

BYZANTINA LÓDZIENSIA

XXVIII

Dietetyka i sztuka kulinarna antyku i wczesnego Bizancjum (II–VII w.)

część III

Ab ovo ad γάλα

Jajka, mleko i produkty mleczne w medycynie
i w sztuce kulinarnej (I–VII w.)

Zofia Rzeźnicka
Maciej Kokoszko



Zofia Rzeźnicka, Maciej Kokoszko

**Dietetyka i sztuka kulinarna antyku
i wczesnego Bizancjum (II–VII w.)**

część III

Ab ovo ad γάλα

**Jajka, mleko i produkty mleczne w medycynie
i w sztuce kulinarnej (I–VII w.)**



BYZANTINA LÓDZIENSIA

seria wydawnicza Katedry Historii Bizancjum UŁ



założona przez

Profesora Waldemara Cerana

w

1997 r.

N^o XXVIII

BYZANTINA LÓDZIENSIA
XXVIII

Zofia Rzeźnicka, Maciej Kokoszko

**Dietetyka i sztuka kulinarna
antyku i wczesnego Bizancjum
(II–VII w.)**

część III

Ab ovo ad γάλα

Jajka, mleko i produkty mleczne w medycynie
i w sztuce kulinarnej (I–VII w.)

BYZANTINA LÓDZIENSIA

seria wydawnicza Katedry Historii Bizancjum UŁ

№ XXVIII

KOMITET REDAKCYJNY

Mirosław J. Leszka – przewodniczący
Andrzej Kompa – sekretarz
Sławomir Bralewski
Paweł Filipczak
Maciej Kokoszko
Kirił Marinow
Teresa Wolińska

RECENZENT

dr hab. Anna Kotłowska, profesor Uniwersytetu Adama Mickiewicza w Poznaniu

ADIUSTACJA I KOREKTA

Andrzej Kompa
Mirosław J. Leszka

SKŁAD I ŁAMANIE

Tomasz Pietras

ADRES REDAKCJI

Katedra Historii Bizancjum UŁ
ul. A. Kamińskiego 27a
90-219 Łódź, Polska
bizancjum@uni.lodz.pl
www.bizancjum.uni.lodz.pl

OKŁADKA I SZATA EDYTORSKA KSIĄŻKI

Sebastian Buzar

Wydrukowano z dostarczonych Wydawnictwu gotowych materiałów
ark. wyd. 15,0; ark. druk. 17,0

Zdjęcie na okładce © Adobe Stock, Roman Ivaschenko



Uniwersytet
ŁÓDZKI

© Copyright by Authors, Łódź 2016 © Copyright for this edition Uniwersytet Łódzki, Łódź 2016.

Wydane przez Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego

Wydanie I • Zam. nr W.07661.16.0.K • Printed in Poland

Wydrukowano na papierze Stella Press 65 g dostarczonym przez Zing Sp. z o.o.

ISBN 978-83-8088-478-6 • e-ISBN 978-83-8088-479-3

Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego • 90-131 Łódź, ul. W. Lindleya 8
www.wydawnictwo.uni.lodz.pl • ksiegarnia@uni.lodz.pl • tel. (42) 665 58 63

Spis treści



Wstęp <i>Zofia Rzeźnicka, Maciej Kokoszko</i>	I
1. Struktura rozważań	I
2. Apendyks humoralny	5

ROZDZIAŁ I

Jajka w dietetyce, farmakologii, procedurach terapeutycznych i sztuce kulinarnej <i>Zofia Rzeźnicka</i>	9
1. Jajka – wiadomości ogólne	9
2. Charakterystyka dietetyczna jajek	12
3. Charakterystyka farmakologiczna jajek	17
4. Zastosowanie jajek w procedurach terapeutycznych	20
5. Zastosowanie kulinarne jajek	49

ROZDZIAŁ II

Mleko i produkty mleczne <i>Zofia Rzeźnicka, Maciej Kokoszko</i>	59
1. Kilka słów o mleku i jego przetworach <i>Zofia Rzeźnicka</i>	59
2. Nauka o mleku i jego pochodnych przed Galenem, Celsus i Dioskurydes. Wybrane aspekty <i>Maciej Kokoszko</i>	63
2.1. Wstęp do galaktologii.	63

2.2. Mleko i przetwory mleczne w <i>O medycynie</i> Aulusa Korneliusza Celsusa . . .	64
2.3. Nauka o mleku i jego pochodnych w traktacie <i>O sztuce medycznej</i> Dioskurydesa	85
2.4. Konkluzje na temat galaktologii Celsusa i Dioskurydesa	94
3. Mleko w dietetyce, farmakologii, procedurach terapeutycznych i sztuce kulinarnej <i>Zofia Rzeźnicka, Maciej Kokoszko</i>	96
4. <i>Oksýgala</i> w dietetyce, farmakologii, procedurach terapeutycznych i sztuce kulinarnej <i>Zofia Rzeźnicka</i>	128
5. Ser w dietetyce, farmakologii, procedurach terapeutycznych i sztuce kulinarnej <i>Zofia Rzeźnicka</i>	134
6. Masło w dietetyce, farmakologii, procedurach terapeutycznych i sztuce kulinarnej <i>Zofia Rzeźnicka</i>	170
Wnioski końcowe <i>Zofia Rzeźnicka</i>	183
Słowniczek podstawowych terminów greckich <i>Zofia Rzeźnicka</i>	197
Wykaz skrótów	205
Bibliografia	207
Źródła	207
Opracowania	217
Summary	243
Indeks osób	253
Indeks nazw geograficznych i etnicznych	256



Zofia Rzeźnicka
Maciej Kokoszko

Wstęp



I. Struktura rozważań

Niniejsza publikacja jest kontynuacją wieloletnich, wspólnie prowadzonych badań nad dietą, dietetyką, farmakologią i gastronomią późnego antyku i wczesnego Bizancjum. Jej zasadniczą bazą źródłową są greckie traktaty medyczne powstałe w okresie od II do VII w. Niekiedy jednak zostały one uzupełnione analogicznymi pracami spisanyymi w języku łacińskim. Zabieg ten miał na celu ukazanie, trwającego przez wiele stuleci, procesu przenikania wschodniej teorii dietetyczno-farmakologicznej na zachodnie tereny świata śródziemnomorskiego. Skutkiem tego zjawiska było ukształtowanie się jednej, uniwersalnej doktryny medycznej, obowiązującej na wszystkich obszarach objętych wpływami kultury grecko-rzymskiej od późnego antyku po wczesne średniowiecze.

Tom ten poświęcony został dwóm, pełniącym istotną rolę w diecie człowieka, produktom odzwierzęcym, jakimi są jajka oraz mleko (a także uzyskane z niego przetwory). Został on pomyślany jako logiczna kontynuacja rozdziału *Rola mięsa w okresie pomiędzy II a VII w. w świetle źródeł medycznych*, zamieszczonego w książce *Dietetyka i sztuka kulinarna antyku*

i wczesnego Bizancjum (II–VII w.), część II, *Pokarm dla ciała i ducha*, red. Maciej Kokoszko, Łódź 2014. Zgodnie z przyjętą koncepcją, jego zasadniczy trzon stanowią zatem pisma medyków, które zostały już szczegółowo zaprezentowane zarówno we wzmiankowanej powyżej pozycji, jak i książce stanowiącej pierwszą część serii¹, dlatego też nie było konieczności ponownego omawiania wykorzystanej bazy źródłowej.

Książka wyraźnie dzieli się na dwie części. Pierwszą otwiera rozdział o jajkach, w którym, ze względu na dużą ilość materiału, zastosowano wewnętrzny podział na fragmenty dotyczące wiadomości na temat wspomagania nośności kur poprzez podawanie im odpowiedniej paszy oraz sposobów magazynowania jaj, ich charakterystyki dietetycznej i medycznej, wykorzystania jajek w procedurach terapeutycznych oraz ich użycia w gastronomii.

Na część drugą składają się zasadniczo rozważania na temat mleka i produktów mlecznych. Rozpoczyna je krótki wstęp, zarysowujący znaczenie wymienionych wyżej pokarmów w rejonie śródziemnomorskim. Kolejny fragment publikacji wprowadza czytelników w zagadnienie genezy medycznej teorii mleka, czyli tak zwanej galaktologii, a zatem zespołu poglądów na temat wpływu mleka (i jego pochodnych) na ludzki organizm. Obejmuje on ustalenia Celsusa i Dioskurydesa², czyli autorów, których działalność przypadła na I w. n.e., a więc przed czasami Galena z Pergamonu (II/III w. n.e.)³, któremu przypisuje się ujednoczenie kanonu wiedzy medycznej

¹ M. Kokoszko, K. Jagusiak, Z. Reznicka, *Dietetyka i sztuka kulinarna antyku i wczesnego Bizancjum (II–VII w.)*, cz. I, *Zboża i produkty zbożowe w źródłach medycznych antyku i wczesnego Bizancjum (II–VII w.)*, Łódź 2014, s. 5–26; i idem, *Wstęp. Dietetyka, farmakologia i sztuka kulinarna w źródłach medycznych*, [in:] *Dietetyka i sztuka kulinarna antyku i wczesnego Bizancjum (II–VII w.)*, cz. II, *Pokarm dla ciała i ducha*, red. M. Kokoszko, Łódź 2014, s. 55–66.

² O działalności obu lekarzy, cf. rozdział na temat galaktologii Celsusa i Dioskurydesa.

³ Na temat lekarza i jego działalności, cf. L. Thorndike, *Galen. The man and his times*, ScM 14.1, 1922, s. 83–93; D.E. Eichholz, *Galen and his environment*, GR 20, 1951, s. 60–71; G. Sarton, *Galen of Pergamon*, Lawrence 1954, *passim*; V. Nutton, *The chronology of Galen's early career*, CQ 23.1, 1973, s. 158–171; J. Scarborough, *The Galenic question*, SuA 65.1, 1981, s. 1–31; i idem, *Early Byzantine pharmacology*, DOP 38, 1984, s. 215–221; H.F.J. Horstmannshoff, *Galen and his patients*, [in:] *Ancient medicine in its socio-cultural context. Papers read at the congress held at Leiden University, 13–15 April 1992*, vol. I, ed. Ph.J. van der Eijk, H.F.J. Horstmannshoff,

(także w tym zakresie). Następne partie książki ułożone są tematycznie. Pierwsza z nich, poświęcona mleku, dotyczy jego charakterystyki dietetycznej, medycznej oraz zastosowań kulinarnych. Punktem wyjścia rozważań staje się, utrwalony przez Pergamończyka, dietetyczny i medyczny opis mleka, który zostaje skonfrontowany z dorobkiem medyków wczesnego Bizancjum (Orybazjusza [IV w. n.e.]⁴, Aecjusza z Amidy [VI w. n.e.]⁵,

P.H. Schrijvers, Amsterdam 1995, s. 83–99; J. Wilkins, *The contribution of Galen, De subtiliante diaeta (On the thinning diet)*, [in:] *The unknown Galen*, ed. V. Nutton, London 2002, s. 47–55; V. Nutton, *Ancient medicine*, London–New York 2005, s. 222–235; R.J. Hankinson, *Galen of Pergamon*, [in:] *The encyclopedia of ancient natural scientists. The Greek tradition and its many heirs*, ed. P.T. Keyser, G. Irby-Massie, London–New York 2008, s. 335–339; idem, *The man and his work*, [in:] *The Cambridge companion to Galen*, ed. R.J. Hankinson, Cambridge 2008, s. 1–33; *Galen and the world of knowledge*, ed. Ch. Gill, T. Whitmarsh, J. Wilkins, Cambridge 2009, *passim*; Z. Gajda, *Do historii medycyny wprowadzenie*, Kraków 2011, s. 146–159.

⁴ Na temat lekarza i jego działalności, cf. B. Baldwin, *The career of Oribasius*, *AClas* 18, 1975, s. 85–97; idem, *Beyond the house call: doctors in early Byzantine history and politics*, *DOP* 38, 1984, s. 17–18; J. Scarborough, *Early Byzantine...*, s. 221–224; M. Grant, *Oribasios and medical dietetics or the three ps*, [in:] *Food in antiquity*, ed. J. Wilkins, D. Harvey, M. Dobson, Exeter 1999, s. 371–379; K. Geōrgakopoulos, *Archaioi hellēnes iatroi*, Athenai 1998, s. 62–63; R. de Lucia, *Oreibasios v. Pergamon*, [in:] *Antike Medizin. Ein Lexikon*, hrsg. K.-H. Leven, München 2005, kol. 660–661; M. Kokoszko, *Ryby i ich znaczenie w życiu codziennym ludzi późnego antyku i Bizancjum (IV–VII w.)*, Łódź 2005, s. 14–15; V. Nutton, *Ancient medicine...*, s. 295–296; G. Klantzēs, K. Tsiamēs, E. Poulaklu-Rempellakou, *Oreibasios kai Paulos Aiginētēs. Dyo Byzantinoi iatroi, prōtoporoi stēn plastikē cheirourgikē*, *AHM* 23,5, 2006, s. 537–539; R. de Lucia, *Oribasio di Pergamo*, [in:] *Medici bizantini. Oribasio di Pergamon. Aezio d' Amida. Alessandro di Tralle. Paolo d'Egina. Leone medico*, ed. A. Garzya, R. de Lucia, A. Guardasole, A.M. Ieraci Bio, M. Lamagna, R. Romano, Torino 2006, s. 21–29; J. Scarborough, *Oribasios of Pergamon*, [in:] *The encyclopedia of ancient natural scientists...*, s. 595–596; M. López Pérez, *Ginecología y patología sexual femenina en las Colecciones Médicas de Oribasio*, Oxford 2010, s. 44–70; Z. Gajda, *Do historii...*, s. 178–179; K. Jagusia, M. Kokoszko, *Życie i kariera Orybazjusza w świetle relacji źródłowych*, *PNH* 10.1, 2011, s. 5–21; idem, *Pismo Orybazjusza jako źródło informacji o żywieniu ludzi w późnym Cesarstwie Rzymskim*, *VP* 33, 2013, s. 339–357; A. Kampa, *Mieszkańcy Konstantynopola w oczach intelektualistów miejscowej proweniencji*, [in:] A. Kampa, M.J. Leszka, T. Wolinśka, *Mieszkańcy stolicy świata. Konstantynopolitańczycy między starożytnością a średniowieczem*, Łódź 2014, s. 21–22.

⁵ Na temat lekarza i jego działalności, cf. M. Wellmann, *Aetios (8)*, [in:] *RE*, Bd. I, Stuttgart 1894, kol. 703–704; H. Lehmann, *Zu Aëtius Amidenus*, *SuA* 23,

Antyma [VI w. n.e.]⁶, Pawła z Eginy [VII w. n.e.]⁷ i anonimowego autora traktatu *O pokarmach*⁸). Ta sama struktura wykładu została utrzymana w następnych rozdziałach, dotyczących kolejno sfermentowanego mleka, sera, a w końcu i masła.

Publikację wieńczą konkluzje, w których uwypuklone zostały wnioski ogólne nie tylko na temat znaczenia i sposobów wykorzystania każdego z wymienionych produktów w diecie i terapii, ale które dotyczą także ewolucji w schemacie ich spożycia oraz postępu medycyny w rzeczonym zakresie. Dodać wypada, że książka zaopatrzona została w m.in. w słowniczek terminów greckich pojawiających się w tekście oraz obszerną bibliografię przedmiotu.

1930, s. 205–206; P. Diepgen, *Zur Frauenheilkunde im byzantinischen Kulturkreis des Mittelalter*, Wiesbaden 1950, s. 4–5; A. Guillou, *La civilisation byzantine*, Paris 1974, s. 357; H. Hunger, *Die hochsprachliche profane Literatur der Byzantiner*, Bd. I, München 1978, s. 294–296; V. Nutton, *From Galen to Alexander. Aspects of medicine and medical practice in late Antiquity*, DOP 38, 1984, s. 6–7; J. Scarborough, *Early Byzantine...*, s. 224–226; K. Georgakopoulos, *Archaioi...*, s. 24–26; M. Kokoško, *Ryby...*, s. 9–10; A. Garzya, *Aetios v. Amida*, [in:] *Antike Medizin...*, kol. 19–20; V. Nutton, *Ancient medicine...*, s. 295; R. Romano, *Aezio Amideno*, [in:] *Medici bizantini...*, s. 255–261; J. Scarborough, *Aetios of Amida*, [in:] *The encyclopedia of ancient natural scientists...*, s. 38–39; idem, *Theodora, Aetios of Amida, and Procopius: some possible connections*, GRBS 53, 2013, s. 742–762.

⁶ Na temat lekarza i jego działalności, cf. G.M. Messing, *Remarks on Anthimus De observatione ciborum*, CP 37.2, 1942, s. 150–158; G. Bader, *Early medieval Latin adaptations of Byzantine medicine in Western Europe*, DOP 38, 1984, s. 251–252; E. Kisslinger, *Anthimus*, [in:] *Antike Medizin...*, kol. 56; J. Scarborough, *Anthimus (of Constantinople?)*, [in:] *The encyclopedia of ancient natural scientists...*, s. 91–92.

⁷ Na temat lekarza i jego działalności, cf. H. Diller, *Paulus (23)*, [in:] *RE*, Bd. XVIII, 4, Stuttgart 1949, kol. 2386–2397; J. Scarborough, *Early Byzantine...*, s. 228–229; R. Gurunluoglu, A. Gurunluoglu, *Paul of Aegina: landmark in surgical progress*, WJS 27.1, 2003, s. 18–25; P.E. Pormann, *Paulos v. Aigina*, [in:] *Antike Medizin...*, kol. 681–682; M. Lamanga, *Paolo di Egina*, [in:] *Medici bizantini...*, s. 683–695; G. Klantzēs, K. Tsiamēs, E. Poulakoū-Rempellakoū, *Oreibasios...*, s. 539–540; P.E. Pormann, *Paulos of Aigina*, [in:] *The encyclopedia of ancient natural scientists...*, s. 629; Z. Gajda, *Do historii...*, s. 179–180.

⁸ Traktat dedykowany jest cesarzowi Konstantynowi IV, panującemu w latach 668–685. Cf. F.Z. Ermerins, *L.S. (Introductio)*, [in:] *Anecdota medica Graeca*, ed. F.Z. Ermerins, Leiden 1963, s. XI–XII; A. Dalby, *Flavours of Byzantium*, Blackawton–Totnes 2003, s. 18; idem, *Tastes of Byzantium. The cuisine of a legendary empire*, London–New York 2010, s. 18.

2. Apendyks humoralny

Zrozumienie zaprezentowanych w książce rozważań z pewnością ułatwi Czytelnikom krótki zarys teorii humoralnej, która przez szereg stuleci stanowiła fundament antycznej, a później także średniowiecznej medycyny⁹. Za jej twórcę tradycyjnie uznaje się żyjącego w V w. p.n.e. Hipokratesa z Kos¹⁰, który jako pierwszy miał zacząć doszukiwać się genezy stanu chorobowego w zachwianiu proporcji pomiędzy krążącymi w ludzkim ciele sokami organicznymi (*chymoi*). Przyjmuje się, że spośród nich wyszczególnił on cztery dominujące humory, do których zaliczył krew, żółć, czarną żółć i flegmę, a każdemu z nich przypisał odmienne właściwości. Krew była gorąca i wilgotna, żółć – gorąca i sucha, czarna żółć (w języku polskim nazywana niekiedy melancholią) – zimna i sucha, a flegma – zimna i wilgotna. Przy tego typu założeniach teoretycznych, najważniejszym zadaniem ówczesnej medycyny stawało się zatem zachowanie względnego balansu (*eukrasía*) pomiędzy humorami. Nie było to rzeczą prostą, gdyż zgodnie z panującymi przekonaniem ich proporcja była zróżnicowana (co dziś jeszcze określamy jako indywidualny temperament, po grecku *krásis*) i zmieniała się na różnych etapach życia człowieka.

Identyfikowane z chorobą zaburzenie równowagi humoralnej (*dyskrasía*) wiązało się z dostrzegalnymi zmianami w samopoczuciu i wyglądzie pacjenta. Przywrócenie harmonii odbywało się poprzez zastosowanie właściwej diety, to znaczy odpowiedniego trybu życia dostosowanego do indywidualnych potrzeb jednostki i obejmującego takie aspekty jak aktywność fizyczna, kąpiele, wypróżnianie się i przyjmowanie

⁹ Na temat teorii humoralnej i antyczno-bizantyńskiej dietetyki, cf. A. D r y g a s, „Soki” (*humory*) w teorii Hipokratesa, FP 51.15, 1995, s. 671–676; M. G r a n t, *Introduction*, [in:] i d e m, *Dieting for an emperor. A translation of books 1 and 4 of Oribasius' Medical Compilations with an introduction and commentary*, Leiden–New York–Köln 1997, s. 4–12; Z. G a j d a, *Do historii...*, s. 106–108.

¹⁰ Na temat lekarza i jego działalności, cf. H. G o s s e n, *Hippokrates (16)*, [in:] *RE*, Bd. VIII, Stuttgart 1913, kol. 1801–1852; L. E d e l s t e i n, *Hippokrates*, [in:] *RE*, Supplementband VI, Stuttgart 1935, kol. 1290–1345; M. W e s o ł y, *Po co nam dziś Hippokrates?*, [in:] H i p p o k r a t e s, *Wybór pism*, tłum. M. W e s o ł y, vol. I, Warszawa 2008, s. 11–42.

prozdrowotnych pokarmów. Szczególną rolę przypisywano zwłaszcza tej ostatniej kwestii, ponieważ uważano, że to właśnie pożywienie dostarcza ciału substancji, które, w wyniku sprawnie przebiegającego procesu trawienia, przemieniały się w konkretny sok organiczny. Z tego powodu lekarze poświęcali w swoich traktatach tak wiele uwagi dietetycznym charakterystykom rozmaitych artykułów spożywczych¹¹. Diagnozując stan pacjenta, określali oni przyczynę utraty balansu humoralnego, a w ramach kuracji przepisywali mu stosowne pożywienie i rodzaj aktywności, które miały usunąć powstały w wyniku schorzenia dysonans.

Dobór odpowiedniego pokarmu wymagał szerokiej wiedzy z pogranicza fizjologii, medycyny i sztuki kulinarnej. Podanie tego samego produktu osobom różniącym się między sobą pod względem *krásis* jednym pacjentom przynosiło bowiem spodziewaną ulgę, podczas gdy u drugich mogło skutkować niepożądanymi efektami. Na przykład osobom starszym odradzano spożywanie jedzenia generującego gęste soki, które, choć generalnie uchodziło za pożywne, mogło okazać się dla nich zbyt ciężkostrawne, a tym samym doprowadzić do blokad narządów wewnętrznych. Przeciwwskazanie to nie dotyczyło już jednak ludzi młodych, którzy nie tylko nie cierpią na problemy z trawieniem, ale też, ze względu na wysoki stopień aktywności fizycznej, powinni posilać się produktami dostarczającymi znacznego zapasu energii. Nie mniej istotna była też jakość samego surowca. Pod tym względem najczęściej rekomendowano możliwie jak najświeższe pożywienie, gdyż takie było najlepiej przyswajane przez organizm. Innym ważnym czynnikiem, który należało wziąć pod uwagę, było zastosowanie prawidłowej obróbki termicznej pokarmu (lub jej pominięcie). Te same produkty przyrządzone na rozmaite sposoby mogły bowiem przyczynić się do generowania dobrych lub złych soków. Ta pierwsza grupa określana była przymiotnikiem *eúchyma*, natomiast w odniesieniu do drugiej używano epitetu *kakóchyma*.

¹¹ Na temat związków między farmakologią a dietetyką, cf. J. Stannard, *Aspects of Byzantine materia medica*, DOP 38, 1984, s. 210; M. Kokoszko, K. Jagusiak, Z. Rzeźnicka, *Wstęp. Wiedza o pokarmach w źródłach medycznych. Dietetyka, farmakologia i sztuka kulinarna*, [in:] M. Kokoszko, K. Jagusiak, Z. Rzeźnicka, *Zboża i produkty zbożowe...*, s. 5–26.

Tą samą zasadą kierowali się w swojej praktyce także lekarze epoki wczesnego Bizancjum, co najwyraźniej obrazują pisma Orybazjusza. Ten cieszący się zaufaniem i przyjaźnią cesarza Juliana Apostaty lekarz stworzył przejrzystą i całościową klasyfikację danych dietetycznych. Jego wkład w rozwój nauki o jedzeniu polegał na opracowaniu kilkudziesięciu obszernych katalogów grupujących artykuły spożywcze ze względu na ich cechę dominującą. Taki sposób ujęcia danych zyskał aprobatę środowiska medycznego i został zapożyczony przez kolejne pokolenia lekarzy, jak chociażby Aecjusza z Amidy i anonimowego autora traktatu *O pokarmach*.



I

Zofia Rzeźnicka

Jajka w dietetyce, farmakologii, procedurach terapeutycznych i sztuce kulinarnej



1. Jajka – wiadomości ogólne

W antyku¹ i Bizancjum², tak jak współcześnie, najczęściej spożywano kurze jaja (*oón*; l. mn. *oá*). Świadczą o tym chociażby informacje zawarte

¹ Jajka w antyku grecko-rzymskim – J. A n d r é, *L'alimentation et la cuisine à Rome*, Paris 1961, s. 152–153; M. C o r b i e r, *La fève et la murène: hierarchies sociaux des nourritures à Rome*, [in:] *Histoire de l'alimentation*, ed. J.-L. F l a n d r i n, M. M o n t a n a r i, Paris 1996, s. 224, 227–228; A. D a l b y, *Siren feasts. A history of food and gastronomy in Greece*, London–New York 1996, s. 7, 65, 115, 147; 161; F. D u p o n t, *Grammaire de l'alimentation et des repas romains*, [in:] *Histoire...*, s. 210; G. S a s s a t e l l i, *L'alimentation des Etrusques*, [in:] *Histoire...*, s. 189, 193–194; M. T o u s s a i n t - S a m a t, *Histoire naturelle et morale de la nourriture*, Paris 1997, s. 439–440; J. S o l o m o n, *The Apician sauce. Ius Apicianum*, [in:] *Food in antiquity*, ed. J. W i l k i n s, D. H a r v e y, M. D o b s o n, Exeter 1999, s. 126; K. D. W h i t e, *Cereals, bread and milling in the Roman world*, [in:] *Food in antiquity*, s. 41; A. D a l b y, *Food in the ancient world from A to Z*, London–New York 2003, s. 126–127; P. F a a s, *Around the Roman table. Food and feasting in ancient Rome*, transl. S. W h i t e s i d e, Chicago 2005, s. 314–322; J. P. A l c o c k, *Food in the ancient world*, Westport–London 2006, s. 70, 72–75, 157, 168, 184–185, 209–211, 241;

H.E.M. C o o l, *Eating and drinking in Roman Britain*, Cambridge 2006, s. 102–103; J.M. W i l k i n s, S. H i l l, *Food in the ancient world*, Malden–Oxford 2006, s. 64, 107; R. L a u r e n c e, *Roman passions. A history of pleasure in Imperial Rome*, London 2010, s. 94–95, 107–108; A. D a l b y, *The flavours of classical Greece*, [in:] *Flavours and delights. Tastes and pleasures of ancient and Byzantine cuisine*, ed. I. A n a g n o s t a k i s, Athens 2013, s. 33; Ch. C h a n d e z o n, *Animals, meat, and alimentary by-products: patterns of production and consumption*, [in:] *A companion to food in the ancient world*, ed. J. W i l k i n s, R. N a d e a u, Malden–Oxford–Chichester 2015, s. 143; J. W i l k i n s, *Medical literature, diet and health*, [in:] *A companion...*, s. 64.

² Jajka w późnym antyku i epoce bizantyńskiej – E. K i s l i n g e r, *Les chrétiens d'Orient: règles et réalités alimentaires dans le monde byzantin*, [in:] *Histoire...*, s. 336; A.N.J. L o u v a r i s, *Fast and abstinence in Byzantium*, [in:] *Feast, fast or famine. Food and drink in Byzantium*, ed. W. M a y e r, S. T r z c i o n k a, Brisbane 2005, s. 197; K. P a r r y, *Vegetarianism in late antiquity and Byzantium: the transmission of a regimen*, [in:] *Feast...*, s. 184; C. B o u r b o u, M.P. R i c h a r d s, *The middle Byzantine menu: palaeodietary information from isotopic analysis of humans and fauna from Kastella, Crete*, *IJOa* 17, 2007, s. 65–66; M. G r ü n b a r t, *Store in a cool and dry place: perishable goods and their preservation in Byzantium*, [in:] *Eat, drink and be merry (Luke 12:19). Food and wine in Byzantium. In honour of Professor A.A.M. Bryer*, ed. L. B r u b a k e r, K. L i n a r d o u, Aldershot 2007, s. 48; J. K o d e r, *Stew and salted meat – opulent normality in the diet of every day?*, [in:] *Eat, drink and be merry...*, s. 71; A. D a l b y, *Tastes of Byzantium. The cuisine of a legendary empire*, London–New York 2010, s. 71; A.-M.T a l b o r t, *Mealtime in monasteries: the culture of the Byzantine refectory*, [in:] *Eat, drink and be merry...*, s. 114–115, 119; M. K o k o s z k o, *Rola nabiału w diecie późnego antyku i wczesnego Bizancjum (IV–VII w.)*, *ZW* 16, 2011, s. 22–27; i d e m, *Smaki Konstantynopola*, [in:] *Konstantynopol – Nowy Rzym. Miasto i ludzie w okresie wczesnobizantyńskim*, red. M.J. L e s z k a, T. W o l i ń s k a, Warszawa 2011, s. 489–491; I. A n a g n o s t a k i s, *Byzantine delicacies*, [in:] *Flavours and delights...*, s. 88; i d e m, *Byzantine diet and cuisine. In between ancient and modern gastronomy*, [in:] *Flavours and delights...*, s. 51; i d e m, *The emperor's salad*, [in:] *Flavours and delights...*, s. 171; i d e m, „*The raw and the cooked*”: *ways of cooking and serving food in Byzantium*, [in:] *Flavours and delights...*, s. 179–181; J. K o d e r, *Everyday food in the middle Byzantine period*, [in:] *Flavours and delights...*, s. 144, 146; i d e m, *Natural environment and climate, diet, food, and drink*, [in:] *Heaven & Earth. Art of Byzantium from Greek collections*, ed. A. D r a n d a k i, D. P a p a n i k o l a - B a k i r t z i, A. T o u r t a, Athens 2013, s. 215; M. L e o n t s i n i, *Hens, cockerels and other choice fowl. Everyday food and gastronomic pretensions in Byzantium*, [in:] *Flavours and delights...*, s. 118–119, 130; J. K o d e r, *Cuisine and dining in Byzantium*, [in:] *Byzantine culture. Papers from the conference “Byzantine Days of Istanbul” held on the occasion of Istanbul being European Cultural Capital 2010. Istanbul, May 21–23 2010*, ed. D. S a k e l, Ankara 2014, s. 427, 430; C. B o u r b o u, S. G a r v i e - L o k, *Bread, oil, wine and milk: feeding infants and adults in Byzantine Greece*, [in:] *Archaeodiet in the Greek world. Dietary reconstruction from stable isotope*

we fragmentach pism agronomicznych³ poświęconych hodowli tych ptaków. Autorzy, w trosce o pomnożenie liczebności ptactwa, najwięcej uwagi poświęcają kwestii wysiadywania jaj i wylęgu piskląt⁴. Dane te dostarczają nam w związku z tym szczegółowych wiadomości o sposobie wpływania na nośność zwierząt poprzez podawanie im odpowiedniej paszy. Zdaniem Kolumelli (I w. n.e.), nieskom powinno się podawać na wół ugotowany jęczmień z dodatkiem liści i nasion żarnowca miotlastego, które ewentualnie można zastąpić wyką siewną lub prosem⁵. Z kolei autor bizantyńskiego traktatu *Geoponika* (powstałego w okresie pomiędzy VI a X w.) pisze o kaszy jęczmiennej, prosie, otrębach zbożowych, życicy zwanej *dzidzania* (*Lolium temulentum* L.) oraz wilgotnych liściach lucerny drzewnej⁶. Zaleca jednocześnie mieć baczenie, aby ptaki nie spożywały pestek winogron, gdyż, jak uważa, niekorzystnie wpływają one na nośność⁷. W tym samym dziele odnajdujemy również wzmianki mówiące o praktykach mających zagwarantować pozyskanie jaj o jak najlepszej jakości, co zapewne było istotne nie tylko w ich wykorzystaniu w gospodarstwie domowym, ale pozwalało też uzyskać większy zysk z ich sprzedaży⁸. W jednej z porad czytamy, że aby interesujący nas produkt osiągnął wystarczająco duże rozmiary, ptaki powinny żywić się suchymi lub zwilżonymi winem otrębami z dodatkiem utartej lakońskiej dachówki bądź ochry⁹. Natomiast przed znoszeniem uszkodzonych jajek miało chronić podawanie zwierzętom, przed porcją właściwej paszy, specyfiku przygotowanego z ugotowanego białka jajka utartego z taką samą ilością prażonych rodzynek¹⁰.

analysis, ed. A. P a p a t h a n a s i o u, M. P. R i c h a r d s, S. C. F o x, Princeton 2015, s. 174, 188; B. C a s e a u, *Byzantium*, [in:] *A companion...*, s. 365.

³ Na temat najbardziej znanych autorów agronomicznych i ich traktatów, cf. I. M i k o ł a j c z y k, *Rzymska literatura agronomiczna*, Toruń 2004, *passim*.

⁴ W a r r o n, *O gospodarstwie rolnym*, III, 9, 7–13; K o l u m e l l a, VIII, 5, 1–14; *Geoponika*, XIV, 7, 2; XIV, 7, 4–5; XIV, 7, 8–9; XIV, 7, 11–30; XIV, 8, 1–4.

⁵ K o l u m e l l a, VIII, 5, 2.

⁶ *Geoponika*, XIV, 7, 3.

⁷ *Geoponika*, XIV, 7, 4; cf. K o l u m e l l a, VIII, 4, 2–3.

⁸ Cf. *Geoponika*, XIV, 11, 1–8; XIV, 14, 1. Zgodnie z *Edyktem o cenach maksymalnych*, na początku IV w. n.e., cztery sztuki jajek kosztowały 4 denary, cf. *Edykt Dioklecjana*, 6, 1, 43.

⁹ *Geoponika*, XIV, 11, 1–2.

¹⁰ *Geoponika*, XIV, 11, 3; XIV, 14, 1.

Wraz ze zgromadzeniem dużej liczby dorodnych jajek (z przeznaczeniem kulinarnym bądź na potrzeby handlu) należało zadbać, by jak najdłużej zachowały one świeżość. Z analizowanych traktatów dowiadujemy się, że rolnicy rozwiązali tę kwestię, wypracowując kilka skutecznych metod, których główne założenia, z wyjątkiem drobnych modyfikacji, nie uległy zmianie od starożytności po średniowiecze. Warron (II/I w. p.n.e.) radził na przykład nacierać jajka miałką solą bądź zanurzyć je na trzy lub cztery godziny w solnym roztworze. Następnie polecał składować je w otrębach lub plewach¹¹. Z kolei z traktatu Kolumelli dowiadujemy się o praktyce umieszczania jajek na sześć godzin w miałkiej soli, którą następnie zmywano, a przygotowany w ten sposób produkt zasypywano plewami, otrębami, bobem (całym lub rozdrobnionym) bądź skawaloną solą. Wspomina on też o wzmiankowanej już metodzie wrzucania jajek do osolonej wody, dodaje jednak, że roztwór ten powinien być ciepły. Zauważa nadto, że choć sól jest niezwykle skutecznym konserwantem, doprowadza do wysuszenia właściwej substancji jaj, przez co podczas sprzedaży tracą one na wartości¹². Z analizy fragmentu *Geoponiki* wynika, że zaprezentowane powyżej sposoby przedłużania świeżości jaj były dobrze znane i powszechnie stosowane również w czasach Bizancjum¹³.

2. Charakterystyka dietetyczna jajek

Mnogość i popularność technik pozwalających na wydłużenie terminu spożywania interesującego nas pożywienia pozwala zrozumieć, dlaczego twórcy źródeł medycznych kładli szczególny nacisk na stosowanie (zarówno w gastronomii jak i medycynie) możliwie jak najświeższych jaj.

¹¹ Warron, *O gospodarstwie rolnym*, III, 9, 12.

¹² Kolumella, VIII, 6, 1–2. Cf. Ch. Chanderson, *Animals...*, s. 140.

¹³ Umieszczanie świeżych jaj w otrębach, cf. *Geoponika*, XIV, 7, 11. Przechowywanie jaj w plewach, otrębach lub soli, cf. *Geoponika*, XIV, 11, 6. Zanurzanie jaj w solnym roztworze (a następnie umieszczenie ich w plewach lub otrębach), cf. *Geoponika*, XIV, 11, 7.

Jednym z pierwszych autorów, który kilkakrotnie akcentował tę kwestię, był Galen. Uczynił ją bowiem jednym z głównych postulatów chociażby w traktacie *O właściwościach pokarmów*, gdzie w obszernym rozdziale, dotyczącym dietetycznej charakterystyki tego pokarmu, przedstawił jego klasyfikację według trzech kryteriów. Po pierwsze lekarz uzależniał jego właściwości od gatunku ptactwa. Pod tym względem za najlepsze uznał jaja kurze i bażancie, zauważając jednocześnie, że gorszymi cechami odznaczają się te pozyskane od gęsi i strusi. Jako drugą cechę wymienił właśnie świeżość jaj, czyli czas, jaki upłynął od ich zniesienia. Natomiast trzeci aspekt dotyczył sposobu i długości obróbki termicznej. Zgodnie z tym ostatnim medyk najpierw wyróżnił jaja gotowane, które usystematyzował według ich konsystencji, to znaczy gotowane na twardo (*hefthá*), na miękko (*rofetá*) lub zupełnie płynne, czyli zaledwie podgrzane (*trometá*)¹⁴. Kolejno przeszedł do konkretnych argumentów wyjaśniających ich dietetyczną wartość, wyjaśniając, że najlepsze pod tym względem są jajka jedynie delikatnie ścięte, podczas gdy te na miękko odznaczają się mniejszą pożywnością. Podkreślił jednak, że ostatnie są za to łatwiej wydalane z organizmu, a nadto łagodzą podrażnienia gardła. Z zapisków lekarza jasno wynika, że przeciwieństwo obu stanowią jaja na twardo, które są ciężkostrawne, co oznacza, że z trudnością przechodzą przez układ pokarmowy i dostarczają ciału pożywienia o gęstych sokach.

W dalszej części traktatu odnajdujemy inne przykłady technologii kulinarnych, które stanowiły także o właściwościach dietetycznych jajek. Galen wyróżnił wśród nich jaja pieczone w popiele (*optá*), o których pisał, że (w porównaniu z gotowanymi na twardo) jeszcze wolniej przechodzą przez organizm i zapewniają mu pokarm o gęstszych sokach. Medyk wymienił również jajka smażone na patelni (*tágenon* (nazywane z tego powodu *tagenistá*), które stanowią najgorszy rodzaj pożywienia, ponieważ w trakcie obróbki termicznej wydziela się szkodliwy (jak określił go

¹⁴ W konsumpcji tego rodzaju pokarmu pomocna była *coclearia*, łyżka o ostro zakończonym uchwycie (używany zazwyczaj do wydobywania ślimaków z muszli), którym przekłuwano skorupkę jajka z obu stron, po czym wysysano jej zawartość, cf. M a r c j a l i s, XIV, 121. Na ten temat, cf. T. J. L e a r y, *Martial book XIV: The Apophoreta. Text with introduction and commentary*, London 1996, s. 185; P. F a s, *Around...*, s. 314–315; J. P. A l c o c k, *Food...*, s 116.

medyk, „tłusty”) dym, powodujący odbijanie się¹⁵. Dodał też, że podczas smażenia substancja jaj ewoluuje ku rodzącej gęste, szkodliwe i trudne do całkowitego strawienia humory. Lekarz rekomendował natomiast spożywanie jajek zagęszczanych w kąpeli wodnej, tak zwanych *pniktá* (dosłownie „duszonych”), o których pisał, że przewyższają one swoimi walorami dietetycznymi zarówno *hefthá*, jak i *optá*. Możemy przypuszczać, że dlatego właśnie zamieścił on dokładny opis ich przyrządzania. Zgodnie z treścią traktatu, przyprawiane oliwą i sosem rybnym oraz odrobiną wina jajka przygotowywano w kąpeli wodnej do momentu, aż całość nabierała odpowiedniej gęstości. Jak możemy wnosić z objaśnień Pergamończyka, ta ostatnia cecha warunkowała właściwości dietetyczne potrawy, gdyż autor podaje, że bardziej ścięte *oá pniktá* mają charakterystykę typową dla jajek na twardo i tych pieczonych. Tymczasem umiarkowanie zgęstniałe są łatwiejsze do strawienia, a nadto zaopatrują ciało w pokarm lepszej jakości. Dlatego też medyk kładzie nacisk na to, aby starać się zachować odpowiednią konsystencję jajek, uważając, aby całkowicie nie zgęstniały, co w praktyce oznaczało nic innego jak tylko zestawienie naczynia z ognia wtedy, gdy jaja były jeszcze płynne¹⁶.

Kończąc swoje rozważania, lekarz powrócił do zagadnienia świeżości analizowanego pokarmu, podając gradację, zgodnie z którą najgorsze są jajka stare, a najlepsze świeżo zniesione. Między nimi plasują się zaś te odznaczające się cechami pośrednimi, czyli ani zbyt stare ani zbyt świeże¹⁷. Powyższą charakterystykę możemy uzupełnić krótką wzmianką pochodzącą z traktatu *O zachowaniu zdrowia*, w której autor przestrzega osoby starsze przed spożywaniem jajek w zbyt dużych ilościach, gdyż mogą one rodzić lepkie i gęste soki, co może doprowadzić do blokad organów wewnętrznych¹⁸.

¹⁵ Cf. G a l e n, *O właściwościach pokarmów*, 691, 12–15, vol. VI.

¹⁶ Współczesna wersja przepisu, cf. M. G r a n t, *Roman cookery. Ancient recipes for modern kitchens*, London 2002, s. 100.

¹⁷ G a l e n, *O właściwościach pokarmów*, 705, 15 – 707, 16, vol. VI.

¹⁸ G a l e n, *O zachowaniu zdrowia*, 319, 11 – 341, 15 (analizowany fragment – 339, 11 – 341, 15; jajko – 339, 14), vol. VI. Poza tym autor wymienia takie produkty jak między innymi *chóndros*, ser, zupa z soczewicy czy ślimaki.

Lektura źródeł medycznych pochodzących z okresu pomiędzy IV a VII w. dowodzi, że wypracowana przez Galena doktryna nie uległa większym zmianom w czasach wczesnego Bizancjum. Ten sam, choć nieco skrócony, opis właściwości dietetycznych jajek odnajdujemy chociażby w *Zbiorach lekarskich* Orybazjusza¹⁹. Dodatkowo lekarz uwzględnił interesujące nas pożywienie w katalogach gromadzących pokarmy zgodnie z ich cechą dominującą. Pisząc o produktach spożywczych generujących dobre soki (*eúchyma*), umieścił jajka tuż za mlekiem, czyli niemal na szczycie listy wartościowego pożywienia. W tym samym fragmencie, podążając za ustaleniami swojego poprzednika, zanotował, że najkorzystniejszą formą obróbki termicznej jest ich krótkie podgrzewanie lub gotowanie na miękko. Oprócz tego, jako najlepsze polecał jaja kurze i bażancie, natomiast za gorsze uznał pochodzące od gęsi i strusi²⁰. Lekarz poruszył także kwestię strawności, przyporządkowując *oá trometá* i *oá rofetá* do grupy pokarmów lekkostrawnych²¹. Z kolei za ciężkostrawne²² i z trudem przechodzące przez układ pokarmowy uznał jajka gotowane na twardo, pieczone i smażone na patelni, zaznaczając, że humory powstałe po spożyciu *oá tagenistá* przemieszczają się w ciele człowieka dłużej niż wygenerowane po konsumpcji *oá optá*²³. Jako osobną kategorię autor wyszczególnił jedzenie rodzące gęste soki, a więc dostarczające ciału wiele pożywienia, gdzie wymienił jajka niezupełnie ścięte (*trometá* i *rofetá*),

¹⁹ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, II, 45, 1, 1 – 7, 4.

²⁰ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, III, 15, 1, 1 – 22, 3 (analizowany fragment – III, 15, 1, 1 – 3, 1). *Oá trometá* i *rofetá* jako pokarm stymulujący produkcję dobrych soków, cf. O r y b a z j u s z, *Streszczenie*, IV, 14, 1, 1 – 21, 3 (jajka – IV, 14, 2, 1); O r y b a z j u s z, *Księgi dla Eunapiusza*, I, 32, 1, 1 – 15, 3 (jajka – I, 32, 2, 1 – 3, 1).

²¹ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, III, 17, 1, 1 – 11, 1 (jajka – III, 17, 9, 1); O r y b a z j u s z, *Streszczenie*, IV, 16, 1, 1 – 11, 1 (jajka – IV, 16, 9, 1); O r y b a z j u s z, *Księgi dla Eunapiusza*, I, 34, 1, 1 – 11, 2 (jajka – I, 34, 9, 1–2).

²² O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, III, 18, 1, 1 – 13, 1 (jajka – III, 18, 9, 5 – 10, 1); O r y b a z j u s z, *Streszczenie*, IV, 17, 1, 1 – 12, 1 (jajka – IV, 17, 7, 5). W *Księgach dla Eunapiusza* lekarz wymienił jedynie *oá hefthá* i *oá tagenistá*, cf. O r y b a z j u s z, *Księgi dla Eunapiusza*, I, 35, 1, 1 – 8, 2 (jajka – I, 35, 7, 5).

²³ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, III, 26, 1, 1 – 4, 1 (jajka – III, 26, 2, 2 – 3, 1); O r y b a z j u s z, *Streszczenie*, IV, 25, 1, 1 – 2, 1 (jajka – IV, 25, 1, 3–4). Jaja na twardo, pieczone i smażone na patelni jako pokarm z trudem przedostający się przez układ pokarmowy, cf. O r y b a z j u s z, *Księgi dla Eunapiusza*, I, 42, 1, 1 – 2, 1 (jajka – I, 42, 1, 3–4).

pieczone i smażone na patelni, wzmiankując, iż te ostatnie rodzą gęstsze humory niż pokarm określany terminem *optá*²⁴. Co więcej, *oá tagenistá* włączył również do zbioru artykułów spożywczych przyczyniających się do powstania szkodliwych humorów²⁵.

Zapoczątkowany przez Orybazjusza schemat podziału pożywienia według właściwości dietetycznych kontynuował w VI w. Aecjusz z Amidy. W II księdze *Ksiąg medycznych* odnajdujemy zatem dokładnie te same dane na temat jajek, które w swych katalogach zawarł medyk cesarza Juliana Apostaty²⁶. Kolejną oznaką ciągłości wypracowanej w ubiegłych stuleciach doktryny, jest zawarta w traktacie Amideńczyka dietetyczna charakterystyka opisywanego pokarmu, którą (co również jest typowe dla późniejszych autorów medycznych) lekarz połączył z opisem farmakologicznego zastosowania interesującego nas produktu (który, notabene, oparł na naukach Galena)²⁷. Warto też wspomnieć, że – wzorem Pergamończyka – odradzał on spożywanie jajek na twardo osobom starszym²⁸. Za to rekomendował jajka jako jeden z pierwszych pokarmów dzieci odstawionych od piersi. W momencie, gdy ciała niemowląt uległy wzmocnieniu, tracąc swoją pierwotną delikatność, radził karmić je jajkami na miękko²⁹.

²⁴ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, III, 3, 1, 1 – 7, 3 (jajka – III, 3, 6, 5–6); O r y b a z j u s z, *Streszczenie*, IV, 2, 1, 1 – 5, 3 (jajka – IV, 2, 4, 6 – 4, 8); O r y b a z j u s z, *Księgi dla Eunapiusza*, I, 19, 1, 1 – 5, 4 (jajka – I, 19, 4, 7–8).

²⁵ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, III, 16, 1, 1 – 18, 3 (jajka – III, 16 – 7, 3); O r y b a z j u s z, *Streszczenie*, IV, 15, 1, 1 – 18, 4 (jajka – IV, 15, 6, 2); O r y b a z j u s z, *Księgi dla Eunapiusza*, I, 33, 1, 1 – 16, 4 (jajka – I, 33, 5, 2).

²⁶ A e c j u s z z A m i d y, II, 252, 1–24 (*oá trometá* i *oá rofetá* oraz jajka kur i bażantów jako pokarm generujący dobre soki – II, 252, 3–4); II, 253, 1–37 (jajka smażone na patelni jako pokarm generujący szkodliwe soki – II, 253, 12); II, 254, 1–19 (*oá trometá* i *oá rofetá* jako lekkostrawny pokarm – II, 254, 16–17); II, 255, 1–25 (*oá heftá*, *oá optá* i *oá tagenistá* jako ciężkostrawny pokarm – II, 255, 18); II, 262, 1–7 (*oá optá*, *oá heftá* i *oá tagenistá* jako pokarm z trudem przechodzący przez przewód pokarmowy – II, 262, 4); II, 241, 1–21 (jajka niezupełnie ścięte [*oá trometá* i *oá rofetá*], pieczone i smażone na patelni jako pokarm generujący gęste soki; *oá tagenistá* jako rodzące gęstsze humory niż *oá optá* – II, 241, 15–16).

²⁷ A e c j u s z z A m i d y, II, 134, 1–25. Na temat farmakologicznego wykorzystania jajek w traktacie Aecjusza z Amidy, cf. część tekstu poświęconą farmakologii.

²⁸ A e c j u s z z A m i d y, IV, 30, 1–89 (jajka – IV, 30, 49).

²⁹ A e c j u s z z A m i d y, IV, 28, 1–10 (jajka – IV, 28, 4). Cf. C. Bourbou, S.J. Garvie-Lok, *Breastfeeding and weaning patterns in Byzantine times. Evidence*

Analiza źródeł pochodzących z VII w. dowodzi, że w kwestii wpływu konsumpcji jajek na ludzki organizm, ówczesna nauka również pozostała wierna nauczaniu Pergamończyka. Paweł z Eginny w swoim *Skrócie wiedzy lekarskiej* zwięźle streścił bowiem wykład Galena, zachowując przy tym jego wszystkie główne tezy³⁰. Natomiast anonimowy autor dziełka *O pokarmach* podstawowe punkty antycznego opisu jajek zawarł w katalogach, opracowanych z pomocą wzoru wypracowanego przez Orybazjusza³¹.

Zależność bizantyńskich autorów od ustaleń Pergamończyka obserwujemy również, badając zarówno medyczną charakterystykę interesującego nas produktu, jak też jego przykładowe zastosowanie w rozmaitych procedurach terapeutycznych.

3. Charakterystyka farmakologiczna jajek

Najpełniejszy opis zdrowotnych właściwości jajek Galen zawarł w traktacie *O właściwościach medykamentów niezłożonych*³². Swój wykład rozpoczął od przedstawienia leczniczego zastosowania białka (*leukón*),

from human remains and written sources, [in:] Becoming Byzantine. Children and childhood in Byzantium, ed. A. Papaconstantinou, A.-M. Talbot, Washington 2009, s. 72–83; eadem, Bread, oil, wine and milk..., s. 176.

³⁰ Paweł z Eginny, I, 83, 1, 1–9.

³¹ *O pokarmach*, I, 53–57 (białko jajka jako substancja o ochładzających i nawadniających właściwościach; białko jaja – I, 53–54); V, 1–58 (*oá trometá*, *oá rofetá* oraz jajka zagęszczane w kąpeli wodnej jako pokarm generujący dobre soki – V, 13–14); VII, 1–23 (jajka gotowane na twardo [*oá ékdzesta*], *oá optá* i *oá tagenistá* jako ciężkostrawny pokarm – VII, 15–16); XIII, 1–15 (*oá tagenistá* jako pokarm powodujący zatwardzenia – XIII, 14); XIV, 1–40 (*oá tagenistá* jako pokarm generujący szkodliwe soki – XIV, 19); XX, 1–14 (*oá ékdzesta*, *oá optá* i *oá tagenistá* jako pokarm generujący kwaśne soki; wspomniane humory w najmniejszym stopniu rodzą *oá ékdzesta*, w największym *oá tagenistá* – XX, 9–10).

³² Rola jajek w terapii Galena, cf. Z. Rzeźnicka, *Uzdrowiająca moc pokarmu. Zastosowanie jajek w antycznej medycynie na podstawie pism Galena*, [in:] *Historia panaceum. Między marzeniem a oszustwem*, red. W. Korpałska, W. Ślusarczyk,

zauważając na wstępie, że z powodu delikatnego i łagodzącego działania, substancja ta, a przez to specyfiki przygotowane na jej bazie, przynoszą ulgę pacjentom cierpiącym na ropne zapalenie oczu. Przy tej okazji skonfrontował jej działanie z mlekiem, wykazując wyższość białka stwierdzeniem, iż, w przeciwieństwie do mleka nie zawiera ono niekorzystnych elementów wynikających z zaburzenia równowagi humoralnej. Kolejno, autor powrócił do poruszonej w traktacie *O właściwościach pokarmów* kwestii świeżości jaj, podkreślając ponownie, że wraz z upływającym czasem tracą one swoje dobroczynne właściwości. Z tego powodu zarówno w diecie, jak i w medycynie rekomendował używanie świeżego produktu. Nie wymagał natomiast używania jaj pochodzących od konkretnego gatunku drobiu. Nawiązując do własnej praktyki, przyznał, że w stosowanych przez siebie procedurach wykorzystuje on białko jaj kurzych. Tłumaczył, że skoro wszystkie jajka odznaczają się identycznymi właściwościami, najprostszą metodą jest pozyskiwanie ich od ptactwa, którego hodowla jest najbardziej rozpowszechniona.

Następnie Pergamończyk przechodzi już do *stricte* farmakologicznych zagadnień, określając na wstępie białko jako substancję o właściwościach oziębiających (w stopniu większym niż przeciętny), a potem wyszczególniając typowe dolegliwości, w kuracji których wymagane jest jego wykorzystanie. Podkreśla przy tym, że rzeczoną substancję stosuje się we wszystkich gałęziach medycyny wymagających użycia leków o cechach łagodzących, takich jak na przykład złośliwe zmiany nowotworowe odbytu i genitaliów. Oprócz tego białko stanowi dodatek do środków tamujących krwawienie z opon mózgowych³³, a także tych działających łagodząco, zaliczanych do grupy specyfików przylegających i ściągających. Nadto jest ono jedną z ingrediencji lekarstw delikatnie wysuszających złośliwe zmiany nowotworowe.

Bydgoszcz 2016, s. 63–78. Jajka w terapii antyku, cf. P. G a r n s e y, *Food and society in classical antiquity*, Cambridge 1999, s. 47.

³³ Z pism Orybazjusza dowiadujemy się, że Galen wykorzystywał również białko (w połączeniu z aloesem i sproszkowanym kadzidłem) jako składnik farmaceutyku tamującego obfite krwawienie z rozciętej tętnicy, umiejscowionej w okolicach kostki nogi, cf. O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, VII, 13, 1, 1 – 9, 7 (cytowana procedura – VII, 13, 7, 1 – 8, 1; białko – VII, 13, 7, 3).

W kolejnej części wypowiedzi lekarz zwrócił swoje zainteresowanie ku leczniczym właściwościom żółtka (*lékithos*). Na początek stwierdził, że są one analogiczne do tych, którymi odznacza się białko. Z dalszej części narracji dowiadujemy się, że niekiedy przed dodaniem do medykamentów, żółtko gotowano lub pieczono (jako przykład autor podaje łagodzącą maść typu *keroté*³⁴). Ten drugi rodzaj obróbki termicznej wpływał zresztą nieznacznie na modyfikację działania opisywanej substancji, co oznacza, że zatracala ona część swych właściwości łagodzących na rzecz nieco większych zdolności wysuszających. Kończąc wątek leczniczego wykorzystania żółtka, lekarz rekomenduje je jako składnik leków przeciwzapalnych, podając jako *exemplum* środek powstały z połączenia żółtka i nostrzyka, aplikowany pacjentom cierpiącym na zapalenie odbytu.

W dalszej części analizowanego rozdziału autor wymienia typowe schorzenia, których kuracja wymagała zastosowanie całych jajek. Dowiadujemy się z niej zatem, że surowe, zmieszane z olejkim różanym, skutecznie leczyły zapalenie powiek, uszu i piersi, a także mechaniczne i inne uszkodzenia tych części ciała. Tę samą miksturę stosowano także na tkanki twarde, jak łokcie, ścięgna oraz stawy palców (zarówno u stóp, jak i rąk)³⁵. Z kolei na oparzenia aplikowano okład z delikatnej wełny nasączonej wyłącznie białkiem lub całym jajkiem. Galen uzasadnia, że taki opatrunek jednocześnie delikatnie ochładzał i osuszał ranę, nie naruszając przy tym jej tkanek.

W oparciu o następną partię tekstu możemy wnosić, że opisywany produkt wykorzystywany był również w ówczesnej kosmetyce jako składnik plastrów zwanych *anakollémata* (służących między innymi do doklejania brwi i rzęs). Autor zaleca jego użycie zwłaszcza, jeśli specyfik ten zawierał świeże i pełne soków kadzidło (czyli żywicę drzewa *Boswellia carteri* [*Boswellia sacra* Flueck.; kadzidłowiec Cartera]). Wzmianka ta staje się też dla Galena pretekstem do zwrócenia uwagi na kolejną cechę białka, czyli jego lepkość. W dalszej partii tekstu wyjaśnia bowiem, że nie każda substancja odznaczająca się tą właściwością może być powszechnie stosowana w medycynie.

³⁴ *Keroté* przygotowywana z jajek miała, według Galena, nieznaczne właściwości zmiękczające i rozluźniające, cf. Galen, *O składzie lekarstw wedle ich rodzajów*, 959, 11 – 962, 2 (*keroté* z jajkami – 960, 2), vol. XIII.

³⁵ Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 349, 9 – 352, 14, vol. XII.

Kolejno Pergamończyk dowodzi, że, dzięki swym właściwościom, jajka z powodzeniem mogą wspomagać działanie silniejszych leków, jako ich substancja nośna (*hyle*). Dowiadujemy się zatem, że jajka na twardo, pieczone i smażone na patelni, dodawane są do środków osuszających nadmiar soków. Z kolei te na miękko stanowią ingrediencję specyfików rozrzedzających nadmiar flegmy w klatce piersiowej i płucach. Oprócz tego podaje się je pacjentom cierpiącym na podrażnienia gardła wywołane krzykiem lub ostrym sokiem. Autor wyjaśnia, że działają one kojąco, pokrywając bolące miejsca niczym kataplazm i przylegając do nich przez jakiś czas. W dodatku, dzięki swym właściwościom łagodzącym, jednocześnie leczą dolegliwość. Z tego samego powodu stosuje się je przy podrażnieniach jamy brzusznej, żołądka, wnetrznosci i pęcherza³⁶. W analizowany rozdział wkomponowany został również lakoniczny passus poświęcony wykorzystaniu jajek w zdrowotnych dietach. Czytamy w nim chociażby, że gotowane z dodatkiem octu winnego wysuszają nadmiar soków zgromadzonych w żołądku, a smażone na ogniu z węgli drzewnych, zmieszane z odpowiednimi składnikami³⁷, zwalczają dyzenterię lub nieżyty przewodu pokarmowego³⁸.

4. Zastosowanie jajek w procedurach terapeutycznych

Skrótowość tego fragmentu rekompensują nam liczne paragrafy z pozostałych prac Galena, w których wielokrotnie zalecał on spożywanie jajek jako element kuracji różnorodnych schorzeń. Wymienia je

³⁶ Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 353, 8 – 355, 2, vol. XII.

³⁷ Były to: oliwa z niedojrzałych oliwek z dodatkiem sumaka garbarskiego (nazywanego czerwonym) lub jego sok, galasówki, skórki granatu i popiół uzyskany ze spalonych w całości ślimaków, pestki winogron, jagody mirtu, owoce nieszpułki i derenia. Silniejsze działanie miały natomiast kwiaty dzikiego granatu, hypocyst i kwiaty granatu uprawnego, cf. Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 353, 2–7, vol. XII.

³⁸ Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 352, 14 – 353, 2, vol. XII.

na przykład jako jeden z pokarmów łatwo wydalanych przez perspirację stosownych dla osób osłabionych z powodu przewagi rzadkich soków (*synkopé*). Lekarz zaznaczył, że w tym przypadku najlepiej jeść wyłącznie żółtka, gdyż białko może okazać się zbyt trudne do strawienia³⁹. Podobne zalecenie (z tym samym uzasadnieniem) odnajdujemy w związku z terapią gorączki trzydniowej. Tym razem autor precyzuje jednak, że pacjentom należy podawać *oá rofetá*⁴⁰. Jajka na miękko (określone terminem *rofoúmena*) znalazły się też w wykazie pokarmów (i prostych lekarstw)⁴¹ odpowiednich dla osób cierpiących z powodu nieżyty górnych dróg oddechowych⁴². Pergamończyk, powołując się na ustalenia Archigenesa (I/II w. n.e.)⁴³, rekomendował je także w przypadkach zachorowań na bulimię⁴⁴.

Przytoczone powyżej *exempla* jasno wskazują, że, zapewne ze względu na swoją lekkostrawność, w większości diet zdrowotnych dominowały jajka gotowane, które nie były w pełni ścięte. Na podstawie przeanalizowanych pism możemy wnioskować, że podobną konsystencję opisywanego pokarmu osiągnano także poprzez jego umiejętne pieczenie. Takie właśnie jaja polecane były osobom cierpiącym na kolki jelitowe połączone z gorączką⁴⁵. Nadto, z zapisków Galena (w których powołuje się on na

³⁹ Galen, *O metodzie leczenia*, 846, 1 – 850, 5 (jajka – 848, 13–14), vol. X.

⁴⁰ Galen, *Do Glaukona o metodzie leczenia*, 32, 6 – 35, 15 (jajka – 35, 6–7), vol. XI. Zgodnie z ówczesną teorią medyczną gorączka trzydniowa wywoływana była przez żółć, a zatem najbardziej wysuszający i rozgrzewający z humorów, dlatego też chorym należało podawać pożywienie nawadniające i oziębiające. Stąd w wykazie oprócz jajek na miękko znalazły się między innymi rzadka *ptísáne* oraz zupy z dodatkiem *chóndros*.

⁴¹ Galen, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 6, 18 – 12, 17, vol. XIII.

⁴² Galen, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 1, 1 – 14, 10, vol. XIII (jajka – 10, 13, vol. XIII).

⁴³ Na temat lekarza, cf. M. Wellmann, *Archigenes*, [in:] *RE*, Bd. II, Stuttgart 1896, kol. 484–486; V. Nutton, *Archigenes*, [in:] *BNP*, vol. I, Leiden–Boston 2002, kol. 989–990; C. Oser-Grote, *Archigenes v. Apameia*, [in:] *Antike Medizin. Ein Lexikon*, hrsg. K.-H. Leven, München 2005, kol. 80; V. Nutton, *Ancient medicine*, London–New York 2005, s. 204–205.

⁴⁴ Galen, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 167, 3 – 176, 13, vol. XIII (bulimia – 175, 7 – 176, 13, vol. XIII; jajka – 176, 6, vol. XIII). Nadto medyk polecał spożywanie między innymi chleba namoczonego w rozcieńczonym winie, bulw szafirów i ślimaków.

⁴⁵ Galen, *Komentarze do Hipokratesowej diety w ostrych przypadkach*, 897, 5–11 (jajka – 897, 9), vol. XV.

autorytet Asklepiadesa [II/I w. p.n.e.⁴⁶]) dowiadujemy się, że w kuracji dolegliwości przewodu pokarmowego nie były one serwowane wyłącznie jako samodzielny pokarm. Medyk wymienia je jako jeden ze składników pieczywa rekomendowanego osobom cierpiącym na problemy gastryczne i dyzenterię. Składało się ono ze świeżego jajka⁴⁷, oliwy z niedojrzałych oliwek, drobno zmielonego białego pieprzu, rozdrobnionego sumaka garbarskiego, niedojrzałych galasówek, pszennej mąki typu *áleuron*. Zgodnie z przekazem, wszystkie składniki zagniatano ze sobą i z powstałego w ten sposób ciasta formowano chlebek, który, po upieczeniu na patelni, chory powinien przyjąć na pusty żołądek⁴⁸.

Nadto z analizowanych teksów wynika, że jajka traktowane były też jako doraźny środek serwowany w przypadku nadużycia wina lub pojawienia się zgagi. Osobom, którym doskwierał ból głowy spowodowany nadmiernym spożyciem wspomnianego trunku medyk, powołując się na ustalenia Apolloniusza (prawdopodobnie I/II w. n.e.)⁴⁹, poleca serwowanie jajek na miękko. Zaznacza jednak, że, zamiast sosem rybnym (*garum*)⁵⁰ powinny być one przyprawione miodem lub solą (jeżeli ktoś nie tolerował pierwszego z wymienionych dodatków)⁵¹. Natomiast tym, którzy borykali się z nadmiernym uczuciem pragnienia (spowodowanym zapewne przez *pyrosis*, czyli zgagę) Galen, korzystając z prac Asklepiadesa, polecał zażycie specyfiku przygotowanego na bazie surowego białka rozrobionego z sokiem korzenia traganka⁵². Z zachowanej receptury wynika, że po

⁴⁶ Na temat lekarza, cf. M. We l l m a n n, *Asclepiades (43)*, [in:] *RE*, Bd. II, Stuttgart 1896, kol. 1633–1634; J. V a l l a n c e, *The medical system of Asclepiades of Bithynia*, [in:] *ANRW*, T. II, Bd. XXVII.1, Berlin–New York 1993, s. 693–727; V. N u t t o n, *Asclepiades (6)*, [in:] *BNP*, vol. II, Leiden–Boston 2003, kol. 96–98; S. I h m, *Asclepiades v. Bithynien*, [in:] *Antike Medizin...*, kol. 107–108.

⁴⁷ Jego zawartość wydmuchiwano do naczynia przez zrobiony w skorupce otwór.

⁴⁸ G a l e n, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 301, 3–302, 14, vol. XIII (cytowana receptura – 301, 12–302, 2, vol. XIII; jajko – 301, 13, vol. XIII).

⁴⁹ Na temat lekarza, cf. M. We l l m a n n, *Apollonios v. Pergamon*, [in:] *RE*, Bd. II, Stuttgart 1896, kol. 150.

⁵⁰ Informacja ta sugeruje powszechne używanie sosu rybnego do poprawiania jajek.

⁵¹ G a l e n, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 514, 4–528, 2, vol. XII (cytowana receptura – 516, 8–12, vol. XII). Oprócz jajek lekarz polecał między innymi rzadką *ptisáne*, zupę z *chondrós*, a z warzyw sałatę i kapustę.

⁵² O traganku, cf. D i o s k u r y d e s, III, 20, 1, 1–7.

połączeniu obu substancji dodawano do nich nasiona ogórka i portulaki, a następnie z otrzymanej w ten sposób mieszaniny formowano pigułkę (*katapótion*), którą suszono w cienistym miejscu. Dodatkowo lekarz podaje także szczegóły związane z dawkowaniem i działaniem medykamentu. Mianowicie pacjent zobowiązany był przyjąć jego jedną porcję pod język, a następnie połykać płyn, w który przeistoczyło się lekarstwo. Jak przekazuje medyk, środek ten działał ochładzająco i wzmacniał osłabiony, pełen soków i rozgrzany żołądek⁵³.

Ponadto, na podstawie dorobku Galena, możemy znacznie poszerzyć (zaledwie zasygnalizowane w przytoczonej charakterystyce medycznej) przykłady farmakologicznego użycia jajek. Wiele danych na ten temat dostarcza traktat *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, w którym autor opisał między innymi rozmaite specyfiki okulistyczne na bazie interesującego nas produktu⁵⁴. Powołując się na ustalenia Archigenesa, podaje na przykład, że maść z jajek (z dodatkiem miodu i bulw) łagodziła podrażnienia spowodowane sińcami pod oczami⁵⁵. Prócz tego, Pergamończyk podaje trzy receptury na lecznicze plastry zwane *anakollémata*⁵⁶. Z tekstu wynika, że miały one między innymi skutecznie usuwać szkodliwe soki powodujące problemy z narządem wzroku. Sporządzenie pierwszego lekarstwa polegało na połączeniu ze sobą drobnej mąki pszennej (*gýris*), mirry i sproszkowanego kadzidła, które rozrabiano z (zapewne surowym) białkiem jajka. Powstałą w ten sposób maź przekładano na bandaż, który przykładano do skroni i czoła pacjenta⁵⁷. Drugi, podobnie działający specyfik, składał się z nasion blekotu, soku z maku, szafranu, mąki *gýris*, białka pieczonych jajek oraz stroju bobrowego. Wszystkie, starannie zmieszane ingrediencje aplikowano prawdopodobnie w przedstawiony powyżej

⁵³ Galen, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 145, 3–12, vol. XIII (białko – 145, 5–6, vol. XIII).

⁵⁴ Na temat antycznej okulistyki, cf. A. Cruse, *Roman medicine*, Stroud 2011, s. 166–170.

⁵⁵ Galen, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 807, 14 – 814, 15 vol. XII (analizowany fragment – 810, 6–16, vol. XII; jajko – 810, 12, vol. XII; 810, 15, vol. XII).

⁵⁶ Galen, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 745, 3–14, vol. XII.

⁵⁷ Galen, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 745, 3–6, vol. XII (białko – 745, 5, vol. XII).

sposób⁵⁸. Ostatnie lekarstwo z tej grupy zostało określone terminem *kollyrion*⁵⁹. Tego typu specyfik powstawał przez zmieszanie suchych składników, które przed aplikacją rozrabiano w płynie, by uzyskać konsystencję maści. Medykament, o którym czytamy w traktacie, koil ból powstały na skutek napływu szkodliwych humorów wywołujących chorobliwe łzawienie. Do jego przygotowania używano (zapewne zaszuszonych) soków roślinnych (siwca pomarańczowego [*Glaucium corniculatum* L.], traganka [z grupy roślin określanych jako *Astragalus Parnassi* lub *Creticus*], mandragory i opium), gumy perskiej (uzyskiwanej z egzotycznego gatunku traganka *Astragalus fasciculifolius* Boiss), szafranu i żywicy drzewa akacjowego (*kómmi*). Po wymieszaniu wszystkich komponentów z wodą deszczową lub jajkiem (to znaczy jego białkiem)⁶⁰, to *sui generis* smarowidło nakładano na oczy chorego⁶¹.

Z lektury innych passusów tego samego dzieła dowiadujemy się, że wykorzystywanie białka (lub deszczówki) do rozrabiania farmaceutyków oftalmologicznych było w antyku szeroko rozpowszechnioną praktyką. Dowodzi tego chociażby pięć receptur opisujących sposób sporządzania środka zwanego *malabáthrinon*, który, jak informuje lekarz, działał przeciwbólowo i był stosowany już po przesileniu stanu chorobowego⁶².

⁵⁸ G a l e n, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 745, 6–9, vol. XII (białko pieczonych jajek – 745, 8, vol. XII).

⁵⁹ Autor podał, że lekarstwem tym posługiwał się Moschion (I w. p.n.e./I w. n.e.). Na jego temat, cf. K. D e i c h g r ä b e r, *Moschion* (9), [in:] *RE*, Bd. XVI.1, Stuttgart 1933, kol. 349–350; J. S c a r b o r o u g h, *Moskhion*, [in:] *The encyclopedia of ancient natural scientists. The Greek tradition and its many heirs*, ed. P.T. K e y s e r, G. I r b y - M a s s i e, London–New York 2008, s. 563. Informacje na temat wykorzystywania (białka) jaj (lub mleka) przy rozrabianiu maści okulistycznej typu *collyrium* odnajdujemy również w źródłach łacińskich na przykład, cf. C e l s u s, VI, 6, 12; P l i n i u s z, *Historia naturalna*, XXIX, 11, 39.

⁶⁰ W tej, jak i w cytowanych poniżej recepturach, autor, stosując zapewne skrót myślowy, zamiast białka wyszczególnia jajko. Jednak biorąc pod uwagę przedstawione powyżej informacje, możemy niemal na pewno założyć, że Galen miał na myśli białko jajka.

⁶¹ G a l e n, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 745, 9–14, vol. XII (jajko – 745, 14, vol. XII).

⁶² G a l e n, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 756, 5 – 758, 2, vol. XII.

Ta ostatnia informacja pozwala przypuszczać, że jego aplikacja była z reguły uzupełnieniem bardziej skomplikowanej terapii. Analiza tekstu poświęconego rzeczonemu specyfikowi dowodzi, że, tak jak wspomniane powyżej środki, przyrządzano go w kilku wariacjach, z czego każdy zwalczal inną dolegliwość, co tłumaczy zróżnicowanie składników poszczególnych farmaceutyków. Z zestawienia poszczególnych receptur wynika, że bazę medykamentu stanowiły (raz) *malábathron*⁶³, (a najczęściej) żywica *kómmi*⁶⁴, biel ołowiana⁶⁵, opium⁶⁶ i ruda cynkowa⁶⁷. Natomiast wybór pozostałych ingrediencji uwarunkowany był zapewne konkretną dolegliwością, w usunięciu której były one pomocne.

Na podstawie traktatu możemy wnosić, że *malabáthrinon* był maścią o dość szerokim zastosowaniu. Pierwsza z wymienionych używana była bowiem zarówno w początkowym stadium choroby, jak i po jej przesileniu (które nastąpiło dzięki zastosowaniu leku *pánchrestos*)⁶⁸. Drugą, nazywaną *kollyrion filadélfion*, Pergamończyk rekomendował jako szybko działający medykament, który winien być aplikowany na ustępujące stany zapalne, a także na zanieczyszczone owrzodzenia i rozwijające się narośle lub wrzody typu *flyktaina*⁶⁹. Trzecie *kollyrion*, określane zamiennie

⁶³ G a l e n, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 756, 9, vol. XII.

⁶⁴ G a l e n, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 756, 11, vol. XII; 757, 5, vol. XII; 757, 8, vol. XII; 757, 13, vol. XII; 758, 1, vol. XII.

⁶⁵ G a l e n, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 756, 10, vol. XII; 757, 2, vol. XII; 757, 8, vol. XII; 757, 12, vol. XII; 757, 16, vol. XII.

⁶⁶ G a l e n, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 756, 8, vol. XII; 757, 5, vol. XII; 757, 9, vol. XII; 757, 13, vol. XII; 758, 1, vol. XII.

⁶⁷ G a l e n, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 756, 6, vol. XII; 757, 1, vol. XII; 757, 7, vol. XII; 757, 11, vol. XII.

⁶⁸ G a l e n, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 756, 5–14, vol. XII (jajko – 756, 12, vol. XII). Informacje na temat białka jaj jako substancji wykorzystywanej w tego typu lekach są podane na przykład przez Pawła z Eginy, cf. P a w e ł z E g i n y, VII, 16, 1, 1–5, 5. Cf. zwłaszcza VII, 16, 1, 5; VII, 16, 5, 4. Lekarz z VII w. cytuje też przepis przytoczony przez Galena, cf. VII, 16, 48, 1–5. O *pánchrestos* cf. G a l e n, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 735, 17–737, 4, vol. XII.

⁶⁹ G a l e n, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 756, 14–757, 6, vol. XII (jajko – 757, 6, vol. XII). Białko jajka jako jeden z farmaceutyków wykorzystywanych w leczeniu owrzodzeń oczu, cf. G a l e n, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 714, 12–717, 10, vol. XII (białko jajka – 715, 3, vol. XII).

terminami *leukón* lub *tryferón*, stosowano przy chorobach powodujących nadmierne łzawienie⁷⁰. Przy tej samej dolegliwości polecano również *kóllyrion térennon*, które, jak sugeruje nazwa, odznaczało się delikatnym działaniem⁷¹. Ostatnie tego typu lekarstwo było środkiem przeciwbólowym łagodzącym dolegliwości wywołane napływem humorów, owrzodzeniami, miejscową bolesnością (*periodynia*), naroślami podeszłyimi płynem surowiczym (*psýdrakes*), wytrzeszczem spowodowanym stanem zapalnym oczu (*próptosis*), obrzękiem rogówki (*chémosis*) i innymi dolegliwościami okulistycznymi⁷².

Jak już zostało wspomniane, składniki każdego z przedstawionych powyżej specyfików rozrabiane były z białkiem (bądź wodą deszczową), które, prawdopodobnie nie tylko łagodziło podrażnienia, ale działało też jako środek przeciwbólowy, a do tego delikatnie osuszało wszelkie owrzodzenia powstałe na narządzie wzroku. Trzeba zresztą zaznaczyć, że opisywana substancja w oftalmologii pełniła również rolę samodzielnego lekarstwa. W traktacie *O metodzie leczenia*, Galen wyjaśnia, że predestynują ją do tego zarówno łagodzące, czyli nieuszkodzające tkanek właściwości oraz lepkość, której przypisuje działanie przeciwbólowe. Medyk uważa bowiem, że białko jaj zmniejsza dolegliwości powstałe w wyniku podrażnień spowodowanych napływem ostrych soków, a ponieważ jest stosunkowo gęste, utrzymuje się na powierzchni gałki ocznej dłużej niż inne, rzadsze substancje⁷³. Myśl tę uzupełnia pochodzący z dzieła *O składzie medykamentów dla różnych części ciała* fragment dotyczący leków o działaniu przeciwbólowym (*ádekta fármaka*). Pergamończyk porównuje w nim lepkość białka do tej, jaką odznacza się sok z kozieradki,

⁷⁰ Galen, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 757, 6–10, vol. XII (jajko – 757, 10, vol. XII).

⁷¹ Galen, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 757, 10–14, vol. XII (jajko – 757, 14, vol. XII).

⁷² Galen, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 757, 14 – 758, 2, vol. XII (jajko – 758, 2, vol. XII).

⁷³ Galen, *O metodzie leczenia*, 935, 15 – 936, 12, vol. X. W dalszej części rzeczzonego fragmentu autor kontynuuje tę myśl, jednak jego rozważania nie wnoszą żadnych nowych aspektów do interesującego nas zagadnienia, cf. Galen, *O metodzie leczenia*, 936, 16 – 937, 3, vol. X.

czyli substancja przeciwbólowa o cechach diaforetycznych i nieznacznie rozgrzewających⁷⁴.

Nieinwazyjne właściwości jajek wykorzystywano również w terapii innych części ciała wymagających użycia leków o delikatnym działaniu. Stanowiły one na przykład jeden z komponentów maści kurującej dolegliwości odbytu (*hedriké*). Pisząc o tym specyfiku, Galen powołuje się na autorytet Andromacha (I w. n.e.)⁷⁵, który z kolei odnotował, że zasadniczą formułę medykamentu opracował niejaki Rustyk. W myśl receptury należało połączyć ze dołą (nie w pełni rozkwitłe) róże, mleko kobiece, tlenek ołowiu, mleczny sok niedojrzałych makówek, dwa surowe jajka, masło, tłuszczopót z owczej wełny, łupiny granatu, miód, wosk oraz olejek różany lub mirtowy. Pergamończykowi zawdzięczmy też zmodyfikowaną wersję tego przepisu autorstwa Herasa (I w. n.e.)⁷⁶. Mianowicie, zamiast lanoliny używał on tłuszczu gęsiego (w tej samej ilości), a w miejsce dwóch surowych jajek stosował jedno pieczone żółtko. Zmniejszył też ilość tlenku ołowiu, zwiększając jednocześnie proporcjonalny udział mleka⁷⁷. Przytoczony *passus* dowodzi, że w opisywanej terapii można było alternatywnie wykorzystać surowe jaja (w całości) bądź zastąpić je pieczonym żółtkiem, co sugeruje zbliżone działanie pierwszego i drugiego produktu⁷⁸. Dodatkowo fragment ten jest dla nas interesujący ze

⁷⁴ G a l e n, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 699, 12 – 700, 18, vol. XII (cytowany fragment – 700, 14–18, vol. XII).

⁷⁵ G a l e n, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 307, 18 – 312, 5, vol. XIII. Na temat lekarza, cf. M. W e l l m a n n, *Andromachos (18)*, [in:] *RE*, Bd. I, Stuttgart 1894, kol. 2154; V. N u t t o n, *Andromachus (5)*, [in:] *BNP*, vol. I, Leiden–Boston 2002, kol. 685–686; G. M a r a s c o, *Andromachos v. Kreta*, [in:] *Antike Medizin...*, kol. 50–51.

⁷⁶ Na temat lekarza, cf. H. G o s s e n, *Heras (4)*, [in:] *RE*, Bd. VIII, Stuttgart 1913, kol. 596; V. N u t t o n, *Ancient medicine...*, s. 317, przypis 12; A. T o u w a i d e, *Heras of Kappadokia*, [in:] *The encyclopedia of ancient natural scientists...*, s. 374.

⁷⁷ Receptura Rustyka i zmiany wprowadzone przez Herasa, cf. G a l e n, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 309, 13 – 310, 2, vol. XIII (surowe jajka – 309, 14, vol. XIII; pieczone żółtko – 310, 2, vol. XIII).

⁷⁸ Brak większych różnic w mocy działania surowych jaj a pieczonego żółtka koresponduje z kolei z informacjami pochodzącymi ogólnego opisu terapeutycznych właściwości produktu.

względu na formę w jakiej został utrwalony. Doskonale dokumentuje bowiem proces ewolucji antycznej medycyny, polegający na stopniowej modyfikacji podstawowej wersji receptury przez kolejnych lekarzy. Co więcej, dokumentuje prawdopodobną genezę specyfiku oraz jest dowodem na, powszechną w medycynie interesującego nas okresu, praktykę wykorzystywania dorobku poprzedników.

Oprócz maści, cierpiącym na schorzenia odbytu aplikowano również lecznicze plastry na bazie jajek, określane ogólnym terminem *émplastru*. Do przygotowania tego typu specyfików wykorzystywano jajka jako tak zwane *emplastiká*, to znaczy substancje przylegające, ale mogące mieć również działanie blokujące pory skórne lub kanały w organach wewnętrznych⁷⁹. Jednym z rodzajów *émplastru* były tak zwane *leukaí*, które, jak dowiadujemy się z traktatu *O składzie lekarstw wedle ich rodzajów*, stosowano na różne partie ciała, w kuracji rozmaitych przypadłości. Galen, powołując się na autorytet Asklepiadesa, zaznacza, że z powodu diaforetycznych właściwości, farmaceutyk ten może być wykorzystywany zarówno w kuracji problemów z odbytem, jak i powstałych w piersiach stwardnień. Lekarstwo składało się z tlenku ołowiu, takiej samej ilości pontyńskiego wosku, bieli ołowianej i tłuszczu wieprzowego, mirry, dwu żółtek pieczonych jajek oraz oliwy⁸⁰.

Natomiast innymi cechami charakteryzował się plaster zwany *leuké* na winie, który ułatwiał zabliznianie się ran powstałych na powierzchni ciała⁸¹. Formuła ta, opracowana przez Publiusza (I w. n.e.)⁸², uwzględniała dwanaście surowych jaj zmieszanych z rudą cynkową, tlenkiem ołowiu, bielą ołowianą, winem, olejkiem różanym, woskiem i kadzidłem,

⁷⁹ Dlatego też medyk nie przypisał mu żadnych zdolności oczyszczających, cf. Galen, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 708, 9–12, vol. XII (jajka – 708, 11–12, vol. XII).

⁸⁰ Galen, *O składzie lekarstw wedle ich rodzajów*, 442, 3 – 449, 4, vol. XIII (cytowana receptura – 448, 10–18, vol. XIII; jajka – 448, 17, vol. XIII).

⁸¹ Stąd nazwa *leukaí epoulotikaí*, cf. Galen, *O składzie lekarstw wedle ich rodzajów*, 530, 18, vol. XIII.

⁸² Na temat lekarza, cf. H. Diller, *Publius* (3), [in:] *RE*, Bd. XXIII.2, Stuttgart 1959, kol. 1936; P.T. Kelsey, *Publius of Puteoli*, [in:] *The encyclopedia of ancient natural scientists...*, s. 709.

które łączono ze sobą na gorąco⁸³. W regeneracji naskórka pomocny był też środek zwany *trochiskos*, który stosowano na spękaną skórę (*ragádes*) i guzowate nabrzwienia (*kondylómata*). Medykament ten (na który recepturę Galen zaczerpnął z zapisków Agatynosa [I w. n.e.]⁸⁴) składał się z bieli ołowianej, kadzidla, osadu z maści szafranowej, niepalonej siarki oraz sześciu żółtek gotowanych jaj. Na podstawie nazwy farmaceutyku możemy wnioskować, że wszystkie wymienione ingrediencje łączono ze sobą, a następnie formowano w kształcie tabletki, którą, jak informuje nas Pergamończyk, przed użyciem rozrabiano w moszczu winnym⁸⁵.

Z pism Galena dowiadujemy się też, że jajek używano także podczas zabiegów pielęgnacyjno-kosmetycznych, jak chociażby usuwanie łupieżu (*áchor*). Z ustaleń Soranosa (I/II w. n.e.)⁸⁶, na które powołuje się Pergamończyk, wynika, że obok innych specyfików⁸⁷ służyły one do usuwania z głowy pacjenta mikstury przeciwłupieżowej (składającej się z olejku cedrowego, octu, solonego tłuszczu wieprzowego, sody, niepalonej siarki i czerwonego siarczku arsenu)⁸⁸. Możemy przypuszczać, że, oprócz pomocy w ściągnięciu leczniczej mikstury, interesujący nas produkt dodatkowo działał na włosy jak pielęgnacyjna maseczka.

Na koniec *stricte* farmakologicznego opisu warto wspomnieć, że w procedurach wykorzystywano także skorupki jaj. Wzmiankę o jednej z takich

⁸³ Galen, *O składzie lekarstw wedle ich rodzajów*, 533, 11 – 534, 12, vol. XIII (cytowana receptura – 533, 11–14, vol. XIII; jajka – 533, 13–14, vol. XIII).

⁸⁴ Na temat lekarza, cf. A. T o u w a i d e, *Agathinos of Sparta*, [in:] *The encyclopedia of ancient natural scientists...*, s. 42–43.

⁸⁵ Galen, *O składzie lekarstw wedle ich rodzajów*, 829, 1 – 832, 4, vol. XIII (cytowana receptura – 830, 11–13, vol. XIII; żółtka jajek – 830, 13, vol. XIII).

⁸⁶ Na temat lekarza, cf. E. K i n d, *Soranos*, [in:] *RE*, 2. Reihe, Bd. III.1, Stuttgart 1927, kol. 1113–1130; J. S c a r b o r o u g h, *The pharmacy of Methodist medicine: the evidence of Soranus' gynecology*, [in:] *Les Écoles médicales à Rome: Actes du 2ème Colloque International sur les Texts Médicaux Latins Antiques, Lausanne 1986*, éd. P. M u d r y, J. P i g e a u d, Genève 1991, s. 204–216; S. I h m, *Soran*, [in:] *Antike Medizin...*, kol. 822–823; J. S c a r b o r o u g h, *Soranos of Ephesos*, [in:] *The encyclopedia of ancient natural scientists...*, s. 749–751.

⁸⁷ Oprócz jajek były to na przykład wino, soda, wywar z korzeni dzikiego ogórka czy rozpuszczone w ciepłej wodzie męty z rózanego lub bluszczowego wina.

⁸⁸ Galen, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 495, 9 – 496, 5, vol. XII (jajka – 496, 3–4, vol. XII).

praktyk odnajdujemy w przytoczonym przez Galena fragmencie z pracy Archigenesa. Medyk, przy okazji opisu terapii zapalenia języczka i migdałków, wspomina o wykorzystaniu wydmuszki w zabiegu inhalacyjnym. Polegał on na gotowaniu, w zakrytej pokrywką i dodatkowo uszczelnionej chytrze, octu z dodatkiem hyzopu lub cząbrzu. Autor tekstu podaje, że przez znajdujący się w pokrywce otwór przeprowadzano odpowiedniej długości trzcinę, a na jej szczycie nasadzano opróżnioną skorupkę jajka. Jej zadaniem było izolowanie rozgrzanej trzciny od bezpośredniego kontaktu z ustami pacjenta⁸⁹.

Źródła medyczne potwierdzają też powszechnie wykorzystywane jajek w bizantyńskiej farmakologii⁹⁰. Świadczenia Orybazjusza⁹¹, Aecjusza z Amidy⁹² i Pawła z Eginu⁹³ dowodzą, że ich rola we wczesnośredniowiecznej terapii nie zmieniła się od starożytności. Wszyscy wspomniani lekarze (w skróconej formie) powtórzyli bowiem w swoich traktatach główne tezy Galenowego wykładu na temat zdrowotnych właściwości interesującego nas produktu. Kolejnym potwierdzeniem silnego zakorzenienia antycznej tradycji farmakologicznej w epoce wczesnego Bizancjum jest fakt, iż włączyli oni do swych rozważań także dobrze znane passusy z dorobku Pergamończyka dotyczące wykorzystania jajek w konkretnych procedurach terapeutycznych⁹⁴. Nadto, epigoni Galena zawarli

⁸⁹ Galen, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 972, 11 – 979, 12, vol. XII (cytowany fragment – 977, 15 – 978, 5, vol. XII; skorupka jajka – 978, 4, vol. XII).

⁹⁰ Jajka w bizantyńskiej terapii – M. Chironē, *Therapeies astheneiōn me zōikēs proeleuseōs yles sta byzantina iatrika keimena. Symbolē stēn meletē tōn antilēpeōn gia tis astheneies kai tis therapeies tous sto Byzantio*, BSym 20, 2010, s. 152, 154, 158, 160; eadem, *Ē panida stēn diatrofē kai stēn iatrikē sto Byzantio*, Athenai 2012, s. 227–234.

⁹¹ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, XV, 2, 59, 5 – 64, 1; Orybazjusz, *Księgi dla Eunapiusza*, II, 1, 1, 1 – 5, 8.

⁹² Aecjusz z Amidy, II, 135, 1–12.

⁹³ Paweł z Eginu, VII, 3, 24, 1–14.

⁹⁴ Jajka w diecie pacjentów osłabionych z powodu nadmiernej ilości rzadkich soków w organizmie – Orybazjusz, *Streszczenie*, VI, 27, 1, 1 – 8, 2 (jajka – VI, 27, 7, 1–2); jajka gotowane z dodatkiem octu, jako pokarm dla cierpiących z powodu nieżytu układu pokarmowego oraz jajka smażone na patelni (z odpowiednimi dodatkami), w diecie tychże pacjentów oraz dyzenteryków – Orybazjusz, *Streszczenie*, IX, 15, 1, 1 – 16, 2 (jajka – IX, 15, 4, 1 – 5, 1); Orybazjusz, *Księgi dla Eunapiusza*, IV, 87, 1, 1 – 11, 3 (jajka – IV, 87, 4, 1 – 5, 1); maści okulistyczne typu *kollyrion* – Orybazjusz, *Streszczenie*,

w swoich pismach wiele cennych informacji dopełniających ustalenia swego mistrza, które uzupełniają naszą wiedzę o nowe warianty odnotowanych już lekarstw bądź też ukazują niewyszczególnione do tej pory przypadki wymagające zastosowania jajek⁹⁵.

Nieinwazyjne działanie jaj sprawiło, że stały się one istotnym elementem środków dermatologicznych o charakterze pielęgnacyjnym. Analiza zgromadzonego materiału dowodzi, że, podobnie jak w przypadku specyfików o ściśle medycznym działaniu, metody sporządzania tego typu preparatów były również przekazywane w środowisku lekarskim z pokolenia na pokolenie. Świadectwem takiej transmisji danych są formuły zawarte w księdze VIII *Ksiąg medycznych* Aecjusza z Amidy, który korzystając z dorobku swoich poprzedników, przytacza przepisy na *fārmaka* chroniące przed szkodliwym działaniem promieni słonecznych i rozgrzanego wiatru. W swoich wywodach medyk powołuje się między innymi na ustalenia Archigenesa, przywołując recepturę na prostą maść, której wykonanie nie wymagało dużego nakładu pracy, gdyż opierała

III, 117, 1, 1–6 (białko jajka – III, 117, 1, 5–6); III, 125, 1, 1–4 (białko jaka – III, 125, 1, 4); III, 159, 1, 1 – 2, 2 (białko jajka – III, 159, 2, 2); tabletki na zgagę – O r y b a z j u s z, *Streszczenie*, III, 184, 1, 1 – 2, 5 (białko jajka – III, 184, 2, 2); VI, 39, 1, 1 – 2, 3 (białko jajka – VI, 39, 1, 2); IX, 10, 1, 1 – 32, 3 (receptura – IX, 10, 20, 1 – 23, 1; białko jajka – IX, 10, 21, 2); O r y b a z j u s z, *Księgi dla Eunapiusza*, IV, 83, 1, 1 – 29, 3 (receptura – IV, 83, 20, 1 – 23, 1; białko jajka – IV, 83, 21, 2); P a w e ł z E g i n y, II, 52, 1, 1–21 (receptura – II, 52, 1, 14–19; białko jajka – II, 52, 1, 16); jajko jako składnik kataplazmu na oparzenia – VII, 6, 1, 1 – 7, 6 (receptura na kataplazm z jajkiem – VII, 6, 2, 3–4); O r y b a z j u s z, *Księgi dla Eunapiusza*, III, 20, 1, 1 – 5, 4 (receptura na kataplazm z jajkiem – III, 20, 2, 3–4); P a w e ł z E g i n y, IV, 11, 1, 1 – 2, 15 (receptura na kataplazm z jajkiem – IV, 11, 1, 5–6); jajka na miękko jako środek ułatwiający usuwanie niepożądanych soków z płuc i klatki piersiowej – A e c j u s z z A m i d y, III, 143, 1–16 (jajka – III, 143, 11); jajka na miękko w diecie osób cierpiących na dolegliwości górnych dróg oddechowych – A e c j u s z z A m i d y, VIII, 55, 1–82 (jajka – VIII, 55, 42–43); jajka na miękko niedoprawione *garum* jako pokarm dla osób cierpiących z powodu nadużycia wina – A e c j u s z z A m i d y, VI, 43, 1, 1–16 (jajka – VI, 43, 9); skorupka jajka jako element inhalatora – A e c j u s z z A m i d y – VIII, 50, 47–253 (opis procedury – VIII, 50, 132–138; skorupka – VIII, 50, 137).

