κωνσταντινούπολη
395	Χωρισμός της αυτοκρατορίας σε Ανατολικό και Δυτικό ρωμαϊκό κράτος
418-476	Επιθέσεις Βησιγόθων, Βανδάλων, Αλανών και Οστρογόθων, που επιφέρουν την κατάλυση του Δυτικού ρωμαϊκού κράτους
450 περ.	Χτίζεται η βασιλική του Αγίου Δημητρίου στη Θεσσαλονίκη
527-565	Ο Ιουστινιανός ανακαταλαμβάνει την Ιταλία και τη βόρεια Αφρική Νομοθετική μεταρρύθμιση - «Ιουστινιάνειος Κώδικας»
532-537	Χτίζεται η Αγία Σοφία στην Κωνσταντινούπολη
548-565	Χτίζεται η μονή της Αγίας Αικατερίνης του Σινά
614	Πτώση της Ιερουσαλήμ στους Πέρσες
610-626	Η Θεσσαλονίκη πολιορκείται από τους Σλάβους
610	Ο Ηράκλειος στον θρόνο της Κωνσταντινούπολης

674-678	Πρώτη πολιορκία της Κωνσταντινούπολης από τους Άραβες
697	Οι Άραβες καταλαμβάνουν τη βόρεια Αφρική
717-820	Δυναστεία των Ισαύρων
726-843	Περίοδος της Εικονομαχίας
783 περ.	Χτίζεται η Αγία Σοφία στη Θεσσαλονίκη
828	Οι Άραβες καταλαμβάνουν την Κρήτη
864	Εκχριστιανισμός των Σλάβων από τους μοναχούς Κύριλλο και Μεθόδιο
867-1056	Δυναστεία των Μακεδόνων
867	Το πρώτο Σχίσμα των Εκκλησιών
894	Πρώτες επιθέσεις των Βουλγάρων κατά του Βυζαντίου
961	Οι Βυζαντινοί ανακτούν την Κρήτη από τους Άραβες
963-969	Ίδρυση της μονής Μεγίστης Λαύρας στο Άγιο Όρος
988 περ.	Εκχριστιανισμός των Ρώσων
1037 περ.	Χτίζεται ο καθεδρικός ναός της Αγίας Σοφίας του Κιέβου
1045 περ.	Χτίζεται η Νέα Μονή της Χίου

1054	Σχίσμα Ανατολικής και Δυτικής Εκκλησίας
1071	Ήττα των Βυζαντινών στο Ματζικέρτ από τους Σελτζούκους Τούρκους
1071	Οι Βυζαντινοί χάνουν τον έλεγχο της νότιας Ιταλίας μετά την κατάκτηση του Μπάρι από τους Νορμανδούς
1081-1185	Δυναστεία των Κομνηνών
1082	Παραχώρηση εμπορικών προνομίων στους Βενετούς
1096	Οι πρώτοι σταυροφόροι φτάνουν στην Κωνσταντινούπολη
1118-1124	Χτίζεται η μονή Παντοκράτορος στην Κωνσταντινούπολη
1169	Παραχώρηση εμπορικών προνομίων στους Γενοβέζους
1185	Κατάληψη της Θεσσαλονίκης από τους Νορμανδούς
1204	Άλωση της Κωνσταντινούπολης από τους σταυροφόρους της Δ' Σταυροφορίας
1204-1222	Θεόδωρος Λάσκαρης, αυτοκράτορας Νικαίας
1238-1263	Χτίζεται ο ναός της Αγίας Σοφίας στην Τραπεζούντα
1259-1453	Δυναστεία των Παλαιολόγων
1261	Οι Βυζαντινοί ανακτούν την Κωνσταντινούπολη

1290-1295	Χτίζεται ο ναός των Αγίων Θεοδώρων στον Μιστρά
1316-1321	Αποκατάσταση της Μονής της Χώρας στην Κωνσταντινούπολη
1348-1352	Επιδημία πανούκλας στα Βαλκάνια
1354	Οι Οθωμανοί Τούρκοι αποβιβάζονται στην Ευρώπη
1376-1379	Εμφύλιος πόλεμος στο Βυζάντιο
1387	Η Θεσσαλονίκη παραδίδεται στους Τούρκους
1397-1402	Πολιορκία της Κωνσταντινούπολης από τον σουλτάνο Βαγιαζήτ
1422	Ο Μουράτ πολιορκεί την Κωνσταντινούπολη
1430	Οι Τούρκοι πολιορκούν τη Θεσσαλονίκη
1439	Η Σύνοδος της Φλωρεντίας ανακηρύσσει την Ένωση των Εκκλησιών
1453	Οι Τούρκοι καταλαμβάνουν την Κωνσταντινούπολη
1460	Οι Τούρκοι καταλαμβάνουν τον Μιστρά
1461	Οι Τούρκοι καταλαμβάνουν την Τραπεζούντα Οριστική κατάλυση του βυζαντινού κράτους

Θα κάνουμε ένα ταξίδι μέσα από τις γεύσεις.

Θα ανακαλύψουμε μικρές ιστορίες κρυμμένες σε φαγητά.

Θα διασχίσουμε πολλές χώρες, πολλές εποχές.

Θα ταξιδέψουμε στη Βυζαντινή αυτοκρατορία και στην πρωτεύουσά της, την Κωνσταντινούπολη.

Θα μπούμε στα παλάτια και τα μοναστήρια της.

Θα διασχίσουμε τις αχανείς Επαρχίες της αυτοκρατορίας, τη Μικρά Ασία, την Αφρική, τα Βαλκάνια...

Κι όλα αυτά, για να ανακαλύψουμε τι φαγητά έτρωγαν οι Βυζαντινοί, οι πλούσιοι μα και οι φτωχοί, οι κάτοικοι της πρωτεύουσας και των πόλεων, αλλά και των χωριών.

