

**Maciej Kokoszko, Jolanta Dybała,
Krzysztof Jagusiak, Zofia Rzeźnicka**

Uniwersytet Łódzki

e-mail: mkokoszko@komandor.pl, j.dybala@vp.pl,
krzysztof_jagusiak@o2.pl, zosia_pwp.historyk@wp.pl

DOI: <http://dx.doi.org/10.12775/BPTh.2015.022>



8 (2015) 3

ISSN (print) 1689-5150
ISSN (online) 2450-7059

**Dieta mnichów syryjskich. Komentarz
do terminu *artos kachrydias* (ἄρτος κachρυδιάς)
w *Historia religiosa* Teodoreta z Cyru**

**The diet of Syrian monks. A commentary
on the term *artos kachrydias* (ἄρτος κachρυδιάς)
in *Historia religiosa* by Theoderet of Cyrus**

Streszczenie. Niniejszy artykuł ma na celu scharakteryzowanie chleba jęczmiennego, *artos kachrydias* (ἄρτος κachρυδιάς), który wymieniony jest w dziele Teodoreta z Cyru zatytułowanym *Historia religiosa* jako pożywienie syryjskich mnichów. Sam Teodoret nie dostarcza żadnych informacji na jego temat. Chcąc uzyskać odpowiedź na pytanie o to, co przemawiało za włączeniem przez ascetów właśnie *artos kachrydias* do ich diety, autorzy artykułu sięgnęli do informacji zawartych w greckich traktatach medycznych autorstwa Galena i Orybazjusza.

Omówienie kulinarnej, dietetycznej i medycznej roli interesującego nas pieczywa, przypisanej mu przez starożytnych lekarzy, zostało poprzedzone prezentacją dwóch innych pokarmów uzyskiwanych z jęczmienia – *kachrys*, czyli prażonego ziarna tego zboża, oraz wytwarzanej z niego kaszy, zwanej *alfita*.

Przygotowywane z jęczmienia produkty spożywcze, w tym *artos kachrydias*, zostały ocenione przez Galena i Orybazjusza jako pożywienie charakteryzujące się małą wartością odżywczą. Autorzy artykułu doszli do wniosku, że tę cechę chleba jęczmiennego – obok dwóch innych, głównych jego własności, mianowicie niskiej ceny i małej wykwintności – syryjscy mnisi uznac mogli za zaletę. Ojcowie pustyni bowiem, kierując się względami religijnymi, nie tylko unikali zbytku w jedzeniu, ale starali się również, by ich posiłki nie były sycące. Wymuszczenie ciała, w ich przekonaniu, służyło zbliżeniu do Boga.

Abstract. The present article aims at a characteristic of a variety of barley bread, namely *artos kachrydias* (ἄρτος κachρυδιάς), which was mentioned in *Historia religiosa* penned by Theodoret of Cyrus as food consumed by described by him Syrian monks. Theodoret himself provides no specific information on the foodstuff, and therefore, in order to answer the question what reasons for inclusion of the bread into the mentioned ascetic

diet should be identified, the authors of the article turned to the resources preserved in Greek medical writings left by Galen and Oribasius.

The description of a culinary, dietetic and therapeutic role attributed by the ancient physicians to the bread was preceded by a presentation of two other edibles obtained from barley, namely *kachrys*, i.e. parched barley, and a groat produced from thus pre-prepared grain called *alfita*.

The authors of the article prove that edibles produced on the basis of barley, including *artos kachrydias*, were generally assessed by Galen and Oribasius as products of low nutritional value, and therefore they conclude that it was the feature of the foodstuff, apart from its low price and little exquisiteness, the Syrian monks cherished as its asset. The desert fathers, driven by their religious convictions, not only avoided luxury in their diet but also came to great lengths in order to make their menu close to inadequate, as such practices, which aimed at wasting of their bodies, were thought to bring them closer to God.

Słowa kluczowe: konsumpcja chleba w starożytności i Bizancjum; jęczmień; kasza jęczmienna; chleb jęczmienny; antyczna i bizantyńska gastronomia; antyczna i bizantyńska medycyna; mnisi syryjscy; Teodoret z Cyru; Galen, Orybazjusz.

Keywords: bread consumption in antiquity and Byzantium; barley; barley groats; barley bread; ancient and Byzantine culinary art; ancient and Byzantine medicine; Syrian monasticism; Theodoret of Cyrus; Galen; Oribasius.

„Ja przeto biegnę nie jakby na oślepie; walczę nie tak, jakbym zadawał ciosy w próżnię, lecz poskrwiam moje ciało i biorę je w niewolę, abym innym głosząc naukę, sam przypadkiem nie został uznany za niezdatnego” (1 Kor 9, 26–27). Ten fragment Pierwszego listu do Koryntian stał się dla ascetów żyjących w Syrii u schyłku starożytności jednym z wyznaczników stylu życia, dzięki któremu mogli zrealizować swój główny cel, jakim było zbliżenie się do Boga docześnie i zasłużenie na zbawienie po śmierci¹. Cytowane słowa św. Pawła o poskramianiu ciała i braniu go w niewolę zostają przywołane w prologu jedynego dzieła pozwalającego nam poznać historię wspomnianych mnichów w okresie od początku IV do połowy V w. Utworem tym są *Dzieje miłości Bożej* (Φιλοθεῶς ἱστορία), których łaciński tytuł brzmi *Historia religiosa*². Przedsta-

¹ Z opracowań traktujących o monastycyzmie syryjskim wymienić można: A. Vööbus, *History of Asceticism*; P. Canivet, *Le monachisme syrien*; Ph. Escolan, *Monachisme et église*. Z prac w języku polskim: H. Dybski, *Monastycyzm w Palestynie*, s. 411–436; E. Wipszycka, *Wstęp. Charakter i formy*, s. 9–36; L. Misiarczyk, *Antyczny monastycyzm syryjski*, s. 83–96.

² Przywołany fragment prologu: Theodoretus, *Historia religiosa*, Prologos, 5.

wiające trzydzieści żywotów pismo wyszło spod ręki Teodoretą (około 393–około 466), biskupa Cyru, teologa i pisarza chrześcijańskiego³.

Tłem dla opisu walki duchowej, jaką staczają mężowie pustyni, staje się w *Historia religiosa* prezentacja ich codziennej egzystencji, w tym nawyków żywieniowych⁴. Te ostatnie Teodoret streszcza następująco: „odrzucili chęć nasywania żołądka i nauczyli się przyjmować takie pożywienie, które nie ma sprawiać przyjemności, lecz zaspokaja potrzebę – i to w takiej ilości, ile potrzeba, by nie umrzeć z głodu”⁵. Mnisi nie poprzestawali na skromnych porcjach, ale, chcąc tym bardziej wycieńczyć swoje organizmy, tak, by nie stały im na przeszkodzie w zbliżeniu się do Boga⁶, odwoływali się również do ścisłych postów⁷. Głównymi zaletami, jakimi musiało charakteryzować się ich jedzenie, była jego prostota i niska cena⁸. Z relacji biskupa Cyru wynika, że asceci spożywali róż-

³ Szczegółowe informacje na temat życia, poglądów teologicznych i spuścizny literackiej biskupa Cyru zawarte są m.in. w: R.M. Price, *Introduction*, s. IX–XXXVII; B. Altaner, A. Stuiber, *Patrologia. Życie, pisma*, s. 454–457; M. Karas, *Apologetyka Teodoretą z Cyru*, s. 317–335; Th. Urbainczyk, *Theodoret of Cyrrhus*; S. Longosz, *Szkoła antiocheńska*, s. 1061–1067; M. Kieling, *Kościół jako wspólnota*, s. 191–206; I. Pasztori-Kupan, *Theodoret of Cyrus*, s. 3–80; P.B. Clayton, *The Christology of Theodoret*; A.M. Schor, *Theodoret's People*.

⁴ Problem diety syryjskich mnichów nie został dotychczas opracowany całościowo. W kilku naszych artykułach przedstawiliśmy, w oparciu o dane pochodzące od Teodoretą z Cyru, niektóre z dotyczących jej zagadnień, patrz: M. Kokoszko, K. Gibel, *Dieta mnichów syryjskich*, s. 145–156; M. Kokoszko, J. Dybała, K. Jagusiak, Z. Rzeźnicka, *Dieta mnichów syryjskich*, s. 132–133; iidem, *Dieta monastyczna w świetle. Z opracowań odnoszących się do tej tematyki w ujęciu ogólnym, traktującym monastycyzm całościowo*, wymienić możemy: M. Dembińska, *Diet. A Comparison*, s. 431–462; M. Harlow, W. Smith, *Between Fasting and Feasting*, s. 758–768; A. Dalby, *Flavours of Byzantium*, s. 93–97; A.-M. Talbot, *Mealtime in Monasteries*, s. 109–125; L.A. Gregoricka, S.G. Sheridan, *Ascetic or Affluent?*, s. 63–73.

⁵ Theodoretus, *Historia religiosa*, Prologos, 6, tłum. K. Augustyniak, s. 63. Cf. Theodoretus, *Historia religiosa*, I, 2; III, 3; V, 3; X, 3; XI, 3; V.E. Grimm, *From Feasting to Fasting*, s. 95–96; E. Kislinger, *Christians of the East*, s. 199–201.

⁶ E. Wipszycka, *Wstęp. Charakter i formy*, s. 18.

⁷ Niektórzy spożywali posiłek raz dziennie, wieczorem (Theodoretus, *Historia religiosa*, III, 3; III, 12; VIII, 3; XVII, 6), inni co kilka dni (Theodoretus, *Historia religiosa*, IV, 5; IX, 3) lub raz w tygodniu (np. Theodoretus, *Historia religiosa*, II, 2; XXI, 11; XXVI, 5). Post mógł jednak trwać nawet czterdzieści dni (Theodoretus, *Historia religiosa*, XXVI, 7; XXIX, 7) lub jeszcze dłużej (Theodoretus, *Historia religiosa*, XVIII, 4). Na temat roli, jaką post odgrywał w życiu chrześcijan tego okresu, patrz: R. Arbesmann, *Fasting and Prophecy*, s. 1–71; H. Musurillo, *The Problem of Ascetical*, s. 1–64; A.-M. Talbot, *An Introduction to Byzantine*, s. 233; K.M. Dugan, *Fasting for Life*, s. 539–548; K. Ware, *The Way of the Ascetics*, s. 8–12; T.M. Shaw, *The Burden of the Flesh*; A. Jotischky, *A Hermit's Cookbook*, s. 31–60; S. Bralewski, *Praktykowanie postu w świetle*, s. 359–378.