⁹⁵ Receptja ustaleń Galena w medycynie bizantyńskiej, cf. V. N u t t o n, *Galen in Byzantium*, [in:] *Material culture and well-being in Byzantium (400–1453). Proceedings of the International Conference (Cambridge, 8–10 September 2001)*, ed. M. G r ü n b a r t, E. K i s l i n g e r, A. M u t h e s i u s, D. C h. S t a t h a k o p o u l o s, Wien 2007, s. 171–176.

się ona jedynie na roztartych orzeszkach piniowych z octem⁹⁶, miodem i żółtkiem surowego jajka⁹⁷. Amideńczyk opisuje także inny środek, którego sporządzenie pochłaniało więcej czasu oraz wymagało całej gamy rozmaitych ingrediencji – te dodatkowo musiały zostać wcześniej odpowiednio przygotowane. Na wstępie autor podaje, że proponowany przez niego środek składa się z traganka, żywicy *ammoniakón*, rozdrobnionego kostowca, płynnego ałunu, kadzidla, skrobi, całych (surowych) jaj, dobrej jakości miodu i wina doprawionego miodem (*oinómeli*). W dalszej części tekstu, krok po kroku prezentuje kolejne etapy przygotowania rzeczzonego specyfiku oraz przebieg kuracji. Pisząc o sporządzeniu leku, medyk zaczyna od wstępnego przyszykowania wszystkich składników. Instruuje, że na początek należy przez sześć dni moczyć traganek, *ammoniakón* i kadzidło w winie z miodem. Natomiast jajka (w całości) poleca zanurzyć na trzy dni w mocnym occie, a płynny ałun zalać wodą. Gdy wszystkie półprodukty były już gotowe, rozrabiano je w moździerzu na jednolitą masę z dodatkiem gotowanego miodu. W momencie, gdy środek uzyskał odpowiednią konsystencję, nakładano go na twarz i czekano, aż zastygnie. Po odpowiednim czasie zaschniętą maseczkę usuwano – kawałek po kawałku – palcami, przed udaniem się do łaźni. Następnie całą twarz przemywano ciepłą wodą i przecierano gąbką, by na końcu posmarować ją maścią ze sproszkowanego kadzidla i białka jajka⁹⁸.

Recepturę na kolejny preparat o zastosowaniu dermatologicznym Aecjusz z Amidy zaczerpnął z pism Galena. W analizowanym passusie przytacza nieskomplikowany przepis na środek kurujący (poprzedzoną wysypką) dolegliwość identyfikowaną jako *trachýtes*. Objawiała się ona podrażnieniem (mogącym przemieszczać się w okolice szyi) skóry twarzy, któremu towarzyszył świąd. Do jej zwalczania posługiwano się miksturą z mirry połączonej z mlekiem, żółtkami jajek i słodkim winem. Prawdopodobnie specyfik ten nie miał natychmiastowego działania, gdyż jak nadmienił lekarz, pożądany efekt dawało dopiero jego systematyczne

⁹⁶ Był to składnik opcjonalny.

⁹⁷ A e c j u s z z A m i d y, VIII, 3, 1–31 (cytowana receptura – VIII, 3, 16–19; żółtko – VIII, 3, 18).

⁹⁸ A e c j u s z z A m i d y, VIII, 3, 19–31 (jajka – VIII, 3, 21; VIII, 3, 23; białko – VIII, 3, 31).

nakładanie⁹⁹. W tym samym rozdziale czytamy o maści, określanej terminem *lipará*. Z tekstu wynika, że miała ona szersze zastosowanie, gdyż jej użycie było wskazane zarówno w przypadkach łupieżopodobnego podrażnienia twarzy, jak i bolesności odbytu, czy oparzeń. Zgodnie z przepisem przygotowywano ją, dodając do żółtek pieczonych jaj rozdrobniony tlenek ołowiu i całość rozrabiano w takiej ilości mleka, by powstała emulsja o konsystencji śluzu. Następnie mieszaninę łączono z roztopionym i ochłodzonym woskiem tyrręnskimi oraz konserwowanym gęsim tłuszczem, dzięki czemu gotowy specyfik nadawał się do dłuższego przechowywania. Zgodnie ze wskazówkami lekarza, w razie potrzeby odpowiednią porcję mikstury rozrabiano w olejku różanym¹⁰⁰.

W analizowanych traktatach odnajdujemy też wskazówki dotyczące środków rozjaśniających powstałych na skórze przebarwień, sporządzanych na bazie białka. Aecjusz z Amidy pisze na przykład o maści usuwającej piegi przyrządzonej z białka pochodzącego z moczonego w occie jajka (do momentu rozmięknienia skorupki). Uzyskaną w ten sposób substancję mieszano z rozdrobnionym i przesianym irysem iliryjskim, czarnuszką, kadzidłem i miodem¹⁰¹. Z kolei Paweł z Egiptu, pisząc o specyfiku likwidującym powstałe na twarzy ciemne przebarwienia, poleca połączenie *ptisáne*¹⁰², wyki, kadzidla iliryjskiego, saletry potasowej, kostowca i gorzkich migdałów, i rozrobienie powstałej w ten sposób masy z białkiem jaj i oślim mlekiem¹⁰³.

Z kolei odpowiednio spreparowane żółtka wykorzystywano w kuracji poważniejszych zmian dermatologicznych, na przykład utożsamianych z trądem i świerzbem. W *Skrócie wiedzy lekarskiej* odnajdujemy dwie receptury na tego rodzaju medykament. Ich przyrządzanie rozpoczynano od moczenia jajek w mocnym occie, do czasu aż ich skorupka stała

⁹⁹ A e c j u s z z A m i d y, VIII, 9, 1–23 (cytowana receptura – VIII, 9, 8–11; żółtka – VIII, 9, 9; VIII, 9, 10).

¹⁰⁰ A e c j u s z z A m i d y, VIII, 9, 15–23 (żółtka – VIII, 9, 17–19).

¹⁰¹ A e c j u s z z A m i d y, VIII, 12, 1–74 (cytowana receptura – VIII, 12, 46–51; jajko – VIII, 12, 47; białko – VIII, 12, 49).

¹⁰² Być może autor miał na myśli nie tyle samą zupę, ile surowiec, z którego ją przygotowywano, czyli kaszę jęczmienną (*alfita*).

¹⁰³ P a w e ł z E g i p t u, III, 25, 2, 1–8 (cytowana receptura – III, 25, 2, 5–7; białko – III, 25, 2, 6–7).

się miękka. Następnie oddzielano żółtka i gotowano je w occie. W myśl pierwszej ucierano je z tlenkiem ołowiu, olejkiem różanym oraz z octem do momentu otrzymania emulsji o konsystencji śluzu¹⁰⁴. Składnikami drugiej były zaś przygotowane w ten sam sposób żółtka połączone z olejkiem różanym i niepaloną siarką¹⁰⁵.

Osobną kategorię lekarstw stanowią maści aplikowane owrzodzenia skóry o różnej etiologii. Możemy przypuścić, że tym razem jajka wykorzystywano zarówno ze względu na łagodzące właściwości, jak i zdolności osuszające. Dzięki takiemu działaniu opisywany produkt (w połączeniu z odpowiednimi ingrediencjami) delikatnie i skutecznie usuwał rozmaite krosty i narośle. W pismach Orybazjusza odnajdujemy na przykład recepturę na specyfik, polecany osobom cierpiącym na *chimétlai*, czyli wrzodziejące (powstające często w wyniku odmrożeń) bąble podeszłe płynem surowicznym. Jego przygotowanie wymagało połączenia rozartych składników, takich jak ałun (*stypteria schisté*¹⁰⁶), tlenek ołowiu, mirra, białka jajek, wino i oliwa¹⁰⁷. Ten sam autor zaświadcza też stosowanie jajek przy sporządzaniu łagodnego środka aplikowanego na wrzodziejące zmiany nowotworowe. Dzięki dość dokładnej notatce możemy zrekonstruować kolejne etapy przygotowywania lekarstwa, składającego się z tlenku ołowiu, wosku, tłuszczu wieprzowego, żółtek pieczonych jaj i oliwy. Zgodnie z zaleceniami lekarza tlenek ołowiu rozcierano z niedużą ilością wody i oliwą, a następnie do powstałej w ten sposób mikstury dodawano rozdrobnione żółtka. Oddzielnie topiono oczyszczony z błon tłuszcz oraz wosk, a potem mieszaninę tę łączono z uprzednio przygotowanym specyfikiem z dodatkiem tlenku ołowiu, dolewając resztę oliwy. Tak przygotowany farmaceutyk, po rozrobieniu z olejkiem różanym, przykładano na zmianę skórą przy pomocy wełnianego bądź lnianego tamponu¹⁰⁸.

¹⁰⁴ Paweł z Eginny, IV, 2, 1, 1 – 5, 4 (cytowana receptura – IV, 2, 4, 4–7; jajka – IV, 2, 4, 4; żółtka – IV, 2, 4, 6).

¹⁰⁵ Paweł z Eginny, IV, 2, 4, 8–10 (jajka i żółtka – IV, 2, 4, 8).

¹⁰⁶ Cf. Dioskurydes, V, 106, 1, 6 – 2, 7.

¹⁰⁷ Orybazjusz, *Wybór receptur medycznych*, 108, 1, 1 – 7, 3 (cytowana receptura – 108, 5, 1 – 6, 1; jajka – 108, 5, 3).

¹⁰⁸ Orybazjusz, *Streszczenie*, III, 25, 1, 1 – 6, 3 (cytowany fragment – III, 25, 1, 1 – 5, 1; żółtka jajek – III, 25, 1, 1 – 2, 2); III, 39, 1, 1 – 9, 3 (receptura – III, 39, 1, 1 – 3, 2; żółtka jajek – III, 39, 1, 1 – 2, 2).

Źródła medyczne z okresu wczesnego Bizancjum dostarczają nam szczególnie wielu danych na temat użycia jajek w lekarstwach oftalmologicznych. Na przykład osobom cierpiącym na owrzodzenia powiek (*apostémata*) Aecjusz z Amidy polecał użycie maści z jaj zmieszanych z miodem lub a winem i olejkiem różanym¹⁰⁹. Interesujący nas produkt był także ingrediencją specyfików rekomendowanych w terapii innych dolegliwości powiek, jak stwardnienia czy zapalenia. Z pism Amideńczyka dowiadujemy się, że w kuracji pierwszej z wymienionych (zwanej *lithiasis*) stosowano zabieg polegający na wcieraniu w zajęte chorobą miejsce sproszkowanej spalonej miedzi, a następnie nakładano opatrunek z wełny nasączonej jajkiem zmieszonym z winem i olejkiem różanym¹¹⁰. Natomiast kompleksowy przebieg leczenia drugiego schorzenia (określonego jako *sklerofthalmia*) możemy odtworzyć na podstawie zapisków Pawła z Eginu. Na początek zalecał on przemywanie oczu gąbką nasączoną ciepłą wodą, a przed wieczornym spoczynkiem nałożenie na powieki mikstury z jajka i olejku różanego (alternatywnie oczy można było posmarować tłuszczem gęsim). Terapii dopełniała dieta polegająca na unikaniu pokarmów ochładzających i doprowadzających do stwardnienia tkanek. Lekarz radził też swoim pacjentom, by nie nakrywali oni głowy oraz dbali o jej częste namaszczanie. Dodatkowo rekomenduje im poddawanie się procedurom oczyszczającym przewód pokarmowy¹¹¹.

Natomiast Orybazjusz podaje recepturę na maści (*chrismata*) o szerszym działaniu, które aplikowano zarówno przy dolegliwościach głowy (dokładnie części czołowej), jak i oczu, spowodowanych nagromadzeniem szkodliwych soków. We fragmencie, zapożyczonym z dorobku Antyllosa (II w. n.e.)¹¹², czytamy o trzech recepturach na leki z wykorzystaniem jajek. Z omawianego passusu wynika, że pacjenci cierpiący z powodu bólu oczu

¹⁰⁹ A e c j u s z z A m i d y, VII, 81, 1–15 (receptura 1 – VII, 81, 8–9; jajko – VII, 81, 9; receptura 2 – VII, 81, 11–12; jajko – VII, 81, 12).

¹¹⁰ A e c j u s z z A m i d y, VII, 82, 1–10 (cytowana receptura – VII, 82, 5–7; jajko – VII, 82, 6)

¹¹¹ P a w e ł z E g i n y, III, 22, 9, 1–12 (*sklerofthalmia* – III, 22, 9, 2–6; jajko – III, 22, 9, 5).

¹¹² Na temat lekarza, cf. A. M. I e r a c i B i o, *Antyllos*, [in:] *Antike Medizin...*, kol. 62–63; V. N u t t o n, *Antyllus*, [in:] *BNP*, vol. I, Leiden–Boston 2002, kol. 810–811.

lub głowy powinni wetrzeć w odpowiednią część ciała białko jajka (samodzielnie) lub połączyć je z olejkim różanym, ściągającym winem lub mąką pszenną typu *áleuron sitánion*. Natomiast mocniejszy specyfik stanowiła maść z jajka zmieszanego ze sproszkowanym kadzidłem (*mánna*) albo żywicą *kómmiti*. W tym samym rozdziale medyk poleca również *fármakon* przygotowane z białych ślimaków, roztartych wraz muszlami, które można było stosować samodzielnie lub w połączeniu z jajkiem¹¹³.

Inną kategorię medykamentów okulistycznych stanowiły kataplazmy, których nałożenie stanowiło jeden z etapów rekonwalescencji i zablizniania się rany powstałej w wyniku operacji narządu wzroku. W ten sposób leczono chociażby rozplływ ciała szklatego (*sýnchysis*), o czym pisze cała trójka wczesnobizantyńskich uczonych. Przekazują oni, że po zakończeniu zabiegu (polegającego między innymi na flebotomii oraz zakropleniu do oka chorego krwi świeżo zabitej turkawki lub gołębia grzywacza¹¹⁴) na oko nakładano opatrunek z delikatnej wełny nasączonej jajkiem zmieszonym z winem i olejkim różanym¹¹⁵. Nadto, z pism Aecjusza z Amidy dowiadujemy się, że jednym z kolejnych etapów leczenia było nałożenie na zoperowany narząd opatrunku z żółtka pieczonych jajek utartych z miodem i szafranem, nałożonych na delikatną tkaninę¹¹⁶. Ten sam autor zawarł w swym traktacie informacje o chirurgicznym usunięciu skrzydlika (*pterygia*), podczas którego posługiwano się jajkiem opatrunku nazywanym *érimon oobrachés*. Na podstawie tego zwrotu możemy przypuszczać, że okład ten nasączony był wyłącznie z jajkiem, bez jakichkolwiek innych dodatków¹¹⁷.

¹¹³ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, X, 27, 6, 1 – 11, 5 (receptura 1 – X, 27, 6, 3–4; białko – X, 27, 6, 3; receptura 2 – X, 27, 7, 1; jajko – X, 27, 7, 1; receptura 3 – X, 27, 8, 1 – 9, 1; jajko – X, 27, 9, 1).

¹¹⁴ Na temat terapeutycznego wykorzystania krwi gołębi, cf. Z. R z e ź n i c k a, *Rola mięsa w diecie w okresie pomiędzy II a VII w. w świetle źródeł medycznych*, [in:] *Dietetyka i sztuka kulinarna antyku i wczesnego Bizancjum (II–VII w.)*, cz. II, *Pokarm dla ciała i ducha*, red. M. K o k o s z k o, Łódź 2014, s. 369–372.

¹¹⁵ O r y b a z j u s z, *Streszczenie*, VIII, 53, 1, 1 – 2, 4 (cytowana receptura – VIII, 53, 1, 3 – 2, 1; jajko – VIII, 53, 2, 1); A e c j u s z z A m i d y, VII, 58, 1–16 (cytowana receptura – VII, 58, 7–9; jajko – VII, 58, 7); P a w e ł z E g i n y, III, 22, 34, 1–8 (cytowana receptura – III, 22, 34, 4–6; jajko – III, 22, 34, 5).

¹¹⁶ A e c j u s z z A m i d y, VII, 58, 10–11 (jajko – VII, 58, 10).

¹¹⁷ A e c j u s z z A m i d y, VII, 62, 1–28 (*érimon oobrachés* – VII, 62, 24). W tym miejscu warto zaznaczyć, że zaprezentowane powyżej receptury na opatrunki administrowane

Analiza poszczególnych paragrafów pochodzących z cytowanej tu księgi VII (dotyczącej w całości zagadnień związanych z okulistyką) Aecjuszowego dzieła wskazuje, że podczas interwencji chirurgicznych wykorzystywano także wyłącznie białko jaj, z tym że, w przeciwieństwie do wcześniejszych przykładów, było ono aplikowane w trakcie zabiegu poprzez zakropienie bezpośrednio do oczu. To, jakie czynniki predestynowały opisywaną substancję do bezpośredniego kontaktu z gałką oczną, autor wyjaśnia w rozdziale na temat białka. Argumentuje w nim, że dzięki swej delikatnej konsystencji w kontakcie z porami oka oblepia je, czyniąc je jednocześnie bardziej przepuszczalnymi dla łez. Poza tym, absorbuje znajdujące się w oczach drażniące i rzadkie soki, wskutek czego gęstnieje. Autor podsumowuje swój wywód radą, aby zawsze zakraplać białko do oczu po zastosowaniu preparatów typu *kollyria*¹¹⁸. Medyk tłumaczy, że oczyszcza ono oczy ze znajdujących się w środkach leczniczych szkodliwych substancji, które, pozostając przez dłuższy czas na nich i na powiekach, mogą być dla nich groźne¹¹⁹.

Potwierdzeniem zaprezentowanej powyżej teorii są *exempla* ilustrujące wykorzystanie rzeczonyj substancji (samodzielnie lub w połączeniu z innymi farmaceutykami) w różnorodnych zabiegach okulistycznych. Na przykład w przypadku pojawienia się w kąciuku oka ropy (*léme*) Amideńczyk zaleca wpuszczenie do narządu wzroku kropli przygotowanych z tak zwanego *kollyrion isótheon* i białka jajka (lub samego jajka). Natomiast, jeśli chory skarżył się na ból oka spowodowany stanem zapalnym, posługiwano się delikatnie podgrzanym białkiem¹²⁰. Opisywana substancja była także wykorzystywana w przeprowadzanych na oku zabiegach operacyjnych. Podczas usuwania zaćmy (*leukós chitón*) wkraplano je do oka w trakcie wycinania zarastającej narząd wzroku błony, przy pomocy

po operacjach oftalmologicznych wskazują, że były one przygotowywane z użyciem całych jajek, a nie jedynie białek, jak sugerowała Emilie Savage-Smith (cf. E. S a v a g e - S m i t h, *Hellenic and Byzantine ophthalmology: trachoma and sequelae*, DOP 38, 1984, s. 180). Białko było natomiast stosowane do zakraplania oczu w trakcie zabiegu, cf. dalszą część tekstu.

¹¹⁸ Niezależnie od tego, czy pacjent odczuwa ból oczu, czy nie.

¹¹⁹ A e c j u s z z A m i d y, VII, 11, 30–39.

¹²⁰ A e c j u s z z A m i d y, VII, 11, 1–29 (cytowana receptura – VII, 11, 11–17; białko – VII, 11, 13; VII, 11, 16–17; jajko – VII, 11, 14).

skalpela (*flebotómon*¹²¹). Po skończonym zabiegu pacjentowi nakładano opatrunek z wełny nasączonej jajkiem rozrobionym z mieszaniną wina i miodu (*oinómeli*). Po trzech dniach od jego założenia, do oka rekonwalescenta aplikowano, zmieszane z białkiem, tak zwane *kollyrion* Diona¹²². Na podobnej zasadzie stosowano białko w czasie operacji usuwania wady rogówki zwanej *stafyloma*. W analizowanym tekście czytamy, że po zakończeniu zabiegu do otwartej rany wkraplano mleko lub białko. Następnie na oko administrowano opatrunek z delikatnej wełny nasączonej mieszaniną jajka, olejku różnego i odrobiny wina. Podobny okład nakładano na skroń, a następnie obwiązywano bandażem. Z omawianego fragmentu wynika również, że po interwencji lekarskiej chory powinien zażywać wypoczynku¹²³.

Kolejna grupa medykamentów na bazie jajek, o której szeroko rozpisują się klasycy i bizantyńscy autorzy, to środki administrowane doodbytniczo. Wśród nich ważne miejsce zajmują enemy (*klýsmata*). W zapiskach Rufusa z Efezu (I/II w. n.e.)¹²⁴, przytoczonych przez Orybazjusza, czytamy

¹²¹ Przyrząd ten służył przede wszystkim do otwierania żył, cf. S. Geroulanos, *Surgery in Byzantium*, [in:] *Material culture and well-being in Byzantium...*, s. 131. Narzędzia tego używano również w późniejszej epoce, cf. L.J. Blizquez, *Two lists of Greek surgical instruments and the state of surgery in Byzantine times*, DOP 38, 1984, s. 203.

¹²² A e c j u s z z A m i d y, VII, 30, 1–55 (cytowana receptura – VII, 30, 39–49; białko – VII, 30, 43; jajko – VII, 30, 44). *Kollyrion* Diona – A e c j u s z z A m i d y, VII, 30, 49–51 (białko jako dodatek do *kollyrion* – VII, 30, 52). Na temat Diona, cf. M. Wellmann, *Dion* (21), [in:] *RE*, Bd. V, Stuttgart 1905, kol. 877; P.T. Keyser, *Dion*, [in:] *The encyclopedia of ancient natural scientists...*, s. 258.

¹²³ A e c j u s z z A m i d y, VII, 37, 1–38 (cytowana receptura – VII, 37, 29–33; białko – VII, 37, 29; jajko – VII, 37, 30).

¹²⁴ Na temat lekarza – H. Gossen, *Rufus* (18), [in:] *RE*, 2. Reihe, Bd. I.1, Stuttgart 1914, kol. 1207–1212; A. Sideras, *Einleitung*, [in:] *Rufus Ephesius, De renum et vesicae morbis*, ed. A. Sideras, Berlin 1977, s. 58–69; idem, *Rufus von Ephesos und sein Werk im Rahmen der antiken Medizin*, [in:] *ANRW*, T. II, Bd. XXXVII.2, Berlin–New York 1994, s. 1077–1253; H. Thomssen, C. Probst, *Die Medizin des Rufus von Ephesos*, [in:] *ANRW*, T. II, Bd. XXXVII.2, Berlin–New York 1994, s. 1254–1292; S. Ihm, *Rufus v. Ephesos*, [in:] *Antike Medizin...*, kol. 759–760; V. Nutton, *Rufus* (5), [in:] *BNP*, vol. XII, Leiden–Boston 2008, kol. 756–758; J. Scarborough, *Rufus of Ephesos*, [in:] *The encyclopedia of ancient natural scientists...*, s. 720–721; M. Bujalková, *Rufus of Ephesos and his contribution to the development of anatomical nomenclature. Rufus iz Efeza i njegov doprinos razvoju anatomiskog nazivlja*, AMHA 9.1, 2011, s. 89–100.

na przykład o lewatywach z miodu, wody, soli i oliwy aplikowanych pacjentom z osłabieniem wzroku spowodowanym epilepsją. Autor nadmienia, że niektórzy wspomnianą mieszaninę wzbogacali jeszcze dwoma jajkami, co prawdopodobnie miało złagodzić ewentualne podrażnienia, na które pacjent był narażony podczas zabiegu¹²⁵. Z tego samego rozdziału dowiadujemy się również o płukankach przewidzianych dla osób zmagających się z problemami odbytu. Na przykład chorym cierpiącym z powodu bóleści będących skutkiem nadwężenia zwieracza i podrażnienia *rectum* (powstałych w wyniku wydalania bardzo zbitego kału lub kamieni kałowych) medyk rekomendował środek z portulaki wzbogacony dodatkiem jajek¹²⁶. Natomiast w początkowym stadium schorzenia zwanego *teinesmós*, będącego przyczyną bolesnej niemożności oddania kału, przepisywał między innymi lewatywę z żółtka zmieszanego ze słodkim winem¹²⁷.

Interesujący nas produkt wykorzystywano także w enemach polecanych w przypadkach rozstroju układu pokarmowego. Wzmiankę o tej praktyce zawdzięczamy chociażby Aecjuszowi z Amidy, który w swojej pracy zachował wypisy z dorobku Dydyma (IV/V w. n.e.)¹²⁸. W opisie kuracji cierpiących na gorączki dyzenteryków, wspomina on między innymi zabieg z użyciem surowych jajek, odpowiedniej ilości wina, soku z siemienia lnianego oraz olejku różanego¹²⁹. Z tego samego passusu

¹²⁵ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, VIII, 24, 1, 1 – 39, 3 (cytowana receptura – VIII, 24, 39, 1–3; jajka – VIII, 24, 29, 3); O r y b a z j u s z, *Streszczenie*, I, 19, 1, 1 – 18, 5 (cytowana receptura – I, 19, 15, 1 – 15, 5; jajka – I, 19, 15, 2). W drugim z wymienionych dziele rzeczona enema została określana jako odciągająca krew, czyli *haimagógós*. W tekście brak wzmianek na temat jej zastosowania w przypadkach osłabienia wzroku.

¹²⁶ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, VIII, 24, 16, 1 – 16, 6 (jajko – VIII, 24, 16, 6); O r y b a z j u s z, *Streszczenie*, I, 19, 5, 3 – 6, 4 (jako – I, 19, 6, 4). Kurację z wykorzystaniem mieszaniny soku z portulaki i jajek, z dodatkiem olejku różanego w terapii podrażnienia jelita grubego (objawiającego się zaczerwienieniem), spowodowanego wydalaniem zbitego bądź powodującego podrażnienia kału, zaleca także A e c j u s z z A m i d y, III, 159, 1–99 (cytowany fragment – III, 159, 51–54; jajko – III, 159, 52).

¹²⁷ O r y b a z j u s z, *Streszczenie*, I, 19, 10, 2 – 10, 4 (żółtko jajka – I, 19, 10, 2–3).

¹²⁸ Na temat lekarza, cf. M. W e l l m a n n, *Didymos aus Alexandria* (7), [in:] *RE*, Bd. V, Stuttgart 1905, kol. 445; R. H. R o d g e r s, *Didumos of Alexandria*, [in:] *The encyclopedia of ancient natural scientists...*, s. 245.

¹²⁹ A e c j u s z z A m i d y, IX, 42, 121–281 (opis kuracji – IX, 42, 149–151; jajka – IX, 42, 149–150).

dowiadujemy się też, że dolegliwość tę leczono także lewatywą z soku z siemienia lnianego, białka jajka oraz oślego lub krowiego mleka¹³⁰. Kolejnych informacji na temat lewatyw na bazie jaj dostarcza nam Paweł z Eginny. Przy połączonych z gorączką problemach jelitowych objawiających się biegunką lub obstrukcją polecał on stosowanie enemy z jaj zmieszanych z olejkiem różanym oraz rzadkiego, kwaśnego wina lub wywaru z róż. Nie był to jedyny sposób aplikacji, gdyż, jak dowiadujemy się z dalszej części wywodu, środka tego można było użyć również jako okładu na okolice odbytu. Autor wyjaśnia, że wspomniane *fármakon*, niezależnie od sposobu podania, zmniejszało parcie, a więc ułatwiało proces wydalniczy i jednocześnie chroniło przed ewentualnymi podrażnieniami powstałymi w jego wyniku¹³¹.

Więcej danych o zastosowaniu jajek jako medykamentów doodbytniczych prostych jak i złożonych, dostarcza Orybazjusz. Do pierwszej grupy, stosowanej w stanach zapalnych końcowej części układu pokarmowego, zalicza maści (określane terminem *diáchrista*) z jajek oraz gotowanego żółtka¹³². W jego pismach odnajdujemy także trzy przepisy na złożone medykamenty łagodzące dolegliwości *rectum*¹³³. Pierwszy z nich, polecany przy bolesnych zapaleniach objawiających się gorączką, mówi o specyfiku przygotowanym z rozartych pieczonych żółtek jaj, połączonych z białym winem i *keroté* na bazie olejku różanego¹³⁴. Drugi uwzględnia dodanie do wymienionych powyżej składników zasuszonych płatków róż¹³⁵.

¹³⁰ A e c j u s z z A m i d y, IX, 42, 151–153 (białko jajka – IX, 42, 152).

¹³¹ P a w e ł z E g i n y, II, 57, 1, 1–31 (cytowany fragment – II, 57, 1, 27–31; receptura – II, 57, 1, 27–29; jajko – II, 57, 1, 27). Natomiast przy wzrastającej liczbie wypróżnień lekarz proponuje umieszczenie w odbycie kulki z nici nasączonych ciepłymi środkami o właściwościach ściągających.

¹³² O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, VIII, 40, 1, 1–7, 2 (jajko – VIII, 40, 4, 2; żółtko – VIII, 40, 4, 2–3).

¹³³ O r y b a z j u s z, *Streszczenie*, IX, 17, 1, 1–20, 2; O r y b a z j u s z, *Księgi dla Eunapiusza*, IV, 93, 1, 1–3, 3.

¹³⁴ O r y b a z j u s z, *Streszczenie*, IX, 17, 5, 1–3 (żółtko – IX, 17, 5, 2); O r y b a z j u s z, *Księgi dla Eunapiusza*, IV, 93, 1, 1–3 (żółtko – IV, 93, 1, 1).

¹³⁵ O r y b a z j u s z, *Streszczenie*, IX, 17, 7, 1–8, 1 (żółtko – IX, 17, 7, 1); O r y b a z j u s z, *Księgi dla Eunapiusza*, IV, 93, 3, 1–3 (żółtko – IV, 93, 3, 2). W *Księgach dla Eunapiusza* brak informacji konieczności zasuszenia róż przeznaczonych do wykorzystania w rzeczowej recepturze.

Z kolei trzeci był kataplazmem z białego chleba rozartego i ugotowanego w wodzie i olejku różanym z dodatkiem żółtka pieczonego jajka¹³⁶.

Katalog schorzeń wymagających wewnętrznej administracji farmaceutyków z dodatkiem jajek możemy poszerzyć o choroby kobiece. Warto przytoczenia jest zwłaszcza fragment pracy Orybazjusza poświęcony problemowi zapalenia macicy, w którym autor dość szczegółowo przedstawia przebieg kuracji, podając wytyczne dotyczące stosownej diety (uwzględniającej jajka) oraz podstawowych procedur terapeutycznych. Autor zaznacza, że pierwszym z podjętych kroków powinno być przykładanie na okolice bioder i podbrzusza okładów z delikatnej wełny nasączonej winem zmieszany z olejkiem różanym. Natomiast od trzeciego dnia należało przygotowywać je z czystej oliwy¹³⁷. Po tym czasie stosowano felbotomię, nacinając żyły na przedramieniu. Wtedy pacjentki karmiono między innymi rozmoczonym chlebem oraz jajkami na miękko. Z narracji dowiadujemy się też, że po zelzeniu objawów kolejnym etapem kuracji było stosowanie innego typu kataplazmów oraz przeciwbólowego i nasennego środka z makówek gotowanych w wodzie zmieszanej z miodem (*melíkraton*) z dodatkiem oliwy. Medyk zastrzega jednak, że jeśli stanowi zapalnemu towarzyszyła gorączka i zaczerwienienie, należało zrezygnować z powyższej metody i zastosować okład z nostrzyka i jajek (który redukował podwyższoną temperaturę). Po przesileniu lekarz zalecał odejście od środków ochładzających i zastosowanie odpowiednich maści *keroté*. Nadto, w czasie całej kuracji rekomendował stosowanie nasiadówek¹³⁸.

Z lektury kolejnych fragmentów dotyczących ginekologii dowiadujemy się też, że jajka były częstą ingrediencją dopochwowych czopków. Na przykład w zapiskach Orybazjusza i Aecjusza z Amidy zachowała się receptura na *fármakon* hamujący nadmierne krwawienia z części rodnych kobiet w stanach określanych jako *hyperkátharsis*. Medykament składał się z alunu, galasówek, żywicy z akacji, sproszkowanego kadzidla i żółtek pieczonych jaj. Zgodnie ze wskazówkami suche składniki należało rozetrzeć

¹³⁶ O r y b a z j u s z, *Streszczenie*, IX, 17, 6, 1 – 6, 3 (żółtko – IX, 17, 6, 3); O r y b a z j u s z, *Księgi dla Eunapiusza*, IV, 93, 2, 1 – 2, 2 (żółtko – IV, 93, 2, 2).

¹³⁷ Autor zaznacza, że okładów nie przymocowywano bandażami do ciała.

¹³⁸ O r y b a z j u s z, *Streszczenie*, IX, 48, 1, 1 – 6, 3 (jajka w diecie – IX, 48, 3, 1; jajka w kataplazmie z nostrzyka – IX, 48, 4, 3).

z sokiem babki lekarskiej, a potem dodać do nich żółtka. Z powstałej w ten sposób masy formowano czopek, który, dla ułatwienia aplikacji maczano w oleju różanym¹³⁹. Nadto bizantyńscy asklepiadzi posługiwali się także tak zwanym „złotym czopkiem”, który, jak podaje Amideńczyk, aplikowany był w terapii zapalenia lub zgięcia macicy. Lekarstwo przygotowywano z żółtek jaj, szpiku jelenia, szafranu, lanoliny, białego wosku, oleju kamforowego i gęsiego tłuszczu. Autor podaje, że najpierw szafran rozrabiano z małą ilością słodkiego wina i dodawano go do upieczonych żółtek. Kolejno do mikstury dolewano roztopione, ochłodzone tłuszcze i formowano z niej czopek, który zwilżano olejkim nardowym, a potem wprowadzano do macicy¹⁴⁰. Specyfik o tej samej nazwie wspomina w swoim traktacie Paweł z Eginny. Lekarz uwypukla jednak zmiękcżające właściwości lekarstwa, rekomendując je w kuracji opuchlizn i stwardnień narządów rodnych¹⁴¹.

Kolejna kategoria schorzeń, w kuracji których posługiwano się farmaceutykami na bazie interesującego nas produktu, dotyczy dolegliwości układu moczowego. Formuły, którymi dysponujemy, obejmują zarówno choroby narządów wchodzących bezpośrednio w skład *systema urogenitale*, jak i przypadłości będących konsekwencją jego dysfunkcji, takich jak artretyzm, podagra czy rwa kulszowa. Na przykład Paweł z Eginny zachował w swoim traktacie dane o terapii objawiającego się gorączką zapalenia nerek. Zalecał wtedy smarowanie dolnej partii pleców *keroté* z wosku, oleju różanego, oleju rumiankowego, żółtek jaj, octu lub soku rdestu ptasiego¹⁴². Natomiast chorym, w których moczu znajdowała się ropa,

¹³⁹ O r y b a z j u s z, *Wybór receptur medycznych*, 147, 1, 1–14, 10 (cytowana receptura – 147, 12, 1–5; żółtko – 147, 12, 2–3); A e c j u s z z A m i d y, XVI, 62, 55–71 (cytowana receptura – XVI, 62, 55–61; żółtko – XVI, 62, 58).

¹⁴⁰ A e c j u s z z A m i d y, XVI, 82, 1–44 (receptura – XVI, 82, 1–6; żółtko – XVI, 82, 1; XVI, 82, 4).

¹⁴¹ Zestawienie proponowanej przez Pawła z Eginny receptury z pochodzącą z pism Aecjusza z Amidy dowodzi nieznaczących różnic między obydwoma tekstami. Być może jedna z nich, czyli użycie hyzopu zamiast lanoliny wynika z pomyłki skryby. Kolejna niezgodność dotyczy użycia oleju irysowego i różanego (w miejsce nardowego), cf. P a w e ł z E g i n n y, VII, 24, 4, 1–4 (żółtko – VII, 24, 4, 3).

¹⁴² P a w e ł z E g i n n y, III, 45, 4, 1–23 (cytowana receptura – III, 45, 4, 17–19; żółtka – III, 45, 4, 18).

Orybajusz przepisywał złożony specyfik z gorzkich migdałów, nasion ogórecznika i białego maku, soku z traganka, nasion ślazu, czarnego mirtu, kardamonu nepalskiego (czarnego), orzeszków piniowych, żółtek pieczonych jajek oraz miodu. Przyrządzone w ten sposób lekarstwo (w ilości jednej łyżki) pacjenci zażywali doustnie¹⁴³. Medyk stosował też jaja w kuracji artretyków, którym polecał kataplazm z moczonych w słodkim winie miąższu chleba i nostrzyka rozrobionych później z żółtkami pieczonych jajek oraz miodem¹⁴⁴. Przy tym samym schorzeniu Aecjusz z Amidy (korzystając z zapisków Filagriusza [IV w. n.e.¹⁴⁵]) rekomendował użycie tak zwanej egipskiej *keroté*, uchodzącej za niezwykle efektywne lekarstwo. Miksturę tę sporządzono z wosku, żywicy kolofońskiej, gęsiego tłuszczu, bieli ołowianej, smoły, krowiego mleka, soków roślinnych (z kapusty, malwy, nostrzyka, kozieradki, siemienia lnianego, pistii rozetkowej [*Pistia stratiotes* L.]) i kurzych jajek¹⁴⁶. Na zakończenie rozważań o stanach artretycznych warto wspomnieć o zachowanej w traktacie Amideńczyka recepturze na specyfik polecany na rwę kulszową, która, według Marii Chrony, podobnie jak podagra, uznawana była przez bizantyńskich znawców sztuki medycznej za jedną z odmian artretyzmu¹⁴⁷. Z analizowanego tekstu wynika, że oryginalny przepis na leczniczy kataplazm pochodzi z dorobku Asklepiadesa, jednak sam autor *Ksiąg medycznych* zapożyczył go z pism Archigenesa. Zgodnie z zaleceniami lekarza, specyfik ten przygotowywano z rozdrobnionej kozieradki, skórki korzenia mandragory, sproszkowanego kadzidła, świeżych jajek, korzenia malwy, korzenia żywokostu (*Symphytum* L.) i mięsa ślimaków lądowych. Medyk dodaje

¹⁴³ O r y b a z j u s z, *Księgi dla Eunapiusza*, IV, 100, 1, 1 – 26, 1 (cytowana receptura – IV, 100, 24, 1 – 25, 1; jajka – IV, 100, 24, 4).

¹⁴⁴ O r y b a z j u s z, *Wybór receptur medycznych*, 75, 1, 1 – 21, 4 (cytowana receptura – 75, 16, 1 – 17, 1; jajka – 75, 16, 2).

¹⁴⁵ Na temat lekarza, cf. E. B e r n e r t, *Philagrios (2)*, [in:] *RE*, Bd. XIX.2, Stuttgart 1938, kol. 2103–2105; R. M a s u l l o, *Philagrios*, [in:] *Antike Medizin...*, kol. 693–694; V. N u t t o n, *Philagrios*, [in:] *BNP*, vol. XI, Leiden–Boston 2007, kol. 10; J. S c a r b o r o u g h, *Philagrios of Epeiros*, [in:] *The encyclopedia of ancient natural scientists...*, s. 643–644.

¹⁴⁶ A e c j u s z z A m i d y, XII, 53, 1–66 (cytowana receptura – XII, 53, 22–28; jajka – XII, 53, 26).

¹⁴⁷ Cf. M. C h r o n ě, *Ēpanida...*, s. 335–344.

też, że lekarstwo nadawało się do dłuższego przechowywania, natomiast przed bezpośrednim użyciem poleca połączyć jego jedną porcję z dwoma częściami konserwowanego tłuszczu wieprzowego¹⁴⁸.

W bizantyńskich źródłach medycznych odnajdujemy również świadectwa wykorzystania jajek w kuracji dolegliwości jamy ustnej. Wzmianki te nie zawsze dotyczą jednak zawartości samego jajka. Z pism Orybazjusza, który przytacza ustalenia Antyllosa¹⁴⁹, dowiadujemy się na przykład o wykorzystywaniu rozdrobnionych skorupki jajek (obok mieszanki soli i mięty polej albo rogu jeleniego i pokruszonych muszli sepii) jako środków służących do czyszczenia zębów (*smégmata*), których stosowanie chroniło przed czernieniem i psuciem uzębienia¹⁵⁰. Natomiast jajka *sensu stricto* były składnikiem złożonego specyfiku znanego jako *hé di'oon*, czyli „maść z jajek”. Współpracownik cesarza Juliana klasyfikuje go jako lekarstwo o szeroko pojętym działaniu przeciwzapalnym¹⁵¹, skuteczne między innymi w terapii umiejscowionej pod językiem opuchlizny (*bátrachos*)¹⁵².

Zgromadzony materiał dostarcza także wiele informacji na temat doustnego wykorzystania jajek jako farmaceutyku bądź pokarmu o zdrowotnych właściwościach. W tym pierwszym przypadku stosowano je na przykład jako antidotum przeciwdziałające skutkom różnego rodzaju zatrucia. Na przykład osobom, które wypily w nadmiarze wywar z kolendry

¹⁴⁸ A e c j u s z z A m i d y, XII, 1, 308–334 (cytowana receptura – XII, 1, 329–334; surowe jajka – XII, 1, 331).

¹⁴⁹ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, X, 19, 1, 1.

¹⁵⁰ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, X, 36, 1, 1–4, 4 (cytowany fragment – X, 36, 4, 1–4; skurupki jajek – X, 36, 4, 3–4).

¹⁵¹ O r y b a z j u s z, *Wybór receptur medycznych*, 89, 1, 1–29, 5 (*hé di'oon* jako lekarstwo przeciwzapalne – 89, 13, 1–4; jajka – 89, 13, 3). Lekarstwo to przygotowywano na bazie wosku, bieli ołowianej, tlenku ołowiu, skrobi, surowych jajek oraz olejku różanego, cf. O r y b a z j u s z, *Wybór receptur medycznych*, 89, 24, 1–2 (jajka – 89, 24, 2). Analogiczne dane, cf. A e c j u s z z A m i d y, XV, 34, 1–2 (jajka – XV, 34, 2); P a w e ł z E g i n y, VII, 17, 26, 1–3 (jajka – VII, 17, 26, 3). Paweł podaje alternatywną nazwę lekarstwa – maść z bieli ołowianej.

Inna receptura na ten specyfik, cf. O r y b a z j u s z, *Wybór receptur medycznych*, 101, 9, 1–10, 1 (jajka – 101, 9, 2).

¹⁵² O r y b a z j u s z, *Wybór receptur medycznych*, 22, 1, 1–2, 4 (*hé di'oon* – 22, 1, 3). Analogiczne dane, cf. P a w e ł z E g i n y, III, 26, 13, 1–11 (*hé di'oon* – III, 26, 13, 5).

(zażywany m.in. w celu pozbycia się parazytów lub poprawienia jakości męskiego nasienia¹⁵³), rekomendowano przyjęcie (zapewne kurzych) jajek na miękko, roztrzępanych ze słońną wodą¹⁵⁴. Z kolei pacjentom, którzy zatruli się grzybami, podawano do wypicia całkiem płynne jaja, gotowane przez krótki czas w mieszaninie wody i octu (*oksýkraton*)¹⁵⁵. Oprócz tego, z przeanalizowanych źródeł dowiadujemy się, że jako antidotum stosowano także żółwie jajka, które podawano ludziom pogryzionym przez salamandrę. W takim przypadku przyjmowano je po odgotowaniu¹⁵⁶ lub połączone z krwią żółwia (bądź ewentualnie z *melíkraton* lub oliwą rozcieńczoną wodą [*hydrélaion*])¹⁵⁷.

Inne receptury na środki terapeutyczne zawierają dane z pogranicza farmakologii i technologii kulinarnej. Wśród nich znajdują się na przykład formuły lekarstw rekomendowanych pacjentom skarżącym się na dolegliwości żołądkowe (*koiliakoi*). Jednym z nich był, wspomniany przez Orybazjusza, leczniczy napój (*pótema*) sporządzany w łupinie granatu

¹⁵³ Cf. D i o s k u r y d e s, III, 63, 1, 1–10.

¹⁵⁴ P a w e ł z E g i n y, V, 40, 1, 1–8 (cytowana receptura – V, 40, 1, 6).

¹⁵⁵ O r y b a z j u s z, *Wybór receptur medycznych*, 132, 1, 1–5, 4 (cytowana receptura – 132, 3, 1–2; jajka – 132, 3, 2). Analogiczne zalecenie, cf. P a w e ł z E g i n y, V, 55, 1, 1–15 (analizowany tekst – V, 55, 1, 7–8).

¹⁵⁶ P a w e ł z E g i n y, V, 33, 1, 1–9 (cytowana receptura – V, 33, 1, 7–8). Wówczas jajka mogły pochodzić od żółwi morskich bądź lądowych.

¹⁵⁷ A e c j u s z z A m i d y, XIII, 56, 1–20 (cytowana receptura – XIII, 56, 16–17; jajka – XIII, 56, 16). Zaprezentowane powyżej *exemplum* dowodzi, że w niektórych procedurach terapeutycznych wymagano użycia jajek innych niż kurze. Więcej tego rodzaju przykładów dostarczają fragmenty poświęcone przyrządzaniu środków wspomagających aktywność seksualną (*entatiká*). Efektywne pod tym względem były chociażby jajka wróbla zwanych *troglítai* (stanowiły one składnik skomplikowanego specyfiku uwzględniającego między innymi trójlistnik (*Acera anthropophora* / *Orchis anthropophora* [L.] All.), nasiona rokiety siewnej, zębownik, kaszę z prażonego jęczmienia, genitalia jeleńca, ogon jaszczurki *skínkos*, i gekony), cf. O r y b a z j u s z, *Streszczenie*, III, 33, 1, 1–2, 3 (jajka – III, 33, 1, 3); P a w e ł z E g i n y, VII, 17, 84, 1–6 (jajka – VII, 17, 84, 3–4). Takie samo działanie przypisywano jajkom kuropatwy, cf. O r y b a z j u s z, *Księgi dla Eunapiusza*, IV, 105, 1, 1–4, 3 (jajka – IV, 105, 3, 1). Jajka kuropatwy jako afrodyzjak w czasach Bizancjum, cf. I. A n a g n o s t a k i s, *Byzantine aphrodisiacs*, [in:] *Flavours and delights...*, s. 79. Jajka jako afrodyzjak, cf. O w i d i u s z, *Sztuka kochania*, II, 423; P l i n i u s z, *Hitoria naturalna*, XXIX, 11, 47; A t e n a j o s z N a u k r a t i s, II, 63 e–f (64, 13–17); jajka – II, 63e (64, 16).

z wina i posolonej oliwy. Mieszaninę tę gotowano do momentu zredukowania objętości o jedną trzecią i zagęszczano, dodając do niej jajko (energicznie mieszając przy tym całą masę). Przygotowany w ten sposób medykament, z dodatkiem niewielkiej ilości nierozcieńczonego wina, podawano chorym podczas trzydniowej kuracji¹⁵⁸. Kolejny passus tego samego rozdziału mówi o praktyce smażenia na patelni jajka z dodatkiem miodu, wina, niewielkiej ilości skórki granatu i pieprzu¹⁵⁹. Analogiczną wzmiankę w paragrafie poświęconym chorym na dyzenterię zawarł Paweł z Eginny, w tym samym fragmencie wspominał też o podawaniu chorym jajek gotowanych w occie¹⁶⁰. Podobną metodę obróbki termicznej wspomina także Orybazjusz, cytując ustęp pracy Antyllosa o diecie stosowanej w ciężkich stanach chorobowych¹⁶¹. Fragment ten dodatkowo zawiera ciekawe wskazówki dotyczące antycznej *ars coquinaria*, w myśl której gotowanie jaj w *oksykraton* lub ich częste mieszanie podczas gotowania w wodzie sprawiało, że zachowywały one płynną konsystencję¹⁶².

Generalnie, analiza bizantyńskich tekstów medycznych wykazuje, że, tak jak w antyku, w dietach zdrowotnych najczęściej rekomendowano jajka na miękko lub zaledwie podgrzane. Wybór ten uzasadniają nieraz sami lekarze. Na przykład Aecjusz z Amidy, powołując się na ustalenia Demostenesa (I w. n.e.)¹⁶³, osobom chorującym na rakowate owrzodzenia oczu radzi spożywać biały chleb oraz produkty zawierające w sobie nieco lepkości, wśród których wymienia *oá rofetá*¹⁶⁴. Ten sam produkt (bez dodatku

¹⁵⁸ O r y b a z j u s z, *Wybór receptur medycznych*, 53, 1, 1 – 14, 3 (cytowana receptura – 53, 8, 1 – 9, 1; jajko – 53, 8, 2).

¹⁵⁹ O r y b a z j u s z, *Wybór receptur medycznych*, 53, 12, 1 – 13, 1.

¹⁶⁰ P a w e ł z E g i n y, III, 42, 1, 1 – 6, 14 (analizowany fragment – III, 42, 2, 10–12).

¹⁶¹ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, IV, 11, 1, 1 – 14, 4 (dieta – IV, 11, 8, 2 – 14, 4; jajka – IV, 11, 9, 1; IV, 11, 14, 1). Przygotowanych w ten sposób jaj autor nie zaleca jednak jako pożywienia pierwszego wyboru.

¹⁶² O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, IV, 11, 14, 1–4.

¹⁶³ Na temat tego lekarza – M. W e l l m a n n, *Demosthenes (11)*, [in:] *RE*, Bd. V, Stuttgart 1905, kol. 190–191; V. N u t t o n, *Demosthenes (4)*, [in:] *BNP*, vol. IV, Leiden–Boston 2004, kol. 297–298; K.-H. L e v e n, *Demosthenes Philaletes*, [in:] *Antike Medizin...*, kol. 214–215.

¹⁶⁴ A e c j u s z z A m i d y, VII, 33, 1–49 (dieta – VII, 33, 28–38; jajka – VII, 33, 30). Oprócz jajek na miękko autor poleca między innymi dwukrotnie gotowany wieprzowy mózdzek i świeże ryby (na przykład drętwę), a z warzyw malwę, łobodę i sałatę.

sosu rybnego), tym razem ze względu na zawartość dobrych soków oraz zdolności ochładzające, przepisywał Orybazjusz pacjentom dotkniętym bólami głowy i porażeniem słonecznym¹⁶⁵. Ta druga właściwość sprawiła, że jajka na miękko zostały uwzględnione w diecie osłabionych kuracją stosowaną przy zapaleniu mózgu¹⁶⁶. Ich konsumpcję (z uwagi na nawilżające właściwości) doradzano także przy bólu zębów spowodowanym wysuszeniem uzębienia¹⁶⁷. Oprócz tego znalazły się one na liście pokarmów wskazanych dla spluwających krwią¹⁶⁸ oraz cierpiących na katar¹⁶⁹. Ostudzone, gotowane na miękko lub surowe jajka zostały także wyszczególnione jako jeden z pokarmów podawanych kobietom wycieńczonym głodówką, którą stosowaną podczas zabiegów w kuracji *hyperkatharsis*¹⁷⁰. Nadto surowe jajka, zapewne ze względu na lekkostrawność, były także polecane pacjentom cierpiącym na wrzody żołądka, identyfikowane jako zrakowacenia¹⁷¹.

¹⁶⁵ O r y b a z j u s z, *Księgi dla Eunapiusza*, IV, 1, 1, 1 – 24, 4 (dieta – IV, 1, 17, 1–5; jajka – IV, 1, 17, 3–4). Nadto lekarz poleca spożywanie między innymi rzadkiej *ptisáne*, zupy z *chóndros* i sałaty.

¹⁶⁶ A e c j u s z z A m i d y, VI, 2, 1–79 (dieta – VI, 2, 75–79; jajka – VI, 2, 77). Fragment pochodzi z dorobku Posejdoniusza (I w. p.n.e.). Na temat tego lekarza – P.T. K e y s e r, *Poseidonios (Med. I)*, [in:] *The encyclopedia of ancient natural scientists...*, s. 690–691. Poza jajkami na miękko medyk wymienia między innymi rzadką *ptisáne*, kaszę z orkisz, kawałki chleba namoczone w winie różanym, które słodzone miodem oraz odgotowaną sałatę.

¹⁶⁷ A e c j u s z z A m i d y, VIII, 33, 1–18 (dieta – VIII, 33, 16–18; jajka – VIII, 33, 17). Wśród wymienionych przez lekarza pokarmów znalazły się też między innymi rzadka *ptisáne*, namoczony chleb, kolokwinta i malwa. Jajka w kuracji bólu zębów połączonego z gorączką, cf. A e c j u s z z A m i d y, VIII, 29, 1–46 (jajka – VIII, 29, 41).

¹⁶⁸ P a w e ł z E g i n y, III, 31, 1, 1 – 5, 9 (dieta – III, 31, 4, 1–7; jajka – III, 31, 4, 4).

¹⁶⁹ P a w e ł z E g i n y, III, 28, 2, 1–24 (dieta – III, 28, 2, 4–9; jajka – III, 28, 2, 5).

¹⁷⁰ O r y b a z j u s z, *Wybór receptur medycznych*, 147, 1, 1 – 14, 10 (cytowany fragment i dieta – 147, 3, 1 – 5, 1; jajka – 147, 3, 2 – 4, 1). Orybazjusz wymienia też między innymi kawałeczki chleba moczone w *oksýkraton*, ryż czy specjalnie oczyszczaną odmianę kaszy *chóndros* (*chóndros plytós*). Analogiczne dane, cf. O r y b a z j u s z, *Streszczenie*, IX, 42, 1, 1 – 9, 1 (dieta – IX, 42, 2, 1 – 6, 1; surowe jajka – IX, 42, 2, 2 – 3, 1).

¹⁷¹ A e c j u s z z A m i d y, IX, 42, 1–281 (dieta przy zrakowaceniach – IX, 42, 251–256; jajka – IX, 42, 255). Nadto autor wymienił między innymi mleko z dodatkiem skrobi i rosół z kur bądź z kuropatw.

Interesujący nas pokarm zalecany był też rekonwalescentom. Choć asklepiadzi nie zawsze precyzowali rodzaj obróbki termicznej, jakiej jajka winny zostać poddane, to na podstawie zaprezentowanych dotychczas danych możemy założyć, że i tym razem opisywany produkt nie powinien być zanadto ścięty, aby nie przysparzał problemów trawiennych osłabionym pacjentom. Możemy zatem przypuszczać, że w grę ponownie wchodziły *oá rofetá* bądź *trometá*. Przykładem takiego tekstu jest chociażby cytowany przez Orybazjusza fragment z dorobku Filumena (ok. II w. n.e.)¹⁷² dotyczący kuracji słoniowacizny. Autor wymienia w nim między innymi jajka jako pożywienie odpowiednie w momentach *epikrasis*, czyli prób osiągnięcia równowagi humoralnej w ciele pacjenta, oraz w okresie rekonwalescencji po zakończeniu procedur oczyszczających. Jednocześnie lekarz przestrzega przed konsumpcją wszelkich ostrych pokarmów, chyba że stanowiły one niezbędny dodatek i zostały użyte z umiarem¹⁷³. Kolejny *casus* pochodzi z dorobku Rufusa z Efezu na temat procedur oczyszczających. Zgodnie z jego wskazówkami po zakończeniu zabiegów pacjenci powinni przyjmować proste pożywienie oparte na produktach zbożowych, przyprawionych starannie wybranymi dodatkami smakowymi. Z płynów dozwolone były jedynie wytrawne wino i rozwodniona *ptisáne*, albo zbożowe zupy. Jeśli zaś chory miał dobry apetyt, zezwalano mu na jedzenie jajek, *chóndros*, zbożowych papek i słodkiego wina, które łagodziło podrażnienia wnętrzości, spowodowane oczyszczaniem. Wskazane było również mleko z dodatkiem miodu lub słodkiego wina¹⁷⁴. Natomiast

¹⁷² Na temat tego lekarza, cf. H. D i l l e r, *Philumenos* (7), [in:] *RE*, Bd. XX, 1, Stuttgart 1941, kol. 209–211; S. I h m, *Philumenos*, [in:] *Antike Medizin...*, kol. 699; A. T o u w a i d e, *Philumenus*, [in:] *BNP*, vol. XI, Boston–Leiden 2007, kol. 126–127.

¹⁷³ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, XLV, 29, 1, 1–79, 4 (cytowany fragment – XLV, 29, 52, 1–52, 6; jajka – XLV, 29, 52, 5). Inne zalecane pokarmy to na przykład *chóndros plytós*, mleko, chleb z miodem, malwy, szczaw i pasternak. Jajka w diecie chorych na słoniowaciznę, cf. P a w e ł z E g i n y, IV, 1, 4, 1–8, 6 (jajka – IV, 1, 4, 21). Warto zaznaczyć, że jajka – a konkretnie białka – były również wykorzystywane w kuracji słoniowacizny jako substancja o działaniu farmakologicznym. Niepodległe zapaleniu (objawiającym się owrzodzeniem) bulwiaste narośle należy smarować między innymi ałunem rozrobionym z białkiem, cf. O r y b a z j u s z, *Wybór receptur medycznych*, 76, 1, 1–28, 6 (cytowana receptura – 76, 26, 1–2).

¹⁷⁴ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, VII, 26, 1, 1–201, 3 (cytowany fragment – VII, 26, 170, 1–171, 2; jajka – VII, 26, 170, 4).

w przypadku krwotoków, gdy konieczne było dostarczenie ciała pożywienia o właściwościach ściągających, które generowało gęste soki, Orybajusz zezwalał na posilanie się żółtkami pieczonych jaj¹⁷⁵.

Trzeba także zaznaczyć, że konsumpcja jaj nie była zalecana wyłącznie ludziom chorym. Wierzono bowiem, że spożywanie jajek na miękko przez osoby, którym nic nie dolega, stymuluje pracę przewodu pokarmowego, zapewniając regularne wypróżnianie¹⁷⁶. Prawdopodobnie właśnie dlatego rekomendowano ich konsumpcję, wraz z chlebem, po zażyciu tak zwanego lekarstwa z babki pierzastej¹⁷⁷ (*Plantago coronopus* L.) aplikowanego przy problemach żołądkowych¹⁷⁸.

5. Zastosowanie kulinarne jajek

Zaprezentowane powyżej przykłady wykorzystania jaj w dietach zdrowotnych są dobrym punktem wyjścia do rozważań na temat ich użycia w antycznej i bizantyńskiej gastronomii. Choć z racji specyfiki analizowanych źródeł nie odnajdujemy w nich wielu *stricte* kulinarnych wskazówek¹⁷⁹, to reasumując dotychczasowe informacje możemy zrekonstruować

¹⁷⁵ O r y b a z j u s z, *Streszczenie*, VII, 20, 1, 1 – 18, 10 (dieta – VII, 20, 13, 1 – 14, 1; żółtka pieczonych jaj – VII, 20, 13, 5). Na liście zalecanych pokarmów znalazły się też między innymi kasza typu *chóndros*, oczyszczona gotowana mąka *aleuron*, ślimaki, świeży ser, gotowane bulwy szafirka, pieczone ryby, daktyle, wytrawne czerwone wino, gotowana soczewica i jęczmienna kasza *álfitá*. Analogiczny fragment, cf. O r y b a z j u s z, *Księgi dla Eunapiusza*, III, 36, 1, 1 – 18, 9 (dieta – III, 36, 13, 1 – 14, 1; żółtka – III, 36, 13, 5).

¹⁷⁶ P a w e ł z E g i n y, I, 43, 1, 1–22 (jajka – I, 43, 1, 12). Nadto autor wymienia między innymi buraki, malwę i wywar z mięczaków. Analogiczne dane, cf. O r y b a z j u s z, *Księgi dla Eunapiusza*, I, 9, 1, 1 – 20, 2 (jajka – I, 9, 2, 2).

¹⁷⁷ Nie była to jedyna ingrediencja specyfiku, który składał między innymi z imbiru, pieprzu i grzybów drzewnych.

¹⁷⁸ P a w e ł z E g i n y, VII, 5, 15, 1–6 (jajka – VII, 5, 15, 6).

¹⁷⁹ Warto przytoczyć tu, zanotowaną przez Galena, powszechnie znaną metodę sprawdzania za pomocą surowego jajka stężenia roztworu solnego (*bálme*) służącego do przygotowywania konserw (*tárichos*). Uważano, że płyn był gotowy, kiedy jajko

podstawowe zalecenia dotyczące pochodzenia, świeżości i technologii kulinarnych obrazujących metody przygotowywania interesującego nas pożywienia. Wszyscy autorzy cytowanych dotychczas pism medycznych podkreślali, że najlepiej spożywać możliwie jak najświeższe jaja, najlepiej bażancie lub kurze. Należy za to wystrzegać się pochodzących od gęsi i strusi. Natomiast nieco inny punkt widzenia na tę kwestię reprezentuje Antym, który nad jaja bażancie przedkłada zbierane od hodowlanego drobiu (należy domyślać się, że chodzi o jajka kurze)¹⁸⁰. Co więcej nie widzi on żadnych przeciwwskazań, aby osoby zdrowe posilały się gotowanymi na miękko jajkami gęsi. Przestrzega jednak przed ich przegotowaniem, argumentując, że całkiem ścięte białko jest szkodliwe dla zdrowia¹⁸¹. Należy jednak podkreślić, że generalnie poglądy medyka na temat wartości opisywanego produktu i jego wpływ na funkcjonowanie ludzkiego organizmu nie odbiegają od dotychczas zaprezentowanych¹⁸².

Natomiast jego dziełko stanowi doskonale uzupełnienie przebadanych traktatów o szczegóły związane z *ars coquinaria*, co można z łatwością zilustrować, pochylając się nad zagadnieniem obróbki termicznej jaj. Galen i jego następcy lakonicznie wspominają bowiem jajka pieczone w popiele, smażone na patelni – będące prawdopodobnie odpowiednikiem znanych nam jajek sadzonych, gotowane w wodzie (na miękko lub twardo), bądź jedynie w niej podgrzane. Nieco więcej światła na tę kwestię rzuca zachowana w dorobku Orybazjusza wzmianka Antyllosa mówiąca, że w uzyskaniu odpowiedniej konsystencji *oá rofetá* pomagało ich częste obracanie w trakcie gotowania bądź poddanie ich wspomnianej obróbce termicznej w *oksýkraton*. Dzięki Antymowi poznajemy natomiast detale pozwalające krok po kroku odtworzyć proces przygotowania jajek na miękko. Podkreśla on, że w tym celu najlepiej używać świeżych

utrzymywało się na powierzchni *hálme*. Z kolei jego zatonięcie oznaczało, iż do roztworu należy dołożyć jeszcze więcej soli – Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 691, 18 – 692, 4, vol. XI (jajko – 692, 2, vol. XI); cf. Katon, 106, 1.

¹⁸⁰ Antym, 38.

¹⁸¹ Antym, 37. W innym fragmencie (36) autor w ogóle przestrzega też przed spożywaniem białka jaj na twardo, tłumacząc, że jest ono trudne do strawienia i może stać się przyczyną problemów z żołądkiem.

¹⁸² Lekarz za jeden z bardziej wartościowych pokarmów (zarówno dla zdrowych jak i chorych) uważa kurze jajka na miękko doprawione solą (Antym, 35).

jaj. Twierdzi, że najlepiej umieścić je w naczyniu z zimną (ewentualnie ciepłą) wodą, ustawionym na delikatnie tłących się węglach drzewnych. Wówczas bowiem ogrzewają się one stopniowo wraz z wzrastającą temperaturą płynu. Dodatkowo medyk zaleca także częste mieszanie zawartości garnka¹⁸³. W tym samym fragmencie kategorycznie odradza wrzucanie opisywanego pokarmu na wrzątek wyjaśniając, iż wysoka temperatura spowoduje szybkie ścięcie się białka, zanim ciepło zdąży dotrzeć do żółtka i w rezultacie jajko zostanie ugotowane nierównomiernie¹⁸⁴.

Z kolei w greckojęzycznych traktatach czytamy o innej technologii kulinarnej, polegającej na zagęszczaniu (przyprawionych oliwą, sosem rybnym i niedużą ilością wina) jajek w kąpieli wodnej; gotowe danie przypominało prawdopodobnie swego rodzaju jajecznicę¹⁸⁵. Przytoczony powyżej fragment, oprócz technicznych detali, zawiera także ciekawe wiadomości na temat dodatków, z jakimi serwowano interesujący nas pokarm. Z analizowanych źródeł wynika, że często podawano go z solą (bądź sosem rybnym), miodem, winem i oliwą, ale także ze skórką granatu, pieprzem i sumakiem garbarskim¹⁸⁶. Prócz tego, bazując na ustaleniach asklepiadów, możemy stwierdzić, że jajka nie były wyłącznie samodzielną potrawą, ale mogły stanowić również ingrediencję innych posiłków. Galen wspomina na przykład zapiekankę z jeży morskich, którą zagęszczano jajami i doprawiano miodem i pieprzem¹⁸⁷. Z kolei Antym pisze o zwyczajnym przygotowywaniu potrawy, którą nazywa z grecka *afrutum* (inaczej *spumeum*; odpowiedni grecki termin to *áfratos*)¹⁸⁸, to znaczy potrawy na bazie ubitych białek jaj zmieszanych z mięsem ryb¹⁸⁹ lub przegrzebków¹⁹⁰. Zgodnie ze wskazówkami przygotowaną w ten sposób masę wykładano

¹⁸³ Cf. J.P. Alcock, *Food...*, s. 75.

¹⁸⁴ Antym, 35.

¹⁸⁵ Cf. fragment dotyczący dietetycznej charakterystyki jajek.

¹⁸⁶ *Ut supra*.

¹⁸⁷ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 738, 9–14, vol. VI (jajka – 738, 12, vol. VI). Cf. Apicjusz I, IX, 8, 3.

¹⁸⁸ Cf. Aleksander z Tralles, *Patologia i terapia chorób wewnętrznych*, 125, 10, vol. II; Aleksander z Tralles, *O gorączkach*, 335, 18, vol. I; Izydor z Sewilli, XX, 2, 29.

¹⁸⁹ Na przykład szczupaków, cf. Antym, 40.

¹⁹⁰ Antym, 34.

w formie kopca na płytke naczynie zawierające mieszaninę sosu mięsnego (*iuscellum*) i *garum*. Następnie całość umieszczano na tłących się węglach drzewnych do momentu stężenia piany pod wpływem parujących płynów. Gotową potrawę skrapiano winem oraz odrobiną miodu i spożywano łyżką¹⁹¹.

Tyle na temat użycia jajek w antyczno-bizantyńskiej gastronomii przekazują znawcy sztuki lekarskiej. Aby uzyskać pełniejsze *spectrum* tego zagadnienia, warto poszerzyć je o wiadomości ze źródeł pochodzących spoza *corpus medicum*. Trzeba zauważyć, że w uzupełnieniu zaprezentowanych dotychczas danych pomocne będą zarówno teksty fachowe (jak przypisywana Apicjuszowi, datowana na IV w. n.e., książka kucharska *O sztuce kulinarnej*, czy *Historia naturalna* Pliniusza z I w. n.e.), jak i utwory zaliczane do kanonu literatury pięknej. Zwłaszcza te ostatnie obfitują w bogactwo ciekawych informacji dotyczących kulinarnych upodobań dawnych mieszkańców obszarów basenu Morza Śródziemnego, które nie zawsze pokrywały się z zaleceniami znawców sztuki lekarskiej. W *Uczcie mędrców* czytamy na przykład, że według autorów książek kucharskich, Epajneta (I w. p.n.e.) i Heraklidesa z Syrakuz (IV w. p.n.e.) za najsmaczniejsze uchodziły jaja pawie, na drugim miejscu znalazły się pochodzące od gęsi egipskiej, a dopiero za nimi uplasowały się kurze¹⁹². Z kolei od Horacego (I w. p.n.e.) dowiadujemy się, że smakosze przy wyborze jajek kierowali się także ich kształtem. Utrzymywali bowiem, że lekko wydłużone są wyżej cenione od okrągłych, ponieważ zawierają lepsze białko i mieszczą w sobie „męskie żółtko”¹⁹³. Temu samemu poecie zawdzięczamy też słynną sentencję *ab ovo usque ad mala*¹⁹⁴, mówiącą o zwyczaju rozpoczynania uczty od serwowania jaj¹⁹⁵. Jednak lektura jego kolejnego utworu sugeruje, że była to jedna z wielu przekąsek, określanych terminem *promulsis*, które miały

¹⁹¹ *L. cit.*

¹⁹² Atenajos z Naukratis, II, 58 b (50, 46–49).

¹⁹³ Horacy, *Satyry*, II, 4, 12–14.

¹⁹⁴ Horacy, *Satyry*, I, 3, 6–7.

¹⁹⁵ Cf. Warren, *O gospodarstwie rolnym*, I, 2, 11; Cyceon, IX, 20, 1. Na podstawie fragmentu *Satyrykonu* możemy wnosić, że jajka (razem z innymi drobnymi smakołykami, z których część miała zapewne wspomóc pracę układu pokarmowego po obfitym posiłku) były również podawane na stoły na zakończenie uczty, cf. Petroniusz, 66. Również cf. J.P. Alcock, *Food...*, s. 184.

zaostrzyć apetyt gości przed właściwą częścią biesiady¹⁹⁶. Autor przytacza w nim bowiem całą gamę innych pokarmów (lecz nie wspomina jajek), takich jak chociażby rzepa, sałata, rzodkiewki, pasternak, sos rybny czy wino z Kos. Bazując na innych tekstach z badanej epoki, możemy uzupełnić tę listę chociażby o oliwki¹⁹⁷, kiełbaski *lucanica*¹⁹⁸, pory, tuńczyka w słonej zalewie i pieczony ser¹⁹⁹.

Natomiast dzięki Marcjalisowi (I w. n.e.), poznajemy szczegóły dotyczące sposobu podawania i przygotowania zakąsek z jajek. Ze słów poety dowiadujemy się, że były one pieczone w popiele²⁰⁰ lub traktowane jako dodatek do potraw z ryb²⁰¹. Opisany pokarm wymienia w swym dziele także Petroniusz (I w. n.e.). Warto zwrócić uwagę na to, że pośród wyszukanych smakołyków, którymi Trymalchion raczy swoich gości, znalazło się miejsce dla, niezbyt przecież cenionych, gęsi jaj (przykrytych kapturkami [*ova anseria pilleata*], które miały zapewne chronić je przed wystygnięciem)²⁰². Nieco danych dostarcza nam także Pliniusz, który wspomina jajka jako składnik chlebowego ciasta²⁰³. Natomiast pisząc o wiejskich wypiekach, zaznacza, że niektóre z nich smarowano białkiem, a następnie posypywano białym makiem, dzięki czemu nie osypywał się on z pieczywa²⁰⁴.

¹⁹⁶ Na temat obecności jajek wśród rzymskich przystawek, cf. G.P. Shipp, *Ab ovo usque ad mala*, CP 39.2, 1944, s. 117; J.P. Alcock, *Food...*, s. 184.

¹⁹⁷ C y c e r o n, IX, 16, 8; M a r c j a l i s, XI, 52, 11.

¹⁹⁸ C y c e r o n, IX, 16, 8. Na temat *lucanica*, cf. Z. R z e ź n i c k a, *Rola mięsa...*, s. 438–439.

¹⁹⁹ M a r c j a l i s, XI, 52, 5–10. Więcej przykładów tego typu pokarmów, cf. M a r c j a l i s, V, 78, 4–5; X, 48, 7–12; P l i n i u s z M ł o d s z y, *Listy*, I, 15.

²⁰⁰ M a r c j a l i s, XI, 52, 9.

²⁰¹ Na przykład makreli (M a r c j a l i s, X, 48, 11) lub tuńczyka (M a r c j a l i s, V, 78, 5). Marcjalis wspomina też o tuńczyku w jajkach przyozdobionych zielem ruty, cf. M a r c j a l i s, XI, 52, 7–8 (współczesna wersja przepisu, cf. P. F a s, *Around...*, s. 315–316); J.P. Alcock, *Food...*, s. 184. Nadto w przypisywanym Apicjuszowi dziełku kulinarnym czytamy o podawaniu palemidy z dodatkiem jaj gotowanych na twardo, cf. A p i c j u s z I, IX, 10, 4.

²⁰² P e t r o n i u s z, 65. Możemy przypuszczać, że umieszczenie gęsi jajek na wystawnym bankiecie było celowym zabiegiem autora, który w ten sposób chciał podkreślić brak rozeznania gospodarza w kwestii dobrej kuchni.

²⁰³ P l i n i u s z, *Historia naturalna*, XVIII, 27, 105.

²⁰⁴ P l i n i u s z, *Historia naturalna*, XIX, 53, 168.

Najwięcej detali na temat roli jajek w antycznej gastronomii dostarcza jednak dziełko Apicjusza. Paradoksalnie nie chodzi jednak o poświęcony im paragraf²⁰⁵, ale o przepisy uwzględniające je w przygotowaniu innych, często skomplikowanych, potraw. Z treści zachowanych receptur wynika bowiem, że, tak jak i dzisiaj, jajka przede wszystkim stanowiły istotny komponent wielu smakołyków, zarówno wytrawnych (warzywnych i mięsnych), jak i deserów (na przykład jako składnik słodkich zapiekaneek²⁰⁶, serowego placka²⁰⁷ i omletu²⁰⁸). Z uwagi na przeważającą liczbę potraw zaliczanych do tej pierwszej grupy, a także z uwagi na fakt, że w przypadku receptur na słodczyce, drugim istotnym (jeśli nie ważniejszym) dodatkiem jest mleko, w niniejszym rozdziale zostanie omówiona rola jaj wyłącznie w przyrządzaniu słonych specjalów.

Surowe wykorzystywane były na przykład jako element marynat²⁰⁹, substancja spajająca mielone mięso (dzięki której stanowiło ono zwartą masę)²¹⁰, czy zagęszczająca smakołyki, zarówno proste w przygotowaniu²¹¹, jak i bardziej skomplikowane, wymagające wielu ingrediencji²¹². Z analizy poszczególnych receptur wynika, że to ostatnie zastosowanie było kluczowe, zwłaszcza w przypadku zapiekaneek znanych pod nazwą *patina* (w niektórych przepisach mowa nawet o jedenastu jajkach)²¹³.

²⁰⁵ A p i c j u s z I, VII, 17, 1–3. Cf. dalszą część tekstu.

²⁰⁶ Na przykład, cf. A p i c j u s z I, IV, 2, 8; IV, 2, 16; IV, 2, 35.

²⁰⁷ A p i c j u s z I, VII, 11, 7.

²⁰⁸ A p i c j u s z I, VII, 11, 8. Cf. fragment o kulinarnym zastosowaniu mleka.

²⁰⁹ Składnik marynaty do wątróbki lub płucek, cf. A p i c j u s z I, VII, 10, 1–2. Na temat wspomnianych podrobów, cf. Z. R z e ź n i c k a, *Rola mięsa...*, s. 383–390, 403–405.

²¹⁰ Cf. przepisy na pulpety, A p i c j u s z I, II, 1, 5–6; III, 20, 7; IX, 1, 4. Na tej samej zasadzie jajka mogły być też dodawane do farszu kielbas (A p i c j u s z I, II, 3, 2; II, 5, 1; II, 5, 3 [na temat tego rodzaju wędlin, cf. Z. R z e ź n i c k a, *Rola mięsa...*, s. 426–443]) lub wieloskładnikowego nadzienia, którym wypełniano różne gatunki mięs (na przykład A p i c j u s z I, VI, 8, 14; VIII, 7, 1; VIII, 7, 3–4; VIII, 7, 12; VIII, 7, 14; VIII, 8, 9).

²¹¹ Na przykład potrawka z ogórków, cf. A p i c j u s z I, III, 6, 2.

²¹² Na przykład potrawa nazywana *sala cattabia* sporządzana była między innymi z namoczonego chleba, sera i całej gamy przypraw (cf. A p i c j u s z I, IV, 1, 1), potrawka określona terminem *gustum* (cf. A p i c j u s z I, IV, 5, 1; IV, 5, 3), potrawa z grochu nazywana *conchicla* (cf. A p i c j u s z I, V, 4, 4–5).

²¹³ Cf. A p i c j u s z I, IV, 2, 31. W angielskim wydaniu źródła mowa jest o dziesięciu sztukach, cf. A p i c j u s z II, IV, 2, 31. Przepisy na *patina* z dodatkiem jaj, cf. A p i c j u s z I, IV, 2, 1–9; IV, 2, 12–13; IV, 2, 15–18; IV, 2, 26–28; IV, 2, 31; IV, 2, 33; IV, 2, 35–36.

Na podstawie imponującej liczby przepisów zawartych w dziełku *O sztuce kulinarnej*, możemy wnosić, że danie to cieszyło się dużą popularnością. Jeden z nich został nawet określony przez autora przymiotnikiem *cotidiana*, co sugeruje, że potrawa ta dość często gościła na stołach zamożnych Rzymian. Bazą dania były wcześniej sprawione i ugotowane wymiona, ryby i kurczaki. Do tego sporządzano sos z rozdrobnionych w moździerzku pieprzu i lubczyku ogrodowego, które łączono z *garum*, winem, *passum*²¹⁴ i oliwą, który zagęszczano ubitymi jajkami. W tak przygotowanej mieszance gotowano pokrojone podroby i mięso. Następnie na dnie formy do pieczenia umieszczano podwójnej grubości placek *laganum*²¹⁵, na który wykładano porcję mięsa i sosu. Kolejno przykrywano ją następnymi plackami, które przekładano nadzieniem. Aby w trakcie pieczenia danie mogło „oddychać”, przekłuwano je trzciniową rurką, która dawała ujście nagromadzonej wewnątrz potrawy parze. Przed podaniem całość posypywano pieprzem²¹⁶.

W analizowanym źródle odnajdujemy także wzmiankę mówiącą o użyciu surowego białka, przy pomocy którego zmieniano barwę wina z czerwonego na białe. Zgodnie z instrukcją do butelki z trunkiem wlewano trzy sztuki rzeczonyj substancji, po czym długo potrząsano naczyniem,

Współczesne wersje niektórych z powyższych przepisów, cf. A. D a l b y, S. G r a i n g e r, *The classical cookbook*, London 2000, s. 125, 132, 134–135, 139; P. F a a s, *Around...*, s. 221, 230–231, 240–242, 334–338; S. G r a i n g e r, *Cooking Apicius. Roman recipes for today*, Blackawton–Totnes 2006, s. 52, 54, 64–66, 89, 117, 121–122. Alternatywnie potrawę można było zagęścić skrobią, cf. A p i c j u s z I, IV, 2, 19; IV, 2, 21; IV, 2, 30. Więcej na temat dań nazywanych *patina*, cf. S. G r a i n g e r, *The patina in Apicius*, [in:] *Eggs in cookery. Proceedings of the Oxford Symposium on Food and Cookery 2006*, ed. R. H o s k i n g, Totnes 2007, s. 76–84.

²¹⁴ Wino z rodzynek. Na temat sposobów jego przygotowania, cf. K o l u m e l l a, XII, 39, 1–4; P a l l a d i u s z, XI, 19. Na temat trunku, cf. A. D a l b y, S. G r a i n g e r, *The classical...*, s. 24; A. D a l b y, *Food...*, s. 250–251.

²¹⁵ Na temat tego produktu, cf. *ibidem*, s. 251. Więcej na ten temat – M. K o k o s z k o, K. J a g u s i a k, *Pszenice antyku i Bizancjum*, [in:] M. K o k o s z k o, K. J a g u s i a k, Z. R z e ź n i c k a, *Dietetyka i sztuka kulinarna antyku i wczesnego Bizancjum (II–VII w.)*, cz. I, *Zboża i produkty zbożowe w źródłach medycznych antyku i wczesnego Bizancjum (II–VII w.)*, Łódź 2014, s. 89–90, 101–102, 136–138, 166. Także cf. rozdział na temat mleka.

²¹⁶ A p i c j u s z I, IV, 2, 15. Współczesna wersja receptury, cf. S. G r a i n g e r, *Cooking...*, s. 64–66.

a oczekiwany efekt widoczny był już następnego dnia²¹⁷. Z kolei surowe żółtko mogło być ingrediencją słodko-pikantnych sosów podawanych do mięs²¹⁸ lub fauny morskiej²¹⁹. Na przykład tego typu dodatek (przygotowany z żółtka połączonego z pieprzem, lubczykiem, kolendrą, kminkiem zwyczajnym, suszoną cebulą, miętą, daktylami, miodem, octem, *garum*, oliwą i winem) serwowano z pieczonymi gołębiami²²⁰. Podobną kompozycję smakową proponowano do nadziewanych kalmarów. Mianowicie, obok interesującego nas produktu, używano pieprzu, lubczyku, kolendry, nasion selera, miodu, octu winnego, sosu rybnego, wina i oliwy. Całość zagęszczano skrobią²²¹.

W części receptur czytamy natomiast o praktyce uzupełniania dań jajkami poddanymi obróbce termicznej. I tym razem wykorzystywano je w całości lub sięgano jedynie po białko bądź żółtko. Na przykład smażone w całości (*in patella*, więc być może w formie omletu) jajka z dodatkiem zielonego kopru włoskiego, pieprzu, *garum* i moszczu winnego (*caroenum*), serwowano wraz z gotowaną wspiętą lub ciecierzycą²²². Z kolei przepołowione jajka na twardo mogły być użyte do wieloskładnikowego nadzienia zapiekanki²²³. Drobnopokrojone, doprawione kminem rzymskim, pietruszką, gotowanym porem, jagodami mirtu, miodem, octem, sosem rybnym i oliwą służyły jako *sui generis* dressing do dań mięsnych²²⁴.

²¹⁷ Apicjusz I, I, 6. Autor formuły podaje, że ten sam efekt można było uzyskać, dodając do wina mąkę z bobu lub popiół z białej winorośli. Na ten temat, cf. Palladiusz XI, 14, 9–10. Cf. także J.P. Alcock, *Food...*, s. 160; R. Laurence, *Roman...*, s. 106.

²¹⁸ Na przykład, cf. Apicjusz I, VI, 4, 1; Apicjusz II, VI, 2, 10; Apicjusz I, VII, 6, 8.

²¹⁹ Na przykład, cf. Apicjusz I, IX, 2, 2; IX, 3, 2; IX, 4, 4; IX, 6; X, 2, 14. Współczesna wersja przepisu X, 2, 14, cf. S. Grainger, *Cooking...*, s. 108.

²²⁰ Apicjusz I, VI, 4, 1; Apicjusz II, VI, 2, 10. Współczesna wersja przepisu, cf. P. Faas, *Around...*, s. 313–314.

²²¹ Apicjusz I, IX, 3, 2. Współczesna wersja przepisu, cf. P. Faas, *Around...*, s. 340–341.

²²² Apicjusz I, V, 8, 2.

²²³ Apicjusz I, IV, 2, 13.

²²⁴ Apicjusz I, VII, 6, 12. Autor nazywa potrawę *capadia*. Prawdopodobnie chodzi mu o sznycle bądź steki. Współczesna wersja przepisu, cf. P. Faas, *Around...*, s. 256; S. Grainger, *Cooking...*, s. 60–61.

Blizsza analiza kolejnych formuł sugeruje, że na podobnej zasadzie kucharze wykorzystywali też rozdrobnione gotowane białko, które mogło stanowić ingrediencję tak zwanego „białego sosu” (*ius candidum*), przyrządzanego na kilka sposobów i podawanego z różnymi daniami²²⁵. Na przykład potrawkę z grochu i mięsnych dodatków wzbogacano sosem z białka roztartego wraz z białym pieprzem, orzeszkami piniowymi, miodem, białym winem i niedużą ilością sosu rybnego²²⁶. Kolejny wariant *ius candidum*, tym razem podkreślający smak kurczaka, wymagał połączenia białka z pieprzem, orzeszkami piniowymi, sosem z ugotowanego wcześniej drobiu oraz mlekiem²²⁷.

W analizowanym *opusculum* odnajdujemy także przepis na sos znany jako *ius album*, rekomendowany jako dodatek do pieczonego zająca. Dla niniejszych rozważań jest on istotny ze względu na użycie żółtka gotowanego jajka. Zgodnie z recepturą należało połączyć je z pieprzem, lubczykiem ogrodowym, kminem rzymskim oraz nasionami selera i z tak powstałej masy uformować aromatyczną kulkę (*globus*). Następnie wrzucano ją do mieszaniny sosu rybnego, wina, oliwy, octu winnego i poszatkowanej niedużej cebuli. Nadto, dla wzmocnienia zapachu, płyn mieszano pęczkiem lebiodki pospolitej lub cząbrzu, a jeśli okazał się zbyt rzadki, zagęszczano go skrobią²²⁸. Oprócz tego żółtka gotowanego jajka mogło

²²⁵ Sos ten przyrządzano również bez użycia białka, cf. *A p i c j u s z* I, VII, 6, 4–7; VII, 6, 9.

²²⁶ *A p i c j u s z* I, V, 3, 2.

²²⁷ *A p i c j u s z* I, VI, 8, 11. Autor receptury zaznaczył, że białko dodawano dla zagęszczenia sosu. Współczesna wersja przepisu, cf. *S. G r a i n g e r, Cooking...*, s. 73–74. Sosy zagęszczano również białkiem surowych jaj. Wlewano je wtedy do gorącego płynu, mieszając powoli, cf. *A p i c j u s z* I, VIII, 1, 5. Na temat wykorzystania jaj do zagęszczania sosów, cf. *J. S o l o m o n, The Apician...*, s. 125.

²²⁸ *A p i c j u s z* I, VIII, 8, 4. O użyciu *globus* czytamy też przy okazji formuły poświęconej sosowi do dzika, cf. *A p i c j u s z* I, VIII, 1, 5. Polscy tłumacze kulinarnego dziełka (w przeciwieństwie do autorów angielskiego przekładu [cf. *A p i c j u s z* II, VIII, 1, 5]) tym razem nie wspominają interesującego nas dodatku smakowego, mimo iż pojawia się on w łacińskim tekście (*triturae globus*). Gotowane żółtko jajka (tym razem już nie w formie *globus*) było też składnikiem sosów do dań mięsnych (na przykład cf. *A p i c j u s z* I, VIII, 7, 13 [współczesna wersja przepisu, cf. *P. F a a s, Around...*, s. 265–266]) i rybnych (na przykład cf. *A p i c j u s z* I, X, 1, 3; X, 1, 9; X, 3, 2 [współczesna wersja przepisu X, 1, 9, cf. *P. F a a s, Around...*, s. 327–328]).

stanowić ingrediencję dań z roślin strączkowych. Było na przykład składnikiem pikantnego sosu, z którym rozcierano gotowany groch (bądź bób)²²⁹ lub używano go do dekoracji potrawy z grochu)²³⁰.

Warto też przyjrzeć się bliżej, zasygnalizowanemu wcześniej, fragmentowi omawianego źródła na temat serwowania jajek jako samodzielnej potrawy. Stanowi on bowiem cenne świadectwo na temat stosowanych do nich dodatków. Czytamy w nim bowiem o praktyce doprawiania smażonych jaj sosem rybnym na winie (*oenogarum*)²³¹, czy też podawania gotowanych z sosem przyrządzonym z *garum*, oliwy i czystego wina bądź sosu rybnego, pieprzu i asafetydy²³². Natomiast z formuły dotyczącej przygotowywania jajek na miękko dowiadujemy się o podawaniu ich z sosem z pieprzu, lubczyku, namoczonych orzeszków piniowych, miodu, octu winnego i *garum*²³³.



²²⁹ Apicjusz I, V, 3, 5. Pozostałymi składnikami był pieprz, lubczyk, imbir, *garum*, ocet winny i oliwa z oliwek. Współczesne wersje przepisu, cf. A. Dalby, S. Grainger, *The classical...*, s. 120; S. Grainger, *Cooking...*, s. 104.

²³⁰ Apicjusz I, V, 3, 4.

²³¹ Apicjusz I, VII, 17, 1. Współczesna wersja przepisu, cf. P. Faas, *Around...*, s. 315. Jajka komponowały się również z sosem rybnym otrzymanym z hiszpańskiej makreli, cf. Marcjalis, XIII, 40. Na ten temat, cf. T.J. Learsy, *Martial book XIII: The Xenia. Text with introduction and commentary*, London 2001 s. 90–91.

²³² Apicjusz I, VII, 17, 2. Współczesna wersja przepisu, cf. P. Faas, *Around...*, s. 315.

²³³ Apicjusz I, VII, 17, 3. Współczesne wersje przepisu, cf. A. Dalby, S. Grainger, *The classical...*, s. 117; P. Faas, *Around...*, s. 316–317; S. Grainger, *Cooking...*, s. 57.

II

Zofia Rzeźnicka
Maciej Kokoszko

Mleko i produkty mleczne



Zofia Rzeźnicka

1. Kilka słów o mleku i jego przetworach

Rozpatrywanie kwestii znaczenia mleka i jego przetworów w dietetyce, medycynie i gastronomii w epoce późnego antyku i wczesnego Bizancjum na pierwszy rzut oka może budzić lekkie zdziwienie. Przecież w obszarze śródziemnomorskim, będącym pod wpływami grecko-rzymskiej, a potem bizantyńskiej kultury, od wieków podstawowym napojem było wino, nie mleko, zaś najważniejszym tłuszczem oliwa z oliwek, a nie masło. Nie oznacza to jednak, że interesująca mnie grupa produktów spożywczych pełniła marginalną rolę w menu ówczesnej ludności. Przeciwnie. Mleko i pozyskane z niego pożywienie – obok produktów zbożowych – od dawien dawna stanowiły fundament diety ludności wiejskiej (zwłaszcza pasterzy), zamieszkującej tereny położone nad Morzem Śródziemnym. Co więcej, analogiczną funkcję pełniły również wśród plemion koczowniczych¹.

¹ Cf. S t r a b o n, IV, 6, 2 (mleko jako ważny element diety liguryjskich pasterzy); K o l u m e l l a, VII, 2, 1–2 (mleko jako podstawa diety nomadów); G a l e n,

Prawdopodobnie dlatego mleko i sery stały się synonimem prostego, rustykalnego jadła lub, tak jak przypadku masła, pożywienia barbarzyńców, którym obce były osiągnięcia cywilizacji europejskiego antyku². Zapewne właśnie z powodu tej specyficznej grupy konsumentów interesujące mnie pożywienie w literaturze źródłowej jest często prezentowane jako mało wykwintny pokarm ubogiej, prostej ludności³.

Do Glaukona o metodzie leczenia, 142, 7, vol. XI (mleko jako pokarm Scytów); A t e n a j o s z N a u k r a t i s, II, 46 e (26, 5–6, mleko jako podstawowy napój niektórych ludów żyjących poza centrum cywilizacji grecko-rzymskiej). Na temat mleka jako pożywienia barbarzyńców i ludności wiejskiej oraz pasterzy, cf. F. D u p o n t, *Grammaire de l'alimentation et des repas romains*, [in:] *Histoire de l'alimentation*, ed. J.-L. F l a n d r i n, M. M o n t a n a r i, Paris 1996, s. 197; O. L o n g o, *La nourriture des autres*, [in:] *Histoire...*, s. 269–271; G. M a l i n o w s k i, *Zwierzeta...*, Wrocław 2003, s. 50–51; P. T u f f i n, M. M c E v o y, *Steak à la Hun: food, drink, and dietary habits in Ammianus Marcellinus*, [in:] *Feast, fast or famine. Food and drink in Byzantium*, ed. W. M a y e r, S. T r z c i o n k a, Brisbane 2005, s. 79, 82; J. P. A l c o c k, *Food...*, s. 159, 167, 178, 235; P. G a r n s e y, *Food...*, s. 65–70; V. N u t t o n, *Galen and the traveller's fare*, [in:] *Food in antiquity*, ed. J. W i l k i n s, D. H a r v e y, M. D o b s o n, Exeter 1999, s. 360; J. M. W i l k i n s, S. H i l l, *Food...*, s. 23, 131, 161–162; D. B r a u n d, *Food among Greeks of the Black Sea: the challenging diet of Olbia*, [in:] *A companion to food in the ancient world*, ed. J. W i l k i n s, R. N a d e a u, Malden–Oxford–Chichester 2015, s. 300; Ch. C h a n d e z o n, *Animals, meat, and alimentary by-products: patterns of production and consumption*, [in:] *A companion...*, s. 143; S. H i t c h, *Anthropology and food studies*, [in:] *A companion...*, s. 120–121; A. P e l l e t t i e r i, *Latte e latticini. Aspetti della produzione e del consumo nelle società mediterranee dell'Antichità e del Medioevo. Le ragioni del convegno*, [in:] *Latte e latticini. Aspetti della produzione e del consumo nella società mediterranea dell'Antichità e del Medioevo. Atti del Convegno Internazionale di Studio promosso dall'IBAM – CNR e dall'IRS – FNER nell'ambito del Progetto MenSALe Atene, 2–3 ottobre 2015*, ed. I. A n a g n o s t a k i s, A. P e l l e t t i e r i, Lagonegro 2016, s. 9.

² Na przykład cf. opinię Galena wyrażoną w dietetycznej charakterystyce masła. Niewykluczone jednak, że w niektórych regionach Grecji produkowano masło, cf. J. M. W i l k i n s, S. H i l l, *Food...*, s. 162.

³ Wyrząd tego daje chociażby Eurypides, który w odniesieniu do wieśniaka używa zwrotu *galaktopótas anér*, czyli „człowiek żywiący się mlekiem”, cf. E u r y p i d e s, 169. Innym wymownym przykładem z literatury klasycznej jest fragment *Odysei*, w którym poeta opisuje tryb życia cyklopów. Przedstawia ich jako dzikie plemię, któremu obca jest znajomość prawa, uprawy zbóż i winnej latorośli, a także rzemiosła. Autor eposu podaje, że wiedzą oni życie pasterzy, którzy pozyskane od owiec mleko wykorzystują do produkcji serów, cf. H o m e r, *Odyseja*, IX, 105–115; IX, 219–229; IX, 244–249. Na ten temat, cf. P. G a r n s e y, *Food...*, s. 65. Podobny stosunek do produktów mlecznych mieli Rzymianie, o czym możemy się przekonać, czytając na przykład relację Swetoniusza

Cenny, z punktu widzenia podjętej problematyki, wyjątek pod tym względem stanowią prace rzymskich i bizantyńskich agronomów, którzy doskonale wiedzieli, jakimi cechami odznacza się mleko danego gatunku zwierzęcia oraz w jaki sposób poprawić jego jakość. Nadto zawarli oni w swoich pracach wiele szczegółów związanych z technologią pozwalającą uzyskać mleczne przetwory takie jak zsiadłe mleko, skrzep mleczny służący do produkcji tak zwanej *mélke* oraz serów, a w końcu i same sery⁴. W związku z tak dużym bogactwem danych (pochodzących zarówno z rozpraw agronomicznych jak i medycznych) dotyczących tak samego mleka, jak i wytwarzanych z niego pokarmów, w niniejszym rozdziale wydzielono osobne podrozdziały, w których omówiono charakterystykę dietetyczną, zastosowanie medyczne oraz kulinarne mleka oraz najpopularniejszych produktów mlecznych epoki późnego antyku i wczesnego Bizancjum. W każdym z nich zaś odwołano się do stosownych fragmentów traktatów rolniczych, które będą stanowić istotne uzupełnienie przeanalizowanych tekstów z dziedziny *ars medica*. Jako uzasadnienie niech posłuży ustęp z pracy Warrona, który doskonale ilustruje zbieżność obu rodzajów źródeł.

Rozpoczynając swój wywód na temat omawianego napoju, zaznacza on, że mleko jest najpożywniejszym spośród wszystkich spożywanych płynów; szczególnie pod tym względem zachwala płyn pozyskany od owiec i kóz⁵. Autor dodaje też, że ma ono także właściwości przeczyszczające. Pod tym względem jako pierwsze wymienia mleko kłaczy, ośle, krowie i kozie⁶. Kolejno stwierdza, że jakość mleka uwarunkowana jest trzema

o upodobaniach kulinarnych Augusta. Zgodnie z przekazem historyka, cesarz zadowalał się prostym, niemal gminnym pokarmem, takim jak nie najwyższej jakości chleb, małe rybki, krowi ser wyciskany ręką i figi, cf. S w e t o n i u s z, II, 78, 1. Trzeba jednak zaznaczyć, że w świecie śródziemnomorskim znano także wykwintne gatunki serów, za które zamożni smakosze gotowi byli zapłacić wysoką cenę, o czym poniżej we fragmencie o kulinarnym zastosowaniu sera.

⁴ Autorzy traktatów agronomicznych pominęli w swoich rozważaniach masło, co jednak nie stanowi znaczącego problemu, gdyż wystarczające informacje o tym produkcie zamieścili w swych dziełach medycy antyku i Bizancjum.

⁵ Rozważania Warrona na temat mleka i sera – W a r r o n, *O gospodarstwie rolnym*, II, 11, 1–4.

⁶ Cf. gradację mleka zachowaną w dietetycznej charakterystyce tego napoju zachowaną w pismach Galena przeanalizowanych w niniejszej pracy.

czynnikami, to znaczy paszą, wiekiem i dobrostanem inwentarza oraz czasem, jaki upłynął pomiędzy porodem a udojem, po czym przechodzi do omówienia każdego z nich. Rozpatrując pierwszą z zasygnalizowanych kwestii, przekazuje, że najlepsze mleko dają czworonogi karmione jęczmieniem i słomą, natomiast efekt przeczyszczenia można osiągnąć, podając im zieloną karmę, a zwłaszcza zioła⁷. W drugim punkcie rozważań czytamy, że najwyższej jakości napój otrzymuje się od zdrowych i młodych zwierząt. Natomiast w trzecim punkcie stwierdza, że dobrze jest spożyć mleko niedługo po udoju. Z kolei płyn nie powinien być on pozyskiwany tuż po porodzie.

Rzymski uczoney zawarł także w swojej pracy kilka podstawowych uwag na temat różnych gatunków serów. Za najpożywniejsze uznaje on wyroby powstałe z krowiego mleka, jednocześnie przestrzega, że są one także ciężkostrawne. Kolejno wymienia sery owcze, a na ostatnim miejscu, jako najbardziej lekkostrawne, klasyfikuje kozie. Zwraca również uwagę czytelnika na fakt, że właściwości opisywanych produktów zależą też od ich świeżości. Rozwijając ten wątek, przekazuje, że najpożywniejsze są sery miękkie i świeże, podczas gdy dojrzałe i suche nie zapewniają wartościowego pokarmu⁸.

Przytoczony *passus* ma dla niniejszych badań podwójną wartość. Po pierwsze, pozwala ustalić, jakimi wyznacznikami kierowali się starożytni rolnicy chcący uzyskać najwyższej jakości surowiec, który ewentualnie mógł zostać przetworzony na inne pokarmy. Po drugie, jest on świadectwem wzajemnego przenikania się dwóch, pozornie odrębnych dziedzin nauki, to znaczy agronomii i dietetyki, czego dowodzi zaprezentowana w dalszej części niniejszej pracy analiza greckich i bizantyńskich traktatów medycznych.



⁷ Twórca *Geoponiki* radzi natomiast podawać zwierzętom lucernę drzewną lub przywiązać do ich brzuchów lebiódkę pospolitą, cf. *Geoponika*, XVIII, 12, 1.

⁸ Cf. dietetyczne charakterystyki serów w antycznych i bizantyńskich traktatach medycznych przeanalizowanych w niniejszej pracy.

Maciej Kokoszko

2. Nauka o mleku i jego pochodnych przed Galenem – Celsus i Dioskurydes. Wybrane aspekty

2.1. Wstęp do galaktologii

Mleko stanowiło i stanowi ważny składnik diety śródziemnomorskiej⁹. Korzystano też z jego walorów na innych obszarach świata antycznego¹⁰. W nauce panuje pogląd, iż świeże mleko gościło stosunkowo rzadko na ówczesnych stołach. Częściej konsumowano jego pochodną, to znaczy ser, który odznaczał się znaczenie większą trwałością. Ten generalny wzór spożycia przetrwał starożytność i był równie charakterystyczny dla czasów wczesnego średniowiecza¹¹.

⁹ Gdy idzie o obszary zrazu nietknięte przez kulturę grecką, a potem rzymską cf. E. B r e s c i a n i, *Nourritures et boissons de l'Égypte ancienne*, [in:] *Histoire...*, s. 63, 65, 67; J. S o l e r, *Les raisons de la Bible: règles alimentaires hébraïques*, [in:] *Histoire...*, s. 73–74, 79; A. S p a n ò G i a m m e l l a r o, *Les Phéniciens e les Carthaginois*, [in:] *Histoire...*, s. 91, 96 etc. Co do grecko-rzymskiego obszaru basenu Morza Śródziemnego cf. M.-C. A m o u r e t t i, *Villes et campagnes grecques*, [in:] *Histoire...*, s. 138, 143; J. P. A l c o c k, *Milk and its products in ancient Rome*, [in:] *Milk. Beyond the dairy. Proceedings of the Oxford Symposium on Food and Cookery 1999*, ed. H. W a l k e r, Totnes 2000, s. 31–38; C. A. D é r y, *Milk and dairy products in the Roman period*, [in:] *Milk...*, s. 117–125; A. D a l b y, *Food in the ancient world from A to Z*, London–New York 2003, s. 217–218 etc.

¹⁰ M. S t o l, *Milk, butter and cheese*, BSA 7, 1993, s. 99–113; N. B a t m a n g l i j, *Milk and its by-products in ancient Persia and modern Iran*, [in:] *Milk...*, s. 64–73 etc.

¹¹ C. P e r r y, *Medieval Arab dairy products*, [in:] *Milk...*, s. 275–277; I. A n a g n o s t a k i s, C. A n g e l i d i, *Ē byzantinē theōrēsē tou kyklou tou galaktos (10os–12os aiōnas)*, [in:] *Ē istoria tou ellēnikou galaktos kai tōn proiontōn tou I' triēmēro ergasias Ksanthē, 7–9 Oktōbriou 2005*, Athena 2008, s. 199–209; I. A n a g n o s t a k i s, T. P a p a m a s t o r a k i s, *Agraulountes kai amelgontes*, [in:] *Ē istoria...*, s. 211–237; M. K o k o s z k o, *Smaki Konstantynopola*, [in:] *Konstantynopol – Nowy Rzym. Miasto i ludzie w okresie wczesnobizantyńskim*, red. M. J. L e s z k a, T. W o l i ń s k a, Warszawa

Z uwagi na istniejący w medycynie antycznej, od czasów Hipokratesa, pogląd o pierwszorzędnej roli pożywienia w utrzymaniu i przywracaniu zdrowia ludzkiego nie powinno nikogo zdziwić, że medycy starożytności (a potem Bizancjum) uczynili mleko i jego pochodne przedmiotem swoich rozważań¹², tworząc w efekcie zespół poglądów, który kształtował się przez stulecia. Przedmiotem moich rozważań uczynię zatem tę doktrynę w formie utrwalonej w zachowanych źródłach pochodzących z I w.

2.2. Mleko i przetwory mleczne w encyklopedii *O medycynie Aulusa Korneliusza Celsusa*

Wywody dotyczące mleka wypada zacząć nie od dzieła napisanego po grecku, ale od traktatu łacińskiego. Jest to bowiem najwcześniejsze ze znanych mi całościowe ujęcie wiedzy medycznej na temat mleka obowiązującej do I w. Przedmiotem pierwszej części poniższego tekstu jest więc teoria mleka, to znaczy *galaktologia iatriké*, a zatem zespół poglądów zawarty w łacińskim dziele *O medycynie* skomponowanym przez Celsusa (Aulus Korneliusz Celsus / *Aulus Cornelius Celsus*)¹³, rzymskiego autora *sui generis* encyklopedii¹⁴, który za panowania cesarza Tyberiusza (14–37 r.)

2011, s. 487–489, 560–562; i d e m, *Rola nabiału w diecie późnego antyku i wczesnego Bizancjum (IV–VII w.)*, ZW 16, 2011, s. 8–28.

¹² Zainteresowanie to odnaleźć można już w *Corpus Hippocraticum* – K. D e i c h g r ä b e r, *Zur Milchtherapie der Hippokratiker (Epid. VII)*, [in:] *Medizin-Geschichte in unsere Zeit. Festgabe E. Heischkel-Artel und W. Artel*, hrsg. H.H. E u l n e r, Stuttgart 1971, s. 36–53; M. C h r o n ē, *Ē panida...*, s. 201–226; M. K o k o s z k o, *Galaktologia terapeutyczna (γαλακτολογία ιατρική)* Galena zawarta w *De simplicium medicamentorum temperamentis ac facultatibus*, PNH 14.2, 2015, s. 5–23. Nowożytnie zastosowania mleka w medycynie ludowej cf. M. A b d a l l a, *Milk and its uses in Assyrian folklore*, [in:] *Milk...*, s. 9–18, zwłaszcza 11–13.

¹³ Niniejszy fragment jest wersją artykułu *Medyczna nauka o mleku (γαλακτολογία ιατρική)* zawarta w *De medicina Celsusa*, który ukaże się w PNH, oraz *Medical science of milk (γαλακτολογία ιατρική)* contained in *Celsus' De medicina*, który zostanie wydrukowany w SCer 6, 2016. Oba zostały napisane we współpracy z Jolantą Dybałą.

¹⁴ Celsus był z pewnością amatorem w dziedzinie medycyny – V. N u t t o n, *Ancient medicine*, London–New York 2005, s. 5. Takich jednak było w świecie rzymskim wielu, o czym mówią zachowane świadectwa Dioskurydesa (*filiatrountes* – D i o s k u r y d e s,

skomponował dzieło składające się z najprawdopodobniej dwudziestu sześciu ksiąg¹⁵, z których do dziś przetrwało osiem¹⁶.

Z punktu widzenia badań nad rolą mleka ważne jest, iż autor pracy *O medycynie* prezentuje w swojej narracji liczne przemyślenia na temat współczesnej mu (i tej, którą znał ze swoich źródeł) diety. Wskazuje też, że kwestią tą zajmowała się gałąź medycyny zwana dietetyką, to znaczy *diaitetikē*¹⁷, która dzieliła się na subdyscypliny, w więc na dietetykę spekulatywną i empiryczną¹⁸. Celsus opisał w swoim traktacie najważniejsze rodzaje pożywienia, komponując stosunkowo systematyczny opis zarówno jego funkcji pokarmowych, jak i leczniczych, ponieważ obydwie, wedle jego mniemania, wiązały się ze sobą ściśle, co notabene było tradycyjną doktryną promowaną przez medycynę tworzoną przez Greków, na osiągnięciach której rzymski badacz się opierał. Nie dziwota zatem, że Celsus wspomina wiele greckich autorytetów medycznych¹⁹, a znajomość myśli Hellenów zdradza także używany przez niego zlatynizowany żargon właściwy dla greckich lekarzy²⁰.

V, 19, 3, 2) i Galena (*filofármakos* – G a l e n, *O składzie lekarstw wedle ich rodzajów*, 636, 2, vol. XIII). Na zjawisko powszechnego zainteresowania medycyną czasów cesarstwa ostatnio zwrócił uwagę Ido Israelowich (*Patients and healers in the high Roman Empire*, Baltimore 2015, s. 73). Także cf. C.F. S c h u l t z e, *Aulus Cornelius Celsus – Arzt oder Laie? Autor, Konzept und Adressaten der De medicina libri octo*, Trier 1999, *passim*. Rozważania Celsusa na temat medycznego zastosowania mleka, cf. M. K o k o s z k o, J. D y b a ł a, *Milk in medical theory extant in Celsus' De medicina*, JFSE 6.5, 2016, s. 267–279.

¹⁵ Pełna ich zawartość, obok medycyny, dotyczyła rolnictwa i hodowli, retoryki, sztuki militarnej, filozofii oraz prawa.

¹⁶ Na temat Celsusa i jego dzieła, na przykład: F. M a r x, *Prolegomena*, [in:] *A. Cornelii Celsi quae supersunt*, ed. F. M a r x, Lipsiae–Berlini 1915, s. I–XXV; C. O s e r - G r o t e, *Celsus*, [in:] *Antike Medizin. Ein Lexikon*, hrsg. K.-H. L e v e n, München 2005, kol. 189–191 etc.

¹⁷ C e l s u s, I, *Wprowadzenie*, 9.

¹⁸ C e l s u s, I, *Wprowadzenie*, 11.

¹⁹ Cf. W. D e u s e, *Celsus im Prooemium von "De medicina": Römische Aneignung griechischer Wissenschaft*, [in:] *ANRW*, T. II, Bd. 37.1, Berlin–New York 1993, s. 819–841.

²⁰ D.R. L a n g s l o w, *Celsus and the makings of a Latin medical terminology*, [in:] *La médecine de Celse. Aspects historiques, scientifiques, and littéraires. Mémoires du Centre Jean-Palmerie*, vol. XIII, ed. G. S a b b a h, P. M u d r y, Saint-Étienne 1994, s. 297–318; S. S c o n o c c h i a, *Aspetti della lingua di Celso*, [in:] *La médecine...*, s. 281–296.

Szczegóły nauki Celsusa na temat mleka i jego pochodnych są w traktacie rozproszone. Część z nich znajduje się w księdze II, która zawiera ciekawy pod tym względem fragment dotyczący procedur oczyszczających. Autor informuje, że w razie potrzeby usunięcia z ciała niechcianych substancji sięgano między innymi po lewatywy lub środki doustne dwu rodzajów, a więc po takie, które miały doprowadzić do wydalenia zalegającej treści pokarmowej oraz te, które powodowały wymioty, a zatem po emetyki. Interesujące nas mleko zostało zaliczone do pierwszej klasy drugiej grupy, a więc do substancji przeczyszczających. Odpowiednie działanie miało posiadać mleko zwierzęce (zatem nie ludzkie), a dokładniej ośle, krowie i kozie, zaś jego działanie intensyfikowała sól. Z narracji dowiadujemy się również, iż mleko jest substancją złożoną, w ramach której w rzeczonyj procedurze elementem czynnym jest część zwana popularnie serwatką (*serum*, a po grecku *or[r]ós*)²¹. Przy okazji autor analizowanego dzieła zdradził sposób, w jaki doprowadzano do oddzielania skrzepu od reszty płynu. Efekt ten osiągnano w wyniku podgrzewania mleka, co doprowadzało do jego koagulacji i wyodrębnienia pozostałego płynu, który aplikowano pacjentom²². Autor utrzymywał też, że taka procedura oczyszczania ciała za pomocą mleka oceniana jest jako bezpieczniejsza od innych metod (gdyż alternatywne wykorzystywały zwykle środki o bardziej radykalnym działaniu) i można ją było stosować również u osób gorączkujących. W końcu dodał, że serwatka jako substancja lecznicza nie tylko doprowadza do zmiękczenia jelit (wskutek wydalenia przez organizm ich zawartości), ale i odżywia chorego²³.

Przedstawiony *passus* zawiera wiele ważnych informacji. Celsus uważał zatem, że mleko jest mieszaniną przynajmniej dwóch elementów, które czynią zeń substancję odżywczą o dodatkowym działaniu leczniczym. Podkreślić należy, że chociaż w omawianym fragmencie brak precyzyjnych charakterystyk zarówno mleka, jak i jego części składowych, to autor w istocie odnosi się tutaj do znanej mu teorii medycznej, w której zostały one ustalone i przyjęte. Celsus wskazuje bowiem, iż skrzep mleczny ma

²¹ Cf. na przykład – G a l e n, *O właściwościach pokarmów*, 684, 16 – 685, 6, vol. VI.

²² Analogiczną, ale bardziej szczegółową narrację zachowuje, na przykład, Orybazjusz (*Księgi dla Eunapiusza*, I, 9, 9, 1 – 12, 1).

²³ C e l s u s, II, 12, 1 a–c.

określone wartości odżywcze, które dzieli z serwatką. To dopiero walory obydwu tych produktów składają się na ogólną ewaluację mleka jako substancji odżywiającej organizm. Z faktu, iż autor dzieła *O medycynie* rekomendował do oczyszczania przewodu pokarmowego raczej serwatkę, wnosić należy, że skrzep był oceniany jako substancja posiadająca inne niż *serum* działanie w kwestii stymulacji układu trawiennego, a w konsekwencji należy konkludować, że skrzep był oceniany przez medyków jako zatwardzający. Wypada także mniemać, że analogiczną charakterystykę miał ser powstały ze skrzepu. Stanowił on bowiem pochodną tego ostatniego. Przy tym, na podstawie narracji możemy dojść do wniosku, iż z punktu widzenia właściwości farmakologicznych ser nie nadawał się do stosowania jako środek przeczyszczający, gdyż przejmował cechy skrzepu mlecznego. Notabene, jeden z elementów składających się na mleko nie został wymieniony w analizowanej partii tekstu, ale z pewnością Celsus miał świadomość jego istnienia. Był to tłuszcz, z którego produkowano masło (po łacinie *buturum/butyrum*, a po grecku *boútyron*). Dodajmy, iż to ostatnie było wielokrotnie wyliczane wśród środków stosowanych w terapii i uzyskało swoją oddzielną charakterystykę jako substancja czynna, a zatem przedmiot zainteresowania farmakologii. Nie ma więc wątpliwości, iż opisane zostało przez uwzględnioną w omawianym traktacie teorię. Analizowany fragment uprawnia również do opinii, iż samo mleko jako mieszanina mogło zmieniać swoje właściwości w zależności od udziału w nim poszczególnych elementów konstytutywnych. Ich ilość w całości warunkował rodzaj mleka (co sugeruje wzmianka o możliwości uzyskiwania go od różnych gatunków zwierząt), modyfikował zaś sposób obróbki, któremu poddawano ten pokarm. Działanie terapeutyczne mleka można było ponadto zintensyfikować, dodając do niego substancje pomocnicze, jak na przykład wymienioną przez Celsusa sól²⁴.

Sformułowane wnioski mogą wydać się dość daleko idące w związku z ogólnikowością analizowanego fragmentu *O medycynie*. Znajdują one jednak pełne potwierdzenie w tej partii dzieła Celsusa, w której omawia on rolę produktów żywnościowych jako istotnego elementu diety, a która jest w istocie katalogiem grup pokarmowych wydzielonych w zależności

²⁴ Sól powodowała zintensyfikowanie przeczyszczającego działania mleka.

od dominującej cechy danego produktu. W tym miejscu wypada zaznaczyć, iż podobne listy produktów są obecne także w innych traktatach medycznych, a swoją dojrzałą formę uzyskały w twórczości Orybazjusza²⁵, by potem znaleźć się również w spuściznie Aecjusza z Amidy²⁶. Dodac trzeba także, że dietetyczne charakterystyki skomponowane przez Celsusa dotyczą bezpośrednio lub pośrednio wszystkich wymienionych powyżej produktów z wyjątkiem masła. Ponieważ zostało ono scharakteryzowane tylko z punktu widzenia jego właściwości farmakologicznych, wypada podsumować, że przez teorię medyczną przyjętą w dziele *O medycynie* traktowane było nie jako pokarm, ale medykament.

Przejdźmy zatem do przedstawienia doktryn Celsusa w kolejności, w jakiej pojawiają się one w jego traktacie. Na początku autor zwrócił uwagę na wysoką pożywność mleka²⁷, zaliczając do grupy pokarmów, do której ono należało, również ser. Bezwzględną pewność swojego stwierdzenia podkreślił dodatkowo, kwalifikując wypieki zbożowe z zawartością tego mlecznego produktu jako elementy diety o analogicznych cechach²⁸. Stwierdził też, że mleko oraz miękki (*mollis*, to znaczy świeży) ser jako składniki diety należą do grupy pokarmów o dobrych sokach (*boni suci [alimenta]*)²⁹. Stary (*vetus*) ser został natomiast zaliczony przez niego do grupy środków żywnościowych odznaczających się złymi humorami (*mali suci [alimenta]*)³⁰. Mleko zostało także skategoryzowane jako pokarm o delikatnych sokach pozbawionych ostrości (*lenes*)³¹ i uznane za napój zagęszczający flegmę (*crassiorem pituitam facit*)³². Poza tym mleko i wszelkie rodzaje sera zaklasyfikowano jako pokarmy mogące zakłócać pracę żołądka (*aliena stomacho*)³³. Następnie pierwszy z wymienionych produktów oraz każde pożywienie sporządzone z jego dodatkiem,

²⁵ Wpierw w księdze III *Zbiorów lekarskich*, by potem znaleźć się w *Streszczeniu doktryn medycznych dla syna, Eustacjusza* oraz w *Księgach dla Eunapiusza*.

²⁶ Chodzi o księgę II *Ksiąg medycznych*.

²⁷ C e l s u s, II, 18, 11.

²⁸ C e l s u s, II, 18, 2.

²⁹ C e l s u s, II, 20, 1.

³⁰ C e l s u s, II, 21.

³¹ C e l s u s, II, 22, 2.

³² C e l s u s, II, 23.

³³ C e l s u s, II, 25, 1.

w tym i sery, zaliczono do kategorii pokarmów łatwo zakwaszających się (*facile/faciliter intus corrupta*) w żołądku³⁴. Następnie Celsus powrócił do tematu, który już dyskutował w pierwszym z analizowanych fragmentów pochodzącym ze wstępu do dzieła *O medycynie*. Przypomniał bowiem, że samo mleko i produkty spożywcze przygotowane z jego dodatkiem powodują przyspieszenie pracy jelit (*alvum movent*), a zatem stymulują wydalanie³⁵. W końcu odnajdujemy również informację mówiącą, że ser ostry w swoim smaku (bez względu na to, czy ostrość ta wynikała z jego słusznego wieku, zmiany jego właściwości w czasie transportu³⁶, czy też z odgotowania go w miodzie lub wodzie z miodem³⁷) działa zatwardzająco, spowalniając pracę przewodu pokarmowego (*astringit*)³⁸.

Wybrane produkty mleczne pojawiają się w jeszcze jednym katalogu zawartym w księdze V omawianej encyklopedii. Występują tam jako elementy odpowiednich klas substancji czynnych farmakologicznie. Dla tematu niniejszej dyskusji istotne jest to, że choć wśród wymienionych tam medykamentów znajduje się mleko i masło, to brakuje sera i serwatki. Powodów nieobecności obydwu tych produktów autor nie podaje. Być może źródła, z których korzystał, nie wyszczególniały ich w ramach interesującej nas obecnie kategoryzacji. trzeba podnieść że, ten brak nie oznacza, że Celsus wykluczał stosowanie ich w procedurach medycznych. Jak już zostało to wyjaśnione, serwatka stanowiła element diet przeczyszczających i kryła się w nich pod terminem *lac*. Z kolei ser, choć także nieobecny w analizowanym spisie, został uwzględniony przy leczeniu aft, co oznacza, że stosowany był w metodzie terapeutycznej znanej Celsusowi. Zdarzało się to jednak stosunkowo rzadko, a zatem produkt ten traktowany był głównie jako pokarm. W tym miejscu wypada dodać, że w późniejszych medycznych źródłach greckich ser był klasyfikowany zawsze i nieodmiennie jako

³⁴ C e l s u s, II, 28, 1.

³⁵ C e l s u s, II, 29, 2.

³⁶ Czas, który zajęła podróż, był zapewne także czynnikiem, w skutek którego produkt ten miał szansę dojrzeć.

³⁷ Sformułowanie jest niejasne. Być może chodzi o technologię produkcji sera, która pojawiła się potem w pracy Dioskurydesa. Cf. fragment niniejszego tekstu poświęcony analizie traktatu *O sztuce medycznej*.

³⁸ C e l s u s, II, 30, 2.

fármakon. Dowodem na to są świadectwa przywołane w dalszej części niniejszych spostrzeżeń³⁹. W rezultacie wydaje się jasne, że postęp w tej dziedzinie był późniejszy w stosunku do stanu wiedzy medycznej czasów Celsusa⁴⁰.

Wracając do danych z traktatu *O medycynie*, należy stwierdzić, że jeśli chodzi o mleko, odnajdujemy je wśród substancji zdolnych do rozproszenia szkodliwych czynników gromadzących się w jakiegokolwiek części ciała⁴¹. Nadto, zostaje ono zaliczone do medykamentów łagodzących podrażnienia (obok tlenku cynku, kości słoniowej etc.)⁴². Również masło znalazło się w dwóch katalogach. Po pierwsze, czytamy, że należy ono do czynników leczniczych doprowadzających do narastania tkanek i wypełnia wgłębienia pozostające po wrzodach (*carnem alens; ulcus implens*)⁴³. Po drugie, zostało ono włączone do grupy leków zmiękczających (*molliens*)⁴⁴, a zatem nadających się do likwidacji stwardnień wszelkiego typu.

Zakończywszy powyższe streszczenie, należy zwrócić uwagę na fakt, że charakterystyki mleka i produktów mlecznych, przeprowadzone zarówno pod kątem ich dietyki, jak i działania jako *fármakon*, nie są wyłączną cechą dzieła *O medycynie*. Powtarzają się one regularnie zarówno w twórczości medycznej – w traktacie *O diecie (I–IV)*⁴⁵, w dorobku Dioskurydesa⁴⁶, Rufusa z Efezu⁴⁷, Galena⁴⁸,

³⁹ Cf. dalsze partie niniejszego tekstu.

⁴⁰ Na temat rodzajów i zastosowania sera w sztuce kulinarnej oraz w procedurach medycznych – M. Chroń, *Ēpanida...*, s. 217–226.

⁴¹ Celsus, V, 11.

⁴² Celsus, V, 13.

⁴³ Celsus, V, 14.

⁴⁴ Celsus, V, 15.

⁴⁵ Mleko – *O diecie*, 41, 4–7; serwatka – *O diecie*, 42, 20–22; ser – *O diecie*, 51, 1–4; element tłusty w mleku (podstawa do produkcji masła) – *O diecie*, 51, 3.

⁴⁶ Dioskurydes, II, 70, 1, 1–72, 3, 9 (mleko – II, 70, 1, 1–3, 5; II, 70, 5, 1–6, 12; serwatka – II, 70, 3, 6–4, 10; ser – II, 71, 1, 1–9; masło – II, 72, 1, 1–2, 8).

⁴⁷ Jego prace nie zachowały się w całości, ale cytowane są przez późniejszych asklepiadów. Mleko – Rufus z Efezu, *O chorobach nerek i pęcherza*, II, 19, 1–21, 7; Rufus z Efezu, *O satyriazmie i gonorei*, 28, 5; Orybazyusz, *Zbiory lekarskie*, II, 61, 1, 1–10, 2; Orybazyusz, *Streszczenie*, I, 40, 1, 1–6, 3; Aecjusz z Amidy, II, 86, 1–87, 15; ser – Rufus z Efezu, *O satyriazmie i gonorei*, 28, 5.

⁴⁸ Mleko i produkty mleczne zostały scharakteryzowane w wielu utworach Pergamończyka. Najobszerniejsze opisy właściwości dietycznych i farmakologicznych tych produktów – Galen, *O właściwościach pokarmów*, 681, 11–699, 9, vol. VI

Orybazjusza⁴⁹, Aecjusza z Amidy⁵⁰ i Pawła z Eginy⁵¹ – jak i w *Historii naturalnej* Pliniusza⁵². Oznacza to, że temat uznawano za istotny z punktu widzenia medycyny i interesujący zarówno asklepiadów, jak i szeroką publiczność.

Przechodząc obecnie do szczegółów terapeutycznego zastosowania mleka, należy wskazać, iż dzieło *O medycynie* zachowuje wiele informacji na temat udziału interesującego nas produktu w schematach żywienia antycznych pacjentów. Mleko – Celsus nie specyfikuje tu jego rodzaju – było więc zalecane choćby jako element diety w przypadkach trwałej utraty wagi ciała będącej symptomem choroby zwanej po łacinie *phthisis*, a po grecku *fthísis*. Z narracji wynika, że normalną procedurę terapeutyczną stanowiło dolewanie go do zup przeznaczonych dla suchotników, jak na przykład do słynnej *ptisáne*, zwanej w języku Cyncerona *tisana*⁵³, do papki z mąki orkiszowej, a także do potrawy ze skrobi (po łacinie *amulum/amylum*, a po grecku *ámylon*)⁵⁴. Z drugiej strony, autor

(mleko, serwatka – 681, 11 – 689, 7, vol. VI; ser – 696, 7 – 699, 9, vol. VI; masło – 683, 11 – 684, 6, vol. VI); Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 263, 12 – 269, 15, vol. XII (mleko – 263, 12 – 269, 15, vol. XII; serwatka – 266, 7 – 269, 15, vol. XII; ser – 269, 16 – 272, 8, vol. XII; masło – 272, 9 – 273, 18, vol. XII).

⁴⁹ Informacje na jego temat znajdujemy zarówno w *Zbiorach lekarskich*, jak i w *Streszczeniu doktryn medycznych dla syna, Eustacjusza* oraz w *Księgach dla Eunapiusza*. Najobszerniejsze są w pierwszym z wymienionych dzieł – Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, II, 59, 1, 1 – 14, 5 (mleko – II, 59, 1, 1 – 11, 1; XV, 2, 1, 1 – 3, 1; serwatka – II, 59, 3, 2; XV, 2, 3, 1 – 5, 1; ser – II, 59, 11, 1 – 14, 5; XV, 2, 5, 1; masło – XI, b, 14, 1 – 9; XV, 2, 8, 1 – 5). Należy nadto pamiętać, że oprócz charakterystyk opisowych, wszystkie z wymienionych produktów znalazły się w księdze III *Zbiorów lekarskich*, gdzie zamieszczone są listy substancji wedle ich dominującej cechy dietetycznej. Cf. poniżej.

⁵⁰ Mleko – Aecjusz z Amidy, II, 86, 1 – 95, 28; II, 97, 1 – 11; serwatka – II, 95, 28 – 58; ser – II, 101, 1 – 103, 7; masło – II, 104, 1 – 13. W *Księgach medycznych* odnajdujemy także kategorie dietetyczne i farmakologiczne, które zostały włączone do księgi III *Zbiorów lekarskich*. Znajdują się w księdze II encyklopedii medycznej skomponowanej przez Aecjusza z Amidy. Cf. poniżej.

⁵¹ Cf. generalna charakterystyka mleka – Paweł z Eginy, VII, 3, 3, 2 – 11 (serwatka – VII, 3, 3, 2 – 5; ser – VII, 3, 19, 101 – 95; masło – VII, 3, 2, 63 – 66).

⁵² Pliniusz, *Historia naturalna*, XXVIII, 33, 123 – 36, 135 (mleko – XXVIII, 33, 123 – 130; serwatka – XXVIII, 33, 126 – 127; ser – XXVIII, 34, 131 – 132; masło – XXVIII, 35, 133 – 134).

⁵³ M. Kokoszko, K. Jagusiak, Z. Rzeźnicka, *Kilka słów o zupie zwanej ptisane (πιτσάνη)*, ZW 18, 2013, s. 282 – 292.

⁵⁴ Celsus, III, 22, 11.

dodał, że wedle znanych mu zasad sztuki lekarskiej należało je całkowicie wykluczyć w przypadku, gdy chorzy cierpieli na ostre gorączki oraz napady pragnienia wywołane podniesieniem temperatury ciała, gdy trapiły ich opuchlizny klatki piersiowej, kiedy ich mocz zawierał domieszkę żółci lub doskwierały im krwotoki⁵⁵. W czwartym lub piątym dniu kuracji, oprócz pokarmów o ostrym smaku, pacjentom podawano jako lekarstwo sok z babki zwyczajnej (*Plantago maior* L.) w ilości jednego kubka lub łyżeczkę soku z szanty zwyczajnej (*Marrubium vulgare* L.) gotowanego z miodem. Nadto, leczniczym specyfikiem odpowiednim w kuracji była żywica pistacji terpentynowej (*Pistacia terebinthus* L.) gotowana z dodatkiem masła i miodu⁵⁶.

Mleko stanowiło także element kuracji w dolegliwości, która objawiała się trudnościami w oddychaniu. Jej najłagodniejsza odmiana określana była przez Greków jako *dýspnoia*, ostrzejsza nosiła miano *ásthma*, zaś najgroźniejszą nazywano *orthópnoia*⁵⁷. Zalecany przez Celsusa sposób leczenia przewidywał między innymi puszczanie krwi oraz ułatwienie przeczyszczenia jelit za pomocą spożywania mleka, a gdy okazywało się to konieczne, doprowadzenie do wypróżnienia poprzez lewatywy⁵⁸.

Mleko podawano również osobom cierpiącym na owrzodzenie gardła⁵⁹. W takich przypadkach unikano pożywienia ostrego w smaku i odznaczającego się chropawą fakturą, oprócz mleka rekomendowano natomiast także miód, soczewicę, żupę z pszenicy orkiszowej zwaną *tragum*, krupnik jęczmienny określany mianem *tisana*, tłuste mięso i odwar z porów⁶⁰.

Często występującą w omawianej epoce dolegliwością był bez wątpienia kaszel. Już wówczas rozróżniano kilka jego rodzajów, w tym przede wszystkim odmianę suchą i mokrą⁶¹. Celsus niezależnie od charakteru tej przypadłości rekomendował tryb życia uwzględniający podróże, zwłaszcza morskie⁶².

⁵⁵ C e l s u s, III, 22, 10.

⁵⁶ C e l s u s, III, 22, 13.

⁵⁷ C e l s u s, IV, 8, 1.

⁵⁸ C e l s u s, IV, 8, 2.

⁵⁹ *In interiore vero faucium parte exulceratio* – C e l s u s, IV, 9, 1.

⁶⁰ C e l s u s, IV, 9, 3.

⁶¹ C e l s u s, IV, 10, 1.

⁶² Froma procedury medycznej określanej jako *aióra*. Cf. M. K o k o s z k o, *Medycyna bizantyńska na temat aióra (aiópa)*, czyli kilka słów o jednej z procedur terapeutycznych

Zalecał też zamieszkanie na wybrzeżu morza i zażywanie w nim kąpeli. Gdy chodzi o pokarmy, to doradzał zarówno łagodne w smaku, jak i ostre. Wśród tych pierwszych znalazły się malwy oraz młode końcówki pokrzyw. Wśród drugich Rzymianin wymieniał mleko gotowane z czosnkiem, zupy z dodatkiem asafetydy (*laser*) lub krojonych porów, jajka na miękko z dodatkiem siarki, a do picia wpraw w wodę, a potem, w naprzemienne dni, wodę lub wino⁶³.

Z kolei, gdy pacjent chorował na śledzionę – co objawiało się jej powiększeniem, opuchlizną z lewej strony ciała, napięciem partii brzusznych oraz nabrzmieniem nóg i innymi symptomami – mleko i ser⁶⁴, obok słodczy, były całkowicie wykluczone ze schematu żywienia⁶⁵. Osobie cierpiącej zalecano natomiast wszystko to, co kwaśne, zwłaszcza ostry ocet winny lub ocet z cebulą morską (*Squilla maritima* L.) pity drobnymi łykami. Przepisywano też solone ryby, oliwki w mocnej zalewie, sałatę i endywię doprawione octem, buraki z musztardą i tym podobne, a z mięs nóżki (*ungulae*), podgardle (*rostra*), nietuczony drób (*aves macrae*) i dziczyznę⁶⁶.

Sytuacja wyglądała inaczej, gdy chorzy odczuwali chroniczne kolki. Cierpiącym na dolegliwość zwaną *colitis* (po grecku *koiliaké diáthesis*), a objawiającą się bólami brzucha, niemożnością wydalania nagromadzonych w jelitach gazów, zaparciami, obniżeniem temperatury kończyn i trudnościami w oddychaniu⁶⁷, starano się ulżyć poprzez użycie ciepłych okładów, doprowadzenie do wymiotów mających na celu opróżnienie

zastosowanych w kuracji cesarza Aleksego I Komnena (na podstawie pism medycznych Galena, Orybazjusza, Aecjusza z Amidy i Pawła z Eginy), [in:] *Cesarstwo bizantyńskie. Dzieje, religia, kultura. Studia ofiarowane Profesorowi Waldemarowi Ceranowi przez uczniów na 70-lecie Jego urodzin*, red. P. Krupczyński, M.J. Leszka, Łask–Łódź 2006, s. 87–111.

⁶³ Celsus, IV, 10, 4.

⁶⁴ Jest to jedyne zalecenie dietetyczne Celsusa, które *expressis verbis* odnosi się do sera.

⁶⁵ Celsus, IV, 16, 1.

⁶⁶ Celsus, IV, 16, 2. O niebezpieczeństwach spożywania mleka – K. Albalá, *Milk: nutritious and dangerous*, [in:] *Milk...*, s. 19–30; F. Blank, *Milk-borne diseases: an historic overview and status report*, [in:] *Milk...*, s. 81–85; H. Morrow Brown, *The health hazards of milk*, [in:] *Milk...*, s. 259–267.

⁶⁷ Celsus, IV, 19, 1.

żołądka oraz stawianie baniek na podbrzuszu i biodrach⁶⁸. Aby spowodować przeczyszczenie, podawano chorym mleko bez dodatków lub zmieszane w proporcji jeden do jednego z wodą. Ciekawa z punktu widzenia możliwości określenia ilości spożycia interesującego nas pokarmu jest uwaga Celsusa mówiąca, że chorym serwowano – zapewne dziennie – dwa do trzech kubków (*cyathi*) mleka, a do tego, jeżeli zachodziła taka potrzeba, taką samą miarę mleka połączoną z równą ilością wody. Ponieważ jeden kubek, czyli *cyathus*, miał 42 centymetry sześcienne, a więc około 0,042 litra, cztery *cyathi* dawałyby dzienną dawkę mleka na poziomie około 0,170 litra, a więc mniej niż mieści się w naszej przeciętnej wielkości szklance. Pamiętać nadto trzeba, że ilość ta była przepisana w konkretnym przypadku chorobowym po to, by wywołać przeczyszczenie, a zatem normalne spożycie było z pewnością mniejsze. Ponieważ uważano, że pozbycie się gazów będzie łatwiejsze, gdy wzrośnie ich ciśnienie w jelitach, do mleka dodawano roztarty czosnek. Zalecano też *aióra*, na przykład w formie podróży morskich, nacieranie się oliwą z sodą, obmywanie ciepłą wodą, przykładanie na kończyny plastrów z gorczycy (doprowadzających do zaczerwienienia skóry, chodziło zatem o procedurę zwaną *sinapismós*) oraz wiele innych środków⁶⁹.

Omawiany produkt znalazł także zastosowanie w dietach służących terapii problemów okulistycznych. Celsus pisał, że typowym zjawiskiem w zapaleniach narządu wzroku jest pojawienie się na gałkach ocznych oraz na powiekach wrzodów. W celu ich zwalczania stosowano lewatywy i przechodzono na dietę wymagającą ograniczenia spożycia pokarmów, a do picia podawano mleko. Jak pisał autor, płyn ten miał zneutralizować ostrość soków, które doprowadziły do owego schorzenia⁷⁰. Interesujący nas napój był także wzmiankowany w diecie pacjentów chorych na *phthisis* (po grecku *ftheiriásis*). Rzymianin informował, że w przypadłości tej, pojawiającej się u pacjentów zaniedbujących higienę osobistą, wszy rodzą się między rzęsami, a z oczu wypływa ropna wydzielina o drażniącej charakterystyce, która to, w razie powstania owrzodzeń gałek ocznych,

⁶⁸ C e l s u s, IV, 19, 2.

⁶⁹ C e l s u s, IV, 19, 3.

⁷⁰ C e l s u s, VI, 10.

doprowadzić może nawet do utraty wzroku. Chorych oczyszczano za pomocą lewatyw, ścinano im włosy na głowie, a tę ostatnią masowano. Zalecano też post, energiczne spacery, płukanki doustne z *mulsum* (z odgotowanymi w nim kocimiętką i figami), ciepłe kąpiele i zmywanie głowy gorącą wodą. Pokarmy winny charakteryzować się właściwościami łagodzącymi, a do picia rekomendowano mleko i słodkie wino, co miało neutralizować ostrość soków powstających w czasie trwania tej dolegliwości⁷¹.

Traktat *O medycynie* zwiera poza tym wiele wskazówek na temat mleka jako prostej substancji leczniczej lub składnika lekarstw złożonych. Zaczniemy od podsumowującego stwierdzenia mówiącego, że lekтура dzieła Celsusa poucza nas, iż owe *medicamentum* miało zastosowanie zarówno wewnętrzne, jak i zewnętrzne. W analizowanych zapiskach czytamy, że mleko było uważane za środek stanowiący odtrutkę, zwłaszcza na trucizny o niezbyt silnym działaniu. Podawano je na przykład, bez żadnych dodatków, przy zatruciach kantarydyną, czyli substancją uzyskaną z muchy *cantharis*. Inną metodą pomocy pacjentowi w takiej sytuacji było zapisanie mu mikstury z rozdrobnionej w mleku zapalniczki galbanowej, czyli rośliny *panaces* (*Ferula galbanifera* Mill.), lub podanie galbanum, a zatem soku z wymienionej rośliny, rozpuszczonego w winie⁷². W końcu, kiedy doszło do zatrucia lulkiem czarnym (*Hyoscyamus niger* L.), zalecano picie mleka wszelkiego rodzaju, ale zwłaszcza osłego, albo gorącego wina z miodem, czyli *mulsum*⁷³.

Mleko było klasyfikowane przez Celsusa jako środek, który mógł być wykorzystywany jako płukanka do gardła i jamy ustnej. To samo działanie miał także, zapewne rozwodniony, krupnik jęczmienny oraz wywar z plew⁷⁴. W tej formie interesujący nas napój stosowano w końcowej fazie zapalenia migdałków⁷⁵. Warto tutaj dodać, iż leczenia problemów jamy ustanej dotyczy także jedyna wzmianka Celsusa na temat medycznego zastosowania sera, która wskazuje, iż aftry (po łacinie *aphthae*) występujące

⁷¹ C e l s u s, VI, 6, 15 – 15 b.

⁷² C e l s u s, V, 27, 12.

⁷³ C e l s u s, V, 27, 12 b; cf. A. T o u w a i d e, *La toxicologie dans le De medicina: un système asclépiado-méthodique?*, [in:] *La médecine...*, s. 211–256.

⁷⁴ C e l s u s, V, 22, 9.

⁷⁵ C e l s u s, VI, 10, 4.

w ustach dzieci usuwane były za pomocą nałożenia na nie sera, domyśla się, że świeżego, zmieszanego z miodem⁷⁶.

Częstą dolegliwością opisywaną w źródłach greckich i łacińskich była dyzenteria. Celsus pisał, iż chory na nią generalnie wymagał odpoczynku. Na brzuch nakładano mu odpowiednie plastry mogące powstrzymać biegunkę i przemywano odbyt ciepłą wodą z odgotowaną w niej werbeną (*Verbena officinalis* L.)⁷⁷. Uciekano się także do lewatyw, z których jako efektywne autor wymienia *clyster* z rzadkiej *tisana* lub właśnie z mleka. Nadto, wprowadzano do jelit stopiony tłuszcz zwierzęcy, jeleni szpik kostny, oliwę, olejek różany zmieszany z masłem (a więc kolejnym produktem mlecznym będącym przedmiotem naszego zainteresowania) lub białkiem jaja, a także wiele innych substancji⁷⁸. Temison (I w. p.n.e.), co zaznaczył Celsus, zalecał do tych celów nawet zalewę, w której przechowywano oliwki. Co do pokarmu podawanego pacjentowi, to wedle Rzymianina winien on mieć właściwości ściągające⁷⁹.

W ginekologii opisanej przez Celsusa mleko używane było w leczeniu hysterii. Po pierwsze, maczano w nim owoce psianki czarnej (*Solanum nigrum* L.), które potem rozdrabniano wraz z białym woskiem lub szpikiem kostnym jelenia (połączonym z olejkiem irysowym) lub łojem wołowym (bądź kozłim, zmieszany z olejkiem różanym) do postaci maści, którą nakładano jako środek zmiękczejący (to znaczy emolient) na stwardniałe w wyniku stanu chorobowego podbrzusze pacjentki (*super imum ventrem*)⁸⁰. Poza tym, procedura lecznicza przewidywała doprowadzanie do opróżnienia jelit osób chorujących, a czyniono to za pomocą lewatyw, albo też podając mleko⁸¹. Czytamy także, iż mleko kobiece było wykorzystywane przy sporządzaniu czopka służącego do wywołania krwawień miesięcznych. By go uzyskać, łączono je z rozdrobnionym środkiem dzikiego ogórka (*cucumis silvestris*)⁸².

⁷⁶ C e l s u s, VI, 11, 3.

⁷⁷ C e l s u s, IV, 22, 2.

⁷⁸ C e l s u s, IV, 22, 3.

⁷⁹ C e l s u s, IV, 22, 4.

⁸⁰ C e l s u s, IV, 27, 1.

⁸¹ C e l s u s, IV, 27, 2.

⁸² C e l s u s, V, 21 b, 1.

Tą substancją nasączano miękką wełnę, by wprowadzić gotowy lek do wnętrza genitaliów⁸³.

Analizowany napój należał też do substancji, które wykorzystywała antyczna nefrologia. Autor dzieła *O medycynie* utrzymywał, że w przypadkach chorób nerek pacjent powinien wiele odpoczywać, spać na miękkim łożu, regularnie oczyszczać jelita, uciekając się nawet do pomocy lewatyw, zażywać ciepłych kąpeli, unikać zimnego jedzenia i napojów, a także nie kosztować niczego, co słone, kwaśne i ostre⁸⁴. By go wyleczyć, aplikowano mu specyfik z nasion dzikiego ogórka, orzeszków piniowych, anyżku i szafranu, które podawano w słodkim winie typu *mulsum*. Gdy jednak pojawiały się dolegliwości bólowe, odpowiednie lekarstwo składało się z trzydziestu nasion tryskawca sprężystego (*Ecballium elaterium* [L.] A. Rich.), dwudziestu orzeszków piniowych, pięciu migdałów (*nuces Graecae*) i odrobiny szafranu (*crocus*). Składniki rozdrabniano i mieszano właśnie z mlekiem⁸⁵.

Gdy chodzi o zastosowania zewnętrzne, od Celsusa dowiadujemy się, że problemy ze stawami, zarówno w kończynach dolnych, jak i górnych, które występowały w chorobach takich jak podagra lub chiragra (po łacinie *cheragra*, a w grece *cheirágra*), leczono poprzez spożywanie mleka osłego traktowanego w tym przypadku jako medykament *sensu stricto*. Jednak z narracji wnioskować wypada, że lek ten skutkował jedynie w początkowym stadium choroby. Notabene, w ten sam sposób pomagać miało unikanie spożycia wina, *mulsum* oraz uprawiania miłości⁸⁶. W zaawansowanym stadium choroby doradzano ruch, wizyty w gorącej łaźni i moczenie bolących członków w leczniczych roztworach o wysokiej temperaturze⁸⁷. Niekiedy stosowano też mokre kuracje schładzające, uciekając się do nich w momencie, gdy partie ciała zajęte chorobą wykazywały wzrost temperatury⁸⁸. Jeśli ból stawał się tak silny, iż nie pozwalał nawet na dotknięcie chorego miejsca, ukojenie przynosiło przemywanie

⁸³ C e l s u s, V, 21 a.

⁸⁴ C e l s u s, IV, 17, 1.

⁸⁵ C e l s u s, IV, 17, 2.

⁸⁶ C e l s u s, IV, 31, 1.

⁸⁷ C e l s u s, IV, 31, 3–4.

⁸⁸ C e l s u s, IV, 31, 5.

ciała gąbką zanurzoną w gorącym wywarze ze skórki zdjętej z główki maku lub z korzenia leśnego ogórka (*cucumis silvestris*)⁸⁹. Następnie smarowano je szafranem, sokiem z maku oraz mlekiem owczym⁹⁰. Celsus dodał też, że ci, którzy byli świadomi faktu, iż cierpią na sezonowe bóle stawów, winni starać się unikać tego zagrożenia, przybierając specjalną dietę, która chroniła ich przed nadmiarem niebezpiecznych substancji pochodzących z pokarmu. W tym celu należało używać emetyków i przeczyszczać jelita, spożywając mleko. Autor dzieła *O medycynie* zaznaczył, iż ta ostatnia metoda została odrzucona przez Erazystrata w obawie przed wywołaniem w podagrze napływu niebezpiecznych soków do stóp. Sam jednak obawy te uznał za bezpodstawne, sugerując, że słynny medyk nie miał racji, ponieważ wymienione środki powodowały usunięcie soków zarówno z górnych, jak i z dolnych części ciała⁹¹.

Mleko używane było również w środkach mających sprzyjać leczeniu ran⁹². Celsus pisał, że jeżeli na brzegach takiego uszkodzenia ciała następował niekontrolowany rozrost tkanek, starano się powstrzymać ten proces. Służyły temu suche bandaże (*siccum linamentum*) lub miedziane opilki (*squamae*) nakładane na zaopatrywane miejsce. Z kolei, gdy rozrost był silniejszy, odwoływano się do zastosowania środków rozkładających tkankę. Po zdjęciu opatrunku, ranę polewano odwarem z szakłaku rozpuszczonym w winie typu *passum* lub właśnie w mleku, a procedura ta miała przyspieszyć powstanie blizny⁹³.

Interesujący nas produkt dodawano też do lekarstw stosowanych w okulistyce. Celsus wspominał, iż mleko kobyce stanowiło składnik maści na oczy, określanej po łacinie jako *collyrium*. Miało ono łagodzić jej działanie. Autor wskazał, iż używano go również do modyfikacji balsamu zwanego *cycnon* (bądź *tephron*)⁹⁴ oraz do kolejnego, który znany był pod

⁸⁹ Prawdopodobnie kolejne określenie tryskawca.

⁹⁰ C e l s u s, IV, 31, 6.

⁹¹ C e l s u s, IV, 31, 9.

⁹² Na temat tego problemu w twórczości Celsusa – I. S r a e l o w i c h, *Patients...*, s. 96–97.

⁹³ C e l s u s, V, 26, 30 c.

⁹⁴ *Cycnon/tephron* składało się ze skrobi, soku z traganka i akacji, gumy *cummis*, soku makowego, płukaney bieli ołowianej (określanej po łacinie jako *cerussa*) oraz tak samo przygotowanego tlenku ołowiu. Składniki te były po zmieszaniu zazwyczaj łączone

nazwą *trygodes*⁹⁵. Obydwa specyfikiki nakładano na oczy w przypadkach umiarkowanie silnych zapaleń. Ponadto, mleko, ale już bez wyspecyfikowania jakie, występuje u Celsusa jako składnik innych leków zaliczanych do tej samej grupy. W omawianym traktacie czytamy zatem o silnym zapaleniu oczu, które określano jako *proptosis*. Objawiało się ono opuchlizną dającą wrażenie wypadnięcia gałek ocznych z oczodołów. W chwili, gdy doprowadzało ono do utraty wzroku, a z oczu płynęła ropna wydzielina, wydobywająca się z kącika zewnętrznego, czyli od strony skroni, przeprowadzano operację nacięcia gałki ocznej. Celem tego zabiegu było danie ujścia zgromadzonej ropie, położenie kresu dolegliwościom bólowym i uniknięcie zeszpecenia. Po operacji na oko nakładano *collyrium* Kleona albo Nileusa, rozdrabniając je dla złagodzenia ich działania właśnie z mlekiem lub z jajkiem⁹⁶. Nadto, w przypadkach owrzodzeń oczu stosowano *collyrium* Filaletesa⁹⁷, także rozarte z mlekiem⁹⁸.

Mleko kobiece dolewano do substancji leczących zapalenie uszu, takich jak medykament z bobu egipskiego (*Nelumbium speciosum* Willd.) utłuczonego z olejkiem różanym i mirrą lub sok z gorzkich migdałów z dodatkiem tych samych składników⁹⁹. Wkraplano je do małżowin, których ujścia zamykano tamponem, by płyn się z nich nie wydostał¹⁰⁰. Z kolei, gdy ucho napuchło i płynęła z niego wydzielina, wlewano do niego mleko niewyspecyfikowanego rodzaju z wywarem z szakłaku¹⁰¹.

z wodą deszczową. W przypadku wyspecyfikowanym przez Celsusa używano jednak zamiast tej ostatniej właśnie mleka kobiecego – C e l s u s, VI, 6, 7. Lekarstwo to znane jest też Galenowi (*O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 795, 4–10, vol. XII) i Aecjuszowi z Amidy (VII, 106, 75–80).

⁹⁵ *Trygodes* składało się ze stroju bobrowego, dekoktu z szakłaka, nardu, soku mako-
wego, szafranu, mirry, aloesu, spalonej miedzi, glinki zwanej *cadmia*, siarczku antymo-
nu, soku akacji oraz gumy *cummis* – C e l s u s, VI, 6, 8. Zna je także Galen (*O składzie
medykamentów dla różnych części ciała*, 713, 9–10, vol. XII).

⁹⁶ C e l s u s, VI, 6, 9 b–c.

⁹⁷ *Kollyrion* Filaletesa składało się z mirry, soku makowego, płukanego ołowiu, glinki
z Samos, soku traganka, siarczku antymonu, skrobi, płukanego tlenku cynku oraz płu-
kanej bieli ołowianej – C e l s u s, VI, 12.

⁹⁸ C e l s u s, VI, 12.

⁹⁹ C e l s u s, VI, 7 e.

¹⁰⁰ C e l s u s, VI, 7 c.

¹⁰¹ C e l s u s, VI, 7, 3 b–4.

W końcu warto dodać, że mleko, obok olejku różanego, używane było także w chirurgii czaszki. Krople obydwu płynów, zmniejszając tarcie, miały bowiem ułatwić trepanowi (*modiolus*¹⁰²) wgłębienie się w kości¹⁰³.

Ser jest rzadko wymieniany w dziele *O medycynie*, a mowy o zastosowaniach medycznych serwatki wypada domyślać się tylko w tych fragmentach, gdzie wzmiankowane jest przeczyszczające działanie mleka. Z uwag Celsusa wynika natomiast, iż masło było ingrediencją wielu leków stosowanych zewnętrznie, zwłaszcza w przypadkach terapii związanej z leczeniem ran i owrzodzeń. Wchodziło ono na przykład w skład *enneapharmacum*¹⁰⁴ używanego do oczyszczania ran. Ów medykament składał się z wosku, mleka, loju, żywicy, mirry, olejku różanego, szpiku kostnego (jeleniego, cielęcego lub wołowego), lanoliny i masła zmieszanych w równych proporcjach¹⁰⁵. Nawiasem mówiąc, w celu pozbycia się zanieczyszczeń i wypełnienia rany powstałej na ścięgnach, usunąwszy z niej uprzednio ropę, smarowano ją także nieco mniej skomplikowaną miksturą, to znaczy masłem rozartym z kwiatami róży i odrobiną miodu¹⁰⁶. Czytamy nadto o *buturum* jako o składniku tak zwanych *enchrista*¹⁰⁷, to znaczy, jak tłumaczył Celsus, płynnych medykamentów używanych do leczenia owrzodzeń powstałych na tkankach twardych, takich jak ścięgna. Jeden ze specyfików tego typu składał się z równych części masła, cielęcego szpiku kostnego, tłuszczu cielęcego, gęsiego smalcu, wosku, miodu, żywicy drzewa pistacji terpentynowej, olejku rycynowego oraz olejku różanego. Gdy zamiast tego ostatniego użyto olejku z alkanny, powstałe lekarstwo stawało się także emolientem, a więc znakomicie zmiękczało

¹⁰² C e l s u s, VIII, 3, 1.

¹⁰³ C e l s u s, VIII, 3, 3; cf. I. M a z z i n i, *La chirurgia celsiana nella storia della chirurgia greco-romana*, [in:] *La médecine...*, s. 135–166. Na temat mleka w źródłach medycznych okresu bizantyńskiego cf. M. C h r o n ě, *Ē panida...*, s. 202–209.

¹⁰⁴ Medykament ten był bardzo dobrze znany medykom greckim. Cf. na przykład: G a l e n, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*, 310, 15 – 311, 5, vol. XIII; O r y b a z j u s z, *Wybór receptur medycznych*, 146, 17, 1–3; A e c j u s z z A m i d y, XVI, 82, 16–19; P a w e ł z E g i n y, VII, 24, 6, 1–3.

¹⁰⁵ C e l s u s, V, 19, 10.

¹⁰⁶ C e l s u s, V, 26, 30.

¹⁰⁷ Termin znany na przykład Orybazjuszowi – O r y b a z j u s z, *Księgi dla Eunapiusza*, III, 34, 4, 4.

stwardnienia¹⁰⁸. Warto też wskazać na te fragmenty dorobku Celsusa, które dowodzą, że masło miało zastosowanie w środkach przeznaczonych do leczenia bardzo delikatnych i wrażliwych części ciała, w normalnych warunkach chronionych naturalnie przed kontaktem ze światem zewnętrznym. Znajdujemy je więc na przykład w terapii uszkodzeń opon mózgowych. Autor omawianego traktatu utrzymywał, że w przypadku ich opuchnięcia, tak znacznego, że zaczynały być widoczne, wychodząc z rany, nawet ponad kośćmi czaszki, nakładano na zajęte zapaleniem miejsca rozdrobnioną soczewicę lub liście winnej latorośli zmieszane ze świeżym masłem lub smalcem gęsim. W ten sposób opuchlizna miała zostać zlikwidowana¹⁰⁹.

Dzieło zachowuje także informację mówiącą, że masło nadawało się do leczenia genitaliów, i to zarówno żeńskich, jak i męskich. Na zapalenia macicy polecano zatem lekarstwo Numeniusza, którego receptura wyliczała szafran, воск, masło, smalec gęsi, żółtka ugotowanych jajek i olejek różany¹¹⁰. Z kolei w leczeniu penisów, jeżeli owrzodzenia tej części ciała były suche, obmywano chore miejsce ciepłą wodą, a potem smarowano albo masłem z olejkiem różanym, wywarem z kolcowoju albo amurką (*amurca*) zmieszaną z winem. Kiedy natomiast pojawiał się z nich niewielki wysięk, obmywano owrzodzenia winem, a następnie na chore miejsce kładziono mieszaninę masła, olejku różanego, miodu i żywicy pistacji terpentynowej¹¹¹.

Rezultaty zaprezentowanej analizy pozwalają uznać dzieło Celsusa za traktat kompetentny na polu galaktologii, to znaczy dobrze osadzony w dorobku medycznej myśli greckiej. Warto też podkreślić, że z powodu swojej zawartości merytorycznej, zarówno traktat Celsusa, jak i inne dzieła medyczne, które zawierają doktrynę galaktologiczną, stają się źródłami nie tylko do historii medycyny *sensu stricto*, ale i ważnymi przekazami informującymi o gastronomii oraz technologiach wykorzystywanych w rolnictwie i hodowli. Ponadto, rzucają one światło na schemat spożycia

¹⁰⁸ C e l s u s, V, 23, 3.

¹⁰⁹ C e l s u s, VIII, 4, 19.

¹¹⁰ C e l s u s, V, 21, 4.

¹¹¹ C e l s u s, VI, 18, 2 c. Na temat masła w źródłach medycznych okresu bizantyńskiego – M. C h r o n ě, *Ěpanida...*, s. 209–217.

poszczególnych artykułów żywnościowych w ramach interesującej nas grupy. Informacje zawarte w traktacie *O medycynie* skłaniają do wniosku, że mleko spożywane było w tamtej epoce tylko w niewielkich ilościach. Możemy nadto snuć domysły, że mowa tutaj o jego miejscu w diecie wykształconej części ludności miejskiej, do której szczególnie adresowana była analizowana praca. Musiała to być grupa przynajmniej średniozamożna, ponieważ uznać możemy, że jej członkowie mogli sobie pozwolić na wybór produktów spożywczych.

Dane przedstawione przez naszego autora sugerują także, że mleko o pożądanej przez lekarza świeżości było produktem trudnym do uzyskania. Wskazuje na to wzmianka mówiąca, iż w czasie gotowania łatwo się warzyło. Nic więc dziwnego, że zwykle spotykamy ten nieco już nadpsuty, to znaczy sfermentowany, artykuł występujący jako pokarm zaliczany do klasy obejmującej produkty łatwo ulegające zakwaszeniu w żołądku i przeczyszczające. To ostatnie działanie może też być przesłanką prowadząca do konkluzji, iż większość społeczeństwa miała problemy z normalnym trawieniem mleka, a zatem nie tolerowała laktozy.

Przytaczane charakterystyki dietetyczne dowodzą stosowania metod służących przedłużeniu trwałości mleka. Czyniono to, dodając do niego soli lub poddając je procesowi podgrzewania. Zauważmy, że produkt prosto z udoju z pewnością był łatwiejszy do zdobycia na terenach rolniczych, trudniejszy natomiast na obszarach zurbanizowanych, gdzie z kolei mieszkała większość pacjentów pozostających pod opieką lekarzy wymienionych przez Celsusa.

Zwierzęta, które wskazane zostały jako dostarczyciele mleka, to osły¹¹², owce¹¹³ i krowy¹¹⁴. Pierwsze z wymienionych, z uwagi na zatrudnianie ich przy transporcie, dawały niewielkie ilości pokarmu, a zatem mógł on być wykorzystywany głównie w specjalistycznych terapiach. Nie ceniono

¹¹² Na temat tych zwierząt i produktów z nich otrzymywanych pisze M. C h r o n ě, *Ē panida...*, s. 90–91, 362, 395–395.

¹¹³ Informacje na temat owiec – Z. R z e ź n i c k a, *Rola mięsa w diecie w okresie pomiędzy II a VII w. w świetle źródeł medycznych*, [in:] *Dietetyka i sztuka kulinarna antyku i wczesnego Bizancjum (II–VII w.)*, cz. II, *Pokarm dla ciała i ducha*, red. M. K o k o s z k o, Łódź 2014, s. 249–257.

¹¹⁴ *Ibidem*, s. 266–279.

także walorów ich mleka jako pokarmu. Przykładowo Galen określał je jako wodniste i niemal pozbawione tłuszczu, a ta charakterystyka wskazywała, że jego walory odżywcze były z punktu widzenia dietetyki właściwie żadne. Rzecz przedstawiała się inaczej, jeśli chodzi o mleko owcze i krowie. Te wysoko ewaluowano jako pożywienie¹¹⁵. Można założyć, że poglądy medyka z Pergamonu związane były z preferencjami konsumentów mleka, a zatem z dostępnością tego towaru na rynku. Jeżeli tak, to produkt uzyskany od owiec i krów był znacznie popularniejszy od osłego.

Masło nie odgrywało znaczącej roli w diecie. Świadczy o tym nie tylko zawartość merytoryczna dzieła *O medycynie*, ale także fakt, iż Galen charakteryzował je w szczegółach nie w traktacie *O właściwościach pokarmów*, a zatem w swoim najważniejszym dziele dietetycznym, ale w pracy *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, czyli w traktacie poświęconym medykamentom prostym, i nazywał je *fármakon*. Z kolei Pliniusz napisał, że było one powszechnie spożywane wśród barbarzyńców i przez nich doceniane. Stwierdzenie to nie tyle sugeruje obcość tego produktu w Śródziemnomorzu, co raczej ograniczone zainteresowanie nim w świecie rzymskim (z racji preferencji tamtejszej ludności w stosunku do oliwy)¹¹⁶.

Celsus przekazuje znacznie więcej informacji na temat serów. Zjadano je zarówno w postaci świeżej, a zatem mniej trwałej, jak i poddawszy procesowi dojrzewania, który przedłużał okres ich przydatności do spożycia. Te nadawały się do transportu, dzięki czemu przewożone były na większe odległości. Domyślać się wypada, że eksport opłacał się wyłącznie w przypadku produktów, za które można było osiągnąć odpowiednią, czyli wysoką cenę. Spodziewać się zatem można, że do momentu spisania traktatu *O medycynie* wykształciły się powszechnie znane rodzaje interesującego nas produktu, które to, wytwarzane wedle ustalonej receptury, znajdowały odbiorców nawet bardzo daleko od miejsca swojej produkcji. Z wynurzeń Celsusa wynika także, że ser był przedmiotem zainteresowania sztuki

¹¹⁵ G a l e n, *O właściwościach pokarmów*, 681, 11 – 682, 2, vol. VI (gęstość mleka i gatunki zwierząt, z których je pozyskiwano; mleko osłe – 682, 1, vol. VI; mleko owcze – 682, 2, vol. VI; mleko krowie – 681, 14, vol. VI); 684, 7–9, vol. VI (zawartość tłuszczu w mleku i gatunki zwierząt, z których je pozyskiwano; mleko osłe – 684, 9, vol. VI; mleko owcze – 684, 8, vol. VI; mleko krowie – 684, 7, vol. VI).

¹¹⁶ P l i n i u s z, *Historia naturalna*, XXVIII, 35, 133.

kulinarnej, a dane mówiące o jego gotowaniu wskazują na różne metody stosowane w celu modyfikacji jego właściwości smakowych.

Ponieważ galaktologia opisana w dziele *O medycynie* ukształtowała się przed I w. n.e., nauki tej gałęzi medycyny dają wgląd w to, co jadano do tego czasu. Dzieła Galena, który jako bystry obserwator życia codziennego często weryfikował teorie przekazywane mu przez jego źródła pod kątem własnego doświadczenia¹⁷, także mogą być uznane za świadectwo swoich czasów. Od Orybazjusza mamy jednak do czynienia jedynie z powtarzaniem uznanych doktryn dietetycznych i farmakologicznych dotyczących mleka, co stawia pod znakiem zapytania wiarygodność traktatów medycznych jako źródła do okresu współczesnego ich autorom. Istnieje jednak prawdopodobieństwo, że zarówno Orybazjusz, jak i Aecjusz z Amidy czy Paweł z Eginny spisywali klasyczne już wtedy doktryny, ponieważ zmiany w gamie dostępnych produktów spożywczych i metod ich wytwarzania były minimalne lub w ogóle nie miały miejsca. Jeżeli tak, to lekarze wczesnego Bizancjum zapewne wybierali po prostu i przekazywali następnym pokoleniom te elementy teorii, które uważali za mające zastosowanie w ich własnej działalności medycznej.

W końcu trzeba też podkreślić, że traktat Celsusa, podobnie jak i pozostałe źródła medyczne, daje wgląd w szczegóły diety inne niż zastosowanie mleka i jego pochodnych. Interesujące jest, że w poradach odnajdywanych w dziele *O medycynie*, które dotyczą mleka i jego przetworów, brak wzmianek na temat luksusowych przypraw i egzotycznych produktów. Czyni to prawdopodobnym przypuszczenie, iż informacje dietetyczne tam zawarte odzwierciedlają schemat spożycia typowy dla niższych i średnich warstw społecznych. Wobec tego dzieło to staje się znakomitą materiałem referencyjnym do wykorzystania zwłaszcza w badaniach nad życiem codziennym szerokich warstw społecznych.

¹⁷ Na przykład, omawiając zagadnienie surowca, z którego otrzymuje się masło, odważył się też na polemikę z uznanym autorytetem w kwestii *materia medica*, to znaczy z Dioskurydesem (którego inne ustalenia poza wszystkim z reguły cenił i szanował). Mianowicie, stwierdził swoje zdziwienie, że lekarz z Anazarbos zasugerował, iż masło otrzymuje się z mleka owczego i koziego, gdyż sam wiedział, iż produkuje się je także z krowiego, a termin pochodzi właśnie od rzeczownika *boûs* – G a l e n, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 272, 12–15, vol. XII. Cf. D i o s k u r y d e s, II, 72, 1, 2–3.

2.3. Nauka o mleku i jego pochodnych w traktacie *O sztuce medycznej Dioskurydesa*

Kolejna całościowa charakterystyka mleka i produktów mlecznych pochodzi od Dioskurydesa i znajduje się w jego traktacie *O sztuce medycznej*¹¹⁸. Losy Pedaniusza Dioskurydesa znamy tylko bardzo pobieżnie. Jego życie przypadało na I w. n.e. Urodził się w Anazarbos w Cylicji. Jego czasy aktywności przypadają na panowanie cesarza Nerona. Mieszkał wtedy i pracował w Rzymie, choć podróżował i poszukiwał substancji leczniczych po całym obszarze śródziemnomorskim. Bardzo możliwe, iż jego praca była związana z armią.

Napisał dwa dzieła, które przeszły do historii medycyny, a mianowicie wzmiankowany już tekst *O sztuce medycznej* oraz drugie, które znamy pod tytułem *O lekarstwach niezłożonych*. Pierwsze charakteryzowało substancje, które wykorzystywane były w antycznej farmakopei, a więc *haplá fármaka*, oraz wymieniało typowe choroby, które leczono za ich pomocą. Te ostatnie potraktowane są na tyle szczegółowo, że tworzą wyczerpującą listę (którą w traktacie Celsusa zrekonstruować można dopiero na drodze mozolnej analizy metod leczenia poszczególnych dolegliwości wyspecyfikowanych w pracy *O medycynie*¹¹⁹). Drugie dzieło lekarza z Cylicji systematyzowało te same proste medykamenty w zależności od dolegliwości, do zwalczania których były wykorzystywane. Traktaty Dioskurydesa na stałe zakorzeniły się w wykładach teorii medycznej następnych pokoleń ze względu na fachowość autora z Anazarbos, jasność kompozycyjną obu pism oraz czytelny język wykładu. Historia medycyny pokazuje, że były one świetnie przyswojone przez teoretyków i praktyków sztuki lekarskiej, wpływając na nią przez niemal dwa tysiąclecia¹²⁰.

¹¹⁸ Dioskurydes, II, 70, 1, 1 – 72, 3, 9.

¹¹⁹ Dla potrzeb niniejszego tekstu nie będę zatem sięgał do informacji z dzieła *O lekarstwach niezłożonych*, ponieważ powtarzają one dane zachowane w traktacie *O sztuce medycznej*. Całościowe zbadanie tej kwestii pozostawiam do dalszych dociekań w przyszłości.

¹²⁰ Dokładne analizowanie życia i działalności lekarza nie jest przedmiotem niniejszych rozważań. Wybrana literatura: J.M. Riddle, *Dioscurides on pharmacy and medicine*, Austin 1985, *passim*; M. Kokoško, *Ryby i ich znaczenie w życiu codziennym ludzi późnego antyku i Bizancjum (IV–VII w.)*, Łódź 2005, s. 12; M. Statu, *Dioscurides*, [in:] *Antike medizin...*, kol. 227–229; V. Nutton, *Ancient...*, s. 174–177; R.A. Gabriel,

Skomponowana przez Dioskurydesa charakterystyka mleka znajduje się w księdze II traktatu *O sztuce medycznej* i przewyższa swą szczegółowością to, co zapisał Celsus. Lekarz zaczyna od charakterystyki tego produktu jako pokarmu, oceniając go jako pożywienie o dobrych sokach. Odnacza się on też znaczną odżywczością i doprowadza do zmiękczenia przewodu pokarmowego¹²¹, ale jego spożycie przyczynia się też do produkcji gazów zarówno w żołądku, jak i we wnętrznościach. W społeczeństwie, które żyło w stałym kontakcie z wsią i stąd znającym realia życia (oraz pracy) poza obszarami zurbanizowanymi, nie dziwi też uwaga, że mleko uzyskane wiosną ma większą zawartość wody niż to, które jest do dyspozycji człowieka latem. Nadto pisał także, że udojone od zwierząt, które żywiły się zieloną trawą, ma większe zdolności do wywoływania przeczyszczeń. Podsumowując partię wstępną swego tekstu, autor stwierdził, że cechy fizyczne wyróżniające dobre mleko to jego biały kolor i równomierna gęstość, a świadectwem tej ostatniej jest tempo, w jakim jego kropla spływa, gdy znajdzie się na paznokciu palca¹²².

Dioskurydes wskazuje wyraźnie na najpopularniejsze gatunki mleka, a narracja mówi wiele o priorytetach hodowlanych ówczesnej gospodarki. Zaczyna zatem od zapewne najczęściej występujących w obszarze śródziemnomorskim zwierząt mlecznych, a zatem kóz. Twierdził, iż ich mleko powoduje mniejsze zaburzenia trawienne, gdyż kozy żywią się pokarmem o właściwościach ściągających¹²³, liśćmi i gałązkami lentyszka (pistacji kleistej, *Pistacia lentiscus* L.), dębu, oliwki i pistacji terpentynowej (*Pistacia terebinthus* L.), a z tego powodu działa pozytywnie na żołądek¹²⁴. Stwierdzenia te są frapujące wobec cytowanego powyżej świadectwa, że mleko było klasyfikowane jako pokarm powszechnie wywołujący dyskomfort trawienny. Ponieważ Dioskurydes wyraźnie wskazuje, że mleko kozie

Man and wound in the ancient world. A history of military medicine from Sumer to the fall of Constantinople, Washington 2012, s. 174–175.

¹²¹ Porównanie z wywodami innych znawców tematu wskazuje, iż autorowi chodziło o zlikwidowanie wrażenia wypełnienia wnętrzności poprzez wywołanie wypróżnienia. Mleko zatem było traktowane przez niego jako środek przeczyszczający.

¹²² D i o s k u r y d e s, II, 70, 1, 1–5.

¹²³ Taki pokarm zmniejsza działanie przeczyszczające mleka.

¹²⁴ To znaczy nie ma ono silnych właściwości przeczyszczających.

przyczyniało się do tej dolegliwości w najmniejszym stopniu, niniejsza wypowiedź powinna być traktowana jako przesłanka wskazująca na generalną nietolerancję społeczeństwa antycznego na laktozę. Kozie mleko jest bowiem najmniej uczulające i dozwolone w dietach dla osób z niedoborem enzymu trawiennego zwanego laktazą¹²⁵.

¹²⁵ Mleko kozie jest obecnie oceniane jako lekkostrawne, a mogą je pić osoby uczulone na mleko krowie, ponieważ nie zawiera znacznych ilości laktozy ani kazeiny odpowiedzialnych za reakcje uczuleniowe. Powyższe ustalenia na temat utrudnień w spożywaniu mleka znajdują potwierdzenie we współczesnych badaniach genetycznych, antropologicznych i archeologicznych, poświadczających (mimo fragmentaryczności ustaleń i rozwoju dyscypliny zwłaszcza w ostatnich latach), że neolityczne i późniejsze helleńskie społeczności Grecji i wschodniego pobrzeża Morza Śródziemnego nie wykształciły przyswajalności laktozy, w przeciwieństwie do społeczności północnoeuropejskich; trend ten, mimo wahań i licznych migracji, utrzymuje się do dnia dzisiejszego – cf. np.: G.G. Harrison, *Primary adult lactase deficiency: a problem in anthropological genetics*, *AAAnth* 77, 1975, s. 812–835 (zwl. 815, 817, 821); S. Ladas, J. Papanikos, G. Arapakis, *Lactose malabsorption in Greek adults: correlation of small bowel transit time with the severity of lactose intolerance*, *Gut* 23, 1982, s. 968–973; D.M. Swallow, *Genetics of lactase persistence and lactose intolerance*, *ARG* 37, 2003, s. 197–219; P. Anagnostou, C. Battaglia, V. Coia, C. Capelli, C. Fabbri, D. Pettener, G. Destro-Bisol, D. Luiselli, *Tracing the distribution and evolution of lactase persistence in Southern Europe through the study of the T-13910 variant*, *AJHB* 21, 2009, s. 217–219; A. Perino, S. Cabras, D. Obinu, L. Cavalli Sforza, *Lactose intolerance: a non-allergic disorder often managed by allergologists*, *EAAAI* 41.1, 2009, s. 3–16; Y. Itan, A. Powell, M.A. Beaumont, J. Burger, M.G. Thomas, *The Origins of Lactase Persistence in Europe*, *PLoS.CB* 5.8, 2005, s. 1–13, DOI 10.1371/journal.pcbi.1000491; Y. Itan, B.L. Jones, C.J.E. Ingram, D.M. Swallow, M.G. Thomas, *A worldwide correlation of lactase persistence phenotype and genotypes*, *BMC.EB* 10, 2010, s. 1–11; P. Gerbault, A. Liebert, Y. Itan, A. Powell, M. Currat, J. Burger, D.M. Swallow, M.G. Thomas, *Evolution of lactase persistence: an example of human niche construction*, *PTRS.BS* 366, 2011, s. 863–877 (zwl. 866sq); M. Leonardi, P. Gerbault, M.G. Thomas, J. Berger, *The evolution of lactase persistence in Europe. A synthesis of archaeological and genetic evidence*, *IDJ* 22, 2012, s. 88–97; J. Rocha, *The evolution of lactase persistence*, *APor* 29, 2012, s. 121–137 (zwl. 123sq); S.P. Morris, *Diary Queen: Churns and milk products in the Aegean Bronze Age*, *Opus* 7, 2014, s. 205–222 (zwl. 215); N. Silanikove, G. Leitner, U. Merin, *The Interrelationships between Lactose Intolerance and the Modern Dairy Industry: Global Perspectives in Evolutional and Historical Backgrounds*, *Nut* 7, 2015, s. 7312–7331 (zwl. 7315); Z. Hofmanová et al., *Early farmers from across Europe directly descended from Neolithic Aegeans*, *PNAS* 113, 2016, s. 6886–6891 (zwl. 6887).

Z kolei mleko owcze Dioskurydes określał jako gęste i słodkawe. Odnacza się ono też wysoką zawartością tłuszczu, ale zaznaczył także, że nie działa ono tak dobrze na żołądek¹²⁶ jak kozie¹²⁷. W końcu lekarz stwierdził, że mleko ośle, krowie i końskie jest dobre dla przewodu pokarmowego, ale także może wywołać w nim zamieszanie¹²⁸. Wypada skomentować ten fragment, konkludując, iż wobec braku informacji o powszechności hodowli mlecznych koni¹²⁹ i osłów¹³⁰, autor dzieła *O sztuce medycznej* wymienia w niniejszym fragmencie trójcę zwierząt hodowanych w celu otrzymania mleka. Kolejność ich wprowadzenia do tekstu także wydaje się być nieprzypadkowa, gdyż odzwierciedla dane na ten temat utrwalone przez innych autorów.

Dioskurydes dodał też, że każdy rodzaj mleka doprowadza do zaburzeń przewodu pokarmowego i żołądka, gdy zwierzęta je produkujące żywią się powojem zwanym skammonia, ciemierzycą, szczyrem rocznym (*Mercurialis annua* L.) albo klematisem. Słyszał, że tak właśnie działa się w górach w kraju Westynów. Kozy, pasąc się tam, spożywają bowiem liście białej ciemierzycy (*Veratrum album* L.), a potem zaraz zwracają. Z kolei ich mleko ma silne właściwości przeczyszczające oraz wywołuje mdłości.

Gdy chodzi o obróbkę mleka, Dioskurydes nie ma o tym wiele do powiedzenia. Zaświadcza jednak, iż poddawano je działaniu wysokiej temperatury, a przegotowane doprowadza do zatwardzenia, szczególnie to, które zostało zagęszczone po zastosowaniu metody wrzucenia do niego rozgrzanych kamieni¹³¹. Oczywiście lekarz miał na myśli procedury stosowane przez medyków, ale domyślać się można, że chodziło w nich nie tylko o uzyskanie lekarstwa, ale także o przedłużenie trwałości tego łatwo psującego się produktu.

¹²⁶ To znaczy, że ma stosunkowo silne działanie przeczyszczające.

¹²⁷ Dioskurydes, II, 70, 1, 8–9.

¹²⁸ Dioskurydes, II, 70, 1, 10–11. Wszystkie zatem są silnie przeczyszczające.

¹²⁹ Choć brak oceny dietetycznej mleka końskiego w dziele *O sztuce medycznej*, jest ona jasno sformułowana w traktacie *O właściwościach pokarmów* Galena. Jest ono tam opisane jako wodniste i chude – Galen, *O właściwościach pokarmów*, 681, 15 – 682, 1, vol. VI.

¹³⁰ O niskiej wartości mleka osłego była mowa przy omawianiu tekstu Celsusa.

¹³¹ Dioskurydes, II, 70, 2, 7–8.

Działania terapeutyczne mleka wyliczone zostały w następujący sposób. Mleko pomaga przy wewnętrznych owrzodzeniach i uszkodzeniach tkanek, zwłaszcza krtani, płuc, wnętrzości, nerek, pęcherza moczowego, przy swędzących podrażnieniach na powierzchni ciała, wykwitach i zakłóceniach równowagi humoralnej. Świeże podaje się z niegotowanym miodem, niewielką ilością wody oraz soli. Mleko przegotowane staje się mniej wiatropędne. Jeżeli pacjent cierpi na owrzodzenia przewodu pokarmowego spowodowane przez napływ niepożądanych soków, pomaga mleko wygotowane do połowy pierwotnej objętości przy użyciu rozgrzanych kamieni¹³².

Mleko podawano również dla załagodzenia skutków (autor wymienia bolesne nadżerki i poparzenia) działania trucizn takich jak kantarydyna, substancja uzyskiwana z żuka *bouprestis*, jad salamandry, trucizna uzyskiwana z lulka czarnego, pewnego gatunku powoju (*Convolvulus oleifolius* L.), tojadu i zimowita jesiennego (*Colchicum autumnale* L.)¹³³. Do przeciwdziałania skutkom toksyn najlepiej było wykorzystać mleko krowie, które wedle Dioskurydesa także szczególnie nadawało się do stosowania jako płukanka, gdy pojawiały się owrzodzenia jamy ustnej i migdałków¹³⁴. Mleko ośle zostało uznane przez autora pracy *O sztuce medycznej* za najskuteczniejsze do płukania ust w przypadku problemów z dziąsłami i chwiejnych zębów¹³⁵. Owrzodzenia przewodu pokarmowego spowodowane przez napływ niepożądanych soków i bolesną niemożność oddania kału leczono mlekiem owczym, krowim lub kozim, przegotowanym z zastosowaniem metody wrzucana do niego gorących kamieni. Wprowadzane było ono w formie enemy, albo samo albo zmieszane z rzadką *ptisáne* albo z wywarem z kaszy *chóndros*, a lekarstwo takie efektywnie zmniejszało dolegliwości bólowe. Podobnie mleko wprowadzane było do owrzodzonej macicy¹³⁶.

Mleko ludzkie było uważane za najśłodsze i najbardziej pożywne. Pomagało ono na bóle żołądka oraz leczyło *fthísis*, a nadto przeciwdziało szkodom wyrządzonym przez wypicie jednej z trucizn, a mianowicie substancji

¹³² Dioskurydes, II, 70, 2, 8–3, 5.

¹³³ Dioskurydes, II, 70, 5, 1–4.

¹³⁴ Dioskurydes, II, 70, 5, 4–6.

¹³⁵ Dioskurydes, II, 70, 5, 6–7.

¹³⁶ Dioskurydes, II, 70, 5, 7–12.

uzyskanej z zająca morskiego. Dioskurydes twierdził, że zmieszane z rozdrobnionym kadzidłem wkraplane jest do oczu, by leczyć powstałe tam wskutek uderzenia wylewy. Stosowane jest także do smarowania miejsc zajętych przez podagrę, a wtedy mieszane jest ze szczwołem plamistym (*Conium maculatum* L.) i maścią typu *keroté*¹³⁷.

Istniały też przeciwwskazania medyczne, gdy idzie o zastosowanie mleka. Lekarz utrzymywał, że jest ono nieodpowiednim pokarmem dla chorych na śledzionę, wątrobę, a także dla tych, którzy cierpią na dolegliwości tkanek twardych, mających bóle i zawroty głowy, a także epileptyków. W tych przypadkach dopuszczalne jest jednak podawanie im mleka z wydzielonym już skrzepem (*schistón*), a to w celu wywołania przeczyszczenia¹³⁸.

Z kolei przeszedł do poglądów zasłyszanych, ale chyba takich, z którymi się nie zgadzał. Pisał zatem o poglądzie, że mleko od suki, która urodziła po raz pierwszy, doprowadza do wydelikacenia (lub usunięcia) włosów, gdy wsmaruje się je w owłosione miejsce, i działa też jako odtrutka, gdy się je wypije. W końcu mówiono także o nim, iż powoduje wydalenie obumarłych płodów¹³⁹.

Choć autor dzieła *O sztuce medycznej* nie włączył do niego jakiegoś obszerniejszego wyjaśnienia systematyki składowników tworzących mleko, z narracji Dioskurydesa jasno wynikało, iż nie jest ono substancją jednorodną, a wszystkie jego części składowe zostały wymienione i opisane. Lekarz zaczął od serwatki, która, jak czytamy, po oddzieleniu od reszty nadaje się jako środek przydatny, gdy potrzeba łagodnego oczyszczenia, to znaczy kiedy wydalenie treści zalegających w układzie pokarmowym winno nastąpić bez środków farmakologicznych o radykalnym działaniu¹⁴⁰. Pisał też, że takie nieinwazyjne procedury wymagane były w leczeniu

¹³⁷ Dioskurydes, II, 70, 6, 1–5.

¹³⁸ Dioskurydes, II, 70, 6, 6–9.

¹³⁹ Dioskurydes, II, 70, 6, 9–12. Analogiczny, choć bardziej rozbudowany passus, znajduje się w *O właściwościach medykamentów niezłożonych* Galena (269, 4–15, vol. XII). Galen jednoznacznie ocenia tego typu stwierdzenia jako nieprawdziwe. Rzeczony fragment wskazuje, że zarówno Dioskurydes, jak i Galen korzystali (przynajmniej częściowo) z tego samego źródła pisanego.

¹⁴⁰ Niektóre spośród nich (jak na przykład ciemierzycy) zostały wymienione już wcześniej w tej części narracji.

melancholii, epilepsji, trądu, elefantiazy i wykwitów na całym ciele¹⁴¹. By otrzymać serwatkę, trzeba było doprowadzić do ścięcia mleka. Mleko krzepnie, gdy jest gotowane w nowej ceramicznej chytrze, mieszane za pomocą świeżo ściętej gałązki figowej. Po jego zagotowaniu dodaje się do mleka nieco *oksýmeli*, licząc jedne *kýathos oksýmeli* na jedną *kotýle* mleka. Dzięki tej metodzie serwatka łatwo oddziela się od skrzepu. Trzeba jednak było uważać, aby mleka nie przegotować, czego uniknąć można było poprzez częste przecieranie brzegu naczynia gąbką nasączoną zimną wodą i zanurzenie w nim kubka srebrnego wypełnionego zimną wodą. Serwatkę pijano¹⁴² co pewien czas w ilości jednej *kotýle*, ale nie więcej niż pięć *kotýle*, spacerując w okresach pomiędzy przyjęciem kolejnych porcji¹⁴³. Niniejszy fragment jest ciekawy, ponieważ nie tylko pokazuje procedury stosowane przez lekarzy, ale jednocześnie ukazuje metody, które wykorzystywano w produkcji sera bez użycia podpuszczki zwierzęcej (ale za to z wykorzystaniem roślinnej, tj. soku figowca). Musiały być one ujednolicane i powszechnie stosowane, gdyż podobne opisy znajdujemy także w innych źródłach medycznych. Oczywiście podstawową technologią wykorzystywaną w serowarstwie w czasach Dioskurydesa była metoda oparta na otrzymywaniu skrzepu dzięki dodaniu podpuszczki zwierzęcej, o czym świadczą jego uwagi na temat sera produkowanego z mleka końskiego.

Skrzep mleczny był surowcem do produkcji sera. Świeży ser niesolony jest pożywny, dobry dla żołądka, łatwy do przyswojenia, a również przyczynia się do rozrostu tkanek i przeczyszcza umiarkowanie przewód pokarmowy. Cechy poszczególnych jego typów występują w nim w różnym natężeniu w zależności od tego, z jakiego rodzaju mleka go wytworzono¹⁴⁴. Ser gotowany (to znaczy ser uzyskany ze skrzepu poddanego działaniu wysokiej temperatury, zapewne wskutek dodania do niego gorącej wody¹⁴⁵),

¹⁴¹ Dioskurydes, II, 70, 3, 6–10.

¹⁴² Autor opisał w ten sposób dozowanie serwatki w celu wywołania przeczyszczenia.

¹⁴³ Dioskurydes, II, 70, 4, 1–10.

¹⁴⁴ Dioskurydes, II, 71, 1, 1–4.

¹⁴⁵ O skrzepłym serze pisał też Atenajos z Naukratis, cytując fragment *Cyklopa* Antyfanesa. Tradycja produkcji tego rodzaju sera byłaby zatem stara i sięgała przełomu V i IV w. p.n.e. Cf. Atenajos z Naukratis, IX, 402 e (66, 32).

wyciśnięty, a potem upieczony, staje się zatwardzający¹⁴⁶. Użyty¹⁴⁷ jako kataplazm leczy zapalenia oczu oraz ich zasinienia¹⁴⁸. Świeży, solony ser jest mniej pożywny, ale nadaje się do oczyszczania tkanek miękkich. Nadto, oddziałuje on negatywnie na żołądek, przewód pokarmowy i wnetrzności. Starszy ser tego typu staje się zatwardzający, a serwatka z niego otrzymana jest znakomitym pokarmem dla psów¹⁴⁹. Tak zwana *hippake* to ser produkowany z mleka kobyłego. Ma on silny zapach i jest pożywny, podobnie jak produkt tego typu otrzymany z mleka krowiego. Niektórzy z kolei używają tego terminu do określenia podpuszczki otrzymanej z końskich żołądków¹⁵⁰.

Dioskurydes utrzymywał, iż masło wytwarza się z tłustego mleka, a takim jest mleko owcze. Prócz tego produkuje się je też z mleka koziego¹⁵¹. Autor opisuje też (ale pobieżnie) technologię produkcji. Otrzymuje się je, mieszając mleko przelane do naczyń tak długo, aż wydzieli się tłuszcz¹⁵². Masło zmiękcza i działa jak oliwa. Dlatego też doprowadza do przeczyszczenia przewodu pokarmowego, gdy zostaje wypite w znacznej ilości zamiast drugiej z wymienionych (gdy akurat brak jej pod ręką). Zmieszane z miodem i wtarte w chore miejsce, leczy bolesne problemy związane z wyrzynaniem się zębów, jak i inne podrażnienia dziąseł małych dzieci, a także afty. Przyłożone na skórę odżywia i chroni ciało przed *psydrakia*, a zatem pryszczami. Likwiduje też zapalenia i usuwa stwardnienia macicy, ale tylko te, które nie powodują pojawienia się złego zapachu i nie trwają od dawna. Wprowadza się je także do organizmu w przypadkach dyzenterii i owrzodzeń jelita grubego, a nadto miesza się ze środkami mającymi doprowadzić do zebrania się, a następnie usunięcia ropy z organizmu,

¹⁴⁶ Dioskurydes, II, 71, 1, 4–5.