⁸ Theodoretus, *Historia religiosa*, X, 3.

nego rodzaju owoce⁹ oraz warzywa¹⁰, w tym te z gatunku strączkowych, *ospria* (ὄσπρια)¹¹. Pierwszoplanową rolę w ich wyżywieniu bez wątplenia odgrywał

⁹ Duchowny posługuje się ogólnym pojęciem *oporai* (ὀπώραι – Theodoretus, *Historia religiosa*, XVII, 6; XXX, 3), ale wymienia także konkretne ich gatunki: suszone figi, *ischades* (ἰσχάδες – Theodoretus, *Historia religiosa*, II, 10; XVIII, 1; XVIII, 4, cf.: Ph. Koukoules, *Byzantinon trophai*, s. 79; idem, *Byzantinon bios*, s. 104–105; D. Brewer, D.B. Redford, S. Redford, *Domestic Plants and Animals*, s. 51–52; M. Grant, *Roman Cookery*, s. 92–95; A. Dalby, *Food in the Ancient World*, s. 143–144; J.P. Alcock, *Food in the Ancient World*, s. 42–44; M. Rautman, *Daily Life*, s. 96; M. Toussaint-Samat, *Historia naturalna i moralna*, s. 605–609; M. Kokoszko, *Smaki Konstantynopola*, s. 531–532; L. Foxhall, *Fig*, s. 575), jabłka, *mela* (μήλα – Theodoretus, *Historia religiosa*, VI, 12, cf.: Ph. Koukoules, *Byzantinon trophai*, s. 77–78; idem, *Byzantinon bios*, s. 103–104; D. Zohary, M. Hopf, *Domestication of Plants*, s. 161–166; A. Dalby, *Food in the Ancient World*, s. 19–20; J.P. Alcock, *Food in the Ancient World*, s. 39; M. Rautman, *Daily Life*, s. 96; M. Toussaint-Samat, *Historia naturalna i moralna*, s. 563–569; M. Kokoszko, *Smaki Konstantynopola*, s. 533–534) i daktyle, *foinikes* (φοίνικες – Theodoretus, *Historia religiosa*, VI, 9–10, cf.: Ph. Koukoules, *Byzantinon trophai*, s. 84; idem, *Byzantinon bios*, s. 110; M. Dembińska, *Diet. A Comparison*, s. 435–436; A. Dalby, *Food in the Ancient World*, s. 113–114; J.P. Alcock, *Food in the Ancient World*, s. 41–42; M. Toussaint-Samat, *Historia naturalna i moralna*, s. 610–611).

¹⁰ Nie były to jarzyny uprawne, lecz dziko rosnące (Theodoretus, *Historia religiosa*, I, 2), choć dowiadujemy się również, że jeden z mnichów, Teodozjusz, uprawiał swój własny ogródek (Theodoretus, *Historia religiosa*, X, 2). W *Dziejach* brak szczegółów na temat tego rodzaju pożywienia, w jednym z żywotów biskup mówi jedynie, że asceci jedli dzikie warzywa *autofya lachana* (αὐτοφυᾶ λάχανα – Theodoretus, *Historia religiosa*, II, 4, cf.: M. Kokoszko, K. Gibel, *Dieta mnichów syryjskich*, s. 145–156; M. Kokoszko, K. Jagusiak, Z. Rzeźnicka, *Dzika flora jadalna*, s. 144–167). Wymienione natomiast zostają: cykorja, *seris* (σέρις – Theodoretus, *Historia religiosa*, XVII, 6; XXVI, 7, cf.: J. Koder, *Gemüse in Byzanz*, s. 82, 86, 90; A. Dalby, *Food in the Ancient World*, s. 132; M. Toussaint-Samat, *Historia naturalna i moralna*, s. 628–630), seler, *selinon* (σέλινον – Theodoretus, *Historia religiosa*, XVII, 6, cf.: E.L. Sturtevant, *History of Celery*, s. 599–606; A.C. Andrews, *Celery and Parsley*, s. 91–99; J. Koder, *Gemüse in Byzanz*, s. 15, 36, 89; A. Dalby, *Food in the Ancient World*, s. 77–78; J.P. Alcock, *Food in the Ancient World*, s. 50; M. Kokoszko, *Smaki Konstantynopola*, s. 519–520; M. Kokoszko, K. Jagusiak, *Warzywa w kuchni*, s. 38–39) oraz sałata, *thridakine* (θριδακίνη – Theodoretus, *Historia religiosa*, XVII, 6; XXVI, 7, cf.: J. Koder, *Gemüse in Byzanz*, s. 36, 78, 95, 97; A. Dalby, *Food in the Ancient World*, s. 195–196; J.P. Alcock, *Food in the Ancient World*, s. 55; M. Toussaint-Samat, *Historia naturalna i moralna*, s. 624–628; M. Kokoszko, *Smaki Konstantynopola*, s. 526–527; M. Kokoszko, K. Jagusiak, *Warzywa w kuchni*, s. 45–46; Z. Rzeźnicka, *Salata*, s. 169–176). Na temat roli warzyw w diecie antyku wczesnego Bizancjum patrz także: M. Kokoszko, K. Jagusiak, Z. Rzeźnicka, *Rola warzyw w diecie*, s. 127–142.

¹¹ Theodoretus, *Historia religiosa*, XIII, 3 – Teodoret mówi tutaj, że Macedoniusz nie żywił się chlebem ani jarzynami strączkowymi, ale oczyszczonym jęczmieniem, który zmiękczał wodą. Oznacza to, że ów asceta, by uczynić swoją dietę tym surowszą, odrzucił nawet owe *ospria*, które jednak musiały być jedzone przez innych ojców, cf.: M. Kokoszko,

jednak chleb, który w żywotach kilku mężów występuje pod ogólnym terminem *artos* (ἄρτος)¹². Tak jak w przypadku każdego innego rodzaju pożywienia, również w odniesieniu do pieczywa ojcowie pustyni unikali wszelkiego zbytku. Teodoret informuje nas, że mnich Abrahames podawał dobry jakościowo chleb biały, *artos lampros* (ἄρτος λαμπρός), tylko swoim gościom¹³. Z opisu posta-

J. Dybała, K. Jagusiak, Z. Rzeźnicka, *Dieta mnichów syryjskich*, s. 115–143; M. Kokoszko, Z. Rzeźnicka, K. Jagusiak, *Rola roślin strączkowych*, s. 67–74. Z roślin strączkowych Teodoret wymienia: ciecierzycę, *erebinthos*, (ἐρέβινθος – Theodoretus, *Historia religiosa*, XVIII, 1, cf.: D. Zohary, M. Hopf, *Domestication of Plants*, s. 101–106; K.B. Flint-Hamilton, *Legumes in Ancient Greece*, s. 377–378; A. Dalby, *Food in the Ancient World*, s. 84; J.P. Alcock, *Food in the Ancient World*, s. 36; M. Toussaint-Samat, *Historia naturalna i moralna*, s. 41; M. Kokoszko, Ł. Erlich, *Rola roślin strączkowych*, s. 12; M. Kokoszko, J. Dybała, K. Jagusiak, Z. Rzeźnicka, *Dieta mnichów syryjskich*, s. 133–134), bób, *kyamos* (κύαμος – Theodoretus, *Historia religiosa*, XVIII, 1, cf.: A.C. Andrews, *The Bean and Indo-European*, s. 274–292; H. Woyke, J. Gabryl, *Warzywa strączkowe*, s. 197–198; D. Zohary, M. Hopf, *Domestication of Plants*, s. 106–110; F.J. Simoons, *Plants of Life, Plants*, s. 192–266; K.B. Flint-Hamilton, *Legumes in Ancient Greece*, s. 379–381; L. Kaplan, *Beans, Peas and Lentils*, s. 279–280; A. Dalby, *Food in the Ancient World*, s. 49–50; J.P. Alcock, *Food in the Ancient World*, s. 35; M. Toussaint-Samat, *Historia naturalna i moralna*, s. 40–41; M. Kokoszko, Ł. Erlich, *Rola roślin strączkowych*, s. 10–12; M. Kokoszko, J. Dybała, K. Jagusiak, Z. Rzeźnicka, *Dieta mnichów syryjskich*, s. 133; K. Jagusiak, Z. Rzeźnicka, *Bób*, s. 96–116) oraz soczewicę, *fakos* (φακός – Theodoretus, *Historia religiosa*, V, 8; XV, 1; XXI, 12; XXIV, 5; XXX, 2–3, cf.: K.B. Flint-Hamilton, *Legumes in Ancient Greece*, s. 375–377; L. Kaplan, *Beans, Peas and Lentils*, s. 277–279; A. Dalby, *Food in the Ancient World*, s. 194; J.P. Alcock, *Food in the Ancient World*, s. 36–37; M. Toussaint-Samat, *Historia naturalna i moralna*, s. 42; M. Kokoszko, Ł. Erlich, *Rola roślin strączkowych*, s. 13–16; M. Kokoszko, J. Dybała, K. Jagusiak, Z. Rzeźnicka, *Dieta mnichów syryjskich*, s. 132–133; iidem, *Dieta monastyczna w świetle*; M. Kokoszko, K. Jagusiak, *Soczewica*, s. 76–94).

¹² Theodoretus, *Historia religiosa*, II, 13; III, 3; III, 12; V, 3; VIII, 3; IX, 3; XI, 1; XII, 3; XIII, 3; XX, 3. Za dodatek do niego, czyli *opson* (ὄψον), służyła sól, *hales* (ἅλας), Theodoretus, *Historia religiosa*, II, 2; II, 13; XI, 1; XX, 3; cf.: A. Dalby, *Food in the Ancient World*, s. 290–291; M. Toussaint-Samat, *Historia naturalna i moralna*, s. 400–408. Najgorliwsi mni-si potrafili rezygnować nawet z chleba – np.: Theodoretus, *Historia religiosa*, III, 2; XIII, 3; XXVI, 7. Szerzej o roli chleba w diecie ascetów patrz: M. Dembińska, *Diet. A Comparison of Food*, s. 438–439; A.-M. Talbot, *Mealtime in Monasteries*, s. 114; A. Jotischky, *A Hermit's Cookbook*, s. 53–58; L.A. Gregoricka, S.G. Sheridan, *Ascetic or Affluent?*, s. 65. Całościowo zagadnienie chleba jako elementu diety monastycznej potraktował Yizhar Hirschfeld (*The Importance of Bread*). Pokazuje on, że asceci zamieszkujący Pustynię Judzką w okresie wczesnobizantyjskim żywili się pieczywem pszennym, które sami wypiekali. Zboże kupowali, między innymi dzięki datkom od pielgrzymów, przechowywali w spichlerzach i mielili na mąkę. W dużych monasterach produkcja ta odbywała się na znaczną skalę.

¹³ Theodoretus, *Historia religiosa*, XVII, 7.

ci Juliana, zwanego Sabą, dowiadujemy się, że zarówno on sam¹⁴, jak i jego uczniowie¹⁵, posilali się *artos kachrydias* (ἄρτος καχυρδίας), a więc wypiekiem jęczmiennym przygotowanym z prażonego ziarna.

Niniejszy artykuł ma na celu przedstawienie jednego z produktów spożywczych, po który sięgali syryjscy asceci. Będzie nim wymieniony powyżej *artos kachrydias*. W swoich rozważaniach postaramy się odpowiedzieć na pytanie o to, jakie właściwości tego właśnie chleba sprawiły, że spośród wielu dostępnych w owej epoce gatunków pieczywa¹⁶, to właśnie nim posilał się Julian-Saba i skupieni przy nim mnisi, a zapewne także inni bohaterowie *Historia religiosa*. Podstawę materiału źródłowego, na którym oprzemy nasze badania, stanowią będą wyjątki z prac dwóch wybitnych starożytnych lekarzy i autorów traktatów medycznych – Galena (ok. 130 – ok. 200/210) i Orybazjusza (ok. 325 – ok. 400). Antyczni medycy wierzyli w istnienie nierozzerwalnej zależności między stanem ludzkiego zdrowia a codzienną dietą człowieka¹⁷, dlatego też uczynili ją przedmiotem swoich dogłębnych analiz. Z uwagi na ten fakt, sięgnięcie do fachowej literatury medycznej, podsumowującej całą ówczesną wiedzę na temat żywności, pozwoli nam rozstrzygnąć interesującą nas kwestię¹⁸.

Proces uprawy i udomowienia jęczmienia, zwanego przez Greków *krithe* (κριθή)¹⁹, rozpoczął się około 11 tysięcy lat temu na Bliskim Wschodzie, na obszarze znanym pod nazwą Żyźnego Półksiężycza²⁰. Wyniki prac archeologicz-

¹⁴ Theodoretus, *Historia religiosa*, II, 2.

¹⁵ Theodoretus, *Historia religiosa*, II, 4.

¹⁶ Z licznej literatury poruszającej zagadnienie chleba w starożytności i Bizancjum polecić można: N. Jasny, *The Breads of Ephesus*, s. 190–192; B.A. Sparkes, *The Greek Kitchen*, s. 123–129; K.D. White, *Cereals, Bread and Milling*, s. 38–43; A. Dalby, *Siren Feasts. A History*, s. 91, 190; R.I. Curtis, *Ancient Food Technology*, s. 289–293, 358–370; A. Dalby, *Flavours of Byzantium*, s. 152, 157; idem, *Food in the Ancient World*, s. 58–61; J.P. Alcock, *Food in the Ancient World*, s. 33, 154–155, 167–169; C.K. Kaufman, *Cooking in Ancient Civilizations*, s. XXXVIII–XLVII; M. Rautman, *Daily Life*, s. 46; D. Samuel, *Bread in Archaeology, passim*; S.-M. Valamoti, *Investigating the Prehistoric Bread*, s. 49–66; J.M. Wilkins, Sh. Hill, *Food in the Ancient World, passim*; V. Grimm, *The Good Things that Lay*, s. 73–75; M. Toussaint-Samat, *Historia naturalna i moralna*, s. 218–225; A. Dalby, *Tastes of Byzantium*, s. 77–80; M. Kokoszko, *Smaki Konstantynopola*, s. 483–485.

¹⁷ Patrz: L. Edelstein, *The Dietetics of Antiquity*, s. 311–312; I. Mazzini, *Diet and Medicine*, s. 141–152; M. Kokoszko, Z. Rzeźnicka, *Dietetyka w De re coquinaria*, s. 5–8.

¹⁸ Cf.: M. Kokoszko, *Ryby i ich znaczenie*, s. 21.

¹⁹ *Słownik grecko-polski*, s. 556. Niniejszy tekst oparty jest na ustaleniach: M. Kokoszko, K. Jagusiak, Z. Rzeźnicka, *Jęczmień*, s. 311–438.

²⁰ Odnośnie do ustaleń archeologów i botaników dotyczących historii jęczmienia patrz: H. Field, *Ancient Wheat and Barley*, s. 307–308; H.H. Clark, *The Origin and Early History*, s. 1–18; J.R. Harlan, *The Origins of Cereal Agriculture*, s. 360–367; J.M.J. De Wet,

nych dowodzą jednak, że dzikie odmiany tego zboża występowały w tym regionie i zbierane były przez miejscowe plemiona już około 23 tysięcy lat wstecz²¹. Stąd jęczmień rozprzestrzenił się na inne tereny, docierając przez Anatolię, gdzie pojawił się w uprawie w VIII–VII tysiącleciu p.n.e.²², również na ziemię zajęte później przez Hellenów (w VI–V tysiącleciu p.n.e.)²³. W świecie grecko-rzymskim, w którym podstawę wyżywienia ludności stanowiły produkty zbożowe²⁴, jęczmień był jedną z dwóch głównych, obok pszenicy, *pyros* (πυρός), roślin uprawianych dla jej ziarna²⁵. Z upływem czasu sytuacja ta nie uległa

Grasses and the Culture History, s. 91; D. Zohary, M. Hopf, *Domestication of Plants*, s. 62–64; O. Bar-Yosef, R.H. Meadow, *The Origins of Agriculture in the Near*, s. 66–67; B.D. Smith, *The Emergence of Agriculture*, s. 71–72; J.M. Diamond, *Strzelby, zarazki, maszyny*, s. 109–117; O. Bar-Yosef, *The Natufian Culture in the Levant*, s. 159–177; A. Badr, K. Müller, R. Schäfer-Pregl, H. El Rabey, S. Effgen, H.H. Ibrahim, C. Pozzi, W. Rohde, F. Salamini, *On the Origin and Domestication*, s. 499–510; J. McCorriston, *Barley*, s. 82–84; M. Nesbitt, *Grains*, s. 49; M. Mazoyer, L. Roudart, *A History of World Agriculture*, s. 79; M. Balter, *Seeking Agriculture's Ancient*, s. 1830–1835, zwł. s. 1832; R.K. Newman, C.W. Newman, *Barley for Food and Health*, s. 2–17, zwł. 2–4; T.A. Brown, M.K. Jones, W. Powell, R.G. Allaby, *The Complex Origins of Domesticated*, s. 103–109; M.A. Zeder, *The Origins of Agriculture*, s. S221–S235; Ch.E. White, Ch.A. Makarewicz, *Harvesting Practices and Early*, s. 85; G. Willcox, *The Beginnings of Cereal Cultivation*, s. 163–180. Badacze podkreślają, że przejście do gospodarki opartej na uprawie było procesem długotrwałym, a nie rewolucyjnym, stąd przez długi czas korzystano jednocześnie z dzikich i udomowionych gatunków roślin, patrz: M. Balter, *Seeking Agriculture's Ancient, passim*; M.A. Zeder, *The Origins of Agriculture*, s. S230–S231.

²¹ R.K. Newman, C.W. Newman, *Barley for Food and Health*, s. 3; G. Willcox, *The Beginnings of Cereal Cultivation*, s. 168.

²² H. Helbaek, *Late Bronze Age*, s. 93; D. Zohary, M. Hopf, *Domestication of Plants*, s. 63; B.S. Düring, *The Prehistory of Asia Minor, passim*.

²³ J.R. Harlan, *The Origins of Cereal Agriculture*, s. 367; J.M.J. De Wet, *Grasses and the Culture History*, s. 91; G. Barker, *Prehistoric Farming in Europe*, s. 63–65; D. Zohary, M. Hopf, *Domestication of Plants*, s. 63; P. Halstead, *The Development of Agriculture*, s. 296–398; C. Perles, *The Early Neolithic in Greece*, s. 39–41.

²⁴ L. Foxhall, H.A. Forbes, *Sitomereia: the Role of Grain*, s. 41–90; P. Garnsey, *Food and Society in Classical*, s. 17–19; J.M. Wilkins, *The Boastful Chef*, s. 16; N. Purcell, *The Way We Used*, s. 332; P. Erdkamp, *The Grain Market*, s. 148; M. Kokoszko, *Smaki Konstantynopola*, s. 474.

²⁵ Patrz m.in: E.Ch. Semple, *Geographic Factors in the Ancient*, s. 48; idem, *Ancient Mediterranean Agriculture*, s. 72; N. Jasny, *Competition Among Grains*, s. 748; idem, *The Daily Bread*, s. 232; L.A. Moritz, 'Corn', s. 138; idem, *Grain Mills and Flour*, s. XXI; G.E. Rickman, *The Grain Trade*, s. 261; A. Dalby, *Food in the Ancient World*, s. 45–46; P. Erdkamp, *The Grain Market*, s. 73. Zapewne uprawiano dwie najważniejsze odmiany tego zboża: dwurzędową (*Hordeum distichum* L.) i sześćzrzedową (*Hordeum hexastichum* L.), D. Zohary, M. Hopf, *Domestication of Plants*, s. 54–60; A. Dalby, *Food in the Ancient World*, s. 45.

zmianie, zatem *krithe* równie często spożywano także w Cesarstwie Bizantyńskim²⁶. Wymaganiom klimatycznym i glebowym stawianym przez jęczmień najlepiej sprostać mogły te obszary północnej Afryki i Palestyny, na których produkcja rolna nie musiała być wspomagana irygacją²⁷. Doskonale udawał się on również na znacznych połaciach Grecji i wyspach Morza Egejskiego, a jego krótszy okres wegetacji i wyższa odporność na przesuszenie gleby sprawiły, że pod względem opłacalności produkcji miał tutaj miazdzącą przewagę nad pszenicą²⁸. To jednak ta druga cieszyła się w starożytności lepszą oceną, tak kulinarną – zawarty w niej gluten sprawiał, że, w przeciwieństwie do jęczmienia, powstała z niej mąka nadawała się do wypieku chleba, gdyż pozwalała na wyrośnięcie ciasta i tym samym dawała pulchne pieczywo²⁹ – jak i dietetyczną³⁰. Chcąc utrzymać poziom swojej populacji i sprostać oczekiwaniom konsumentów, Grecy zdani byli na import pszenicy³¹. Nie oznacza to jednak, że całkowicie zaniechali spożycia jęczmienia, przeciwnie, nadal po niego sięgali³². Zboże

²⁶ Np.: Ch. Bourbou, B.T. Fuller, S.J. Garvie-Lok, M.P. Richards, *Reconstructing the Diets of Greek, passim*. Spożycie tego zboża wzrastało pod wpływem dietetycznych zwyczajów awarskich i słowiańskich najeźdźców, I. Anagnostakis, *Byzantine Diet and Cuisine*, s. 50. Rolnictwo bizantyńskie w znacznym stopniu opierało się na uprawie jęczmienia: Ph. Koukoules, *Byzantinon bios*, s. 22, 130, 259–261, 266; M. Rautman, *Daily Life*, s. 75, 104, 169, 171–174, 177, 184; A. Dalby, *Flavours of Byzantium*, s. 22, 79, 99.

²⁷ N. Jasny, *Competition Among Grains*, s. 754.

²⁸ N. Jasny, *Competition Among Grains*, s. 753–754; G. Barker, *Prehistoric Farming in Europe*, s. 105; P. Garnsey, *Famine and Food Supply*, s. 10; G. Reger, *The Public Purchase of Grain*, s. 303; P. Garnsey, *Food and Society in Classical*, s. 18; M. Rautman, *Daily Life*, s. 173. Naum Jasny (*Competition Among Grains*, s. 754) podaje, że w Grecji wschodniej i na tych obszarach Morza Egejskiego, które otrzymują mało wilgoci, jęczmień może obrodzić o 40% lepiej od pszenicy. Nic więc dziwnego, że to on był głównym zbożem sianym w Attyce, P. Garnsey, *Famine and Food Supply*, s. 91.

²⁹ L.A. Moritz, 'Corn', s. 135; O. Borowski, *Eat, Drink and Be*, s. 99; M. Kokoszko, *Smaki Konstantynopola*, s. 477.

³⁰ Galen uważał, że jęczmień ustępuje pszenicy pod względem wartości odżywczych, stąd nie jest właściwy jako pożywienie dla oddziałów wojskowych, cf.: J.M. Wilkins, Sh. Hill, *Food in the Ancient World*, s. 62. Na temat dietetycznej oceny pszenicy przez greckich medyków patrz: M. Kokoszko, *Smaki Konstantynopola*, s. 475; M. Kokoszko, K. Jagusiak, *Zboża Bizancjum*, s. 21.