¹⁴⁷ Z tekstu wynika, iż chodzi o ser gotowany, odciśnięty i upieczony. Cf. wnioski zamieszczone na końcu niniejszego tekstu.

¹⁴⁸ Dioskurydes, II, 71, 1, 5–6.

¹⁴⁹ Dioskurydes, II, 71, 1, 6–9.

¹⁵⁰ Dioskurydes, II, 71, 1, 10–12. Fragment o serze końskim jest kolejną ciekawostką, którą podaje Dioskurydes. Brak jednak danych, które potwierdzałyby istotne znaczenie tego typu produktu w schemacie spożycia ludności obszaru śródziemnomorskiego.

¹⁵¹ Z uwagą tą później polemizował Galen w traktacie *O właściwościach medykamentów niezłożonych*.

¹⁵² Dioskurydes, II, 72, 1, 1–4.

zwłaszcza gdy ta powstaje wskutek uszkodzeń tkanek twardych, opon albo pęcherza. Powoduje ono także wypełnienie, oczyszczenie oraz zarośnięcie ran. Do tego pomaga pogryzionym przez żmiją. Dodaje się je też do niektórych dań zamiast oliwy, a do wypieków zamiast smalcu¹⁵³. Fragment ten potwierdza dane Celsusa i innych autorów medycznych. Dioskurydes traktuje bowiem masło przede wszystkim jako medykament, a nie jako tłuszcz spożywczy. Uznaje, co prawda, jego rolę pokarmową, a zatem wskazuje na wykorzystanie w gastronomii, ale jedynie jako substytutu oliwy lub smalcu. Co ciekawe, sugeruje też, że oliwa najczęściej wykorzystywana była do dań stanowiących dodatek do chleba, a zatem do tak zwanych ópsa, gdy smalec wykorzystywany był w wypiekach.

Z masła otrzymywano też leczniczą sadzę. Do nowej lampy wlewano masło, a zapalwszy ją, przykrywano naczyniem ceramicznym, zwężającym się ku górze, które ma na dole otwory. Lampka paliła się, dopóki nie doszło do wyczerpania się pierwszej porcji tłuszczu, a potem następnej i kolejnej, w zależności od potrzeby. Zgromadzoną sadzę zdejmowano ze ścianek naczynia za pomocą piórka. Uważano, że ma ona siłę do wysuszania soków powodujących choroby oczu i jest nieco ściągająca. Nadto przypisywano jej zdolność do stymulowania wypełniania się i zablizniania ran¹⁵⁴.

Podsumowując niniejsze rozważania, trzeba stwierdzić, że nauka o mleku w wersji, jaką znamy od Dioskurydesa nie różni się od zaprezentowanej we fragmencie niniejszej książki poświęconym Celsusowi. Obaj bowiem odnosili się do tej samej doktryny, którą znali w ukształtowanej już formie.

Dzieła *O medycynie* i *O sztuce medycznej* pokazują również ten sam obraz hodowli zwierząt mlecznych i przetwórstwa spożywczego. Najważniejszymi dostarczycielami mleka są w traktacie *O sztuce medycznej* kozy, owce oraz krowy. To zatem ono jest głównym surowcem do produkcji sera. Nic nie wskazuje na to, by w drugiej połowie I w. świeże mleko było częściej i większych ilościach spożywane niż na początku tego samego stulecia. Co więcej, medycy stosowali te same technologie przedłużenia jego

¹⁵³ Dioskurydes, II, 72, 1, 5 – 2, 8.

¹⁵⁴ Dioskurydes, II, 72, 3, 1–9.

trwałości (gotowanie lub dodawanie soli czy miodu) oraz otrzymywania potrzebnych im w kuracjach jego części składowych.

Ser zdaje się być produktem powszechnie używanym, a występującym w wielu odmianach. Dioskurydes wzbogacił naszą wiedzę na ten temat o ważną wzmiankę dotyczącą produkcji sera z użyciem gorącej wody (lub serwatki). Technologia ta wydaje się być analogiczna do metod wykorzystywanych dziś przy otrzymywaniu mozzarelli czy sera *halloumi*, a jej historia sięga przynajmniej przełomu V i IV w. p.n.e. Ciekawe, że taki produkt także poddawano pieczeniu, co wskazywałoby, że tradycja grillowania tego drugiego ma już z pewnością ponad dwa tysiące lat. Nadto informacje z dzieła *O sztuce medycznej* potwierdzają różnorodność wypracowanych technologii produkcji sera i jego typów. Wytwarzano go zatem, gotując skrzep lub nie, z dodatkiem soli lub bez, a spożywano wkrótce po wyprodukowaniu lub po okresie dojrzewania.

Dioskurydes jasno też wskazuje na rolę masła w diecie znanych mu obszarów basenu Morza Śródziemnego, określając ją jako drugorzędną. Produkowano je z różnych rodzajów mleka, wybijając tłuszcz przez potrząsanie. Choć było wykorzystywane w kuchni, miało ono zastosowanie jedynie jako substytut oliwy bądź smalcu. Dane sugerują jednak również, że lekarze używali go na stosunkowo szeroką skalę jako medykamentu.

2.4. Konkluzje na temat galaktologii Celsusa i Dioskurydesa

Celsus i Dioskurydes reprezentują tę samą tradycję medyczną w kwestii mleka i jego pochodnych. Oba źródła nie dostarczają informacji pozwalających ustalić, kiedy ona powstała, ale z pewnością (w formie spisanej) była ona dziełem Greków. Choć autorzy traktatów *O medycynie* i *O sztuce medycznej* wydają się korzystać z dorobku różnych autorytetów¹⁵⁵, pod

¹⁵⁵ Obaj czerpią ze źródeł o innym układzie materiału. Celsus miał do dyspozycji oddzielną listę charakterystyk dietetyczno-farmakologicznych produktów oraz niezależny od pierwszej z wymienionych wykaz terapii w układzie *secundum locos*. Z kolei Dioskurydes miał przed sobą charakterystyki produktów, które włączały wykaz kuracji.

względem aprobowanych założeń, nauki ich są takie same, co skłania do supozycji, że galaktologia cieszyła się zainteresowaniem wielu medyków¹⁵⁶, a ukształtowała się jako jednolita doktrynalnie nauka na jakiś czas przed I w. Nie dziwi zatem, że jej założenia¹⁵⁷ nie były kwestionowane, ale stanowiły znakomitą bazę dla badań prowadzonych przez Galena.



¹⁵⁶ Dodatkowym argumentem jest ten fragment tekstu Dioskurydesa, w którym pisze on o istnieniu różnorodności szczegółowych poglądów (zapewne wypracowanych przez różnych lekarzy) przy omawianiu kwestii działania mleka psiego. Dyskusję na ten temat, z wyraźnie negatywnym komentarzem, odnajdujemy też w twórczości Galena.

¹⁵⁷ Zwłaszcza z tego powodu, że przyjął je i uznał za wartę utrwalenia tak wielki (i poczytny w czasach po I w.) autorytet jak Dioskurydes.

Zofia Rzeźnicka, Maciej Kokoszko

3. Mleko w dietetyce, farmakologii, procedurach terapeutycznych i sztuce kulinarnej

Dietetyczna charakterystyka mleka (*gála*)¹⁵⁸ zawarta w traktacie *O właściwościach pokarmów* pozwala zrozumieć sposób, w jaki ówczesni znawcy sztuki medycznej pojmowali naturę tego napoju. Już na wstępie swojego wykładu Galen zaznaczył, że płyn ten składa się z trzech substancji, to znaczy serwatki (*or[r]ós*), skrzepu mlecznego (*tyródes*) i tłuszczu (*liparón*)¹⁵⁹. Dodał też, że proporcja między nimi uzależniona jest od

¹⁵⁸ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 681, 11 – 689, 7, vol. VI. Mleko w antyku grecko-rzymskim – W.A. Oldfather, *Homerica: I. akrēton gala*, i 297, CP 8.2, 1913, s. 195–212; F.E. Robbins, „Unmixed milk”, *Odyssey ix*, 296–98, CP 10.4, 1915, s. 442–444; J.O. Lofberg, „Unmixed milk” again, CP 16.4, 1921, s. 389–391; J. André, *L'alimentation et la cuisine à Rome*, Paris 1961, s. 153–155; K.F. Vickers, *Food in early Greece*, Chicago 1980, s. 61, 89; M.-C. Amouretti, *Villes...*, s. 138, 143; M. Corbier, *La feve et la murène: hierarchies sociales des nourritures à Rome*, [in:] *Histoire...*, s. 218, 221, 227; A. Dalby, *Siren feasts. A history of food and gastronomy in Greece*, London–New York 1996, s. 65–66; G. Sassaelli, *L'alimentation des Etrusques*, [in:] *Histoire...*, s. 186, 188, 191; T. Braun, *Barley cakes and emmer bread*, [in:] *Food in antiquity*, s. 28–29; J.P. Alcock, *Milk...*, s. 31–33; C.A. Déry, *Milk...*, s. 117–118, 121–124; J. Aubergier, *Le lait des Grecs. Boisson divine ou barbare?*, *DHA* 27.1 2001, s. 131–157; A. Dalby, *Food...*, s. 217–218; G. Malinowski, *Zwierzęta...*, s. 46; P. Faas, *Around the Roman table. Food and feasting in ancient Rome*, transl. S. White side, Chicago 2005, s. 123–124; J.P. Alcock, *Food...*, s. 82–83, 121, 154, 156, 160; J.M. Wilkins, S. Hill, *Food...*, s. 119, 161–162; W. Cavannah, *Food preservation in Greece during late and final Neolithic periods*, [in:] *Cooking up the past. Food and culinary practices in the Neolithic and Bronze age Aegean*, ed. C. Mees, J. Renard, Oxford 2007, s. 115; H. Veltén, *Milk. A global history*, London 2010 s. 29–31, 41–42; A. Dalby, *The flavours of classical Greece*, [in:] *Flavours and delights. Tastes and pleasures of ancient and Byzantine cuisine*, ed. I. Anagnostakis, Athens 2013, s. 22; Ch. Chandezon, *Animals...*, s. 135–137; G. Kron, *Agriculture*, [in:] *A companion...*, s. 163; S. Mitchell, *Food, culture, and environment in ancient Asia Minor*, [in:] *A companion...*, s. 286, 290; D.F. Smith, *Food and dining in early Christianity*, [in:] *A companion...*, s. 364.

¹⁵⁹ Analogiczne dane – Galen, *O dobrych i złych sokach*, 766, 1–3, vol. VI.

takich czynników, jak gatunek zwierząt, rodzaj paszy, jaką się żywią, pora roku czy zastosowana obróbka termiczna. Nawiązując do tego pierwszego, autor stwierdził, że najgęstsze i najtłustsze jest mleko krowie, zaś mniej tłuszczu zawiera pozyskane od owiec i kóz. Natomiast jako najbardziej wodniste zaklasyfikował mleko wielbłądzie, końskie i ośle. Wyjaśnił, iż jego konsystencja uwarunkowana jest dużą zawartością serwatki, która sprawia, że mleko wspomnianych zwierząt jest lekkostrawne, ale jednocześnie nie dostarcza ciału wiele pożywienia oraz odznacza się właściwościami przeczyszczającymi¹⁶⁰. Na podstawie tego stwierdzenia możemy wywnioskować więc, że w myśl obowiązującej doktryny napój zawierający większą ilość skrzepu uważany był za pożywienie trudne do wstępnego strawienia, bardziej pożywne oraz powodujące zaparcia¹⁶¹. Zapewne dlatego też, zdaniem Galena, bezpieczniejsza dla zdrowia jest konsumpcja mleka o znacznej zawartości serwatki. Co więcej, lekarz zaznacza, że osoby pijące taki właśnie napój są w mniejszym stopniu narażone na dolegliwości związane z kamicą nerkową i blokadami wątroby¹⁶². Kolejno przechodzi do zaleceń dotyczących pozyskiwania mleka o możliwie najlepszej jakości. Przede wszystkim rekomenduje spożywanie jeszcze ciepłego, świeżego napoju (najlepiej tuż po udoju) z dodatkiem soli i miodu. Argumentuje, że taki posiada właściwości przeczyszczające, a co równie ważne, nie ścina się w żołądku¹⁶³. Medyk dopuszcza też gotowanie mleka, tłumacząc, że

¹⁶⁰ G a l e n, *O właściwościach pokarmów*, 681, 11 – 682, 2, vol. VI (gatunek zwierząt warunkuje gęstość mleka); 684, 7–9, vol. VI (gatunek zwierząt warunkuje zawartość tłuszczu w mleku); 682, 13–15, vol. VI (wpływ serwatki na właściwości mleka). Analogiczne wzmianki na temat zależności pomiędzy właściwościami mleka a gatunkiem zwierząt, od którego ono pochodzi, zawarte zostały także w innych traktatach Pergamończyka – G a l e n, *O dobrych i złych sokach*, 765, 8–11, vol. VI; G a l e n, *O diecie rozcieńczającej*, 117, 1–3. W myśl ówczesnej doktryny przeczyszczające właściwości mleka były utożsamiane z działaniem serwatki, dlatego też była ona często zalecana jako skuteczna substancja przeczyszczająca, cf. G a l e n, *O właściwościach pokarmów*, 684, 16 – 685, 6, vol. VI.

¹⁶¹ Na temat zatwardzającego działania mleka o zredukowanej zawartości serwatki, cf. również G a l e n, *O właściwościach pokarmów*, 682, 15–16, vol. VI. Niebezpieczeństwa związane ze spożywaniem mleka – E. C r a i k, *Hippocratic diaita*, [in:] *Food in antiquity...*, s. 346.

¹⁶² G a l e n, *O właściwościach pokarmów*, 686, 15 – 687, 6, vol. VI.

¹⁶³ G a l e n, *O właściwościach pokarmów*, 684, 9–12, vol. VI (świeże, jeszcze ciepłe mleko z dodatkiem miodu lub soli); 683, 5–6, vol. VI (mleko z miodem i solą). Analogiczne wzmianki, cf. G a l e n, *O dobrych i złych sokach*, 767, 11–12, vol. VI.

tego typu obróbka termiczna pozwala zagęścić je poprzez zredukowanie ilości serwatki. Tłumaczy też, że przygotowany w ten sposób napój pełni ważną rolę w kuracji pacjentów skarżących się na problemy żołądkowe spowodowane nagromadzeniem ostrych humorów¹⁶⁴. Kolejno lekarz wspomina, że gotowanie świeżego mleka minimalizuje jego przeczyszczające właściwości (spowodowane przez serwatkę). Z dalszej części tekstu dowiadujemy się zatem, że po podgrzaniu rozcieńczano je odpowiednią ilością świeżej wody (pozbawionej właściwości przeczyszczających), dzięki czemu obróbka termiczna nie tylko pomaga w uzyskaniu pożądanej gęstości mleka, ale też uwalnia je od przeczyszczającego działania serwatki¹⁶⁵.

W dalszej części narracji Galen koncentruje się już wyłącznie na charakterystyce mleka jako jednorodnej substancji. Zaznacza, że dopóki jest świeże, stanowi jeden z najlepszych dostępnych człowiekowi pokarmów. Przestrzega natomiast przed pić mleka o złym smaku, gdyż rodzi ono szkodliwe soki (czyli jest *kakóchymon*), a więc tworzy zagrożenie nawet dla zdrowia osób niecierpiących na zaburzenia balansu humoralnego. Jako przykład podaje przypadek niemowlęcia, u którego pojawiły się zmiany skórne, gdyż (po śmierci mamki) było karmione mlekiem, które autor określił jako *kakóchymon*. Asklepiada łączy te objawy z nieodpowiednią dietą kobiety, od której pochodził pokarm. Co więcej, z jego zapisków dowiadujemy się, że podobne symptomy zauważył też u innych osób (w tym również niemowląt) zamieszkujących tamtejszą wieś i jej okolicę. Pergamończyk tłumaczy to zjawisko faktem, iż w tym czasie (to znaczy wiosną) mieszkańcom skończyły się już zimowe zapasy żywności, w związku z czym ludność była zmuszona odżywiać się dziką roślinnością, która nie dorównywała pełnowartościowemu pokarmowi¹⁶⁶. Podobną zależność pomiędzy pożywieniem a jakością mleka lekarz dostrzegł w przypadku zwierząt mlecznych i ich paszy. Jak bowiem podaje, mleko czworonogów

Dane uzasadniające wykorzystanie wspomnianych powyżej dodatków, cf. Galen, *O diecie rozcieńczającej*, 117, 5 – 118, 1.

¹⁶⁴ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 682, 15 – 683, 3, vol. VI.

¹⁶⁵ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 683, 5–10, vol. VI. Jednocześnie lekarz podkreśla, że cecha ta jest właściwa wyłącznie *orós*, podczas gdy skrzep mleczny jest jej pozbawiony.

¹⁶⁶ Cf. M.J. Wilkins, S. Hill, *Food...*, s. 59.

żywiących się powojem i wilczomleczem (*Euphorbia peplus* L.) charakteryzuje się silnymi właściwościami przeczyszczającymi¹⁶⁷. Innym wyszczególnionym przez lekarza czynnikiem warunkującym jakość interesującego nas napoju jest pora roku. Najbardziej wodnisty jest wiosną¹⁶⁸, natomiast z kolejnymi miesiącami (to znaczy wraz ze zmniejszeniem się zawartości wody w zielonej paszy) staje się coraz bardziej gęsty i pożywny, by osiągnąć najlepsze właściwości w połowie lata¹⁶⁹.

W końcowej partii omawianego tekstu Galen przedstawia wpływ konsumpcji mleka na poszczególne części ludzkiego organizmu. Zaznacza, że ma ono szczególnie dobre działanie na organy znajdujące się w klatce piersiowej, zwłaszcza na płuca. Przestrzega jednak, że pite zbyt często powoduje bóle głowy oraz niekorzystnie oddziałuje na narządy umieszczone w jamie brzusznej, gdyż prowadzi do powstawania gazów¹⁷⁰. Generalnie jednak Pergamończyk uznaje mleko za zdrowy i pożywny pokarm, mimo iż składa się ono z dwóch działających w przeciwny sposób substancji, czyli przeczyszczającej serwatki, która rozcieńcza gęste humory¹⁷¹, oraz spowalniającego pracę żołądka skrzepu mlecznego, który generuje gęste soki. Przestrzega też, że ten ostatni przyczynia się do powstawania kamieni nerkowych¹⁷². Lekarz poświęca także nieco uwagi wpływowi mleka na uzębienie człowieka, stwierdzając, że często spożywane staje się szkodliwe zarówno dla zębów, jak i dziąseł. Dalej precyzuje, że opisywany pokarm powoduje psucie pierwszych i rozpulchnienie drugich. Dlatego, aby uniknąć tego rodzaju problemów, po spożyciu mleka, radzi przepłukiwać usta winem (rozcieńczonym lub nie¹⁷³) bądź *melikraton*. Za najlepszą ochronę

¹⁶⁷ G a l e n, *O właściwościach pokarmów*, 685, 15 – 686, 10, vol. VI.

¹⁶⁸ Autor traktatu zaznacza tu, że podobne zjawisko ma również miejsce tuż po porodzie.

¹⁶⁹ G a l e n, *O właściwościach pokarmów*, 682, 3–8, vol. VI.

¹⁷⁰ Wpływ konsumpcji mleka na narządy umieszczone w klatce piersiowej i płuca, cf. G a l e n, *O właściwościach pokarmów*, 687, 7–8, vol. VI; wpływ konsumpcji mleka na głowę, cf. G a l e n, *O właściwościach pokarmów*, 687, 8, vol. VI; wpływ konsumpcji mleka na narządy umieszczone w jamie brzusznej, cf. G a l e n, *O właściwościach pokarmów*, 687, 8–9, vol. VI.

¹⁷¹ Analogiczne dane, cf. G a l e n, *O diecie rozcieńczającej*, 114, 1–3.

¹⁷² G a l e n, *O właściwościach pokarmów*, 688, 2–10, vol. VI.

¹⁷³ Lekarz przestrzega jednak, że użycie nierozcieńzonego trunku może skutkować bólem głowy.

zaś uznaje płukanek z mieszaniny wody i miodu, po której dodatkowo poleca przepłukać usta kwaśnym winem¹⁷⁴.

Zaprezentowany powyżej passus stał się trzonem bizantyńskiej galakologii dietetycznej. Analogiczne dane odnajdujemy bowiem w pismach medyków działających na przestrzeni od IV do VII w¹⁷⁵. Trzeba jednak zaznaczyć, że ówcześni asklepiadzi, pisząc o dietetycznych właściwościach

¹⁷⁴ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 688, 11 – 689, 7, vol. VI.

¹⁷⁵ Mleko w późnym antyku i epoce bizantyńskiej – A.N.J. Louvaris, *Fast and abstinence in Byzantium*, [in:] *Feast, fast or famine...*, s. 197; C. Bourbou, M.P. Richards, *The middle Byzantine menu: palaeodietary information from isotopic analysis of humans and fauna from Kastella, Crete*, IJOa 17, 2007, s. 65–67; M. Grünbart, *Store in a cool and dry place: perishable goods and their preservation in Byzantium*, [in:] *Eat, drink and be merry (Luke 12:19). Food and wine in Byzantium. In honour of Professor A.A.M. Bryer*, ed. L. Brubaker, K. Linardou, Aldershot 2007, s. 48; I. Anagnostakis, T. Papamastorakis, *Agraulountes...*, s. 211–237; C. Angelidi, I. Anagnostakis, *Ē byzantinē...*, s. 199–208; J. Koder, *Stew and salted meat – opulent normality in the diet of every day?*, [in:] *Eat, drink and be merry...*, s. 70; A. Dalby, *Tastes of Byzantium. The cuisine of a legendary empire*, London–New York 2010, s. 72, 79; C. Bourbou, *Fasting or feasting? Consumption of meat, dairy products and fish in Byzantine Greece. Evidence from chemical analysis*, [in:] *Zōa kai periballon sto Byzantio (70s–120s ai.)*, ed. I. Anagnostakis, T.G. Kolias, E. Papadopoulou, Athena 2011, s. 100; C. Bourbou, B.T. Fuller, S.J. Garvie-Lok, M.P. Richards, *Reconstructing the diets of Greek Byzantine populations (6th–15th centuries AD) using carbon and nitrogen stable isotope ratios*, AJPA 146, 2011, s. 571, 575–576, 578; M. Kokoszko, *Rola nabiału...*, s. 9–15; idem, *Smaki...*, s. 560–562; I. Anagnostakis, *Byzantine aphrodisiacs*, [in:] *Flavours and delights...*, s. 78–79; idem, „The raw and the cooked”: ways of cooking and serving food in Byzantium, [in:] *Flavours and delights...*, s. 175; C. Bourbou, *All in the cooking pot. Advances in the study of Byzantine diet*, [in:] *Flavours and delights...*, s. 67; J. Koder, *Everyday food in the middle Byzantine period*, [in:] *Flavours and delights...*, s. 145; idem, *Natural environment and climate, diet, food, and drink*, [in:] *Heaven & Earth. Art of Byzantium from Greek collections*, ed. A. Drandaki, D. Papanikola-Bakirtzi, A. Tourta, Athens 2013, s. 215; idem, *Cuisine and dining in Byzantium*, [in:] *Byzantine culture. Papers from the conference “Byzantine Days of Istanbul” held on the occasion of Istanbul being European Cultural Capital 2010. Istanbul, May 21–23 2010*, ed. D. Sakel, Ankara 2014, s. 428–429, 433; C. Bourbou, S. Garvie-Lok, *Bread, oil, wine and milk: feeding infants and adults in Byzantine Greece*, [in:] *Archaeodiet in the Greek world. Dietary reconstruction from stable isotope analysis*, ed. A. Papatheanasiou, M.P. Richards, S.C. Fox, Princeton 2015, s. 174–177, 188; M. Leontsinis, G. Merianos, *From culinary to alchemical recipes. Various uses of milk and cheese in Byzantium*, [in:] *Latte e latticini...*, s. 205–222; Z. Rzeźnicka, *Milk and dairy products in ancient dietetics and cuisine*

interesującego nas napoju, nie ograniczyli się wyłącznie do cytowania dorobku Pergamończyka, ale powoływali się również na nauczanie innych, a szczególnie często na ustalenia Rufusa z Efezu. Jednocześnie nie wyszli oni w swoich opisach poza kanon wypracowany przez antycznych znawców *ars medica*.

Dobrym przykładem tego schematu transmisji wiedzy są chociażby pisma Orybazjusza. Współpracownik cesarza Juliana przytacza w nich bowiem skrócony wypis z przeanalizowanego fragmentu traktatu Galena¹⁷⁶, a także w typowy dla siebie sposób, odnotowuje najważniejsze (obecne również w doktrynie Pergamończyka) cechy mleka oraz serwatki w katalogach grupujących pokarmy na podstawie ich dominujących właściwości¹⁷⁷. Dodatkowo wykorzystuje także dorobek Rufusa

according to Galen's De alimentorum facultatibus and selected Early Byzantine medical treatises, [in:] Latte e latticini..., s. 50–55, 59–60, 64–68.

¹⁷⁶ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, II, 59, 1, 1 – 14, 5.

¹⁷⁷ Świeże mleko otrzymane od zdrowych zwierząt jako pokarm generujący dobre soki – O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, III, 15, 1, 1 – 22, 3 (mleko – III, 15, 1, 1 – 2, 1); O r y b a z j u s z, *Streszczenie*, IV, 14, 1, 1 – 21, 3 (mleko – IV, 14, 1, 1–2); O r y b a z j u s z, *Księgi dla Eunapiusza*, I, 32, 1, 1 – 15, 3 (mleko – I, 32, 1, 1–2); mleko jako pożywny pokarm (gęstsze mleko dostarcza więcej pożywienia niż rzadkie) – O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, III, 13, 1, 1 – 13, 2 (mleko – III, 13, 4, 1 – 5, 1); O r y b a z j u s z, *Streszczenie*, IV, 12, 1, 1 – 15, 2 (mleko – IV, 12, 5, 1 – 6, 1); O r y b a z j u s z, *Księgi dla Eunapiusza*, I, 29, 1, 1 – 15, 2 (mleko – I, 29, 5, 1 – 6, 1); mleko (głównie odgotowane) jako pokarm generujący gęste soki – O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, III, 3, 1, 1 – 7, 3 (mleko – III, 3, 6, 4); O r y b a z j u s z, *Streszczenie*, IV, 2, 1, 1 – 5, 3 (mleko – IV, 2, 4, 5); O r y b a z j u s z, *Księgi dla Eunapiusza*, I, 19, 1, 1 – 5, 4 (mleko – I, 19, 4, 5); świeże mleko jako pokarm szkodliwy dla żołądka (jeśli nie jest on dostatecznie rozgrzany, może dojść do skwaszenia spożytego mleka, jeśli zaś wspomniany narząd jest rozgrzany podczas procesu dojrzewania i wstępnego trawienia *gála*, istnieje możliwość powstania gazów o „tłustej” charakterystyce, które lekarz porównuje z dymem powstałym na skutek palenia ofiar) oraz gorączkujących pacjentów – O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, III, 20, 1, 1 – 10, 2 (mleko – III, 20, 5, 1 – 7, 1); O r y b a z j u s z, *Streszczenie*, IV, 19, 1, 1 – 10, 2 (mleko – IV, 19, 5, 1 – 7, 1); O r y b a z j u s z, *Księgi dla Eunapiusza*, I, 37, 1, 1 – 8, 2 (mleko – I, 37, 4, 1 – 6, 1); mleko jako pokarm powodujący wzdęcia – O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, III, 23, 1, 1 – 9, 4 (mleko – III, 23, 7, 1); O r y b a z j u s z, *Streszczenie*, IV, 22, 1, 1 – 10, 1 (mleko – IV, 22, 7, 1 – 8, 1); O r y b a z j u s z, *Księgi dla Eunapiusza*, I, 39, 1, 1 – 7, 1 (mleko – I, 39, 4, 1 – 5, 1); mleko jako pokarm powodujący bóle głowy – O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, III, 21, 1, 1 – 6, 2 (mleko – III, 21, 5, 1–2); O r y b a z j u s z, *Streszczenie*, IV, 20, 1, 1 – 4, 2 (mleko – IV, 20, 3, 1); mleko jako pokarm przyczyniający się do powstawania

z Efezu, cytując jego zapiski, w których odnajdujemy wskazówki na temat warunków, jakie należy spełnić, by konsumpcja interesującego nas napoju nie zaszkodziła spożywającemu, lecz by przyniosła mu spodziewane korzyści¹⁷⁸.

Czytamy zatem, że medyk z Efezu zalecał picie możliwie najświeższego mleka, ale odradzał łączenie go z innymi produktami spożywczymi, jak również przyjmowanie dodatkowego pożywienia wkrótce po wypiciu opisywanego napoju, dopóki nie zostanie on całkowicie strawiony i wydalony z organizmu. W przeciwnym razie, zgodnie z wyjaśnieniami lekarza, istnieje wysokie prawdopodobieństwo, że mleko, zmieszawszy się ze spożytymi pokarmami, skwaśnieje, zakwaszając jednocześnie pożywienie znajdujące się już w żołądku.

kamieni nerkowych oraz powodujący blokady wątroby – O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, III, 25, 1, 1 – 8, 2 (mleko – III, 25, 1, 1–5); O r y b a z j u s z, *Streszczenie*, IV, 24, 1, 1 – 8, 2 (mleko – IV, 24, 1, 1 – 2, 1); O r y b a z j u s z, *Księgi dla Eunapiusza*, I, 41, 1, 1 – 7, 2 (mleko – I, 41, 1, 1 – 2, 1); mleko jako pokarm spowalniający pracę żołądka (tego typu właściwościami charakteryzuje się zwłaszcza napój po odgotowaniu serwatki) – O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, III, 30, 1, 1 – 9, 3 (mleko – III, 30, 4, 1–2); O r y b a z j u s z, *Streszczenie*, IV, 30, 1, 1 – 13, 3 (mleko – IV, 30, 5, 1); mleko o większej zawartości serwatki jako pokarm o właściwościach przeczyszczających; serwatka jako substancja o właściwościach przeczyszczających, które można dodatkowo spotęgować, dodając do mleka miodu i soli – O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, III, 29, 1, 1 – 22, 2 (mleko i serwatka – III, 29, 8, 1 – 10, 1); O r y b a z j u s z, *Streszczenie*, IV, 28, 1, 1 – 27, 2 (mleko i serwatka – IV, 28, 9, 1 – 12, 1); O r y b a z j u s z, *Księgi dla Eunapiusza*, I, 45, 1, 1 – 17, 1 (mleko i serwatka – I, 45, 8, 1 – 10, 1); serwatka jako substancja rozcieńczająca gęste soki, usuwająca blokady i niestrawione elementy – O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, III, 24, 1, 1 – 16, 7 (serwatka – III, 24, 7, 1 – 8, 1); O r y b a z j u s z, *Streszczenie*, IV, 23, 1, 1 – 16, 7 (serwatka – IV, 23, 7, 1); O r y b a z j u s z, *Księgi dla Eunapiusza*, I, 40, 1, 1 – 14, 7 (serwatka – I, 40, 6, 1 – 7, 1); serwatka jako substancja rozcieńczająca gęste soki – O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, III, 2, 1, 1 – 26, 2 (serwatka – III, 2, 26, 1); O r y b a z j u s z, *Streszczenie*, IV, 1, 1, 1 – 22, 3 (serwatka – IV, 1, 22, 1–2); serwatka jako substancja oczyszczająca – O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, XIV, 48, 1, 1–42 (serwatka – XIV, 48, 1, 4); O r y b a z j u s z, *Streszczenie*, II, 34, 1, 1–19 (serwatka – II, 34, 1, 3); O r y b a z j u s z, *Księgi dla Eunapiusza*, II, 15, 1, 1–26 (serwatka – II, 15, 1, 4); serwatka jako substancja o umiarkowanym działaniu rozgrzewającym (w pierwszym stopniu) – O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, XIV, 15, 1, 1–5 (serwatka – XIV, 15, 1, 5); O r y b a z j u s z, *Streszczenie*, II, 3, 1, 1–3 (serwatka – II, 3, 1, 3).

¹⁷⁸ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, II, 61, 1, 1 – 10, 2. Analogiczne dane w skróconej formie – O r y b a z j u s z, *Streszczenie*, IV, 40, 1, 1 – 6, 3.

Medyk twierdzi, że mleko najlepiej jest pić zaraz po porannym udoju, rezygnując wtedy z przyjmowania innych produktów. Nadto rekomenduje powstrzymanie się w tym czasie od nadmiernego wysiłku fizycznego, tłumacząc, że jest to kolejny czynnik sprzyjający zakwaszeniu. Zaleca wówczas spokojny spacer uwzględniający przerwy na odpoczynek (podczas którego nie powinno się jednak zasypiać). Podsumowując swój dotychczasowy wywód, stwierdza, że takie postępowanie zapewnia bezpieczne wydalenie mleka oraz przygotowuje organizm na przyjęcie jego kolejnej porcji.

Dalej medyk przechodzi do krótkiego opisu wpływu interesującego nas napoju na pracę ludzkiego organizmu. Dowiadujemy się, że oczyszcza on żołądek (choć nie usuwa jego całej zawartości), a po przedostaniu się do żył dostarcza ciału wiele pożywienia. Z kolejnego passusu możemy też wywnioskować, dlaczego tak się dzieje. Czytamy w nim bowiem, że po wstępnym strawieniu napoju (a więc po wydaleniu go z żołądka) przestaje on oddziaływać na wspomniany narząd¹⁷⁹, przez co praca tego ostatniego ulega spowolnieniu. Dlatego autor tłumaczy, iż osoby, u których należy doprowadzić do przeczyszczenia, powinny spożywać mleko w dużych ilościach, ponieważ wtedy oddziałuje ono na większą część treści żołądkowej. Natomiast ci, którzy chcą jedynie odżywić ciało, winni pić je małymi porcjami, gdyż wówczas nie działa ono katartycznie. Lekarz wyjaśnia, że w tym drugim przypadku najlepiej jest spożywać mleko na pusty żołądek, to znaczy wtedy, gdy fizjologia procesów trawiennych nie stwarza niebezpieczeństwa powstania tak zwanych surowych humorów (*omoi chymoi*)¹⁸⁰.

W dalszej części tekstu Rufus z Efezu informuje swoich czytelników, że po skutecznym odżywieniu ciała opisywanym napojem, trzeba rozpocząć przyjmowanie innych pokarmów, tak aby pomiędzy jedną a drugą dietą mleczną upłynął odpowiedni czas. Dodaje też, że dłuższe przyjmowanie mleka jest szczególnie dobre dla chorych cierpiących na chroniczne choroby klatki piersiowej i kaszel. Następnie medyk wyszczególnia jeszcze

¹⁷⁹ Brak mleka w żołądku oznaczał koniec stymulacji tego organu do wydalania.

¹⁸⁰ Nadto sugeruje zachowanie umiaru w stosowaniu procedur oczyszczających mających na celu przygotowanie organizmu na przyjęcie mleka.

inne dolegliwości, przy których rekomendowano spożywanie interesującego nas pokarmu. Uważa zatem, że powinni zażywać je pacjenci cierpiący z powodu wydzielania drażniących soków i wynaczynień. Zaznacza jednak, że przy tych dolegliwościach mleko należy wzbogacić miodem, gotowanym moszczem winnym, słodkim winem lub ewentualnie solą (jednocześnie podkreśla, że ta ostatnia wpływa niekorzystnie na jego smak). W swoim wykładzie lekarz wyodrębnia też grupę chorych, którym zaleca spożywanie przegotowanego mleka. Zalicza do niej osoby zmagające się dyzenterią, napływem soków o charakterze czarnej żółci, problemami z jelitem czczym oraz innymi dolegliwościami powodującymi upłynnienie¹⁸¹ stałego pokarmu (co mogło objawiać się występowaniem biegunki)¹⁸².

Warto zwrócić uwagę, że rekomendacja ta została poparta szczegółowym opisem odpowiedniego sposobu podgrzewania mleka, tak by jego konsumpcja była dla chorych jak najkorzystniejsza. Najpierw medyk zaleca jego powolne odgotowanie na wolnym ogniu, a po odparowaniu części płynu dalsze podgrzewanie pozostaje w garnku porcji do momentu, aż mleko równomiernie zgęstnieje i zyska na słodczy. Przestrzega też przed możliwością jego przypalenia lub zwarzenia. Dlatego w trakcie obróbki termicznej proponuje mieszać mleko gałązką zapalniczki (po usunięciu tkanki okrywającej), aby nie dopuścić do jego osadzenia się na ścianach naczynia. Natomiast w przypadku przywarcia części napoju do garnka, co często prowadzi do zepsucia jego całej zawartości, poleca usunąć przypalony płyn gąbką.

Poglądy na temat dietetycznych właściwości mleka (a także serwatki) nie uległy żadnej radykalnej zmianie w VI w. Aecjusz z Amidy w tej kwestii pozostał wierny wypracowanej w starożytności doktrynie, wobec czego włączył on do swojego traktatu informacje zaczerpnięte zarówno z dorobku Rufusa z Efezu, jak i Galena¹⁸³. Nadto, zapewne korzystając

¹⁸¹ Autor używa w tym miejscu fachowego terminu *synteksis* oznaczającego między innymi 'topnienie', 'rozpływanie się', stąd zamieszczona w tekście interpretacja.

¹⁸² Zabieg ten miał na celu wygotowanie serwatki, dzięki czemu mleko traciło właściwości przeczyszczające, stając się pokarmem spowalniającym pracę żołądka.

¹⁸³ A e c j u s z z A m i d y, II, 86, 1–8; II, 87, 1–15; II, 89, 1–5; II, 90, 1–8; II, 93, 1–20; II, 94, 1–21.

z pism Orybazjusza, uszeregował on najważniejsze dane na temat wpływu interesującego nas napoju na ludzki organizm w formie katalogów¹⁸⁴. Praktykujący w tym samym stuleciu Antym również nie odnotował spostrzeżeń wykraczających poza panujący od czasów antyku poziom wiedzy¹⁸⁵. Także kolejne stulecie nie przyniosło żadnych nowych ustaleń w związku z dietetycznymi właściwościami mleka. Paweł z Eginny, choć w swojej encyklopedii przede wszystkim położył nacisk na jego farmakologiczne zastosowanie, w niektórych fragmentach swego dzieła zawarł też najważniejsze informacje na temat typowych cech opisywanego napoju¹⁸⁶. Kolejnym potwierdzeniem wielowiekowej trwałości doktryny jest anonimowe dziełko *O pokarmach*. Jego autor, wzorem Orybazjusza i Aecjusza z Amidy, włączył bowiem mleko do grup produktów spożywczych usystematyzowanych pod względem ich cechy dominującej¹⁸⁷.

¹⁸⁴ A e c j u s z z A m i d y, II, 241, 1–21 (mleko – II, 241, 13) – odgotowane mleko jako pokarm generujący gęste soki; II, 250, 1–21 (mleko – II, 250, 9–10) – mleko jako pożywny pokarm; II, 252, 1–24 (mleko – II, 252, 1–3) – mleko jako pokarm generujący dobre soki; II, 257, 1–11 (mleko – II, 257, 4–6) – mleko jako pokarm szkodliwy dla żołądka; II, 259, 1–9 (mleko – II, 259, 6–7) – mleko jako pokarm powodujący wzdęcia; II, 261, 1–14 (mleko – II, 261, 1–4) – mleko jako pokarm przyczyniający się do powstania kamieni nerkowych oraz powodujący blokady wątroby i powiększenie śledziony; II, 265, 1–39 (mleko i serwatka – II, 265, 17–21) – mleko z dużą zawartością serwatki jako pokarm o właściwościach przeczyszczających; serwatka jako substancja o właściwościach przeczyszczających, które można dodatkowo spotęgować dodając do mleka miodu i soli; II, 271, 1–8 (mleko – II, 271, 6–7) mleko jako pokarm powodujący bóle głowy; II, 199, 1–3 (serwatka – II, 199, 3) – serwatka jako substancja o umiarkowanym działaniu rozgrzewającym (w pierwszym stopniu); II, 225, 1–20 (serwatka – II, 225, 6) – serwatka jako substancja oczyszczająca; II, 260, 1–26 (serwatka – II, 260, 8–9) – serwatka jako substancja rozcieńczająca gęste soki, usuwająca blokady i niestrawione elementy.

¹⁸⁵ A n t y m, 76. Mleko i jego przetwory jako grupa produktów spożywczych omówionych przez Antyma, cf. I. M a z z i n i, *L'alimentation...*, s. 262.

¹⁸⁶ P a w e ł z E g i n y, I, 3, 1, 1–9; I, 87, 1, 1–21.

¹⁸⁷ *O pokarmach*, V, 1–58 (mleko – V, 2–12) – mleko jako pokarm generujący dobre soki; IX, 1–14 (mleko – IX, 5–8) – mleko jako pokarm szkodliwy dla żołądka; XI, 1–12 (mleko – XI, 2–4) – mleko jako pokarm powodujący blokady narządów wewnętrznych; XIII, 1–15 (mleko – XIII, 6–7) – mleko o małej zawartości serwatki (*tyrógala*) jako pokarm spowalniający pracę żołądka; XIX, 1–7 (mleko – XIX, 3) – mleko (zwłaszcza zimne) jako pokarm generujący surowe soki; XX, 1–14 (mleko – XX, 8) – odgotowane mleko jako pokarm generujący kwaśne soki.

Równie istotny zespół danych stanowią farmakologiczne charakterystyki mleka (a także pozyskanej z niego serwatki, którą ówcześni medycy traktowali jako osobny specyfik) oraz konkretne przykłady obrazujące jego wykorzystanie w procedurach terapeutycznych. W tym aspekcie również brak jest wyraźnych odstępstw w prezentowanym dotychczas ułożeniu i transmisji informacji. Odnośnie do pierwszego zagadnienia najwięcej szczegółów zawierają prace Galena, których skrócone fragmenty przytaczają w swoich traktatach bizantyńscy lekarze. Dlatego też poniższe rozważania dotyczyć będą charakterystyk farmakologicznych właściwości mleka i serwatki autorstwa Pergamończyka. Natomiast bizantyńskie źródła zostaną wykorzystane w części tekstu poświęconej egzemplifikacji stanów chorobowych, w kuracji których wymagane było zastosowanie farmaceutyków przygotowanych na bazie wspomnianych powyżej substancji.

Galen zawarł najpełniejszy opis leczniczego działania mleka w traktacie *O właściwościach medykamentów niezłożonych*¹⁸⁸. Mimo iż, zgodnie z tytułem dzieła, w rzeczonym passusie główny akcent położony został na zdrowotne zastosowanie interesującego nas napoju, to jest on też doskonałym przykładem wzajemnego uzupełniania się ówczesnej teorii dietetycznej (a nawet kulinarnej) i farmakologicznej. Na wstępie swego wykładu autor zaznaczył bowiem, że mleko może być wykorzystywane zarówno jako pokarm, jak i medykament¹⁸⁹. Aby jednak w drugim przypadku jego działanie było efektywne, musiało ono spełniać warunki odpowiadające tym wyszczególnionym w charakterystyce dietetycznej. Taki płyn powinien być więc pozbawiony jakichkolwiek zanieczyszczeń, co oznacza, że nie może odznaczać się gorzkim, ostrym czy słonym smakiem, ani nieprzyjemnym zapachem. Winien natomiast cechować się łagodnym aromatem (lub nie posiadać wyczuwalnego zapachu) i przyjemnym, delikatnie słodkim smakiem¹⁹⁰.

¹⁸⁸ Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 263, 12 – 266, 6, vol. XII. Mleko w terapii antyku – H. King, *Hippocrates' woman. Reading the female body in ancient Greece*, London–New York 1998, s. 41, 71, 122; M. Kokoszko, *Galaktologia...*, s. 5–14, 18–20; idem, *Galen's therapeutic galactology (γαλακτολογία ιατρική) in De simplicium medicamentorum temperamentis ac facultatibus*, [in:] *Latte e latticini...*, s. 36–40, 44–45; M. Kokoszko, J. Dybała, *Milk in medical...*, s. 267–279.

¹⁸⁹ Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 263, 12–14, vol. XII.

¹⁹⁰ Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 264, 1–6, vol. XII.

W kolejnej części tekstu Pergamończyk przechodzi do kwestii wykorzystania mleka w zabiegach farmakologicznych. Pisze, że może być ono stosowane do obmywania części ciała podrażnionych napływem ostrych i drażniących soków. Lekarz dodaje, że dzięki swym przylegającym właściwościom mleko pokrywa nieosłonięte tkanki, chroniąc je przed wpływem szkodliwych czynników¹⁹¹. W dalszej części swoich wywodów stwierdza, że substancją warunkującą zdolność przylegania jest zawarty w mleku tłuszcz¹⁹², a dzięki tej cesze napój odznacza się właściwościami łagodzącymi podrażnienia wywołane przez ostre soki. Nadmienia też, że względu na fakt, iż opisywany pokarm podlega szybkim przemianom właściwości te są najlepiej widoczne, gdy jest on świeży i jeszcze ciepły¹⁹³.

Następnie Galen przedstawia rodzaje interesującego nas napoju w zależności od jego pochodzenia. Swoje rozważania rozpoczyna od mleka ludzkiego, które – jak podkreśla – powinno być pozyskane od zdrowych i właściwie odżywiających się kobiet. Natomiast, jeśli jest ono niedostępne, radzi użycie takiego, którego natura jest najbliższa charakterystyce ciała ludzkiego, to znaczy pochodzącego od zwierząt, których mięso nie odznacza się nieprzyjemnym zapachem i smakiem¹⁹⁴. Zdaniem medyka kryterium tego nie spełnia mleko psów, panter, hien, niedźwiedzi oraz podobnych im ssaków. Za odpowiednie uważa natomiast to pochodzące od świń, kóz, koni, krów, osłów i owiec. Nadmienia, że mleko wspomnianych zwierząt służy także do produkcji serów, choć z grupy tej wyłącza osłe, które z powodu rzadkiej konsystencji i dużej zawartości

¹⁹¹ G a l e n, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 264, 8–16, vol. XII. Autor stwierdza także, że za sprawą serwatki, mleko posiada też nieco czyszczących właściwości, pozwalających na skuteczne zmywanie z organizmu niebezpiecznych dla zdrowia substancji. Dlatego też w tego rodzaju kuracjach doradza stosowanie *gála* zamiast wody.

¹⁹² Dodaje też, że podobną właściwością cechują się także tłuszcze zwierzęce, białko jajka, płukany wosk czy sporządzona z oliwek maść *keroté* – G a l e n, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 264, 18–19, vol. XII.

¹⁹³ G a l e n, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 264, 16 – 265, 5, vol. XII.

¹⁹⁴ Takie samo zalecenie odnajdujemy w traktacie *O właściwościach pokarmów*, we fragmencie dotyczącym pożywienia odzwierzęcego. Czytamy w nim, że człowiek powinien przede wszystkim odżywiać się wieprzowiną, gdyż z natury jest ona najbliższa charakterystyce ludzkiego ciała – G a l e n, *O właściwościach pokarmów*, 663, 4–8, vol. VI. Na ten temat – Z. R z e ź n i c k a, *Rola mięsa...*, s. 231.

serwatki określa jako surowiec nienadający się do wytwarzania tego typu pokarmu. W zachowanej gradacji czytamy natomiast, że za najgęstsze uważa mleko krowie, za rzadsze od niego kozie, natomiast pozyskane od macior charakteryzuje jako wodniste i ciężkostrawne¹⁹⁵. Na zakończenie analizowanego fragmentu Pergamończyk przytacza kolejne informacje po części znane już z dietetycznego opisu badanego napoju. Podaje zatem, że każdy gatunek mleka składa się ze skrzepu mlecznego, serwatki oraz tłuszczu. Dodaje też, że ten ostatni służy do produkcji masła (*boútyron*), które stosowane jako farmaceutyk ułatwia trawienie soków i ma działanie rozluźniające, dzięki czemu aplikowane jest w kuracjach dolegliwości przyusznic i krokowych gruczołów limfatycznych¹⁹⁶.

Więcej konkretnych przykładów na temat medycznego zastosowania mleka odnajdujemy w rozdziale dotyczącym serwatki¹⁹⁷. Choć asklepiada wyodrębnił ten tekst jako osobny *passus*, który jak sugeruje tytuł, poświęcony jest terapeutycznemu zastosowaniu wspomnianej substancji, to jednak jego analiza dowodzi, że należy traktować go raczej jako logiczną kontynuację zaprezentowanego powyżej wywodu. Wprawdzie na wstępie Galen podaje kilka *exempla* farmakologicznego użycia serwatki, to już w kolejnej części fragmentu rozpatruje medyczne zastosowanie (oraz pozyskiwanie) skrzepu mlecznego, by w końcu skoncentrować się wyłącznie na terapeutycznym wykorzystaniu mleka, jako jednorodnego płynu.

Jak zostało już zasygnalizowane, punktem wyjścia dla swoich rozważań Pergamończyk uczynił krótki ustęp dotyczący zdrowotnego wykorzystaniu rzadkiego elementu mleka, któremu przypisał właściwości czyszczące¹⁹⁸. Z narracji lekarza możemy wywnioskować, że serwatka była powszechnie stosowanym farmaceutykiem w leczeniu dolegliwości przewodu pokarmowego. Podawana doustnie pełniła rolę środka przeczyszczającego, natomiast jako enema łagodnie oczyszczała wnętrzości, usuwając z nich ostre humory. Aplikowano ją także zewnętrznie. Wówczas służyła na przykład do przemywania owrzodzeń (w których skupiały się ostre soki) bądź zmywania innych środków farmakologicznych. Wśród tych ostatnich Galen

¹⁹⁵ Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 265, 6 – 266, 2, vol. XII.

¹⁹⁶ Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 266, 2–6, vol. XII.

¹⁹⁷ Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 266, 7 – 269, 15, vol. XII.

¹⁹⁸ Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 266, 7–8, vol. XII.

wymienia diaforetyczny lek podawany przy wynaczynieniach i zmianach dermatologicznych powodujących powstawanie zaciemnień na skórze. Na podstawie tej informacji możemy wnosić, że z tego powodu rzeczona substancja stanowiła też ingrediencję środków podawanych w kuracji sińców pod oczami i podskórnych wylewów¹⁹⁹.

Nieco więcej miejsca autor poświęca wywodom na temat skrzepu mlecznego, któremu również przypisuje zdolności osłabiające działanie ostrych soków. Podaje, że poprzez zanurzenie w mleku rozgrzanych kamieni, skrzep nabywa właściwości osuszających, dzięki czemu skutecznie leczy dyzenterię oraz jest stosowany w kuracji dolegliwości spowodowanych napływem do żołądka ostrych soków. Zaznacza także, iż odznacza się on właściwościami przylegania do powierzchni²⁰⁰. Autor nie poprzestaje jednak na pobieżnej charakterystyce omawianej substancji. Dodatkowo zaznacza bowiem swoich czytelników z technologią uzyskiwania skrzepu mlecznego o jak najlepszej jakości. Jak dowiadujemy się z tekstu, mleko zazwyczaj zagotowywano (doprowadzając tym samym do odparowania serwatki) poprzez umieszczenie w nim rozgrzanych do wysokiej temperatury kamieni (*káchlekes*)²⁰¹. Inny, wypracowany przez Galena, sposób opierał się na zastąpieniu tych ostatnich żelaznymi cylindrami. Medyk podkreśla, że uzyskany w ten sposób farmaceutyk charakteryzuje się lepszymi właściwościami, gdyż dzięki żelazu zyskuje działanie ściągające²⁰².

W dalszej części analizowanego tekstu odnajdujemy już wyłącznie dane na temat zastosowania mleka w kuracji rozmaitych chorób. Z zapisków medyka wynika, że było ono powszechnie wykorzystywane chociażby

¹⁹⁹ Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 266, 8–16, vol. XII.

²⁰⁰ Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 266, 16 – 267, 2, vol. XII.

²⁰¹ O praktyce gotowania z użyciem rozgrzanych kamieni, cf. P. Tomkins, *Communitarity and competition: the social life of food and containers at Aceramic and Early Neolithic Knossos, Crete*, [in:] *Cooking up the past...*, s. 184. Na temat gotowania mleka, cf. fragment rozdziału dotyczący gastronomicznego wykorzystania tego napoju.

²⁰² Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 267, 2 – 267, 13, vol. XII. Lekarz zatroszczył się o to, by stosowany przez niego przyrząd był łatwy i bezpieczny w obsłudze. Z jego słów wynika, iż przez środek cylindrów przechodził metalowy pręt (w miejscu uchwytu izolowany szmatką), który pozwalał na ich chwycenie i komfortowe podgrzewanie nad ogniem, do momentu, aż osiągną odpowiednio wysoką temperaturę.

w okulistyce²⁰³. Używano go na przykład (samodzielnie bądź jako składnik środka zwanego *kollýrion*) w leczeniu dolegliwości spowodowanych napływem do oczu ostrych soków. Nadto usuwało ono zasinienia i sińce pod oczami oraz stanowiło ingrediencję specyfiku zalecanego osobom cierpiącym na schorzenie identyfikowane jako *ofthalmia*. Zgodnie z zaleceniami lekarza w takim przypadku należało nałożyć je przed snem na zewnętrzną część powiek razem z olejkiem różanym i białkiem jajka. Jak podaje Galen, farmaceutyk ten ułatwiał trawienie szkodliwych humorów, dzięki czemu skutecznie koił stan zapalny oczu²⁰⁴. Nieinwazyjne działanie mleka sprawiło, że było ono również aplikowane podczas kuracji innych partii ciała wymagających podania delikatnych farmaceutyków. Dlatego też (samodzielnie lub w połączeniu z innymi środkami o charakterze łagodzącym) mogło być ono wstrzykiwane do wnętrza owrzodzonej macicy albo też posługiwano się nim w terapii dolegliwości odbytnicy wywołanych przez napływ ostrych soków, takich jak stany zapalne lub bolesne pofałdowanie *rectum*²⁰⁵. Z tego samego powodu użycie opisywanego płynu zalecano w procedurach farmakologicznych leczących dolegliwości genitaliów oraz innych części ciała, których delikatna struktura wymuszała podanie środków o charakterze łagodzącym. Mleko wykorzystywano więc w kuracjach stanów zapalnych, nadżerek czy wszelkich złośliwych zmian. Natomiast w terapii rakowatych owrzodzeń mieszano je z lekami przeciwbólowymi, przede wszystkim zaś z maściami na bazie tlenku cynku²⁰⁶. Galen wspomina także o praktyce doustnego przyjmowania mleka w formie płukanek, które określa terminem *diaklysmata* lub *diakrátēma*. Nadmienia też, że łagodzi ono powstałe w jamie ustnej stany zapalne, takie jak dolegliwości migdałków i schorzenia, których objawy przypominają anginę. Medyk precyzuje, że w kuracji takich przypadków największe znaczenie mają łagodzące właściwości mleka, które można

²⁰³ Zdaniem medyka, przy tego rodzaju schorzeniach najlepiej jest posługiwać się świeżym ludzkim mlekiem, cf. Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 268, 1–2, vol. XII.

²⁰⁴ Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 267, 13 – 268, 2, vol. XII.

²⁰⁵ Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 268, 2–6, vol. XII.

²⁰⁶ Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 268, 6–11, vol. XII.

dotatkowo zintesyfikować poprzez odgotowanie serwatki²⁰⁷. Z pism Pergamończyka możemy też wnosić, że opisywany płyn odgrywał ważną rolę w przygotowaniu antidotów neutralizujących działanie trujących substancji, zarówno pochodzenia zwierzęcego (trucizna ze ślimaka zwanego zającem morskim [*Aplysia leporina*] lub muchy znanej jako kantaryda [*Cantharis versicatoria*]), jak i roślinnego (tojad południowy [*Aconitum anthora* L.] lub trująca marchew [*Thapsia garganica* Bauer])²⁰⁸.

W ostatniej części analizowanego wykładu Galen dementuje funkcjonujące w jego czasach przesady (które niektórzy lekarze uznawali za prawdziwe²⁰⁹) mówiące o rzekomo skutecznych zabiegach terapeutycznych z wykorzystaniem psiego mleka²¹⁰. Stanowczo nie zgadza się z poglądem jakoby posmarowanie nim powiek (z których wcześniej usunięto owłosienie) zapobiegało ponownemu odrastaniu włosów. Inny ugruntowany w środowisku medycznym mit dotyczył przeświadczenia, że wcieranie rzeczonyj substancji (przed okresem dojrzewania) w okolice genitaliów zahamuje wyrastanie włosów łonowych²¹¹. Jako ostatni przykład autor przytacza opinię mówiącą, że picie psiego mleka powoduje naturalne wydalanie z organizmu martwych płodów²¹². Lekarz zdecydowanie odcina się od zaprezentowanych powyżej opinii. Jednocześnie przestrzega swoich czytelników przed autorytatywnym traktowaniem innych rozpowszechnionych w literaturze medycznej poglądów na temat farmakologicznych właściwości mleka psów lub innych zwierząt. Zaznacza też, że on sam podał wyłącznie *exempla* zdrowotnego zastosowania mleka, których skuteczność potwierdziła jego zawodowa praktyka²¹³.

²⁰⁷ G a l e n, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 268, 11–18, vol. XII.

²⁰⁸ G a l e n, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 268, 18 – 269, 4, vol. XII.

²⁰⁹ Na podstawie analizowanego źródła możemy stwierdzić, że zaliczał się do nich chociażby Dioskurydes, cf. niżej.

²¹⁰ Przekonanie o zdrowotnych właściwościach psiego mleka musiało być jednak dość głęboko zakorzenione, gdyż przetrwało do czasów wczesnego Bizancjum. Jak dowiadujemy się z pism Orybazjusza, wierzono, że wtarte w dziaśła niemowlęcia, łagodziło ból wywołany ząbkowaniem – O r y b a z j u s z, *Księgi dla Eunapiusza*, IV, 63, 1, 1 – 2, 3 (mleko – IV, 63, 1, 1 – 2, 1).

²¹¹ D i o s k u r y d e s, II, 70, 6, 9–10.

²¹² Cf. D i o s k u r y d e s, II, 70, 6, 11–12.

²¹³ G a l e n, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 269, 4–15, vol. XII.

Analiza bizantyńskich źródeł medycznych potwierdza, że przedstawiony powyżej opis stał się wykładnią wiedzy dla Orybazjusza²¹⁴, Aecjusza z Amidy²¹⁵ i Pawła z Eginy²¹⁶. Poświadczają to nie tylko zamieszczone w ich dziełach charakterystyki farmakologicznych właściwości mleka (i serwatki), ale też konkretne przykłady jego leczniczego zastosowania. Każdy z wymienionych autorów w swoich zapiskach podaje bowiem szczegóły na temat zdrowotnego użycia interesującego nas napoju przy okazji omawiania kuracji niemal każdego z zasygnalizowanych przez Pergamończyka stanów chorobowych. Dlatego też, ze względu na niezwykle szeroki zakres danych, w tej części pracy zaprezentowane zostaną jedynie przykłady procedur terapeutycznych zalecanych w leczeniu wybranych schorzeń.

Zgodnie z obowiązującą doktryną, mleko (aplikowane na rozmaite sposoby) stanowiło jedną z podstawowych substancji o działaniu oczyszczającym. Jako pokarm stymulowało pracę przewodu pokarmowego, skutecznie doprowadzając do wypróżnień. Właśnie ze względu na tę cechę, Orybazjusz, powołując się na ustalenia Filumenosa, zaleca jego spożywanie osobom cierpiącym na słoniowaciznę. Z lektury obszernego rozdziału poświęconego terapii tej choroby możemy wnosić, że leczenie opierało się między innymi na szeregu procedur katartycznych stosowanych w odpowiedniej kolejności. Jedną z nich była kuracja mleczna, którą poprzedzał dziesięciodniowy okres przygotowawczy, kiedy to pacjent zobowiązany był wypijać odpowiednią ilość wody oraz spożywać mięso ryb i drobiu. Po upływie tego czasu rozpoczynano długotrwałe oczyszczanie organizmu

²¹⁴ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, XV, 2, 1, 1 – 4, 4; O r y b a z j u s z, *Księgi dla Eunapiusza*, II, 1, g, 1, 1 – 9, 1. Mleko (i serwatka) w bizantyńskiej terapii – M. C h r o n ě, *Therapeies astheneion me zoiķēs proleuseōs yles sta byzantina iatrika keimena. Symbolē stēn meletē tōn antilēpseōn gia tis astheneies kai tis therapeies tous sto Byzantio*, BSym 20, 2010, s. 149–154, 156–157, 164, 176; e a d e m, *Ta zōika proionta ōs prōte ylē gia tēn paraskeuē farmakōn kai periaptōn sta byzantina iatrika keimena tēs mesēs periodou. Ē exeliktikē schesē tēs panidas me tēn iatrikē kai tēn leukē mageia*, [in:] *Zōa...*, s. 391–392; e a d e m, *Ē panida...*, s. 202–206.

²¹⁵ Autor łączy farmakologiczną charakterystykę mleka z opisem jego dietetycznych właściwości, cf. A e c j u s z z A m i d y, II, 92, 1–38; II, 97, 1–11.

²¹⁶ Autor w swojej encyklopedii łączy farmakologiczną charakterystykę mleka z opisem jego dietetycznych właściwości – P a w e ł z E g i n y, I, 4, 1, 1–21; VII, 3, 3, 2–11.

chorego, podając mu do picia (najlepiej ośle) mleko²¹⁷, które nie tylko doprowadzało do wytężonej pracy jelit, ale także, jak ujął to autor, dodatkowo przyczyniało się do przemieszania zgromadzonej w układzie pokarmowym treści jelitowej i neutralizowania jej ostrości. Terapia rozpoczynała się od podania choremu zwarzonego mleka (w którym gotowano moczona w occie kalamintę) w ilości od trzech do pięciu kubków. Natomiast w kolejnych dniach przyjmował on już nieścięte (ciepłe lub świeżo udojone) mleko. Zgodnie z zaleceniami lekarza, w ten sposób pacjent powinien odżywiać się przez dwa tygodnie, a po tym czasie należało zacząć podawać mu ostre pokarmy, których spożycie miało doprowadzić do rozrzedzenia treści jelitowej i rozcieńczenia gęstych soków. Lekarz dodaje, że, gdyby jednak ta ostatnia dieta nie przyniosła oczekiwanych efektów, należy powtórzyć ją dwu- lub trzykrotnie²¹⁸.

O mleku w kontekście oczyszczania organizmu pisze także, cytowany przez Orybazjusza, Rufus z Efezu²¹⁹. Tym razem konsumpcja napoju, zmieszanego z miodem lub słodkim winem, była zalecana dzień po zastosowaniu procedur katartycznych za pomocą enem. Z analizowanego tekstu wynika, że dzięki wspomnianym dodatkom mleko zyskiwało zdolność usuwania resztek płynnych elementów zalegających w przewodzie pokarmowym chorego, co stanowiło jeden z etapów wieńczących proces oczyszczania. Z dalszej narracji dowiadujemy się, że po zakończeniu kuracji pacjentowi zalecano między innymi spacerować, masaż i kąpiele, a także przyjmowanie pokarmów, które miały pomóc w regeneracji organizmu²²⁰.

²¹⁷ Jeśli zaś nie było ono dostępne, autor radzi posługiwać się kozim mlekiem. Dodaje, że zwierzęta od których miał pochodzić napój, powinny być karmione kalamintą.

²¹⁸ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, XLV, 29, 1, 1 – 79, 4 (opisana procedura – XLV, 29, 8, 1 – 14, 1; procedura z zastosowaniem mleka – XLV, 29, 8, 4 – 13, 2). Podobne zalecenia – P a w e ł z E g i n y, IV, 1, 1, 1 – 8, 6 (procedura oczyszczająca – IV, 1, 2, 13–19; serwatka – IV, 1, 2, 14; ścięte mleko – IV, 1, 2, 14–15; nieścięte i świeżo wydojone mleko – IV, 1, 2, 16). Nadto, w dalszej części passusu (XLV, 29, 52, 1–5; mleko – XLV, 29, 52, 5), mleko jest rekomendowane (w okresie rekonwalescencji) jako jeden z pokarmów pozbawionych ostrości i mających zdolność jej neutralizowania. Podanie mleka chorym na słońiowaciznę polecał także P a w e ł z E g i n y, IV, 1, 4, 1 – 5, 1 (mleko – IV, 1, 4, 21).

²¹⁹ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, VII, 26, 1, 1 – 201, 3.

²²⁰ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, VII, 26, 170, 4 – 172, 3 (mleko – VII, 26, 171, 2).

O praktyce wywoływania u pacjentów efektu przeczyszczenia poprzez podawanie mleka wspomina także Aecjusz z Amidy, przytaczając *verbatim* doktryny Galena. Pergamończyk podaje, że wykorzystywał on opisywany napój w terapii pacjentów trawionych gorączką czterodniową. Wtedy przepisywał im świeże ośle, końskie lub kozie mleko. Przy okazji zwrócił także uwagę na fakt, że w omawianym przypadku najskuteczniejsze są dwa pierwsze. On sam zaś, z uwagi na powszechną dostępność, najczęściej posługiwał się tym ostatnim²²¹.

Oprócz zaprezentowanych powyżej przykładów leczniczego wykorzystania mleka o dużej zawartości serwatki, przebadane teksty zawierają także wiele informacji o medycznym wykorzystaniu napoju z przewagą gęstego elementu. Cechę tę często dodatkowo potęgowano poprzez gotowanie mleka. W ten sposób uzyskiwano pokarm spowalniający pracę układu trawienego, który był zalecany zwłaszcza w terapii dyzenterii. Szczegółowe opisy kuracji tej dolegliwości, uwzględniające zarówno rozmaite detale związane z aplikacją mleka, jak i towarzyszące jej zabiegi, odnajdujemy między innymi w pismach Orybazjusza. Rekomenduje on, na przykład, stosowanie odpowiednich kataplazmów oraz pięciodniową kurację, polegającą na spożywaniu wyłącznie koziego mleka zmieszanego z miodem. Nadto wspomina o praktyce podawania pacjentom (prawdopodobnie także koziego) odgotowanego (najpierw do połowy objętości, a potem do jednej trzeciej) napoju, tym razem bez dodatku miodu, za to w połączeniu z innymi pokarmami, takimi jak chociażby namoczony w wodzie chleb lub póltos na mleku²²². Z kolei przy opisie innej terapii tego schorzenia (polecanej również w przypadku napływu do żołądka ostrych soków) asklepiada radzi posilać się skrzepem mlecznym wytrąconym w trakcie gotowania napoju. Oprócz tego rekomenduje skuteczne lekarstwo sporządzone z rozrobionych w mleku psich odchodów²²³.

²²¹ A e c j u s z z A m i d y, V, 84, 1–121 (cytowany fragment – V, 84, 93–97); dawkowanie mleka jako lekarstwa w omawianym przypadku – V, 84, 97–103.

²²² O r y b a z j u s z, *Wybór receptur medycznych*, 54, 1, 1–22, 6 (analizowany fragment – 54, 2, 2–3, 3; mleko – 54, 2, 3; 54, 2, 4; 54, 3, 1).

²²³ Autor dodaje, że przygotowując specyfik, najlepiej używać ekskrementów zwierząt karmionych wyłącznie kośćmi, gdyż takie nie odznaczają się nieprzyjemnym zapachem – O r y b a z j u s z, *Księgi dla Eunapiusza*, IV, 87, 1, 1–11, 3 (analizowany fragment

Z pism współpracownika cesarza Juliana dowiadujemy się także, że w kuracji opisywanej dolegliwości, ze względu na swe łagodzące właściwości, interesujący nas płyn stosowany był też jako składnik enem kojących początkowo stadium podrażnień układu pokarmowego. Zgodnie ze wskazówkami medyka, aplikowana wówczas lewatywa na bazie mleka²²⁴, którą ewentualnie można było wzbogacić dodatkiem skrobi, winna zawierać wywar z mirtu albo róż, łupiny granatu, soczewicy czy też kwiatu dzikiego granatu²²⁵.

Jeszcze inną dolegliwością układu pokarmowego, leczoną przy pomocy mleka, była bolesna niemożność oddania kału, czyli *teinesmós*. W takim przypadku lekarz przepisywał kilkuetapową kurację, zakładającą nacieranie podbrzusza, pachwin i krocza chorego olejkim mirtowym (lub różanym) z dodatkiem wina, a następnie spożywanie małymi łykami świeżo wydojonego koziego mleka. Dieta ta była kontynuowana również kolejnego dnia, z tym że wówczas napój trzeba było odgotować do połowy objętości, a także usunąć z niego tłuszcz. Poza tym dolne partie ciała namaszczano oliwą z dodatkiem rozartych nasion kminu rzymskiego lub selera. Nadto stosowano enemę z rozwodnionej *ptisáne* (z odgotowanymi w niej płatkami róż) lub lewatywę z mleka bądź kleiku z *chóndros* (z dodatkiem soczewicy albo łupin granatów)²²⁶.

– IV, 87, 2, 1 – 3, 3; mleko – IV, 87, 2, 1–2; IV, 87, 3, 1). Recepturę na środek z psich odchodów połączonych z mlekiem lekarz zaczerpnął z dorobku Galena, cf. G a l e n, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 291, 10 – 292, 19, vol. XII (mleko – 292, 4, vol. XII; 292, 8, vol. XII; 292, 12, vol. XII). O tym samym medykamencie rozprawiają w swoich traktatach również Aecjusz z Amidy i Paweł z Eginy – A e c j u s z z A m i d y, II, 111, 1–13 (mleko – II, 111, 6); P a w e ł z E g i n y, III, 42, 1, 1 – 6, 14 (lekarstwo z psich odchodów połączonych z mlekiem – III, 42, 2, 18 – 3, 1; mleko – III, 42, 2, 19). Poza tym, ten ostatni lekarz w diecie dyzenteryków przewidywał, między innymi, rozrobione w mleku jajka, zbożowe papki na wodzie lub na mleku bądź picie odgotowanego mleka – P a w e ł z E g i n y, III, 42, 6, 1–3 (mleko z jajkami – III, 42, 6, 1; odgotowane mleko – III, 42, 6, 3).

²²⁴ Lub innych płynów, jak na przykład kleiku z pszenicy, kaszy orkiszowej, *ptisáne*, wywaru z ryżu z dodatkiem koziego lub koziego tłuszczu.

²²⁵ O r y b a z j u s z, *Wybór receptur medycznych*, 54, 16, 1 – 17, 1 (mleko – 54, 16, 3).

²²⁶ O r y b a z j u s z, *Streszczenie*, IX, 13, 1, 1 – 6, 3 (opisane procedury – IX, 13, 1, 1 – 5, 1; mleko – IX, 13, 1, 3; XI, 13, 2, 1; IX, 13, 4, 2).

Zresztą, jak wykazuje analiza zgromadzonego materiału, lewatywy z dodatkiem mleka były powszechnie zalecane w rozmaitych dolegliwościach, począwszy od wspomnianych już problemów z układem trawiennym, poprzez kurację podrażnień oraz stanów zapalnych narządów wewnętrznych, aż do usuwania z organizmu toksycznych substancji. Obszerny katalog schorzeń wymagających tego rodzaju zabiegów prezentuje, cytowany przez Orybazjusza, Rufus z Efezu²²⁷. Na początku swojego wywodu zalicza on mleko do grupy płynów odpowiednich do sporządzania lewatyw o działaniu łagodzącym²²⁸. Z dalszej partii tekstu dowiadujemy się, że ich zastosowanie zalecał na przykład pacjentom cierpiącym na podrażnienia jelit niespowodowane napływem szkodliwych humorów. Wówczas medyk przepisywał enemę z koziego lub krowiego mleka wymieszanego z szakłakiem, glinką z Samos lub skrobia²²⁹. Interesujący nas płyn był także wprowadzany doodbytniczo w przypadku owrzodzeń i stanów zapalnych jelit, nerek, pęcherza i macicy²³⁰ oraz jako antidotum w kuracji zatrucia lulkiem czarnym²³¹.

Nie jest to zresztą jedyna wzmianka źródłowa mówiąca o wykorzystaniu opisywanego napoju w oczyszczaniu organizmu z toksyn tej rośliny. O zagadnieniu tym pisze bowiem także Paweł z Eginny, który swoim pacjentom zaleca doustne przyjęcie osłego (lub, jeśli jest ono

²²⁷ Na przykład: O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, VIII, 24, 1, 1 – 63, 4; O r y b a z j u s z, *Streszczenie*, I, 19, 1, 1 – 18, 5.

²²⁸ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, VIII, 24, 1, 2.

²²⁹ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, VIII, 24, 54, 1–2 (mleko – VIII, 24, 54, 1); O r y b a z j u s z, *Streszczenie*, I, 19, 18, 1–3 (mleko – I, 19, 18, 2).

²³⁰ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, VIII, 24, 18, 1–2 (mleko – VIII, 24, 18, 1); O r y b a z j u s z, *Streszczenie*, I, 19, 8, 1–3 (mleko – I, 19, 8, 1). O enemie z mleka stosowanej w przypadku podrażnień i stanów zapalnych jelit, nerek, pęcherza i macicy wspomina także Aecjusz z Amidy – A e c j u s z z A m i d y, III, 159, 1–99 (mleko – III, 159, 54). Nadto, z analizowanego rozdziału pochodzącego ze *Zbiorów lekarskich* wynika, że mleko było również używane wewnętrznie (jako płukanka lub lewatywa), w celu neutralizacji ostrych soków, wywołujących swędzenie, trąd tuberkuliczny i wrzody na powierzchni ciała – O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, VIII, 24, 18, 2 – 19, 1.

²³¹ Wtedy należało zastosować enemę z krowiego lub koziego mleka (lub posłużyć się drobiowym wywarem) – O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, VIII, 24, 24, 1–2 (mleko – VIII, 24, 24, 1).

niedostępne, koziego lub krowiego) mleka²³². W jego pismach odnajdujemy zresztą liczniejsze *exempla* użycia interesującego nas napoju w charakterze odtrutki bądź jako substancji wspomagającej działanie tego typu remedium. We fragmencie dotyczącym terapii zatrucia cykutą medyk wspomina o serwowaniu choremu niemieszanego wina, które ten winien pić w dużych ilościach. Natomiast w przerwach pomiędzy przyjmowaniem poszczególnych porcji trunku, pacjent powinien pić również krowie lub ośle mleko²³³. Z kolei osobom pokąsanym przez jadowite pająka gatunku *falangion*, rekomenduje on spożywanie mięsa raków rzecznych rozartych w mleku z dodatkiem nasion selera²³⁴. To samo zalecenie (z pominięciem nasion selera) odnajdujemy też w zapiskach Aecjusza z Amidy, poświęconych kuracji ludzi pogryzionych przez jadowite zwierzęta, takie jak żmije i skorpiony, czy osób, które wypily toksynę ze ślimaka zwanego zającem morskim²³⁵.

Kolejną gałęzią medycyny, w której powszechnie wykorzystywano dobroczynne właściwości mleka, była oftalmologia. Analiza zgromadzonego materiału wykazuje, że i tym razem posługiwano się nim ze względu na nieinwazyjne działanie, dzięki któremu mogło służyć ono do przemywania narządu wzroku lub być do niego zakraplane jako substancja *sensu stricto* lecznicza. O tej drugiej praktyce, w rozdziale na temat napływu do oczu szkodliwych soków, pisze Orybazjusz. Radzi w nim, aby w ten właśnie sposób neutralizować zgromadzone w oczach humory o ostrej i stonej naturze²³⁶. Z kolei Aecjusz z Amidy wspomina zakraplanie do oczu ciepłego mleka jako jeden ze sposobów kuracji choroby zwanej *fthísis tou ofthalmoú*²³⁷. Ten sam autor rekomenduje też specyfik z szakłaku i mleka, który – wtarty w powieki i brwi pacjenta – usuwał stan zapalny narządu wzroku. Lekarz dodaje też, że nie była to jedyna możliwa forma

²³² Paweł z Eginu, V, 39, 1, 1–9 (mleko – V, 39, 1, 3).

²³³ Paweł z Eginu, V, 42, 1, 1–12 (mleko – V, 42, 1, 8).

²³⁴ Paweł z Eginu, V, 6, 1, 1–2, 12 (receptura – V, 6, 2, 11–12; mleko – V, 6, 2, 11).

²³⁵ Aecjusz z Amidy, II, 175, 1–27 (cytowany fragment – II, 175, 1–5; mleko – II, 175, 2; II, 175, 5).

²³⁶ Orybazjusz, *Księgi dla Eunapiusza*, IV, 15, 1, 1–4, 3 (opisana procedura z wykorzystaniem mleka – IV, 15, 3, 1–2).

²³⁷ Aecjusz z Amidy, VII, 56, 1–14 (mleko – VII, 56, 10).

aplikacji tej mikstury, którą niekiedy, po rozrzedzeniu mlekiem, wkraplano do oczu²³⁸. Natomiast Paweł z Eginy wspomina o mleku w kontekście swoich uwag na temat owrzodzeń i zrakowaceń narządu wzroku. Pisząc o tym drugim schorzeniu (objawiającym się dotkliwym bólem i zaczerwienieniem), zaznacza, że choć jest ono nieuleczalne, to jego dokuczliwe symptomy można złagodzić poprzez odpowiednią dietę, to znaczy podawanie pacjentowi mleka oraz wszystkich pokarmów przyczyniających się do produkcji dobrych soków²³⁹. Oprócz tego, lekarz wymienia konsumpcję przegotowanego mleka jako jeden z etapów kuracji owrzodzeń (zwanych *ánthrakes*) na gałkach ocznych²⁴⁰. W następnej fazie terapii, medyk zaleca zastosowanie ciepłego okładu, a potem nałożenie kataplazmu z mąki uzyskanej z wyki lub z pszenicy, gotowanej w *melikraton*, który ochraniało delikatnym bandażem, a po zdjęciu opatrunku zakroplenie narządu wzroku mlekiem²⁴¹. Interesujący nas płyn był także stosowany podczas zabiegów usuwania niewielkich ciał obcych, które dostały się do oczu. W takiej sytuacji narząd wzroku przemywano, zakraplając mleko lub wodę. Natomiast, jeśli niepożądany element znalazł się pod powieką, odchyłano ją, po czym usuwano go i przemywano oko mlekiem²⁴².

W pismach bizantyńskich medyków odnajdujemy też osobne fragmenty dotyczące farmakologicznego wykorzystania samej serwatki. Z ich analizy wynika, że była ona przede wszystkim traktowana jako substancja neutralizująca działanie szkodliwych soków, między innymi czarnej żółci. Ze szczegółami pisze o tym chociażby Aecjusz z Amidy (powołując się na autorytet Herodota [I/II w. n.e.])²⁴³ w rozdziale na temat dolegliwości

²³⁸ A e c j u s z z A m i d y, IV, 10, 1–5 (cytowany fragment – IV, 10, 1–4; mleko – IV, 10, 2; IV, 10, 4).

²³⁹ P a w e ł z E g i n y, III, 22, 26, 1–29 (analizowany fragment – III, 22, 26, 2–9; mleko – III, 22, 26, 6).

²⁴⁰ Spożycie napoju miało na celu wewnętrzne oczyszczenie organizmu.

²⁴¹ P a w e ł z E g i n y, III, 22, 26, 12–16 (mleko – III, 22, 26, 14; III, 22, 26, 16).

²⁴² O r y b a z j u s z, *Księgi dla Eunapiusza*, IV, 31, 1, 1–4, 2 (mleko – IV, 31, 1, 1; IV, 31, 4, 2).

²⁴³ Na temat lekarza: M. W e l l m a n n, *Herodotos (12)*, [in:] *RE*, Bd. VIII, Stuttgart 1913, kol. 990–991; A. T o u w a i d e, *Herodotos (Pneum. of Tarsos?)*, [in:] *The encyclopedia of ancient natural scientists. The Greek tradition and its many heirs*, ed. P. T. K e y s e r, G. I r b y - M a s s i e, London–New York 2008, s. 383–384.

wywołanych nagromadzeniem w żołądku wspomnianego humoru. Opisuje w nim na przykład terapię osób cierpiących na ślinotok, którym zaleca między innymi spożywanie mleka. Nadto stwierdza, że ci, którzy wymagają przeczyszczenia żołądka, powinni pić serwatkę otrzymaną poprzez dodanie do mleka *oksýmeli*. Zaznacza też, że płyn ten trzeba przyjmować małymi dawkami, w stałych odstępach czasu, a jego pierwszą porcję należy podać z dodatkiem kanianki macierzankowej lub powoju²⁴⁴. Natomiast w obszernym passusie na temat leczenia melancholii (napisanym tym razem na podstawie dorobku Galena²⁴⁵) Aecjusz z Amidy zaleca pobudzenie pracy przewodu pokarmowego pacjentów, poprzez pojenie ich serwatką. Medyk zastrzega jednak, że nie może być ona produktem ubocznym, pochodzącym z wyrobu sera, ale powinna zostać pozyskana w trakcie gotowania końskiego bądź krowiego mleka. Aby uzyskać taką właśnie substancję, autor poleca napełnić mlekiem nową chytrę i podczas gotowania często mieszać je figową gałązką. Dalej podaje, że po zagotowaniu napój należy skropić *oksýmeli*, a po oddzieleniu serwatki, odcedzić ją, połączyć z miodem i podawać do picia, łącznie w ilości nie większej niż pięć kubków²⁴⁶. Jeszcze inną odmianą melancholii była choroba psychiczna identyfikowana jako wilkołactwo. Jej kuracja obejmowała szereg zabiegów, jak między innymi upuszczanie krwi do momentu utraty przytomności przez pacjenta, dietę obfitującą w pokarmy o dobrych sokach, czy kąpiele w słodkiej wodzie. Oprócz tego organizm chorego oczyszczano, podając mu do picia serwatkę, nadto stosowano lekarstwo z kolokwinty, antidotum ze żmii oraz inne środki wykorzystywane w terapii usuwania

²⁴⁴ A e c j u s z z A m i d y, IX, 2, 1–116 (cytowany fragment – IX, 2, 92–101; mleko – IX, 2, 94; serwatka – IX, 2, 96–97; IX, 2, 99). W dalszej części tekstu czytamy, że przy objawiającym się bólem podrażnieniu żołądka (wywołanym zapewne przez czarną żółć) skuteczną terapią jest spożywanie świeżo wydojonego osłego mleka. Autor dodaje, że jeśli nie jest ono dostępne, należy wypić krowie mleko. Natomiast jeżeli napój nie jest świeży, należy podgrzać go, dodając jedną czwartą części wody, cf. A e c j u s z z A m i d y, IX, 2, 105–108 (mleko – IX, 2, 105).

²⁴⁵ Galen w swoim wykładzie powołuje się między innymi na prace Posejdoniusza, Rufusa z Efezu, Archigenesa, Justusa (I w. p.n.e. / I w. n.e.) i Temisona.

²⁴⁶ A e c j u s z z A m i d y, VI, 10, 1–138 (cytowany fragment – VI, 10, 36–43; mleko – VI, 10, 36; VI, 10, 39; serwatka – VI, 10, 37).

z organizmu nadmiaru czarnej żółci²⁴⁷. Warto też dodać, że bizantyńscy medycy uwzględniali picie serwatki (i mleka) w diecie ludzi zdrowych, czyli niecierpiących na żadne przewlekłe schorzenia. Takie zalecenie dotyczyło na przykład osób dotkniętych *kakochymia* (spowodowaną nagromadzeniem niestrawionych przez organizm resztek), objawiającą się skórnymi wykwitami oraz dolegliwościami bólowymi w trakcie oddawania moczu i kału. Zdaniem Orybazjusza, powinny one spożywać mleko z miodem oraz serwatkę, otrzymaną poprzez dodanie do wrzącego mleka niedużej ilości wina lub *melikraton*. Przechodząc do szczegółów związanych z podawaniem serwatki, lekarz rekomenduje przyjęcie jej pierwszej dawki z dodatkiem soli, argumentując, że w tej postaci z łatwością przechodzi ona przez układ pokarmowy (zapewne doprowadzając do jego przeczyszczenia). Później pacjent zobowiązany był pić (stopniowo i w niedużych ilościach) wyłącznie czysty napój, do momentu, gdy jego przewód pokarmowy zostanie dostatecznie przeczyszczony²⁴⁸.

Analizowane źródła, oprócz informacji na temat typowo farmakologicznego zastosowania mleka, dostarczają nam także wielu cennych danych na temat jego gastronomicznego wykorzystania. Podstawową cechą determinującą użycie opisywanego pokarmu w sztuce kulinarnej, na którą (ze względu na swoją profesję) zwracali uwagę autorzy omawianych tekstów, była jego jakość. Z przebadanego materiału wynika, że jednym z kluczowych warunków gwarantujących otrzymanie takiego właśnie napoju był stan zdrowia²⁴⁹ oraz wiek²⁵⁰ zwierzęcia, od którego

²⁴⁷ O r y b a z j u s z, *Streszczenie*, VIII, 9, 1, 1 – 5, 3 (cytowany fragment – VIII, 9, 3, 1 – 4, 5; serwatka – VIII, 9, 4, 2); A e c j u s z z A m i d y, VI, 11, 1–21 (analizowany fragment – VI, 11, 10–18; serwatka – VI, 11, 14); P a w e ł z E g i n y, III, 16, 1, 1–16 (analizowany fragment – III, 16, 1, 6–14; serwatka – III, 16, 1, 11).

²⁴⁸ O r y b a z j u s z, *Księgi dla Eunapiusza*, I, 9, 1, 1 – 20, 2 (cytowany fragment – I, 9, 9, 1 – 12, 1; procedura oczyszczająca z wykorzystaniem serwatki – I, 9, 9, 4 – 12, 1). Podobne zalecenia – P a w e ł z E g i n y, I, 43, 1, 1–22 (serwatka – I, 43, 1, 16–17).

²⁴⁹ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, III, 15, 1, 1–2; O r y b a z j u s z, *Streszczenie*, IV, 14, 1, 1–2; O r y b a z j u s z, *Księgi dla Eunapiusza*, I, 32, 1, 1–2; A e c j u s z z A m i d y, II, 88, 1–6; II, 252, 1–2; *O pokarmach*, V, 2–3.

²⁵⁰ Najlepsze mleko pochodziło od dojrzałych zwierząt. Gorszą jakością odznaczało się zaś to pozyskane od młodych i starych osobników. W tym pierwszym przypadku zawierało ono bowiem zbyt dużą ilość serwatki, co oznacza, że nie było dość pożywne. Z kolei w drugim zawartość serwatki była zbyt mała (A e c j u s z z A m i d y,

pochodziło mleko. Tego rodzaju wzmianki sugerują, że powinno być ono nabywane bezpośrednio u rolników, a nie handlarzy, gdyż jest to jedyny sposób, aby osobiście ocenić dobrostan czworonogów²⁵¹. Kolejnym ważnym czynnikiem była świeżość interesującego nas napoju. Wszyscy cytowani autorzy kładli duży nacisk na to, by był on możliwie jak najświeższy, a najlepiej pity tuż po udoju²⁵². Sugestia ta jest jak najbardziej zrozumiała, gdyż musimy pamiętać, że zarówno twórcy analizowanych dzieł, jak i ich czytelnicy żyli w gorącym, śródziemnomorskim klimacie, który sprzyjał szybkiemu kwaśnieniu mleka. Aby opóźnić ten proces, było ono gotowane²⁵³. Z treści przebadanych tekstów wynika, że wspomniana już praktyka podgrzewania mleka, polegająca na umieszczeniu w nim rozgrzanych kamieni lub dysków, nie zaniknęła od czasów Galena do epoki wczesnego Bizancjum²⁵⁴. Na podstawie zgromadzonych danych możemy wnosić,

II, 91, 1–3). Mleko dojrziałych zwierząt jako najlepszy rodzaj pokarmu – O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, II, 59, 6, 1 – 7, 1.

²⁵¹ Jak zostało już wykazane, w analizowanych tekstach odnajdujemy także wskazówki, w jaki sposób rozpoznać mleko wysokiej jakości (charakteryzuje je dobry zapach [lub brak nieprzyjemnej woni], lekko słodki smak). O tym, jak ważny był wybór najlepszego mleka, świadczy fakt, że Orybazusz oraz Aecjusz z Amidy wyodrębnili w swoich traktach osobne fragmenty dotyczące tego zagadnienia (O r y b a z j u s z, *Streszczenie*, V, 3, 1, 1 – 2, 5; A e c j u s z z A m i d y, IV, 5, 1–10). Na problem ten zwracali także uwagę twórcy źródeł agronomicznych. Autor *Geoponiki* radzi, na przykład, zanurzyć w mleku ostre sitowie, przy pomocy którego należy puścić na paznokcie krople napoju i obserwować, w jakim tempie z niego spływają. Jeśli dzieje się to szybko, napój został rozcieńczony wodą, natomiast dłuższe utrzymywanie się mleka na paznokciu oznacza, że jest ono dobrej jakości (czyste), cf. *Geoponika*, XVIII, 20. Z *Edyktu o cenach maksymalnych* dowiadujemy się, że *sextarius* (0,54 l) mleka owczego kosztował 8 denarów, cf. *Edykt Dioklecjana*, VI, 1, 95.

²⁵² G a l e n, *O właściwościach pokarmów*, 684, 9–11, vol. VI; O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, II, 61, 2, 1; III, 15, 1, 1 – 2, 1; O r y b a z j u s z, *Streszczenie*, IV, 14, 1, 1–2; IV, 40, 2, 1–2; O r y b a z j u s z, *Księgi dla Eunapiusza*, I, 32, 1, 1 – 2, 1; II, 1, g, 2, 1 – 3, 1; A e c j u s z z A m i d y, II, 252, 1–3; A n t y m, 76; P a w e ł z E g i n y, I, 87, 1, 1–2; *O pokarmach*, V, 2–4.

²⁵³ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, II, 61, 8, 1 – 10, 2; O r y b a z j u s z, *Streszczenie*, IV, 40, 4, 2 – 6, 3; A e c j u s z z A m i d y, II, 97, 1–3; P a w e ł z E g i n y, I, 87, 1, 10–13.

²⁵⁴ G a l e n, *O właściwościach pokarmów*, 682, 16 – 683, 4, vol. VI; O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, III, 30, 4, 2–7; O r y b a z j u s z, *Streszczenie*, IV, 30, 5, 2 – 6, 3; O r y b a z j u s z, *Księgi dla Eunapiusza*, II, 1, g, 5, 1 – 7, 1; A e c j u s z z A m i d y, II, 95, 1–28; A n t y m, 75; P a w e ł z E g i n y, I, 88, 1, 5–8; VII, 3, 3, 6–7.

że była ona powszechnie znaną i wypróbowaną formą obróbki termicznej, która dzięki swej skuteczności zyskała też aprobatę ówczesnego środowiska medycznego (i była przez nie propagowana). Najprawdopodobniej jej popularność wiązała się z faktem, iż była znacznie efektywniejsza niż gotowanie mleka na palenisku, gdyż pozwalała unikać przypalania się płynu oraz osadzania się go na chropawej powierzchni metalowych lub (niepokrytych glazurą) ceramicznych garnków²⁵⁵. Nie oznacza to jednak, że zaprezentowana metoda pozwalała zawsze otrzymać idealnie ugotowany napój. Zapewne dość często zdarzały się sytuacje, kiedy po odparowaniu zbyt dużej ilości serwatki pokarm był nazbyt gęsty. Wtedy, jak dowiadujemy się z badanych traktatów, rozcieńczano go niedużą ilością wody²⁵⁶. Dodatkowo, aby konsumpcja podgrzanego płynu nie wywołała problemów żołądkowych, często serwowano go z dodatkiem miodu i soli²⁵⁷, które oprócz tego, że wspomagały proces trawienia, spowalniały również naturalną fermentację²⁵⁸.

Z analizowanych tekstów dowiadujemy się również, że mleko często było gotowane z produktami zbożowymi. Lekarze pisali, że takie dodatki generują gęste soki, które nie tylko wpływają na pożywność potrawy, ale też modyfikują właściwości samego mleka. Sprawiają bowiem, że

²⁵⁵ Z zapisków Antyma wynika, że mleko powinno być gotowane w glinianych naczyniach. Przestrzega on bowiem przed wykorzystywaniem do tego celu garnków wykonanych z brązu (A n t y m, 70). Na podstawie tej informacji możemy wnioskować, że metal ten negatywnie wpływał na smak mleka.

²⁵⁶ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, III, 30, 4, 8–9; IV, 7, 24, 3–4; O r y b a z j u s z, *Streszczenie*, IV, 30, 7, 1; A e c j u s z z A m i d y, II, 95, 24–28. Rozcieńczenie mleka wodą sprawiało, że stawało się ono łatwiejsze do wstępnego trawienia.

²⁵⁷ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, II, 59, 4, 3–5, 1; II, 61, 6, 1–7, 1; III, 29, 8, 1–10, 1; O r y b a z j u s z, *Streszczenie*, IV, 28, 10, 1–12, 1; O r y b a z j u s z, *Księgi dla Eunapiusza*, I, 45, 8, 1–10, 1; A e c j u s z z A m i d y, II, 93, 15–20; II, 265, 17–21; A n t y m, 76.

²⁵⁸ Żaden z lekarzy nie podaje wprost takiej informacji, jednak tego rodzaju wniosek możemy wysnuć, interpretując chociażby fragment pracy A n t y m a (76) oraz na podstawie znajomości antycznej i bizantyńskiej technologii kulinarnej. Miód i sól w interesującym nas okresie były bowiem powszechnie wykorzystywanymi środkami konserwującymi – A p i c j u s z I, I, 20. Na temat konserwowania żywności przy pomocy wspomnianych substancji, cf. A. D a l b y, *Food...*, s. 95–96; M. K o k o s z k o, *Ryby...*, s. 41, 107–109.

traci ono wiatropędność, jednocześnie zyskując na gęstości, przez co może prowadzić do blokad wątroby i powstawania kamieni nerkowych²⁵⁹. Na podstawie badanych źródeł możemy wnosić, że powstałe w ten sposób papki były codziennym pożywieniem wiejskiej ludności²⁶⁰. Tego rodzaju pokarm również przygotowywano, podgrzewając mleko przy pomocy gorących kamieni bądź żelaznych dysków. Te ostatnie usuwano w momencie, gdy mleko osiągnęło już właściwą temperaturę. Wtedy dokładano odpowiednie (zbożowe) składniki, a naczynie stawiano na wolnym ogniu, zapewne mieszając zawartość od czasu do czasu, aby uniknąć przypalenia potrawy²⁶¹.