³¹ P. Garnsey, *Famine and Food Supply*, s. 89–106. Więcej na temat handlu zbożem w starożytności i Bizancjum m.in. w: E.Ch. Semple, *Geographic Factors in the Ancient*, s. 47–74; J.L. Teall, *The Grain Supply of the Byzantine*, s. 87–139; G.E. Rickman, *The Grain Trade*, s. 264; M. Whitby, *The Grain Trade of Athens*, s. 99–124; G.J. Oliver, *War, Food, and Politics*, s. 228–266.

³² G. Reger, *The Public Purchase of Grain*, s. 303–304; A. Dalby, *Siren Feasts. A History*, s. 53; J.M. Wilkins, Sh. Hill, *Food in the Ancient World*, s. 113. Patrz też: F. De Angelis,

to było zatem w okresie antyku podstawowym składnikiem diety³³, a na niektórych terenach, jak choćby w Mezopotamii³⁴ czy Anatolii³⁵, górowało nad *pyros*. Wysokie ceny pszenicy, zwłaszcza na tych rynkach, na które trafiała importowana drogą morską³⁶, czyniły z jęczmienia pożywienie łatwiej dostępne i częściej konsumowane przez mniej zamożne warstwy antycznych społeczeństw³⁷. *Krithe* służyła ponadto za prowiant dla wojska³⁸ i paszę dla zwierząt³⁹.

W Bizancjum interesującego nas okresu IV i V w. n.e. jęczmień, jako główny składnik, był wykorzystywany w kilku recepturach kulinarnych, które swoimi

Going against the Grain, s. 30–31, który zaznacza, że nie można, jak to często bywało we współczesnej nauce, rozciągać negatywnych opinii, jakie niektórzy Grecy wyrażali na temat jęczmienia w specyficznym kontekście i w określonym momencie dziejów, na cały świat grecki i traktować ich jako normatywny model zachowania.

³³ A. Dalby, *Food in the Ancient World*, s. 45.

³⁴ T.B. Jones, *Ancient Mesopotamian Agriculture*, s. 48.

³⁵ H. Helbaek, *Late Bronze Age*, s. 93–94; M. Nesbitt, *Plants and People in Ancient*, s. 76.

³⁶ W starożytnej Grecji pszenica była zazwyczaj dwukrotnie droższa od jęczmienia (E.Ch. Semple, *Geographic Factors in the Ancient*, s. 48; N. Jasny, *Competition Among Grains*, s. 757–758; P. Garnsey, *Food and Society in Classical*, s. 32). Oczywiście jej cena zależała od obszaru, na którym ją uprawiano – w Rzymie, gdzie z jej zbiorem nie było problemów, miała mniejszą wartość (N. Jasny, *Competition Among Grains*, s. 757–758). Jak uważa John L. Teall (*The Grain Supply of the Byzantine*, s. 99–100), stosunek ceny jęczmienia do ceny pszenicy w Bizancjum przedstawiał się podobnie jak w Rzymie w schyłkowym okresie istnienia cesarstwa, wynosił więc 2 do 3. Na wzrost cen pszenicy wpływały tam jednak kolejne fale drożyzny, jak np. ta z 388 r. (I. Milewski, *Ceny żywności w późnym*, s. 28–29).

³⁷ E.Ch. Semple, *Geographic Factors in the Ancient*, s. 48. Tak było w starożytnej Grecji (N. Jasny, *Competition Among Grains*, s. 755; P. Garnsey, *Food and Society in Classical*, s. 119), Rzymie (Ph.P. Bober, *Art, Culture, and Cuisine*, s. 206; P. Erdkamp, *The Grain Market*, s. 48, 148), jak i później w Bizancjum (Ph. Koukoules, *Byzantinon bios*, s. 22; M. Kokoszko, *Smaki Konstantynopola*, s. 477), zwłaszcza na wsi. Fakt, iż zboże to było podstawowym produktem spożywczym dla Greków odzwierciedlają ceremonie religijne, w których wykorzystywano raczej jęczmień niż pszenicę, patrz np.: R. Osborne, *Classical Landscape with Figures*, s. 172–184; G. Reger, *The Public Purchase of Grain*, s. 303–304; G.J. Baudy, *Cereal Diet and the Origins*, s. 179–180; P. Garnsey, *Food and Society in Classical*, s. 18.

³⁸ Zarówno w antycznej Grecji (J.F. Lazenby, *Logistics in Classical Greek*, s. 13, 16–17), Rzymie (C.G. Harcum, *A Study of Dietetics*, s. 66; R.W. Davies, *The Roman Military Diet*, s. 140, s. 123, ods. 8; P. Garnsey, *Food and Society in Classical*, s. 120; J.P. Alcock, *Food in Roman Britain*, s. 155; H.E.M. Cool, *Eating and Drinking in Roman*, s. 78) – choć tutaj tylko wówczas, gdy kończyły się zapasy pszenicy, lub gdy chciano ukarać oddziały, które pohańbiły się na polu bitwy – jak i w Bizancjum (J. Haldon, *Feeding the Army*, s. 88).

³⁹ N. Jasny, *Competition Among Grains*, s. 755; J.P. Alcock, *Food in Roman Britain*, s. 18. Także w Bizancjum, J. Haldon, *Feeding the Army*, s. 90.

korzeniami sięgały co najmniej epoki klasycznej⁴⁰. Do najważniejszych z uzyskiwanych z niego produktów należała kasza *alfiton/alfita* (ἄλιφτον/ἄλιφτα)⁴¹. Wytwarzano ją z prażonego ziarna jęczmiennego *kachrys* (κάχυρος)⁴², a następnie używano jako surowca do przyrządzania między innymi tak zwanej *madzy* (μάζα) oraz rodzaju kleiku, czy też krupniku określanego mianem *ptisane* (πιτσάνη). *Madza* stanowiła główny i najbardziej rozpowszechniony wyrób spożywczy z jęczmienia⁴³. Była ona rodzajem płaskiego, niewyrośniętego bochenka powstałego z zagniecenia *alfita* z wodą lub innymi płynami (miodem, winem czy też zredukowanym moszczem winnym) oraz dodatkami nadającymi smak⁴⁴. Swoją nazwę, jak się powszechnie uważa, potrawa ta zawdzięczała metodzie produkcji, a więc zagniataniu (grecki czasownik *masso* (μάσσω), czyli zagniatam)⁴⁵. Nie musiała, choć mogła, po takim przygotowaniu zostać poddana procesowi pieczenia⁴⁶. Zupa *ptisane*, podobnie jak *madza*, cieszyła się w ówczesnej diecie dużym powodzeniem, ponadto uchodziła za wysoko ceniony medykament. Gotowano ją z uprzednio namoczonego w wodzie ziarna,

⁴⁰ Dania przygotowywane na bazie jęczmienia zostały wymienione i scharakteryzowane w: A. Dalby, *Food in the Ancient World*, s. 46–47; M. Kokoszko, *Smaki Konstantynopola*, s. 477–480; M. Kokoszko, K. Jagusiak, *Zboża Bizancjum*, s. 29–31.

⁴¹ Patrz poniżej.

⁴² Patrz poniżej.

⁴³ N. Jasny, *The Daily Bread*, s. 244. Mimo że była podstawą diety ludzi ubogich, wymieniają ją również teksty sławiące kulinarny przepych. To od sposobu jej przyrządzenia zależało bowiem czy uchodziła za pokarm powszedni biedoty, czy też wytrawną potrawę, cf. J.M. Wilkins, *The Boastful Chef*, s. 16–17.

⁴⁴ Więcej na jej temat m.in. w: N. Jasny, *The Daily Bread*, s. 247; B.A. Sparkes, *The Greek Kitchen*, s. 128–129; J.M. Wilkins, *The Boastful Chef*, s. 16–17; A. Dalby, *Food in the Ancient World*, s. 47; C.K. Kaufman, *Cooking in Ancient Civilizations*, s. 82–83; J.M. Wilkins, Sh. Hill, *Food in the Ancient World*, s. 125; M. Kokoszko, *Smaki Konstantynopola*, s. 479; M. Kokoszko, K. Jagusiak, *Zboża Bizancjum*, s. 29. J.M. Wilkins i Sh. Hill (*Food in the Ancient World*, s. 125–126) oraz M. Kokoszko, K. Jagusiak i Z. Rzeźnicka (*Jęczmień*, s. 333, 335–336, 369, 378–380 etc.) wyjaśniają, że *madza* przygotowana w postaci gęstej masy mogła być przechowywana jako zapas żywności, rozwadniana, by móc sporządzić z niej płynną potrawę, lub pieczona jako płaski placek.

⁴⁵ Np.: E. Schwentner, μάζα „Teig, Gerstenbrot“, s. 73; *A Greek-English Lexicon*, s. 1072; A. Dalby, *Food in the Ancient World*, s. 47; C.K. Kaufman, *Cooking in Ancient Civilizations*, s. 82–83. Cf.: R.D. Griffith, *Maza*, „Barley-Cake“, s. 83–88, który nazwę tę wywodzi od hebrajskiego słowa oznaczającego niekwaszony chleb.

⁴⁶ M. Kokoszko, *Smaki Konstantynopola*, s. 479.

dodając do niego octu winnego i oliwy. Gdy jęczmień był już prawie miękki, potrawę solono i przyprawiano⁴⁷.

Chleb był jednym z podstawowych elementów diety w starożytnej Grecji, Rzymie, a następnie Bizancjum⁴⁸. Ten wypiekany z jęczmienia, który stanowi przedmiot naszego zainteresowania, w znacznym stopniu ustępował jakością pieczywu uzyskiwanemu z pszenicy⁴⁹. Wynikało to z małej zawartości glutenu w mące jęczmiennej, co w efekcie powodowało, że wypiek oparty wyłącznie na niej był płaskim i ciężkim bochenkiem o chropowatej strukturze oraz stosunkowo krótkim okresie, w jakim nadawał się do spożycia⁵⁰. Wobec tego ci, których było na to stać, spożywali chleb z pszenicy, a jedynie jej brak na rynku zmuszał ich do konsumpcji pieczywa z *krithe*⁵¹. Jednak produkty jęczmienne, pod warunkiem, że w ich przygotowanie włożono odpowiednio dużo pracy, która owocowała uzyskaniem białego pieczywa, również znajdowały swoich wybrednych, bogatych nabywców i cieszyły się ich uznaniem⁵². Jęczmień bez wątplenia odgrywał pierwszoplanową rolę żywieniową na terenach mniej zurbanizowanych, których mieszkańcy nie byli objęci zorganizowanym systemem dostaw *pyros*⁵³. Jeśli uprawiali pszenicę, to i tak trafiała ona na miejski targ jako

⁴⁷ A. Dalby, *Siren Feasts. A History*, s. 91; idem, *Food in the Ancient World*, s. 46; M. Kokoszko, *Smaki Konstantynopola*, s. 480; M. Kokoszko, K. Jagusiak, *Zboża Bizancjum*, s. 31; M. Kokoszko, A. Maciejewska, *De ptisana vel tisana*, s. 152–156; M. Kokoszko, K. Jagusiak, Z. Rzeźnicka, *Kilka słów o zupie*, s. 282–292; M. Kokoszko, K. Jagusiak, *Pszenice antyku i Bizancjum*, s. 143–144 (*ptisane pyrine*); M. Kokoszko, K. Jagusiak, Z. Rzeźnicka, *Jęczmień*, s. 369, 380–384 etc. Rzymskim odpowiednikiem *ptisane* była *tisana*, C.K. Kaufman, *Cooking in Ancient Civilizations*, s. 137–138.

⁴⁸ Patrz np.: B.A. Sparkes, *The Greek Kitchen*, s. 123; P. Garnsey, *Food and Society in Classical*, s. 18; A. Dalby, *Food in the Ancient World*, s. 58–59; C.K. Kaufman, *Cooking in Ancient Civilizations*, s. XXXVIII; J. Koder, *Stew and Salted Meat*, s. 65, 72; M. Toussaint-Samat, *Historia naturalna i moralna*, s. 205; M. Kokoszko, *Smaki Konstantynopola*, s. 483.

⁴⁹ Bezsprzecznie to chleb pszenny cieszył się od czasów starożytnych najwyższą oceną wystawianą mu tak przez konsumentów, jak i oceniających jego walory zdrowotne medyków, patrz m.in.: P. Garnsey, *Food and Society in Classical*, s. 19.

⁵⁰ A. Dalby, S. Grainger, *The Classical Cookbook*, s. 52; M. Kokoszko, K. Jagusiak, Z. Rzeźnicka, *Jęczmień*, s. 375 (charakterystyczny opis chleba jęczmiennego w dorobku Galena).

⁵¹ E. Kislinger, *Christians of the East*, s. 197; J.M. Wilkins, Sh. Hill, *Food in the Ancient World*, s. 118.

⁵² P. Garnsey, *Food and Society in Classical*, s. 122. Zdaniem Arcestratososa (IV w. p.n.e.) chleb jęczmienny z Lesbos należał do tych, które przedstawiały najwyższą jakość, J.M. Wilkins, Sh. Hill, *Food in the Ancient World*, s. 52.

⁵³ M.-C. Amouretti (*Urban and Rural Diets*, s. 85) zwraca uwagę na wyraźny paradoks, jakim w tym okresie był fakt, iż mieszkańcy wsi jedli mniej produktów zbożowych niż ludność miejska.

towar przynoszący wysoki zysk, sami zaś żywili się zbożami gorszej jakości⁵⁴. Chleb jęczmienny był dla nich zatem nie tylko bardziej ekonomiczny, ale pozwalał także oszczędzić czas potrzebny na jego przygotowanie. Pozbawiona glutenu mąka uniemożliwiała bowiem wyrośnięcie ciasta, więc można je było piec od razu po zagnieceniu. Pamiętać jednak należy, że jęczmień częściej jezdono pod postacią *madzy* i *ptisane* niż pieczywa.

Wymieniony przez Teodoretę z Cyru *artos kachrydias* zawdzięczał swoją nazwę wspomnianemu już wcześniej prażonemu jęczmieniowi – *kachrys* – który stanowił półprodukt do przygotowania kaszy *alfita*. Zanim przystąpimy do omówienia kulinarnej, dietetycznej i medycznej roli samego chleba, bliżej przyjrzymy się właśnie tym dwóm produktom z *krithe*.

Nazwa *kachrys* stosunkowo rzadko gości na kartach pism innych niż traktaty medyczne. Pojawia się u Arystofanesa, greckiego komediopisarza z V–IV w. p.n.e. W *Chmurach* wspomina on, że miały ją kobiety, które pracę przy żarnach umilają sobie śpiewem⁵⁵; w *Osach* mówi o niosącym ją osiołku⁵⁶. Kilka wieków później Plutarch (I–II w. n.e.) w żywocie Solona przytacza słowa innego autora komedii, Kratynosa (V w. p.n.e.). Ten ostatni, zapewne po to, by oddać wpływ czasu, jaki minął od momentu wydania praw przez Solona i Drakona, twierdził, że drewniane tablice, na których spisano ich zarządzenia, posłużyły już za opał pod prażenie *kachrys*⁵⁷. Ciekawych informacji dostarczają dwaj leksykografowie. Hezychiusz z Aleksandrii (V–VI w. n.e.), definiując pojęcie *kachrys*, podaje, że kryje się za nim m.in. prażony jęczmień (*πεφρυμένων κριθῶν κυρίως*) oraz pewna odmiana pszenicy, za błędne zaś uznaje określanie w ten sposób wszystkich gatunków prażonych zbóż⁵⁸. W swoim leksykonie zawarł on także

⁵⁴ P. Garnsey, *Food and Society in Classical*, s. 121. Nawet biedni Rzymianie, mimo że warunki naturalne Italii bardziej niż w Grecji sprzyjały uprawie pszenicy, nie mogli sobie pozwolić na jej zakup, C.K. Kaufman, *Cooking in Ancient Civilizations*, s. XXXVIII.

⁵⁵ Aristophanes, *Nubes*, 1358. Tę ciężką pracę konieczną do przygotowania ziarna do spożycia w rodzinach, których nie było stać na utrzymanie niewolników, zawsze wykonywały kobiety. Związana z nią symbolika z czasem zaczęła nawet pojawiać się jako element ceremonii weselnych w Grecji, Rzymie i Macedonii, J.M. Wilkins, Sh. Hill, *Food in the Ancient World*, s. 77, 118. Dowodów na domowe przetwarzanie zboża przez kobiety dostarczają nie tylko źródła pisane, ale również materialne. Dzięki nim możemy poznać m.in. szczegóły dotyczące technologii wypieku chleba, patrz: V. Tsoukala, *Cereal Processing and the Performance*, s. 387–395.

⁵⁶ Aristophanes, *Vespae*, 1306. *Kachrys* pojawia się również w *Scholia vetera in Aristophanis Equites*, 254a, 1–2 oraz w *Scholia vetera in Aristophanis Nubes*, 1357b, 2–1358b, 1.

⁵⁷ Plutarchus, *Solon*, 25, 2, 3–4.

⁵⁸ Hesychii Alexandrini *Lexicon*, κ, *καχρύων*, 1942, 1–3. Pojęcie to pojawia się w jeszcze trzech innych definicjach opracowanych przez Hezychiusza: *Lexicon*, δ, *δανδαλίδες*, 221, 1; *Lexicon*, δ, *δενδαλίδας*, 621, 1–3; *Lexicon*, κ, *κανθός*, 667, 1–3.

hasło *kachrydias artos*, które rozwija jako wypiek z jęczmienia⁵⁹. Autor późniejszej księgi *Suda* (X w. n.e.), mówiąc o *kachrys*, odwołuje się do fragmentów dzieł Arystofanesa, wobec czego dowiadujemy się od niego, że jest to prażony jęczmień, który się mieli⁶⁰. To nieliczne wzmiankowanie interesującego nas pojęcia w antycznych źródłach literackich przemawia za uznaniem *kachrys* za pożywienie niewarte większej uwagi członków greckiej elity, a zatem takie, które musiało być spożywane przez ubogą część tego społeczeństwa.

Ze względu na mnogość informacji zawartych w źródłach medycznych na temat *kachrys* i *alfita*, w naszych rozważaniach odwołamy się wyłącznie do ustaleń poczynionych przez Orybazjusza⁶¹, przybocznego lekarza cesarza Juliana Apostaty, uznając je za rekapitulację poglądów jego poprzedników. W IV księdze swoich *Collectiones medicae*, sięgając do dorobku innego greckiego medyka, Dieuchesa⁶², Orybazjusz wyjaśnia, że *kachrys* to prażony jęczmień traktowany najczęściej jako półprodukt do wytwarzania *alfita*⁶³. Kasza ta, jak dalej podaje nasz autor, stanowiła również główny składnik leczniczej zupy, o której Dieuches pisał, że przyrządzana była z *kachrys* w ten sam sposób, co analogiczna potrawa z surowego jęczmienia⁶⁴. Z narracji *Collectiones medicae* wynika zatem, że uprażone ziarno tłuczono w celu pozbycia się przypalonych w czasie poddawania nasion obróbce termicznej łusek⁶⁵, a następnie płukano je i gotowano do miękkości.

⁵⁹ Hesychii Alexandrini *Lexicon*, κ, καχυρδίας ἄρτος, 1941, 1.

⁶⁰ Suidae *Lexicon*, ε, Ἐνήλατο, 1309, 1–2; Suidae *Lexicon*, κ, Καχυρών, 1155, 1–2; Suidae *Lexicon*, κ, Κάχυρς, 1156, 1–2; Suidae *Lexicon*, κ, Κυρήβια, 2753, 1–3; Suidae *Lexicon*, τ, Τὰς ὁδοὺς, 145, 1–6.

⁶¹ Orybazjusz w latach 361–363 sporządził wyciągi z prac wybitnych medyków. Dzieło to, określane jako *Collectiones medicae*, składało się najprawdopodobniej z siedemdziesięciu ksiąg, z których do naszych czasów zachowało się jedynie dwadzieścia pięć. Orybazjusz ślepo przejmował wszystkie poglądy swojego poprzednika, Galena, więcej np. w: B. Baldwin, *The Career of Oribasius*, s. 85–97; M. Grant, *Introduction*, [in:] Oribasius, s. 1–4; J. Scarborough, *Oreibasios of Pergamon*, s. 595–596; K. Jagusiak, M. Kokoszko, *Życie i kariera Orybazjusza*, 5–21; iidem, *Pisma Orybazjusza*, s. 339–357.

⁶² Oribasius, *Collectiones medicae*, IV, 7, 1, 1–38, 4. Dieuches żył na początku III w. p.n.e. Żadne z napisanych przez niego dzieł nie zachowało się do naszych czasów, stąd jego poglądy znamy tylko z cytatów przekazanych przez innych lekarzy, np. Galena i Orybazjusza, D. Manetti, *Dieukhes*, s. 245–246.

⁶³ Oribasius, *Collectiones medicae*, IV, 7, 7, 1–2.

⁶⁴ Oribasius, *Collectiones medicae*, IV, 7, 7, 2–9, 1.

⁶⁵ Prażenie jęczmienia było najbardziej efektywnym sposobem na pozbywanie go łuski, cf.: N. Jasny, *The Daily Bread*, s. 244; B.A. Sparkes, *The Greek Kitchen*, s. 128; R.I. Curtis, *Ancient Food Technology*, s. 360; C.K. Kaufman, *Cooking in Ancient Civilizations*, s. XXXIX. Opis naczynia, w którym jęczmień poddawano temu procesowi, noszącego

Orybazjusz nie odnosi się do cech dietetycznych *kachrys*. Zapewne jednak, jako surowiec na *alfita*, w jego opinii kasza ta posiadała analogiczne właściwości do tych, co produkt z niej otrzymywany. Omówimy je poniżej.

Mówiąc o medykamentach sporządzanych na bazie *kachrys*, lekarz cesarza Juliana ponownie cytuje zalecenia Dieuchesa⁶⁶. Z jego słów wnioskować możemy, iż lecznicze zastosowanie tej kaszy polegało na ugotowaniu z niej zupy dla chorych, którzy spożywać mogli wyłącznie pokarmy płynne⁶⁷. Ów półprodukt do wytwarzania *alfita*⁶⁸, uprzednio nieco rozdrobniony przez tłuczenie i dzięki temu przynajmniej częściowo oczyszczony z przypalonych łusek, płukano i gotowano do postaci zupy. Jej receptura nie odbiegała od tej na zupeł z surowego jęczmienia⁶⁹. Do omówionych zagadnień Orybazjusz powrócił ponownie⁷⁰ w poradach, jakie przygotował dla swojego syna, znanych nam pod tytułem *Synopsis ad Eustathium filium*, a uczynił to w rozdziale o gotowaniu potraw płynnych, czyli *Peri hepseseos rofematon* (Περὶ ἐψησεως ῥοφημάτων)⁷¹.