Pożywienie tego typu było popularne w antyku i w czasach Bizancjum²⁶². Przyrządzano je z dodatkiem takich produktów jak mąka *áleuron*²⁶³,

²⁵⁹ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 687, 11–13, vol. VI.

²⁶⁰ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 494, 16 – 495, 1, vol. VI; 523, 16 – 524, 3, vol. VI; 532, 19 – 533, 3, vol. VI; Galen, *O diecie rozcieńczającej*, 32, 1–4. Na ten temat, cf. J.P. Alcock, *Food...*, s. 159; M.J. Wilkins, S. Hill, *Food...*, s. 119. Mleko jako pokarm wiejskiej ludności, cf. *ibidem*, s. 24.

²⁶¹ Antym, 75.

²⁶² Tego rodzaju potrawy znane były już w czasach Katona (Katon, 86). Na ten temat – P. Berdowski, *Przysmaki Katona, czyli o najstarszych przepisach kulinarnych Rzymian*, NF 3, 1998, s. 179–180.

²⁶³ Galen zaznacza, że tego rodzaju pożywienie przygotowane z pszennej *áleuron* generuje dobre humory i jest pożywne. Jednocześnie przestrzega, że może ono prowadzić do blokad wątroby i przyczyniać się do powstawania kamieni nerkowych (Galen, *O właściwościach pokarmów*, 494, 16 – 495, 14, vol. VI). Lekarz wspomina także o praktyce przyrządzania zup mlecznych z dodatkiem jaglanej *áleuron* lub skrobi, które określa jako pokarm generujący gęste soki (Galen, *O dobrych i złych sokach*, 767, 15–16, vol. VI). *Áleuron* na mleku w źródłach bizantyńskich – Orybajusz, *Zbiory lekarskie*, I, 7, 1, 1 – 7, 4 (*áleuron* na mleku – I, 7, 6, 1–2); I, 15, 1, 1 – 4, 4 (*áleuron* na mleku – I, 15, 4, 1–4); III, 25, 1, 1 – 8, 2 (*áleuron* na mleku – III, 25, 6, 2 – 7, 1); Orybajusz, *Streszczenie*, IV, 24, 1, 1 – 8, 2 (*áleuron* na mleku – IV, 24, 6, 2 – 7, 1); Orybajusz, *Księgi dla Eumapiusza*, I, 41, 1, 1 – 7, 2 (*áleuron* na mleku – I, 41, 6, 1); *O pokarmach*, XI, 1–12 (*áleuron* na mleku – XI, 10–11). Cf. M. Kokoško, K. Jagusiak, *Pszenice antyku i Bizancjum*, [in:] M. Kokoško, K. Jagusiak, Z. Reżnicka, *Dietetyka i sztuka kulinarna antyku i wczesnego Bizancjum (II–VII w.)*, cz. I, *Zboża i produkty zbożowe w źródłach medycznych antyku i wczesnego Bizancjum (II–VII w.)*, Łódź 2014, s. 81, 95, 102, 110; *idem*, *Wheats of antiquity and Byzantium*, [in:] M. Kokoško, K. Jagusiak, Z. Reżnicka, *Cereals of antiquity and early Byzantine times. Wheat*

skrobia²⁶⁴, *chóndros*²⁶⁵, kasza z orkiszu zwana *trágos*²⁶⁶, *álfita*²⁶⁷, mąka z pszenicy twardej (*semídalís*)²⁶⁸, ryż²⁶⁹ czy (wyrabiane z pszennej *áleuron*) wkruszone do mleka płaskie placki znane jako *lágana* bądź *íttria*²⁷⁰. Na podstawie zgromadzonego materiału możemy odtworzyć sposób przygotowania mlecznych papek z wykorzystaniem dwóch ostatnich. Najwięcej szczegółów na temat przyrządzania zupy mlecznej na ryżu odnajdujemy w traktacie *O przestrzeganiu zdrowej diety* Antyma. Zgodnie z jego zaleceniami na początku zboże należało ugotować w wodzie, a następnie zalać je kozim mlekiem i podgrzewać na wolnym ogniu do momentu aż całość przybrała konsystencję gęstej masy²⁷¹. Z kolei w kulinarnym dziełku

and barley in medical sources, tłum. K. Wo d a r c z y k, M. Z a k r z e w s k i, M. Z y t k a, Łódź 2014, s. 84–85, 98, 106, 113.

²⁶⁴ G a l e n, *O właściwościach pokarmów*, 687, 14, vol. VI; A e c j u s z z A m i d y, II, 97, 9; cf. M. K o k o s z k o, K. J a g u s i a k, *Pszenice...*, s. 103, 140; i i d e m, *Wheats...*, s. 106–107, 143.

²⁶⁵ G a l e n, *O właściwościach pokarmów*, 687, 15, vol. VI; O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, IV, 7, 1, 1–38, 4 (*chóndros* gotowany w mleku z dodatkiem wody – IV, 7, 31, 1–33, 1); A e c j u s z z A m i d y, II, 97, 1–11 (*chóndros* na mleku – II, 97, 9). Cf. M. K o k o s z k o, K. J a g u s i a k, *Pszenice...*, s. 102, 145; i i d e m, *Wheats...*, s. 105–106, 148.

²⁶⁶ G a l e n, *O właściwościach pokarmów*, 687, 15, vol. VI; A e c j u s z z A m i d y, II, 97, 9; cf. M. K o k o s z k o, K. J a g u s i a k, *Pszenice...*, s. 303; i i d e m, *Wheats...*, s. 304.

²⁶⁷ Zgodnie z przekazem Galena *álfita* gotowana w mleku miała działanie wiatropędne – G a l e n, *O diecie rozcińczącej*, 37, 1–44, 4 (*álfita* na mleku – 37, 3–4); cf. M. K o k o s z k o, K. J a g u s i a k, Z. R z e ź n i c k a, *Jęczmień*, [in:] M. K o k o s z k o, K. J a g u s i a k, Z. R z e ź n i c k a, *Zboża i produkty zbożowe...*, s. 344–345, 374–380; i i d e m, *Barley*, [in:] M. K o k o s z k o, K. J a g u s i a k, Z. R z e ź n i c k a, *Cereals...*, s. 342–343. *Álfita* na mleku w źródłach bizantyńskich – O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, IV, 6, 1, 1–4, 5 (*álfita* gotowana w mleku z dodatkiem wody – IV, 6, 2, 1–3).

²⁶⁸ A e c j u s z z A m i d y, II, 97, 9; cf. M. K o k o s z k o, K. J a g u s i a k, *Pszenice...*, s. 95–96; i i d e m, *Wheats...*, s. 98–100.

²⁶⁹ G a l e n, *O właściwościach pokarmów*, 687, 15, vol. VI; A e c j u s z z A m i d y, II, 97, 9; cf. A. D a l b y, *Tastes of Byzantium...*, s. 80; M. K o k o s z k o, K. J a g u s i a k, Z. R z e ź n i c k a, *Ryż*, [in:] M. K o k o s z k o, K. J a g u s i a k, Z. R z e ź n i c k a *Zboża i produkty zbożowe...*, s. 533–534, 539.

²⁷⁰ G a l e n, *O właściwościach pokarmów*, 687, 15, vol. VI; A e c j u s z z A m i d y, II, 97, 10; cf. M. K o k o s z k o, K. J a g u s i a k, *Pszenice...*, s. 101, 166, 138; i i d e m, *Wheats...*, s. 105, 131, 141; cf. rozdział na temat jajek.

²⁷¹ Tego rodzaju pokarm spowalniał pracę układu pokarmowego, dlatego też rekomendowany był w kuracji dyzenterii (A n t y m, 70). Należy zaznaczyć, że ze względu na wysoką cenę ryżu, na taką potrawę mogły pozwolić sobie jedynie dobrze sytuowane

przypisywanym Apicjuszowi czytamy o daniu z użyciem *tracta* (łaciński odpowiednik *lágana*), które prawdopodobnie możemy utożsamiać z płaciami swego rodzaju makaronu (zagęszczały one potrawę, jednocześnie czyniąc ją bardziej pożywną)²⁷². Autor analizowanej receptury poleca wkruszyć wspomniany produkt do rozrzedzonego wodą mleka i gotować na niedużym ogniu, a przed podaniem radzi posłodzić smakołyk miodem. Z tego samego przepisu dowiadujemy się też, że zamiast *tracta* można było wykorzystać słodkie pieczywo przyrządzane na moszczu winnym, zwane *mustacei*²⁷³. Dodatkowo z pism Antyma dowiadujemy się o praktyce

osoby. Na temat wpływu konsumpcji wzmiankowanej potrawy na ludzki organizm oraz cen ryżu: J.P. Alcock, *Food...*, s. 34–35; M. Kokoszko, K. Jagusiak, Z. Rzeźnicka, *Rice as a foodstuff in ancient and Byzantine "materia medica"*, SCer 3, 2013, s. 49–51, 58; M. Kokoszko, K. Jagusiak, Z. Rzeźnicka, *Ryż jako pokarm i medykament w antycznej i bizantyńskiej literaturze medycznej*, PNH 12, 2013, s. 14, 18, 21–22, 26, 28, 31; i idem, *Rice as foodstuff and a medication in ancient and Byzantine medical literature*, [in:] *Standarti na vsekidnevieto prez srednovekovieto i novoto vreme / Standards of everyday in the Middle Ages and in the Modern Times*, vol. III, *A collection of papers from the Intensive Programme "Standards of Everyday Life in the Middle Ages and in the Modern Times. Veliko Tarnovo 12th–23rd of May, 2013; 11th–22th of May, 2014*, ed. N. Christova, I. Ivanov, G. Georijeva, Veliko Tarnovo 2014, s. 66, 71, 73–75, 77–80; i idem, *Rice as food and medication in ancient and Byzantine medical literature*, BZ 108.1, 2015, s. 141, 146, 151. Uwspółcześniona receptura – M. Grant, *Roman cookery. Ancient recipes for modern kitchens*, London 2002, s. 154. Ryż gotowany na mleku z dodatkiem miodu lub cukru, jako znany w Bizancjum deser (A. Dalby, *Tastes of Byzantium...*, s. 80). Warto wspomnieć, że Antym pisze też o analogicznej (w przyrządzeniu oraz działaniu) do zaprezentowanej powyżej potrawie, do przygotowania której zamiast ryżu używano kaszy jaglanej (Antym, 71). Cf. Z. Rzeźnicka, M. Kokoszko, *Proso w gastronomii antyku i wczesnego Bizancjum*, VP 33, 2013, s. 413; M. Kokoszko, K. Jagusiak, Z. Rzeźnicka, *Proso i włośnica ber*, [in:] M. Kokoszko, K. Jagusiak, Z. Rzeźnicka, *Zboża i produkty zbożowe...*, s. 465–466; i idem, *Common and foxtail millet in dietetics, culinary art and therapeutic procedures of the antiquity and early Byzantium*, ŁSE 54, 2015, s. 88.

²⁷² Przepis na *tracta* – Katon, 76, 1–2. Uwspółcześniona receptura – P. Faas, *Around...*, s. 182–183. Przepisy z wykorzystaniem *tracta* na przykład – Katon, 77; 78. Na temat *tracta* pisali m.in.: J. Solomon, „*Tracta*”. *A versatile Roman pastry*, H 106.4, 1978, s. 539–556; S. Hill, A. Bryer, *Byzantine porridge tracta, trachanás and trahana*, [in:] *Food in antiquity...*, s. 44–54; J.P. Alcock, *Food...*, s. 154. Na temat *itria* w bizantyńskiej gastronomii – A. Dalby, *Tastes of Byzantium...*, s. 79.

²⁷³ Apicjusz I, V, 1, 3. Przepis na *mustacei*, cf. Katon, 121. Uwspółcześniona receptura – M. Grant, *Roman...*, s. 109–111. Na temat *mustacei*, cf. P. Berdowski,

gotowania w kozim mleku kawałków zwykłego, pokrojonego białego chleba, który po nasiąknięciu płynem wyjadano łyżką²⁷⁴.

Oczywiście w sztuce kulinarnej omawianego okresu mleko nie służyło wyłącznie do sporządzania zbożowych papek, czego świadectwem są chociażby przepisy zawarte w dziełku *O sztuce kulinarnej*²⁷⁵. Jego lektura uświadamia nam chociażby, że mleko stanowiło istotny komponent potraw z podrobów i mięsa. Odnajdujemy w nim na przykład wskazówkę mówiącą, aby koźlęcą lub jagnięcą wątróbkę²⁷⁶ i płucka²⁷⁷ (przed obróbką termiczną) namoczyć w mieszaninie mleka, miodu i jajek. Z treści innych przepisów możemy wnosić, że interesujący nas napój dobrze komponował się ze smakiem pieczonego koźlęcia. Tego typu delikatne mięso serwowano na przykład w sosie na bazie mleka, pieprzu, sosu rybnego, gotowanego moszczu winnego (*caroenum*) i oliwy²⁷⁸. Mleko (wraz z miodem i utartą masą powstałą z pieprzu, lubczyku, korzenia zapalniczki, jagód lauru, pierścienika, zwierzęcych mózdzków, sosu rybnego i soli) wykorzystywano także jako nadzienie kielbasy, którą pieczono wraz z ze sprawionym mięsem koźlęcia²⁷⁹. Nadto analiza cytowanego źródła wskazuje, że mleko było niemal nieodłączną ingrediencją ówczesnych deserów. Maczano w nim chociażby pszenne pieczywo, które następnie smażono na oliwie

Przysmaki..., s. 178. *Tracta* z dodatkiem mleka mogły stanowić również dodatek do mięsnych potraw. W kulinarnym *opusculum* odnajdujemy na przykład przepis na kurczaka w sosie z gotowanych na mleku *tracta*, przyprawionych między innymi miodem, pieprzem, lubczykiem i moszczem winnym (*defritum*), cf. A p i c j u s z I, VI, 8, 13. Na ten temat, cf. S. H i l l, A. B r y e r, *Byzantine porridge...*, s. 47.

²⁷⁴ A n t y m, 75. Uwspółcześniona receptura, cf. M. G r a n t, *Roman...*, s. 71.

²⁷⁵ Na temat mleka w kuchni antyku, cf. C. C e r c h i a i M a n o d o r i S a g r e d o, *Fiori per prima l'età dell'oro... fiumi di latte scorrevano* (*Ov. Met.*, I, 89;111), [in:] *Latte e latticini...*, s. 30–31.

²⁷⁶ A p i c j u s z I, VII, 10, 1. Cf. J. P. A l c o c k, *Food...*, s. 64.

²⁷⁷ Do marynaty przygotowanej z myślą o płuckach należało dodać też soli.

²⁷⁸ A p i c j u s z I, VIII, 6, 6. Potrawę tę można było przyrządzić także z jagnięciny. Inny przepis na sos do koźliny lub jagnięciny z wykorzystaniem mleka – A p i c j u s z I, VIII, 6, 7. Na temat mleka jako ingrediencji sosów w cytowanym *opusculum* – J. S o l o m o n, *The Apician sauce. Ius Apicianum*, [in:] *Food in antiquity...*, s. 120.

²⁷⁹ Oba produkty przed obróbką termiczną zawijane były w zwierzęcą błonę otrzewnową, która chroniła je przed nadmiernym wysuszeniem (A p i c j u s z I, VIII, 6, 11).

i polewano miodem²⁸⁰. W myśl innej formuły w mleku gotowano delikatną mąkę pszenną do momentu powstania gęstej masy, którą później krojono na mniejsze porcje, smażyono na oliwie, a na koniec polewano miodem i posypywano pieprzem²⁸¹. Oprócz tego, zbiór ten zawiera recepturę na potrawę będącą odpowiednikiem omletu na słodko. Danie przygotowywano, smażąc na patelni zmieszane ze sobą mleko, jajka, oliwę, a przed podaniem gotową potrawę polewano miodem i posypywano pieprzem²⁸². Co więcej, opisywany napój był także jednym ze składników słodko-słono-pikantnej zapiekanki *patina* przygotowanej ponadto z uprażonych orzechów utartych z miodem, pieprzem, sosem rybnym, jajkami, niewielką ilością wina i oliwą²⁸³. Warto też wspomnieć, że w rozdziale poświęconym tego typu daniom odnotowano również przepis zatytułowany *patina ex lacte*, czyli zapiekanka na mleku. Spis pozostałych produktów potrzebnych do jej przygotowania obejmował całą gamę rozmaitych ingrediencji takich jak orzechy pistacji, warzywa (na przykład buraki, pory, selery), owoce morza (na przykład meduzy, ostrygi) i mięso kurczaka, kielbaski, podroby (mózdzki, wątróbki), gotowane na twardo jaja czy świeży ser. Dla niniejszych rozważań najistotniejsza jest końcowa część receptury, mówiąca o przyrządzeniu sosu, w którym zapiekano potrawę. Składał się on z pieprzu, lubczyku, nasion selera i asafetydy, do których dolewano mleko i wbijano surowe jajka. Powstała w ten sposób mieszanina po upieczeniu zagęszczała całe danie oraz dodawała mu pikantnego smaku²⁸⁴.

²⁸⁰ Apicjusz I, VII, 11, 3.

²⁸¹ Apicjusz I, VII, 11, 6. Współczesna receptura – S. Grainger, *Cooking Apicius. Roman recipes for today*, Blackawton–Totnes 2006, s. 119–120.

²⁸² Apicjusz I, VII, 11, 8. Inne receptury na desery z wykorzystaniem mleka – Apicjusz I, VII, 11, 2; VII, 11, 5; VII, 11, 7. Współczesna wersja przepisu VII, 11, 5, cf. S. Grainger, *Cooking...*, s. 122. O słodkiej potrawie z mleka (i miodu) wspomina też Atenajos z Naukratys, XIV, 56 e (56, 1–2). O praktyce wykorzystywania mleka do przyrządzania deserów, cf. J.M. Wilkins, S. Hill, *Food...*, s. 126; I. Anagnostakis, *Byzantine delicacies*, [in:] *Flavours and delights...*, s. 89.

²⁸³ Apicjusz I, IV, 2, 16. Współczesne wersje receptury: A. Dalby, S. Grainger, *The classical cookbook*, London 2000, s. 139; P. Faas, *Around...*, s. 240–241; S. Grainger, *Cooking...*, s. 121.

²⁸⁴ Apicjusz I, IV, 2, 13.

Zofia Rzeźnicka

4. *Oksýgala* w dietetyce, farmakologii, procedurach terapeutycznych i sztuce kulinarnej

W traktacie *O właściwościach pokarmów* Galen przeplata dietetyczną charakterystykę zsiadłego mleka (*oksýgala*) z opisem właściwości świeżego²⁸⁵. Choć tego rodzaju narracja utrudnia lekturę, czyniąc rzeczony fragment dość enigmatycznym, to na jego podstawie jesteśmy w stanie ustalić podstawowe cechy odróżniające zsiadłe mleko od napoju pochodzącego prosto z udoju.

Z analizowanego passusu wynika, że terminu *oksýgala* używano w odniesieniu do mleka, które uległo naturalnemu skwaszeniu, bez udziału dodatkowych ingrediencji²⁸⁶. Na początku swego wywodu Pergamończyk stwierdza, że produkt ten ma szkodliwy wpływ na uzębienie, zarówno u osób odznaczających się zimną, jak i zbalansowaną konstytucją ciała (*krásis*). Z dalszej części tekstu możemy wywnioskować, że cecha ta miała związek z ochładzającymi właściwościami zsiadłego mleka, gdyż,

²⁸⁵ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 689, 8 – 696, 6, vol. VI. Zsiadłe (czy też sfermentowane) mleko w antyku grecko-rzymskim – J. André, *L'alimentation...*, s. 159–160; A. Dalby, *Siren feasts...*, s. 66, 200; S. Hill, A. Bryer, *Byzantine porridge...*, s. 45; J.P. Alcock, *Milk...*, s. 32; C.A. Déry, *Milk...*, s. 120–121; A. Dalby, *Food...*, s. 218; P. Faa, *Around...*, s. 124; J.P. Alcock, *Food...*, s. 83, 159; D.L. Thurnond, *A handbook of food processing in classical Rome. For her bounty no winter*, Leiden–Boston 2006, s. 192–193; A. Dalby, *Cheese. A global history*, London 2009, s. 75; H. Veltén, *Milk...*, s. 31; D. Brand, *Food among Greeks...*, s. 300; A. Baschali, A.-L. Matala, *Indigenous fermented milks in the Mediterranean. A heritage of health and civilisation*, [in:] *Latte e latticini...*, s. 190.

²⁸⁶ Wniosek ten poparty jest informacjami Galena na temat smaku zsiadłego mleka. Jest on określony jako bliski niedojrzałym morwom, które zostały zaliczone do kategorii pokarmów ściągających i ostrych w smaku. Owa kwasowość zsiadłego mleka musiała powstać zatem na drodze naturalnego procesu (Galen, *O właściwościach pokarmów*, 689, 14–15, vol. VI).

jak wyjaśnia autor, u tych pierwszych doprowadzało ono do dalszego wyziębienia, natomiast u drugich, do zaburzenia równowagi humoralnej. W obu przypadkach objawem była bolesna nadwrażliwość zębów (*haimodía*). Nadto twórca traktatu zauważa, że czas potrzebny do przyswojenia opisywanego pokarmu jest uzależniony od *krásis* człowieka. Tłumaczy, że jest on lepiej trawiony przez osoby o rozgrzanych żołądkach, natomiast proces ten nie zachodzi u zimnych temperamentów, podczas gdy w przypadku ludzi charakteryzujących się umiarkowaną konstytucją humoralną przebiega on z pewnymi komplikacjami²⁸⁷. Dlatego też u dwóch ostatnich grup konsumpcja interesującego nas pożywienia powoduje powstawanie w organizmie tak zwanych surowych soków²⁸⁸. W dodatku, ponieważ Galen pisał, że zsiadłe mleko jest w swej istocie naturalnie otrzymanym skrzepem²⁸⁹, a jego konsumpcja stymuluje organizm do produkcji gęstych humorów²⁹⁰, lekarz odradza jego zbyt częste spożywanie, przestrzegając, że może ono doprowadzić do powstania kamieni nerkowych²⁹¹.

Wydów ten, w znacznie uproszczonej formie, powtarzany jest niemal we wszystkich przytoczonych w niniejszej pracy bizantyńskich traktatach medycznych. Analogiczną wersję tego opisu odnajdujemy chociażby w *Zbiorach lekarskich* Orybazjusza²⁹², który nadto uwypuklił najważniejsze

²⁸⁷ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 689, 9 – 690, 7, vol. VI.

²⁸⁸ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 692, 10–16, vol. VI.

²⁸⁹ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 692, 5–6, vol. VI.

²⁹⁰ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 692, 10, vol. VI.

²⁹¹ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 693, 1–7, vol. VI.

²⁹² Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, II, 60, 1, 1 – 3, 2. O zsiadłym (czy też sfermentowanym) mleku w późnym antyku i epoce bizantyńskiej – E. Kislinger, *Les chrétiens d'Orient: règles et réalités alimentaires dans le monde byzantin*, [in:] *Histoire...*, s. 342; idem, *Trögontas kai pinontas ektos spitou*, [in:] *Byzantinôn diatrofē kai mageireiai. Praktika ēmeridas „Peri tes diatrofēs sto Byzantio”*. Thessalonikē Mouseio Byzantinou Politismou 4 Noembriou 2001. *Food and cooking in Byzantium. Proceedings of the symposium „On food in Byzantium”*. Thessaloniki Museum of Byzantine Culture 4 November 2001, ed. D. Papanikola-Bakirtzi, Athena 2005, s. 55; C. Bourbou, M. P. Richards, *The middle Byzantine menu...*, s. 65; A. Dalby, *Tastes of Byzantium...*, s. 65–66, 220; M. Kokoško, *Rola nabiału...*, s. 17–19; I. Anagnostakis, *Dining with foreigners*, [in:] *Flavours and delights...*, s. 162; C. Bourbou, *All in the cooking pot...*, s. 67; J. Koder, *Everyday food...*, s. 145; idem, *Natural environment...*, s. 215; idem, *Cuisine...*, s. 428, 433; C. Bourbou, S. Garvie-Lok, *Bread...*, s. 174; Z. Reznicka, *Milk and dairy...*, s. 55–56, 60–61, 63, 68–69.

właściwości omawianego pokarmu w dietetycznych katalogach. Mianowicie włączył zsiadłe mleko do grupy pokarmów rodzących surowe humory, mogące prowadzić do zablokowania arterii i narządów wewnętrznych²⁹³. Oprócz tego lekarz zaklasyfikował je jako produkt ciężkostrawny²⁹⁴, którego konsumpcja doprowadza do produkcji gęstych²⁹⁵ i zimnych²⁹⁶ soków. Identyczny układ danych możemy zaobserwować w *Księgach medycznych* Aecjusza z Amidy²⁹⁷. Natomiast na tle przywołanych powyżej uwag wyróżnia się opinia Antyma, który uważa, że zsiadłe mleko nie jest szkodliwe dla osób cieszących się dobrym zdrowiem, gdyż nie ścina się ono w żołądku. Jednocześnie lekarz sugeruje, że pokarm ten powinien być spożywany z miodem i oliwą z niedojrzałych oliwek²⁹⁸. Na podstawie

²⁹³ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, III, 6, 1, 1 – 2, 7 (zsiadłe mleko – III, 6, 2, 6); O r y b a z j u s z, *Streszczenie*, IV, 5, 1, 1 – 2, 7 (zsiadłe mleko – IV, 5, 2, 6); O r y b a z j u s z, *Księgi dla Eunapiusza*, I, 22, 1, 1 – 2, 8 (zsiadłe mleko – I, 22, 2, 7).

²⁹⁴ Cecha ta była zwłaszcza odczuwalna dla osób o chłodnej konstytucji żołądka – O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, III, 18, 1, 1 – 13, 1 (zsiadłe mleko – III, 18, 7, 1–2); O r y b a z j u s z, *Streszczenie*, IV, 17, 1, 1 – 12, 1 (zsiadłe mleko – IV, 17, 5, 1–2); O r y b a z j u s z, *Księgi dla Eunapiusza*, I, 35, 1, 1 – 8, 2 (zsiadłe mleko – I, 35, 5, 1).

²⁹⁵ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, III, 3, 1, 1 – 7, 3 (zsiadłe mleko – III, 3, 6, 5); O r y b a z j u s z, *Streszczenie*, IV, 2, 1, 1 – 5, 3 (zsiadłe mleko – IV, 2, 4, 6); O r y b a z j u s z, *Księgi dla Eunapiusza*, I, 19, 1, 1 – 5, 4 (zsiadłe mleko – I, 19, 4, 6).

²⁹⁶ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, III, 7, 1, 1 – 2, 2 (zsiadłe mleko – III, 7, 2, 1–2); O r y b a z j u s z, *Streszczenie*, IV, 6, 1, 1 – 2, 2 (zsiadłe mleko – IV, 6, 2, 2); O r y b a z j u s z, *Księgi dla Eunapiusza*, I, 23, 1, 1–3 (zsiadłe mleko – I, 23, 1, 3).

²⁹⁷ Dietetyczna charakterystyka zsiadłego mleka, cf. A e c j u s z z A m i d y, II, 98, 1–15. Katalogi dietetyczne uwzględniające zsiadłe mleko, cf. A e c j u s z z A m i d y, II, 241, 1–21 (zsiadłe mleko – II, 241, 14) – zsiadłe mleko jako pokarm generujący gęste soki; II, 244, 1–7 (zsiadłe mleko – II, 244, 7) – zsiadłe mleko jako pokarm generujący surowe humory; II, 245, 1–4 (zsiadłe mleko – II, 245, 3) – zsiadłe mleko jako pokarm generujący zimne soki; II, 255, 1–25 (zsiadłe mleko – II, 255, 12) – zsiadłe mleko jako ciężkostrawny pokarm.

²⁹⁸ A n t y m, 78. W świetle przedstawionych wcześniej danych stwierdzenie o braku szkodliwości opisywanego pożywienia jest trudne do zrozumienia. Być może dla autora spożycie pokarmu, który był już ścięty w momencie konsumpcji, wykluczało możliwość jego ponownego ścięcia w żołądku. Trzeba dodać, że pierwotny skrzep nie był twardy, co oznacza, że był łatwiejszy do strawienia w porównaniu ze zbitą masą, którą byłby na przykład spożyty (zwłaszcza dojrzały) ser. Dodatkowo proces przyswojenia *oksygala* przez organizm miały zapewne ułatwiać wspomniane w tekście głównym ingredencje. Kolejna kwestia utrudniająca jednoznaczną interpretację tego fragmentu spowodowana jest błędnym utożsamieniem przez Antyma *oksygala* z grecką *mélke*, która, jak wyjaśniam

zgrupowanego materiału nie jesteśmy w stanie stwierdzić, czy tego rodzaju przekonanie panowało też w dietetyce VII w. Źródła medyczne z tego okresu dostarczają nam bowiem w tym zakresie szczątkowych informacji. Anonimowy kompilator dziełka *O pokarmach*, w skomponowanych przez siebie katalogach ograniczył się bowiem jedynie do zaszeregowania zsiadłego mleka jako artykułu spożywczego powodującego powstanie lepkich²⁹⁹ i kwaśnych³⁰⁰ humorów. Nie wiemy natomiast, jakie zdanie miał na ten temat Paweł z Egiны, który w swojej pracy zupełnie pomija kwestię oddziaływania zsiadłego mleka na ludzki organizm. Mimo tego braku, z pewną dozą prawdopodobieństwa możemy jednak założyć, że w jego przekonaniu było to dość wartościowe pożywienie ochładzające, ponieważ rekomendował jego serwowanie pacjentom cierpiącym na anoreksję spowodowaną nadmiernym rozgrzaniem organizmu (gorącą *dyskrasia*). Oprócz tego zalecał chorym konsumpcję pokarmów z dodatkiem octu (na przykład namoczonego w nim chleba) lub warzyw o działaniu ochładzającym, jak endywia czy sałata, zaś do picia radził podawać im zimną wodę³⁰¹. Warto również zaznaczyć, że w pismach tego samego autora odnajdujemy informację na temat terapeutycznego wykorzystania tak zwanego *schistón gála*, czyli ściętego mleka, które – w odróżnieniu od *oksýgala* – było terminem określającym wszelkie mleko, w którym nastąpiło oddzielenie jego części składowych, w tym także na skutek zastosowania odpowiedniej technologii kulinarnej³⁰². Jak dowiadujemy się z przeanalizowanych zapisków, tego typu pożywienie, z dodatkiem powoju lub aloesu, bądź innych substancji o działaniu przeczyszczającym, było wskazane w kuracji ciężkiej obstrukcji (*eileós*)³⁰³.

w dalszej części tekstu, należy do nieco innej kategorii mlecznych przetworów. Również Andrew Dalby (*Food...*, s. 218) traktuje oba produkty jako odrębne pokarmy.

²⁹⁹ *O pokarmach*, XVIII, 1–16 (zsiadłe mleko – XVIII, 11).

³⁰⁰ *O pokarmach*, XX, 1–14 (zsiadłe mleko – XX, 9).

³⁰¹ P a w e ł z E g i n y, III, 37, 4, 1–6, 19 (analizowany fragment – III, 37, 4, 16–21; zsiadłe mleko – III, 37, 4, 18). Zsiadłe mleko w bizantyńskiej terapii – M. C h r o n ě, *Ě panida...*, s. 208–209.

³⁰² Taką definicję daje na przykład G a l e n, *O właściwościach leków niezłożonych*, 292, 8–10, vol. XII. Termin ten występuje także u D i o s k u r y d e s a (II, 70, 6, 9).

³⁰³ P a w e ł z E g i n y, III, 44, 1, 1–29 (analizowany fragment – III, 44, 1, 24–26; ścięte mleko – III, 44, 1, 25).

Z treści antyczno-bizantyńskich tekstów wynika, że zarówno *oksýgala* jak i *schistón gála* były popularnymi pokarmami, zwłaszcza wśród wiejskiej ludności zamieszkującej tak wschodni jak i zachodni obszar basenu Morza Śródziemnego³⁰⁴, czego dowodzi treść greckojęzycznych i łacińskich źródeł. Szczególnie te ostatnie dostarczają nam ciekawych danych na temat otrzymywania zsiadłego mleka. Na przykład, zgodnie z przekazem Pliniusza, pokarm zwany *oksýgala* był produktem ubocznym powstałym w podczas wytwarzania masła. Encyklopedysta dodaje, że powstałe w ten sposób zsiadłe mleko przyprawiano solą³⁰⁵. Nie oznacza to jednak, że Rzymianie traktowali interesujący nas produkt wyłącznie jako pokarm drugiej kategorii otrzymany przy okazji wyrobu innego artykułu spożywczego. Powyższa informacja jest raczej potwierdzeniem tego, że w antycznej gastronomii nie marnowano żadnych nadających się do spożycia surowców.

Źródła łacińskie mówią też o celowej produkcji zsiadłego mleka. Najdokładniejszy opis, pozwalający zrekonstruować od podstaw tego rodzaju technologię zachował się w traktacie Kolumelli³⁰⁶. Swój wykład rozpoczyna on od zaznajomienia czytelników ze sposobem przygotowania odpowiedniego naczynia, w którym ma przebiegać proces zsiadania się mleka. Zgodnie z zaleceniami autora w dniu nowego garnka należało wywiercić otwór, który następnie zatykano drewnianym czopem. Wtedy wlewano do niego jak najświeższe owcze mleko, które przyprawiano niedawno zerwanymi ziołami (lebiodką pospolitą, miętą, kolendrą) oraz cebulą³⁰⁷, po czym odstawiano je na pięć dni. Następnie, poprzez wyjęcie klina, spuszczano wytrąconą w tym czasie serwatkę. Czynność tę powtarzano ponownie po upływie trzech dni. Wtedy też z naczynia

³⁰⁴ Świadczą o tym chociażby receptury pochodzące z rzymskich i bizantyńskich traktatów medycznych. Na ten temat piszę w dalszej części tekstu.

³⁰⁵ P l i n i u s z, *Historia naturalna*, XXVIII, 35, 133–134.

³⁰⁶ K o l u m e l l a, XII, 8, 1–3. Treść rzezonego fragmentu wskazuje na wieloznaczność terminu *oksýgala*, ponieważ opisany w nim proces musiał doprowadzić do powstania pokarmu o stałej konsystencji, analogicznej raczej do twarogu niż zsiadłego mleka. Być może w efekcie jest to zachodnia wersja receptury na ser określanej na wschodzie terminem *oksýgálastinos*. Na temat tego produktu cf. fragment niniejszego tekstu dotyczący sera.

³⁰⁷ K o l u m e l l a (XII, 8, 1) zaznacza, aby przewiązki powiązanej w pęczki zieleniny nie miały bezpośredniego kontaktu z napojem.

usuwano zieleninę i zastępowano ją rozdrobnioną suszoną macierzanką i lebiodką pospolitą (ewentualnie liśćmi pora), po czym całość mieszano. Po dwóch dniach ponownie spuszczano nadmiar serwatki, a pozostały w pojemniku skrzep mleczny doprawiano solą, po czym przykrywano garnek pokrywką i całość uszczelniano³⁰⁸. Natomiast Pliniusz mówi, że aby przyspieszyć proces zsiadania świeżego mleka należy zaszczyć je niedużą ilością *oksýgala*³⁰⁹. Z kolei dzięki twórcy *Geoponiki* dowiadujemy się, że aby interesujący nas pokarm pozostał zdatny do spożycia przez dłuższy czas, należało prawdopodobnie zalać go oliwą lub zabezpieczyć liśćmi terpentynowca³¹⁰.

Innym mlecznym przetworem, o którym wspominają twórcy antycznych i bizantyńskich źródeł, była *mélke* (łac. *melca*). Na podstawie danych z *Geoponiki* możemy przypuszczać, że przygotowywano ją, dolewając mleko do gorącego octu. Ingrediencja ta nie tylko modyfikowała smak pożywienia, ale przede wszystkim znacznie przyspieszała proces oddzielania gęstego elementu od serwatki, dzięki czemu pokarm był gotowy do spożycia już następnego dnia³¹¹. Choć autor przytoczonego passusu nie wspomina o ewentualnych ingrediencjach wzbogacających walory smakowe przygotowanego w ten sposób pożywienia, to o takiej możliwości dowiadujemy się chociażby z kulinarnego *opusculum* przypisywanego Apicjuszowi, którego autor doradza serwowane *melca* z pieprzem, sosem rybnym (lub solą), oliwą i kolendrą³¹².

³⁰⁸ K o l u m e l l a, XII, 8, 1–2. W dalszej części tekstu (XII, 8, 3) autor wspomina też o praktyce przyprawiania czystego mleka suszonymi liśćmi pieprzycy moczonymi przez dobę w solance i ewentualnym posoleniu powstałej w ten sposób mikstury. Innym, odnotowanym przez niego sposobem, było zalanie słodkim mlekiem świeżych liści wspomnianego zioła, a po odciążeniu serwatki (po trzech dniach) dołożenie do pozostałego w naczyniu pokarmu świeżego cząbrku, utartych zaszuszonych nasion kolendry, kopru, macierzanki i selera oraz suchej, przesianej soli.

³⁰⁹ P l i n i u s z, *Historia naturalna*, XXVIII, 36, 135.

³¹⁰ *Geoponika*, XVIII, 12, 3.

³¹¹ *Geoponika*, XVIII, 21. Autor receptury, podobnie jak Kolumella, kładzie nacisk na to, by do przygotowania tego rodzaju pokarmu używać nowych naczyń, co zapewne wiązało się z trudnościami w ich doczyszczaniu z mlecznego osadu.

³¹² A p i c j u s z I, VII, 11, 9.

Zofia Rzeźnicka

5. Ser w dietetyce, farmakologii, procedurach terapeutycznych i sztuce kulinarnej

Na podstawie dietetycznej charakterystyki sera (*tyrós*; l.mn. *tyroi*) zawartej w traktacie *O właściwościach pokarmów* możemy stwierdzić, że wśród znawców sztuki medycznej produkt ten nie cieszył się najlepszą opinią³¹³. Na wstępie swego wywodu Galen zaznacza, że podpuszczka

³¹³ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 696, 7 – 699, 9, vol. VI. Na temat wpływu konsumpcji sera na zdrowie – E. Craik, *Hippocratic diata*, s. 346–347. Ser w antyku grecko-rzymskim – J. André, *L'alimentation...*, s. 155–158; R.W. Davies, *The Roman military diet*, Brit 2, 1971, s. 124–125, 127–128, 132, 135; S. Isager, J.E. Skydsgaard, *Ancient Greek agriculture. An introduction*, London–New York 1992, s. 91; M.-C. Amouretti, *Villes...*, s. 139; M. Corbier, *La fève...*, s. 218, 224, 227–228; A. Dalby, *Siren feasts...*, s. 66, 108; G. Sassatelli, *L'alimentation...*, s. 188; M. Tousseint-Samat, *Histoire naturelle et morale de la nourriture*, Paris 1997, s. 150–151; A. Davidson, *Cheese*, [in:] *The Oxford companion to food*, ed. idem, Oxford–New York 1999, s. 159; P. Garnsey, *Food...*, s. 13, 125; J.P. Alcock, *Milk...*, s. 34–37; C.A. D ery, *Milk...*, s. 118–120, 122–123; R.I. Curtis, *Ancient food technology*, Leiden–Boston–Köln 2001, s. 315–316, 400–402; A. Dalby, *Food...*, s. 80–81; G. Malinowski, *Zwierz ta...*, s. 51; P. Faas, *Around...*, s. 168–170; J.P. Alcock, *Food...*, s. 83–84, 154, 159; J.M. Wilkins, S. Hill, *Food...*, s. 18, 41, 64, 105, 162–163; W. Cavanagh, *Food preservation...*, s. 115–116; A. Dalby, *Cheese*, [in:] *The Oxford Companion to Italian Food*, ed. G. Ridley, Oxford 2007, s. 114–116; L. Civitello, *Cuisine and culture. A history of food and people*, Hoboken 2008, s. 27, 33–34, 40, 45–46, 48; A. Dalby, *Cheese. A global...*, s. 39–45, 54–58, 98–100, 103–104, 109–110; P.S. Kindstedt, *Cheese and culture. A history of cheese and its place in western civilization*, White River Junction 2012, s. 63–115; F. Mc Cormick, *Cows, milk and religion: the use of dairy produce in early societies*, AZOo 47.2, 2012, s. 105–107; A. Dalby, *The flavours of classical Greece...*, s. 18–22; J. Paulas, *Cheese*, [in:] *The encyclopedia of ancient history*, vol. III, ed. R.S. Bagnall, K. Brodersen, C.B. Champion, A. Erskine, S.R. Huebner, Oxford 2012, s. 1445–1446; Ch. Chandezon, *Animals...*, s. 137, 140, 142–143; J.F. Donahue, *Roman dining*, [in:] *A companion...*, s. 261; S. Hitch, *Sacrifice*, [in:] *A companion...*, s. 344; M. Leigh, *Food in Latin literature*, [in:] *A companion...*

wykorzystywana w produkcji sera oraz proces dojrzewania sprawiają, iż traci on wilgotność, staje się ostry w smaku, a także zyskuje nieco właściwości rozgrzewających. W konsekwencji pokarm ten wzmaga pragnienie, jest ciężkostrawny, a nadto stymuluje produkcję szkodliwych i gęstych soków. Dlatego też Pergamończyk odradzał spożywanie (zwłaszcza dojrziałych) serów, argumentując, że nie dostarczają one ciału znaczącej ilości pożywienia, które jest łatwe do strawienia i przyswojenia. Nie stymuluje też organizmu do wydalania moczu oraz resztek pokarmowych. Zauważył natomiast, że tego rodzaju pokarm zakłóca równowagę humoralną i sprzyja powstawaniu kamieni nerkowych³¹⁴. Za nieco lepsze uważał zaś sery niezbyt dojrzale i nieodznaczające się ostrym smakiem. Nie oznacza to jednak, że lekarz był zwolennikiem zupełnego wykluczenia interesującego nas pożywienia z diety. W analizowanym tekście odnajdujemy bowiem fragment, w którym jako godne polecenia wymienił on świeże sery, takie jak produkowany w Pergamonie *oksygaláktinos*. Zdaniem lekarza, w porównaniu z innymi gatunkami serów, był on nie tylko smaczny, ale też lekkostrawny i łatwy do usunięcia z organizmu. Nadto produkt ten uchodził za zdrowy i niegenerujący gęstych soków. Innym rekomendowanym przez Galena rodzajem sera był tak zwany *bathysikós*, który – jak podkreślił medyk – cieszył się popularnością zwłaszcza wśród zamożnych Rzymian i dlatego osiągał wysokie ceny³¹⁵. W analizowanym tekście autor zauważa również, że generalnie sery różnią się między sobą ze względu na rodzaj mleka, z którego są wytwarzane (jego cechy zależne były od gatun-

s. 48; N. M o n t e i x, *Baking and cooking*, [in:] *A companion...*, s. 220; O. M u r r a y, *Athenaeus the encyclopedist*, [in:] *A companion...*, s. 41; M. R o b i n s o n, E. R o w a n, *Roman food remains in archaeology and the contents of a Roman Sewer and Herculanium*, [in:] *A companion...*, s. 110; D. F. S m i t h, *Food...*, s. 364; J. W i l k i n s, *Medical literature, diet and health*, [in:] *A companion...*, s. 64; C. C e r c h i a i M a n o d o r i S a g r e d o, *Fiori...*, s. 21–30.

³¹⁴ G a l e n, *O właściwościach pokarmów*, 696, 8 – 697, 7, vol. VI. Analogiczne dane dotyczące niekorzystnego wpływu konsumpcji sera, tym razem dotyczące pracy wątroby, cf. G a l e n, *O dobrych i złych sokach*, 768, 6–10, vol. VI. Ser jako pokarm powodujący problemy zdrowotne, cf. G a l e n, *O diecie rozcieńczającej*, 114, 3 – 115, 1, ed. K. K a l b f l e i s c h, Leipzig–Berlin 1923.

³¹⁵ G a l e n, *O właściwościach pokarmów*, 697, 8–16, vol. VI. Łacińska nazwa tego sera to *caseus Vatusicus*. Na jego temat piszę we fragmencie, dotyczącym kulinarnego zastosowania sera.

ku zwierzęcia), metodę produkcji i świeżość. O jakości poszczególnych typów serów decydowały ich struktura i smak³¹⁶. Lekarz poświęcił nieco uwagi obu kryteriom, rozważając ich wpływ na właściwości dietetyczne interesującego nas pożywienia. Z jego refleksji wynika, że sery miękkie są lepsze od twardych, z kolei gąbczaste (czyli porowate), podobnie jak te o luźniejszej konsystencji górują nad zbitymi i zwartymi. Oprócz tego lekarz odradzał konsumpcję z jednej strony gatunków lepkich, a z drugiej kruchych, uznając, że lepsze są wyroby charakteryzujące się pośrednimi cechami. Z kolei, pisząc o walorach smakowych, zalecał spożywanie serów odznaczających się nutą słodczy bądź zawierających umiarkowaną ilość soli. Na zakończenie fragmentu wskazał związek między zapachem sera a czasem jego trawienia. Tłumaczył, że długotrwały aromat (wydobywający się z ust spożywającego) oznaczał, że pokarm jest ciężkostrawny³¹⁷.

Analogiczne treści odnajdujemy w pismach bizantyńskich znawców sztuki medycznej, co doskonale ilustruje chociażby przekaz Orybazjusza, który w *Zbiorach lekarskich* połączył rozważania Pergamończyka na temat mleka i sera, prezentując je w jednym, spójnym rozdziale³¹⁸.

³¹⁶ Więcej na ten temat, cf. fragment poświęcony kulinarnemu zastosowaniu sera.

³¹⁷ Galeń, *O właściwościach pokarmów*, 698, 1 – 699, 9, vol. VI. Dane dotyczące właściwości dietetycznych sera ze względu na cechy mleka użytego do jego produkcji – Galeń, *O dobrych i złych sokach*, 765, 3–7, vol. VI. Fragment ten zawiera również najważniejsze informacje na temat dietetycznych właściwości sera.

³¹⁸ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, II, 59, 1, 1 – 14, 5 (ser – II, 59, 11, 1 – 14, 5). Ser w późnym antyku i epoce bizantyńskiej – Adalby, *Siren feasts...*, s. 190, 196; S. Dar, *Food and archaeology in Romano-Byzantine Palestine*, [in:] *Food in antiquity...*, s. 333; I. Anagnostakis, *Trofikes dêlêtêriaseis sto Byzantio. Diatrofikes antilêpseis kai symperifores (600–1100 ai.)*, [in:] *Byzantinôn diatrofê...*, s. 89, 90–91; J.-C. Cheynet, *La valeur marchande des produits alimentaires dans l'Empire byzantin*, [in:] *Byzantinôn diatrofê...*, s. 40; A.A. Demosthenous, *The scholar and the partridge: Attitudes relating to nutritional goods in the twelfth century from the letters of the scholar John Tzetzes*, [in:] *Feast...*, s. 30; L. Garland, *The rhetoric of gluttony and hunger in twelfth-century Byzantium*, [in:] *Feast...*, s. 49; J. Haldon, *Feeding the army: food and transport in Byzantium, ca 600–1100*, [in:] *Feast...*, s. 86; E. Kislinger, *Trögontas...*, s. 20–21; A.N.J. Louvaris, *Fast...*, s. 197; K. Parry, *Vegetarianism in late antiquity and Byzantium: the transmission of a regimen*, [in:] *Feast...*, s. 183–184; C. Bourbou, M.P. Richards, *The middle Byzantine menu...*, s. 65; M. Grünbart, *Store...*, s. 48–49; J. Koder, *Stew...*, s. 64–65, 71; A.-M. Talbot, *Mealtime in monasteries: the culture of the Byzantine refectory*, [in:] *Eat, drink and be merry...*, s. 114–115; A. Adalby, *Tastes of Byzantium...*

W uzupełnieniu, swoim zwyczajem, odnotował też najważniejsze cechy sera w dietetycznych katalogach. W oparciu o zestawienie poszczególnych zbiorów pokarmów możemy zauważyć, że lekarz często uzależniał właściwości interesującego nas pożywienia od jego świeżości. Spostrzegł na przykład, że konsumpcja świeżego sera sprzyja produkcji czarnej żółci³¹⁹, podczas gdy spożywanie dojrzałego produktu rodzi szkodliwe soki³²⁰. Dodatkowo umieścił on oba rodzaje serów na liście pokarmów ciężkostrawnych, zaznaczając przy tym, że gorsze pod tym względem są stare, podczas gdy świeże, takie jak *oksygaláktinos*, są łatwiej przyswajane przez organizm³²¹. Z tego samego powodu autor zaklasyfikował też obydwa artykuły spożywcze jako generujące gęste soki, podkreślając jednocześnie, że nieco lepsze pod tym względem są *oksygaláktinoi*³²². Stwierdził,

s. 72–74, 98; C. B o u r b o u, *Fasting...*, s. 100–101; C. B o u r b o u, B. T. F u l l e r, S. J. G a r v i e - L o k, M. P. R i c h a r d s, *Reconstructing...*, s. 571; M. G e r o l y m a t o u, *Ē ktēnotrofia sto Byzantio: apo tēn epibiōsē stēn emporeumatopoiēsē (8os–12os ai.)*, [in:] *Zōa...*, s. 423, 431–432; M. K o k o s z k o, *Rola nabiału...*, s. 15–21; i d e m, *Smaki...*, s. 487–489; I. A n a g n o s t a k i s, *Byzantine delicacies...*, s. 86–87, 101, 103; i d e m, *Byzantine diet and cuisine. In between ancient and modern gastronomy*, [in:] *Flavours and delights...*, s. 52–53; C. B o u r b o u, *All in the cooking pot...*, s. 67; J. K o d e r, *Everyday food...*, s. 139, 144–145, 148; i d e m, *Natural environment...*, s. 215; i d e m, *Cuisine...*, s. 427, 429, 431, 433; C. B o u r b o u, S. G a r v i e - L o k, *Bread...*, s. 174; B. C a s e a u, *Byzantium*, [in:] *A companion...*, s. 365, 371; C. A n g e l i d i, I. A n a g n o s t a k i s, *La concezione bizantina del ciclo del latte (X–XII secolo)*, [in:] *Latte e latticini...*, s. 155–157; M. L e o n t s i n i, G. M e r i a n o s, *From culinary...*, s. 205–222; Z. R z e ź n i c k a, *Milk and dairy...*, s. 56–58, 61–64, 69–70.

³¹⁹ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, III, 9, 1, 1–2, 5 (ser – III, 9, 2, 4); O r y b a z j u s z, *Streszczenie*, IV, 8, 1, 1–2, 5 (ser – IV, 8, 2, 4); O r y b a z j u s z, *Księgi dla Eunapiusza*, I, 25, 1, 1–2, 4 (ser – I, 25, 2, 3).

³²⁰ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, III, 16, 1, 1–18, 3 (ser – III, 16, 7, 3); O r y b a z j u s z, *Streszczenie*, IV, 15, 1, 1–18, 4 (ser – IV, 15, 6, 2); O r y b a z j u s z, *Księgi dla Eunapiusza*, I, 33, 1, 1–16, 4 (ser – I, 33, 5, 2 w wersji tym mamy do czynienia z ewidentną pomyłką skryby, który zamiast przymiotnika *palaiós*, czyli ‘stary’ zanotował słowo *hapalós* oznaczające ‘delikatny’, ‘świeży’).

³²¹ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, III, 18, 1, 1–13, 1 (ser – III, 18, 7, 2–8, 1); O r y b a z j u s z, *Streszczenie*, IV, 17, 1, 1–12, 1 (ser – IV, 17, 5, 2–6, 1); O r y b a z j u s z, *Księgi dla Eunapiusza*, I, 35, 1, 1–8, 2 (ser – I, 35, 5, 2).

³²² O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, III, 3, 1, 1–7, 3 (ser – III, 3, 6, 4–5); O r y b a z j u s z, *Streszczenie*, IV, 2, 1, 1–5, 3 (ser – IV, 2, 4, 5–6); O r y b a z j u s z, *Księgi dla Eunapiusza*, I, 19, 1, 1–5, 4 (ser – I, 19, 4, 5–6).

że spożywanie świeżego sera z dodatkiem miodu wspomaga pracę układu pokarmowego, co przyspiesza usuwanie z organizmu niestrawionych resztek³²³. Odnosił także, że dojrzałe sery mają zdolności rozgrzewające, przez co ich konsumpcja wzmacnia pragnienie³²⁴, z kolei świeżym przypisał umiarkowanie ochładzające właściwości³²⁵. Oprócz tego wyszczególnił sery w grupie pokarmów powodujących wzdęcia³²⁶ i generujących produkcję surowych humorów³²⁷.

Podobną metodę postępowania przyjął Aecjusz z Amidy, który oprócz znanej z traktatu Galena szczegółowej charakterystyki właściwości dietetycznych opisywanego pokarmu³²⁸ uwypuklił jego najbardziej typowe cechy w odpowiednich katalogach³²⁹. Z tego samego stulecia pochodzą też ustalenia Antyma, które generalnie nie odbiegają od dotychczas zaprezentowanych poglądów³³⁰. Warto też zauważyć, że wzbogaca on

³²³ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, III, 29, 1, 1 – 22, 2 (ser – III, 29, 12, 2); O r y b a z j u s z, *Streszczenie*, IV, 28, 1, 1 – 27, 2 (ser – IV, 28, 15, 2); O r y b a z j u s z, *Księgi dla Eunapiusza*, I, 45, 1, 1 – 17, 1 (ser – I, 45, 11, 3).

³²⁴ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, III, 31, 1, 1 – 8, 4 (ser – III, 31, 7, 1 – 8, 1); O r y b a z j u s z, *Streszczenie*, IV, 31, 1, 1 – 8, 4 (ser – IV, 31, 7, 1 – 8, 1); O r y b a z j u s z, *Księgi dla Eunapiusza*, I, 47, 1, 1 – 9 (ser – I, 47, 1, 5).

³²⁵ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, XIV, 19, 1, 1 – 22 (ser – XIV, 19, 1, 21 – 22); O r y b a z j u s z, *Streszczenie*, II, 7, 1, 1 – 14, (ser – II, 7, 1, 13 – 14); O r y b a z j u s z, *Księgi dla Eunapiusza*, II, 4, 1, 1 – 4, 2 (ser – II, 4, 1, 14 – 2, 1).

³²⁶ O r y b a z j u s z, *Streszczenie*, IV, 22, 1, 1 – 10, 1 (ser – IV, 22, 1, 1).

³²⁷ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, III, 6, 1, 1 – 2, 7 (ser – III, 6, 2, 6).

³²⁸ A e c j u s z z A m i d y, II, 101, 1 – 23.

³²⁹ A e c j u s z z A m i d y, II, 199, 1 – 3 (ser – II, 199, 3) – ser (bez specyfikacji jego rodzaju) jako pokarm o delikatnych właściwościach rozgrzewających; II, 203, 1 – 13 (ser – II, 203, 13 – 14) – miękki i świeży ser jako pokarm o umiarkowanych właściwościach ochładzających; II, 241, 1 – 21 (ser – II, 241, 13 – 14) – ser jako pokarm generujący gęste soki; II, 246, 1 – 9 (ser – II, 246, 8 – 9) – miękki ser jako produkt generujący czarną żółć; II, 253, 1 – 37 (ser – II, 253, 12) – dojrzały ser jako produkt generujący szkodliwe humory (w wersji tym po raz kolejny mamy do czynienia z pomyłką skryby, polegającą na użyciu słowa *hapalós* zamiast *palaiós*); II, 255, 1 – 25 (ser – II, 255, 12 – 13) – dojrzały i świeży ser jako ciężkostrawny pokarm; II, 265, 1 – 39 (ser – II, 265, 23 – 24) – ser z dodatkiem miodu jako produkt wspomagający pracę układu pokarmowego, dzięki czemu organizm jest w stanie szybciej wydaląć niestrawione resztki; II, 267, 1 – 9 (ser – II, 267, 6) – dojrzały ser jako pokarm o właściwościach rozgrzewających.

³³⁰ A n t y m, 79 i 80.

dotychczasowy dyskurs swoimi spostrzeżeniami na temat serów pieczonych i gotowanych. Lekarz jest zdecydowanie przeciwny obu formom obróbki termicznej, argumentując, że czynią one pokarm niezwykle twardym i słonym, a więc, jak należy przypuszczać, niezdawnym do spożycia³³¹. Analiza źródeł z VII w. nie wykazuje jakichkolwiek odstępstw zarówno od starożytnej doktryny, jak i sposobu transmisji danych. Paweł z Eginy ujął bowiem najważniejsze właściwości na temat wpływu konsumpcji sera w lakoniczny, aczkolwiek treściwy fragment³³², natomiast autor dziełka *O pokarmach* zaznaczył je, umieszczając ser w adekwatnych grupach pokarmowych³³³.

Natomiast, aby zapoznać się z farmakologiczną charakterystyką sera, należy odwołać się do Galenowego traktatu *O właściwościach medykamentów niezłożonych*³³⁴. Należy jednak zaznaczyć, że rozdział ten, między innymi ze względu na zastosowaną w nim retrospekcję, nieco odbiega od typowego opisu, w którym autor jedynie przedstawi i pokrótce omawia najważniejsze właściwości terapeutyczne poszczególnych pokarmów. Rzeczony fragment wyraźnie dzieli się bowiem na trzy części. Możemy wyodrębnić w nim dość ogólny i niewnoszący żadnych interesujących danych wstęp, zanotowane w różnych partiach passusu generalne wiadomości o zdrowotnym działaniu sera oraz ustępy, w których Pergamończyk podaje konkretne przykłady leczniczego zastosowania omawianego produktu poprzez odwołanie się do swoich osobistych doświadczeń.

Na samym początku analizowanego ustępu autor przytoczył znaną już informację o wytwarzaniu serów z gęstego elementu mleka, który

³³¹ Antym, 81.

³³² Paweł z Eginy, I, 89, 1, 1–4.

³³³ *O pokarmach*, VII, 1–23 (ser – VII, 11–12) – dojrzały ser jako ciężkostrawny pokarm; XII, 1–37 (ser – XII, 19) – świeży ser z miodem jako produkt przyspieszający pracę przewodu pokarmowego; XIV, 1–40 (ser – XIV, 19) – dojrzały ser jako produkt generujący szkodliwe humory; XVIII, 1–16 (ser – XVIII, 11) – dojrzały ser jako pokarm generujący lepkie humory; XX, 1–14 (ser – XX, 9) – ser jako produkt generujący kwaśne soki.

³³⁴ Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 269, 16 – 272, 8, vol. XII. Ser w antycznej i bizantyńskiej terapii – H. King, *Food and blood in Hippocratic gynaecology*, [in:] *Food in antiquity*, s. 355–356; M. Chronē, *Therapeies...*, s. 153, 157, 161; C.A. Déry, *Milk...*, s. 123; M. Chronē, *Épanida...*, s. 217–227; M. Kokoszko, *Galaktologia...*, s. 14–15, 20; i d e m, *Galen's therapeutic galactology...*, s. 40–42, 45–46.

wyodrębnia się po oddzieleniu serwatki. Przypomniat też, że wspomniany napój zawiera tłuszcz, a jego największa ilość mieści się w mleku krów, z którego wyrabia się masło³³⁵. Również w dalszej części wywodu Pergamończyk nie koncentruje się na opisie medycznych właściwości sera, nie licząc wzmianki, że produkt ten wraz z upływającym czasem staje się coraz ostrzejszy, co wyczuwalne jest zarówno w jego smaku, jak i zapachu³³⁶. Natomiast więcej szczegółów na ten temat dostarcza nam końcowy fragment omawianego passusu. Na jego podstawie możemy wywnioskować, że dojrzały ser odznacza się silnymi właściwościami diaforetycznymi³³⁷. Z kolei wszystkie świeże mają zdolność powstrzymywania napływu groźnych dla zdrowia soków oraz stymulowania organizmu do regeneracji tkanek. Z tego samego fragmentu dowiadujemy się też, że *oksygaláktinos* posiada nieznaczne właściwości diaforetyczne³³⁸.

Najobszerniejszą część analizowanego tekstu medyk poświęca zilustrowaniu praktycznego zastosowania zarówno dojrzałych, jak i świeżych serów w procedurach terapeutycznych, a czyni to, odwołując się do własnej praktyki lekarskiej. Z narracji dowiadujemy się, że pewnego dnia Galen otrzymał krowi ser o niezwykle intensywnym zapachu. Uznawszy go za niezdatny do spożycia, przekazał podarek jednemu z należących do jego służby niewolników. Ten odłożył pożywienie do spiżarni. Po dłuższym czasie sługa przyniósł ów ser swemu panu, pytając, co ma z nim uczynić. Pergamończyk, sugerując się ostrością produktu, ponownie stwierdził, że nie nadaje się on do zjedzenia. Zaistniała sytuacja stała się natomiast dla Galena pretekstem do zainicjowania w jego otoczeniu dyskusji dotyczącej ewentualnego wykorzystania sera o tak nieprzyjemnej woni. Mimo że z tekstu nie dowiadujemy się o ostatecznym wyniku owej dysputy, to lekarz, nawiązując do postawionego problemu, wspomina o wynalezionej przez siebie metodzie terapeutycznego zastosowania opisywanego produktu. Podaje mianowicie, że utarł rzeczony pokarm w mózdzierzu z dodatkiem wywaru ugotowanego na kościach od szynki. Następnie przyłożył otrzymaną w ten sposób miksturę na stawy pewnego artretyka. Autor

³³⁵ Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 269, 16 – 270, 10, vol. XII.

³³⁶ Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 270, 10–11, vol. XII.

³³⁷ Lekarz nie wymienił jednak tej cechy *expressis verbis*.

³³⁸ Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 272, 5–8, vol. XII.

podkreśla, że stan pacjenta był na tyle poważny, że do medyka przyniesiono go na noszach, gdyż nie mógł on poruszać się samodzielnie. Jednak mimo zaawansowania choroby lekarstwo okazało się niezwykle skuteczne. Za jego sprawą partie skóry pokrywające części ciała objęte dolegliwością rozstały się, ułatwiając samoczynne usunięcie zgromadzonych w stawach stwardnień utrudniających chodzenie. Zgodnie z przekazem, pacjent nauczył się przyrządzać wspomniany medykament dla własnych potrzeb, a z czasem zaczął dzielić się swoją wiedzą z innymi osobami cierpiącymi na to samo schorzenie³³⁹.

Galen posłużył się też retrospekcją, pisząc o terapeutycznym zastosowaniu świeżego sera. W swoich rozważaniach zaznaczył, że produkt ten odznacza się cechami przeciwnymi do wyróżniających dojrzały ser. Dlatego też wykorzystywał go w kuracji rozległych i otwartych zranień, czego, jak wspomina, nauczył się, lecząc pewnego wieśniaka. Możemy przypuszczać, że działo się to w czasach młodości autora, kiedy dopiero zdobywał on doświadczenie zawodowe, niosąc pomoc mieszkańcom Azji Mniejszej (przede wszystkim Myzji, gdzie położone było jego rodzinne miasto). Medyk wprowadza czytelników w tajniki swojej praktyki, pisząc, że w terapii wspomnianych powyżej ran stosował okład z rozartego świeżego sera, a jego powierzchnię zabezpieczał liśćmi szczawiu, jeśli zaś były one niedostępne, używał liści winnej latorośli, platanu, buraka lub sałaty. W efekcie, działanie sera prowadziło do zabliznienia rany³⁴⁰. Przy okazji refleksji na temat świeżego sera Pergamończyk wspomniał też produkowany w jego stronach *oksygaláktinos*, który, jak stwierdził, również doskonale sprawdzał się w tego typu przypadkach³⁴¹. Na zakończenie wyjaśnił, że dobroczynnych efektów leczenia przy pomocy świeżego sera należy upatrywać w charakteryzujących go właściwościach.

Lektura późniejszych traktatów medycznych dowodzi, że również pod tym względem wczesnobizantyńska terapietyka w dużej mierze pozostała zależna od ustaleń epoki antyku. Następcy Galena stanowczo skrócili jednak wywód swego poprzednika, pokrótce wynotowując z niego jedynie

³³⁹ Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 270, 11 – 271, 13, vol. XII.

³⁴⁰ Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 270, 13 – 272, 2, vol. XII.

³⁴¹ Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 272, 2–5, vol. XII.

najistotniejsze właściwości farmakologiczne sera. W ten sposób postąpił chociażby Orybazjusz³⁴², który część z nich dodatkowo wypunktował w zbiorczych paragrafach grupujących poszczególne produkty według wyróżniającej je cechy. W jednym z nich zaklasyfikował on *oksyalaktinos* jako substancję o średniej mocy diaforetycznej³⁴³, zaś w innym zaznaczył, że świeży ser ma zdolność przylegania, a ponadto odznacza się właściwościami diaforetycznymi i ściągającymi³⁴⁴. Z kolei Aecjusz z Amidy w ogóle pominął w swoich rozważaniach medyczną charakterystykę interesującego nas produktu, ograniczając się do umieszczenia miękkiego *oksyalaktinos* w katalogu substancji o umiarkowanych właściwościach diaforetycznych³⁴⁵. Natomiast najwięcej szczegółów w tej kwestii zawarł w swoim dziele Paweł z Eginny, który w zwięzłym akapicie powtórzył wszystkie najistotniejsze dane zachowane w traktacie Galena³⁴⁶. Lapidarność, z jaką epigoni Pergamończyka zachowali jego wykład w swoich dziełach, nie oznacza, że zbagatelizowali oni zawarte w nim *exempla* terapeutycznego zastosowania sera. Każdy ze wspomnianych powyżej autorów skrupulatnie odnotował bowiem oba opisane przez Galena przypadki kuracji środkami na bazie sera, tyle że wyodrębnił je w osobnych paragrafach³⁴⁷.

³⁴² O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, XV, 2, 5, 1–8, 1.

³⁴³ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, XIV, 60, 1, 1–2, 49 (ser – XIV, 60, 2, 41–42); O r y b a z j u s z, *Streszczenie*, II, 50, 1, 1–18 (ser – II, 50, 1, 15–16); O r y b a z j u s z, *Księgi dla Eunapiusza*, II, 23, 1, 1–32 (ser – II, 23, 1, 26).

³⁴⁴ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, XIV, 10, 53, 1–2. Na temat właściwej świeżemu serowi i skrzepowi mlecznemu zdolności przylegania, cf. O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, XIV, 40, 6, 1–2.

³⁴⁵ A e c j u s z z A m i d y, II, 235, 1–17 (ser – II, 235, 15).

³⁴⁶ P a w e ł z E g i n y, VII, 3, 19, 95–101.

³⁴⁷ Kataplazm ze starego sera w leczeniu artretyzmu – O r y b a z j u s z, *Streszczenie*, IX, 58, 1, 1–4, 3 (receptura – IX, 58, 1, 1–2, 6; ser – IX, 58, 2, 1); O r y b a z j u s z, *Księgi dla Eunapiusza*, IV, 116, 1, 1–22 (receptura – IV, 116, 12, 1–13, 1; ser – IV, 116, 12, 1); A e c j u s z z A m i d y, II, 102, 1–10 (ser – II, 102, 4; II, 102, 8). To samo schorzenie było także leczone przy pomocy innego farmaceutyku sporządzonego m.in. na bazie starego sera i szynki – O r y b a z j u s z, *Streszczenie*, VII, 34, 1, 1–5, 1 (receptura – VII, 34, 4, 1–5, 1; ser – VII, 34, 4, 4–5); P a w e ł z E g i n y, VII, 17, 74, 1–5 (ser – VII, 17, 74, 2–3). Na temat obu farmaceutyków, cf. Z. R z e ź n i c k a, *Rola mięsa...*, s. 243–246. Okład ze świeżego sera stosowany na zranienia – O r y b a z j u s z, *Streszczenie*, VII, 1, 1, 1–13, 4 (okład – VII, 1, 5, 4–6; ser – VII, 1, 5, 4; VII, 1, 5, 5); O r y b a z j u s z, *Księgi dla Eunapiusza*, III, 13, 1, 1–11, 2 (okład – III, 13, 5, 4–6; ser – III, 13, 5, 4; III, 13, 5, 6);

Nie są to zresztą jedyne dane, jakie odnajdujemy na ten temat w bizantyńskich źródłach medycznych. Stosunkowo dużo informacji o procedurach terapeutycznych z użyciem sera zachowało się w pismach Orybazjusza i Pawła z Eginy, którzy o omawianym produkcie piszą zarówno w kontekście lekarstwa aplikowanego zewnętrznie, jak i pożądanego (lub szkodliwego) elementu diety. Obaj autorzy poszerzają katalog przypadków, w których omawiany produkt należało stosować w formie kataplazmów. Na przykład Orybazjusz rekomenduje między innymi okład z solonego sera pacjentom cierpiącym z powodu ukąszeń skorpionów, jadowitych pajaków, os i pszczoł³⁴⁸. Z kolei aplikowany w ten sam sposób świeży ser (lub ewentualnie przyłożenie opatrunku z mąki bobowej połączonej z miodem bądź miodu rozrobionego w surowym białku jajka) uznaje za skuteczny w terapii początkowego stadium schorzenia zwanego *hypópia*, objawiającego się zasinieniem pod oczami³⁴⁹. Wykaz zalecanych w oftalmologii środków farmaceutycznych na bazie interesującego nas produktu uzupełnia Paweł z Eginy, pisząc o kuracji pacjentów skarżących się na napływ szkodliwych, drażniących soków. Podaje, że w przypadku, gdy kumulują się one w oku, należy przyłożyć do niego okład z wełny nasączonej białkiem jajka lub świeży ser³⁵⁰. Oprócz tego, zastosowanie kataplazmu ze świeżego sera medyk poleca także w leczeniu sińców i obrzmień pod oczami³⁵¹.

Wspomniani medycy w swych dziełach analizują także wpływ konsumpcji sera na stan zdrowia pacjentów cierpiących z powodu różnych dolegliwości. W związku z tym, z jednej strony wyszczególniają schorzenia, w których spożywanie omawianego wyrobu było niewskazane, z drugiej zaś uwzględniają go w niektórych leczniczych dietach. W ramach pierwszej kategorii, u obu twórców znalazł się on, obok mleka, pieczywa,

A e c j u s z z A m i d y, II, 103, 1–7 (ser – II, 103, 2; II, 103, 6); P a w e ł z E g i n y, IV, 37, 1, 1–2, 9 (okład – IV, 37, 1, 6–8; ser – IV, 37, 1, 6–7).

³⁴⁸ O r y b a z j u s z, *Wybór receptur medycznych*, 119, 1, 1–7, 6 (wykaz kataplazmów – 119, 2, 1–3, 1; ser – 119, 2, 5).

³⁴⁹ O r y b a z j u s z, *Księgi dla Eunapiusza*, IV, 50, 1, 1–3, 3 (cytowany fragment – IV, 50, 1, 1–2; ser – IV, 50, 1, 1).

³⁵⁰ P a w e ł z E g i n y, III, 22, 5, 1–35 (ser – III, 22, 5, 22).

³⁵¹ P a w e ł z E g i n y, III, 22, 7, 1–11 (ser – III, 22, 7, 9–10).

sałaty i innych warzyw o charakterze ochładzającym, na liście pokarmów, których powinni unikać pacjenci cierpiący na zaburzenia erekcji³⁵². Nadto Orybazjusz odradza podawanie sera dzieciom. Oprócz tego uznaje on za niewłaściwe karmienie najmłodszych suszonymi owocami i orzechami (*tragémata*) oraz warzywami, z wyjątkiem sałaty. Poleca natomiast serwowanie im słodkich napojów o dobrym zapachu, pokarmów z grupy *eúchyma* oraz zażywanie snu³⁵³. Z kolei Paweł z Eginę przestrzega chorych na kamień nerkową przed konsumpcją pożywienia rodzącego gęste soki, wymieniając między innymi ser, mleko oraz jego przetwory³⁵⁴.

Natomiast o dietach, w których ser był pożądanym pokarmem, dowiadujemy się z pism współpracownika cesarza Juliana. Na przykład, pisząc o pożywieniu odpowiednim dla pacjentów cierpiących na krwotoki, poleca on przyjmowanie pokarmów ściągających i rodzących gęste soki, takich jak między innymi świeży ser, *chóndros*, gotowana kasza *áleuron*, ślimaki, gotowane bulwy szafirów, pieczone ryby czy daktyle³⁵⁵. Omawiany pokarm wymienia także w rozdziale dotyczącym kuracji dyzenterii i bolesnej niemożności oddania kału (*teinesmós*). Zgodnie z ówczesną praktyką, pacjentom podawano wtedy gotowany, łuskany i rozdrobniony bób połączony z tłustymi substancjami. Aby więc ułatwić wypróżnienie, mieszano go ze zwierzęcym szpikiem, woskiem, serem (najlepiej podpiekanym) albo oliwą³⁵⁶.

W tym miejscu warto zaznaczyć, że zgromadzony materiał źródłowy (nieograniczający się wyłącznie do traktatów medycznych) może posłużyć nam za narzędzie ułatwiające określenie popularności (niekiedy też ceny) poszczególnych gatunków serów, metod i skali ich produkcji, a także roli,

³⁵² O r y b a z j u s z, *Wybór receptur medycznych*, 73, 12, 1 – 13, 1 (ser – 73, 12, 8); P a w e ł z E g i n y, III, 18, 5, 2–45 (analizowany fragment – III, 18, 5, 32–35; ser – III, 18, 5, 34).

³⁵³ O r y b a z j u s z, *Księgi dla Eunapiusza*, I, 1, 1, 1 – 9, 3 (cytowany fragment – I, 1, 3, 1–4; ser – I, 1, 3, 2).

³⁵⁴ P a w e ł z E g i n y, III, 45, 1, 1 – 3, 22 (dieta – III, 45, 3, 4–11; ser – III, 45, 3, 6).

³⁵⁵ O r y b a z j u s z, *Streszczenie*, VII, 20, 1, 1 – 18, 10 (dieta – VII, 20, 13, 1–6; ser – VII, 20, 13, 3); O r y b a z j u s z, *Księgi dla Eunapiusza*, III, 36, 1, 1 – 18, 9 (dieta – III, 36, 13, 1 – 13, 6; ser – III, 36, 13, 3).

³⁵⁶ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, IV, 8, 1, 1 – 18, 3 (cytowany fragment – IV, 8, 11, 1 – 12, 1; ser – IV, 8, 11, 2).

jaką odgrywały w ówczesnym handlu i gastronomii. Aby nakreślić możliwie najpełniejszy obraz każdego z zasygnalizowanych zagadnień, w niniejszym fragmencie odwołam się do różnorodnych tekstów epoki antyku i Bizancjum³⁵⁷, wykraczając poza przyjęte przeze mnie ramy czasowe.

Zgodnie z przekazem Arystotelesa (IV w. p.n.e.), do produkcji serów najczęściej wykorzystywano mleko owiec i kóz, rzadziej zaś to pozyskane od krów³⁵⁸. Aby uzasadnić tę gradację, należy bliżej przyjrzeć się zarówno danym na temat właściwości mleka różnych gatunków przydomowego inwentarza, jak i czynnikom zewnętrznym, które sprzyjały hodowli niektórych z tych czworonogów. Informacje na temat tego pierwszego zagadnienia odnajdujemy w pismach Galena. W katalogu uwzględniającym gatunki zwierząt, których mleko nadaje się do konsumpcji, wymienia on świnię, kozy, konie, krowy, osły i owce. Zaznacza jednak, że z powodu zbyt rzadkiej konsystencji osłe mleko nie nadaje się do produkcji sera. Również pochodzące od świń określa jako wodniste (a nadto ciężkostrawne), co każe zakładać, że prawdopodobnie ono także nie było wykorzystywane w serowarstwie³⁵⁹.

Po tej wstępnej selekcji, ponownie bazując na źródłach medycznych, możemy usystematyzować pozostałe rodzaje mleka według gęstości. Za najlepsze pod tym względem uchodziło krowie, na kolejnych miejscach znalazło się owcze, kozie i końskie³⁶⁰. Trzeba zaznaczyć, że to ostatnie Pergamończyk wymienia bezpośrednio przed mlekiem oślim, dzięki czemu możemy wnioskować, że wytwarzano z niego ser raczej sporadycznie³⁶¹. Nadto, jak podaje Arystoteles, mleko krów (ze względu na większą zawartość skrzepu białka) jest znacznie wydajniejszym surowcem niż kozie³⁶².

³⁵⁷ Wykorzystam między innymi źródła leksykograficzne, traktaty agronomiczne, fragmenty przepisów kulinarnych oraz passusy z epistolografii i literatury pięknej.

³⁵⁸ A r y s t o t e l e s, 522 a, 25–28. Warto jednak zaznaczyć, że krowie sery, choć mniej popularne, znalazły zastosowanie w gastronomii, cf. A p i c j u s z I, IV, 1, 1; IV, 1, 3.

³⁵⁹ G a l e n, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 265, 13 – 266, 2, vol. XII.

³⁶⁰ G a l e n, *O właściwościach pokarmów*, 681, 14 – 682, 1, vol. VI.

³⁶¹ Na temat sera z mleka kłaczy, cf. dalszą część tekstu.

³⁶² Zgodnie z przekazem Arystotelesa, z jednej amfory koziego mleka wytwarzano dziewiętnaście serów (o wartości jednego obola), podczas gdy z tej samej ilości mleka krowiego otrzymywano trzydzieści sztuk, cf. A r y s t o t e l e s, 522 a, 29–32. Współczesna

W oparciu o powyższe dane udało się zatem wyłonić trzy gatunki zwierząt (owce, kozy i krowy) dających mleko odpowiednie do produkcji sera.

Należy jeszcze wyjaśnić, dlaczego w tej grupie krowie sery uplasowały się na ostatnim miejscu, skoro były one wytwarzane z mleka o największej ilości skrzepu mlecznego. Aby w pełni zrozumieć tę kwestię, trzeba spojrzeć na nią przez pryzmat warunków naturalnych panujących we wschodniej części świata śródziemnomorskiego. Dominujące w tym obszarze wyżynne ukształtowanie terenu determinowało zwłaszcza skalę hodowli krów, dla których niedostępne były wysoko położone pastwiska. Zupełnie inaczej przedstawiała się sytuacja w przypadku stad owiec i kóz. Te bowiem zarówno z łatwością docierały na górskie polany, jak i żywiły się trawą porastającą nizinne tereny. Co więcej koszty utrzymania wszystkich i niewymagających szczególnych warunków do życia kóz były nieporównywalnie niższe od inwestycji (budowa obór, zapewnienie odpowiedniej paszy), jakie wiązały się z posiadaniem stada krów³⁶³.

Idąc tym tokiem rozumowania, można więc wysnuć wniosek, że w interesującym nas okresie to właśnie kozy były najczęściej hodowanymi zwierzętami mlecznymi, a kozie sery były produkowane na największą skalę. Taką opinię prezentuje na przykład Andrew Dalby³⁶⁴. Należy jednak również pamiętać, że nawet jeśli większość ówczesnych rolników trudniła się hodowlą kóz, które na dodatek dają nieco więcej mleka niż owce, to jednak mleko tych drugich ma w sobie więcej białka. Wniosek Dalby'ego jest zatem jedynie supozycją i nie ma żadnych konkretnych danych, które pozwoliłyby na udowodnienie ponad wszelką wątpliwość tezy o wyższej produkcji sera koziego w stosunku do owczego³⁶⁵. Jakkolwiek zresztą nie przedstawiałby się ostateczny wynik tego zestawienia,

praktyka pokazuje, że z pięciu litrów mleka koziego można uzyskać pół kilograma sera (D. J a m r o z, B. N o w i c k i, *Kozy. Chów i hodowla*, Warszawa 1994, s. 110).

³⁶³ Cf. Z. R z e ź n i c k a, *Rola mięsa...*, s. 258, 268.

³⁶⁴ A. D a l b y, *Food...*, s. 160. Na temat dominacji kozich serów w starożytnej Grecji, cf. J. P. A l c o c k, *Food...*, s. 67.

³⁶⁵ By udowodnić tę tezę, należałoby znać proporcje produkcji skrzepu z mleka koziego w stosunku do owczego, co pozwoliłoby na oszacowanie ostatecznej ilości obu gatunków sera.

nie ulega wątpliwości, że podstawowym surowcem, z którego wytwarzano w antyku sery, było mleko kóz i owiec. Również z analizy późniejszych traktatów medycznych wynika, że proporcja ta nie uległa zmianie we wczesnym średniowieczu³⁶⁶.

Powyższy wywód nie oznacza jednak, że w starożytnym i wczesno-bizantyńskim serowarstwie w ogóle nie wykorzystywano mleka innych gatunków zwierząt. Z traktatów medycznych dowiadujemy się na przykład, że wspomniane już mleko kłaczy służyło do wyrobu sera zwanego *hippaké*, który Orybazjusz opisuje jako pokarm o intensywnym zapachu i pożywności dorównującej serowi z mleka krowiego³⁶⁷. Oprócz tego Arystoteles zaświadcza, że ser frygijski powstaje z połączenia mleka końskiego i osłego³⁶⁸. Z lakonicznego fragmentu trudno jednoznacznie wywnioskować, czy produkt ten wytwarzany był wyłącznie na bazie obu rodzajów mleka, czy też stanowiły one tylko dodatek do mleka owczego i koziego, które było zapewne najpopularniejsze w wyżynnej Frygii.

Analizowane teksty pozwalają nam nie tylko zrekonstruować schemat spożycia poszczególnych gatunków sera, ale też poszerzyć naszą wiedzę na temat jego sprzedaży. Na podstawie zgromadzonego materiału wiemy bowiem, że był on produkowany dla własnych potrzeb lub z myślą o handlu, w tym na eksport. O tej pierwszej opcji pisze Longos (II w. n.e.), wspominając podarowane w prezencie małe gomółki domowego sera³⁶⁹.

³⁶⁶ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, II, 59, 1, 1–2, 1; Acjusz z Amidy, II, 87, 9–11. Na temat dominacji hodowli kóz i owiec w epoce Bizancjum, a zatem także o przewadze przetworów z mleka obu gatunków zwierząt w tym czasie, cf. C. Bourbou, M.P. Richards, *The middle...*, s. 65; C. Bourbou, B.T. Fuller, S.J. Garvie-Lok, M.P. Richards, *Reconstructing...*, s. 570–571, 573–575; J. Koder, *Paratêreîs gia te chrêsê booeidôn sto Byzantio*, [in:] *Zôa...*, s. 38; i d e m, *Cuisine and dining...*, s. 433.

³⁶⁷ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, XII, τ, 23, 1–2. Cf. Hipokrates, 18, 18–20.

³⁶⁸ Arystoteles, 522 a, 28–29. Cf. M. Kokoszko, K. Gibel-Buszevska, *Termin kandaulos/kandylos (ΚΑΝΔΑΥΛΟΣ/ΚΑΝΔΥΛΟΣ) na podstawie ΑΕΞΕΩΝ ΣΥΝΑΓΩΓΗ Focjusza oraz Commentarii ad Homeri Iliadem Eustacjusza z Tessaloniki*, VP 30, 2010, s. 368, 370; i i d e m, *Kandaulos. The testimony of selected sources*, SCer 1, 2011, s. 18, 20; i i d e m, *The term kandaulos/kandylos in the Lexicon of Photius and the Commentarii ad Homeri Iliadem of Eustathius of Thessalonica*, BZ 104, 2011, s. 133, 138–139, 142.

³⁶⁹ Longos, I, 19, 1, 5.

Nie wiemy wprawdzie, z jakiego gatunku mleka zostały wyprodukowane, ale z narracji wynika, że ich ofiarodawca, Dorkon, był pasterzem krów³⁷⁰.

W gospodarstwach, w których trzymano duże stada zwierząt mlecznych, produkcja mleka musiała przekraczać indywidualne potrzeby. Nic więc dziwnego, że w przypadku, kiedy nie można było go sprzedać, Kolumella radził przeznaczyć je na produkcję sera³⁷¹, którego nadwyżkę łatwiej można było zmagazynować, a potem wyeksportować. Praktyka ta musiała być w czasach antyku dość powszechna, gdyż wzmiankują ją zarówno twórcy dzieł agronomicznych, jak i medycznych. Autor traktatu *O rolnictwie* oraz Celsus pisali bowiem o przewożeniu serów drogą morską, sugerując w ten sposób znaczną odległość pomiędzy miejscem ich produkcji a rynkiem zbytu³⁷². Jak duży był to dystans, możemy sobie uświadomić, czytając świadectwo Pliniusza, który w *Historii naturalnej* wspomina o produkowanym w Bitynii serze, transportowanym (zapewne) do serca *Imperium Romanum*³⁷³. Z treści zaprezentowanych powyżej źródeł możemy wywnioskować, że do początku I w. n.e. w znacznej części (lub nawet w całości) obszaru śródziemnomorskiego wykształcił się rynek zbytu na pewne gatunki sera. Tego rodzaju wyroby powstawały prawdopodobnie w oparciu o ujednolicone regionalnie receptury, co sugeruje chociażby uwaga Pliniusza na temat *caseus Luniensis*. Choć nie znamy szczegółów jego produkcji, możemy domyślać się, że odbiegały one od metod stosowanych w innych rejonach, gdyż tylko w okolicach Luny wykorzystywano technologię pozwalającą na formowanie skrzepu mlecznego w znacznych rozmiarów bloki, których wyjątkowa waga (1000 funtów) została uznana przez encyklopedystę za godną odnotowania³⁷⁴. Nadto zaświadcza on również istnienie innych lokalnych sposobów wyrobu sera, wymieniając obszary, z których pochodziły najbardziej cenione gatunki tego pokarmu³⁷⁵.

³⁷⁰ Longos, I, 19, 1, 1 – 2, 5.

³⁷¹ Kolumella, VII, 8, 1.

³⁷² Kolumella, VII, 8, 6; Celsus, II, 30, 2.

³⁷³ Pliniusz, *Historia naturalna*, XI, 97, 241.

³⁷⁴ Pliniusz, *Historia naturalna*, XI, 97, 241. Ser ten wspomina także Marcjał, XIII, 30. Cf. T.J. Leary, *Martial book XIII: The Xenia. Text with introduction and commentary*, London 2001, s. 80–81.

³⁷⁵ Pliniusz, *Historia naturalna*, XI, 97, 240–241.

Skoro przewożono je drogą morską, możemy założyć, że ich cena sprzedaży musiała być stosunkowo wysoka, ponieważ powinna pokrywać nie tylko koszty przewozu, ale również zapewnić kupcom godziwy zysk. Przedsięwzięcie to musiało być jednak opłacalne, gdyż, jak potwierdza Galen, bogaci amatorzy sera byli skłonni zakupić nawet droższy produkt, o ile jego uznana marka była gwarancją wyjątkowych walorów³⁷⁶. Na podstawie przedstawionych dotychczas danych możemy wnosić, że w pierwszych wiekach naszej ery handel serami w obszarze basenu Morza Śródziemnego był powszechny.

Prawdopodobnie geneza tego zjawiska sięga wcześniejszych stuleci. Wiemy na przykład, że V w. p.n.e. w Atenach istniał wyspecjalizowany w sprzedaży serów rynek (odbywający się każdego ostatniego dnia miesiąca), co dowodzi, że w tym okresie koniunktura na opisywany przysmak była już dobrze rozwinięta³⁷⁷. Zapewne sprzedawano tam nie tylko lokalne wyroby, ale też produkty pochodzące z importu. Mimo iż nie posiadamy informacji na temat podobnego serowego targu w Rzymie, autor *Historii naturalnej* jasno mówi, że w stolicy Imperium było wielu smakoszy, mających swoje ulubione gatunki tego pożywienia³⁷⁸. Z przekazanych przez Pliniusza i Galena informacji wynika, że jednym z nich był *caseus Vatusicus*³⁷⁹, sprowadzany z Alp Centrońskich, z okolic dzisiejszego rejonu Tarentaise w Sabaudii³⁸⁰. Ponadto, dzięki sprawnie prowadzonej wymianie handlowej, amatorzy opisywanego pokarmu mieli dostęp do serów pochodzących z większości obszarów słynących z produkcji tego rodzaju delikatesów. Spośród wyrobów azjatyckich znano na przykład wspomniany już ser frygijski oraz wytwarzany w Myzji świeży i delikatny *oksygaláktinos*³⁸¹.

³⁷⁶ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 697, 15, vol. VI.

³⁷⁷ Lizjasz, 6, 7. Cf. A. Dalby, *Cheese. A global...*, s. 76; i de m, *The flavours of classical...*, s. 22; J. Paulas, *Cheese...*, s. 1445.

³⁷⁸ Pliniusz, *Historia naturalna*, XI, 97, 240. O praktyce importowania sera do Rzymu – R. I. Curtis, *Storage and transport*, [in:] *A companion...*, s. 173.

³⁷⁹ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 697, 15–16, vol. VI.

³⁸⁰ Pliniusz, *Historia naturalna*, XI, 97, 240.

³⁸¹ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 697, 10–11, vol. VI. Zgodnie z *Edyktem o cenach maksymalnych*, funt (327 g) tego rodzaju sera (*caseus recens*) kosztował 8 denarów, cf. *Edykt Dioklecjana*, VI, 1, 96.

W Grecji z najlepszych kozich serów słynęło miasto Tromilea³⁸². Natomiast wysoko cenione owcze sery pochodziły z wyspy Keos³⁸³ oraz Sycylii, gdzie zwierzęta dawały tak gęste mleko³⁸⁴, że trzeba było rozcieńczać je kozim³⁸⁵. Z kolei Marcjalis pisze o serach wyrabianych w *Tolosa* (dzisiejsza Tuluza)³⁸⁶, w rzymskiej dzielnicy *Velabrum*³⁸⁷ oraz w sabińskim mieście *Trebula* (prawdopodobnie dzisiejsze Monteleone Sabino)³⁸⁸.

Najwięcej szczegółów dotyczących antycznych ośrodków serowarstwa zawdzięczamy Pliniuszowi. Z jego encyklopedii dowiadujemy się, że z okolic antycznego Nemausus (dzisiejszego Nîmes), a dokładniej z rejonu miejscowości Lesura (dzisiejsze Lozère) i Gabalis (współczesne Gévaudan), pochodził ceniony świeży ser, odznaczający się krótką trwałością. W górskich obszarach Dalmacji produkowano ser dokleacki (*caseus Docleas*), a w Alpach Centrońskich wzmiankowany już *caseus Vatusicus*. Z kolei w Ligurii wytwarzano owczy *caseus Coebanus*, który swą nazwę zawdzięczał miastu Coeba (dzisiejsze Ceva), a w Umbrii, w rejonie ośrodka Sarsina/Sassina (dzisiejsze Sarsina), wytwarzano ser, którego nazwa została ukuta od wspomnianej miejscowości. Wzmiankowany już ser luneński wytwarzano w okolicach dzisiejszej Luny, na

³⁸² Atenajos z Naukratis, XIV, 658 b–c (76, 9–24; ser – 76, 9; 76, 11–13; 76, 18–19).

³⁸³ Klaudiusz Elian, XVI, 32. Cf. S. Isager, J.E. Skjoldsgaard, *Ancient...*, s. 103.

³⁸⁴ Mleko owcze zawiera więcej suchej masy w porównaniu z mlekiem krowim, cf. J. Wójcik, *Użytkowanie mleczne z elementami przetwórstwa*, [in:] *Hodowla, chów i użytkowanie owiec*, red. R. Niżniowski, Warszawa 2011, s. 182–183.

³⁸⁵ Z tekstu Arystotelesa wynika, że praktyka ta była stosowana także w innych miejscach świata śródziemnomorskiego (Arystoteles, 522 a, 21–25). O serach sycylijskich, cf. Arystofanes, *Osy*, 838; *Scholia do Os Arystofanesa*, 838 b, 2; *Scholia do Pokoju Arystofanesa*, 250 b, 1–2; Atenajos z Naukratis, I, 27 d (49, 6); I, 27 f (49, 17); XIV, 658 a–b (76, 1–5; ser – 76, 1; 76, 5). Na ten temat, cf. K. Bartol, J. Daniłowicz, *Komedia grecka od Epicharma do Menandra. Wybór fragmentów*, Warszawa 2011, s. 124.

³⁸⁶ Tamtejsze sery wyciskane były w kwadratowych formach, cf. Marcjalis, XII, 32, 18.

³⁸⁷ Sery te były wędzone, cf. Marcjalis, XI, 52, 10; XIII, 32. Cf. J.P. Alcock, *Milk...*, s. 37; T.J. Leary, *Martial book XIII...*, s. 82–83.

³⁸⁸ Marcjalis, XIII, 33. Cf. J.P. Alcock, *Milk...*, s. 37; T.J. Leary, *Martial book XIII...*, s. 83–84.

pograniczu Ligurii i Etrurii³⁸⁹. Z kolei westyński³⁹⁰ produkowano niedaleko Rzymu, a, jak podaje Pliniusz, za najlepszy uchodził ten z *Campus Caedicius*³⁹¹.