Czyniąc uwagi na temat technologii produkcji i kulinarnego zastosowania *alfita*, Orybazjusz sięga do dzieł najwybitniejszego lekarza epoki starożytnej, Galena⁷², a informacje, jakie tam znajduje, uzupełnia o szczegółowe wypisy z traktatów Dieuchesa. W I księdze swoich *Collectiones medicae* odwołuje się do przemyśleń lekarza z Pergamonu zawartych w *De alimentorum facultatibus*⁷³ i pokarm tego typu uznaje za jeden z podstawowych produktów uzyskiwanych z *krithe*⁷⁴. W jednej z kolejnych ksiąg tego samego dzieła, nadal w zgodzie z Galenem, stwierdza, że najlepszą *alfita* gwarantuje równomiernie uprażone ziarno

najprawdopodobniej nazwę *frygetron* (φρύγετρον), podaje B.A. Sparkes, *The Greek Kitchen*, s. 128–129. Patrz również: L.A. Moritz, *Husked and ,Naked' Grain*, s. 129–134, który analizuje antyczne źródła, by dać odpowiedź na pytanie o to, czy w starożytności znano odmianę jęczmienia pozbawioną łusek.

⁶⁶ Oribasius, *Collectiones medicae*, IV, 7, 1, 1–38, 4.

⁶⁷ Oribasius, *Collectiones medicae*, IV, 7, 1, 1–2, 1.

⁶⁸ Oribasius, *Collectiones medicae*, IV, 7, 7, 1–2.

⁶⁹ Oribasius, *Collectiones medicae*, IV, 7, 7, 1–9, 1.

⁷⁰ Oribasius, *Synopsis ad Eustathium filium*, IV, 35, 11, 2.

⁷¹ Oribasius, *Synopsis ad Eustathium filium*, IV, 35, 1, 1–19, 3.

⁷² Galen pozostawił po sobie olbrzymią spuściznę literacką, patrz m.in.: L. Thorndike, *Galen. The Man*, s. 83–93; G. Sarton, *Galen of Pergamon*; L.H. Toledo-Pereyra, *Galen's Contribution to Surgery*, s. 357–375; L.T. Percy, *Galen and Stoic Rhetoric*, s. 259–272; A. Bednarczyk, *System filozoficzno-lekarski*, s. 53–111; M. Grant, *Introduction*, [in:] Galen, s. 1–6; M. Kokoszko, *Ryby i ich znaczenie*, s. 12–13; R.J. Hankinson, *Galen of Pergamon*, s. 335–339.

⁷³ Oribasius, *Collectiones medicae*, I, 10, 1, 1–2, 4.

⁷⁴ Oribasius, *Collectiones medicae*, I, 10, 1, 2–3.

jęczmienia⁷⁵. Zaznacza równocześnie, że wobec braku takiego surowca można uciec się do innego typu zboża⁷⁶, nie precyzuje jednak, podobnie jak sam Pergamończyk, jakiego. Następnie dowiadujemy się od niego, że wszystkie dobrze przygotowane *alfita* cechuje przyjemny zapach. Najlepszą woń mają mieć te, które powstały z młodego jęczmienia o wciąż niezaschniętych kłosach⁷⁷. Po zaprezentowaniu tych danych, podobnie jak Galen, Orybazjusz przechodzi do przedstawienia kilku sposobów na kulinarne wykorzystanie interesującej nas kaszy. Twierdzi, że wiele zdrowych i w pełni sił osób, zapewne jeszcze za jego czasów, dosypywało *alfita* do zredukowanego moszczu winnego, *siraion* (σίραιον), słodkiego wina, *oinomeli* (οινόμελι), a niekiedy po prostu do wody i wypijało powstały w ten sposób napój na dwie lub trzy godziny przed kąpielą w łaźni, upatrując w nim doskonały sposób na ugaszenie pragnienia⁷⁸. Medyk dodaje ponadto, że z opisywanego produktu wyrobionego z wodą powstała *madza*⁷⁹.

W *Collectiones medicae* znajdujemy rozdział poświęcony *alfita*, który Orybazjusz skomponował wyłącznie w oparciu o dorobek Dieuchesa⁸⁰. Ten drugi bowiem przedstawił technologię produkcji rzeczony kaszy dokładniej niż uczynił to Galen. Powodem, dla którego tak postąpił, była zapewne chęć poinformowania swoich czytelników o możliwości sporządzenia tego popularnego pokarmu z nietypowego dla niego zboża, jakim był owies, *bromos* (βρόμος). W celu ukazania analogii w przygotowaniu *alfita* z *krithai* oraz z *bromos*, medyk zaprezentował poszczególne etapy postępowania w przypadku obydwu zbóż. Pisał więc, że ziarna praży się przed ich wyluskaniem, a następnie pozbawia je osłonek i rozdrabnia⁸¹. Tym sposobem nasza wiedza na temat opisywanej tutaj kaszy została uzupełniona o konkretny przykład owsa jako surowca zastępczego do jej produkcji.

Dieuches pisał nieco również o wykorzystaniu *alfita* do celów kulinarno-terapeutycznych, konkretnie zaś do sporządzania napojów⁸² i potraw go-

⁷⁵ Oribasius, *Collectiones medicae*, IV, 1, 7, 1–2.

⁷⁶ Oribasius, *Collectiones medicae*, IV, 1, 7, 2–8, 1. Patrz też: L.A. Moritz, *ἸΑΛΦΙΤΑ – A Note*, s. 113–117, gdzie autor dowodzi, że słowo *alfita* pierwotnie odnosiło się raczej do metody przetwarzania jakiegokolwiek gatunku zboża, a dopiero w czasem zaczęło być wiązane wyłącznie z jęczmieniem.

⁷⁷ Oribasius, *Collectiones medicae*, IV, 1, 8, 1–9, 1.

⁷⁸ Oribasius, *Collectiones medicae*, IV, 1, 9, 1–10, 1.

⁷⁹ Oribasius, *Collectiones medicae*, IV, 1, 10, 1–11, 1.

⁸⁰ Oribasius, *Collectiones medicae*, IV, 6, 1, 1–4, 5.

⁸¹ Oribasius, *Collectiones medicae*, IV, 6, 4, 1–4.

⁸² Oribasius, *Collectiones medicae*, IV, 6, 1, 1.

towanych⁸³. Ową kaszę dodawano na przykład do rosółów drobiowych, nie mieszając jej podczas przyrządzania, lecz pozwalając, aby zmiękła powoli na małym ogniu lub w łaźni wodnej⁸⁴. Gotowano ją także w rosółach takich jak barani, jeleni i wieprzowy⁸⁵. Dieuches twierdził, że potrawy te nadawały się dla osób cierpiących na dyzenterię⁸⁶. Lecznice właściwości miało ponadto danie składające się z *alfita*⁸⁷, mleka, wody i opalanej nad ogniem makówki lub rozdrobnionej figi. Wszystkie produkty gotowano do konsystencji zupy, *rofema* (ρόφημα), która miała posiadać właściwości uspokajające. Nie można jednak było spożywać jej częściej niż trzy lub cztery razy – domyślamy się, że chodzi o krótkie odstępy czasu – ponieważ pojawiały się wówczas niepożądane skutki uboczne w postaci uczucia osłabienia oraz zmniejszenia produkcji moczu⁸⁸.

W pisarskiej spuściźnie Orybazjusza brakuje całościowej i wyczerpującej charakterystyki dietetycznej kaszy jęczmiennej. Autor *Collectiones medicae* wymienia cechy *alfita* przy okazji omawiania właściwości jęczmienia, odwołując się przy tym do ustaleń swojego poprzednika z Pergamonu zawartych w *De alimentorum facultatibus*⁸⁹. Ze względu na fakt otrzymywania ich z *krithai*, są one dla organizmu ochładzające, wysuszające, czyszczące i w niewielkim tylko stopniu odżywcze. Kasza *alfita* zostaje przez Orybazjusza oceniona również w sposób bezpośredni, znów w oparciu o Galenowskie *De alimentorum facultatibus*⁹⁰. Wywody te nie zasłużyły jednak w oczach naszego lekarza na zebranie ich w osobnym rozdziale, jak miało to wcześniej miejsce u Galena, ale połączone zostają z opisem *madza*. Ostatecznie otrzymujemy zwięzłą informację o tym, że tak *alfita*, jak i *madza* stanowią produkty o niskiej wartości pokarmowej i mogą zaspokoić potrzeby wyłącznie tych, którzy unikają zbyt dużego wysiłku fizycznego⁹¹.

Ta ostatnia z wymienionych cech *alfita* jest konsekwentnie podkreślana przez cesarskiego medyka w całej jego twórczości. Pojawia się ona zawsze w tych partiach jego traktatów, które porządkują grupy pokarmowe według ich cech dominujących. I tak w rozdziale *Collectiones medicae* traktującym o pro-

⁸³ Oribasius, *Collectiones medicae*, IV, 6, 1, 1.

⁸⁴ Oribasius, *Collectiones medicae*, IV, 6, 1, 1–4.

⁸⁵ Oribasius, *Collectiones medicae*, IV, 6, 1, 4–5.

⁸⁶ Oribasius, *Collectiones medicae*, IV, 6, 1, 5–2, 1.

⁸⁷ Oribasius, *Collectiones medicae*, IV, 6, 2, 1.

⁸⁸ Oribasius, *Collectiones medicae*, IV, 6, 2, 1–4, 1.

⁸⁹ Oribasius, *Collectiones medicae*, I, 10, 1, 1–2, 4.

⁹⁰ Oribasius, *Collectiones medicae*, I, 12, 1, 1–3, 3.

⁹¹ Oribasius, *Collectiones medicae*, I, 12, 1, 1–2, 1.

duktach, które nie odżywiają ciała należycie⁹², Oribazjusz zalicza *alfita* do grupy *oligotrofa* (ὀλιγότροφα)⁹³. Kasza jęczmienna⁹⁴ w identycznym kontekście zostaje wymieniona także w *Synopsis ad Eustathium filium*⁹⁵ oraz w *Libri ad Eunapium*⁹⁶, gdzie znów trafia do grupy *oligotrofa*⁹⁷.

Inną cechą *alfita* systematycznie podawaną przez Oribazjusza jest zdolność do wysuszania. Opis tej kaszy⁹⁸ został więc włączony do rozdziału o substancjach wysuszających, to znaczy do *Hosa kserainei* (Ἔσχα ξηραίει), w *Collectiones medicae*⁹⁹. W księdze XIV tego samego dzieła¹⁰⁰ lekarz wpisał *alfita*¹⁰¹ na listę pokarmów wysuszających w pierwszym stopniu, w ten sam sposób zaklasyfikował je¹⁰² w *Synopsis ad Eustathium filium*¹⁰³, a potem raz jeszcze uznał *alfita*¹⁰⁴ za wysuszające w *Libri ad Eunapium*¹⁰⁵.

Jak już wspomnieliśmy, Oribazjusz informował, że wszystkie dobrze przyrządzone *alfita* cechują się przyjemnym zapachem¹⁰⁶. Stwierdzenie to jest przesłanką do zaliczenia tego pokarmu do grupy *euchyma* (εὐχυμα), a zatem do klasy pożywienia odznaczającego się dobrymi sokami.