Wspomniany powyżej fragment sugeruje, że transport niektórych gatunków musiał być dobrze zorganizowany, gdyż do Rzymu docierały nawet świeże galijskie sery (z rejonu Nîmes) o krótkiej trwałości. Być może przewożono je drogą morską, choć nie możemy też wykluczyć istnienia szlaków lądowych, które pozwalały na tego typu przedsięwzięcie. Logika wskazuje, że niektóre gatunki z pewnością dostarczane były drogą lądową, jak w przypadku serów z Umbrii lub westyńskich, produkowanych w niedużej odległości od Rzymu.

Handel serami kontynuowano w epoce średniowiecza³⁹². W oparciu o zachowane źródła możemy stwierdzić, że w czasach średniego Bizancjum szczególnie doceniano smak serów wołoskich (*vláchos*, l. mn. *vláchoi*), kreteńskich i paflagońskich³⁹³. Lakoniczne wzmianki o tych dwóch pierwszych odnajdujemy na przykład w poezji Ptochoprodromosa (XII w. n.e.). W jednym z utworów podaje on chociażby, że ser kreteński sprowadzany

³⁸⁹ Cf. M. T o u s s a i n t - S a m a t, *Histoire...*, s. 151.

³⁹⁰ Cf. M a r c j a l i s, XIII, 31; A p i c j u s z I, IV, 1, 2. Na temat tego sera, cf. T. J. L e a r y, *Martial book XIII...*, s. 81–82.

³⁹¹ P l i n i u s z, *Historia naturalna*, XI, 97, 240–241. Na temat regionów świata śródziemnomorskiego słynących z produkcji serów – A. D a l b y, *Siren feasts...*, s. 136; A. D a l b y, *Empire of pleasures. Luxury and indulgence in the Roman world*, London–New York 2002, s. 58, 62, 68, 70, 75, 81, 91, 114, 141, 213, 253; Ch. C h a n d e z o n, *Animals...*, s. 137.

³⁹² Ser na rynku konstantynopolińskim, cf. *Księga eparcha*, 13, 1.

³⁹³ Cf. A. K a r p o z i l o s, *Realia in Byzantine epistolography X–XII c.*, BZ 77.1, 1984, s. 25–26. Dużą popularność sera kreteńskiego potwierdzają badania Davida Jacoby'ego, który podaje, że ser kreteński był prawdopodobnie dostarczany do Konstantynopola w okresie pomiędzy XIII a XV w. Uczony zauważa też, że z kolei w XIV w. na konstantynopolińskim rynku pojawiły się sery pochodzące między innymi z Apulii i Sycylii. W tym samym stuleciu do stolicy trafił również twardy, dojrzewający ser niewiadomego pochodzenia, zwany „muzułmańskim”, a także pochodzący z Krety ser typu kaszar (D. J a c o b y, *Mediterranean food and wine for Constantinople: the long-distance trade, eleventh to mid-fifteenth century*, [in:] *Handelsgüter und Verkehrswege. Aspekte der Warenversorgung im östlichen Mittelmeerraum (4. bis 15. Jahrhundert). Akten des Internationalen Symposions Wien, 19.–22. Oktober 2005*, hrsg. E. K i s l i n g e r, J. K o d e r, A. K ü l z e r, Wien 2010, s. 128–129).

był do Konstantynopola przez Wenecjan³⁹⁴. Johannes Koder, w swojej interpretacji tego przekazu, dochodzi do konkluzji, że rzeczony produkt odznaczał się ostrym, drażniącym gardło smakiem i dlatego nie nadawał się jako dodatek do chleba, ale raczej jako ingrediencja wieloskładnikowych dań³⁹⁵. Na podstawie tekstu źródłowego trudno wywnioskować, co było przyczyną tej sensacji, ale z dużą dozą prawdopodobieństwa można założyć, że wywoływała ją sól przenikająca do sera z zalewy, w której był on prze-

³⁹⁴ *Ptochoprodromos*, IV, 121–122. Na temat eksportu sera kretańskiego do Konstantynopola i na pozostałe obszary basenu Morza Śródziemnego, cf. D. J a c o b y, *Cretan cheese: a neglected aspect of Venetian Medieval trade*, [in:] *Medieval and Renaissance Venice*, ed. E.E. K i t t e l, T.F. M a d d e n, Urbana–Chicago 1999, s. 49–68; H. K a l l i g a s, *Monemvasia, seventh–fifteenth centuries*, [in:] *The economic history of Byzantium. From the seventh through the fifteenth century*, vol. I–III, ed. A.E. L a i o u, Washington 2002, s. 893; A.E. L a i o u, *Exchange and trade, seventh–twelfth centuries*, [in:] *The economic...*, s. 748–749; C. M o r r i s s o n, J.-C. C h e y n e t, *Prices and wages in the Byzantine world*, [in:] *The economic...*, s. 842; D. J a c o b y, *Venetian commercial expansion in the eastern Mediterranean, 8th–11th centuries*, [in:] *Byzantine trade, 4th–12th centuries. The archaeology of local, regional and international exchange. Papers of the thirty-eighth Spring Symposium of Byzantine Studies, St John's College, University of Oxford, March 2004*, ed. M.M. M a n g o, Aldershot 2009, s. 377–378, 384; i d e m, *The Venetians in Byzantine and Lusignan Cyprus: trade, settlement, and politics*, [in:] *Ē galēnotatē kai ē eugenēstatē. Ē Benetia stēn Kypro kai ē Kypro stēn Benetia. La serenissima and la nobilissima. Venice in Cyprus and Cyprus in Venice*, ed. A. N i c o l a u - K o n n a r i, Nicosia 2009, s. 66, 68; M.M. M a n g o, *Byzantine trade: local, regional, interregional and international*, [in:] *Byzantine trade...*, s. 14; D. J a c o b y, *Mediterranean food...*, s. 128–129, 136, 145–146; i d e m, *Thirteenth-century commercial exchange in the Aegean: continuity and change*, [in:] *Change in the Byzantine world in the twelfth and thirteenth centuries. First International Sevgi Göniül Byzantine Studies Symposium, 25–28 June, 2007*, ed. A. Ö d e k a n, E. A k y ü r e k, N. N e c i p o ğ l u, Istanbul 2010, s. 190; i d e m, *Commercio e navigazione degli Amalfitani nel Mediterraneo Orientale: sviluppo e declino*, [in:] *Interscambi socio-culturali ed economici fra le città marinare d'Italia e l'Occidente dagli osservatori mediterranei. Atti del Convegno Internazionale di Studi in memoria di Ezio Falcone (1938–2011). Amalfi, 14–16 maggio 2011*, ed. B. F i g l i o u l o, P.F. S i m b u l a, Amalfi 2014, s. 100–101; i d e m, *The Byzantine social elite and the market of economy, eleventh to mid-fifteenth century*, [in:] *Essays in Renaissance thought and letters. In honour of John Monfasani*, ed. A. F r a z i e r, P. N o l d, Leiden–Boston 2015, s. 71, 74; M. G e r o l y m a t o u, *Tyrin krētikon, tyrin tourkikon, tyrin apo Benetias. Concerning the cheese trade in the 14th century*, [in:] *Latte e latticini...*, s. 173–184.

³⁹⁵ J. K o d e r, *Everyday food...*, s. 145. Interpretowany przez Johannes Koder fragment, cf. *Ptochoprodromos*, IV, 110. Ser ten wymieniany jest na przykład jako jeden ze składników potrawy znanej jako *monókythron*. Na jej temat cf. dalszą część tekstu.

chowywany, co z kolei sugeruje Andrew Dalby³⁹⁶. Nadto angielski uczony przeciwstawia omawiany produkt (również odnotowanemu w analizowanym tekście greckim³⁹⁷) serowi *vláchos* (który zapewne wytwarzano z mleka owczego, jako że Wołosi trudnili się przede wszystkim wypasem zwierząt tego gatunku³⁹⁸). Z zestawienia zaproponowanego przez wspomnianego badacza możemy wnosić zatem, że ten drugi ser nie był przechowywany w solance. Bardzo możliwe, że docierał on do Konstantynopola stosunkowo świeży. Choć nie sposób znaleźć dowodów na potwierdzenie tej tezy, to przemawiającym za nią argumentem jest fakt, że w czasach Ptochoprodromosa Wołosi zamieszkiwali m.in. tereny Macedonii. Od stolicy dzielił ich więc stosunkowo niewielki dystans, co pozwalało na w miarę szybkie dostarczenie opisywanego sera mieszkańcom stolicy. Kolejną przesłanką, iż z marką „ser wołoski” kojarzono ser świeży, są informacje pozwalające konkludować, że produkt ten sprzedawany był mnichom zamieszkującym górę Atos, gdzie mógł być on dostarczony niemal natychmiast po wyprodukowaniu. Prawdopodobnie przyjmując właśnie taką linię rozumowania, Anthony Bryer nazywa rzeczony pokarm „białym”³⁹⁹, choć trudno szukać w źródłach dokładnego potwierdzenia tej supozycji. Możemy także przypuszczać, że ze względu na stosunkowo niedużą odległość między obszarami zamieszkiwanymi przez Wołochów a granicami cesarstwa oraz z powodu braku pośredników handlujących owym produktem (jakim byli Wenecjanie w przypadku sera z Krety), wołoskie przetwory mleczne nie osiągały na rynku tak wysokich cen jak ser kreteński⁴⁰⁰.

Kolejnym znanym z produkcji serów regionem była w czasach Bizancjum Paflagonia. Co ciekawe, pochodzące stamtąd wyroby cieszyły się dużą popularnością nie tylko wśród zamożnych smakoszy, ale znalazły też uznanie w ówczesnym środowisku lekarskim. Możemy założyć, że swoją wyjątkowość zawdzięczały one oryginalnej, lokalnej metodzie

³⁹⁶ A. Dalby, *Cheese. A global...*, s. 101.

³⁹⁷ *Ptochoprodromos*, III, 118.

³⁹⁸ J. Lefort, *The rural economy, seventh-twelfth centuries*, [in:] *The economic...*, s. 265.

³⁹⁹ A. Bryer, *The means of agricultural production: muscle and tools*, [in:] *The economic...*, s. 103.

⁴⁰⁰ D. Jacoby, *Venetian commercial expansion...*, s. 377; J. Koder, *Everyday food...*, s. 145.

produkcji, o której w jednym ze swych listów wspomina Michał Psellos (XI w.)⁴⁰¹. Zgodnie z jego przekazem tamtejsi pasterze stosowali technologię pozwalającą na otrzymanie smacznego i powszechnie cenionego sera z dziurami. Polegała ona na niezbyt dokładnym oddzieleniu serwatki od skrzepu (bez poddawania tego ostatniego gruntownemu odciskaniu mechanicznemu)⁴⁰².

Warto też dodać, że treść listu wskazuje na, przynajmniej podstawową, wiedzę autora z dziedziny serowarstwa. Po pierwsze, precyzyjnie wyróżniał on elementy składowe mleka. Po drugie, był świadomy, że skrzep, z którego wytwarza się ser, uzyskiwany jest poprzez samoistne ścięcie się mleka, bądź dzięki dodaniu do niego odpowiednich ingrediencji. Po trzecie, wskazywał na zależność fizycznych właściwości sera od metody obróbki skrzepu, tłumacząc, że im mniej był on zbity, tym bardziej prawdopodobne było otrzymanie sera z dziurami, które pojawiały się w wyniku działania gazów powstałych podczas procesu dojrzewania. Nadto wspomniany tekst sugeruje Psellosowe obeznanie z literaturą medyczną. Dowodzi tego fakt, iż wzmiankował on (używając odpowiedniej nomenklatury) niejednorodność mleka jako substancji. Wiele mówiąca jest też jego fachowa uwaga przypisująca mleku wiatropędność. Notabene, podstawowa wiedza z zakresu dietetyki musiała być stosunkowo rozpowszechniona wśród wykształconych warstw społeczeństwa, a Psellos prezentował tego typu kompetencję nie tylko we wzmiankowanym liście⁴⁰³.

Przekaz ten pozwala też na częściowe odtworzenie charakterystycznych cech sera paflagońskiego. Na podstawie narracji możemy wnosić bowiem, iż rzezonego produktu nie spożywano zaraz po oddzieleniu serwatki, ale poddawano go procesowi dojrzewania na sucho. To właśnie wtedy powstawały – tak specyficzne dla opisywanego gatunku sera – otwory. Ich pojawieniu się zapewne sprzyjały także optymalne warunki

⁴⁰¹ Na ten temat – I. A n a g n o s t a k i s, *Les trous dans le fromage: la description de Michel Psellos et la recherche contemporaine*, [in:] *Latte e latticini...*, s. 129–146; C. A n g e l i d i, I. A n a g n o s t a k i s, *La concezione...*, s. 152, 154–155; C. M e s s i s, *Au pays merveilles alimentaires: invitation à la table paphlagonienne*, [in:] *Latte e latticini...*, s. 164–171.

⁴⁰² P s e l l o s, *Listy*, 206. Cf. I. A n a g n o s t a k i s, *Byzantine delicacies*, s. 86–87.

⁴⁰³ P s e l l o s, *Listy*, 9, 7–8; P s e l l o s, *Poematy*, 208–210.

panujące w dojrzewalniach. Choć uczony nie odnosi się do ich wyglądu i wyposażenia, to wydaje się, że panująca w nich atmosfera musiała zapewniać stosunkowo niską wilgotność powietrza, tak aby uformowany skrzep tracił nadmiar serwatki poprzez parowanie (co *expressis verbis* podkreślają słowa Psellosa). Oczywiście temperatura nie mogła być zbyt wysoka, gdyż wtedy ser wysychałby gwałtownie, a to uniemożliwiałoby produkcję w jego wnętrzu gazów, a zatem także dziur. Nie mógł być on również trzymany w solance, gdyż wtedy opisany powyżej proces byłby w ogóle niemożliwy, ponieważ ser nie traciłby wilgoci.

Abstrahując od powyższych szczegółów, warto zauważyć, iż analizowany passus ponownie potwierdza zjawisko kojarzenia przez mieszkańców obszaru śródziemnomorskiego wyjątkowych gatunków sera z miejscem ich wyrobu, które stały się synonimem marki poszczególnych produktów. Termin „ser paflagoński” jest bowiem klasycznym przypadkiem *appellation d'origine*, która odnosiła się do precyzyjnie identyfikowanej marki wyodrębnionej dzięki stałości receptur stosowanych w danym regionie⁴⁰⁴. Nawiasem mówiąc, z tekstu analizowanego listu wynika, iż Psellos był świadom tego zjawiska i dlatego właśnie podkreślał rolę technologii tamtejszych serowarów w procesie otrzymania markowego produktu.

Kolejnych szczegółów na temat wyglądu oraz struktury rzezczonego pokarmu dostarcza Symeon Set (XI w.)⁴⁰⁵, który, jak zwykli to czynić antyczni i bizantyńscy medycy, skupia się przede wszystkim na określeniu jego cech dietetycznych. Charakteryzuje go jako gąbczasty, porowaty i przyjemny w smaku. Z narracji wynika, że, choć nie należał on do twarogów, nie zaliczano go też do kategorii serów długo dojrzewających (a więc zbitych i twardych). Z treści rozważań wynika też, że produkt ten nie odznaczał się zbyt dużą szkodliwością dla układu moczowego, ani też nie był nadmiernie zatwardzający. Z drugiej strony, nie stymulował też organizmu do szybkiego wydalania (tak jak czynił to ser twarogowy).

⁴⁰⁴ Cf. D. Jacoby, *Mediterranean food...*, s. 128–129.

⁴⁰⁵ Na temat tego lekarza, cf. J. Niehoff-Panagiotidis, *Seth, Symeon*, [in:] *Antike Medizin...*, kol. 799–800. Symeon Set, podobnie jak lekarze wczesnego Bizancjum, w swojej praktyce odwoływał się do ustaleń Galena (P. Bouras-Vallianatos, *Galen's reception in Byzantium: Symeon Seth and his refutation of Galenic theories on human physiology*, GRBS 55.2, 2015, s. 431–469).

Użyty w stosunku do sera paflagońskiego termin *erioménos* wskazuje, że Symeon Set zwracał uwagę na obecność w opisywanym produkcie dziur, które czyniły ser gąbczastym w dwu znaczeniach tego słowa. Po pierwsze, był on pełen otworów, a po drugie, odznaczał się sprężystością. Nie był zatem ani twardy, ani też tak suchy, żeby łatwo go można było skruszyć. Ten opis stanowi znakomity kontrast do charakterystyki sera starego, który utraciłszy całą wilgoć stawał się kruchy, a z punktu widzenia dietetyki, szkodliwy. Zestawienie obu fragmentów sugeruje, że ser paflagoński miał w sobie wilgoć, co *expressis verbis* uwypuklał także Psellos. Z pewnością też nie należał do gatunków o wysokiej zawartości soli, gdyż wtedy nie byłby rekomendowany przez lekarza. Ta ostatnia supozycja opiera się także na fakcie, iż Psellos ani słowem nie wspominał, aby produkt ten odznaczał się szczególnie słonym smakiem. To właśnie wymienione powyżej walory sprawiły, że opisywany pokarm, nie posiadając niekorzystnej z punktu widzenia dietetyki charakterystyki, mógł być uznany przez bizantyńskiego medyka za godzien polecenia, nawet pomimo tego, że zgodnie z obowiązującą ówczesnie doktryną spożywanie serów w większej ilości uważane było za szkodliwe⁴⁰⁶. Treść rozdziału o serze w dorobku Symeona Seta znakomicie zresztą udowadnia trwałość doktryn dietetycznych powstałych w głębokiej starożytności, a zatem wskazuje na czerpanie przez średnie Bizancjum z dorobku medycyny antycznej (bez jakichkolwiek znaczących modyfikacji). Odbiorcy tego typu teorii znajdowali się wśród elit społecznych (na co wskazuje kompetencja ujawniana w tej dziedzinie przez Psellosa), a nawet na dworze cesarskim, gdyż autor traktatu wyraźnie liczył na zainteresowanie dla swych rozważań u samego cesarza Michała VII Dukasa⁴⁰⁷.

Powyższe dane możemy uzupełnić o informacje dotyczące technologii produkcji sera zachowane w antycznych i bizantyńskich źródłach agronomicznych⁴⁰⁸. Zgodnie ze wskazówkami rzymskich autorów sery wyrabiano

⁴⁰⁶ Symeon Set, s. 104–105.

⁴⁰⁷ Symeon Set, s. 1.

⁴⁰⁸ Kolumella, VII, 8, 1–7; Warron, *O gospodarstwie rolnym*, II, 11, 3–4; Palladiusz, VI, 9, 1–3; *Geoponika*, XVIII, 19, 1–8. Na temat produkcji sera – D.L. Thurmond, *A handbook...*, s. 193–207.

przede wszystkim wiosną i wczesnym latem⁴⁰⁹. Najbardziej szczegółowy opis ich produkcji (na większą skalę) odnajdujemy w traktacie Kolumelli. Podaje on, że najsmaczniejsze są te przygotowane z jak najmniejszą ilością zwierzęcej podpuszczki⁴¹⁰, najbardziej ceni zaś te wyprodukowane z mleka ściętego pod wpływem soku figowca. Jak dowiadujemy się z lektury źródeł medycznych, dodawanie do mleka substancji powodujących jego stężenie nie było zawsze konieczne. Niekiedy bowiem skrzep mleczny otrzymano wyłącznie w wyniku obróbki termicznej, poprzez umieszczenie naczynia z mlekiem na rozżarzonych węglach⁴¹¹. W traktacie *O właściwościach pokarmów* czytamy, że tego typu wyrób przez greckich komediopisarzy zwany był *pyriáte*, natomiast w Azji Mniejszej (w drugiej połowie II w. n.e.) znano go jako *pyriefthon*⁴¹².

W tym miejscu warto odnotować, że tekst Galena, z powodu swojej niejednoznaczności, był podstawą rozlicznych pomyłek późniejszych autorów, ale nie w kwestii sera, lecz terminów odnoszących się do pierwszego mleka, czyli siary lub młodziwa. Dotyczy to zwłaszcza Atenajosa z Naukratis (II/III w. n.e.)⁴¹³ i Aecjusza z Amidy⁴¹⁴, ale też Hezychiusza z Aleksandrii (V/VI w. n.e.)⁴¹⁵. Uważna lektura rzeczzonego fragmentu sugeruje jednak, że Pergamończyk dokładnie określił, skąd wzięły się oba terminy. Zostały one ukute od technologii otrzymywania skrzepu, opartej na podgrzewaniu mleka. Zarówno Atenajos z Naukratis, jak

⁴⁰⁹ W a r r o n, *O gospodarstwie rolnym*, II, 11, 4 podaje, że najlepszą porą jest okres od wschodu Plejad wiosennych do Plejad letnich (od 7 maja do połowy czerwca). Również Palladiusz zaleca serowarstwo w maju i czerwcu (P a l l a d i u s z, VI, 9, 1; VII, 6). Na podstawie zapisków Kolumelli możemy wnosić, że do wyrobu serów najlepsze jest mleko pozyskane latem, gdyż zawiera ono stosunkowo niewiele serwatki, cf. K o l u m e l l a, XII, 10, 1 (wskazanie pory roku); XII, 13, 1 (serowarstwo).

⁴¹⁰ Jako odpowiednią proporcję podaje podpuszczkę o wadze srebrnego denara (3,41 g) na skopek mleka, cf. K o l u m e l l a, VII, 8, 2. Warron twierdzi, że na dwie stągwie mleka należy dać podpuszczkę wielkości oliwki, cf. W a r r o n, *O gospodarstwie rolnym*, II, 11, 4.

⁴¹¹ Na temat stosowanych w antyku metod ścinania mleka, cf. A. D a l b y, *Cheese. A global...*, s. 71.

⁴¹² G a l e n, *O właściwościach pokarmów*, 694, 14–17, vol. VI.

⁴¹³ A t e n a j o s z N a u k r a t i s, XIV, 658 d–e (76, 32–34). Wzmiankowany fragment cytowany jest również przez Polluksa, cf. P o l l u k s, VI, 54.

⁴¹⁴ A e c j u s z z A m i d y, II, 99, 1–6 (analizowany fragment – II, 99, 1–4).

⁴¹⁵ H e z y c h i u s z z A l e k s a n d r i i, p. 4418, 1 (s.v. *pyriaton*).

i Aecjusz z Amidy zrozumieli jednak, że oba rzeczowniki są alternatywnymi nazwami mleka wydzielanego tuż po urodzeniu. Ta sama interpretacja obecna jest w zachowanym haśle *Leksykonu* Hezychiusza.

Rzeczona pomyłka jest też ciekawą przesłanką w kwestii znajomości samego Galena lub jego tekstów przez Atenajosa z Naukratis⁴¹⁶. Uważam, że w *Uczcie mędrców* nie pojawiłoby się wyjaśnienie słowa *pyriēftha* (użytego w *Aulosach* Filippidesa) jako *próton gála* (pierwsze mleko), gdyby Atenajos nie czytał niejasnego fragmentu autorstwa Galena⁴¹⁷. Zresztą nie on jeden popełnił ten błąd. W kilka wieków później Aecjusz z Amidy również nie rozumiał intencji Pergamończyka (lub Orybazjusza korzystającego z dorobku Galena⁴¹⁸) i dlatego fragment II księgi swojego traktatu zatytułował *Peri protogálaktos*, a więc *O pierwszym mleku*, i wyjaśnił, że zarówno termin *pyriate*, jak i *pyriēfthon* odnoszą się do siary.

Na podstawie zapisków Kolumelli nie jesteśmy w stanie stwierdzić, czy on sam stosował wspomnianą przez Pergamończyka metodę uzyskiwania skrzepu mlecznego na gorąco. Możemy być jednak pewni, iż był on świadom, że wysoka temperatura sprzyja oddzieleniu się białka od serwatki. Dla przyspieszenia tego procesu (niezależnie od użytego środka prowadzącego do ścięcia mleka), radził on bowiem umieścić skopek z opisywanym napojem w pobliżu ognia. Następnie polecał przełożyć otrzymany surowiec do plecionych koszyczków lub drewnianych form, w których ociekał on z resztek serwatki⁴¹⁹. Zgodnie ze wskazówkami

⁴¹⁶ Osoba nosząca to imię jest jednym z uczestników uczty opisanej przez Atenajosa z Naukratis. Identyfikacja postaci, cf. K. Bartol, J. Danielewicz, *Wstęp*, [in:] *Atenajos z Naukratis, Uczta mędrców*, tłum. K. Bartol, J. Danielewicz, Poznań 2010, s. 18. Na ten temat, cf. B. Baldwin, *Athenaeus and his work*, *AClas* 19, 1976, s. 21–41; i d e m, *The minor characters in Athenaeus*, *AClas* 20, 1977, s. 37–48.

⁴¹⁷ Niniejsza konstatacja powoduje, iż należałoby dokonać zmiany interpretacji wymienionych terminów także w polskim tłumaczeniu dzieła Atenajosa, autorstwa Krystyny Bartol i Jerzego Danielewicza. Nadto warto byłoby także zrewidować komentarze wspomnianych uczonych zawarte w ich monografii na temat komedii greckiej, cf. K. Bartol, J. Danielewicz, *Komedia grecka...*, s. 135, 296. Analizowane źródła medyczne nie potwierdzają bowiem, że istniał ser produkowany z młodziwa.

⁴¹⁸ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, II, 59, 10, 1 – 11, 1.

⁴¹⁹ Czasem serwatkę usuwano, obciążając ser, który osiągnął odpowiednią twardość (K o l u m e l l a, VII, 8, 4).

autora, kolejnym etapem było posypanie sera miałką solą i odłożenie go w zacienione, chłodne miejsce do momentu, w którym nabrał on odpowiedniej konsystencji. Kiedy wystarczająco stwardniał, wyciskano go, nacierano solą i obciążano. Po dziewięciu dniach ser obmywano słodką wodą i pozostawiano do obeschnięcia (w ten sposób, aby poszczególne porcje nie stykały się ze sobą) w przewiewnym miejscu. Później, żeby pokarm zanadto nie stwardniał, układano go na półkach w zamkniętym, nienarażonym na podmuchy wiatru, pomieszczeniu.

Z analizowanego tekstu wynika, że skrupulatne stosowanie się do zaleceń Kolumelli pozwalało otrzymać ser, który z czasem nie stawał się ani porowaty, ani nazbyt słony, ani też wysuszony⁴²⁰. Co więcej, powstały w ten sposób produkt był na tyle skutecznie zakonserwowany, że mógł być transportowany drogą morską. W cytowanym rozdziale traktatu *O rolnictwie* odnajdujemy także fragment mówiący o przygotowaniu świeżego, delikatnego sera. Zgodnie z zaleceniami wyjęty z koszyczków twaróg solono lub zanurzano w solance, a następnie suszono na słońcu. Dodatkowo autor wspomina o możliwości wzbogacenia walorów smakowych pokarmu poprzez zmieszanie mleka z utartą i przesianą macierzanką lub innymi, dowolnie wybranymi, ziołami⁴²¹.

W świetle greckich tekstów źródłowych oraz interpretacji współczesnych badaczy możemy przypuszczać, że tego rodzaju produkt w Grecji znany był jako *chlorós tyrós*, czyli dosłownie „zielony ser”. Zwrotu tego nie należy traktować jednak dosłownie, gdyż, jak wykazuje analiza zgromadzonego materiału, epitet „zielony” nie odnosił się do barwy sera, lecz był raczej metaforą pożywienia, które nie jest jeszcze w pełni dojrzałe (analogicznie do niedojrzałych, zielonych owoców). Określenie to musiało być dla starożytnych powszechnie zrozumiałe, gdyż posługiwali się nim dość często, bez podania bliższej definicji⁴²². Przy ustaleniu właściwej identy-

⁴²⁰ Ser staje się porowaty, jeśli nie został dostatecznie odcisnięty; zbyt słony, gdy wtarto w niego zbyt wiele soli; zbyt suchy, gdy oddziaływały na niego promienie słoneczne (K o l u m e l l a, VII, 8, 5).

⁴²¹ K o l u m e l l a, VII, 8, 1–7. Analogiczne informacje, cf. P a l l a d i u s z, VI, 9, 1–3.

⁴²² Wzmianki źródłowe na temat *tyrós chlorós*, cf. A r y s t o f a n e s, *Żaby*, 559; A t e n a j o s z N a u k r a t i s, IV, 139 a (16, 22); VIII, 331 e (3, 18); IX, 402 e (66, 30); XII, 516 e, (12, 28).

fikacji tego rodzaju pożywienia niezwykle pomocne okazały się pisma o charakterze leksykograficznym. Na przykład autor scholiów do *Żab* Arystofanesa, objaśniając pojęcie *tálaros*, tłumaczy, że był to wiklinowy kosz, w którym umieszczano *chlorós tyrós* (a więc jak należy rozumieć świeży ser), aby obsychał w nim z serwatki⁴²³. Drugą, bardziej precyzyjną, wskazówką jest zapis z *Leksykonu* Hezychiusza z Aleksandrii. Interesujące nas wyrażenie tłumaczy on bowiem jako *hapalós (tyrós)*, czyli delikatny (ser), co dla starożytnych było synonimem świeżego pokarmu tego typu⁴²⁴.

Zaprezentowane powyżej teksty dowodzą, że mieszkańcy obszarów położonych nad Morzem Śródziemnym doskonale opanowali praktykę wyrobu różnych gatunków serów. Na ich podstawie możemy wnosić, że smak i konsystencja otrzymanego produktu zależała zapewne od rodzaju i jakości mleka (oraz dodanych do niego ingrediencji), metody jego ścięcia, długości dojrzewania sera oraz umiejętności serowara. Nadto, przebadany materiał dostarcza nam garści informacji tak na temat smaku, jak i kształtu oraz struktury serów. Z dietetycznego punktu widzenia najbardziej wskazana była konsumpcja świeżych, miękkich i delikatnych w smaku *oksygalaktinoidów*. Ich przeciwieństwem były zaś, konserwowane przy pomocy soli, sery dojrzewające. Zarówno twardość jak i aromat tych ostatnich w dużym stopniu uzależnione były od czasu leżakowania, który wzmacniał obie cechy⁴²⁵. Oznacza to, że im dłużej zwlekano ze spożyciem tego rodzaju pokarmu, tym stawał się on twardszy, a jego smak bardziej wyrazisty. W zależności od stopnia dojrzałości rozróżniano więc sery miękkie, twarde, o zbitej lub luźnej strukturze, lepkie bądź kruche. Ze względu na smak dzieliły się zaś na pikantno-słone, ostre, tłuste, czy z nutą słodczy⁴²⁶.

⁴²³ *Scholia do Żab Arystofanesa*, 560, 1–3 (*tyrós chlorós* – 560, 3); cf. K o l u m e l l a, VII, 8, 4.

⁴²⁴ H e z y c h i u s z z A l e k s a n d r i i, ch, 554, 1 (s.v. *chlōron tyron*). Współczesne interpretacje tego wyrażenia, cf. A. D a l b y, *Siren feasts...*, s. 66; i d e m, *Cheese. A global...*, s. 76–77, 120.

⁴²⁵ Dodatkowym czynnikiem wzmagającym słoność serów mogły być właściwości paszy, o czym, na przykładzie serów bityńskich pisze Pliniusz. Tłumaczy on, że zawarta w niej sól wpływała na smak mleka, a w konsekwencji także sera, cf. P l i n i u s z, *Historia naturalna*, XI, 97, 242.

⁴²⁶ G a l e n, *O właściwościach pokarmów*, 698, 7–11, vol. VI. Cf. O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, II, 59, 11, 1–14, 5; A e c j u s z z A m i d y, II, 101, 18–23. O słonym

Poza tym walory smakowe opisywanego pożywienia można było podkreślić, ścinając mleko za pomocą soku drzewa figowego (wówczas interesujący nas pokarm stawał się pikantny)⁴²⁷, dodania do sera odpowiednich przypraw lub wędzenia⁴²⁸. Nadto te dwie ostatnie metody dodatkowo konserwowały go⁴²⁹. Dzięki zachowanym źródłom dowiadujemy się również o rozmiarach i wyglądzie niektórych gatunków serów. Mogły być one przygotowywane w formie znacznej wielkości bloków⁴³⁰ lub w mniejszych porcjach⁴³¹, którym nadawano dowolne kształty, na przykład podłużne, przypominające stożek, szyszkę⁴³² bądź kuliste⁴³³. Natomiast w zależności od konsystencji, potrzeby czy też fantazji kucharza sery mogły służyć do posypywania potraw (kruszone), być podawane w postaci cienkich platków (skrobane) bądź grubszych plastrów⁴³⁴.

Analizowane teksty zawierają też wachlarz informacji na temat *strictae* kulinarnego zastosowania sera. Wynika z nich, że był on spożywany zwłaszcza na wsi, gdzie powszechnie pełnił rolę dodatku do chleba

smaku dojrzałych serów, cf. P l i n i u s z, *Historia naturalna*, XI, 97, 24, 2. Z relacji Pliniusza, który – pisząc o smaku kozich serów pochodzących z Galii – używa zwrotu *sapor medicamenti*, możemy wywnioskować, że były to intensywne w smaku (i aromacie) długo dojrzewające pokarmy, jakich używano w antyczno-bizantyńskiej medycynie, cf. P l i n i u s z, *Historia naturalna*, XI, 97, 241.

⁴²⁷ Cf. A t e n a j o s z N a u k r a t i s, XIV, 658 c (76, 20–22).

⁴²⁸ Kolumella pisze o serach wędzonych w dymie drzewa jabłoni lub słomy (K o l u m e l l a, VII, 8, 7). O wędzonych serach, cf. P l i n i u s z, *Historia naturalna*, XI, 97, 241; *Geoponika*, XVIII, 19, 7.

⁴²⁹ O sposobach przedłużających (lub przywracających) świeżość serów, cf. P l i n i u s z, *Historia naturalna*, XI, 97, 242; *Geoponika*, XVIII, 19, 5–8.

⁴³⁰ P l i n i u s z, *Historia naturalna*, XI, 97, 241. Prawdopodobnie taki ser sprzedawany był na sztuki lub na wagę. Ta druga opcja zaświadczona jest przez Arystofanesa (A r y s t o f a n e s, *Żaby*, 1369; *Scholia do Żab Arystofanesa*, 1369, 1–3). Również cf. *Suda*, t, 1199, 1–2 (s.v. *tyropōlēō*).

⁴³¹ L o n g o s, I, 19, 1, 5. Na ten temat cf. A. D a l b y, *Food...*, s. 81.

⁴³² Cf. M a r c j a l i s, I, 43, 7; III, 58, 35. Do tego celu zapewne używano specjalnych foremek.

⁴³³ *Moretum*, 115. W odniesieniu do gomólek sera używano często ogólnego terminu *trofalís*, cf. P o l l u k s, VI, 48. Autor scholiów do *Os* Arystofanesa wyjaśnia, że pod terminem tym rozumiano zarówno osełki uformowane w kształty podłużne (o których pisał Marcjalis), jak i okrągłe (o których wspominał autor *Moretum*), cf. *Scholia do Os Arystofanesa*, 838 b, 1.

⁴³⁴ A t e n a j o s z N a u k r a t i s, IX, 402 e (66, 31–32).

(*ópson*)⁴³⁵. Autorzy traktatów medycznych zaświadcza­ją na przykład o praktyce jedzenia świeżego, jeszcze ciepłego pieczywa (z pszenicy samopszy lub orkisz­u) ze świeżym *oksygaláktinos*⁴³⁶. O innej rustykalnej przekąsce czytamy też w poemacie *Moretum*⁴³⁷. Zgodnie z tytułem anonimowego utworu, tego typu pożywienie przyrządza­no w moździe­rzu, ucierając w nim ser przyprawiony czosnkiem, solą, pietruszką, rutą i kolendrą. Do tego dokładano nieco oliwy z oliwek i octu winnego, dzie­ki czemu masa przybierała konsystencję pasty, którą można było ufor­mować ręką⁴³⁸. Nie jest to jednak jedyna zachowana receptura na tego typu smakołyk. Dzięki źródłom dowiadujemy się też, że jego bazą były ser, ocet winny (czasem aromatyzowany pieprzem) i oliwa, które wedle uznania doprawiano rozmaitymi (świeżymi lub suszonymi) ziołami⁴³⁹, zielonymi warzywami⁴⁴⁰, orzechami⁴⁴¹, prażonymi ziarnami sezamu⁴⁴², a czasem nawet owocami, na przykład brzoskwiniami⁴⁴³.

W analogiczny sposób przygotowywano sos nazywany *hypótrimma*, o którym pisze autor zbioru *O sztuce kulinarnej*. W myśl zachowanej recep­tu­ry przysmak ten sporządza­no, łącząc ze sobą pieprz, lubczyk ogrodowy,

⁴³⁵ Na temat *ópson*, cf. J. D a v i d s o n, *Opsophagia: revolutionary eating at Athens*, [in:] *Food in antiquity*, s. 204–213.

⁴³⁶ G a l e n, *O właściwościach pokarmów*, 518, 4 – 519, 2, vol. VI; O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, I, 13, 2, 5 – 4, 1. Tłumaczenie zostało przyjęte za lekcją zachowaną w dorobku Galena, cf. G a l e n, *O właściwościach pokarmów*, 518, 12–14, vol. VI. Ser jako *ópson*, cf. P l a t o n, 372 c, 4–6 (ser – 372 c, 5). Na ten temat, cf. A. D a l b y, *Siren feasts...*, s. 22, 24; J.M. W i l k i n s, S. H i l l, *Food...*, s. 195.

⁴³⁷ Fragment tworu o tym samym tytule autorstwa Suejusza zachował się w *Satur­naliach* Makrobiusza, cf. M a k r o b i u s z, III, 18, 11–12.

⁴³⁸ *Moretum*, 92–116. Posilek ten wspomina również O w i d i u s z, *Fasti*, IV, 367–372. Na temat potrawy, cf. M. T o u s s a i n t - S a m a t, *Histoire...*, s. 151; S. H i l l, A. B r y e r, *Byzantine porridge...*, s. 48; C.A. D é r y, *Milk...*, s. 119–120; A. D a l b y, *Food...*, s. 81; J.P. A l c o c k, *Food...*, s. 169.

⁴³⁹ Były to na przykład cząber, mięta, ruta, kolendra, macierzanka, lebidka pospo­lita – K o l u m e l l a, XII, 59, 1; XII, 59, 4.

⁴⁴⁰ Były to na przykład seler, por, cebula, sałata, rukola – K o l u m e l l a, XII, 59, 1.

⁴⁴¹ Mogły być to zarówno orzechy włoskie, piniowe, laskowe lub migdały – K o l u m e l l a, XII, 59, 2–3.

⁴⁴² K o l u m e l l a, XII, 59, 2.

⁴⁴³ M a k r o b i u s z, III, 18, 11. Na temat dodatków do *moretum*, cf. A p i c j u s z I, I, 35. Uwspółcześniona wersja receptury – P. F a a s, *Around...*, s. 170–171.

suszoną miętę, orzeszki piniowe, daktyle, niesolony ser, miód, ocet winny, sos rybny, wino i gotowany moszcz winny (*defritum* bądź *caroenum*)⁴⁴⁴. Z pism Galena dowiadujemy się, że dodatek ten mógł być na przykład serwowany z gotowaną sałatą⁴⁴⁵ lub potrawą przygotowaną z roślin znanych jako obrazki plamiste (*Arum maculatum* L.)⁴⁴⁶. Nadto, możemy domniemywać, że ser wchodził również w skład tak zwanego *myttotón*, które (jak wynika z fragmentu traktatu Orybazjusza) było odmianą *hypótrimma*⁴⁴⁷.

W odnotowanych do tej pory recepturach rozarty ser dostarczał nie tylko walorów smakowo-aromatycznych, ale stanowił też bazę potraw, zapewniając im gęstą, kremową konsystencję. Wiemy jednak, że w niektórych formułach jego ilość była proporcjonalna do pozostałych składników, przez co traktowany był on jako jeden z wielu dodatków. Przykładem takich dań jest chociażby luksusowa potrawa znana jako *kándaulos*⁴⁴⁸ lub danie zwane *sala cattabia*, które możemy utożsamić ze współczesną sałatką (przygotowaną między innymi z sera [krowiego⁴⁴⁹ lub *Vestinus*⁴⁵⁰], namoczonego miększu chleba, mięsa [lub wątróbek] kurczaków, orzeszków piniowych i ogórków, którą doprawiano pikantno-słodkim dressingiem⁴⁵¹).

⁴⁴⁴ Apicjusz I, I, 33. Uwspółcześniona wersja receptury, cf. P. Faas, *Around...*, s. 171–172; S. Grainger, *Cooking...*, s. 55.

⁴⁴⁵ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 624, 12 – 628, 7, vol. VI (ser – 626, 2–4, vol. VI).

⁴⁴⁶ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 649, 12 – 650, 17, vol. VI (ser – 650, 10–12, vol. VI).

⁴⁴⁷ Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, IV, 2, 14, 1–3. Na temat *myttotón/myttotós*, cf. A. Dalby, *Siren feasts...*, s. 107.

⁴⁴⁸ Ser jako składnik *kándaulos* – Atenajos z Naukratis, XII, 516 d–e (12, 8–22; ser – 12, 13). Na ten temat, cf. J.M. Wilkins, S. Hill, *Food...*, s. 278; M. Kokošzko, K. Gibel-Buszevska, *Termin kandaulos/kandylos...*, s. 368, 370; i idem, *The term kandaulos/kandylos...*, s. 133, 137–139, 142–143; i idem, *Kandaulos. The testimony...*, s. 13–14, 18, 20.

⁴⁴⁹ Apicjusz I, IV, 1, 1; IV, 1, 3.

⁴⁵⁰ Apicjusz I, IV, 1, 2.

⁴⁵¹ Sporządzonym na przykład na bazie nasion selera, suszonej mięty, imbiru, świeżej kolendry, rodzynek, miodu, octu, oliwy i wina, cf. Apicjusz I, IV, 1, 2. Receptury na *sala cattabia*, cf. Apicjusz I, IV, 1, 1–3. Na temat potrawy, cf. R. Laurence, *Roman passions. A history of pleasure in Imperial Rome*, London 2010, s. 107.

Z analizowanych źródeł dowiadujemy się też o praktyce serwowania sera na ciepło, co oznacza, że mógł być on gotowany⁴⁵², smażony⁴⁵³ lub pieczony⁴⁵⁴. O tej pierwszej formie obróbki termicznej wspomina Katon (III/II w. p.n.e.) w recepturze na *sui generis* sernik nazywany po łacinie *erneum*. Jego spód i wierzch stanowiły dwa pszenne placki przekładane na przemian masą serowo-miodową⁴⁵⁵ i *tracta*. Po nałożeniu wszystkich warstw całość gotowano w kąpieli wodnej⁴⁵⁶. Ten sam autor pisze też o deserach ze smażonego sera. Były to smakołyki o nazwie *globi*, które przygotowywano z sera połączonego ze starannie zmieloną mąką. Z powstałej w ten sposób masy formowano kulki, które następnie smażyono na głębokim (zwierzęcym) tłuszczu, a na koniec polewano miodem i posypywano makiem⁴⁵⁷. Z takiego samego, tyle że prawdopodobnie rzadszego ciasta przyrządzano *encytum*. W tym przypadku jednak, płynną masę wlewano na gorący tłuszcz przez odpowiednie naczynie (z otworem w dnie) i formowano ją na kształt liny okrętowej lub powrozu⁴⁵⁸. Gotowy deser serwowano z miodem lub *mulsum*⁴⁵⁹. Z kolei pieczony ser był często podstawą słodkich serowych placków, jak chociażby *placenta*. Z zachowanego przepisu na wspomniany przysmak wynika, że ciasto to przygotowywano w ten sam sposób jak *erneum*, z tą różnicą, że zapiekano je pod glinianą pokrywką obłożoną żarem⁴⁶⁰.

⁴⁵² O r y b a z j u s z, *Księgi dla Eunapiusza*, I, 35, 7, 5; A e c j u s z z A m i d y, II, 101, 23; II, 255, 18; A n t y m, 81.

⁴⁵³ D i o s k u r y d e s, II, 71, 1, 4–5.

⁴⁵⁴ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, IV, 3, 6, 1–7, 1; A n t y m, 81.

⁴⁵⁵ Powinien być to świeży owczy ser, który przed wymieszaniem z miodem moczo-no w wodzie, a potem osuszano i starannie rozdrabniano.

⁴⁵⁶ K a t o n, 81. Przepis ten jest jedną z wariacji deseru zwanego *placenta*, cf. dalszą część tekstu. Na temat deseru, cf. P. B e r d o w s k i, *Przysmaki...*, s. 173. Ciasta na bazie sera i miodu w traktacie Katona, cf. K. D. W h i t e, *Cereals, bread and milling in the Roman world*, [in:] *Food in antiquity*, s. 41.

⁴⁵⁷ K a t o n, 79. *Globi* smażyono także na oliwie z oliwek, cf. W a r r o n, *O języku łacińskim*, V, 107. Na temat potrawy, cf. P. B e r d o w s k i, *Przysmaki...*, s. 177. Uspółcześniona wersja przepisu, cf. P. F a a s, *Around...*, s. 186–187.

⁴⁵⁸ K a t o n, 77.

⁴⁵⁹ K a t o n, 80. Cf. A t e n a j o s z N a u k r a t i s, XIV, 644 c–d (52, 1; 52, 6). Świadczenie Katona w nieco innym świetle stawia tłumaczenie zaproponowane przez Krystynę Bartol i Jerzego Danielewicz, cf. A t e n a j o s, s. 1171 (tłum. pol.).

⁴⁶⁰ K a t o n, 76. Inne wzmianki źródłowe na temat tego deseru, cf. P e t r o n i u s z, 35; M a r c j a l i s, III, 77, 3; V, 39, 3; VI, 75, 1; VII, 20, 8. Cf. P. B e r d o w s k i, *Przysmaki...*

Ponadto ser mógł być również jednym ze składników ciasta chlebowego. Poświadcza to chociażby Galen, pisząc o praktykowanym na wsi zwyczaju zagniatania praśnego chleba z dodatkiem sera. Sam jednak przestrzega przed konsumpcją tego rodzaju wypieków, twierdząc, że szkodzą one zdrowiu⁴⁶¹. Brak szczegółów na temat ich przyrządzania rekompensują nam podane przez Katona receptury na *libum*⁴⁶² i *savillum*⁴⁶³. Z ich zestawienia wynika, że wypieki te różniły się między sobą przede proporcją składników (na przykład do *savillum* dodawano więcej sera) i wykończeniem. Przygotowywano je, starannie wyrabiając ze sobą ser, drobno zmieloną pszeną mąkę⁴⁶⁴ i jajko, a do *savillum* dokładano też miód⁴⁶⁵.

s. 169–173; S. Hill, A. Bryer, *Byzantine porridge...*, s. 46–47; S. Granger, *Cato's Roman cheesecakes: the baking techniques*, [in:] *Milk...*, s. 169–170; A. Dalby, *Food...*, s. 70; M.J. Wilkins, S. Hill, *Food...*, s. 127; M. Leontsin, *Plakountai, pies and pancakes: festive and daily baked desserts in Byzantium (4th–12th c.)*, [in:] *...come sa di sale lo pane altrui. Il pane di Matera e i Pani del Mediterraneo. Atti del Convegno Internazionale di Studio promosso dall'IBAM–CNR nell'ambito del Progetto MenSALe Matera, 5–7 settembre 2014*, ed. A. Pelletti, Foggia 2014, s. 123–131. Uspółcześniona wersja przepisu, cf. A. Dalby, S. Granger, *The classical...*, s. 94–96; P. Fas, *Around...*, s. 184–186. Z lektury innych, podanych przez Katona, receptur wynika, że składniki potrzebne do przyrządzenia *placenty* wykorzystywano także do przygotowania takich dań jak *spira* (Katon, 77), *scribilita* (Katon, 78), czy *spaerita* (Katon, 82). Na ich podstawie możemy wywnioskować, że przysmaki te różniły się od siebie sposobem łączenia poszczególnych składników, obecnością miodu, rodzajem obróbki termicznej, bądź ostatecznym kształtem. Na temat wspomnianych potraw, cf. P. Berdowski, *Przysmaki...*, s. 173–174.

⁴⁶¹ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 486, 3–9, vol. VI. Na ten temat, cf. J.M. Wilkins, S. Hill, *Food...*, s. 123, 239.

⁴⁶² Katon, 75. Inne wzmianki źródłowe, cf. Horacy, *Listy*, X, 10; Horacy, *Satyry*, II 7, 102; Owidiusz, *Fasti*, I, 128; III, 761; IV, 743–744; Marcjalis, III, 77, 3; Atenajos z Naukratys, III, 125 f (100, 1–2). Na temat potrawy, cf. P. Berdowski, *Przysmaki...*, s. 175; S. Granger, *Cato's Roman cheesecakes...*, s. 170–171; Z. Rzeźnicka, M. Kokooszko, *Proso...*, s. 408–409. Współczesne wersje przepisu, cf. A. Dalby, S. Granger, *The classical...*, s. 92–94; M. Grant, *Roman...*, London 2002, s. 59–60.

⁴⁶³ Katon, 84. Cf. P. Berdowski, *Przysmaki...*, s. 176.

⁴⁶⁴ *Libum* przygotowywano też z mąki jaglanej, cf. Owidiusz, *Fasti*, IV, 743–744.

⁴⁶⁵ Warto dodać, że choć Katon nie wymienia tego dodatku w recepturze na *libum*, to tradycję jego przygotowywania na miodzie poświadcza Owidiusz, *Fasti*, III, 761. Ponadto Atenajos podaje, że przysmak ten przygotowywano również z mlekiem. Nie możemy jednak wykluczyć, że w trakcie przygotowywania deseru napój ścinano i wyrabiano z niego

W obu przypadkach gotową masę pieczono w przenośnym piekarniku, z tym że *libum* nadawano kształt bochenka, natomiast ciasto przeznaczone na *savillum* wstawiano do pieca w misce. Drugie z wymienionych pod koniec pieczenia polewano miodem i posypywano makiem, po czym jeszcze przez chwilę podpiekano.

O jeszcze innym kulinarnym zastosowaniu interesującego nas produktu dowiadujemy się z pism Dioklesa (IV w. p.n.e.)⁴⁶⁶, z których możemy wnosić, że ser (na równi, między innymi, z oregano, cząbrem, tymiankiem, solą, octem i oliwą) traktowany był także jako przyprawa⁴⁶⁷. Jednak, jak należy rozumieć z dalszej części tekstu, ingrediencja ta powinna być używana z umiarem, gdyż jej nadmiar mógł mieć niekorzystny wpływ na funkcjonowanie organizmu⁴⁶⁸. Zdaniem medyka jako dodatek do potraw najlepiej sprawdzał się świeży, podpuszczkowy (najlepiej pieczony) kozi ser⁴⁶⁹. Z traktatu Galena dowiadujemy się, że sugestia ta nie zawsze była realizowana w praktyce. Zaświadcza on bowiem powszechny na wsi zwyczaj używania suchego (a więc dojrzałego) startego sera do posypywania potrawy z ciecierzycy⁴⁷⁰. Ponadto, na podstawie uważnej analizy tekstów źródłowych możemy stwierdzić, że antyczni znawcy sztuki kulinarnej często wykorzystywali ser do aromatyzowania dań z ryb⁴⁷¹. Zwyczaj ten doskonale obrazuje opowieść przytoczona przez Plutarcha

ser, który stanowił jeden z głównych składników, cf. Atenajos z Naukratis, III, 125 f (100, 1).

⁴⁶⁶ Na temat tego lekarza – M. Wellmann, *Diokles* (53), *RE*, Bd. V, Stuttgart 1905, kol. 802–812; V. Nutton, *Diocles* (6), [in:] *BNP*, vol. IV, Leiden–Boston 2004, kol. 424–426; K.-H. Leven, *Diokles v. Karystos*, [in:] *Antike Medizin...*, kol. 225–227; D. Manetti, *Diokles of Karystos*, [in:] *The encyclopedia of ancient natural scientists...*, s. 255–257.

⁴⁶⁷ Orzybajusz, *Zbiory lekarskie*, IV, 3, 1, 1–13, 3 (ser – IV, 3, 6, 1).

⁴⁶⁸ Z tekstu możemy wnosić, że dodanie sera (w zbyt dużej ilości) wpływało niekorzystnie na właściwości dietetyczne całej potrawy (Orzybajusz, *Zbiory lekarskie*, IV, 3, 6, 1–2).

⁴⁶⁹ Orzybajusz, *Zbiory lekarskie*, IV, 3, 6, 2–7, 1.

⁴⁷⁰ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 532, 19–534, 7 (ser – 533, 7–8). Współczesna receptura, cf. M. Grant, *Roman...*, s. 148.

⁴⁷¹ Cf. M. Kokoszko, *Ryby...*, s. 387. Na temat łączenia sera z rybnymi potrawami, cf. J.M. Wilkin, S. Hill, *Food...*, s. 53; A. Dalby, *Cheese. A global...*, s. 98–99; J. Koder, *Cuisine and dining...*, s. 430.

(I/II w. n.e.). Otóż pewien Lakończyk, zakupiwszy rybę, dał ją do przyrządzenia szynkarzowi. Gdy ten upomniał się o ser, ocet i oliwę, którymi chciał ją przyprawić, w odpowiedzi usłyszał, że gdyby jego rozmówca miał te wszystkie składniki, nie kupowałby już ryby⁴⁷².

Choć na podstawie tej anegdoty nie jesteśmy w stanie podać szczegółów na temat gatunku sera, który najlepiej pasowałby do tego rodzaju posiłku, możemy wywnioskować, że połączenie wszystkich wspomnianych dodatków z rybą uchodziło za zbyt wykwintne i wyszukane dla przywykłego do skromnego trybu życia Spartiaty. Więcej detali na temat podobnych kompozycji smakowych odnajdujemy w *Uczcie mędrców*. Cytowany w tym dziele Arcestrat (IV w. p.n.e.) podaje, że ser stosowany był zwłaszcza do przyprawiania ryb o chudym mięsie, jak na przykład raja⁴⁷³. Prawdopodobnie dlatego z oburzeniem pisze on o rozpowszechnionej wśród Sycylijszyków i zamieszkujących Italię Greków zwyczaju serwowania (tłustego z natury) okonia wraz z serem⁴⁷⁴. Kolejnych danych na temat omawianego zagadnienia dostarcza nam zbiór receptur przypisywanych Apicjuszowi, w którym odnajdujemy przepis na zapiekankę (*patella*) z solonej ryby i sera. W myśl zawartej w nim formuły usmażoną i pokrojoną konserwę rybną należało dusić na wolnym ogniu w aromatycznym sosie⁴⁷⁵ wraz z ugotowanymi mózdkami, wątróbkami kurczaków, jajami na twardo i świeżym serem. Następnie autor poleca zagęścić całość surowymi jajkami, a przed podaniem gotową potrawę posypać kminem rzymskim⁴⁷⁶.

⁴⁷² Plutarch, 995 b, 10 – c, 3 (ser – 995 c, 1).

⁴⁷³ Atenajos z Naukratis, VII, 286 d–e (26, 31–34; ser – 26, 32). Na temat tej ryby, cf. M. Kokoszko, *Ryby...*, s. 46–48. Arcestrat wspomina także o drętwie duszonej w winie, oliwie, świeżych ziołach z dodatkiem sera, cf. Atenajos z Naukratis, VII, 314 d (95, 31–32; ser – 95, 32). Na temat tej ryby, cf. M. Kokoszko, *Ryby...*, s. 222–226. Z kolei Mitajkos pisze o wstęgówkach posypanych serem i polanych oliwą, cf. Atenajos z Naukratis, VII, 325 f (128, 5–7; ser – 128, 7).

⁴⁷⁴ Atenajos z Naukratis, VII, 311 a–c (86, 16–29; ser – 86, 28). Cf. J.M. Wilkins, S. Hill, *Food...*, s. 48.

⁴⁷⁵ Dodatek ten sporządzano z lubczyku, lebiodki pospolitej, jagód ruty, wina (wytrawnego lub słodzonego miodem) oraz oliwy.

⁴⁷⁶ Apicjusz I, IV, 2, 17. Inny przepis na zapiekankę (tym razem bez użycia ryby) z dodatkiem sera, cf. Apicjusz I, IV, 2, 13.

Warto odnotować, że zwyczaj łączenia sera z mięsem ryb był kontynuowany w epoce średniego Bizancjum, co w jednym ze swych utworów potwierdza Ptochoprodromos. We wspomnianym passusie pisze on bowiem o *monókythron*, wieloskładnikowym daniu, zawierającym, oprócz różnych gatunków solonych ryb i sera, między innymi kapustę, jajka i czosnek. Dla niniejszych rozważań ciekawy jest fakt, że autor poematu wymienia aż trzy gatunki interesującego nas pokarmu, to znaczy ser kreteński, *vláchos* oraz tak zwany *apótyron*⁴⁷⁷, z czego każdy z nich dodawał daniu swoistego aromatu i charakterystycznych walorów smakowych. Jako że te dwa pierwsze zostały już scharakteryzowane, w tym miejscu poświęcę nieco uwagi wyłącznie *apótyron*. Mimo iż nie posiadamy zbyt wielu danych na temat tego produktu, to w oparciu o ustalenia znawców historii pożywienia, możemy podać przynajmniej kilka jego podstawowych cech. Mianowicie Fedon Koukoules utożsamia go z serem zwanym *anthótyron*⁴⁷⁸, który Andrew Dalby identyfikuje jako małych rozmiarów serek, powstały z serwatki pozostałej z produkcji serów podpuszczkowych⁴⁷⁹. O ich niedużej wielkości może świadczyć fakt, że autor poematu zaleca użycie aż dwunastu *apótyra*.

Z kolei z *Kletorologionu* Filoteusza (IX w.) i dziełka *O ceremoniach* Konstantina VII Porfirogenety (X w.)⁴⁸⁰ dowiadujemy się o bizantyń-

⁴⁷⁷ Ptochoprodromos, IV, 204–216. Na temat tej potrawy, cf. F. Koukoules, *Byzantinôn bios kai politismos*, vol. V, *Hai trofai kai ta pota...*, Athènes 1952, s. 34, 78; A.-M. Talbot, *Mealtime...*, s. 119; A. Dalby, *Cheese. A global...*, s. 100–101; i d e m, *Tastes of Byzantium...*, s. 176; I. Anagnostakis, *Byzantine delicacies*, s. 87, 101; J. Koder, *Everyday food...*, s. 144–145; i d e m, *Natural environment...*, s. 215; i d e m, *Cuisine and dining...*, s. 230.

⁴⁷⁸ F. Koukoules, *Byzantinôn...*, s. 32. Na temat tego sera, cf. *Culinaria Greece: Greek specialities*, ed. M. Milona, Königswinter 2004, s. 80.

⁴⁷⁹ A. Dalby, *Tastes of Byzantium...*, s. 73, 190. Cf. I. Anagnostakis, *Byzantine diet and cuisine...*, s. 53. Tego rodzaju ser produkowany jest w Grecji do dnia dzisiejszego. W XIX w. w jego wyrobie specjalizowali się mieszkańcy Paros i Andiparos. Pokarm ten jest spożywany świeży lub dojrzały (pokryty jest wtedy niebieską pleśnią). Ten drugi sposób praktykowany jest na przykład na Lesbos i w Heraklionie, cf. A. Dalby, *Tastes of Byzantium...*, s. 73–74.

⁴⁸⁰ Na temat dzieła, cf. J. B. Bury, *The Ceremonial Book of Constantine Porphyrogenetos*, EHR 22.86, 1907, s. 209–227; i d e m, *The Ceremonial Book of Constantine Porphyrogenetos (continued)*, EHR 22.87, 1907, s. 417–439.

skiej tradycji spożywania w okresie Wielkiego Postu zupy na bazie sera. We wspomnianych źródłach czytamy, że zgodnie z panującym zwyczajem, okres powstrzymywania się od potraw mięsnych poprzedzał tydzień zwany *tyrofágos* lub *tyriné*, w którym dieta wiernych opierała się na mleku i jego przetworach⁴⁸¹. Z analizowanych tekstów wniesć można, że podczas rozpoczynającej go niedzieli (*kyriaké té s apokréas*) cesarz wydawał ucztę dla ubogich mieszkańców Konstantynopola, natomiast swój posiłek spożywał wyłącznie w gronie rodziny. Z kolei dwa dni później, czyli we wtorek, udawał się do patriarchatu na przyjęcie przygotowane przez biskupa stolicy. Z analizowanych przekazów możemy wnosić, że głównym daniem bankietu był *tyrepsitós dzomós*⁴⁸². Choć nie znamy szczegółów na temat jego przygotowania, to jednak na podstawie jego nazwy jesteśmy w stanie ustalić trzy podstawowe cechy tej potrawy. Zapewne był to rodzaj zupy, lub – jak sugeruje Ilias Anagnostakis – *fondue*, gdyż rzeczownik *dzomós* odnosił się do dania o konsystencji mniej lub bardziej płynnej⁴⁸³. Potwierdzeniem tej interpretacji jest termin *tyrepsitós*, na podstawie którego możemy wnosić, że głównym składnikiem tego przysmaku był gotowany (a więc rozpuszczony) ser⁴⁸⁴. Skoro zaś naturalną właściwością sera jest krzepnięcie wraz ze spadkiem temperatury, wypada założyć zatem, że danie serwowano na ciepło.

⁴⁸¹ Na temat *tyrofágos*, cf. A.N.J. Louvaris, *Fast...*, s. 197–198; A.-M. Talbot, *Mealtime...*, s. 119; A. Dalby, *Tastes of Byzantium...*, s. 55; B. Caseau, *Byzantium...*, s. 366; eadem, *Nourritures terrestres, nourritures celestes. La culture alimentaire à Byzance*, Paris 2015, s. 186, 190–191. Na temat stosunku do mleka i jego przetworów w społeczeństwie późnego antyku i Bizancjum, cf. B. Chevallier-Caseau, *Le christianisme byzantin et les produits laitiers*, [in:] *Latte e latticini...*, s. 103–113.

⁴⁸² Filoteusz, 760, 26; Konstantyn VII Porfirogeneta, 760, 18. Nieco inna interpretacja okoliczności podania potrawy, cf. I. Anagnostakis, *Byzantine delicacies...*, s. 86. Na temat potrawy, cf. B. Caseau, *Byzantium...*, s. 366; C. Angelidi, I. Anagnostakis, *La concezione...*, s. 154.

⁴⁸³ Cf. A. Dalby, *Food...*, s. 307; M. Kokoško, *Ryby...*, s. 378.

⁴⁸⁴ W podobny sposób używano sera, przygotowując *monókythron*. Na temat analogii między wspomnianą potrawą a *tyrepsitós dzomós*, cf. I. Anagnostakis, *Byzantine delicacies...*, s. 87. Na temat *tyrepsitós dzomós*, cf. F. Koukoulis, *Byzantinôn...*, s. 34; I. Anagnostakis, *Byzantine delicacies...*, s. 86; idem, *Byzantine diet and cuisine...*, s. 57.

Zofia Rzeźnicka

6. Masło w dietetyce, farmakologii, procedurach terapeutycznych i sztuce kulinarnej

Galen nie poświęcił zbyt wiele uwagi opisowi dietetycznych właściwości masła (*boútyron*). Jedyną dłuższą wzmiankę na jego temat zamieścił w cytowanym już, pochodzącym z traktatu *O właściwościach pokarmów*, rozdziale dotyczącym mleka⁴⁸⁵. Dowiadujemy się z niego, że produkt ten wytwarzany jest z tłuszczu mlecznego, którego największa ilość znajduje się w mleku krowim, dlatego też to właśnie z niego najczęściej produkuje się masło. Jego właściwości fizyczne Galen porównał z oliwą z oliwek, tłumacząc, że podobieństwo między nimi można zaobserwować, rozsmarowując masło na powierzchni ciała lub na wyprowadzonej zwierzęcej skórze. Zaznaczył również, że dzięki temu masło (zamiast oliwy) jest wykorzystywane do pielęgnacji ciała przez mieszkańców chłodniejszych terenów Imperium (a więc w regionach, gdzie nie występują gaje oliwne)⁴⁸⁶. Dodał także, że właściwości opisywanej substancji są analogiczne do tych, jakimi charakteryzują się zwierzęce tłuszcze (zarówno te w postaci płynnej [*pimelê*]⁴⁸⁷ jak i stałej [*stéar*]). Dlatego, jak sam przyznaje, w swojej prak-

⁴⁸⁵ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 681, 11 – 689, 7, vol. VI. Masło w antyku grecko-rzymskim – J. André, *L'alimentation...*, s. 158–159; A. Dalby, *Siren feasts...*, s. 65–66, 89; M. Toussaint-Samat, *Histoire naturelle...*, s. 157; J.P. Alcock, *Milk...*, s. 33; C.A. D ery, *Milk...*, s. 121; R.I. Curtis, *Ancient food...*, s. 399–400; A. Dalby, *Food...*, s. 65; J.P. Alcock, *Food...*, s. 83, 154; D.L. Thurmmond, *A handbook...*, s. 191–192; W. Cavannah, *Food preservation...*, s. 115; J.M. Wilkins, S. Hill, *Food...*, s. 162; L. Civitello, *Cuisine and culture...*, s. 45.

⁴⁸⁶ Cf. Plinius, *Historia Naturalna*, XI, 96, 239. Na temat spożywania masła przez ludy barbarzyńskie, cf. P. Garnsey, *Food...*, s. 67; J.P. Alcock, *Milk...*, s. 33; C.A. Déry, *Milk...*, s. 121; A. Dalby, *Tastes of Byzantium...*, s. 72; J.P. Alcock, *Food...*, s. 159, 167, 178, 235; J.M. Wilkins, S. Hill, *Food...*, s. 24; F. McCormick, *Cows...*, s. 106; D. Braund, *Food among Greeks...*, s. 303.

⁴⁸⁷ Tłumaczy na przykład, że zarówno jeden, jak i drugi produkt po dodaniu do ognia wzmagają płomień, cf. Galen, *O właściwościach pokarmów*, 684, 4–5, vol. VI.

tyce lekarskiej *stéar* często zastępuje masłem, przygotowując chociażby kataplazmy lub innego rodzaju farmaceutyki⁴⁸⁸.

Więcej szczegółów dotyczących terapeutycznego wykorzystania masła tradycyjnie odnajdujemy w dziele *O właściwościach medykamentów niezłożonych*⁴⁸⁹. Na wstępie lekarz ponownie zaznacza, że jest ono wyrabiane z tłustego elementu mleka⁴⁹⁰. Następnie przechodzi do polemiki z opinią Dioskurydesa, który w swoich zapiskach przekazuje, iż otrzymuje się je z mleka owiec i kóz⁴⁹¹. Z kolei Galen wyjaśnia, że jest ono produkowane z mleka krowiego, na co wskazuje nawet etymologia słowa *boútyron*, którą wywodzi od rzeczownika *boús*, oznaczającego krowę⁴⁹².

W dalszej części tekstu medyk koncentruje się już na *stricte* farmakologicznej charakterystyce interesującego nas produktu. Zaznacza, że masło wspomaga trawienie szkodliwych soków oraz w niewielkim stopniu odznacza się właściwościami diaforetycznymi, dzięki czemu z powodzeniem może być aplikowane (zewnętrznie) na niezbyt miękkie, ani też niezbyt twarde tkanki⁴⁹³. Dlatego też nie jest w stanie wyleczyć guzów na stwardniałej powierzchni ciała, lecz jego działanie jest efektywne w kuracji miękkich narośli (powstałych na tkankach miękkich), w tym drugim przypadku doprowadza bowiem do strawienia nagromadzonych w ich wnętrzu humorów. Z tego powodu masło jest przede wszystkim stosowane w leczeniu zapalenia przyusznic, gruczołów krokowych i dolegliwości stomatologicznych (oraz podobnych schorzeń), zwłaszcza u dzieci i kobiet (czyli osób o delikatnej strukturze ciała)⁴⁹⁴. Nadto jest ono używane jako skuteczny środek łagodzący podrażnienia dziąseł spowodowane ząbkowaniem⁴⁹⁵.

⁴⁸⁸ Galen, *O właściwościach pokarmów*, 683, 11 – 684, 6, vol. VI.

⁴⁸⁹ Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 272, 9 – 273, 18, vol. XII.

⁴⁹⁰ Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 272, 9 – 272, 12, vol. XII.

⁴⁹¹ Dioskurydes, II, 72, 1, 2–3.

⁴⁹² Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 272, 12–15, vol. XII. Cf. Plinius, *Historia naturalna*, XXVIII, 35, 133.

⁴⁹³ Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 272, 15–17, vol. XII.

⁴⁹⁴ Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 273, 1–7, vol. XII. Na ten temat także cf. Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 266, 2–6, vol. XII. O wykorzystaniu masła w kuracji dzieci, cf. Plinius, *Historia naturalna*, XI, 96, 239.

⁴⁹⁵ Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 273, 7–11, vol. XII.

Jako kolejny rodzaj farmaceutyków na bazie masła Galen wymienia kataplazmy stosowane w kuracji osób skarżących się na ból w bokach korpusu. Oprócz tego wspomina, że podawane doustnie skutecznie usuwa flegmę z dolnych dróg oddechowych u pacjentów cierpiących na zapalenie płuc lub opłucnej. Zaznacza, że w tego rodzaju przypadkach najlepiej jest podawać je chorym w taki sposób, aby mogli zlizywać je małymi porcjami. Lekarz tłumaczy, że przyjęte w ten sposób, bez dodatków, skutecznie trawi chorobotwórcze humory (a w mniejszym stopniu przyczynia się do ich odksztuszenia). Natomiast masło wzbogacone miodem lub gorzkimi migdałami ułatwia wydalenie zalegającej w klatce piersiowej wydzieliny (autor zaznacza jednak, że takie lekarstwo w nieznacznym stopniu stymuluje samotrawienie szkodliwych soków)⁴⁹⁶.

Analogiczne treści, dotyczące zarówno dietetycznych, jak i farmakologicznych właściwości opisywanej substancji odnajdujemy w pismach Orybazjusza⁴⁹⁷, który dodatkowo odwołuje się też do ustaleń Dioskurydesa.

⁴⁹⁶ Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*, 273, 11–18, vol. XII.

⁴⁹⁷ Masło jako substancja wspomagająca trawienie szkodliwych humorów – Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, XIV, 36, 1, 1–5 (masło – XIV, 36, 1, 4); Orybazjusz, *Streszczenie*, II, 25, 1, 1–3 (masło – II, 25, 1, 3); Orybazjusz, *Księgi dla Eunapiusza*, II, 11, 1, 1–4 (masło – II, 11, 1, 3); masło jako substancja wspomagająca usuwanie ropy – Orybazjusz, *Streszczenie*, II, 26, 1, 1–3 (masło – II, 26, 1, 3); Orybazjusz, *Księgi dla Eunapiusza*, II, 12, 1, 1–16 (masło – II, 12, 1, 13); masło jako substancja zmiękczająca – Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, XIV, 38, 1, 1–14, 6 (masło – XIV, 38, 14, 5); Orybazjusz, *Streszczenie*, II, 27, 1, 1–6 (masło – II, 27, 1, 6); Orybazjusz, *Księgi dla Eunapiusza*, II, 13, 1, 1–23 (masło – II, 13, 1, 23); masło jako substancja wspomagająca oczyszczanie dolnych dróg oddechowych – Orybazjusz, *Streszczenie*, II, 39, 1, 1–3, 8 (masło – II, 39, 1, 1); Orybazjusz, *Księgi dla Eunapiusza*, II, 17, 1, 1–2, 2 (masło – II, 17, 1, 2); masło jako substancja o działaniu diaforetycznym – Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, XIV, 60, 1, 1–2, 49 (masło – XIV, 60, 2, 42); Orybazjusz, *Streszczenie*, II, 50, 1, 1–18 (masło – II, 50, 1, 16); Orybazjusz, *Księgi dla Eunapiusza*, II, 23, 1, 1–32 (masło – II, 23, 1, 6). Farmakologiczna charakterystyka masła – Orybazjusz, *Zbiory lekarskie*, XV, 2, 8, 1–5; Orybazjusz, *Księgi dla Eunapiusza*, II, 1, b, 12, 1–13, 4. Masło w późnym antyku i epoce bizantyńskiej – S. Dar, *Food and archaeology...*, s. 333; I. Anagnostakis, *Trofikes delētēriaseis...*, s. 89; A.A. Demosthenous, *The scholar...*, s. 30; E. Kislinger, *Trōgontas...*, s. 56; A.N.J. Louvaris, *Fast...*, s. 197; C. Bourbou, M.P. Richards, *The middle Byzantine menu...*, s. 65; M. Grünbart, *Store...*, s. 48; J. Koder, *Stew...*, s. 64; A. Dalby, *Tastes of Byzantium...*, s. 55, 72; C. Bourbou, *Fasting...*, s. 101; M. Kokoszko, *Rola nabiału...*, s. 21–22; idem, *Smaki...*, s. 489; I. Anagnostakis, *Byzantine diet and cuisine...*, s. 53; M. Leontini,

Przekazane przez niego dane są ciekawym dopełnieniem przytoczonego powyżej wywodu Galena, gdyż dotyczą kwestii wyrobu masła oraz jego roli w pozyskiwaniu sady przeznaczony do procedur terapeutycznych⁴⁹⁸. Z kolei zarówno Aecjusz z Amidy⁴⁹⁹, jak i Paweł z Eginu⁵⁰⁰ pomijają tę kwestię, przytaczając jedynie wypisy z dorobku Pergamończyka. Natomiast anonimowy autor dziełka *O pokarmach* w ogóle nie uwzględnił masła w swoim traktacie.

Schematyczne opisy farmakologicznych właściwości interesującej nas substancji przedstawione w pismach bizantyńskich medyków, rekompensują nam fragmenty zawierające przykłady jego medycznego wykorzystania. Na ich podstawie jesteśmy bowiem w stanie poszerzyć, zasygnalizowany przez Galena katalog chorób o konkretne kuracje wymagające zastosowania specyfików na bazie masła⁵⁰¹. Jak już zostało wspomniane, z uwagi na efektywne działanie w terapiach delikatnych partii ciała, było ono wykorzystywane w leczeniu schorzeń narządów płciowych. Z analizowa-

Hens, cockerels and other choice fowl. Everyday food and gastronomic pretensions in Byzantium, [in:] *Flavours and delights...*, s. 119, 129; eadem, *Butter and lard instead of olive oil? Fatty Byzantine meals*, [in:] *Identità euromediterranea 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*, ed. A. Pellettieri, Foggia 2014, s. 226; C. Bourbou, S. Garvie-Lok, *Bread...*, s. 174; Z. Reznicka, *Milk and dairy...*, s. 52, 62-63.

⁴⁹⁸ Orjusz, *Zbiory lekarskie*, XI, β, 14, 1-9. Analogiczne dane, cf. Dioskurides, II, 72, 1, 1-4 (masło); II, 72, 3, 1-7 (sady).

⁴⁹⁹ Aecjusz z Amidy, II, 221, 1-4 (masło - II, 221, 4) - masło jako substancja wspomagająca trawienie szkodliwych humorów; II, 222, 1-3 (masło - II, 222, 3) - masło jako substancja wspomagająca usuwanie ropy; II, 223, 1-8 (masło - II, 223, 8) - masło jako substancja zmiękczająca; II, 235, 1-17 (masło - II, 235, 15) - masło jako substancja o działaniu diaforetycznym. Farmakologiczna charakterystyka masła - Aecjusz z Amidy, II, 104, 1-13.

⁵⁰⁰ Paweł z Eginu, VII, 3, 2, 63-66.

⁵⁰¹ Masło w antycznej i bizantyńskiej terapii i kosmetyce - A. Davids, *Butter*, [in:] *The Oxford companion to food*, s. 117; H. King, *Food and blood...*, s. 355-356; C.A. Déry, *Milk...*, s. 123-124; H.E.M. Coul, *Eating and drinking in Roman Britain*, Cambridge 2006, s. 94; D.L. Thurm, *A handbook...*, s. 191; J.M. Wilkins, S. Hill, *Food...*, s. 162; M. Chronē, *Therapeies...*, s. 153, 160-161, 164; eadem, *Ē panida...*, s. 209-217; F. McCormick, *Cows...*, s. 106; M. Kokoszko, *Galaktologia...*, s. 15-17, 21-22; idem, *Galen's therapeutic galactology...*, s. 42-43, 46-47.

nych źródeł medycznych dowiadujemy się na przykład, że mężczyznom cierpiącym na dolegliwości wywołujące ból moszny i genitaliów polecano, między innymi, stosowanie maści przygotowanej z masła i żywicy (stopionych ze sobą w równych ilościach)⁵⁰². Nadto, ten sam środek, roztarty wraz z kminem rzymskim, był w ten sam sposób używany w terapii zapalenia jąder⁵⁰³. Z kolei spękaną skórę napletka i żołędzi oraz pojawiające się na nich owrzodzenia leczono maścią przygotowaną ze spalonego, a następnie gaszonego kamienia frygijskiego⁵⁰⁴. Z lektury passusu opisującego sporządzenie tego specyfiku wynika, że kamień palono i gaszono w sumie trzykrotnie, z tym że za każdym wykorzystywano do tego inną substancję. Najpierw było to masło (lub olejek różany), za drugim razem wino, a za trzecim miód. Dopiero tak przygotowany farmaceutyk łączono z kwiatami róży i skórką granatu⁵⁰⁵.

Masło było również powszechnie wykorzystywane w przygotowywaniu rozmaitych środków stosowanych w ginekologii. Ze względu na swoje właściwości jest ono wymieniane jako jeden ze składników tak zwanych czopków zmiękczejących. Informacji na temat tego rodzaju specyfików dostarczają nam zapiski Orybazjusza, w których powołuje się on na ustalenia Antyllosa. Lekarz zalicza je do grupy czopków domacicznych⁵⁰⁶, rekomendowanych w przypadkach zapalenia i podrażnienia

⁵⁰² O r y b a z j u s z, *Streszczenie*, IX, 35, 1, 1 – 6, 4 (cytowana receptura – IX, 35, 1, 1–2; masło – IX, 35, 1, 1); O r y b a z j u s z, *Księgi dla Eunapiusza*, IV, 102, 1, 1 – 6, 4 (receptura – IV, 102, 1, 1–2; masło – IV, 102, 1, 1). Analogiczną recepturę podaje Paweł z Eginy, w rozdziale na temat środków łagodzących napływ ostrych soków i ułatwiających gojenie ran, cf. P a w e ł z E g i n y, III, 59, 2, 1 – 3, 15 (receptura – III, 59, 3, 1–2; masło – III, 59, 3, 1). Masło było też wykorzystywane przy sporządzaniu odmiany maści *keroté*, zalecanej w kuracji stanów zapalnych (połączonych z gorączką) moszny i odbytu, cf. A e c j u s z z A m i d y, V, 132, 1–20 (analizowany fragment – V, 132, 14–15; masło – V, 132, 14).

⁵⁰³ O r y b a z j u s z, *Streszczenie*, IX, 36, 1, 1 – 3, 3 (maść na bazie masła – IX, 36, 1, 3 – 2, 1); O r y b a z j u s z, *Księgi dla Eunapiusza*, IV, 103, 1, 1 – 3, 3 (maść na bazie masła – IV, 103, 1, 3 – 2, 1).

⁵⁰⁴ Na temat kamienia frygijskiego, cf. O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, XIII, λ, 2, 1–7.

⁵⁰⁵ O r y b a z j u s z, *Wybór receptur medycznych*, 83, 1, 1 – 9, 2 (cytowana receptura – 83, 2, 1 – 3, 1; masło – 83, 2, 3). Analogiczna receptura, cf. P a w e ł z E g i n y, VII, 12, 32, 1–4 (masło – VII, 12, 32, 3).

⁵⁰⁶ Do tej samej grupy medyk włącza też czopki o działaniu ściągającym i otwierającym.

macicy, dolegliwości wywołanych wychłodzeniem przydatków oraz wzdęć mających etiologię w chorobie wspomnianego organu. Wśród substancji nadających się do przyrządzenia tego typu farmaceutyków, oprócz niesolonego masła⁵⁰⁷, medyk wymienia też воск tyrreński, olejek z alkanny i liliowy, gęsi i kurzy tłuszcz, spaloną żywicę, jeleni szpik i kozieradkę⁵⁰⁸. Nadto masła używano także do produkcji *enneafármakos pessós*, czyli czopka składającego się z dziewięciu składników, który, jak podaje Orybazjusz, aplikowano przy zatrzymaniu miesiączki spowodowanym stwardnieniami lub owrzodzeniami macicy. Zgodnie z zachowaną recepturą, środek ten sporządzano, topiąc w równych ilościach, воск, szpik jeleni, tłuszcz gęsi i wołowy, masło, żywicę pistacji terpentynowej, miód, olejek różany i rycynowy⁵⁰⁹. Innymi dolegliwościami, w których terapii rekomendowano czopki – lub wlewki – z masła, tym razem z dodatkiem hyzopu, były zapalenia i zgięcia macicy, o czym pisze Paweł z Eginny⁵¹⁰. Z kolei w pismach współpracownika cesarza Juliana, w których cytuje on Rufusa z Efezu, czytamy, że aby złagodzić podrażnienia spowodowane owrzodzeniem

⁵⁰⁷ Prawdopodobnie należało posłużyć się świeżym masłem. Ewentualny dodatek soli mógł doprowadzić do podrażnienia organu.

⁵⁰⁸ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, X, 25, 1, 1–4, 5 (cytowany fragment – X, 25, 1, 1–2, 5; masło – X, 25, 2, 4). Na podstawie zapisków Pawła z Eginny możemy wnosić, że przy wyrabianiu czopków zmiękczających, wymienione powyżej komponenty z powodzeniem można było ze sobą łączyć. Autor ten poleca bowiem specyfik składający się z wosku pontyjskiego, olejku nardowego, irysowego, olejku z moszczu winnego, cyprysowego, tłuszczu niedźwiedziego i gęsiego, masła, hyzopu, szpiku jeleniego i żywicy pistacji terpentynowej, cf. P a w e ł z E g i n y, III, 68, 2, 1–14 (analizowany fragment – III, 68, 2, 2–4; masło – III, 68, 2, 3). Nadto, jak dowiadujemy się z tekstów Orybazjusza, masło mogło stanowić komponent środków zmiękczających rekomendowanych przy zapaleniu macicy (autor nie precyzuje, w jakiej postaci aplikowano je pacjentkom). Wśród wspomnianych specyfików autor wymienia lek ze świeżego *boútyron* (użytego zamiast wieprzowego tłuszczu) i soku z kozieradki oraz medykament powstały z masła zmieszanego z hyzopem i *melikraton*, cf. – O r y b a z j u s z, *Księgi dla Eunapiusza*, IV, 112, 1, 1–14, 1 (środek z soku kozieradki i masła – IV, 112, 3, 3; środek z hyzopu, masła i *melikraton* – IV, 112, 3, 4–5).

⁵⁰⁹ O r y b a z j u s z, *Streszczenie*, III, 2, 1, 1–3, 1 (masło – III, 2, 1, 2); O r y b a z j u s z, *Wybór receptur medycznych*, 146, 1, 1–17, 3 (receptura – 146, 17, 1–3; masło – 146, 17, 3). Analogiczna receptura, cf. A e c j u s z z A m i d y, XV, 27, 1–5 (masło – XV, 27, 4); P a w e ł z E g i n y, VII, 24, 6, 1–3 (masło – VII, 24, 6, 3).

⁵¹⁰ P a w e ł z E g i n y, III, 64, 1, 1–3, 16 (masło z hyzopem – III, 64, 2, 17).

dróg rodnych, rekomendowano lek zwany *tetrafarmakon* lub szpik jeleni, masło bądź zastosowanie odpowiedniego czopka⁵¹¹.

Kolejnym typem stosowanych wewnętrznie medykamentów zawierających opisywaną substancję były różnorodne lewatywy i płukanki. O takim właśnie użyciu pisze Orybazjusz, po raz kolejny powołując się na ustalenia Rufusa z Efezu, który na określenie obu wspomnianych powyżej rodzajów aplikacji używa terminu *klýsmata*⁵¹². Wymienia on na przykład masło w obszernym fragmencie dotyczącym kuracji z wykorzystaniem enemy z kolokwinty⁵¹³. Z kolei w przypadku obstrukcji, zaleca stosowanie lewatywy z delikatnie podgrzanej oliwy i stopionego masła. W tym samym fragmencie wspomina też miksturę na bazie masła połączonego z oliwą, wzbogaconą naparem z siemienia lnianego⁵¹⁴. Interesujący nas produkt był także składnikiem enem o działaniu przeciwbólowym, zalecanym pacjentom cierpiącym na kolki. Jak czytamy w *Wyborze receptur medycznych*, tego typu lekarstwo⁵¹⁵ (składające się z płynnej smoły, olejku cedrowego i opium) aplikowano, po zmiękczeniu olejkami z ruty, masłem i żywicą pistacji terebintowej⁵¹⁶. Z kolei z pism Aecjusza z Amidy dowiadujemy się, że ten sam sposób podania medykamentu praktykowany był w kuracji pacjentów skarżących się na niedrożność jelit oraz inne dolegliwości narządów wewnętrznych. Przy tym pierwszym schorzeniu (tak samo jak przy uporczywym bólu wewnątrzności) rekomenduje on użycie kojącej enemy z wody z niewielkim dodatkiem masła. Dodaje, że tę samą miksturę można też stosować w leczeniu stanów zapalnych jelita grube-

⁵¹¹ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, VIII, 24, 64, 1 – 67, 11 (analizowany fragment – VIII, 24, 67, 1–5; masło – VIII, 24, 67, 4).

⁵¹² O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, VIII, 24, 1, 1 – 39, 3 (masło – VIII, 24, 2, 2).

⁵¹³ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, VIII, 24, 42, 1 – 63, 4 (masło – VIII, 24, 58, 8).

⁵¹⁴ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, VIII, 28, 9, 1 – 10, 1 (masło – VIII, 28, 9, 2). Analogiczna receptura, cf. O r y b a z j u s z, *Streszczenie*, I, 19, 1, 1 – 18, 5 (analizowany fragment – I, 19, 8, 5–7; masło – I, 19, 8, 5).

⁵¹⁵ Z opisu wnioskować można, iż zastosowany środek przechowywany był w formie stałej, a rozcieńczano go bezpośrednio przed użyciem. Możliwe jest, że rzeźzone lekarstwo aplikowano, używając olejku z ruty, masła i żywicy pistacji terebintowej, tak jak czopek.

⁵¹⁶ O r y b a z j u s z, *Wybór receptur medycznych*, 61, 1, 1 – 6, 3 (cytowana receptura – 61, 3, 1 – 4, 1; masło – 61, 3, 4). Analogiczna receptura, cf. A e c j u s z z A m i d y, III, 159, 1–99 (receptura – III, 159, 72–74; masło – III, 159, 73).

go powodujących zatrzymanie kału oraz w stanach ropnych innych części przewodu pokarmowego⁵¹⁷. W analizowanym passusie Amideńczyk wyszczególnia również inne enemy używane w kuracjach wspomnianych powyżej stanów chorobowych. Przekazuje w nim, że osoby cierpiące na niedrożność jelit oraz wyczuwalne pulsowanie tej części przewodu pokarmowego, powinny zastosować lewatywę z wywaru z kozieradki, masła i żywicy pistacji terebintowej. Medyk zachwala działanie lekarstwa, pisząc, że im dłużej pozostaje ono w jelitach, tym efektywniej doprowadza do łagodnego usunięcia niestrawionych resztek pokarmu⁵¹⁸. Z kolei medykament sporządzony z rzadkiej *ptisáne* z dodatkiem masła i niedużej ilości miodu uważa za skuteczny w ułatwianiu wypróżnień w ropnych stanach zapalnych jelit⁵¹⁹. Ten sam autor w terapii bolesnego owrzodzenia jelit zaleca lewatywę z masła i sproszkowanego kadzidla lub jeleniego (bądź wołowego) szpiku z dodatkiem oliwy. W dalszej części fragmentu Aecjusz z Amidy wspomina także enemę z galbanum połączonego z masłem oraz żywicą drzewa styraxowego, która miała być efektywna w leczeniu chorób wywoływanych oziębieniem organizmu i dotkliwego bólu wewnętrzności⁵²⁰. Twórcy analizowanych traktatów wzmiankują też lewatywy z masła jako element kuracji zaburzeń pracy pęcherza, objawiających się trudnościami w oddawaniu moczu. Orybazjusz, na przykład, poleca wówczas doodbytniczą aplikację oliwy⁵²¹ połączonej z masłem. W przygotowanej w ten sposób mieszance radzi najpierw gotować kmin rzymski lub koper ogrodowy, a następnie dodać do niej strój bobrowy⁵²². Z kolei Aecjusz z Amidy, odwołując się do dorobku Filumena, opisuje kilkustopniową terapię z wykorzystaniem mokrych okładów z ciepłej oliwy (z ewentualnymi domieszkami) i kataplazmów, które usuwały towarzyszący schorzeniu ból.

⁵¹⁷ A e c j u s z z A m i d y, III, 159, 29–32 (masło – III, 159, 30).

⁵¹⁸ Ta sama mikstura używana była w kuracji podrażnień macicy, cf. A e c j u s z z A m i d y, III, 159, 66–70 (masło – III, 159, 66).

⁵¹⁹ A e c j u s z z A m i d y, III, 159, 70–72 (masło – III, 159, 70).

⁵²⁰ A e c j u s z z A m i d y, III, 159, 81–86 (masło – III, 159, 82; III, 159, 85; III, 159, 86).

⁵²¹ Z tekstu wynika, że mogła być ona aromatyzowana rutą. Alternatywnie można też było zastosować oliwę sykiońską.

⁵²² O r y b a z j u s z, *Wybór receptur medycznych*, 73, 11, 1–19 (analizowany fragment – 73, 11, 5–8; masło – 73, 11, 7). Analogiczne zalecenia, cf. P a w e ł z E g i n y, III, 18, 5, 1–45 (analizowany fragment – III, 18, 5, 18–25; masło – III, 5, 21).

Zabiegiem kończącym całą kurację była doodbytnicza aplikacja mikstury z odgotowanej oliwy i zmieszanego z masłem odwaru z kozieradki⁵²³.

Zgodnie z zaleceniami Galena, bizantyńscy znawcy *ars medica* stosowali masło również w leczeniu rozmaitych schorzeń układu oddechowego. Ilustruje to chociażby ustęp z dorobku Orybazjusza, który włączył do swojego traktatu fragment pracy Pergamończyka na temat oczyszczania klatki piersiowej i płuc. W jego końcowej części autor rekomenduje, między innymi, wykorzystanie właściwości zielonych szyszek limby, szyszek sosny czarnej, masła, nieśmiertelnika (*Helichrysum orientale* [L.] Vaill.); alternatywnie korzenia tej rośliny podanego w *melikraton*) bądź też zaleca inhalację dymu ze spalonego stroju bobrowego⁵²⁴. Aecjusz z Amidy radzi natomiast zastosować lek przygotowany z masła zmieszanego z miodem⁵²⁵. Warto zauważyć, że tego rodzaju mikstura miała w ówczesnej medycynie szersze zastosowanie. Z traktatu Pawła z Eginę dowiadujemy się bowiem, że zagotowana, a potem przyjmowana w małych porcjach (najlepiej przez zlizywanie [*elleigma*]) uchodziła za skuteczny środek przeciw kaszlowi⁵²⁶. Analiza tekstów Orybazjusza i Aecjusza z Amidy dowodzi, że sporządzanie farmaceutyków na bazie obu wspomnianych produktów (z dodatkiem innych ingrediencji) aplikowanych w ten sam sposób było w epoce wczesnego Bizancjum powszechną praktyką. Świadczy o tym chociażby (odnotowana przez obydwu lekarzy) receptura mówiąca o specyfiku z miodu, świeżego masła, kminu rzymskiego i siemienia lnianego. Zgodnie z przekazem, aby go sporządzić, najpierw należało dodać do odszumowanego miodu masło wraz z pozostałymi składnikami, a następnie całość zagotować⁵²⁷.

⁵²³ A e c j u s z z A m i d y, V, 129, 1–31 (cytowany fragment – V, 129, 11–15; masło – V, 129, 14). Lekarz zaznacza, że w przypadku kobiet miksturę tę można wprowadzać we wspomniany powyżej sposób lub domacicznie.

⁵²⁴ Autor zaznacza też, że wspomniane substancje (a więc również masło) uważano za pomocne w usuwaniu nadmiaru wilgoci i zimnych soków powodujących choroby płuc i mózgu, cf. O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, XIV, 51, 1, 1–3, 3 (cytowany fragment – XIV, 51, 2, 1–2, 5; masło – XIV, 51, 2, 3).

⁵²⁵ A e c j u s z z A m i d y, III, 143, 1, 1–16 (masło – III, 143, 12).

⁵²⁶ P a w e ł z E g i n y, III, 28, 4, 1–13, 4 (masło – III, 28, 6, 1).

⁵²⁷ O r y b a z j u s z, *Wybór receptur medycznych*, 28, 1, 1–5, 4 (analizowana receptura – 28, 3, 1–4, 1; masło – 28, 3, 1; 28, 4, 1); A e c j u s z z A m i d y, VIII, 58, 1–109 (analizowana receptura – VIII, 58, 74–77; masło – VIII, 58, 75–76).

Bardziej skomplikowane lekarstwo składało się z hyzopu, żywicy *kómmi*, mięty polej, adżwanu (*Carum copticum* L.), pieprzu, łuskanej żółtej wyki, irysa, olejku nardowego, żywicy pistacji terebintowej, świeżego masła i odszumowanego miodu. Tym razem łączono ze sobą stopione masło, żywicę i miód, po czym dodawano resztę ingrediencji⁵²⁸. Oprócz tego interesujący nas produkt był także skutecznym medykamentem w kuracji poważniejszych chorób, jak chociażby suchot. Wtedy stosowano go zarówno doustnie, jak i zewnętrznie, w formie maści⁵²⁹. Informacje na ten temat, odwołując się do ustaleń Galena, przekazuje na przykład Aecjusz z Amidy. Podaje on, że stan zapalny płuc, objawiający się gwałtownym bólem, należy leczyć *keroté* z masła i olejkiem z lauru lub alkanny. Natomiast w celu oczyszczenia płuc poleca przygotowanie okładu z równych ilości żywicy pistacji terebintowej, wosku, alkanny, masła, szpiku jeleniego, tłuszczu byka, rozdrobnionego irysa i hyzopu⁵³⁰. Z dalszej części wywodu dowiadujemy się o praktyce doustnego zażywania środka ze zmieszanych ze sobą w równych ilościach: świeżego masła, miodu i żywicy pistacji terebintowej⁵³¹. Z kolei, przy trudnościach z odksztuszaniem, medyk rekomenduje spożywanie na czczo świeżego masła w dawce jednej łyżeczki⁵³². Ten sam lekarz (w dalszym ciągu kierując się wskazaniem Galena) zaleca też konsumpcję masła pacjentom cierpiącym na zapalenie dolnych dróg oddechowych⁵³³. Więcej szczegółowych danych na temat terapii schorzeń poszczególnych partii tej części układu oddechowego odnajdujemy w traktatach Orybazjusza i Pawła z Eginy. Obaj, pisząc o kuracji zapalenia płuc, rekomendują między innymi aplikowanie na klatkę piersiową

⁵²⁸ A e c j u s z z A m i d y, VIII, 58, 1–109 (cytowana receptura – VIII, 58, 83–88; masło – VIII, 58, 86–87). Analogiczna receptura, cf. A e c j u s z z A m i d y, VIII, 58, 94–97 (masło – VIII, 58, 96).

⁵²⁹ Na przykład cf. O r y b a z j u s z, *Streszczenie*, IX, 4, 1, 1–12, 2 (masło – IX, 4, 8, 1–2).

⁵³⁰ A e c j u s z z A m i d y, VIII, 75, 1–145 (cytowany fragment – VIII, 75, 29–34; masło – VIII, 75, 30).

⁵³¹ Analogiczna receptura, cf. O r y b a z j u s z, *Wybór receptur medycznych*, 31, 1, 1–9, 3 (receptura – 31, 5, 1–6, 1; masło – 31, 5, 1).

⁵³² A e c j u s z z A m i d y, VIII, 75, 56–59 (masło – VIII, 75, 56–58).

⁵³³ A e c j u s z z A m i d y, VIII, 55, 1–82 (masło – VIII, 55, 45; VIII, 55, 50). Analogiczne zalecenie w kuracji zapalenia płuc – P a w e ł z E g i n y, III, 30, 1, 1–31 (masło – III, 30, 1, 22–23).

i boki pacjenta maści *keroté* przyrządzonej z równych proporcji wosku, żywicy, szpiku, masła, hyzopu, suszonego irysa i olejku nardowego⁵³⁴. Z kolei, analizując metody leczenia zapalenia opłucnej, medycy wspominają różne rodzaje leków z dodatkiem masła, które administrowano zarówno wewnętrznie, jak i zewnętrznie. W tym pierwszym przypadku współpracownik cesarza Juliana zaleca enemę z olejku z ruty wzbogaconego żywicą pistacji terpentynowej i masłem⁵³⁵. Natomiast w drugim, Paweł z Eginę pisze o użyciu plastra składającego się z zielonej ruty, masła, żywicy pistacji terebintowej, lanoliny, żywicznego soku roślin *Opopanax hispidus* Griseb. oraz *Ferula galbaniflua*, a także olejku koprowego⁵³⁶.

Masło, używane samodzielnie lub jako komponent leczniczych maści, znalazło szerokie zastosowanie w kuracji zapalenia przyusznic⁵³⁷. Przy łagodnym przebiegu choroby (kiedy napływ szkodliwych soków nie był zbyt duży, nie towarzyszył mu dotkliwy ból, ani nic nie zwiastowało obfitego ropienia gruczołów) pacjentom aplikowano okłady z ciepłej słonej wody, kataplazmy lub środki o działaniu diaforetycznym, między innymi przyrządzone na bazie opisywanej substancji⁵³⁸. Z kolei w terapii bolesnego zapalenia, a więc, jak możemy przypuszczać, bardziej zaawansowanego stanu chorobowego, w obolałe miejsca wcierano masło lub wieprzowy smalec. Alternatywnie wykorzystywano też *keroté* powstałą z połączenia stopionego masła i zwierzęcego tłuszczu z dodatkiem nie-dużej ilości wosku⁵³⁹.

W analizowanych źródłach medycznych odnajdujemy również dane o stosowaniu masła w leczeniu innych dolegliwości narządu słuchu.

⁵³⁴ O r y b a z j u s z, *Wybór receptur medycznych*, 33, 1, 1–7 (cytowana receptura – 33, 1, 5–7; masło – 33, 1, 6); P a w e ł z E g i n y, III, 30, 1, 29–31 (masło – III, 30, 1, 30).

⁵³⁵ O r y b a z j u s z, *Wybór receptur medycznych*, 34, 1, 1–9, 3 (cytowana receptura – 34, 2, 1–2; masło – 34, 2, 2).

⁵³⁶ P a w e ł z E g i n y, VII, 17, 70, 1–3 (masło – VII, 17, 70, 2).

⁵³⁷ Z zapisków Aecjusza z Amidy wynika, że ten pierwszy sposób zalecany był zwłaszcza w terapii kobiet i dzieci, a więc osób o delikatnych tkankach – A e c j u s z z A m i d y, VI, 89, 1–41 (cytowany fragment – VI, 89, 40–41).

⁵³⁸ O r y b a z j u s z, *Księgi dla Eunapiusza*, IV, 44, 1, 1–6, 3 (analizowany fragment – IV, 44, 4, 1–5, 1; masło – IV, 44, 5, 1); A e c j u s z z A m i d y, VI, 89, 20–30 (masło – VI, 89, 26; VI, 89, 28).

⁵³⁹ A e c j u s z z A m i d y, VI, 89, 18–21 (masło – VI, 89, 19–20).

Na przykład Orybazjusz, powołując się na autorytet Antyllosa, wymienia szereg środków pomocnych w kuracji bolesności uszu, owrzodzeń, stanów ropnych czy szumów. Pisząc o tej pierwszej przypadłości, zaleca, między innymi, posługiwanie się tłuszczem foki, delfina, masłem, szpikiem różnego gatunku zwierząt, siarczkiem arsenu z dodatkiem miodu, roślinnymi olejkami (migdałowym, różanym lub irysowym) oraz sosem rybnym⁵⁴⁰. Natomiast w rozdziale na temat zapalenia, obrzęków i zacerwieńnię małżowiny usznej, powstałych w wyniku napływu szkodliwych humorów lub uszkodzeń mechanicznych, współpracownik cesarza Juliana rekomenduje między innymi maść przygotowywaną na bazie gęsiego tłuszczu, masła i mirry⁵⁴¹. Z kolei Aecjusz z Amidy, we fragmencie pochodzącym z dorobku Filumena, przybliży nam szczegóły terapii stanów zapalnych uszu (*otalgia*). Wspomina w nim takie zabiegi, jak puszczenie krwi czy oczyszczenie jelit, po których proponuje zastosowanie kataplazmu z chleba lub siemienia lnianego, wzbogaconego o świeże, roztarte liście lulka czarnego (bądź maku) oraz oliwę lub masło⁵⁴².

Na podstawie zaprezentowanych danych możemy stwierdzić, że w basenie Morza Śródziemnego masło znacznie częściej traktowano jako farmaceutyk niż pokarm. Z uwagi na powszechną dostępność oliwy odgrywało ono marginalną rolę w tamtejszej gastronomii. Świadczy o tym chociażby brak danych na temat jego konsumpcji tak w źródłach agronomicznych, jak i w kulinarnym dziełku przypisywanym Apicjuszowi. W grecko-rzymskiej kulturze powszechna była natomiast świadomość spożywania tego pokarmu wśród ludów barbarzyńskich (którym nie są znane gaje oliwne)⁵⁴³.

⁵⁴⁰ O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, X, 35, 1, 1–5, 2 (masło – X, 35, 2, 5).

⁵⁴¹ O r y b a z j u s z, *Księgi dla Eunapiusza*, IV, 37, 1, 1–4 (cytowana receptura – IV, 37, 1, 3–4; masło – IV, 37, 1, 3).

⁵⁴² A e c j u s z z A m i d y, V, 124, 1–19 (analizowany fragment – V, 124, 9–14; masło – V, 124, 13).

⁵⁴³ Cf. P l i n i u s z, *Historia naturalna*, XXVIII, 35, 133. W *Uczcie mędrców* pokarm ten wymieniany jest jako pokarm barbarzyńskich Traków, cf. A t e n a j o s z N a u k r a t i s, IV, 7 b (7, 8). Na ten temat, cf. K. B a r t o l, J. D a n i e l e w i c z, *Komedie grecka...*, s. 295. Zgodnie z przekazem Strabona masło było substytutem oliwy dla Nabatejczyków zamieszkujących rzymską prowincję Arabia (cf. S t r a b o n, XVI, 4, 24) oraz ludów żyjących na terenie antycznej Etiopii (XVII, 2, 2).

Najwięcej informacji na temat jego pozyskiwania zanotował Pliniusz. Píše on, że masło było produkowane przede wszystkim z mleka krowiego, choć, jak dodaje, otrzymywano je także z owczego i koziego⁵⁴⁴. W *Historii naturalnej* czytamy też o technologii jego wytwarzania; z analizowanego tekstu wynika, że był to dwuetapowy proces. Pierwsza faza polegała na potrząsaniu zamkniętym naczyniem wypełnionym mlekiem⁵⁴⁵. Zebrany porcję masła, doprowadzano do ścięcia maślanki⁵⁴⁶, by po odcedzeniu i posoleniu skrzepu otrzymać produkt nazywany przez autora *oksýgala*. Pozostały płyn podgrzewano (przelawszy do innego naczynia) ponownie zbierając tłuszcz, który zgromadził się na jego powierzchni. Autor dodaje, że za najlepsze uchodziło masło charakteryzujące się intensywnym aromatem⁵⁴⁷.

Analiza traktatów medycznych potwierdza przynajmniej częściowo dane zachowane przez Pliniusza, dodając nieco informacji z dziedziny sztuki kulinarnej. Od Dioskurydesa dowiadujemy się, że masło wyrabiano, ubijając w naczyniu mleko⁵⁴⁸. Nadto, przy opisie niektórych procedur farmakologicznych lekarze zalecają stosowanie masła bez dodatku soli, która zapewne służyła jako konserwant⁵⁴⁹. Antym przekazuje, że tego rodzaju produkt był jednak szkodliwy dla zdrowia. Dlatego też cierpiącym na suchoty pacjentom poleca on wyłącznie doustne przyjmowanie niesolonego, a więc świeżego, masła zmieszanego z miodem⁵⁵⁰.

⁵⁴⁴ P l i n i u s z, *Historia naturalna*, XXVIII, 35, 133. Tym samym, rzymski przyrodnik potwierdza (skrytykowany przez Galena) wywód Dioskurydesa.

⁵⁴⁵ Z treści analizowanego fragmentu dowiadujemy się też, że metoda przygotowania tego produktu uzależniona była także od pory roku (to znaczy panującej na zewnątrz temperatury). Z relacji autora możemy domyślać się, że zimą, przed ubiciem mleko podgrzewano.

⁵⁴⁶ Autor podaje, że mleko kwaszono, dodając do niego trochę wody.

⁵⁴⁷ P l i n i u s z, *Historia naturalna*, XXVIII, 35, 133–134.

⁵⁴⁸ D i o s k u r y d e s, II, 72, 1, 3–4; O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, XI, b, 14, 1–3.

⁵⁴⁹ Cf. O r y b a z j u s z, *Zbiory lekarskie*, X, 25, 2, 4.

⁵⁵⁰ A n t y m, 77. Tak jak w przypadku innych tego typu medykamentów specyfik ten należało stopniowo zlizywać niewielkimi porcjami. Masło jako produkt obecny na konstantynopolitańskim rynku, cf. *Księga eparcha*, 13, 1.

Zofia Rzeźnicka

Wnioski końcowe



Przebadane w niniejszej pracy źródła zastały przeanalizowane pod kątem trzech podstawowych zagadnień pozwalających na ustalenie roli jaj oraz mleka i jego przetworów w dietetyce, medycynie i gastronomii późnego antyku i wczesnego Bizancjum. W oparciu o zaprezentowane teksty możemy stwierdzić, że wspomniane pokarmy, bez względu na ich popularność w obszarze śródziemnomorskim, były obiektem zainteresowania ówczesnego środowiska medycznego. Należy jednak zwrócić uwagę na fakt, że zasadniczy zręb wiedzy dietetyczno-farmakologicznej kształtowany był w stosunkowo długim okresie czasu przez pokolenia greckich lekarzy, by w II w. n.e. zostać ostatecznie uformowanym przez Galena. Zawarta w traktatach Pergamończyka doktryna stała się z kolei wykładnią wiedzy dla medyków epoki wczesnego Bizancjum, do tego stopnia, że w żaden sposób nie przyczynili się do jej dalszego rozwoju, nie wychodząc w swoich rozważaniach poza odziedziczony kanon.

Podsumowując kluczowe informacje na temat pierwszego z opisywanych produktów, możemy stwierdzić, że jajka były istotnym, choć nie najważniejszym, elementem diety mieszkańców terenów położonych nad Morzem Śródziemnym. Dzięki uważnej analizie źródeł możemy

prześledzić jak, wraz z pojawianiem się nowych gatunków ptactwa, zmieniała się dostępność oraz popularność tego pokarmu. Pierwszym hodowanym na szerszą skalę gatunkiem drobiu były gęsi, więc to ich jaja przez długi czas gościły na stołach starożytnych. Zaczęto je uważać za pożywienie drugiej kategorii wraz z przybyciem do Europy kur, które z uwagi na brak specjalnych wymagań paszowych i dużą nośność, szybko stały się dominującym gatunkiem przydomowego ptactwa, a tym samym najlepszym źródłem jaj. Wspomniane powyżej zalety sprawiły, że pozycji tej nie było w stanie zachwiać wkroczenie mody na hodowlę bażantów. Ta ostatnia pociągała za sobą bowiem pewne koszty, przez co nigdy nie rozprzestrzeniła się na interesującym nas obszarze na szerszą skalę¹. Prawdopodobnie właśnie ze względu na niedużą dostępność oraz wiążącą się z nią wysoką cenę, upowszechniła się opinia głosząca, że przewyższają one jaja kurze zarówno ze względu na właściwości dietetyczne, jak i walory smakowe. Ze zgromadzonego materiału wynika jednak, że w interesującym nas okresie jajka bażantów były rarytatem, na który mogli pozwolić sobie najzamożniejsi.

W świetle powyższych argumentów nie dziwi więc fakt, że najwięcej danych dotyczy jaj pochodzących od kur. Z traktatów agronomicznych dowiadujemy się, że nośność tych praków, a także jakość ich jajek w dużej mierze uzależniona była od rodzaju karmy. Na podstawie tych samych źródeł możemy wywnioskować, że był to ogólnodostępny i raczej niedrogi produkt, choć jego cena była zapewne uwarunkowana świeżością, wielkością czy ewentualnymi uszkodzeniami. Z przeanalizowanych tekstów wynika, że najważniejszym kryterium jakości była ta pierwsza cecha, co poświadczają autorzy prac agronomicznych i medycznych. Ci pierwsi poświęcają bowiem wiele uwagi metodom przechowywania jajek pozwalającym wydłużyć termin ich spożycia. Natomiast ci drudzy kładą nacisk na posługiwanie się świeżym produktem w gastronomii oraz procedurach terapeutycznych.

¹ Cf. Z. R z e ź n i c k a, *Rola mięsa w diecie w okresie pomiędzy II a VII w. w świetle źródeł medycznych*, [in:] *Dietetyka i sztuka kulinarna antyku i wczesnego Bizancjum (II–VII w.)*, cz. II, *Pokarm dla ciała i ducha*, red. M. K o k o s z k o, Łódź 2014, s. 332–333. Spis paszy potrzebnej dla bażantów obejmował między innymi takie produkty jak wino i miód.

Dodatkowo, źródła z zakresu medycyny poszerzają naszą wiedzę o informacje na temat właściwości dietetycznych jaj, poddanych konkretnej obróbce termicznej. Lekarze uważali, że najlepszy wpływ na ludzki organizm ma konsumpcja jajek delikatnie ściętych lub zupełnie płynnych. Takie bowiem uchodziły za lekkostrawne, generujące dobre soki i łatwo usuwane z organizmu. Przestrzegali natomiast przed jedzeniem całkiem ściętych, którym, choć uważali je za pożywne, przypisywali ciężkostrawność.

Interesujący nas produkt znalazł również zastosowanie w farmakologii. Warto zaznaczyć, że o ile w dietetyce preferowano jajka bażantów i kur (ewentualnie gęsi), o tyle w zabiegach terapeutycznych ich pochodzenie nie było już istotne. Zgodnie z obowiązującą doktryną, jajka wszystkich gatunków ptaków, użyte w formie medykamentu, charakteryzowały się bowiem takimi samymi właściwościami. Dlatego też, ze względu na powszechną dostępność, najczęściej posługiwano się jajami kur.

Medycy wykorzystywali całe jaja lub wyłącznie ich białko bądź żółtko (choć nie odnotowali żadnych znaczących różnic pomiędzy działaniem tych dwóch ostatnich substancji). Dzięki swym nieinwazyjnym właściwościom, jajka przede wszystkim pełniły rolę skutecznego środka łagodzącego, który mógł być stosowany zarówno wewnątrz, jak i zewnątrz. Oprócz tego białko jaj służyło niekiedy znawcom sztuki medycznej do rozrabiania innych farmaceutyków. Wypada też dodać, że medycy nauczyli się wykorzystywać skorupki jajek, które mogły okazać się pomocne w utrzymywaniu higieny jamy ustnej bądź stanowiły element akcesoriów ułatwiających przeprowadzenie zabiegu inhalacji.

Analizowane źródła dostarczają nam także wiele danych na temat roli jajek w antyczno-bizantyńskiej gastronomii. Dowiadujemy się z nich na przykład o sposobach serwowania omawianego artykułu, a także podstawowych sposobach jego obróbki termicznej. Autorzy przebadanych tekstów wspominają między innymi o praktyce wypijania zawartości surowych (zaledwie podgrzanych) jaj, gotowaniu ich na miękko bądź twardo, smażeniu na patelni czy też zagęszczaniu w kąpieli wodnej. Z ich zapisków wynika również, że najpopularniejszym dodatkiem do jajek był sos rybny, ale doprawiano je także miodem, winem albo sumakiem garbarskim.

W oparciu o zachowane dane możemy zakładać, że jako samodzielny pokarm jajka spożywane były częściej niż sporadycznie. Zazwyczaj w ten sposób serwowano je pośród wielu innych smakołyków pełniących rolę przystawek lub zakąsek podawanych na zakończenie uczty. Natomiast o wiele częściej wykorzystywano je jako ważną ingrediencję słodkich i słonych smakołyków. Używano ich zatem do zagęszczania (zapiekank lub sosów), spajania masy mięsnej (pulpetów bądź kiełbas), jako dodatku do farszu albo też ingrediencji ciast i wytrawnych wypieków.

Do nieco innych wniosków skłania natomiast korpus danych dotyczących mleka. Na wstępie należy podkreślić, że w obszarze śródziemnomorskim nigdy nie zyskało ono statusu podstawowego napoju, jakim było wino. Mimo to greccy lekarze szczegółowo opisywali wpływ jego konsumpcji na funkcjonowanie ludzkiego organizmu. Na podstawie zgromadzonego materiału możemy stwierdzić, że (podobnie jak niektórzy przedstawiciele bizantyńskiej elity intelektualnej) traktowali oni opisywany pokarm jako niejednorodną substancję składającą się z trzech elementów, to znaczy gęstego skrzepu mlecznego, rzadkiej serwatki oraz tłuszczu.

W tym miejscu warto zaznaczyć, że dane na temat dietetycznych właściwości mleka, pochodzące z traktatów medycznych bardzo często przenikają się z informacjami zawartymi w ówczesnej literaturze rolniczej. Możemy zatem sądzić, że tego rodzaju wiedza była w interesującym nas okresie dość rozpowszechniona, zwłaszcza wśród ludności wiejskiej, zajmującej się hodowlą zwierząt mlecznych. Zarówno znawcy *ars medica*, jak i starożytni oraz bizantyńscy agronomowie byli świadomi, że proporcja pomiędzy komponentami mleka uzależniona jest między innymi od gatunku zwierzęcia, od którego ono pochodzi. W myśl obowiązującej teorii za najgęstsze, a więc najbardziej pożywne, uchodziło mleko pozyskane od krów, zaś następne w kolejności było pochodzące od owiec i kóz. Z kolei czynnikami warunkującym konsystencję omawianego napoju w ramach konkretnego gatunku były wiek czworonogów oraz pora roku. Z przebadanych pism dowiadujemy się bowiem, że najlepszy napój pochodził od zdrowych, niezbyt młodych, ani niezbyt starych osobników. Ich mleko stawało się wyraźnie rzadsze wiosną, kiedy żywiły się roślinami, które podczas częstych opadów chłonięły najwięcej wilgoci,

gęstniało natomiast latem, z momentem ustania deszczy. Ponadto (o czym doskonale wiedzieli ówcześni mieszkańcy świata śródziemnomorskiego) wpływ na jakość mleka miał także rodzaj paszy podawanej zwierzętom.

Z punktu widzenia producenta zapewne najkorzystniej było otrzymywać możliwie jak najgęstszy napój, ponieważ taki, sam w sobie, był wartościowym pokarmem, a także stanowił doskonały surowiec do produkcji serów. Natomiast autorzy tekstów medycznych zwracali uwagę na zagrożenia płynące ze spożywania mleka o dużej zawartości skrzepu, argumentując, że sprzyja ono powstawaniu blokad narządów wewnętrznych oraz generuje kamienie nerkowe. Dlatego też rekomendowali konsumpcję napoju o zrównoważonej proporcji gęstego i rzadkiego elementu. Można założyć, iż kryterium to najlepiej spełniało mleko kóz, które, notabene, były najpopularniejszym gatunkiem zwierząt mlecznych, podczas gdy na drugim miejscu plasowały się owce, a na trzecim krowy. Trzeba bowiem pamiętać, że hodowcy przede wszystkim kierowali się względami praktycznymi, takimi jak możliwość wypasu stad na górskich polanach oraz niezbyt dotkliwe koszty utrzymania inwentarza (a takie spełniały przede wszystkim kozy, a potem owce).

Traktaty medyczne są także doskonałym materiałem obrazującym (zapewne powszechnie znane i praktykowane) metody radzenia sobie z, nieuniknionym w gorącym śródziemnomorskim klimacie, problemem kwaśnienia mleka. Lekarze doskonale zdawali sobie sprawę z faktu, że proces ten nie tylko niekorzystnie wpływa na smak, ale modyfikuje też właściwości dietetyczne opisywanego produktu. Dlatego kładli oni szczególny nacisk na to, by spożywany napój pochodził wprost z udoju, jeśli zaś nie było to możliwe, rekomendowali jego zagotowanie oraz dodanie do niego soli bądź miodu, które konserwowały mleko.

Reasumując zaprezentowane do tej pory dane, możemy stwierdzić, że, w okresie od I do VII w., na obszarach położonych nad Morzem Śródziemnym, wysokiej jakości mleko było produktem sezonowym (gdyż najlepszy gatunek paszy dostępny był jedynie późną wiosną i wczesnym latem), osiągalnym przede wszystkim dla ludności wiejskiej (która miała bezpośredni dostęp do mleka otrzymanego wprost po udoju). W związku z powyższym możemy założyć, iż w miastach świeży napój był rzadko spotykanym, a zatem prawdopodobnie drogim delikatesem. Zapewne

dlatego w literaturze źródłowej przedstawiano go przede wszystkim jako pokarm wieśniaków i barbarzyńców, którym obca była (rozpowszechniona na terenach zurbanizowanych) kultura picia wina.

Należy wnosić, że żyjący w aglomeracjach amatorzy mleka zazwyczaj spożywali je już lekko nadpsute. Okoliczność ta może tłumaczyć fakt, dlaczego lekarze przypisywali mu właściwości przeczyszczające, a także negatywny wpływ na żołądek i inne części układu pokarmowego. Nadto asklepiadzi zwracali uwagę na wiatropędność mleka, co, wraz z pozostałymi objawami, może uchodzić za symptom powszechnej nietolerancji laktozy w ówczesnym społeczeństwie. Powyższe czynniki nie wpłynęły jednak negatywnie na praktykę posługiwania się dobroczynnym działaniem świeżego mleka w różnorodnych procedurach zdrowotnych. Z racji kojących właściwości, było ono stosowane przede wszystkim we wszelkich terapiach wymagających zewnętrznego bądź wewnętrznego użycia nieinwazyjnych środków o działaniu łagodzącym, takich jak lewatywy i płukanki. Ponadto lekarze, świadomi przeciwstawnego oddziaływania na ludzki organizm skrzepu mlecznego i serwatki, umiejętnie wykorzystywali przewagę pierwszego bądź drugiego elementu w kuracjach dolegliwości układu pokarmowego objawiających się rozwolnieniem lub obstrukcją. W tym ostatnim przypadku medycy rekomendowali spożywanie mleka o dużej zawartości serwatki, która stymulowała pracę jelit i tym samym doprowadzała do wypróżnień. Dlatego z zachowanych tekstów wynika, że wówczas zazwyczaj polecano użycie mleka oślego, które ewentualnie można było zastąpić kozim. Z kolei pacjentom cierpiącym z powodu dyzenterii znawcy sztuki medycznej zalecali konsumpcję napoju, w którym dominowała gęsta substancja. Tego rodzaju surowiec otrzymywano poprzez wygotowanie serwatki.

Gdy chodzi o obróbkę termiczną mleka, źródła medyczne stanowią odzwierciedlenie niektórych aspektów życia codziennego ludzi późnego antyku i wczesnego Bizancjum. Lekarze poświadczają bowiem, że przyswoili sobie typową dla ówczesnej gastronomii metodę polegającą na umieszczaniu rozgrzanych kamieni w garnku z mlekiem (która dodatkowo stała się inspiracją do opracowania analogicznego sposobu z wykorzystaniem żelaznych dysków). Tego rodzaju źródło ciepła powodowało, że znajdujący się w naczyniu płyn podgrzewał się równomiernie. W związku

z powyższym ryzyko jego przypalenia było znacznie mniejsze niż podczas gotowania na palenisku, kiedy to bezpośrednio z żarem stykało się wyłącznie dno garnka. W tym ostatnim przypadku, aby zminimalizować możliwość przypalenia pokarmu, polecano częste mieszanie mleka.

Warto także zauważyć, że znajomość powyższej technologii kulinarnej pośrednio dostarcza nam wiedzy na temat jakości ówczesnych garnków. Możemy wnosić, że zazwyczaj miały one chropawą powierzchnię, która sprzyjała przywieraniu napoju do ścian naczyń. Powstały w ten sposób osad zapewne był trudny do usunięcia z nieglazurowanej powierzchni. Z kolei często spotykane w źródłach zalecenie, aby mleko gotować w nowym naczyniu, sugeruje, że wpływał on negatywnie na smak i zapach innych pokarmów przygotowywanych w zabrudzonych w ten sposób garnkach. Biorąc pod uwagę przytoczone informacje, możemy założyć, że cena tego rodzaju akcesoriów kuchennych nie była wygórowana, gdyż szybko ulegały one zniszczeniu, wobec czego były regularnie zastępowane nowymi.

Oprócz tego analizowane teksty zawierają szereg informacji dotyczących użycia mleka w sztuce kulinarnej. Jak zostało już zasygnalizowane, najczęściej spożywali je mieszkańcy wsi, którzy gotowali je wraz z mąką, kaszą, skrobią czy *lágana/itria*. Jednak, ze względu na stosunkowo niedużą mleczność kóz i owiec, wspomniane produkty zbożowe najpierw podgrzewano wyłącznie w wodzie, natomiast opisywany napój dolewano w niewielkiej ilości dopiero pod koniec obróbki termicznej. Otrzymywano w ten sposób niedrogi, pożywny i zapewniający energię do pracy posiłek, który, jak podkreślali medycy, ponadto skutecznie leczył objawy dyzenterii. Warto też wspomnieć, że w analogiczny sposób przyrządzano bardziej luksusowe danie z wykorzystaniem drogiego w owych czasach ryżu. Nadto mleko mogło być istotnym składnikiem zapiekaneek, marynat, sosów do mięs oraz deserów.

Na zakończenie warto wspomnieć jeszcze, że na podstawie zgromadzonego materiału możemy ustalić kilka podstawowych faktów na temat serwatki. Z przebadanych tekstów jasno wynika, że płyn ten nie pełnił roli pokarmu *sensu stricto*. Jego spożycie (po wyizolowaniu ze ściętego mleka) było zalecane wyłącznie w terapiach zakładających neutralizację szkodliwych humorów w ludzkim organizmie bądź opisujących procedury

katartyczne. Ponadto wspomniana substancja służyła niekiedy jako surowiec do wyrobu niektórych gatunków sera.

O ile serwatka pełniła istotną funkcję w antycznej i bizantyńskiej terapii, nie znajdując przy tym zastosowania jako pokarm, o tyle odwrotnie było z wytrąconym podczas jej otrzymywania skrzepem. Ścięte mleko, w zależności od sposobu zwarzenia nazywano *oksýgala* lub *schistón gála*. Na podstawie traktatów medycznych możemy wnosić, że ten pierwszy termin oznaczał mleko zsiadłe w sposób naturalny (bez udziału dodatkowych ingrediencji), natomiast drugim określano skrzep mleczny wytrącony przy użyciu odpowiedniej technologii kulinarnej.

Choć antyczni i bizantyńscy lekarze nie poświęcili wiele uwagi żadnemu z wymienionych produktów, to w przebadanych źródłach odnajdujemy nieco więcej informacji na temat *oksýgala*, podczas gdy bliższa charakterystyka dietetyczno-farmakologiczna *schistón gála* została w nich zupełnie pominięta. Być może właściwości obu produktów były do siebie na tyle zbliżone (w jednym i drugim przypadku finalnie otrzymywano bowiem skrzepnięte mleko), że medycy zdecydowali się nie powielać ich opisu. Innym wyjaśnieniem mogą być wspomniane już utrudnienia związane z dostępem do świeżego mleka. Niewykluczone też, że skoro większość mieszkańców świata śródziemnomorskiego żywiła się już lekko skwaśniałym napojem, które na drodze naturalnego procesu samo zmieniało się w *oksýgala*, autorom przyświecała intencja zaznajomienia swoich czytelników z konsekwencjami spożywania tego rodzaju pokarmu. Kolejnym, najbardziej prawdopodobnym wytłumaczeniem jest założenie, iż lekarze uznawali *oksýgala* za odrębny pokarm, wymagający dokładniejszego opisu. Natomiast *schistón gála* traktowali po prostu jak mleko, z którego została oddzielona serwatka.

Abstrahując od powyższej dyskusji, skromna ilość danych dotyczących właściwości wspomnianego pożywienia wskazuje, że znawcy *ars medica* nie przypisywali mu żadnych istotnych właściwości prozdrowotnych. Zwracali natomiast uwagę na jego ciężkostrawność oraz silne działanie ochładzające, które (oprócz negatywnego oddziaływania na ludzki organizm) sprawiały, że było ono najlepiej przyswajane przez osoby o gorącej konstytucji. W obliczu takiej charakterystyki nie dziwi więc fakt, iż pokarm ten był rekomendowany jako jeden z możliwych elementów

lecniczej diety przewidzianej dla pacjentów o podwyższonej temperaturze niektórych narządów. Należy jednak zauważyć, że w tego typu terapiach lekarze zalecali raczej konsumpcję innych, to znaczy lekkostrawnych pokarmów o działaniu oziębiającym. Mimo tej niepochlebnej opinii analiza ówczesnej literatury źródłowej wskazuje, że *oksýgala* miało też swoich amatorów. W tekstach tych odnajdujemy bowiem nie tylko metody przyrządzania tego rodzaju pożywienia, ale też wskazówki na temat ewentualnych dodatków do niego.

Analiza zgromadzonego materiału wykazuje, że ścięte mleko wykorzystywano przede wszystkim do wytwarzania serów, które w antyku klasycznym i późnym były najpopularniejszym produktem mlecznym. O powszechności tego zjawiska i tym razem decydowały przede wszystkim względy praktyczne. Dzięki wyrobowi serów ludzie nie tylko byli w stanie spożytkować nadwyżki mleka, ale, co najważniejsze, finalnie otrzymywali wartościowe pożywienie, które nie wymagało natychmiastowego spożycia, lecz mogło być magazynowane.

Dowodem na duże zainteresowanie i zapotrzebowanie na tego rodzaju wyroby są świadectwa zachowane w rozmaitych przekazach źródłowych (traktaty medyczne i agronomiczne, leksykografia, literatura piękna i epistolografia). Ze względu na swoją różnorodność dostarczają nam one wachlarza danych obejmujących takie zagadnienia jak chociażby wygląd niektórych gatunków serów, ich smak, pochodzenie, czy nawet metody produkcji. Dzięki temu posiadamy szeroki zasób danych pozwalających bliżej przyjrzeć się ich roli w diecie antycyzo-bizantyńskiego społeczeństwa. Ze zgromadzonego materiału dowiadujemy się, że sery były powszechnie produkowane i konsumowane przez wszystkich mieszkańców (żyjących zarówno w miastach, jak i na wsi) całego rejonu Morza Śródziemnego. Najczęściej wytwarzano sery kozie, ze względu na dominującą liczbę tych zwierząt, a oprócz nich znano też produkowane z mleka owczego, krowiego i końskiego. Otrzymywano więc rozmaite gatunki serów, które często były wytwarzane według lokalnych receptur. W zależności od użytego surowca, metody produkcji i konserwacji różniły się one od siebie bardziej lub mniej intensywnym smakiem, zapachem, zawartością tłuszczu czy konsystencją. Z treści przebadanych tekstów wynika, że regionalne sery niejednokrotnie zyskiwały renomę i dobrą opinię wśród smakoszy.

Tego rodzaju markowe produkty często docierały nawet w odległe zakątki ówczesnego świata, zyskując przy tym na wartości. Liczne świadectwa mówiące o tego rodzaju praktykach sugerują, że tak w starożytności, jak i w czasach Bizancjum istniała dobrze rozwinięta infrastruktura umożliwiająca sprawny przewóz oraz wykształcił się rynek zbytu na dojrzewające oraz świeże sery. Oczywiście tego rodzaju pokarmy, oprócz wyjątkowych walorów smakowych, odznaczały się także wysoką ceną, co sprawiało, że ich głównymi odbiorcami byli zamożni klienci. Natomiast ubożsi musieli zadowolić się serami nieuchodzącymi za markowe.

Nie oznacza to jednak, że ich przystępna cena była równoznaczna z niższą jakością. Dowodzi tego, na przykład, zestawienie diety mieszkańców wsi, opartej w dużej części na świeżym, wyprodukowanym przez siebie twarogu, z zaleceniami znawców sztuki medycznej, dotyczącymi spożywania serów. W myśl obowiązującej wówczas teorii takie pokarmy uchodziły bowiem za pożywne, a przy tym stosunkowo lekkostrawne i niepowodujące blokad narządów wewnętrznych. Lekarze przeciwstawiali im natomiast sery dojrzewające, zawierające dużą ilość soli, czyli spełniające kryteria towaru przeznaczonego na eksport. Sól z jednej strony sprzyjała skutecznej konserwacji, ale z drugiej pozbawiała sery wilgoci, przez co stawały się twarde i intensywne w smaku. W związku z tym postrzegano je jako pokarmy ciężkostrawne, sprzyjające powstawaniu kamieni nerkowych oraz wzmagające uczucie pragnienia. Świeżość sera warunkowała także jego zastosowanie terapeutyczne. Niedawno wyprodukowane, charakteryzowały się delikatnym działaniem, dzięki czemu mogły być przykładane bezpośrednio na zranienia. Natomiast farmaceutyki na bazie dojrzałego sera działały już na tyle intensywnie, że były zalecane jako skuteczny środek na artretyzm.

Duża popularność oraz powszechna dostępność sprawiły, że w sztuce kulinarnej ser wykorzystywano na rozmaite sposoby. W zależności od potrzeb i okoliczności opisywany pokarm serwowano świeży, dojrzały, surowy, z dodatkami (zioł, orzechów lub owoców) bądź bez, pieczony, gotowany, smażony lub wędzony. Na podstawie lektury zachowanych źródeł możemy zarysować podstawowe różnice dotyczące częstotliwości spożywania sera, najczęściej konsumowanych gatunków, a także ilości, w jakiej był on jedzony na wsi i w mieście. Chociaż w opisywany produkt

można się było bez trudu zaopatrzyć na obu obszarach, to możemy założyć, że, podobnie jak świeże mleko, ser (zwłaszcza typu twarogowego) w największych ilościach spożywany był na terenach wiejskich. Rolnicy bowiem sami trudnili się serowarstwem, wobec czego mieli do dyspozycji duże ilości świeżego twarogu, który w połączeniu z ziołami stanowił podstawowe ópson ich codziennej diety. Wykorzystywali go przede wszystkim jako pożywny dodatek do chleba (w formie smarowidła lub ingrediencji ciasta chlebowego), który w połączeniu z pieczywem szybko zaspokajał głód oraz zapewniał energię do ciężkiej pracy. Z kolei na terenach zurbanizowanych, dostarczano całą gamę gatunków tego produktu, w tym kosztowne i pochodzące z dalekich stron markowe sery. Prawdopodobnie wśród tych ostatnich dominowały dojrzałe, które, ze względu na wysoki stopień twardości oraz dużą zawartość soli, zapewne spożywane były w niewielkich ilościach. Oprócz tego należy pamiętać, że zamożni mieszkańcy miast odżywiali się w urozmaicony sposób. Było ich stać bowiem na zakup innych artykułów spożywczych, jak na przykład mięso, na które rzadziej mogli pozwolić sobie mieszkańcy wsi. Możemy zatem wnosić, że w miastach procentowy udział sera w diecie był niższy niż na terenach oddalonych od wielkich aglomeracji, choć ilość spożywanego produktu wyrażona w liczbach bezwzględnych mogła być taka sama lub nawet wyższa. Sery stanowiły zatem zaledwie uzupełnienie menu, obejmującego rozmaite (bardziej lub mniej wyszukane) artykuły spożywcze. Nadto mogły być także pożądanym dodatkiem używanym do aromatyzowania innych potraw, stanowić ważny składnik dań zaliczanych do *haute cuisine*, jak *kándaulos*, lub bazę deserów. Nie wolno również zapomnieć, że zarówno wśród duchowieństwa, jak i świeckich chrześcijan ser był ważnym pokarmem postnym.

W przeciwieństwie do sera, najmniej popularnym (czy wręcz marginalnym) mlecznym pokarmem było masło. Znikome zainteresowanie tym produktem wynikało z od wieków ugruntowanej na terenach śródziemnomorskich tradycji wykorzystywania tłuszczu roślinnego w postaci oliwy z oliwek. Masło było natomiast utożsamiane z jej substytutem, używanym przede wszystkim przez zamieszkujące chłodniejsze regiony ludy barbarzyńskie, nieznające uprawy drzewek oliwnych.

Mimo to autorzy analizowanych tekstów medycznych wykazują stosunkowo dużą wiedzę na temat interesującego nas produktu. Są na przykład świadomi, że powstaje on z tłustego elementu mleka, a optymalny jest otrzymany od krów. Warto zwrócić uwagę, że (gdy chodzi o mleko i jego przetwory) jest to jedyny przypadek, kiedy o wyborze najlepszego mleka do wytwarzania masła decydowały jego cechy fizyczne, a nie powszechność występowania danego gatunku zwierząt (choć znano też masło z mleka owczego lub koziego).

W przebadanych źródłach odnajdujemy też dane dotyczące metod produkcji masła. Nie pochodzą one jednak ani z literatury agronomicznej, ani też kulinarnej, co jest potwierdzeniem braku szerszego zapotrzebowania na tego rodzaju artykuł. O jego wytwarzaniu, w ramach opisu produktów mlecznych, wspomina natomiast Pliniusz oraz antyczni i bizantyńscy lekarze. O ile jednak pierwszy z wymienionych chciał zapewne zwrócić uwagę swoich czytelników na nieco egzotyczny produkt, o tyle środowisko medyczne było jak najbardziej zainteresowane praktycznym użyciem masła.

Substancja ta była bowiem powszechnie wykorzystywana w terapii jako środek ułatwiający trawienie szkodliwych humorów oraz zmiękczający stwardnienia (i obrzmienia) o różnej etiologii. Dzięki specyficznej konsystencji masło było aplikowane w postaci stałej lub płynnej, a jego delikatne działanie sprawiło, że lekarze zalecali zarówno jego zewnętrzne, jak i wewnętrzne użycie. W tym drugim przypadku zaznaczali jednak, aby stosować niesolony produkt, co pozwala też założyć, że był on zwykle właśnie w ten sposób konserwowany.

Wobec traktowania masła przede wszystkim jako skutecznego farmaceutyku, nie dziwi brak konkretnych danych na temat jego spożycia, a tym samym użycia w sztuce kulinarnej. Kolejnym dowodem na nikłe spożycie produktu jest pominięcie w dziełach medycznych jego charakterystyki dietetycznej.

W ostatecznej konkluzji możemy stwierdzić, że jajka oraz mleko i uzyskane z niego przetwory, mimo iż nie dominowały w diecie mieszkańców terenów położonych nad Morzem Śródziemnym, to często stanowiły jej ważne uzupełnienie. W praktyce lekarskiej nie traktowano ich wyłącznie jako pożywienia, które (po odpowiednim przygotowaniu) mogło wspomóc właściwą kurację pacjenta, ale wykorzystywano

także jako farmaceutyki *sensu stricto*. Trzeba także zaznaczyć, że antyczno-bizantyńskich traktatów medycznych nie należy traktować wyłącznie jako zbiór zdrowotnych zaleceń i farmakologicznych receptur. Stanowią one bowiem doskonałe źródło pozwalające odtworzyć niektóre z aspektów życia codziennego ówczesnej ludności, jak chociażby gradację najpopularniejszych pokarmów, metody ich przyrządzania, sezonowość a nawet zróżnicowanie pod względem występowania. Teksty te są również dowodem powszechnej znajomości w ówczesnym środowisku medycznym zagadnień związanych z prawami przyrody, a także szeroko pojętą agrokulturą. Dzięki niej bowiem asklepiadzi byli w stanie określić jakość poszczególnych artykułów spożywczych, a tym samym przewidzieć, jaki wpływ na ludzki organizm będzie miało ich spożycie. Nadto omówione pisma zawierają wiele cennych informacji z zakresu *ars coquinaria*, takich jak metody obróbki termicznej, łączenie ze sobą poszczególnych produktów spożywczych, a nieraz nawet szczegóły dotyczące przyrządzania niektórych potraw.



Słowniczek podstawowych terminów greckich



opracowała Zofia Rzeźnicka

áchor (ἄχωρ) – łupież

ádekta fármaka (ἄδεκτα φάρμακα) – leki o działaniu przeciwbólowym

aióra (αἰώρα) – procedura medyczna polegająca na poddawaniu pacjenta kołysaniu

áleuron (ἄλευρον) – mąka z pszenicy zwyczajnej lub innego zboża

áleuron sitánion (ἄλευρον σιτάνιον) – mąka z pszenicy zwyczajnej

álfita (ἄλφιστα) – kasza jęczmienna

ammonikón (ἄμμωνιακόν) – rodzaj żywicy

ámylon (ἄμυλον) – skrobia

anakóllema (ἀνακόλλημα), l. mn. *anakollémata* (ἀνακολλήματα) – okład lub plaster

anthótyron (ἀνθότυρον), l. mn. *anthótyra* (ἀνθότυρα) – gatunek sera serwatkowego

(cf. *apótyron*)

ánthraks (ἄνθραξ), l. mn. *ánthrakes* (ἄνθρακες) – rodzaj wrzodów

apóstema (ἀπόστημα), l. mn. *apostémata* (ἀποστήματα) – wrzody pojawiające się na powiekach

apótyron (ἀπότυρον), l. mn. *apótyra* (ἀπότυρα) – gatunek sera serwatkowego (cf. *anthótyron*)

ásthma (ἄσθμα) – astma

bathysikós (βαθυσικός) – gatunek sera, którego łacińska nazwa to caseus Vatusicus

bátrachos (βάτραχος) – opuchlizna pod językiem

bláchos tyrós (βλάχος τυρός) – zob. *vláchos tyrós*

- boúprestis** (βούπρηστις) – gatunek żuka
- boús** (βούς) – krowa
- boútyron** (βούτυρον) – masło
- cheirágra** (χειράγρα) – zwyrodnienie stawów rąk
- chémosis** (χήμωσις) – obrzęk rogówki
- chiakón** (χιακόν) – lekarstwo chijskie
- chimétle** (χιμέτλη) – bąble podeszłe płynem surowicznym (najczęściej po odmrożeniu)
- chlorós tyrós** (χλωρός τυρός) – świeży ser (cf. **hapalós** [**tyrós**]; **oksygaláktinos**)
- chóndros** (χόνδρος) – kasza otrzymywana z pszenicy zwyczajnej oraz z pszenicy płaskurki (cf. **chondrós plytós**)
- chondrós plytós** (χόνδρος πλυτός) – specjalnie oczyszczana odmiana kaszy **chóndros** (cf. **chóndros**)
- chrísma** (χρίσμα), l. mn. **chrísmata** (χρίσματα) – lekarstwo w formie maści lub olejku
- chymós** (χυμός), l. mn. **chymoi** (χυμοί) – każdy z soków organicznych takich jak krew, żółć, czarna żółć i flegma; w l. mn. soki organiczne
- diáchrista** (διάχριστα) – rodzaj maści
- diáitetiké** (διαιτητική) – dietetyka, gałąź nauk medycznych dotycząca wpływu konsumpcji poszczególnych pokarmów na ludzki organizm
- diáklisma** (διάκλισμα) – rodzaj płukanki do ust na bazie mleka (cf. **diakrátēma**)
- diakrátēma** (διακράτημα) – rodzaj płukanki do ust na bazie mleka (cf. **diáklisma**)
- dyskrasia** (δυσκρασία) – zaburzenie równowagi humoralnej w organizmie
- dýspnoia** (δύσπνοια) – choroba dróg oddechowych objawiająca się problemami z oddychaniem
- dzidzánia** (ζιζάνια) – żyćca roczna (*Lolium temulentum* L.), roślina z rodziny wiechlinowatych, polecana jako pasza zwiększająca nośność kur
- dzomós** (ζωμός) – mięsny lub warzywny wywar, zupa lub sos
- eileós** (εἰλεός) – ciężka obstrukcja
- ékdzesta** (ἐκζεστα) – jajka gotowane na twardo (cf. **hefithá**)
- élleigma** (ἐλλειγμα) – rodzaj lekarstwa przyjmowanych małymi dawkami poprzez zlizywanie
- emplastiká** (ἐμπλαστικά) – substancje o właściwościach przylegających
- émplastron** (ἐμπλαστρον), l. mn. **émplastrá** (ἐμπλαστρά) – leczniczy plaster (cf. **leuké**)
- entatikón** (ἐντατικόν), l. mn. **entatiká** (ἐντατικά) – środek podniecający, afrodyzjak
- epíkrais** (ἐπίκρασις) – procedury mające na celu przywrócenie równowagi humoralnej w ciele pacjenta

- erioménos* (ἠριωμένος) – zawierający powietrze (o serce paflagońskim)
- érimon oobrachés* (ἔριον ὠοβραχές) – opatrunek z wełny namoczony w jajku
- eúchymos* (εὐχυμος), l. mn. *eúchyma* (εὐχυμα) – mający dobre soki, w l. mn. pokarmy o takich właściwościach
- eukrasía* (εὐκрасία) – równowaga humoralna
- falángion* (φαλάγγιον) – gatunek jadowitego pająka
- fármakon* (φάρμακον), l. mn. *fármaka* (φάρμακα) – lekarstwo
- filiatroúntes* (φιλιτροῦντες) – amatorzy sztuki medycznej
- filofármakos* (φιλοφάρμακος) – farmaceuci amatorzy
- flebotómon* (φλεβοτόμον) – skalpel
- flyktaina* (φλύκταινα), l. mn. *flyktainai* (φλύκταιναι) – wrzód lub narośl
- ftheiriasis* (φθειρίασις) – wszawica
- fthísis* (φθίσις) – choroba objawiająca się trwałą utratą wagi ciała
- fthísis tou óftalmou* (φθίσις τοῦ ὀφθαλμοῦ) – choroba okulistyczna
- gála* (γάλα) – mleko
- galaktología iatriké* (γαλακτολογία ιατρική) – zespół poglądów medycznych na temat właściwości i zastosowania mleka i produktów mlecznych
- gýris* (γῦρις) – rodzaj drobnej mąki
- haimagogós* (αιμαγωγός) – odciągający krew lub powodujący krwotoki
- haimodía* (αιμωδία) – nadwrażliwość zębów
- hálmē* (ἄλμη) – solny roztwór służący do konserwowania produktów spożywczych (mięsa, ryb, warzyw)
- hapalós (tyrós)* (ἀπαλός [τυρός]) – świeży ser (cf. *chlorós tyrós*)
- haplón fármakon* (ἀπλὸν φάρμακόν), l. mn. *haplá fármaka* (ἀπλὰ φάρμακα) – lekarstwo proste
- hé di'oon* (ἡ δι' ὠών) – maść z jajek stosowana przede wszystkim na stany zapalne, niekiedy wykorzystywana jako środek usuwający wrzody typu *sýringes*
- hedriké* (ἑδρική) – lekarstwo na dolegliwości odbytu
- befthá* (ἐφθα) – jajka gotowane na twardo (cf. *ékdzesta*)
- hemipagéa* (ἡμιπαγέα) – jajka nie w pełni ścięte
- hippaké* (ιππακή) – ser z mleka klaczy
- hydrélaion* (ὕδρελαιον) – oliwa rozcieńczona wodą
- hýle* (ὕλη) – termin służący określeniu substancji nośnej, wspomagającej działanie/rozprowadzenie silniejszych farmaceutyków
- hyperkátharsis* (ὑπερκάθαρσις) – nadmierne krwawienie miesięczne

- hypóphia** (ὕπωπια) – schorzenie objawiające się zasinieniem pod oczami
- hypótrimma** (ὕποτριμμα), l. mn. **hypotrimmata** (ὕποτρίμματα) – rodzaj sosu lub przekąski na bazie sera (cf. **myttotón**)
- hýssopos** (ῥσσωπος) – hyzop
- ítria** (ἴτρια) – płaskie placki wyrabiane z mąki pszennej typu áleuron (cf. **lágana**)
- káchlekes** (κάχληκες) – rozgrzane kamienie, które wykorzystywano do gotowania mleka
- kakochymía** (κακοχυμία) – zaburzenie balansu humoralnego produktu spożywczego, objawiające się jego nieprzyjemnym zapachem bądź smakiem
- kakóchymon** (κακόχυμον), l. mn. **kakóchyma** (κακόχυμα) – pokarm sprzyjający powstawaniu w ludzkim organizmie szkodliwych humorów
- kándaulos** (κάνδαυλος) – słynna potrawa starożytna przyrządzona między innymi z dodatkiem sera
- katapótion** (καταπότιον) – pigułka
- keroté** (κηρωτή) – rodzaj maści opartej na składnikach połączonych za pomocą wosku
- klíbanon** (κλίβανον) – rodzaj przenośnego piekarnika
- klýsma** (κλύσμα), l. mn. **klýsmata** (κλύσματα) – enema
- koiliaké diáthesis** (κοιλιακή διάθεσις) – dolegliwość określana jako kolka
- koiliakós** (κοιλιακός), l. mn. **koiliakoí** (κοιλιακοί) – osoba (pacjent) z chronicznymi zaburzeniami pracy przewodu pokarmowego
- kollýrion** (κολλύριον) – rodzaj wieloskładnikowego medykamentu w postaci proszku, bezpośrednio przed użyciem rozrabianego (między innymi z białkiem) do postaci maści
- kollýrion filadélfion** (κολλύριον φιλαδέλφιον) – jeden z rodzajów maści okulistycznej typu kollýrion
- kollýrion isótheon** (κολλύριον ισόθειον) – jeden z rodzajów maści typu kollýrion
- kollýrion leukón** (κολλύριον λευκόν) – jeden z rodzajów maści okulistycznej typu kollýrion, alternatywna nazwa kollýrion tryferón (cf. **kollýrion tryferón**)
- kollýrion térennon** (κολλύριον τέρεννον) – jeden z rodzajów maści okulistycznej typu kollýrion
- kollýrion tryferón** (κολλύριον τρυφερόν) – jeden z rodzajów maści okulistycznej typu kollýrion, alternatywna nazwa kollýrion leukón (cf. **kollýrion leukón**)
- kómmi** (κόμμι) – żywica drzewa akacjowego
- kondýloma** (κονδύλωμα), l. mn. **kondylómata** (κονδυλώματα) – guzowate nabrzmienie
- kotýle** (κοτύλη) – miara pojemności, ok. 0,27 l

- krásis* (κράσις) – temperament; zespół cech osobniczych wynikających z indywidualnego zmieszania humorów
- kýathos* (κύαθος) – miara pojemności, ok. 0,045 l
- kyriaké tés apokréas* (κυριακή τῆς ἀποκρέας) – niedziela rozpoczynająca okres tyriné (cf. *tyriné*)
- lágana* (λάγανα) – rodzaj *ítria* (cf. *ítria*)
- lékithos* (λέκιθος), l. mn. *lékithoi* (λέκιθοι) – żółtko jajka
- léme* (λήμη) – ropa w kąciku oka
- leukai epoulotikái* (λευκαὶ ἐπουλωτικαί) – rodzaj leczniczych plastrów wspomagających zabliznianie się ran powstałych na powierzchni ciała (cf. *leuké*)
- leuké* (λευκή), l. mn. *leukai* (λευκαί) – rodzaj leczniczego plastra (cf. *émplastron*)
- leuké epoulotiké* (λευκὴ ἐπουλοτική), *leukai epoulotikái* (λευκαὶ ἐπουλοτικαί) – maść powodująca zabliznianie ran
- leukón* (λευκόν) – białko jajka
- leukós chitón* (λευκὸς χιτῶν) – zaćma
- lipará* (λιπαρά) – rodzaj maści
- liparón* (λιπαρόν) – tłuszcz, w tym przypadku mleczny
- lithíasis* (λιθίασις) – stwardnienie powiek (lub kamica)
- lopás* (λοπάς) – rodzaj naczynia
- malabáthrinon* (μαλαβάθρινον) – rodzaj okulistycznego lekarstwa na bazie *Cinnamomum tamala*
- mánna* (μάννα) – sproszkowane kadzidło
- melíkraton* (μελίκρατον) – mieszanina wody z miodem
- mélke* (μέλκη) – pokarm ze mleka ściętego w wyniku zastosowania odpowiedniej technologii kulinarnej (cf. *oksýgala*)
- myttotón* (μυττωτόν) – rodzaj sosu lub przekąski na bazie sera (cf. *hypótrimma*)
- ofthalmía* (ὀφθαλμία) – choroba oczu
- oinómeli* (οἰνόμελι) – wino doprawione miodem
- oísypos* (οἴσυπος) – tłuszczopot owczej wełny, lanolina
- oksýgala* (ὀξύγαλα) – zsiadłe mleko, powstałe w wyniku naturalnego procesu wytrącania się skrzepu mlecznego (cf. *mélke*)
- oksygaláktinos* (ὀξυγαλάκτινος), l.mn. *oksygaláktinoi* (ὀξυγαλάκτινοι) – świeży ser, twaróg (cf. *chlorós tyrós*)
- oksýkraton* (ὀξύκρατον) – mieszanina wody i octu

- oksýmeli** (ὄξύμελι) – miód z octem i wodą
- omoi chymoi** (ὡμοὶ χυμοί) – surowe, niestrawione soki
- oón** (ὄόν), l. mn. **oá** (ὄά) – jajko
- optá** (ὀπτά) – jajka pieczone w popiele
- ópson** (ὄψον), l. mn. **ópsa** (ὄψα) – dodatek do chleba
- or(r)ós** (ὀρ[ρ]ός) – serwatka (cf. **tyrógala**)
- orthópnioia** (ὀρθόπνοια) – choroba układu oddechowego
- otalgia** (ὠταλγία) – zapalenie uszu
- pánchrestos** (πάγχρηστος) – rodzaj lekarstwa wykorzystywanego między innymi w okulistyce, laryngologii i stomatologii
- periodynía** (περιόδυνία) – nagromadzenie soków powodujące miejscową bolesność
- pimelé** (πιμελή) – płynny tłuszcz zwierzęcy (cf. **stéar**)
- pniktá** (πνικτά) – jajka zagęszczane w kąpeli wodnej; sui generis jajecznicza
- pótema** (πότημα) – lekarstwo w postaci napoju
- próptosis** (πρόπτωσης) – wytrzeszcz spowodowany stanem zapalnym oczu
- próton gála** (πρώτον γάλα) – pierwsze mleko, młodziwo, siara
- psydrákiou** (ψυδράκιον), l. mn. **psydrákia** (ψυδράκια) – pryszcz
- psydraks** (ψύδραξ), l. mn. **psydrakes** (ψύδρακες) – narośl podeszła płynem surowicznym
- pterygia** (πτερύγια) – skrzydlik, choroba oczu polegająca na zgrubieniu spojówki gałkowej w obrębie szpary powiekowej
- ptisáne** (πτισάνη) – krupnik jęczmienny o leczniczych właściwościach
- pyriáte** (πυριάτη) – skrzep mleczny otrzymany w wyniku podgrzewania mleka (bez dodatku substancji powodujących jego ścięcie) (cf. **pyriéthou**)
- pyriéthou** (πυρίεφθον) – skrzep mleczny otrzymany w wyniku podgrzewania mleka (bez dodatku substancji powodujących jego ścięcie) (cf. **pyriate**)
- pyrosis** (πύρωσις) – zgaga
- ragas** (ράγας), l. mn. **ragádes** (ράγάδες) – pęknięcie skóry
- rofetá** (ρόφετá) – jajka gotowane na miękko (cf. **rofoúmena**)
- rofoúmena** (ροφούμενα) – jajka gotowane na miękko (cf. **rofetá**)
- schistón** [**gála**] (σχιστόν [γάλα]) – ścięte mleko
- semídalis** (σεμίδαλις) – termin określający pszenicę twardą oraz mąkę z niej otrzymaną
- sinapismós** (σιναιπισμός) – procedura terapeutyczna polegająca na przykładaniu plastra z gorczycy
- sklerofthalmía** (σκληροφθαλμία) – choroba oczu, prawdopodobnie zapalenie powiek
- skínkos** (σίκγκος) – gatunek jaszczurki

- smégma* (σμήγμα), l. mn. *smégmata* (σμήγματα) – proszek służący do czyszczenia zębów
- stafýloma* (σταφύλωμα) – wada rogówki
- stéar* (στέαρ) – tłuszcz zwierzęcy o stałej konsystencji (cf. *pimelé*)
- strófos* (στρόφος), l. mn. *strófoi* (στρόφοι) – kolka jelitowa
- stýpteria schisté* – alun
- sýnchysis* (σύγχυσις) – rozpuływ ciała szklatego
- synkopé* (συγκοπή) – osłabnięcie
- sýnteksis* (σύντηξις) – choroba objawiająca się wydalaniem z przewodu pokarmowego wydzieliny powstałej na drodze samotrąwienia tkanek
- sýntheta fármaka* (σύνθετα φάρμακα) – leki złożone
- tagenistá* (ταγηνιστά) – jajka smażone na patelni
- tágenon* (τάγηνον) – patelnia
- tálaros* (τάλαρος) – wiklinowy kosz, w którym umieszczano świeże sery, by obciekły z serwatki
- tárichos* (τάριχος) – solone mięso, ryby, warzywa
- teinesmós* (τεινεσμός) – bolesna niemożności oddania kału
- trachýtes* (τραχύτης) – swędzące podrażnienie skóry twarzy przemieszczające się w okolice szyi
- trághema* (τράγημα), l. mn. *tragémata* (τραγήματα) – bakalie
- trágos* (τράγος) – rodzaj kaszy produkowanej z orkiszu
- trochískos* (τροχίσκος) – rodzaj lekarstwa uformowanego w kształcie pastylki, którą przed użyciem należało rozrobić w płynie
- trofalís* (τροφαλίς) – gomółka/osełka (zwykle) sera
- troglítēs* (τρογλίτης), l. mn. *troglítai* (τρογλίται) – gatunek wróbli
- trometá* (τρομητά) – jajka zupełnie płynne, zaledwie podgrzane
- tyrepsitós dzomós* (τυρεψιτός ζωμός) – zupa serowa serwowana w okresie tyriné
- tyriné* (τυρινή) – w tradycji bizantyńskiej tydzień poprzedzający Wielki Post, w którym dieta wiernych opierała się na mleku i jego przetworach (cf. *tyrofágos*)
- tyródes* (τυρώδες) – skrzep mleczny
- tyrofágos* (τυροφάγος) – w tradycji bizantyńskiej tydzień poprzedzający Wielki Post, w którym dieta wiernych opierała się na mleku i jego przetworach (cf. *tyriné*)
- tyrógala* (τυρόγαλα) – serwatka (cf. *or[r]ós*)
- tyrós* (τυρός), l. mn. *tyroi* (τυροί) – ser
- vláchos tyrós* (βλάχος τυρός), l. mn. *vláchoi tyroi* (βλάχοι τυροί) – ser wołoski

Wykaz skrótów



AAAnth	American Anthropologist
AClas	Acta Classica
AHM	Archives of Hellenic Medicine/Αρχαία Ελληνικής Ιατρικής
AJHB	American Journal of Human Biology
AJPA	American Journal of Physical Anthropology
AMHA	Acta Medico-Historica Adriatica
ANRW	<i>Aufstieg und Niedergang der römischen Welt. Geschichte und Kultur Roms im Spiegel der neueren Forschung</i> , ed. H. Temporini, W. Haase, 1972–1998.
APor	Antropologia Portuguesa
ARG	Annual Review of Genetics
Ath.AEH	Athena. Syngamma periodikon tes en Athenais Epistemonikes Hetaireias
AZoo	Anthropozoologica
BMC.EB	BioMed Central. Evolutionary Biology
BNP	<i>Brill's New Pauly. Encyclopaedia of the Ancient World...</i>
Brit	Britannia: A Journal of Romano-British and Kindred Studies
BSA	Bulletin on Sumerian Agriculture
BSym	Byzantina Symmeikta
BZ	Byzantinische Zeitschrift

CP	Classical Philology
CQ	Classical Quarterly
DHA	Dialogues d'histoire ancienne
DOP	Dumbarton Oaks Papers
EAACI	European Annals of Allergy and Clinical Immunology
EHR	English Historical Review
FP	Farmacja Polska
GR	Greece & Rome
GRBS	Greek, Roman, and Byzantine Studies
Gut	Gut. An International Journal of Gastroenterology and Hepatology
H	Hermes. Zeitschrift für klassische Philologie
IDJ	International Diary Journal
IJOa	International Journal of Osteoarchaeology
JFSE	Journal of Food Science and Engineering
ŁSE	Łódzkie Studia Etnograficzne
NF	Nowy Filomata. Czasopismo poświęcone kulturze antycznej
Nut	Nutrients. An open-access journal
Opus	Opuscula. Annual of the Swedish Institutes at Athens and Rome
PLoS.CB	Public Library of Science. Computational Biology
PNAS	Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America
PNH	Przegląd Nauk Historycznych
PTRS.BS	Philosophical Transactions of the Royal Society B. Biological Sciences
RE	<i>Paulys Real-Encyclopädie der classischen Altertumswissenschaft</i> , hrgs. G. Wissowa, W. Kroll, Stuttgart 1894–1978
SCer	Studia Ceranea. Journal of the Waldemar Ceran Research Centre for the History and Culture of the Mediterranean Area and South-East Europe
ScM	Scientific Monthly
SIFC	Studi Italiani di Filologia Classica
SuA	Sudhoffs Archiv. Zeitschrift für Wissenschaftsgeschichte
VP	Vox Patrum. Antyk Chrześcijański
WJS	World Journal of Surgery
ZW	Zeszyty Wiejskie

Bibliografia



Źródła

Aecjusz z Amidy

Aetii Amideni libri medicinales I–VIII, ed. A. O l i v i e r i, Lipsiae–Berolini 1935–1950.

Aetiou Amidēnou logos enatos, ed. S. Z e r v o s, Ath.AEH 23, 1911, s. 273–390.

Aetiou Amidēnou logos dekatos pemptos, ed. S. Z e r v o s, Ath.AEH 21, 1909, s. 7–138.

Aetiou logos dōdekatos, ed. G.A. K o s t o m i r i s, Paris 1892.

Aetiu Amidēnou peri daknontōn dzōōn kai iobolōn, S. Z e r v o s, Ath.AEH 18, 1906,
s. 264–292. [fragmenty XIII księgi]

Z e r v o s S., *Gynaekologie des Aetios*, Lipsiae 1901. [fragmenty XVI księgi]

Aleksander z Tralles, O gorączkach

Alexandri Tralliani de febribus, [in:] *Alexander von Tralles*, ed. T. P u s c h m a n n,
vol. I–II Amsterdam 1963.

Aleksander z Tralles, Patologia i terapia chorób wewnętrznych

Alexandri Tralliani therapeutica, [in:] *Alexander von Tralles*, vol. I–II, ed.
T. P u s c h m a n n, Amsterdam 1963.

Antym

Anthimus, *On the observance of foods. De observatione ciborum*, ed., transl. M. Grant, Totnes–Blackawton 2007.

Anthimi de observationem ciborum, prefazione, testolatino, traduzione italianae, comm. filologico A. Marsili, Pisa 1959.

Apicjusz I

Apicjusz, *O sztuce kulinarnej książg dziesięć*, tłum. I. Mikołajczyk, S. Wyszomirski, Toruń 1998.

Apicjusz II

Apicius. A critical edition with an introduction and an English translation of the Latin recipe text Apicius, ed. Ch. Grocock, S. Grainger, Blackawton–Totnes 2006.

Arystofanes, Osy

Aristophanis Vespaee, [in:] *Aristophanis comoediae*, ed., comm. F.W. Hall, W.M. Geldart, vol. I, Oxonii 1906.

Arystofanes, Żaby

Aristophanis Ranae, [in:] *Aristophanis comoediae*, ed., comm. F.W. Hall, W.M. Geldart, vol. II, Oxonii 1906.

Arystoteles

Aristote, *Histoire des animaux*, ed. P. Louis, vol. I–III, Paris 1964–1969.

Atenajos z Naukratis

Athenaei Naucraticae dipnosophistarum libri XV, rec. G. Kibel, vol. I–III, Lipsiae–Berolini 1887–1890.

Atenajos, *Uczta mędrców*, tłum. K. Bartoł, J. Danielewicz, Poznań 2010.

Celsus

A. Cornelii Celsi quae supersunt, ed. F. Marx, Lipsiae–Berolini 1915.

Cyceron

Cicero, *The letters to his friends with an English translation in three volumes*, transl. W.G. Williams, vol. II, London–Cambridge Mass. 1952.

Dioskurydes

Pedanii Dioscuridis Anazarbei de materia medica libri V, ed. M. Wellmann, vol. I–III, Berolini 1906–1914.

Edykt Dioklecjana

Edictum Diocletiani et Collegarum de pretiis rerum venalium, ed. M. Giaccherio, vol. I–II, Genova 1974.

Edictum Diocletiani de pretiis rerum venalium. Edykt Dioklecjana o cenach towarów wystawionych na sprzedaż, tłum. wstęp i oprac. A. i P. Barańscy, P. Janiszewski, Poznań 2007.

Eurypides

Euripides, *Electra*, [in:] *Euripidis faboulae*, ed. G. Murray, vol. II, Oxford 1913.

Filoteusz

The Kletolorogion of Philotheos, [in:] J.B. Bury, *The imperial administrative system in the ninth century with a revised text of the Kletolorogion of Philotheos*, London 1911.

Galen, Do Glaukona o metodzie leczenia

Galeni ad Glauconem de medendi methodo libri II, [in:] *Claudii Galeni opera omnia*, ed. C.G. Kühn, vol. XI, Lipsiae 1826.

Galen, Komentarze do Hipokratesowej diety w ostrych przypadkach

Galeni in Hippocratis de victu acutorum commentaria IV, [in:] *Claudii Galeni opera omnia*, ed. C.G. Kühn, vol. XV, Lipsiae 1828.

Galen, O diecie rozcieńczającej

Galeni de victu attenuante, ed. K. Kälbleisch, Leipzig–Berlin 1923.

Galen, *O dobrych i złych sokach*

Galeni de probis pravisque alimentorum succis, [in:] *Claudii Galeni opera omnia*, ed. C.G. Kühn, vol. VI, Lipsiae 1823.

Galen, *O metodzie leczenia*

Galeni de methodo medendi libri XIV, [in:] *Claudii Galeni opera omnia*, ed. C.G. Kühn, vol. X, Lipsiae 1825.

Galen, *O składzie lekarstw wedle ich rodzajów*

Galeni de compositione medicamentorum per genera libri VII, [in:] *Claudii Galeni operam omnia*, vol. XIII, ed. C.G. Kühn, Lipsiae 1827.

Galen, *O składzie medykamentów dla różnych części ciała*

Galeni de compositione medicamentorum secundum locos libri X, [in:] *Claudii Galeni opera omnia*, ed. C.G. Kühn, vol. XII–XIII, Lipsiae 1826–1827.

Galen, *O właściwościach medykamentów niezłożonych*

Galeni de simplicium medicamentorum temperamentis ac facultatibus libri XI, [in:] *Claudii Galeni opera omnia*, ed. C.G. Kühn, vol. XI–XII, Lipsiae 1826–1827.

Galen, *O właściwościach pokarmów*

Galeni de alimentorum facultatibus libri III, [in:] *Claudii Galeni opera omnia*, ed. C.G. Kühn, vol. VI, Lipsiae 1823.

Galen, *On the properties of foodstuffs (De alimentorum facultatibus)*, introd., transl., comment., O. Powell, foreword J. Wilkins, Cambridge 2003.

Galen, *O zachowaniu zdrowia*

Galeni de sanitate tuenda libri VI, [in:] *Claudii Galeni opera omnia*, ed. C.G. Kühn, vol. VI, Lipsiae 1823.

Geoponika

Geoponica sive Cassiani Bassi Scholastici de re rustica eclogae, rec. H. Beckh, Lipsiae 1895.
Kassianus Bassus, *Geoponika, bizantyńska encyklopedia rolnicza*, tłum. I. Mikołajczyk, Toruń 2012.

Hezychiusz z Aleksandrii

Hesychii Alexandrini lexicon, post I. Albertum rec. M. Schmidt, vol. I–V, Ienae 1859–1868.

Hipokrates

Hippocratis De aere aquis et locis, [in:] *Oeuvres complètes d'Hippocrate*, ed. É. Littré, vol. II, Paris 1840.

Homer, Odyseja

Homerus, *Odyssea*, [in:] Homerus, *Homeric carmina*, ed. A. Nauck, vol. II, Berolini 1874.

Horacy, Listy

Horace, *Epistles*, [in:] Horace, *Satires, Epistles and Ars Poetica with an English translation*, transl. H. Rushton Fairclough, London–Cambridge Mass. 1961.

Horacy, Satyry

Horace, *Satires*, [in:] Horace, *Satires, Epistles and Ars Poetica with an English translation*, transl. H. Rushton Fairclough, London–Cambridge Mass. 1961.

Izydor z Sewilli

Isidori Hispalensis episcopi etymologiarum sive originum libri XX, rec. W.M. Lindsay, vol. II, Oxonii 1957.

Katon

M. Porci Catonis de agri cultura, rec. H. Keil, Lipsiae 1895.

Katon, *O gospodarstwie rolnym*, tłum. I. Mikołajczyk, Toruń 2009.

Klaudiusz Elian

Claudii Aeliani de natura animalium libri XVII, varia historia, epistolae, fragmenta, ed. R. Hercher, vol. I, Lipsiae 1864.

Kolumella

Lucius Iunius Moderatus Columella, *On agriculture in three volumes, books 5–9*, vol. II, transl. E.S. Forster, E.H. Heffner, London–Cambridge Mass. 1954; vol. III, transl. i i d e m, London–Cambridge Mass. 1955.

Lucius Iunius Moderatus Columella, *O rolnictwie*, tłum. I. Mikołajczyk, vol. I, *Księgi I–VI*, Wrocław–Warszawa–Kraków 1991; vol. II, *Księgi VII–XII. Księga o drzewach*, Toruń 1991.

Konstantyn VII Porfirogeneta

Constantini Porphyrogeniti imperatoris De ceremoniis aulae Byzantine, ed. J.J. Reiske, vol. I–II, Bonnae 1829–1830.

Księga eparcha

Das Eparchenbuch Leons des Weisen, ed. J. Koder, Wien 1991.

To eparchikon biblion. Księga eparcha, tłum., kom. A. Kotłowska, wstęp K. Iłski, Poznań 2010.

Lizjasz

Lysias, *Against Panleon*, [in:] *Lysias with an English translation*, transl. W.R.M. Lamb, Cambridge Mass.–London 1967, s. 504–515.

Longos

Longus, *Daphnis and Chloe*, [in:] *Daphnis and Chloe by Longus with an English translation*, transl. G. Thornley, revised and augmented by J.M. Edmunds; *The love romances of Parthenius and other fragments with an English translation*, transl. S. Gasele, London–New York 1916.

Makrobiusz

Macrobius, *Saturnalia, books 3–4*, ed., transl. R.A. Kaster, vol. II, Cambridge Mass.–London 2011.

Marcjalis

Martial, *Epigrams with an English translation in two volumes*, transl. W.C.A. Kerr, vol. I–II, London–New York 1919–1920.

Moretum

A n o n y m u s, *Moretum*, [in:] *Appendix Vergiliana sive carmina minora Vergilio adtributa*, rec. R. E l l i s, London 1927.

O diecie

Hippocratis de diaeta, ed. R. J o l y, S. B y l, Berlin 1984.

O pokarmach

A n o n y m u s, *De cibis*, [in:] *Anecdota medica Graeca*, ed. F. Z. E r m e r i n s, Leiden 1963.

O ry b a z j u s z, Księgi dla Eunapiusza

Oribasii libri ad Eunapium, [in:] *Oribasii synopsis ad Eustathium filium et libri ad Eunapium*, ed. I. R a e d e r, vol. VI.3, Leipzig 1964.

O ry b a z j u s z, Streszczenie

Oribasii Synopsis ad Eustathium filium, [in:] *Oribasii Synopsis ad Eustathium filium et libri ad Eunapium*, ed. I. R a e d e r, vol. VI.3, Leipzig 1964.

O ry b a z j u s z, Wybór receptur medycznych

Oribasii Collectionum medicarum eclogae medicamentorum, [in:] *Oribasii collectionum medicarum reliquiae*, vol. IV, *libros XLIX–L, libros incertos, eclogae medicamentorum, indicem continens*, ed. I. R a e d e r, Lipsiae–Berolini 1933.

O ry b a z j u s z, Zbiory lekarskie

Oribasii collectionum medicarum reliquiae, ed. I. R a e d e r, vol. I–IV, Lipsiae–Berolini 1928–1933.

O w i d i u s z, Fasti

Ovid Fasti with an English translation, transl. J. G. F r a z e r, London–Cambridge Mass. 1959.

O w i d i u s z, Sztuka kochania

P. O v i d i u s N a s o, *Ars amatoria*, [in:] P. O v i d i u s N a s o, *Amores, Epistulae, Medicamina faciei feminae, Ars amatoria, Remedia Amoris*, ed. R. E h w a l d, Leipzig 1907.

Palladiusz

Palladii Rutilii Tauri Aemiliani viri inlustris opus agriculturae, de veterinaria medicina, de insitione, ed. R.H. Rodgers, Leipzig 1975.

Rutyliusz Taurus Emilianus Palladiusz, *Traktat o rolnictwie*, tłum. I. Mikołajczyk, Toruń 1999.

Paweł z Eginy

Paulus Aegineta, ed. I.L. Heiberg, vol. I–II, Lipsiae–Berolini 1921–1924.

Petroniusz

Petronii Arbitri Satyricon reliquiae, ed. K. Müller, Monachii–Lipsiae 2003.

Platon

Plato, *Respublica*, [in:] *Platonis opera*, ed. J. Burnet, vol. IV, Oxford 1902.

Pliniusz, *Historia naturalna*

Pliny, *Natural history with an English translation in ten volumes, libri VIII–XI*, transl.

H. Rackham, vol. III, Cambridge Mass.–London 1956; *libri XVII–XIX*, transl.

H. Rackham, vol. V, Cambridge Mass.–London 1961.

Pliny, *Natural history with an English translation in ten volumes, libri XXVIII–XXXII*, transl. W.H.S. Jones, vol. VIII, London–Cambridge Mass. 1963.

Pliniusz Młodszy, *Listy*

Pliny, *Letters with an English translation in two volumes*, transl. W. Melmoth, revised by W.M.L. Hutchison, vol. I, London–New York 1915.

Plutarch

Plutarchi De esu carniuum, [in:] *Plutarchi Moralia*, ed. C. Hubert, vol. VI, 1, Lipsiae 1954.

Polluks

Iullii Pollicis Onomasticon cum annotationibus interpretum, ed. G. Dindorf, vol. I–V, Lipsiae 1824.

Psellos, *Listy*

Epistole inedite Michele Psello I–III, ed. E.V. Maltese, SIFC 3, 1987–1988, s. 217–223.

Psellos, *Poematy*

Michalis Pselli poemata, ed. L.G. Westernik, Stuttgart 1992.

Ptochoprodromos

Ptochoprodromos. Einführung, kritische Ausgabe, deutsche Übersetzung, Glossar, ed. H. Eideneier, Köln 1991.

Rufus z Efezu, *O chorobach nerek i pęcherza*

Rufus d' Ephese, *De renum et vesicae morbis*, [in:] *Oeuvres de Rufus d'Ephese*, ed. C. Daremberg, C.E. Ruelle, Paris 1879.

Rufus z Efezu, *O satyriazmie i gonorei*

Rufus d' Ephese, *De satyriasmu et gonorrhoea*, [in:] *Oeuvres de Rufus d'Ephese*, ed. C. Daremberg, C.E. Ruelle, Paris 1879.

Scholia do Os Arystofanesa

Scholia in Aristophanis Vespas, [in:] Aristophanes, *Wasps*, ed. D.M. MacDowell, Oxford 1971.

Scholia do Pokoju Arystofanesa

Scholia in Aristophanis Pacem, [in:] *Aristophane*, ed. V. Coulon, M. van Daele, vol. II, Paris 1924.

Scholia do Żab Arystofanesa

Scholia in Aristophanis Ranas, [in:] *Aristophane*, ed. V. Coulon, M. van Daele, vol. IV, Paris 1928.

Strabon

Strabonis geographica, ed. A. Meineke, vol. I–III, Graz 1969.

Suda

Suda lexicon, rec. A. Adler, vol. I–IV, Lipsiae 1928–1935.

Swetoniusz

Suetonius with an English translation in two volumes, transl. J.C. Rolfe, vol. I, 1914.

Symeon Set

Simeonis Sethi syntagma de alimentorum facultatibus, ed. B. Langkavel, Lipsiae 1868.

Warron, *O gospodarstwie rolnym*

M. Terentii Varronis rerum rusticarum, ed. W.D. Hooper, H.B. Ash, Londinio 1934.

Marek Terencjusz Warron, *O gospodarstwie rolnym*, tłum. I. Mikołajczyk, Toruń 1991.

Warron, *O języku łacińskim*

Varro, *On the Latin language with an English translation in two volumes, books V.–VII.*, transl. R.G. Kent, vol. I, London–Cambridge Mass. 1938.

Opracowania

- A companion to food in the ancient world*, ed. J. Wilkins, R. Nadeau, Malden–Oxford–Chichester 2015.
- Abdalla M., *Milk and its uses in Assyrian folklore*, [in:] *Milk. Beyond the dairy. Proceedings of the Oxford Symposium on Food and Cookery 1999*, ed. H. Walker, Totnes 2000, s. 9–18.
- Albala K., *Milk: nutritious and dangerous*, [in:] *Milk. Beyond the dairy. Proceedings of the Oxford Symposium on Food and Cookery 1999*, ed. H. Walker, Totnes 2000, s. 19–30.
- Alcock J.P., *Food in the ancient world*, Westport–London 2006.
- Alcock J.P., *Milk and its products in ancient Rome*, [in:] *Milk. Beyond the dairy. Proceedings of the Oxford Symposium on Food and Cookery 1999*, ed. H. Walker, Totnes 2000, s. 31–38.
- Amouretti M.-C., *Villes et campagnes grecques*, [in:] *Histoire de l'alimentation*, ed. J.-L. Flandrin, M. Montanari, Paris 1996, s. 133–150.
- Anagnostakis I., *Byzantine aphrodisiacs*, [in:] *Flavours and delights. Tastes and pleasures of ancient and Byzantine cuisine*, ed. I. Anagnostakis, Athens 2013, s. 77–79.
- Anagnostakis I., *Byzantine delicacies*, [in:] *Flavours and delights. Tastes and pleasures of ancient and Byzantine cuisine*, ed. I. Anagnostakis, Athens 2013, s. 81–103.
- Anagnostakis I., *Byzantine diet and cuisine. In between ancient and modern gastronomy*, [in:] *Flavours and delights. Tastes and pleasures of ancient and Byzantine cuisine*, ed. I. Anagnostakis, Athens 2013, s. 43–63.
- Anagnostakis I., *Dining with foreigners*, [in:] *Flavours and delights. Tastes and pleasures of ancient and Byzantine cuisine*, ed. I. Anagnostakis, Athens 2013, s. 157–163.
- Anagnostakis I., *Les trous dans le fromage: la description de Michel Psellos et la recherche contemporaine*, [in:] *Latte e latticini. Aspetti della produzione e del consumo nella società mediterranea dell'Antichità e del Medioevo. Atti del Convegno Internazionale di Studio promosso dall'IBAM – CNR e dall'IRS – FNER nell'ambito del Progetto MenSALe Atene, 2–3 ottobre 2015*, ed. I. Anagnostakis, A. Pelletieri, Lagonegro 2016, s. 129–146.

- Anagnostakis I., *The emperor's salad*, [in:] *Flavours and delights. Tastes and pleasures of ancient and Byzantine cuisine*, ed. I. Anagnostakis, Athens 2013, s. 169–173.
- Anagnostakis I., „*The raw and the cooked*”: *ways of cooking and serving food in Byzantium*, [in:] *Flavours and delights. Tastes and pleasures of ancient and Byzantine cuisine*, ed. I. Anagnostakis, Athens 2013, s. 175–181.
- Anagnostakis I., *Trofikes delētēriaseis sto Byzantio. Diatrofikes antilēpseis kai symperifores (60s–110s ai)*, [in:] *Byzantinōn diatrofē kai mageireiai. Praktika ēmeridas „Peri tes diatrofēs sto Byzantio”*. Thessalonikē Mouseio Byzantinou Politismou 4 Noembriou 2001. *Food and cooking in Byzantium. Proceedings of the symposium „On food in Byzantium”*. Thessaloniki Museum of Byzantine Culture 4 November 2001, ed. D. Papanikola-Bakirtzi, Athena 2005, s. 61–110.
- Anagnostakis I., Papamastorakis T., *Agraulountes kai amelgontes*, [in:] *Ē istoria tou ellēnikou galaktos kai tōn proiontōn tou. I' triēmero ergasias Ksanthē, 7–9 Oktōbriou 2005*, Athena 2008, s. 211–237.
- Anagnostou P., Battaglia C., Coia V., Capelli C., Fabbri C., Pettener D., Destro-Bisol G., Luiselli D., *Tracing the distribution and evolution of lactase persistence in Southern Europe through the study of the T-13910 variant*, *AJHB* 21, 2009, s. 217–219.
- André J., *L'alimentation et la cuisine à Rome*, Paris 1961.
- Angelidi C., Anagnostakis I., *Ē byzantinē theōrēsē tou kyklou tou galaktos (100s–120s aiōnas)*, [in:] *Ē istoria tou ellēnikou galaktos kai tōn proiontōn tou. I' triēmero ergasias Ksanthē, 7–9 Oktōbriou 2005*, Athena 2008, s. 199–208.
- Angelidi C., Anagnostakis I., *La concezione bizantina del ciclo del latte (X–XII secolo)*, [in:] *Latte e latticini. Aspetti della produzione e del consumo nella società mediterranea dell'Antichità e del Medioevo. Atti del Convegno Internazionale di Studio promosso dall'IBAM – CNR e dall'IRS – FNER nell'ambito del Progetto MenSA Le Atene, 2–3 ottobre 2015*, ed. I. Anagnostakis, A. Pellettieri, Lagonegro 2016, s. 147–157.
- Antike Medizin. Ein Lexikon*, hrsg. K.-H. Leven, München 2005.
- Archaeodiet in the Greek world. Dietary reconstruction from stable isotope analysis*, ed. A. Papanasiou, M.P. Richards, S.C. Fox, Princeton 2015.
- Auberger J., *Le lait des Grecs. Boisson divine ou barbare?*, *DHA* 27.1, 2001, s. 131–157.
- Aufstieg und Niedergang der römischen Welt. Geschichte und Kultur Roms im Spiegel der neueren Forschung*, ed. H. Temporini, W. Haase, 1972–1998.

- B a a d e r G., *Early medieval Latin adaptations of Byzantine medicine in Western Europe*, DOP 38, 1984, s. 251–259.
- B a l d w i n B., *Athenaeus and his work*, AClas 19, 1976, s. 21–42.
- B a l d w i n B., *Beyond the house call: doctors in early Byzantine history and politics*, DOP 38, 1984, s. 15–19.
- B a l d w i n B., *The career of Oribasius*, AClas 18, 1975, s. 85–97.
- B a l d w i n B., *The minor characters in Athenaeus*, AClas 20, 1977, s. 37–48.
- B a r t o l K., D a n i e l e w i c z J., *Komedia grecka od Epicharma do Menandra. Wybór fragmentów*, Warszawa 2011.
- B a s c h a l i A., M a t a l a s A.-L., *Indigenous fermented milks in the Mediterranean. A heritage of health and civilisation*, [in:] *Latte e latticini. Aspetti della produzione e del consumo nella società mediterranea dell'Antichità e del Medioevo. Atti del Convegno Internazionale di Studio promosso dall'IBAM – CNR e dall'IRS – FNER nell'ambito del Progetto MenSALe Atene, 2–3 ottobre 2015*, ed. I. A n a g n o s t a k i s, A. P e l l e t t i e r i, Lagonegro 2016, s. 185–193.
- B a t m a n g l i j N., *Milk and its by-products in ancient Persia and modern Iran*, [in:] *Milk. Beyond the dairy. Proceedings of the Oxford Symposium on Food and Cookery 1999*, ed. H. W a l k e r, Totnes 2000, s. 64–73.
- Becoming Byzantine. Children and childhood in Byzantium*, ed. A. P a p a c o n s t a n t i n o u, A.-M. T a b l o t, Washington 2009.
- B e r d o w s k i P., *Przysmaki Katona, czyli o najstarszych przepisach kulinarnych Rzymian*, NF 3, 1998, s. 163–184.
- B e r n e r t E., *Philagrios (2)*, [in:] *RE*, Bd. XIX.2, Stuttgart 1938, kol. 2103–2105.
- B l a n k F., *Milk-borne diseases: an historic overview and status report*, [in:] *Milk. Beyond the dairy. Proceedings of the Oxford Symposium on Food and Cookery 1999*, ed. H. W a l k e r, Totnes 2000, s. 81–85.
- B l i q u e z L.J., *Two lists of Greek surgical instruments and the state of surgery in Byzantine times*, DOP 38, 1984, s. 187–204.
- B o u r a s - V a l l i a n a t o s P., *Galen's reception in Byzantium: Symeon Seth and his refutation of Galenic theories on human physiology*, GRBS 55.2, 2015, s. 431–469.
- B o u r b o u C., *All in the cooking pot. Advances in the study of Byzantine diet*, [in:] *Flavours and delights. Tastes and pleasures of ancient and Byzantine cuisine*, ed. I. A n a g n o s t a k i s, Athens 2013, s. 65–69.
- B o u r b o u C., *Fasting or feasting? Consumption of meat, dairy products and fish in Byzantine Greece. Evidence from chemical analysis*, [in:] *Zōa kai periballon*

- sto Byzantio (70s–120s ai.)*, ed. I. Anagnostakis, T.G. Kolias, E. Papadopoulou, Athena 2011, s. 97–114.
- Bourbou C., Fuller B.T., Garvie-Lok S.J., Richards M.P., *Reconstructing the diets of Greek Byzantine populations (6th–15th centuries AD) using carbon and nitrogen stable isotope ratios*, *AJPA* 146, 2011, s. 569–581.
- Bourbou C., Garvie-Lok S., *Bread, oil, wine and milk: feeding infants and adults in Byzantine Greece*, [in:] *Archaeodiet in the Greek world. Dietary reconstruction from stable isotope analysis*, ed. A. Papaathanasiou, M.P. Richards, S.C. Fox, Princeton 2015, s. 171–194.
- Bourbou C., Garvie-Lok S.J., *Breastfeeding and weaning patterns in Byzantine times. Evidence from human remains and written sources*, [in:] *Becoming Byzantine. Children and childhood in Byzantium*, ed. A. Papaconstantinou, A.-M. Tablot, Washington 2009, s. 65–83.
- Bourbou C., Richards M.P., *The middle Byzantine menu: palaeodietary information from isotopic analysis of humans and fauna from Kastella, Crete*, *IJOa* 17, 2007, s. 63–72.
- Braun T., *Barley cakes and emmer bread*, [in:] *Food in antiquity*, ed. J. Wilkins, D. Harvey, M. Dobson, Exeter 1999, s. 25–37.
- Braund D., *Food among Greeks of the Black Sea: the challenging diet of Olbia*, [in:] *A companion to food in the ancient world*, ed. J. Wilkins, R. Nadeau, Malden–Oxford–Chichester 2015, s. 296–308.
- Bresciani E., *Nourritures et boissons de l'Égypte ancienne*, [in:] *Histoire de l'alimentation*, ed. J.-L. Flandrin, M. Montanari, Paris 1996, s. 61–72.
- Brill's New Pauly. Encyclopaedia of the Ancient World*, ed. H. Cancik, H. Schneider, M. Landfester, vol. I–XV, Leiden–Boston 2002–2010.
- Bryer A., *The means of agricultural production: muscle and tools*, [in:] *The economic history of Byzantium. From the seventh through the fifteenth century*, vol. I–III, ed. A.E. Laiou, Washington 2002, s. 101–113.
- Bujalková M., *Rufus of Ephesus and his contribution to the development of anatomical nomenclature. Rufuz iz Efeza i njegov doprinos razvoju anatomiskog nazivlja*, *AMHA* 9.1, 2011, s. 89–100.
- Bury J.B., *The Ceremonial Book of Constantine Porphyrogenetos (continued)*, *EHR* 22, 1907, s. 417–439.
- Bury J.B., *The Ceremonial Book of Constantine Porphyrogenetos*, *EHR* 22, 1907, s. 209–227.