Materiały, jakie zawdzięczamy Oribazjuszowi, pozwalają nam poznać sposoby wykorzystania *alfita* w różnych kuracjach medycznych stosowanych w IV w. n.e.

Odwołując się do dorobku Dieuchesa¹⁰⁷, lekarz cesarza Juliana podaje, że kasza jęczmienna była składnikiem licznych potraw gotowanych, to znaczy *sui generis* zup, które serwowano osobom cierpiącym na dyzenterię¹⁰⁸. Receptury na nie przedstawił już przy okazji omawiania kulinarnych zastosowań *alfi-*

⁹² Oribasius, *Collectiones medicae*, III, 14, 1, 1–13, 3.

⁹³ Oribasius, *Collectiones medicae*, III, 14, 7, 1.

⁹⁴ Oribasius, *Synopsis ad Eustathium filium*, IV, 13, 6, 1.

⁹⁵ Oribasius, *Synopsis ad Eustathium filium*, IV, 13, 1, 1–12, 3.

⁹⁶ Oribasius, *Libri ad Eunapium*, I, 30, 6, 1.

⁹⁷ Oribasius, *Libri ad Eunapium*, I, 30, 1, 1–8, 2.

⁹⁸ Oribasius, *Collectiones medicae*, III, 33, 3, 1–4, 1.

⁹⁹ Oribasius, *Collectiones medicae*, III, 33, 1, 1–6, 3.

¹⁰⁰ Oribasius, *Collectiones medicae*, XIV, 25, 1, 1–6.

¹⁰¹ Oribasius, *Collectiones medicae*, XIV, 25, 1, 3.

¹⁰² Oribasius, *Synopsis ad Eustathium filium*, II, 14, 1, 1.

¹⁰³ Oribasius, *Synopsis ad Eustathium filium*, II, 14, 1, 1–3.

¹⁰⁴ Oribasius, *Libri ad Eunapium*, II, 5, 1, 6–7.

¹⁰⁵ Oribasius, *Libri ad Eunapium*, II, 5, 1, 1–4, 6.

¹⁰⁶ Oribasius, *Collectiones medicae*, IV, 1, 8, 1–9, 1.

¹⁰⁷ Oribasius, *Collectiones medicae*, IV, 6, 1, 1–4, 5.

¹⁰⁸ Oribasius, *Collectiones medicae*, IV, 6, 1, 5–2, 1.

ta. W tym miejscu dodać możemy, że Orybazjusz powrócił do tych zagadnień w utworze napisanym dla swojego syna Eustacjusza, a dokładniej w rozdziale *Peri hepseseos rofematon*¹⁰⁹, w którym także *alfita*¹¹⁰ znalazły swoje miejsce, a którego treść w zasadzie powtarza doktryny znane nam już z *Collectiones medicae*¹¹¹. Warto przypomnieć, że sam Dieuches zostawił szczegółowy przepis na leczniczą zupę z *alfita*¹¹², mleka, maku i innych składników; przypisywano jej działanie uspakajające, ale i przestrzegano przed jej nadużywaniem¹¹³.

Orybazjusz, analizując dorobek Lykosa na temat różnego rodzaju kataplazmów, badał także pożytki płynące z zastosowania omawianej kaszy w lekarskich *sensu stricto*¹¹⁴. Zanotował, iż *alfita* zmielone na drobną mąkę zwaną *pale* (πάλη)¹¹⁵, zarobione do postaci nadającej się na okład z młodymi, jeszcze zwiniętymi kłęczami winnej latorośli, paproci lub jabłoni, leczą mdłości i stany gorączkowe. Jeśli natomiast kaszę tę¹¹⁶ odgotuje się z miodem, dodatkiem soli i sody, powstanie lekarstwo dla osób cierpiących na puchlinę wodną. Ten sam specyfik, ale bez sody i soli, pomaga na stany zapalne jąder. Obydwa warianty tego leku stosowane były również zewnętrznie jako forma okładu.

W *Synopsis ad Eustathium filium* znajdujemy recepturę na medykament służący leczeniu narośli o charakterze nowotworowym występujących na skórze (*fagedainai*; φαγέδαινοι)¹¹⁷. Jego głównym składnikiem był co prawda urzet barwierski (*Isatis tinctoria* L)¹¹⁸, ale w przypadku zbyt silnego działania tego środka dokładano do kataplazmu różne produkty zbożowe, jak mąkę jęczmienną, *aleuron krithinon* (ἄλευρον κρίθινον)¹¹⁹, czy omawiane *alfita*¹²⁰.

¹⁰⁹ Oribasius, *Synopsis ad Eustathium filium*, IV, 35, 1, 1–19, 3.

¹¹⁰ Oribasius, *Synopsis ad Eustathium filium*, IV, 35, 7, 1.

¹¹¹ Oribasius, *Synopsis ad Eustathium filium*, IV, 35, 6, 1–12, 1.

¹¹² Oribasius, *Collectiones medicae*, IV, 6, 2, 1.

¹¹³ Oribasius, *Collectiones medicae*, IV, 6, 2, 1–4, 1.

¹¹⁴ Oribasius, *Collectiones medicae*, IX, 30, 1, 1–3, 3.

¹¹⁵ Oribasius, *Collectiones medicae*, IX, 30, 1, 1. W efekcie zatem produktem używanym w kataplazmie była nie kasza, lecz mąka z prażonego jęczmienia.

¹¹⁶ Oribasius, *Collectiones medicae*, IX, 30, 2, 1.

¹¹⁷ Oribasius, *Synopsis ad Eustathium filium*, III, 35, 1, 1 – 35, 2.

¹¹⁸ Oribasius, *Synopsis ad Eustathium filium*, III, 35, 18, 2.

¹¹⁹ Oribasius, *Synopsis ad Eustathium filium*, III, 35, 20, 1.

¹²⁰ Oribasius, *Synopsis ad Eustathium filium*, III, 35, 20, 1.

W końcu warto dodać, że zwilżone winem *alfita* były używane¹²¹ jako środek zapachowy, *osfranton* (ὄσφραντόν)¹²², mający pomóc w omdleniach spowodowanych wycieńczeniem organizmu¹²³.

Omówiwszy *kachrys* i *alfita*, przejdźmy do prezentacji opinii wystawionych przez dwóch wybitnych lekarzy, Galena i Orybazjusza, pieczywu uzyskiwanemu z *krithe*.

Chleby jęczmienne zasłużyły na omówienie w osobnym rozdziale *De alimentorum facultatibus*¹²⁴ autorstwa medyka z Pergamonu. Niestety, choć tekst ten jest stosunkowo długi, to interesującym nas wypiekiem Galen poświęcił w nim niewiele uwagi, skupiając się głównie na fizycznych i dietetycznych właściwościach samego jęczmienia. Lekarz podaje jednak, że pieczywo z *krithe* powstaje podobnie jak to z *pyroi*¹²⁵. Pozostałe informacje na temat rodzajów owego chleba ponownie ograniczają się do stwierdzenia, że produkuje się je analogicznie do tych z pszenicy¹²⁶. Jeśli wierzyć tym słowom, to wytwarzano je zarówno z dobrze przesianej mąki, jak i z nieoczyszczonego *aleurona*, a ciasto poddawano obróbce termicznej w *kribanon* (κρίβανον), *ipnos* (ἰπνός), na *eschara* (ἐσχάρα) lub po prostu w popiele. Mąkę starano się dokładnie wyrobić z drożdżami i solą, co jednak, pomimo starań, dawało produkt końcowy, który był niespójny i dlatego szybko się kruszył¹²⁷. Brakowało mu bowiem glutenu, czyli w języku Galena *glischron* (γλίσχρον)¹²⁸.

Pieczywo jęczmienne pojawia się również w rozważaniach zamieszczonych w *De victu attenuante*, ponieważ jako niezbyt pożywne znakomicie nadawało się do zastosowania w diecie rozcieńczającej. Chleb występuje tutaj jako jeden z najważniejszych pokarmów otrzymywanych z jęczmienia¹²⁹. Także w tym traktacie Galen skupił się na ocenie właściwości dietetycznych wypieku, który omawiamy, pomijając wzmianki dotyczące technologii jego produkcji.

We wspomnianym wyżej rozdziale *De alimentorum facultatibus* traktującym o chlebach jęczmiennych¹³⁰ Galen podkreślał fakt, że *artoi krithinoi*¹³¹

¹²¹ Oribasius, *Collectiones medicae*, X, 20, 4, 2–3.

¹²² Oribasius, *Collectiones medicae*, X, 20, 1, 1–4, 5.

¹²³ Oribasius, *Collectiones medicae*, X, 20, 4, 1–4.

¹²⁴ Galenus, *De alimentorum facultatibus*, 504, 5–506, 13.

¹²⁵ Galenus, *De alimentorum facultatibus*, 504, 6–7.

¹²⁶ Galenus, *De alimentorum facultatibus*, 506, 4–6.

¹²⁷ Galenus, *De alimentorum facultatibus*, 504, 9.

¹²⁸ Galenus, *De alimentorum facultatibus*, 501, 10–12; 504, 9–10.

¹²⁹ Galenus, *De victu attenuante*, 37, 2–3.

¹³⁰ Galenus, *De alimentorum facultatibus*, 504, 5 – 506, 13.

¹³¹ Galenus, *De alimentorum facultatibus*, 504, 7–10.

różnią się znacznie pod względem dietetycznym od chlebów z pszenicy *pyros*, a także z *olyra* (ὄλυρα), to znaczy z orkisz¹³², oraz z *tife* (τίφη)¹³³. Różnica ta polega na braku lepkości¹³⁴, która wpływa na ich stosunkowo niską pożywność, a objawia się także w fizycznych właściwościach pieczywa, czyniąc je kruchoym¹³⁵.

Kontynuując temat charakterystyki żywieniowej jęczmienia, medyk stwierdził, że generalnie stosunkowo niska wartość odżywcza chleba z tego zboża¹³⁶ zależy od jakości ziarna, które wykorzystano do wypieku. Im lepszy gatunkowo surowiec, tym więcej pożywienia dostarcza organizmowi sam produkt. Z tego powodu chleby, które powstały z jęczmienia o lekkich, cechujących się luźną strukturą wewnętrzną ziarnach, zostały określone jako zbliżone do pieczywa z rodzaju *pityrias* (πιτυρίας), czyli robionego raczej z otrąb niż z mąki¹³⁷. Charakteryzują się one szybkim przechodzeniem przez przewód pokarmowy. Dodać zresztą należy, że ta ostatnia własność jest typowa dla wszystkich *artoi krithinoi*, zwłaszcza jeżeli porówna się je z chlebami pszennymi¹³⁸.

Przedstawione do tej pory dane warto uzupełnić o opinie Galena dotyczące *artoi krithinoi*, które sformułował on w głównej części swoich rozważań na temat *krithai*¹³⁹. Orzekł tam, że jęczmień znacznie różni się swoimi cechami od pszenicy. W przeciwieństwie do tej drugiej, nie rozgrzewa, a jest wyraźnie chłodzący¹⁴⁰. Właściwość tę przejmują produkty i dania z niego powstające, jak chleby¹⁴¹, *ptisane*¹⁴² czy *alfita*¹⁴³. Ponadto o pieczywie jęczmiennym trzeba wiedzieć, pisał Galen w *De victu attenuante*¹⁴⁴, że przyczynia się ono do produkcji gęstych soków¹⁴⁵, ale też jest najmniej wiatropędne¹⁴⁶ spośród wszystkich wyrobów jęczmiennych.