- Byzantine culture. Papers from the Conference "Byzantine days of Istanbul" held on the occasion of Istanbul being European Cultural Capital 2010. Istanbul, May 21–23 2010*, ed. D. S a k e l, Ankara 2014.
- Byzantine trade, 4th–12th centuries. The archaeology of local, regional and international exchange. Papers of the thirty-eighth Spring Symposium of Byzantine Studies, St John's College, University of Oxford, March 2004*, ed. M. M. M a n g o, Aldershot 2009.
- Byzantinōn diatrofē kai mageireiai. Praktika ēmeridas „Peri tes diatrofēs sto Byzantio”. Thessalonikē Mouseio Byzantinou Politismou 4 Noembriou 2001. Food and cooking in Byzantium. Proceedings of the symposium „On food in Byzantium”. Thessaloniki Museum of Byzantine Culture 4 November 2001*, ed. D. P a p a n i k o l a - B a k i r t z i, Athena 2005.
- C a s e a u B., *Byzantium*, [in:] *A companion to food in the ancient world*, ed. J. W i l k i n s, R. N a d e a u, Malden–Oxford–Chichester 2015, s. 365–376.
- C a s e a u B., *Nourritures terrestres, nourritures celestes. La culture alimentaire à Byzance*, Paris 2015.
- C a v a n a g h W., *Food preservation in Greece during late and final Neolithic periods*, [in:] *Cooking up the past. Food and culinary practices in the Neolithic and Bronze age Aegean*, ed. C. M e e, J. R e n a r d, Oxford 2007, s. 109–122.
- C e r c h i a i M a n o d o r i S a g r e d o C., *Fiori per prima l'età dell'oro... fiumi di latte scorrevano (Ov. Met., I, 89; 111)*, [in:] *Latte e latticini. Aspetti della produzione e del consume nella società mediterranea dell'Antichità e del Medioevo. Atti del Convegno Internazionale di Studio promosso dall'IBAM – CNR e dall'IRS – FNER nell'ambito del Progetto MenSA Le Atene, 2–3 ottobre 2015*, ed. I. A n a g n o s t a k i s, A. P e l l e t t i e r i, Lagonegro 2016, s. 15–31.
- Cesarstwo bizantyńskie. Dzieje, religia, kultura. Studia ofiarowane Profesorowi Waldemarowi Ceranowi przez uczniów na 70–lecie Jego urodzin*, red. P. K r u p c z y ń s k i, M. J. L e s z k a, Łask–Łódź 2006.
- C h a n d e z o n C h., *Animals, meat, and alimentary by-products: patterns of production and consumption*, [in:] *A companion to food in the ancient world*, ed. J. W i l k i n s, R. N a d e a u, Malden–Oxford–Chichester 2015, s. 135–146.
- Change in the Byzantine world in the twelfth and thirteenth centuries. First International Sevgi Gönül Byzantine Studies Symposium, 25–28 June, 2007*, ed. A. Ö d e k a n, E. A k y ü r e k, N. N e c i p o ğ l u, Istanbul 2010.
- C h e v a l l i e r - C a s e a u B., *Le christianisme byzantin et les produits laitiers*, [in:] *Latte e latticini. Aspetti della produzione e del consume nella società mediterranea*

- dell'Antichità e del Medioevo. *Atti del Convegno Internazionale di Studio promosso dall'IBAM – CNR e dall'IRS – FNER nell'ambito del Progetto MenSALe Atene, 2–3 ottobre 2015*, ed. I. Anagnostakis, A. Pellettieri, Lagonegro 2016, s. 103–113.
- Cheynet J.-C., *La valeur marchande des produits alimentaires dans l'Empire byzantin*, [in:] *Byzantinōn diatrofē kai mageireiai. Praktika ēmeridas „Peri tes diatrofēs sto Byzantio”*. Thessalonikē Mouseio Byzantinou Politismou 4 Noembriou 2001. *Food and cooking in Byzantium. Proceedings of the symposium „On food in Byzantium”*. Thessaloniki Museum of Byzantine Culture 4 November 2001, ed. D. Papanikolaou-Bakirtzi, Athena 2005, s. 31–45.
- Chronē M., *Ē panida stēn diatrofē kai stēn iatrikē sto Byzantio*, Athenai 2012.
- Chronē M., *Ta zōika proionta ōs prōte ylē gia tēn paraskeuē farmakōn kai periaptōn sta byzantina iatrika keimena tēs mesēs periodou. Ē ekseliktikē schesē tēs panidas me tēn iatrikē kai tēn leukē magia*, [in:] *Zōa kai periballon sto Byzantio (70s–120s ai.)*, ed. I. Anagnostakis, T.G. Koliass, E. Papadopoulou, Athena 2011, s. 379–406.
- Chronē M., *Therapeies astheneiōn me zōikēs proleuseōs yles sta byzantina iatrika keimena. Symbolē stēn meletē tōn antilēpseōn gia tis astheneies kai tis therapeies tous sto Byzantio*, BSym 20, 2010, s. 143–194.
- Civitello L., *Cuisine and culture. A history of food and people*, Hoboken 2008.
- ...come sa di sale lo pane altrui. *Il pane di Matera e i Pani del Mediterraneo. Atti del Convegno Internazionale di Studio promosso dall'IBAM–CNR nell'ambito del Progetto MenSALe Matera, 5–7 settembre 2014*, ed. A. Pellettieri, Foggia 2014.
- Cooking up the past. Food and culinary practices in the Neolithic and Bronze age Aegean*, ed. C. Mee, J. Renard, Oxford 2007.
- Cool H.E.M., *Eating and drinking in Roman Britain*, Cambridge 2006.
- Corbier M., *La fève et la murène: hierarchies sociales des nourritures à Rome*, [in:] *Histoire de l'alimentation*, ed. J.-L. Flandrin, M. Montanari, Paris 1996, s. 215–236.
- Craik E., *Hippocratic diaita*, [in:] *Food in antiquity*, ed. J. Wilkins, D. Harvey, M. Dobson, Exeter 1999, s. 343–350.
- Cruse A., *Roman medicine*, Stroud 2011.
- Curtis R.I., *Ancient food technology*, Leiden–Boston–Köln 2001.
- Curtis R.I., *Storage and transport*, [in:] *A companion to food in the ancient world*, ed. J. Wilkins, R. Nadeau, Malden–Oxford–Chichester 2015, s. 173–182.

- Dalby A., *Cheese*, [in:] *The Oxford Companion to Italian Food*, ed. G. Ridley, Oxford 2007, s. 114–117.
- Dalby A., *Cheese. A global history*, London 2009.
- Dalby A., *Empire of pleasures. Luxury and indulgence in the Roman world*, London–New York 2002.
- Dalby A., *Flavours of Byzantium*, Blackawton–Totnes 2003.
- Dalby A., *Food in the ancient world from A to Z*, London–New York 2003.
- Dalby A., *Siren feasts. A history of food and gastronomy in Greece*, London–New York 1996.
- Dalby A., *Tastes of Byzantium. The cuisine of a legendary empire*, London–New York 2010.
- Dalby A., *The flavours of classical Greece*, [in:] *Flavours and delights. Tastes and pleasures of ancient and Byzantine cuisine*, ed. I. Anagnostakis, Athens 2013, s. 17–35.
- Dalby A., Grainger S., *The classical cookbook*, London 2000.
- Dar S., *Food and archaeology in Romano-Byzantine Palestine*, [in:] *Food in antiquity*, ed. J. Wilkins, D. Harvey, M. Dobson, Exeter 1999, s. 326–335.
- Davidson A., *Butter*, [in:] *The Oxford companion to food*, ed. A. Davidson, Oxford–New York 1999, s. 117–118.
- Davidson A., *Cheese*, [in:] *The Oxford companion to food*, ed. A. Davidson, Oxford–New York 1999, s. 159–161.
- Davidson J., *Opsophagia: revolutionary eating at Athens*, [in:] *Food in antiquity*, ed. J. Wilkins, D. Harvey, M. Dobson, Exeter 1999, s. 204–213.
- Davies R.W., *The Roman military diet*, *Brit* 2, 1971, s. 122–142.
- Deichgräber K., *Moschion (9)*, [in:] *RE*, Bd. XVI, 1, Stuttgart 1933, kol. 349–350.
- Deichgräber K., *Zur Milchtherapie der Hippokratiker (Epid. VII)*, [in:] *Medizin-Geschichte in unsere Zeit. Festgabe E. Heischkel-Artel und W. Artel*, hrsg. H.H. Eulner, Stuttgart 1971, s. 36–53.
- Demosthenous A.A., *The scholar and the partridge: Attitudes relating to nutritional goods in the twelfth century from the letters of the scholar John Tzetzes*, [in:] *Feast, fast or famine. Food and drink in Byzantium*, ed. W. Mayer, S. Trzcionka, Brisbane 2005, s. 25–31.
- Déry C.A., *Milk and dairy products in the Roman Period*, [in:] *Milk. Beyond the dairy. Proceedings of the Oxford Symposium on Food and Cookery 1999*, ed. H. Walker, Totnes 2000, s. 117–125.

- Deuse W., *Celsus im Prooemium von "De medicina": Römische Aneignung griechischer Wissenschaft*, [in:] *ANRW*, T. II, Bd. 37, 1, Berlin–New York 1993, s. 819–841.
- Dietetyka i sztuka kulinarna antyku i wczesnego Bizancjum (II–VII w.)*, część II, *Pokarm dla ciała i ducha*, red. M. Kokożko, Łódź 2014.
- Diepgen P., *Zur Frauenheilkunde im byzantinischen Kulturkreis des Mittelalter*, Wiesbaden 1950.
- Diller H., *Paulus* (23), [in:] *RE*, Bd. XVIII, 4, Stuttgart 1949, kol. 2386–2397.
- Diller H., *Philumenos* (7), [in:] *RE*, Bd. XX, 1, Stuttgart 1941, kol. 209–211.
- Diller H., *Publius* (3), [in:] *RE*, Bd. XXIII, 2, Stuttgart 1959, kol. 1936.
- Donahue J.F., *Roman dining*, [in:] *A companion to food in the ancient world*, ed. J. Wilkins, R. Nadeau, Malden–Oxford–Chichester 2015, s. 261.
- Drygas A., „Soki” (humory) w teorii Hipokratesa, *FP* 51.15, 1995, s. 671–676.
- Dupont F., *Grammaire de l'alimentation et des repas romains*, [in:] *Histoire de l'alimentation*, ed. J.-L. Flandrin, M. Montanari, Paris 1996, s. 197–214.
- Ē galēnotatē kai ē eugenestatē. Ē Benetia stēn Kypro kai ē Kypro stēn Benetia. *La serenissima and la nobilissima. Venice in Cyprus and Cyprus in Venice*, ed. A. Nicolau-Konnari, Nicosia 2009.
- Eat, drink and be merry (Luke 12:19). Food and wine in Byzantium. In honour of Professor A.A.M. Bryer*, ed. L. Rubaker, K. Linardou, Aldershot 2007.
- The economic history of Byzantium. From the seventh through the fifteenth century*, vol. I–III, ed. A.E. Laiou, Washington 2002.
- Edelstein L., *Hippocrates*, [in:] *RE*, Supplementband VI, Stuttgart 1935, kol. 1290–1345.
- Eggs in cookery. Proceedings of the Oxford Symposium on Food and Cookery 2006*, ed. R. Hosking, Totnes 2007.
- Eichholz D.E., *Galen and his environment*, *GR* 20, 1951, s. 60–71.
- The encyclopedia of ancient history*, vol. III ed. R.S. Bagnall, K. Brodersen, C.B. Champion, A. Erskine, S.R. Huebner, Oxford 2012.
- The encyclopedia of ancient natural scientists. The Greek tradition and its many heirs*, ed. P.T. Keyser, G. Irby-Massie, London–New York 2008.
- Ermerins F.Z., *L.S. (Introductio)*, [in:] *Anecdota medica Graeca*, ed. F.Z. Ermerins, Leiden 1963, s. V–XVI.
- Essays in Renaissance thought and letters. In honour of John Monfasani*, ed. A. Frazer, P. Nold, Leiden–Boston 2015.

- Faas P., *Around the Roman table. Food and feasting in ancient Rome*, transl. S. Whiteside, Chicago 2005.
- Feast, fast or famine. Food and drink in Byzantium*, ed. W. Mayer, S. Trzcionka, Brisbane 2005.
- Flavours and delights. Tastes and pleasures of ancient and Byzantine cuisine*, ed. I. Anagnostakis, Athens 2013.
- Food in antiquity*, ed. J. Wilkins, D. Harvey, M. Dobson, Exeter 1999.
- Gabriel R.A., *Man and wound in the ancient world. A history of military medicine from Sumer to the fall of Constantinople*, Washington 2012.
- Gajda Z., *Do historii medycyny wprowadzenie*, Kraków 2011.
- Galen and the world of knowledge*, ed. Ch. Gill, T. Whitmarsh, J. Wilkins, Cambridge 2009.
- Garland L., *The rhetoric of gluttony and hunger in twelfth-century Byzantium*, [in:] *Feast, fast or famine. Food and drink in Byzantium*, ed. W. Mayer, S. Trzcionka, Brisbane 2005, s. 43–55.
- Garnsey P., *Food and society in classical antiquity*, Cambridge 1999.
- Garzya A., *Aetios v. Amida*, [in:] *Antike Medizin. Ein Lexikon*, hrsg. K.-H. Leven, München 2005, kol. 19–20.
- Georgakopoulos K., *Archaioi ellenes iatroi*, Athenai 1998.
- Gerbault P., Liebert A., Itan Y., Powell A., Currat M., Burger J., Swallow D.M., Thomas M.G., *Evolution of lactase persistence: an example of human niche construction*, PTRS.BS 366, 2011, s. 863–877.
- Gerolymatou M., *Ē ktēnotrofia sto Byzantio: apo tēn epibiōsē stēn emporeumatopoiēsē (80s–120s ai.)*, [in:] *Zōa kai periballon sto Byzantio (70s–120s ai.)*, ed. I. Anagnostakis, T.G. Koliass, E. Papadopoulou, Athena 2011, s. 421–434.
- Gerolymatou M., *Tyrin krētikon, tyrin tourkikon, tyrin apo Benetias. Concerning the cheese trade in the 14th century*, [in:] *Latte e latticini. Aspetti della produzione e del consumo nella società mediterranea dell'Antichità e del Medioevo. Atti del Convegno Internazionale di Studio promosso dall'IBAM – CNR e dall'IRS – FNER nell'ambito del Progetto MenSA Le Atene, 2–3 ottobre 2015*, ed. I. Anagnostakis, A. Pellettieri, Lagonegro 2016, s. 173–184.
- Geroulanos S., *Surgery in Byzantium*, [in:] *Material culture and well-being in Byzantium (400–1453). Proceedings of the International Conference (Cambridge,*

- 8–10 September 2001), ed. M. Grünbart, E. Kislinger, A. Muthesius, D.Ch. Stathakopoulos, Wien 2007, s. 129–134.
- Gossen H., *Heras (4)*, [in:] *RE*, Bd. VIII, Stuttgart 1913, kol. 596.
- Gossen H., *Hippocrates (16)*, [in:] *RE*, Bd. VIII, Stuttgart 1913, kol. 1801–1852.
- Gossen H., *Rufus (18)*, [in:] *RE*, 2. Reihe, Bd. I.1, Stuttgart 1914, kol. 1207–1212.
- Grainger S., *Cato's Roman cheesecakes: the baking techniques*, [in:] *Milk. Beyond the dairy. Proceedings of the Oxford Symposium on Food and Cookery 1999*, ed. H. Walker, Totnes 2000, s. 168–177.
- Grainger S., *Cooking Apicius. Roman recipes for today*, Blackawton–Totnes 2006.
- Grainger S., *The patina in Apicius*, [in:] ed. R. Hosking, *Eggs in cookery. Proceedings of the Oxford Symposium on Food and Cookery 2006*, Totnes 2007, s. 76–84.
- Grant M., *DiETING for an emperor. A translation of books 1 and 4 of Oribasius' Medical Compilations with an introduction and commentary*, Leiden–New York–Köln 1997.
- Grant M., *Introduction*, [in:] M. Grant, *DiETING for an emperor. A translation of books 1 and 4 of Oribasius' Medical Compilations with an introduction and commentary*, Leiden–New York–Köln 1997, s. 1–22.
- Grant M., *Oribasios and medical dietetics or the three ps*, [in:] *Food in antiquity*, ed. J. Wilkins, D. Harvey, M. Dobson, Exeter 1999, s. 371–379.
- Grant M., *Roman cookery. Ancient recipes for modern kitchens*, London 2002.
- Grünbart M., *Store in a cool and dry place: perishable goods and their preservation in Byzantium*, [in:] *Eat, drink and be merry (Luke 12:19). Food and wine in Byzantium. In honour of Professor A.A.M. Bryer*, ed. L. Brubaker, K. Linardou, Aldershot 2007, s. 39–49.
- Guillou A., *La civilisation byzantine*, Paris 1974.
- Gurunluoglu R., Gurunluoglu A., *Paul of Aegina: landmark in surgical progress*, *WJS* 27.1, 2003, s. 18–25.
- Haeven & Earth. Art of Byzantium from Greek collections*, ed. A. Drandaki, D. Papanikola-Bakirtzi, A. Tourta, Athens 2013.
- Haldon J., *Feeding the army: food and transport in Byzantium, ca 600–1100*, [in:] *Feast, fast or famine. Food and drink in Byzantium*, ed. W. Mayer, S. Trzcionka, Brisbane 2005, s. 85–100.
- Handelsgüter und Verkehrswege. Aspekte der Warenversorgung im östlichen Mittelmeerraum (4. bis 15. Jahrhundert). Akten des Internationalen Symposions Wien, 19.–22. Oktober 2005*, hrsg. E. Kislinger, J. Koder, A. Küller, Wien 2010.

- Hankinson R.J., *Galen of Pergamon*, [in:] *The encyclopedia of ancient natural scientists. The Greek tradition and its many heirs*, ed. P.T. Keyser, G. Irby-Massie, London–New York 2008, s. 335–339.
- Hankinson R.J., *The man and his work*, [in:] *The Cambridge companion to Galen*, ed. R.J. Hankinson, Cambridge 2008, s. 1–33.
- Harrison G.G., *Primary adult lactase deficiency: a problem in anthropological genetics*, *AAAnth* 77, 1975, s. 812–835.
- Hill S., Bryer A., *Byzantine porridge tracta, trachanás and trabana*, [in:] *Food in antiquity*, ed. J. Wilkins, D. Harvey, M. Dobson, Exeter 1999, s. 44–54.
- Histoire de l'alimentation*, ed. J.-L. Flandrin, M. Montanari, Paris 1996.
- Historia panaceum. Między marzeniem a oszustwem*, red. W. Korpalska, W. Ślusarczyk, Bydgoszcz 2016.
- Hitch S., *Anthropology and food studies*, [in:] *A companion to food in the ancient world*, ed. J. Wilkins, R. Nadeau, Malden–Oxford–Chichester 2015, s. 116–122.
- Hitch S., *Sacrifice*, [in:] *A companion to food in the ancient world*, ed. J. Wilkins, R. Nadeau, Malden–Oxford–Chichester 2015, s. 337–347.
- Hodowla, chów i użytkowanie owiec*, red. R. Niżniowski, Warszawa 2011.
- Hofmanová Z. et al., *Early farmers from across Europe directly descended from Neolithic Aegeans*, *PNAS* 113, 2016, s. 6886–6891.
- Horstmanshoff H.F.J., *Galen and his patients*, [in:] *Ancient medicine in its socio-cultural context. Papers read at the Congress held at Leiden University, 13–15 April 1992*, vol. I, ed. Ph.J. van der Eijk, H.F.J. Horstmanshoff, P.H. Schrijvers, Amsterdam 1995, s. 83–99.
- Hunger H., *Die hochsprachliche profane Literatur der Byzantiner*, Bd. I, München 1978.
- Identità euromediterranea 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*, ed. A. Pelletti, Foggia 2014.
- Ieraci Bio A.M., *Antyllos*, [in:] *Antike Medizin. Ein Lexikon*, hrsg. K.-H. Leven, München 2005, kol. 62–63.
- Inm S., *Asklepiades v. Bithynien*, [in:] *Antike Medizin. Ein Lexikon*, hrsg. K.-H. Leven, München 2005, kol. 107–108.
- Ihm S., *Philumenos*, [in:] *Antike Medizin. Ein Lexikon*, hrsg. K.-H. Leven, München 2005, kol. 699.
- Ihm S., *Rufus v. Ephesos*, [in:] *Antike Medizin. Ein Lexikon*, hrsg. K.-H. Leven, München 2005, kol. 759–760.

- Ihm S., Soran, [in:] *Antike Medizin. Ein Lexikon*, hrsg. K.-H. Leven, München 2005, kol. 822–823.
- Interscambi socio-culturali ed economici fra le città marinare d'Italia e l'Occidente dagli osservatori mediterranei. Atti del Convegno Internazionale di Studi in memoria di Ezio Falcone (1938–2011). Amalfi, 14–16 maggio 2011*, ed. B. Figliuolo, P.F. Simbula, Amalfi 2014.
- Isager S., Skydsgaard J.E., *Ancient Greek agriculture. An introduction*, London–New York 1992.
- Israelowich I., *Patients and healers in the high Roman Empire*, Baltimore 2015.
- Itan Y., Jones B.L., Ingram C.J.E., Swallow D.M., Thomas M.G., *A worldwide correlation of lactase persistence phenotype and genotypes*, BMC.EB 10, 2010, s. 1–11, DOI 10.1186/1471-2148-10-36.
- Itan Y., Powell A., Beaumont M.A., Burger J., Thomas M.G., *The Origins of Lactase Persistence in Europe*, PLoS.CB 5.8, 2005, s. 1–13.
- Jacoby D., *Commercio e navigazione degli Amalfitani nel Mediterraneo Orientale: sviluppo e declino*, [in:] *Interscambi socio-culturali ed economici fra le città marinare d'Italia e l'Occidente dagli osservatori mediterranei. Atti del Convegno Internazionale di Studi in memoria di Ezio Falcone (1938–2011). Amalfi, 14–16 maggio 2011*, ed. B. Figliuolo, P.F. Simbula, Amalfi 2014, s. 89–128.
- Jacoby D., *Cretan Cheese: A neglected aspect of Venetian Medieval trade*, [in:] *Medieval and Renaissance Venice*, ed. E.E. Kittle, T.F. Madden, Urbana–Chicago, 1999, s. 49–68.
- Jacoby D., *Mediterranean food and wine for Constantinople: the long-distance trade, eleventh to mid-fifteenth century*, [in:] *Handelsgüter und Verkehrswege. Aspekte der Warenversorgung im östlichen Mittelmeerraum (4. bis 15. Jahrhundert). Akten des Internationalen Symposions Wien, 19.–22. Oktober 2005*, hrsg. E. Kisslinger, J. Koder, A. Külzer, Wien 2010, s. 127–147.
- Jacoby D., *The Byzantine social elite and the market of economy, eleventh to mid-fifteenth century*, [in:] *Essays in Renaissance thought and letters. In honour of John Monfasani*, ed. A. Frazer, P. Nold, Leiden–Boston 2015, s. 67–86.
- Jacoby D., *The Venetians in Byzantine and Lusignan Cyprus: trade, settlement, and politics*, [in:] *Ē galēnotatē kai ē eugenestatē. Ē Benetia stēn Kypro kai ē Kypro stēn Benetia. La serenissima and la nobilissima. Venice in Cyprus and Cyprus in Venice*, ed. A. Nicolaou-Konnari, Nicosia 2009, s. 59–100.

- Jacoby D., *Thirteenth-century commercial exchange in the Aegean: continuity and change*, [in:] *Change in the Byzantine world in the twelfth and thirteenth centuries. First International Sevgi Gönül Byzantine Studies Symposium, 25–28 June, 2007*, ed. A. Ödek an, E. Ak y ü r e k, N. Ne c i p o ğ l u, Istanbul 2010, s. 187–194.
- Jacoby D., *Venetian commercial expansion in the eastern Mediterranean, 8th–11th centuries*, [in:] *Byzantine trade, 4th–12th centuries. The archaeology of local, regional and international exchange. Papers of the thirty-eighth Spring Symposium of Byzantine Studies, St John's College, University of Oxford, March 2004*, ed. M.M. Ma n g o, Aldershot 2009, s. 371–391.
- Jagusiak K., Kokoszko M., *Pisma Orybazjusza jako źródło informacji o żywieniu ludzi w późnym Cesarstwie Rzymskim*, VP 33, 2013, s. 339–357.
- Jagusiak K., Kokoszko M., *Życie i kariera Orybazjusza w świetle relacji źródłowych*, PNH 10.1, 2011, s. 5–21.
- Jamroz D., Nowicki B., *Kozy. Chów i hodowla*, Warszawa 1994.
- Kalligas H., *Monemvasia, seventh–fifteenth centuries*, [in:] *The economic history of Byzantium. From the seventh through the fifteenth century*, vol. I–III, ed. A.E. L a i o u, Washington 2002, s. 879–897.
- Karpozilos A., *Realia in Byzantine epistolography X–XII c.*, BZ 77, 1984, s. 20–37.
- Keyser P.T., *Dion*, [in:] *The encyclopedia of ancient natural scientists. The Greek tradition and its many heirs*, ed. P.T. Keyser, G. Irby-Massie, London–New York 2008, s. 258.
- Keyser P.T., *Poseidonios (Med. I)*, [in:] *The encyclopedia of ancient natural scientists. The Greek tradition and its many heirs*, ed. P.T. Keyser, G. Irby-Massie, London–New York 2008, s. 690–691.
- Keyser P.T., *Publius of Puteoli*, [in:] *The encyclopedia of ancient natural scientists. The Greek tradition and its many heirs*, ed. P.T. Keyser, G. Irby-Massie, London–New York 2008, s. 709.
- Kind E., *Soranos*, [in:] *RE*, 2. Reihe, Bd. III.1, Stuttgart 1927, kol. 1113–1130.
- Kindestedt P.S., *Cheese and culture. A history of cheese and its place in western civilization*, White River Junction 2012.
- King H., *Food and blood in Hippocratic gynaecology*, [in:] *Food in antiquity*, ed. J. Wilkins, D. Harvey, M. Dobson, Exeter 1999, s. 351–358.
- King H., *Hippocrates' woman. Reading the female body in ancient Greece*, London–New York 1998.

- Kislinger E., *Anthimus*, [in:] *Antike Medizin. Ein Lexikon*, hrsg. K.-H. Leven, München 2005, kol. 56.
- Kislinger E., *Les chrétiens d'Orient: règles et réalités alimentaires dans le monde byzantin*, [in:] *Histoire de l'alimentation*, ed. J.-L. Flandrin, M. Montanari, Paris 1996, s. 325–344.
- Kislinger E., *Trōgontas kai pinontas ektos spitioy*, [in:] *Byzantinōn diatrofē kai mageireiai. Praktika ēmeridas „Peri tes diatrofēs sto Byzantio”*. Thessalonikē Mouseio Byzantinou Politismou 4 Noembriou 2001. *Food and cooking in Byzantium. Proceedings of the symposium „On food in Byzantium”*. Thessaloniki Museum of Byzantine Culture 4 November 2001, ed. D. Papanikola-Bakirtzi, Athena 2005, s. 47–60.
- Klantzēs G., Tsiamēs K., Poulakou-Rempellakou E., *Oreibasios kai Paulos Aiginētēs. Dyo Byzantinoi iatroi, prōtoporoi stēn plastikē cheirurgikē*, AHM 23,5, 2006, s. 536–540.
- Koder J., *Cuisine and dining in Byzantium*, [in:] *Byzantine culture. Papers from the Conference “Byzantine days of Istanbul” held on the occasion of Istanbul being European Cultural Capital 2010. Istanbul, May 21–23 2010*, ed. D. Sakel, Ankara 2014, s. 421–438.
- Koder J., *Ē kathēmerinē diatrofē sto Byzantio me basē tis pēges*, [in:] *Byzantinōn diatrofē kai mageireiai. Praktika ēmeridas „Peri tes diatrofēs sto Byzantio”*. Thessalonikē Mouseio Byzantinou Politismou 4 Noembriou 2001. *Food and cooking in Byzantium. Proceedings of the symposium „On food in Byzantium”*. Thessaloniki Museum of Byzantine Culture 4 November 2001, ed. D. Papanikola-Bakirtzi, Athena 2005, s. 17–30.
- Koder J., *Everyday food in the middle Byzantine period*, [in:] *Flavours and delights. Tastes and pleasures of ancient and Byzantine cuisine*, ed. I. Anagnostakis, Athens 2013, s. 139–155.
- Koder J., *Natural environment and climate, diet, food, and drink*, [in:] *Heaven & Earth. Art of Byzantium from Greek collections*, ed. A. Drandaki, D. Papanikola-Bakirtzi, A. Tourta, Athens 2013, s. 423–438.
- Koder J., *Paratērēseis gia te chrēsē booeidōn sto Byzantio*, [in:] *Zōa kai periballon sto Byzantio (70s–120s ai.)*, ed. I. Anagnostakis, T.G. Kolias, E. Papadopoulos, Athena 2011, s. 23–38.
- Koder J., *Stew and salted meat – opulent normality in the diet of every day?*, [in:] *Eat, drink and be merry (Luke 12:19). Food and wine in Byzantium. In honour of Professor A.A.M. Bryer*, ed. L. Brubaker, K. Linardou, Aldershot 2007, s. 59–72.

- Kokoszko M., *Galaktologia terapeutyczna (γαλακτολογία ιατρική) Galena zawarta w De simplicium medicamentorum temperamentis ac facultatibus*, PNH 14.2, 2015, s. 5–23.
- Kokoszko M., *Galen's therapeutic galactology (γαλακτολογία ιατρική) in De simplicium medicamentorum temperamentis ac facultatibus*, [in:] *Latte e latticini. Aspetti della produzione e del consume nella società mediterranea dell'Antichità e del Medioevo. Atti del Convegno Internazionale di Studio promosso dall'IBAM – CNR e dall'IRS – FNER nell'ambito del Progetto MenSALe Atene, 2–3 ottobre 2015*, ed. I. Anagnostakis, A. Pelletieri, Lagonegro 2016, s. 33–48.
- Kokoszko M., *Medycyna bizantyńska na temat aiora (αἶωρα), czyli kilka słów o jednej z procedur terapeutycznych zastosowanych w kuracji cesarza Aleksego I Komnena (na podstawie pism medycznych Galena, Orybajusza, Aecjusza z Amidy i Pawła z Eginy, [in:] Cesarstwo bizantyńskie. Dzieje, religia, kultura. Studia ofiarowane Profesorowi Waldemarowi Ceranowi przez uczniów na 70-lecie Jego urodzin*, red. P. Krupczyński, M. J. Leszka, Łask–Łódź 2006, s. 87–111.
- Kokoszko M., *Rola nabiału w diecie późnego antyku i wczesnego Bizancjum (IV–VII w.)*, ZW 16, 2011, s. 8–28.
- Kokoszko M., *Ryby i ich znaczenie w życiu codziennym ludzi późnego antyku i wczesnego Bizancjum (III–VII w.)*, Łódź 2005.
- Kokoszko M., *Smaki Konstantynopola*, [in:] *Konstantynopol – Nowy Rzym. Miasto i ludzie w okresie wczesnobizantyńskim*, red. M. J. Leszka, T. Wołińska, Warszawa 2011, s. 471–575.
- Kokoszko M., Dybała J., *Milk in medical theory extant in Celsus' De medicina*, JFSE 6.5, 2016, s. 267–279.
- Kokoszko M., Gibel-Buszevska K., *Kandaulos. The testimony of selected sources*, SCer 1, 2011, s. 11–22.
- Kokoszko M., Gibel-Buszevska K., *The term kandaulos/kandylos in the Lexicon of Photius and the Commentarii ad Homeri Iliadem of Eustathius of Thessalonica*, BZ 104, 2011, s. 125–145.
- Kokoszko M., Gibel-Buszevska K., *Termin kandaulos/kandylos (ΚΑΝΔΑΥΛΟΣ/ΚΑΝΔΥΛΟΣ) na podstawie ΑΕΞΕΩΝ ΣΥΝΑΓΩΓΗ Focjusza oraz Commentarii ad Homeri Iliadem Eustacjusza z Tessaloniki*, VP 30, 2010, s. 361–373.

- Kokoszko M., Jagusiak K., Rzeźnicka Z., *Cereals of antiquity and early Byzantine times. Wheat and barley in medical sources*, tłum. K. Wodarczyk, M. Zakrzewski, M. Zytka, Łódź 2014.
- Kokoszko M., Jagusiak K., Rzeźnicka Z., *Common and foxtail millet in dietetics, culinary art and therapeutic procedures of the antiquity and early Byzantium*, *ŁSE* 54, 2015, s. 71–104.
- Kokoszko M., Jagusiak K., Rzeźnicka Z., *Dietetyka i sztuka kulinarna antyku i wczesnego Bizancjum (II–VII w.)*, cz. I, *Zboża i produkty zbożowe w źródłach medycznych antyku i wczesnego Bizancjum (II–VII w.)*, Łódź 2014.
- Kokoszko M., Jagusiak K., Rzeźnicka Z., *Kilka słów o zupie zwanej ptisane (πιτσάνη)*, *ZW* 18, 2013, s. 282–292.
- Kokoszko M., Jagusiak K., Rzeźnicka Z., *Rice as food and medication in ancient and Byzantine medical literature*, *BZ* 108, 2015, s. 129–155.
- Kokoszko M., Jagusiak K., Rzeźnicka Z., *Rice as foodstuff and a medication in ancient and Byzantine medical literature*, [in:] *Standarti na vsekidnevieto prez Srednovekovieto i Novoto vreme / Standards of everyday in the Middle Ages and in the Modern Times*, vol. III, *A collection of papers from the Intensive Programme "Standards of Everyday Life in the Middle Ages and in the Modern Times. Veliko Tarnovo 12th–23rd of May, 2013; 11th–22th of May, 2014*, ed. N. Christova, I. Ivanov, G. Georijeva, Veliko Tarnovo 2014, s. 63–101.
- Kokoszko M., Jagusiak K., Rzeźnicka Z., *Rice as a foodstuff in ancient and Byzantine "materia medica"*, *SCer* 3, 2013, s. 47–68.
- Kokoszko M., Jagusiak K., Rzeźnicka Z., *Ryż jako pokarm i medykament w antycznej i bizantyńskiej literaturze medycznej*, *PNH* 12, 2013, s. 5–38.
- Konstantynopol – Nowy Rzym. Miasto i ludzie w okresie wczesnobizantyńskim*, red. M.J. Leszka, T. Wolińska, Warszawa 2011.
- Kompa A., *Mieszkańcy Konstantynopola w oczach intelektualistów miejscowej proweniencji*, [in:] A. Kompa, M.J. Leszka, T. Wolińska, *Mieszkańcy stolicy świata. Konstantynopolitańczycy między starożytnością a średniowieczem*, Łódź 2014, s. 3–306.
- Kompa A., Leszka M.J., Wolińska T., *Mieszkańcy stolicy świata. Konstantynopolitańczycy między starożytnością a średniowieczem*, Łódź 2014.
- Kron G., *Agriculture*, [in:] *A companion to food in the ancient world*, ed. J. Wilkins, R. Nadeau, Malden–Oxford–Chichester 2015, s. 160–172.
- Koukoules F. *Byzantinon bios kai politismos*, vol. V, *Hai trofai kai ta pota...*, Athènes 1952.

- La médecine de Celse. Aspects historiques, scientifique, and littéraires. Mémoires du Centre Jean Palerne*, vol. XIII, ed. G. S a b b a h, P. M u d r y, Saint-Étienne 1994.
- L a d a s S., P a p a n i k o s J., A r a p a k i s G., *Lactose malabsorption in Greek adults: correlation of small bowel transit time with the severity of lactose intolerance*, *Gut* 23, 1982, s. 968–973.
- L a i o u A.E., *Exchange and trade, seventh–twelfth centuries*, [in:] *The economic history of Byzantium. From the seventh through the fifteenth century*, vol. I–III, ed. A.E. L a i o u, Washington 2002, s. 697–770.
- L a n g s l o w D.R., *Celsus and the makings of a Latin medical terminology*, [in:] *La médecine de Celse. Aspects historiques, scientifiques, and littéraires. Mémoires du Centre Jean-Palerne*, vol. XIII, ed. G. S a b b a h, P. M u d r y, Saint-Étienne 1994, s. 297–318.
- L a m a n g a M., *Paolo di Egina*, [in:] *Medici bizantini. Oribasio di Pergamon. Aezio d' Amida. Alessandro di Tralle. Paolo d'Egina. Leone medico*, ed. A. G a r z y a, R. d e L u c i a, A. G u a r d a s o l e, A.M. I e r a c i B i o, M. L a m a g n a, R. R o m a n o, Torino 2006, s. 683–695.
- Latte e latticini. Aspetti della produzione e del consume nella società mediterranea dell' Antichità e del Medioevo. Atti del Convegno Internazionale di Studio promosso dall' IBAM – CNR e dall' IRS – FNER nell' ambito del Progetto MenSALe Atene, 2–3 ottobre 2015*, ed. I. A n a g n o s t a k i s, A. P e l l e t t i e r i, Lagonegro 2016.
- L a u r e n c e R., *Roman passions. A history of pleasure in Imperial Rome*, London 2010.
- L e a r y T.J., *Martial book XIII: The Xenia. Text with introduction and commentary*, London 2001.
- L e a r y T.J., *Martial book XIV: The Apophoreta. Text with introduction and commentary*, London 1996.
- L e f o r t J., *The rural economy, seventh–twelfth centuries*, [in:] *The economic history of Byzantium. From the seventh through the fifteenth century*, vol. I–III, ed. A.E. L a i o u, Washington 2002, s. 231–310.
- L e h m a n n H., *Zu Aëtius Amidenus*, *SuA* 23, 1930, s. 205–206.
- L e o n a r d i M., G e r b a u l t P., T h o m a s M.G., B e r g e r J., *The evolution of lactase persistence in Europe. A synthesis of archaeological and genetic evidence*, *IDJ* 22, 2012, s. 88–97.
- L e o n t s i n i M., *Butter and lard instead of olive oil? Fatty Byzantine meals*, [in:] *Identità euromediterranea 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*, ed. A. P e l l e t t i e r i, Foggia 2014, s. 217–229.

- Leontsinì M., Merianos G., *From culinary to alchemical recipes. Various uses of milk and cheese in Byzantium*, [in:] *Latte e latticini. Aspetti della produzione e del consumo nella società mediterranea dell'Antichità e del Medioevo. Atti del Convegno Internazionale di Studio promosso dall'IBAM – CNR e dall'IRS – FNER nell'ambito del Progetto MenSALe Atene, 2–3 ottobre 2015*, ed. I. Anagnostakis, A. Pellettieri, Lagonegro 2016, s. 205–222.
- Leigh M., *Food in Latin literature*, [in:] *A companion to food in the ancient world*, ed. J. Wilkins, R. Nadeau, Malden–Oxford–Chichester 2015, s. 43–52.
- Leontsinì M., *Plakountai, pies and pancakes: festive and daily baked desserts in Byzantium (4th–12th c.)*, [in:] *...come sa di sale lo pane altrui. Il pane di Matera e i Pani del Mediterraneo. Atti del Convegno Internazionale di Studio promosso dall'IBAM–CNR nell'ambito del Progetto MenSALe Matera, 5–7 settembre 2014*, ed. A. Pellettieri, Foggia 2014, s. 123–131.
- Leontsinì M., *Hens, cockerels and other choice fowl. Everyday food and gastronomic pretensions in Byzantium*, [in:] *Flavours and delights. Tastes and pleasures of ancient and Byzantine cuisine*, ed. I. Anagnostakis, Athens 2013, s. 113–131.
- Les Écoles médicales à Rome: Actes du 2^{ème} Colloque International sur les textes médicaux latins antiques, Lausanne 1986*, éd. P. Mudry, J. Pigaud, Genève 1991.
- Leven K.-H., *Demosthenes Philaletes*, [in:] *Antike Medizin. Ein Lexikon*, hrsg. K.-H. Leven, München 2005, kol. 214–215.
- Leven K.-H., *Diokles v. Karystos*, [in:] *Antike Medizin. Ein Lexikon*, hrsg. K.-H. Leven, München 2005, kol. 225–227.
- Lofberg J.O., „*Unmixed milk*” again, CP 16.4, 1921, s. 389–391.
- Longo O., *La nourriture des autres*, [in:] *Histoire de l'alimentation*, ed. J.-L. Flandrin, M. Montanari, Paris 1996, s. 265–275.
- López Pérez M., *Ginecología y patología sexual femenina en las Colecciones Médicas de Oribasio*, Oxford 2010.
- Louvaris A.N.J., *Fast and abstinence in Byzantium*, [in:] *Feast, fast or famine. Food and drink in Byzantium*, ed. W. Mayer, S. Trzcionka, Brisbane 2005, s. 189–198.
- de Lucia R., *Oribasio di Pergamo*, [in:] *Medici bizantini. Oribasio di Pergamon. Aezio d'Amida. Alessandro di Tralle. Paolo d'Egina. Leone medico*, ed. A. Garzya, R. de Lucia, A. Guardasole, A.M. Ieraci Bio, M. Lamagna, R. Romano, Torino 2006, s. 21–29.
- de Lucia R., *Oreibasios v. Pergamon*, [in:] *Antike Medizin. Ein Lexikon*, hrsg. K.-H. Leven, München 2005, kol. 660–661.

- Malinowski G., *Zwierzęta świata antycznego. Studia nad Geografią Strabona*, Wrocław 2003.
- Manetti D., *Diokles of Karustos*, [in:] *The encyclopedia of ancient natural scientists. The Greek tradition and its many heirs*, ed. P.T. Keyser, G. Irby-Massie, London–New York 2008, s. 255–257.
- Mango M.M., *Byzantine trade: local, regional, interregional and international*, [in:] *Byzantine trade, 4th–12th centuries. The archaeology of local, regional and international exchange. Papers of the thirty-eighth Spring Symposium of Byzantine Studies, St John's College, University of Oxford, March 2004*, ed. M.M. Mango, Aldershot 2009, s. 3–14.
- Marasco G., *Andromachos v. Kreta*, [in:] *Antike Medizin. Ein Lexikon*, hrsg. K.-H. Leven, München 2005, kol. 50–51.
- Marx F., *Prolegomena*, [in:] *A. Cornelii Celsi quae supersunt*, ed. F. Marx, Lipsiae–Berlini 1915, s. I–XXV.
- Material culture and well-being in Byzantium (400–1453). Proceedings of the International Conference (Cambridge, 8–10 September 2001)*, ed. M. Grünbart, E. Kisslinger, A. Muthesius, D.Ch. Stathakopoulos, Wien 2007.
- Masullo R., *Philagrios*, [in:] *Antike Medizin. Ein Lexikon*, hrsg. K.-H. Leven, München 2005, kol. 693–694.
- Mazzini I., *L'alimentation et la médecine dans le monde antique*, [in:] *Histoire de l'alimentation*, ed. J.-L. Flandrin, M. Montanari, Paris 1996, s. 253–264.
- Mazzini I., *La chirurgia celsiana nella storia della chirurgia greco-romana*, [in:] *La médecine de Celse. Aspects historiques, scientifiques, and littéraires. Mémoires du Centre Jean Palerne*, vol. XIII, ed. G. Sabbah, P. Mudry, Saint-Étienne 1994, s. 135–166.
- McCormick F., *Cows, milk and religion: the use of dairy produce in early societies*, *AZoo* 47.2, 2012, s. 99–111.
- Medici bizantini. Oribasio di Pergamon. Aezio d'Amida. Alessandro di Tralle. Paolo d'Egina. Leone medico*, ed. A. Garzya, R. de Lucia, A. Guardasole, A.M. Ieraci Bio, M. Lamagna, R. Romano, Torino 2006.
- Medieval and Renaissance Venice*, ed. E.E. Kittel, T.F. Madden, Urbana–Chicago 1999.
- Medizin-Geschichte in unsere Zeit. Festgabe E. Heischkel-Artel und W. Artel*, hrsg. H.H. Eulner, Stuttgart 1971.
- Messing G.M., *Remarks on Anthimus De observatione ciborum*, CP 37.2, 1942, s. 150–158.

- Messis C., *Au pays merveilles alimentaires: invitation à la table paphlagonienne*, [in:] *Latte e latticini. Aspetti della produzione e del consume nella società mediterranea dell'Antichità e del Medioevo. Atti del Convegno Internazionale di Studio promosso dall'IBAM – CNR e dall'IRS – FNER nell'ambito del Progetto MenSALe Atene, 2–3 ottobre 2015*, ed. I. Anagnostakis, A. Pellettieri, Lagonegro 2016, s. 159–171.
- Mikołajczyk I., *Rzyska literatura agronomiczna*, Toruń 2004.
- Milk. *Beyond the dairy. Proceedings of the Oxford Symposium on Food and Cookery 1999*, ed. H. Walker, Totnes 2000.
- Mitchell S., *Food, culture, and environment in ancient Asia Minor*, [in:] *A companion to food in the ancient world*, ed. J. Wilkins, R. Nadeau, Malden–Oxford–Chichester 2015, s. 285–295.
- Monteix N., *Baking and cooking*, [in:] *A companion to food in the ancient world*, ed. J. Wilkins, R. Nadeau, Malden–Oxford–Chichester 2015, s. 212–223.
- Morris S.P., *Diary Queen: Churns and milk products in the Aegean Bronze Age*, *Opus* 7, 2014, s. 205–222.
- Morrisson C., Cheynet J.-C., *Prices and wages in the Byzantine world*, [in:] *The economic history of Byzantium. From the seventh through the fifteenth century*, vol. I–III, ed. A.E. Laiou, Washington 2002, s. 815–878.
- Morrow Brown H., *The health hazards of milk*, [in:] *Milk. Beyond the dairy. Proceedings of the Oxford Symposium on Food and Cookery 1999*, ed. H. Walker, Totnes 2000, s. 259–267.
- Murray O., *Athenaeus the encyclopedist*, [in:] *A companion to food in the ancient world*, ed. J. Wilkins, R. Nadeau, Malden–Oxford–Chichester 2015, s. 30–42.
- Niehoff-Panagiotidis J., *Seth, Symeon*, [in:] *Antike Medizin. Ein Lexikon*, hrsg. K.H. Leven, München 2005, kol. 799–800.
- Nutton V., *Ancient medicine*, London–New York 2005.
- Nutton V., *Andromachus (5)*, [in:] *BNP*, vol. I, Leiden–Boston 2002, kol. 685–686.
- Nutton V., *Antyllus*, [in:] *BNP*, vol. I, Leiden–Boston 2002, kol. 810–811.
- Nutton V., *Archigenes*, [in:] *BNP*, vol. I, Leiden–Boston 2002, kol. 989–990.
- Nutton V., *Asclepiades (6)*, [in:] *BNP*, vol. II, Leiden–Boston 2003, kol. 96–98.
- Nutton V., *Demosthenes (4)*, [in:] *BNP*, vol. IV, Leiden–Boston 2004, kol. 297–298.
- Nutton V., *Diocles (6)*, *BNP*, vol. IV, Leiden–Boston 2004, kol. 424–426.

- Nutton V., *From Galen to Alexander. Aspects of medicine and medical practice in late Antiquity*, DOP 38, 1984, s. 1–14.
- Nutton V., *Galen and the traveller's fare*, [in:] *Food in antiquity*, ed. J. Wilkins, D. Harvey, M. Dobson, Exeter 1999, s. 359–370.
- Nutton V., *Galen in Byzantium*, [in:] *Material culture and well-being in Byzantium (400–1453). Proceedings of the International Conference (Cambridge, 8–10 September 2001)*, ed. M. Grünbart, E. Kisslinger, A. Muthesius, D.Ch. Stathakopoulos, Wien 2007, s. 171–176.
- Nutton V., *Philagrius*, [in:] *BNP*, vol. XI, Leiden–Boston 2007, kol. 10.
- Nutton V., *Rufus (5)*, [in:] *BNP*, vol. XII, Leiden–Boston 2008, kol. 756–758.
- Nutton V., *The chronology of Galen's early career*, CQ 23.1, 1973, s. 158–171.
- Oldfather W.A., *Homerica: I. akrëton gala, i 297*, CP 8.2, 1913, s. 195–212.
- Oser-Grote C., *Archigenes v. Apameia*, [in:] *Antike Medizin. Ein Lexikon*, hrsg. K.-H. Leven, München 2005, kol. 80.
- Oser-Grote C., *Celsus*, [in:] *Antike Medizin. Ein Lexikon*, hrsg. K.-H. Leven, München 2005, kol. 189–191.
- The Oxford companion to food*, ed. A. Davidson, Oxford–New York 1999.
- Parry K., *Vegetarianism in late antiquity and Byzantium: The transmission of a regimen*, [in:] *Feast, fast or famine. Food and drink in Byzantium*, ed. W. Mayer, S. Trzcionka, Brisbane 2005, s. 171–187.
- Paulas J., *Cheese*, [in:] *The encyclopedia of ancient history*, vol. III ed. R.S. Bagnall, K. Brodersen, C.B. Champion, A. Erskine, S.R. Huebner, Oxford 2012, s. 1445–1446.
- Paulys Real-Encyclopädie der classischen Altertumswissenschaft*, hrsg. G. Wissowa, W. Kroll, Stuttgart 1894–1978.
- Pellettieri A., *Latte e latticini. Aspetti della produzione e del consumo nelle società mediterranee dell'Antichità e del Medioevo. Le ragioni del convegno*, [in:] *Latte e latticini. Aspetti della produzione e del consumo nella società mediterranee dell'Antichità e del Medioevo. Atti del Convegno Internazionale di Studio promosso dall'IBAM – CNR e dall'IRS – FNER nell'ambito del Progetto MenSALe Atene, 2–3 ottobre 2015*, ed. I. Anagnostakis, A. Pellettieri, Lagonegro 2016, s. 7–14.
- Perino A., Cabras S., Obinu D., Cavalli Sforza L., *Lactose intolerance: a non-allergic disorder often managed by allergologists*, EAACI 41.1, 2009, s. 3–16.

- Perry C., *Medieval Arab dairy products*, [in:] *Milk. Beyond the dairy. Proceedings of the Oxford Symposium on Food and Cookery 1999*, ed. H. Walker, Totnes 2000, s. 275–277.
- Pormann P.E., *Paulos of Aigina*, [in:] *The encyclopedia of ancient natural scientists. The Greek tradition and its many heirs*, ed. P.T. Keyser, G. Irby-Massie, London–New York 2008, s. 629.
- Pormann P.E., *Paulos v. Aigina*, [in:] *Antike Medizin. Ein Lexikon*, hrsg. K.-H. Leven, München 2005, kol. 681–682.
- Riddle J.M., *Dioscurides on pharmacy and medicine*, Austin 1985.
- Robbins F.E., „*Unmixed milk*”, *Odyssey ix. 296–98*, CP 10.4, 1915, s. 442–444.
- Robinson M., Rowan E., *Roman food remains in archaeology and the contents of a Roman Sewer and Herculaneum*, [in:] *A companion to food in the ancient world*, ed. J. Wilkins, R. Nadeau, Malden–Oxford–Chichester 2015, s. 105–115.
- Rocha J., *The evolution of lactase persistence*, APor 29, 2012, s. 121–137.
- Rodgers R.H., *Didumos of Alexandria*, [in:] *The encyclopedia of ancient natural scientists. The Greek tradition and its many heirs*, ed. P.T. Keyser, G. Irby-Massie, London–New York 2008, s. 245.
- Romano R., *Aezio Amideno*, [in:] *Medici bizantini. Oribasio di Pergamon. Aezio d'Amida. Alessandro di Tralle. Paolo d'Egina. Leone medico*, ed. A. Garzya, R. de Lucia, A. Guardasole, A.M. Ieraci Bio, M. Lamagna, R. Romano, Torino 2006, s. 255–261.
- Rzeźnicka Z., *Milk and dairy products in ancient dietetics and cuisine according to Galen's De alimentorum facultatibus and selected Early Byzantine medical treatises*, [in:] *Latte e latticini. Aspetti della produzione e del consumo nella società mediterranea dell'Antichità e del Medioevo. Atti del Convegno Internazionale di Studio promosso dall'IBAM – CNR e dall'IRS – FNER nell'ambito del Progetto MenSALE Atene, 2–3 ottobre 2015*, ed. I. Anagnostakis, A. Pellettieri, Lagonegro 2016, s. 49–71.
- Rzeźnicka Z., *Rola mięsa w diecie w okresie pomiędzy II a VII w. w świetle źródeł medycznych*, [in:] *Dietetyka i sztuka kulinarna antyku i wczesnego Bizancjum (II–VII w.)*, cz. II, *Pokarm dla ciała i ducha*, red. M. Kokożko, Łódź 2014, s. 213–447.
- Rzeźnicka Z., *Uzdrowiająca moc pokarmu. Zastosowanie jajek w antycznej medycynie na podstawie pism Galena*, [in:] *Historia panaceum. Między marzeniem a oszustwem*, red. W. Korpalska, W. Ślusarczyk, Bydgoszcz 2016, s. 63–78.

- Rzeźnicka Z., Kokoszko M., *Proso w gastronomii antyku i wczesnego Bizancjum*, VP 33, 2013, s. 401–419.
- Sarton G., *Galen of Pergamon*, Lawrence 1954.
- Sassatelli G., *L'alimentation des Etrusques*, [in:] *Histoire de l'alimentation*, ed. J.-L. Flandrin, M. Montanari, Paris 1996, s. 183–195.
- Savage-Smith E., *Hellenic and Byzantine ophthalmology: trachoma and sequelae*, DOP 38, 1984, s. 169–186.
- Scarborough J., *Aetios of Amida*, [in:] *The encyclopedia of ancient natural scientists. The Greek tradition and its many heirs*, ed. P.T. Keyser, G. Irby-Massie, London–New York 2008, s. 38–39.
- Scarborough J., *Anthimus (of Constantinople?)*, [in:] *The encyclopedia of ancient natural scientists. The Greek tradition and its many heirs*, ed. P.T. Keyser, G. Irby-Massie, London–New York 2008, s. 91–92.
- Scarborough J., *Early Byzantine pharmacology*, DOP 38, 1984, s. 213–232.
- Scarborough J., *Moskhion*, [in:] *The encyclopedia of ancient natural scientists. The Greek tradition and its many heirs*, ed. P.T. Keyser, G. Irby-Massie, London–New York 2008, s. 563.
- Scarborough J., *Oribasios of Pergamon*, [in:] *The encyclopedia of ancient natural scientists. The Greek tradition and its many heirs*, ed. P.T. Keyser, G. Irby-Massie, London–New York 2008, s. 595–596.
- Scarborough J., *Philagrios of Epeiros*, [in:] *The encyclopedia of ancient natural scientists. The Greek tradition and its many heirs*, ed. P.T. Keyser, G. Irby-Massie, London–New York 2008, s. 643–644.
- Scarborough J., *Rufus of Ephesos*, [in:] *The encyclopedia of ancient natural scientists. The Greek tradition and its many heirs*, ed. P.T. Keyser, G. Irby-Massie, London–New York 2008, s. 720–721.
- Scarborough J., *Soranos of Ephesos*, [in:] *The encyclopedia of ancient natural scientists. The Greek tradition and its many heirs*, ed. P.T. Keyser, G. Irby-Massie, London–New York 2008, s. 749–751.
- Scarborough J., *The Galenic question*, SuA 65, 1, 1981, s. 1–31.
- Scarborough J., *The pharmacy of Methodist medicine: the evidence of Soranus' Gynecology*, [in:] *Les Écoles médicales à Rome: Actes du 2ème Colloque International sur les texts médicaux latins antiques*, Lausanne 1986, éd. P. Mudry, J. Pigeaud, Genève 1991, s. 204–216.

- Scarborough J., *Theodora, Aetius of Amida, and Procopius: some possible connections*, GRBS 53, 2013, s. 742–762.
- Schultze C.F., *Aulus Cornelius Celsus – Arzt oder Laie? Autor, Konzept und Adressaten der De medicina libri octo*, Trier 1999.
- Sconocchia S., *Aspetti della lingua di Celso*, [in:] *La médecine de Celse. Aspects historiques, scientifique, and littéraires. Mémoires du Centre Jean Palerne*, vol. XIII, ed. G. Sabba h, P. Mudry, Saint-Étienne 1994, s. 281–296.
- Shipp G.P., *Ab ovo usque ad mala*, CP 39.2, 1944, s. 117.
- Sideras A., *Einleitung*, [in:] Rufus Ephesus, *De renum et vesicae morbis*, ed. A. Sideras, Berlin 1977, s. 58–69.
- Sideras A., *Rufus von Ephesos und sein Werk im Rahmen der antiken Medizin*, [in:] ANRW, T. II, Bd. XXXVII.2, Berlin–New York 1994, s. 1077–1253.
- Silanikove N., Leitner G., Merin U., *The Interrelationships between Lactose Intolerance and the Modern Dairy Industry: Global Perspectives in Evolutional and Historical Backgrounds*, Nut 7, 2015, s. 7312–7331.
- Smith D.F., *Food and dining in early Christianity*, [in:] *A companion to food in the ancient world*, ed. J. Wilkins, R. Nadeau, Malden–Oxford–Chichester 2015, s. 357–364.
- Soler J., *Les raisons de la Bible: règles alimentaires hébraïques*, [in:] *Histoire de l'alimentation*, ed. J.-L. Flandrin, M. Montanari, Paris 1996, s. 73–84.
- Solomon J., *The Apician sauce. Ius Apicianum*, [in:] *Food in antiquity*, ed. J. Wilkins, D. Harvey, M. Dobson, Exeter 1999, s. 115–131.
- Solomon J., *“Tracta”. A versatile Roman pastry*, H 106, 4, 1978, s. 539–556.
- Spanò Giammellaro A., *Les Phéniciens e les Carthaginois*, [in:] *Histoire de l'alimentation*, ed. J.-L. Flandrin, M. Montanari, Paris 1996, s. 85–99.
- Stamatu M., *Dioskurides*, [in:] *Antike medizin. Ein Lexikon*, hrsg. K.-H. Leven, München 2005, kol. 227–229.
- Standarti na vsekidnevieto prez Srednovekovieto i Novoto vreme / Standards of everyday in the Middle Ages and in the Modern Times*, vol. III, *A collection of papers from the Intensive Programme “Standards of Everyday Life in the Middle Ages and in the Modern Times. Veliko Tarnovo 12th–23rd of May, 2013; 11th–22th of May, 2014*, ed. N. Christova, I. Ivanov, G. Georijeva, Veliko Tarnovo 2014.
- Stannard J., *Aspects of Byzantine materia medica*, DOP 38, 1984, s. 205–211.
- Stol M., *Milk, Butter and Cheese*, BSA 7, 1993, s. 99–113.

- Swallow D.M., *Genetics of lactase persistence and lactose intolerance*, ARG 37, 2003, s. 197–219.
- Talbot A.-M., *Mealtime in monasteries: the culture of the Byzantine refectory*, [in:] *Eat, drink and be merry (Luke 12:19). Food and wine in Byzantium. In honour of Professor A.A.M. Bryer*, ed. L. Brubaker, K. Lirardo, Aldershot 2007, s. 109–125.
- Thomsen H., Probst C., *Die Medizin des Rufus von Ephesos*, [in:] *ANRW*, T. II, Bd. XXXVII.2, Berlin–New York 1994, s. 1254–1292.
- Thornike L., *Galen. The man and his times*, ScM 14.1, 1922 s. 83–93.
- Thurmond D.L., *A handbook of food processing in classical Rome. For her bounty no winter*, Leiden–Boston 2006.
- Tomkins P., *Communitality and competition: the social life of food and containers at Aceramic and Early Neolithic Knossos, Crete*, [in:] *Cooking up the past. Food and culinary practices in the Neolithic and Bronze age Aegean*, ed. C. Mee, J. Renard, Oxford 2007, s. 174–199.
- Toussaint-Samat M., *Histoire naturelle et morale de la nourriture*, Paris 1997.
- Touwaide A., *Agathinos of Sparta*, [in:] *The encyclopedia of ancient natural scientists. The Greek tradition and its many heirs*, ed. P.T. Keyser, G. Irby-Massie, London–New York 2008, s. 42–43.
- Touwaide A., *Heras of Kappadokia*, [in:] *The encyclopedia of ancient natural scientists. The Greek tradition and its many heirs*, ed. P.T. Keyser, G. Irby-Massie, London–New York 2008, s. 374.
- Touwaide A., *Herodotos (Pneum. of Tarsos?)*, [in:] *The encyclopedia of ancient natural scientists. The Greek tradition and its many heirs*, ed. P.T. Keyser, G. Irby-Massie, London–New York 2008, s. 383–384.
- Touwaide A., *La toxicologie dans le De medicina: un système asclépiado-méthodique?*, [in:] *La médecine de Celse. Aspects historiques, scientifique, and littéraires. Mémoires du Centre Jean Palerne*, vol. XIII, ed. G. Sabbah, P. Mudry, Saint-Étienne 1994, s. 211–256.
- Touwaide A., *Philumenus*, [in:] *BNP*, vol. XI, Boston–Leiden 2007, kol. 126–127.
- Tuffin P., McEvoy M., *Steak à la Hun: Food, drink, and dietary habits in Ammianus Marcellinus*, [in:] *Feast, fast or famine. Food and drink in Byzantium*, ed. W. Mayer, S. Trzcionka, Brisbane 2005, s. 69–84.
- The unknown Galen*, ed. V. Nutton, London 2002.
- Vallance J., *The medical system of Asclepiades of Bithynia*, [in:] *ANRW*, T. II, Bd. XXVII.1, Berlin–New York 1993, s. 693–727.

- Velten H., *Milk. A global history*, London 2010.
- Vickery K.F., *Food in early Greece*, Chicago 1980.
- Wellmann M., *Aetios* (8), [in:] *RE*, Bd. I, Stuttgart 1894, kol. 703–704.
- Wellmann M., *Andromachos* (18), [in:] *RE*, Bd. I, Stuttgart 1894, kol. 2154.
- Wellmann M., *Apollonios v. Pergamon*, [in:] *RE*, Bd. II, Stuttgart 1896, kol. 150.
- Wellmann M., *Archigenes*, [in:] *RE*, Bd. II, Stuttgart 1896, kol. 484–486.
- Wellmann M., *Asklepiades* (43), [in:] *RE*, Bd. II, Stuttgart 1896, kol. 1633–1634.
- Wellmann M., *Demosthenes* (11), [in:] *RE*, Bd. V, Stuttgart 1905, kol. 190–191.
- Wellmann M., *Didymos aus Alexandria* (7), [in:] *RE*, Bd. V, Stuttgart 1905, kol. 445.
- Wellmann M., *Diokles* (53), *RE*, Bd. V, Stuttgart 1905, kol. 802–812.
- Wellmann M., *Dion* (21), [in:] *RE*, Bd. V, Stuttgart 1905, kol. 877.
- Wellmann M., *Herodotos* (12), [in:] *RE*, Bd. VIII, Stuttgart 1913, kol. 990–991.
- Wesoły M., *Po co nam dziś Hippokrates?*, [in:] *Hippokrates, Wybór pism*, tłum. M. Wesoły, vol. I, Warszawa 2008, s. 11–42.
- White K.D., *Cereals, bread and milling in the Roman world*, [in:] *Food in antiquity*, ed. J. Wilkins, D. Harvey, M. Dobson, Exeter 1999, s. 38–43.
- Wilkins J., *Medical literature, diet and health*, [in:] *A companion to food in the ancient world*, ed. J. Wilkins, R. Nadeau, Malden–Oxford–Chichester 2015, s. 59–66.
- Wilkins J., *The contribution of Galen, De subtiliante diaeta (On the thinning diet)*, [in:] *The unknown Galen*, ed. V. Nutton, London 2002, s. 47–55.
- Wilkins J.M., Hill S., *Food in the ancient world*, Malden–Oxford 2006.
- Wójtowski J., *Użytkowanie mleczne z elementami przetwórstwa*, [in:] *Hodowla, chów i użytkowanie owiec*, red. R. Niżniowski, Warszawa 2011, s. 176–195.
- Zōa kai periballon sto Byzantio (70s–120s ai.)*, ed. I. Anagnostakis, T.G. Koliass, E. Papadopoulou, Athena 2011.



Dietetics and culinary art of antiquity
and early Byzantium (2nd-7th c. A.D.)

III

Ab ovo ad γάλα

Eggs, milk and dairy products in medicine
and culinary art (1st-7th c. A.D.)



S U M M A R Y

The aim of the present research was to analyse ancient and Byzantine, mostly medical, sources for information enabling us to determine the role of eggs, milk and other dairy products in dietetics, medicine and gastronomy of late Antiquity and early Byzantine times. Generally, we can conclude that the foods, regardless of their popularity in the Mediterranean region, were a major subject of interest of the medical circles of the time.

As for the development of medical theory, the sources teach that the foundation of dietetic and pharmacological knowledge in respect to eggs and dairy products was formed gradually and over a long period of time (and therefore by numerous generations of Greek physicians) until it was finally shaped by Galen. In turn, the majority of doctrines included in his treatises by the doctor of Pergamum became the basis of knowledge for physicians of early Byzantine times, who did not modify the inherited canon.

Summarizing the key information about eggs, we can conclude that they were an important but not the main element of the diet for inhabitants of the Mediterranean region. Precise analysis of sources allowed us to observe a process, in which accessibility and popularity of this food increased. The first fowl species bred on a larger scale were geese, and their eggs were used in ancient cuisine for a long time. Later on they began to be considered a food of inferior quality, and it was due to the arrival of the hen in Europe. The latter spread relatively fast and became ubiquitous, because chickens did not require any special fodder and had a higher than geese egg-laying capability, thus, becoming the dominant type of domestic fowl and the best source of eggs. The high position of chicken remained stable, despite a new trend, namely that of breeding pheasants, which, due to its considerable costliness, did not spread in the area on a larger scale¹. No wonder that sources suggest that, over the period in our interest, pheasant eggs were a real delicacy affordable only to the affluent. On the other hand, one can also guess that the low accessibility and high prices caused pheasant eggs to be regarded as healthier and tastier than those of the hen.

In the light of the above arguments, it is not surprising that the majority of data extant in sources concerns chicken eggs. From agronomic treatises we learn that egg-laying capability of the hen and the quality of chicken eggs was largely dependent on the kind of fodder. As for eggs themselves, we conclude that they were a readily available, cheap product, although their price was probably conditioned by their freshness and size. The analysed texts imply that the first feature was the key criterion of value. That is why agronomic writers devote a lot of attention to the ways of preserving eggs (which prolonged their freshness), while physicians emphasized the necessity of using the fresh product in gastronomy and therapeutic procedures. The latter also claimed that only partly set or totally liquid eggs had the best effect on human body, as they were considered to be easily digestible, quickly excreted from the body and

¹ Cf. Z. Rzeźnicka, *Rola mięsa w diecie w okresie pomiędzy II a VII w. w świetle źródeł medycznych*, [in:] *Dietetyka i sztuka kulinarna antyku i wczesnego Bizancjum (II–VII w.)*, cz. II, *Pokarm dla ciała i ducha*, ed. M. Kokośko, Łódź 2014, s. 332–333. According to agricultural treatises pheasants should be fed i.a. with wine and honey.

generating good bodily juices. Hardboiled eggs, on the other hand, were regarded as nutritious but stodgy.

Eggs were also used in pharmacology. It is worth mentioning that, although in the study of dietetics pheasant and chicken or goose eggs were preferred, in therapeutic procedures their origin was not important, since eggs of all species considered to have similar properties. Thus, owing to their availability, chicken eggs were profited from most frequently by medical doctors. Physicians utilized either whole eggs or they separated the whites from the yolks. Owing to their non-invasive properties, eggs played the role of soothing substances, for both internal and external application. Moreover, egg white was utilized by physicians as an ingredient to be admixed to other substances. Ground eggshells, in turn, were regularly used for maintaining dental hygiene, while whole ones were turned into elements of medical equipment (for instance, that facilitating the procedure of inhalation).

Analysed sources provide us with numerous data concerning the role of eggs in ancient and Byzantine gastronomy. We learn, for example, about a variety of methods of subjecting eggs to thermal treatment. Medical authors mentioned, among others, the practice of drinking raw, and only slightly heated eggs, hard-boiling or soft-boiling them, frying in the pan or thickening in a hot water bath. From their notes, it can be concluded that the most popular additive to eggs was fish sauce, but they were also flavoured with honey, wine or Sicilian sumac. Basing on the preserved data, we can assume that eggs were more than occasionally eaten as an independent dish. In this role they were usually served, among many other treats, as either appetizers or snacks (towards or at the end of a feast). However, they were much more frequently used as one of the ingredients of both sweet as well as savoury dishes. Accordingly, they were utilized for thickening casserole-type dishes or sauces, and for bonding minced meat (to produce meatballs or sausages), different stuffings and dough of many kinds.

As for milk, it must be emphasized that in the Mediterranean region it never earned the status of the main beverage, unlike wine. However, even though it was not consumed in large quantities, Greek physicians precisely described the influence of its consumption on the human body, defining

the product itself as a heterogeneous substance, consisting of three elements, that is curd, watery whey and fat. What is worth pointing out, data concerning dietetic properties of milk included in medical treatises very often overlap with information from agricultural literature of the time. We can assume that knowledge of this kind was widely spread in this period, especially among rural population, who were engaged in breeding dairy animals.

Accordingly, both experts in *ars medica* and agronomists were aware of the fact that the proportions between milk components were conditioned, among other factors, by the species of an animal. In accordance with the theory, cow's milk was considered to be the thickest, while sheep's and goat's milk was graded as respectively second and third. Conditioning factors of the beverage's thickness was also the age of an animal and the season of the year. From the analysed texts, we learn that the best milk was obtained from healthy and mature creatures, and it was much thinner in spring, when animals fed on plants, which absorbed most humidity, while it was growing thicker in summer, when rain ceased.

From the point of view of a producer, it was most beneficial to obtain the thickest milk possible, as it was a valuable edible itself and made a perfect raw material for cheese production. On the other hand, authors of medical texts paid attention to threats connected with the consumption of milk with a high percentage of curd, claiming that it led to blockages of internal organs and generated kidney stones. Thus, they recommended the consumption of milk with a balanced proportion of both the thick and the watery element. We can assume that this criterion was best fulfilled by goat's milk. Goats were *nota bene* the most popular species of dairy animals, while sheep were placed the second and cows the third on the list. The reason for such an order was a possibility of pasturage of herds of the two first on mountain slopes and low costs of their upkeep.

Medical treatises are also a good source of information about methods of dealing with the problem of fermentation of milk, which was inevitable in the hot climate. Physicians were aware of the fact that this process not only had negative influence on the taste of milk, but also modified dietary properties of the product. Thus, they recommended drinking milk right after obtaining it, or, if that was impossible, boiling it and adding some

preservatives, usually salt or honey, which not only caused milk to last longer but also made it easier to digest.

Milk was easily accessible only to inhabitants of rural areas, who could obtain the beverage directly after milking. We can also assume that in cities, fresh milk was a rarity, which made it a relatively expensive delicacy. This is probably the reason why it was sometimes pictured as sustenance for peasants and barbarians. It can be equally supposed that milk lovers who lived in cities usually consumed the beverage when it was already slightly spoiled. This can explain, why physicians attributed purgative properties to it, as well as often writing about a negative effect on the stomach and other parts of the digestive tract. Furthermore, the Asclepiads paid attention to carminative properties of milk, which, together with other effects, might be regarded as a symptom of common lactose intolerance characteristic of the peoples of the region.

On the other hand, we can also learn that fresh milk was used in various medical procedures. Owing to its palliative properties, it was, above all, utilized in therapies which required external or internal application of non-invasive soothing remedies. That is why we encounter it in a cornucopia of enemas or rinses. Moreover, the Asclepiads, being aware of the opposing effects of curd and whey, very skilfully utilized the advantage of one or the other element in treating digestive tract ailments manifested in a diarrhoea or constipation. In the latter case, physicians recommended the consumption of milk with a high percentage of whey, which stimulated the functions of intestines and led to excretion. From the preserved texts it can be concluded that, in such cases, donkey's milk was especially recommended (but, for the lack of it, it could be replaced with that of the goat). Patients suffering from dysentery, in turn, were advised to consume the beverage in which the thick substance was dominant. The proper thickness of milk was arrived at through boiling the whey off.

When it comes to thermal processing of milk, medical sources seem to be a reflection of certain aspects of everyday life. Notably, physicians usually employed a method of placing heated stones (or red-hot iron discs) in the pot with milk, which was typical of gastronomy of the time. Such a source of heat made the temperature of the liquid rise evenly in the volume, and thus the risk of burning milk was much lower than the one run

while boiling it over a hearth (when only the bottom of the pot absorbed the heat emitted by the embers). In the latter case, in order to minimize the risk of burning the liquid, milk was frequently stirred.

It is also worth pointing out that this piece of information provides us with data allowing to make some assumptions concerning the quality of pots used at that time. We can infer that the vessels usually had coarse surface, which caused milk to stick to their walls. The residue created in this way was probably difficult to remove from non-glazed dishes. The recommendation quite frequent in our sources advised that milk should be boiled in a new dish, which suggests that burnt leftovers were quite often encountered in cooking vessels, and had a negative effect on the taste and flavour of other foods prepared in such pots. Taking into account the cited data, we can also assume that the price of such kitchen accessories was not too high, since they were easily rendered impossible to use, and as a result regularly replaced with new ones.

As for other culinary data, we learn that, in the country, milk was often boiled with flour, groats, starch or *lágana/itria* into a form of soup. However, due to relatively poor milkability of goats and sheep, one can guess that the mentioned foodstuffs were rather first cooked in pure water, while milk was added in small amounts towards the end of the process. Anyway, a cheap, nutritious and energizing dish was obtained, which additionally, as physicians emphasized, was an effective cure for dysentery. It is also worth pointing out that an analogous method of preparation was used in the case of rice, which was a much more luxurious product at that time. Moreover, milk could be an important ingredient of pies, marinades, sauces and a variety of desserts.

On the basis of the gathered materials, some basic facts about whey can be established. The analysed texts clearly suggest that this liquid was not treated as food in the strict sense but its consumption was recommended only in therapies aiming to neutralize harmful humours in the body or in purging procedures. Moreover, this substance was sometimes used for the production of certain kinds of cheese.

Curdled milk, depending on the way of its obtaining, was called *oxýgala* or *schistón gála*. We can assume that the former term meant milk that was set naturally, i.e. without any additional ingredients and as a result

of fermentation, while the latter related to curd obtained with the use of an appropriate culinary technology, i.e. by means of adding to it animal or vegetable rennet. Sources reveal some information about *oxýgala*, while any more detailed dietetic and pharmacological characteristics of *schistón gala* was omitted. We do not know an explanation of the fact, however, the most probable one is that physicians regarded *oxýgala* as a separate kind of food, which required more precise description. *Schistón gala*, in turn, was considered to be milk, from which whey was separated and shared milk's characteristics. Leaving aside the above deliberations, limited data concerning the properties of *oxýgala* indicate that experts in *ars medica* did not attribute to it any important healing effects. They emphasized its stodginess and cooling action. The latter characteristic made it easy to assimilate exclusively by people of hot constitution and therefore it was recommended as an element of diet advisable to the patients in whom the temperature of certain organs was considerably increased. Despite this unfavourable opinion, an analysis of sources proves that *oxýgala* had its enthusiasts. In these sources, we can find not only methods of preparing this kind of food, but also some tips concerning the additives it could be served with.

An analysis of the collected material shows that curdled milk was used mainly for the production of cheese, which was the most popular dairy product of that time. The ubiquity of the foodstuff was mostly conditioned by practical aspects. Cheese production not only allowed people to use up all excess milk but also provided them with valuable food, which did not have to be consumed instantly and could be stored. Medical and agronomic treatises, lexicography, epistolography and different genres of literature preserved proof of big interest in such products and massive demand for cheese. The sources are detailed enough to provide us with a range of data concerning such issues as the appearance of some kinds of cheese, their taste, origin or even methods of production.

From the gathered material we conclude that due to the highest number of goats living in the Mediterranean, cheeses from their milk were the most popular, but the ones obtained from sheep's, cow's and horse's milk were also known. They were produced in accordance with a variety of recipes, usually on a local scale. Depending on the kind of milk, the

method of production and the way of preservation, they differed in their intensity of taste, flavour, fat content and consistence.

From the examined texts we can also assume that some local cheeses earned a Mediterranean-wide reputation and appreciation of ancient and Byzantine gourmets. Such quality products often were transported over large distances. There is a lot of evidence of such practices, which suggests that, both in antiquity and in the Byzantine period, an efficient transport network was developed enough to cater for a considerable market for fresh and ripening cheeses. Obviously, such imported foods were costly, which made them affordable only to the rich. Poorer people, on the other hand, had to settle for cheeses regarded as non-quality. It does not mean, though, that their affordable price was synonymous with their poor dietetic characteristic. Quite on the contrary. Home-made cottage cheese, according to the dietetic theory of the time, was not only considered to be nutritious, but also easier to digest and relatively innocuous as far as its ability to contribute to the appearance of internal blockages in the body is concerned. That is why it was contrasted with mature cheeses, because the latter contained large amounts of salt. This additive, in turn, though facilitated long preservation of the product, also removed water from curd, which made cheeses hard and, over time, intense in their taste. Such were perceived to be a stodgy foodstuff, whose consumption led to the formation of kidney stones and increased the feeling of thirst. Freshness of cheese conditioned its therapeutic use. Recently produced cheeses were able to heal open wounds and they could be applied directly on an injury. On the other hand, medications based on mature cheese were capable of affecting depths of the tissue and were so effective that they were recommended as a way of treating arthritis.

Big popularity and wide availability caused cheese to be utilized by cooks in a manifold manner. Depending on the needs and circumstances, the described product was served fresh, mature, with or without an addition of herbs (nuts or fruit), roasted, cooked, fried or smoked. Although cheese was consumed both in the country as well as in cities, we can assume that, similarly to fresh milk, cheese (especially cottage one) was eaten in larger quantities in the countryside. Farmers were involved

in cheese-making, so they had especially easy access to the newly obtained product, which, after mixing with herbs, constituted the basic *ópson* of their daily diet, i.e. a nutritious addition to bread, which not only satisfied their appetite but also provided them with energy necessary for their hard work.

A whole range of cheeses were exported to urban areas, often over large distances. Those dairy shipments when reached main urban areas consisted mainly of ripe cheeses, which, due to their high price, toughness and saltiness, were consumed in small quantities. Moreover, we need to remember that wealthy inhabitants of cities maintained a varied diet, as they could afford various food products, including meat, which, in turn, was often too expensive for those who lived in the countryside. Accordingly, it can be assumed that, in cities, the percentage share of cheese in the diet was lower than that characteristic of the areas distant from big urban centres, although city inhabitants could generally eat more cheese than people who lived in the country. Cheese was not only an addition to bread but also an ingredient of many dishes both simple as well as elaborate. Neither can we forget that, after the advent of Christianity, it became an important fasting foodstuff.

Butter was the least popular dairy product. Small interest in this foodstuff was due to a deeply-rooted tradition of the region, according to which olive oil was considered to be the best of the available fats. Consequently, butter was regarded as its mere substitute, used mainly by barbarian tribes from colder areas, who were not familiar with cultivating the olive tree. The authors of the analysed medical texts, however, demonstrated relatively wide knowledge of this product. For example, they were aware of the fact that it was mainly obtained from cow's milk, although sheep's and goat's milk was also utilized for butter production in the Mediterranean.

Butter was commonly made use of in therapeutics for facilitating digestion of harmful humours as well as softening lumps and swellings of various aetiology. It was applied in a solid or liquid form and recommended for both external and internal use. In the latter case, only non-salted product was prescribed by physicians, which piece of medical advice, of course, made us assume that salting was a common way of preserving butter.

And still one last remark. Our research into extant Greek sources has taught us that Ancient and Byzantine medical treatises ought not to be perceived as a mere compilation of medical and pharmacological recipes and should be analysed only for the purpose of sketching the history of medicine. In our opinion, they can be useful as an excellent source of information about society, economy and a cornucopia of aspects of everyday life both of Antiquity as well as of Byzantium.

transl. *Karolina Wodarczyk*



Indeks osób



A

Aecjusz z Amidy (Amideńczyk), lekarz,
autor medyczny 3, 7, 16, 30–33,
35–37, 39, 41–43, 46, 68, 71, 79, 84,
104–105, 112, 114–119, 121, 130, 138,
142, 157–158, 173, 176–181

Agatynos (Agatinos) ze Sparty, lekarz,
pisarz medyczny 29

Alcock Joan P 125

Anagnostakis Ilias 169

Andromach, lekarz 27

Antyfanos, komediopisarz 91

Antyllos, chirurg, pisarz medyczny 35,
44, 46, 50, 174, 181

Antym, lekarz, dyplomata 4, 50–51, 105,
122, 124–125, 130, 138, 182

Apicjusz, mniemany autor *O sztuce kuli-*
narnej 52–54, 125, 133, 167, 181

Apolloniusz z Pergamonu, lekarz 22

Archestrat, poeta 167

Archigenes z Apamei, lekarz, dydak-
tyk, pisarz medyczny 21, 23, 30–31,
43, 119

Arystofanes, komediopisarz 160–161

Arystoteles ze Stagiry, filozof 145, 147,
150

Asklepiades z Prusy (Bityńczyk), lekarz,
filozof, innowator medyczny 22,
28, 43

Atenajos z Naukratis, gramatyk, literat,
antykwarysta 91, 157–158, 165

August (Gajusz Juliusz Cezar Okta-
wian), cesarz rzymski (31/27 r. p.n.e.
– 14 r. n.e.) 61

B

Bartol Krystyna 158, 164

Bryer Anthony A.M. 125, 153

C

- Celsus (Aulus Korneliusz Celsus), encyklopedysta 2, 63–86, 88, 93–94, 148
Chrono Maria 43
 Cyklopi, postacie mitologiczne 60

D

- Dalby Andrew* 131, 146, 153, 168
Danielewicz Jerzy 158, 164
 Demostenes Filaletes, lekarz, oftalmolog, pisarz medyczny 46,
 Diokles z Karystos, lekarz, dietetyk, pisarz medyczny 166
 Dion, lekarz 38
 Dioskurydes, lekarz, botanik, farmakolog 2, 63–64, 69–70, 84–86, 88–95, 111, 131, 171–172, 182
 Dorkon, pasterz, postać literacka 148
 Dydym z Aleksandrii, pisarz agronomiczny 39

E

- Epajnet, autor książki kucharskiej 52
 Erazystat, lekarz 78
 Eurypides, dramaturg 60

F

- Filagriusz, lekarz, autor medyczny 43
 Filaletes, lekarz 79
 Filippides, komediopisarz 158
 Filoteusz, autor *Kletorologionu* 168
 Filumenos z Aleksandrii, lekarz, pisarz medyczny 112

G

- Galen z Pogramonu (Pergamończyk), lekarz, pisarz medyczny 2–3, 13, 14–32, 49–51, 60–61, 63, 65, 70, 79, 83–84, 88, 90, 92, 95–99, 101, 104, 106–112, 114–115, 119, 121, 123–124, 128–129, 131, 134–136, 138–142, 145, 149, 155, 157–158, 162–163, 165–166, 170–173, 178–179, 182–183, 243

H

- Heraklides (Heraklejdes) z Syrakuz, autor książki kucharskiej 52
 Heras z Kapadocji, lekarz 27
 Herodot, lekarz 118
 Hezychiusz z Aleksandrii, leksykoграф 157–158, 160
Hill Shaun 125
 Hipokrates z Kos, lekarz, pisarz medyczny 5, 64
 Horacy (Kwintus Horacjusz Flakkus), poeta 52

I

- Israelowich Ido* 65

J

- Jacoby David* 151
 Julian (Flawiusz Klaudiusz Julian), cesarz rzymski/bizantyński (360/361–363 r.) 7, 16, 44, 101, 115, 144, 175, 180–181
 Justus, lekarz 119

K

Katon Starszy (Marek Porcjusz Katon Cenzor), polityk rzymski, mówca, pisarz 123, 164–165

Kleon, lekarz 79

Koder Johannes 152

Kolumella (Lucjusz Juniusz Moderat Kolumella), wojskowy, pisarz agronomiczny 11–12, 132–133, 148, 157–159, 161

Koukoules Fedon (Phaidon) 168

Konstantyn VII Porfirogeneta, cesarz bizantyński (908/945–959 r.) 168

L

Longos, autor romansu 147

M

Makrobiusz (Ambroży Teodozjusz Makrobiusz), gramatyk 162

Marcjalis, poeta 53, 150, 161

Michał VII Dukas, cesarz bizantyński (1071–1078 r.) 156

Michał Psellos, historyk, polityk, pisarz 154–156

Mitajkos, autor książki kucharskiej 167

Moschion, lekarz 24

N

Neron (Lucjusz Domicjusz Ahenobarbus, Neron Klaudiusz Cezar Druzus Germanik), cesarz rzymski (54–68) 85

Nileus, lekarz 79

Numenius, lekarz 81

O

Orybazjusz, lekarz, autor medyczny 3, 7, 15–18, 30, 34–35, 38, 40–41, 43–50, 66, 68, 71, 80, 84, 101, 105, 111–114, 116–117, 120–121, 129, 136, 142–144, 147, 158, 163, 172, 174–179, 181

P

Palladiusz (Rutyliusz Taurus Emilian Palladiusz), pisarz agronomiczny 157

Paweł z Eginy, lekarz, autor medyczny 4, 17, 25, 30, 33, 35, 40, 42, 44, 46, 71, 84, 105, 112, 115–116, 118, 131, 139, 142–144, 173–175, 178–180

Petroniusz (Gajusz Petroniusz), poeta 53

Pliniusz Starszy (Gajusz Pliniusz Sekundus), encyklopedysta, historyk 52–53, 71, 83, 132–133, 148–149, 150–151, 160–161, 182, 194

Plutarch z Charonei, historyk, biograf, moralista 166

Polluks (Juliusz Polluks), gramatyk, sofista, retor 157

Posejdoniusz, lekarz 47, 119

Psellos Michał zob. Michał Psellos

Ptochoprodromos, poeta 151, 153, 168

Publiusz, lekarz 28

R

Rufus z Efezu, lekarz, pisarz medyczny, dietetyk 38, 48, 70, 101–104, 113, 116, 119, 175–176

Rustyk, lekarz 27

S

Savage-Smith Emilie 37

Solomon Jon 125

Soranos z Efezu, lekarz, pisarz medyczny 29

Strabon, geograf, historyk 181

Suejusz, poeta 162

Symeon Set, lekarz, autor medyczny, urzędnik bizantyński 155–156

T

Temison z Laodycei, lekarz 76, 119

Trymalchion, postać literacka 53

Tyberiusz (Tyberiusz Klaudiusz Neron), cesarz rzymski (14–37 r.) 64

W

Warron (Marek Terencjusz Warron), pisarz, uczoney 12, 61, 157



Indeks nazw geograficznych i etnicznych



SKRÓTY:

dzieln. – dzielnica, **etn.** – lud, plemię, grupa etniczna, **g.** – góra, góry, pasmo górskie, **kr.** – kraj, kraina, państwo, region, **m.** – miasto, miejscowość, miejsce, **płw.** – półwysep, **w.** – wyspa. W nawiasach podano współczesne nazwy miast.

A

Alpy Centrońskie, g. 149–150

Anazarbos, m. 85

Andiparos, w. 168

Apulia, kr. 151

Arabia, kr. 181

Ateny, m. 149

Atos (Athos), g. 153

Azja Mniejsza, płw. 141, 157

B

Bizancjum (cesarstwo bizantyńskie,
wschodniorzymskie), kr. 1–3, 7, 9,

12, 15, 30, 35, 45, 59, 61, 64, 84, 111,

121, 123, 125, 145, 147, 151, 153, 155–156,

168–169, 178, 183, 188, 192, 243, 252

C

Campus Caedicius, reg. Lacjum 151

Coeba (Ceva), m. 150

Cylicja, kr. 85

D

Dalmacja, kr. 150

E

Etiopia, kr. 181

Etruria, kr. 151

Europa, k. 184, 244

F

Frygia, kr. 147

G

Gabalis (Gévaudan), m. 150

Grecja, kr. 60, 87, 146, 150, 159, 168

Grecy, etn. 65, 72, 94, 167

H

Heraklion, m. 168

I

Italia, kr. 167

K

Keos, w. 150

Konstantynopol, m. 151–153, 169

Kreta, w. 151, 153

L

Lakończyk, etn. 167

Lesbos, w. 168

Lesura (Lozère), m. 150

Liguria, kr. 150–151

Luna, m. 148, 150

M

Macedonia, kr. 153,

Monteleone Sabino (Trebula), m. 150

Myzja, kr. 141, 149

N

Nabatejczycy, etn. 181

Nemausus (Nîmes), m. 150

P

Paflagonia, kr. 153

Paros, w. 168

Pergamon, m. 135

R

Rzym, m. 85, 149, 151

Rzymianin, etn. 55, 60, 73–74, 76, 132, 135

S

Sabaudia, kr. 149

Samos, w. 49, 116,

Sarsina/Sassina (Sarsina), m. 150

Scytowie, etn. 60

Spartiaci/Spartanie, etn. 167

Sycylia, w. 150–151

Sycylijczyk, etn. 167

Ś

Śródziemne Morze 52, 59, 63, 87, 94, 132,
149, 152, 160, 181, 183, 187, 191, 194

Śródziemnomorze, kr. 83, 244–245,
249–251

T

Tarentaise, kr. 149

Trebula zob. Monteleone Sabino

Tromilea, m. 150

Tuluza (Toulouse, Tolosa), m. 150

U

Umbria, kr. 150–151

W

Welabrum, dzieln. Rzymu 150

Wenecjanie, etn. 152–153

Westynowie, etn. 88

Wołosi, etn. 153



BYZANTINA ŁODZIENSIA

1997–2016

I.

Sławomir Bralewski, *Imperatorzy późnego cesarstwa rzymskiego wobec zgromadzeń biskupów*, Łódź 1997, ss. 197.

II.

Maciej Kokoszko, *Descriptions of Personal Appearance in John Malalas' Chronicle*, Łódź 1998, ss. 181.

III.

Mélanges d'histoire byzantine offerts à Oktawiusz Jurewicz à l'occasion de Son soixante-dixième anniversaire, red. **Waldemar Ceran**, Łódź 1998, ss. 209.

IV.

Mirosław Jerzy Leszka, *Uzurpacje w cesarstwie bizantyńskim w okresie od IV do połowy IX wieku*, Łódź 1999, ss. 149.

V.

Małgorzata Beata Leszka, *Rola duchowieństwa na dworze cesarzy wczesnobizantyńskich*, Łódź 2000, ss. 136.

VI.

Waldemar Ceran, *Historia i bibliografia rozumowana bizantynologii polskiej (1800–1998)*, tom I–II, Łódź 2001, ss. 786.

VII.

Mirosław Jerzy Leszka, *Wizerunek władców pierwszego państwa bułgarskiego w bizantyńskich źródłach pisanych (VIII – pierwsza połowa XII wieku)*, Łódź 2003, ss. 169.

VIII.

Teresa Wolińska, *Sycylia w polityce cesarstwa bizantyńskiego w VI–IX wieku*, Łódź 2005, ss. 379.

IX.

Maciej Kokoszko, *Ryby i ich znaczenie w życiu codziennym ludzi późnego antyku i wczesnego Bizancjum (III–VII w.)*, Łódź 2005, ss. 445.

X.

Sławomir Bralewski, *Obraz papieżstwa w historiografii kościelnej wczesnego Bizancjum*, Łódź 2006, ss. 334.

XI.

Byzantina Europaea. Księga jubileuszowa ofiarowana Profesorowi Waldemarowi Ceranowi, red. **Maciej Kokoszko, Mirosław J. Leszka**, Łódź 2007, ss. 573.

XII.

Paweł Filipczak, *Bunty i niepokoje w miastach wczesnego Bizancjum (IV wiek n.e.)*, Łódź 2009, ss. 236.

XIV.

Jolanta Dybała, *Ideal kobiety w pismach kapadockich Ojców Kościoła i Jana Chryzostoma*, Łódź 2012, ss. 480.

XV.

Mirosław J. Leszka, *Symeon I Wielki a Bizancjum. Z dziejów stosunków bułgarsko-bizantyńskich w latach 893–927*, Łódź 2013, ss. 368.

XVI.

Maciej Kokoszko, Krzysztof Jagusiak, Zofia Rzeźnicka, *Dietetyka i sztuka kulinarna antyku i wczesnego Bizancjum (II–VII w.)*, część I, *Zboża i produkty zbożowe w źródłach medycznych antyku i Bizancjum (II–VII w.)*, Łódź 2014, ss. 672.

XVII.

Andrzej Kompa, Mirosław J. Leszka, Teresa Wolińska, *Mieszkańcy stolicy świata. Konstantynopolitańczycy między starożytnością a średniowieczem*, Łódź 2014, ss. 490.

XVIII.

Waldemar Ceran, *Artisans et commerçants à Antioche et leur rang social (secondo moitié du siècle de notre ère)*, Łódź 2013, ss. 236.

XIX.

Dietetyka i sztuka kulinarna antyku i wczesnego Bizancjum (II–VII w.), część II, *Pokarm dla ciała i ducha*, red. **Maciej Kokoszko**, Łódź 2014, ss. 607.

XX.

Maciej Kokoszko, Krzysztof Jagusiak, Zofia Rzeźnicka, *Cereals of antiquity and early Byzantine times: Wheat and barley in medical sources (second to seventh centuries AD)*, Łódź 2014, ss. 516.

XXI.

Błażej Cecota, *Arabskie oblężenia Konstantynopola w VII–VIII wieku. Rzeczywistość i mit*, Łódź 2015, ss. 213.

XXII.

Byzantium and the Arabs: the Encounter of Civilizations from Sixth to Mid-Eighth Century, ed. **Teresa Wolińska, Paweł Filipczak**, Łódź 2015, ss. 601.

XXIII.

Miasto na styku mórz i kontynentów. Wczesno- i średniobizantyński Konstantynopol jako miasto portowe, red. **Mirosław J. Leszka, Kiril Marinow**, Łódź 2016, ss. 341.

XXIV.

Zofia A. Brzozowska, *Sofia – upersonifikowana Mądrość Boża. Dzieje wyobrażeń w kręgu kultury bizantyńsko-słowiańskiej*, Łódź 2015, ss. 478.

XXV.

Błażej Szefliński, *Trzy oblicza Sawy Nemanjicia. Postać historyczna – autokreacja – postać literacka*, Łódź 2016, ss. 342.

XXVI.

Paweł Filipczak, *An introduction to the Byzantine administration in Syro-Palestine on the eve of the Arab conquest*, Łódź 2015, ss. 127.



Zofia Rzeźnicka

UNIwersytet Łódzki

CENTRUM BADAŃ NA HISTORIĄ I KULTURĄ BASENU MORZA ŚRÓDZIEMNEGO
I EUROPY POŁUDNIOWO-Wschodniej IM. PROF. WALDEMARA CERANA, *CERANEUM*

ul. J. Matejki 32/38
90-237 Łódź, Polska
ceraneum@uni.lodz.pl

* * *

Maciej Kokoszko

UNIwersytet Łódzki

WYDZIAŁ FILOZOFICZNO-HISTORYCZNY
Instytut Historii, Katedra Historii Bizancjum

ul. Kamińskiego 27A
90-219 Łódź, Polska
bizancjum@uni.lodz.pl