¹³² M. Kokoszko, K. Jagusiak, *Pszenice antyku i Bizancjum*, s. 292–309.

¹³³ M. Kokoszko, K. Jagusiak, *Pszenice antyku i Bizancjum*, s. 243–265.

¹³⁴ Galenus, *De alimentorum facultatibus*, 504, 10.

¹³⁵ Galenus, *De alimentorum facultatibus*, 504, 9.

¹³⁶ Galenus, *De alimentorum facultatibus*, 504, 10.

¹³⁷ Galenus, *De alimentorum facultatibus*, 506, 4–9.

¹³⁸ Galenus, *De alimentorum facultatibus*, 506, 9–11.

¹³⁹ Galenus, *De alimentorum facultatibus*, 501, 1 – 504, 4.

¹⁴⁰ Galenus, *De alimentorum facultatibus*, 501, 2–7.

¹⁴¹ Galenus, *De alimentorum facultatibus*, 501, 6–7.

¹⁴² Galenus, *De alimentorum facultatibus*, 501, 6–8.

¹⁴³ Galenus, *De alimentorum facultatibus*, 501, 6–8.

¹⁴⁴ Galenus, *De victu attenuante*, 38, 1–3.

¹⁴⁵ Galenus, *De victu attenuante*, 38, 2.

¹⁴⁶ Galenus, *De victu attenuante*, 38, 2.

Chleb jęczmienny¹⁴⁷ jest w dorobku Orybazjusza wymieniany wielokrotnie, lecz opisany dość pobieżnie. Takie podejście lekarza do badanego przez nas zagadnienia nie daje jednak podstaw, by twierdzić, że IV w. n.e. pieczywo to nie należało już do grupy podstawowych pokarmów mieszkańców Cesarstwa Bizantyńskiego. Gdyby tak rzeczywiście było, cesarski medyk nie cytowałby doktryn swojego poprzednika, Galena, który uznawał *artos krithinos* za jeden z głównych produktów uzyskiwanych z *krithai*¹⁴⁸. Z drugiej strony jednak ten rodzaj pieczywa jest przez Orybazjusza wymieniany znacznie rzadziej niż chleb pszenny. Wobec powyższego możemy się domyślać, że adresaci jego dzieł – ludzie zamożni, zamieszkujący obszary zurbanizowane – ponad wypieki jęczmienne cenili te z *pyros*. W przeciwieństwie do Galena, twórca *Collectiones medicae* nie pokusił się o stworzenie całościowej klasyfikacji pieczywa, która pozwoliłaby ocenić pozycję chlebów jęczmiennych w stosunku do tych produkowanych z innych zbóż. Być może jej brak wynika z małego zainteresowania nimi ze strony jego czytelników. Z *Collectiones* dowiadujemy się natomiast, podobnie jak z dorobku lekarza z Pergamonu, jaka była przyczyna ich niższej oceny w stosunku do chlebów, które powstawały z pszenicy i uznawane były za najlepsze. Według tej doktryny, *artos krithinos* miał niewiele elementu lepkiego¹⁴⁹, dlatego też upieczone bochenki, po pierwsze, stawały się bardziej kruche niż wypieki z różnych odmian pszenicy¹⁵⁰, po drugie zaś, nie dostarczały organizmowi zbyt wiele pokarmu¹⁵¹. Ta ograniczona pożywność była zresztą szeroko dyskutowanym w traktatach Orybazjusza skutkiem cech, jakie posiadał sam jęczmień.

Warto wyjaśnić powód, dla którego lekarz imperatora Juliana pozostawił tak mało szczegółów dotyczących technologii produkcji *artoi krithinoi*. Jako naśladowca Galena przyjął po prostu jego sposób podejścia do tego tematu. Pergamończyk, jak pamiętamy, nie zagłębiał się w szczegóły, ale ograniczył się wyłącznie do stwierdzenia, że zasady podziału, według których klasyfikowano pieczywo jęczmienne, były takie same jak te, które przyjęto w przypadku pieczywa pszennego. Podążając tym śladem, należy konkludować, że wypieki z *krithē*, tak jak te z *pyros*, były ciemne, to znaczy z mąki wysoce zanieczyszczonej, wypieczone z *aleuron* z pełnego przemiału i w końcu białe, a więc z mąki oczyszczonej. Ciasto na nie wyrabiano z drożdżami, *dzyme* (ζύμη), lub bez nich, a obróbce termicznej poddawano za pomocą *kribanon*, w *ipnos*, na *escha-*

¹⁴⁷ Np. Oribasius, *Synopsis ad Eustathium filium*, IV, 13, 5, 2.

¹⁴⁸ Oribasius, *Collectiones medicae*, I, 10, 1, 2–3.

¹⁴⁹ Oribasius, *Collectiones medicae*, I, 10, 2, 3.

¹⁵⁰ Oribasius, *Collectiones medicae*, I, 10, 2, 2–3.

¹⁵¹ Oribasius, *Collectiones medicae*, I, 10, 2, 3–4.

ra lub po prostu w popiele. W dorobku Orybazjusza brak informacji odnośnie do tego, czy dodatki do chleba z jęczmienia różniły się od tych, które stosowano w przypadku pieczywa pszennego.

Dietetyczną ocenę chleba jęczmiennego odnajdujemy już w *Collectiones medicae*, w miejscu, w którym Orybazjusz wartościował *krithē*, wzorując się na narracji *De alimentorum facultatibus* Galena¹⁵². Lekarz dochodzi tutaj do wniosku, że wypiek przyrządzony na bazie mąki jęczmiennej ma cechy zbliżone do zboża, z którego powstał. *Krithai* mają zatem właściwości schładzające¹⁵³ – co stanowi kontrast do rozgrzewającej pszenicy – niezależnie od sposobu ich przetworzenia¹⁵⁴, to znaczy zarówno pod postacią chleba, *ptisane*, czy też *alfita*¹⁵⁵. Wszystkie produkty jęczmienne cechują się również właściwościami oczyszczającymi¹⁵⁶. Konkretnie w odniesieniu do wypieków z *krithai* medyk mówi, że mają one niewiele elementu lepkiego¹⁵⁷. Wpływa to na ich konsystencję, mianowicie czyni je bardziej kruchymi od pszennych¹⁵⁸. Ponadto, brak owego *glischron* obniża pożywność tego pokarmu¹⁵⁹.

Wymienione powyżej cechy, które Orybazjusz przypisał wypiekom z jęczmienia, zostają powtórzone również w innych miejscach jego spuścizny. Lekarz odnosi się w nich przede wszystkim do kwestii pożywności tego pieczywa, jego działania chłodzącego oraz wzmożonej produkcji gazów, jaką ono powoduje. Ta ostatnia własność, która nie została wymieniona w cytowanym powyżej fragmencie skomponowanym na podstawie doktryn Galena, pojawia się w charakterystyce *madzy*. Zaczniemy od braku zdolności do podwyższania temperatury organizmu, wyszczególnionej w rozdziale *Collectiones medicae* zatytułowanym *Hosa psychei* (Ὅσα ψύχει)¹⁶⁰. Tam to sam jęczmień, ale i wszelkie produkty na jego bazie, a zatem także *artoi krithinoi*¹⁶¹, uznano za schładzające. W *Synopsis ad Eustathium filium* Orybazjusz zaliczył każdy rodzaj chleba

¹⁵² Oribasius, *Collectiones medicae*, I, 10, 1, 1–2, 4.

¹⁵³ Oribasius, *Collectiones medicae*, I, 10, 1, 1.

¹⁵⁴ Oribasius, *Collectiones medicae*, I, 10, 1, 2.

¹⁵⁵ Oribasius, *Collectiones medicae*, I, 10, 1, 2–3.

¹⁵⁶ Oribasius, *Collectiones medicae*, I, 10, 2, 1.

¹⁵⁷ Oribasius, *Collectiones medicae*, I, 10, 2, 3.

¹⁵⁸ Oribasius, *Collectiones medicae*, I, 10, 2, 2–3.

¹⁵⁹ Oribasius, *Collectiones medicae*, I, 10, 2, 3–4.

¹⁶⁰ Oribasius, *Collectiones medicae*, III, 32, 1, 1–12, 3.

¹⁶¹ Oribasius, *Collectiones medicae*, III, 32, 1, 1.

jęczmiennego¹⁶², *afita*¹⁶³, *madza*¹⁶⁴ i same *krithai*¹⁶⁵ do kategorii pokarmów dających ciału niewiele pożywienia¹⁶⁶. W dziele *Libri ad Eunapium* do grupy *oligotrofa*¹⁶⁷ trafiły chleby jęczmienne¹⁶⁸ oraz *alfita*¹⁶⁹. Z kolei w rozdziale *Hosa afysa* (Ὅσα ἄφυσσα), będącym częścią *Collectiones medicae*¹⁷⁰, chlebom jęczmiennym¹⁷¹ przypisano stosunkowo małą wiatropędność, pod warunkiem, że zostały poprawnie przyrządzone¹⁷². W ten sam sposób nasz medyk ocenił je¹⁷³ w *Synopsis ad Eustathium filium*¹⁷⁴. Także w *Libri ad Eunapium* pieczywo to¹⁷⁵ ewaluował jako relatywnie mało stymulujące produkcję gazów¹⁷⁶.

W przeciwieństwie do pieczywa pszennego, ale również do *aleuron krithinon* czy *alfita*, chleb jęczmienny jako składnik lekarstw lub element diet zalecanych przy konkretnych dolegliwościach nie budzi zbyt dużego zainteresowania Orybazjusza.

Musimy zaznaczyć, że wszelkie produkty jęczmienne, w tym także *artos krithinos*, stosowane były jako składniki diety rozcieńczającej. Ponadto, powołując się w *Collectiones medicae* na ustalenia Filumenosa dotyczące leczenia słoniowacizny, czyli elephantiasis (ἐλεφαντίασις)¹⁷⁷, Orybazjusz zalecał cierpiącym na tę chorobę jedzenie chleba z interesującego nas zboża w trakcie wieczornych posiłków¹⁷⁸. Tego typu terapia musiała być stosunkowo szeroko rozpowszechniona w medycynie IV w., gdyż medyk ponownie uznał *artos kri-*

¹⁶² Oribasius, *Synopsis ad Eustathium filium*, IV, 13, 5, 2–6, 1.

¹⁶³ Oribasius, *Synopsis ad Eustathium filium*, IV, 13, 6, 1.

¹⁶⁴ Oribasius, *Synopsis ad Eustathium filium*, IV, 13, 6, 2.

¹⁶⁵ Oribasius, *Synopsis ad Eustathium filium*, IV, 13, 6, 2.

¹⁶⁶ Oribasius, *Synopsis ad Eustathium filium*, IV, 13, 1, 1–12, 3.

¹⁶⁷ Oribasius, *Libri ad Eunapium*, I, 30, 1, 1–8, 2.

¹⁶⁸ Oribasius, *Libri ad Eunapium*, I, 30, 6, 1.

¹⁶⁹ Oribasius, *Libri ad Eunapium*, I, 30, 6, 1.

¹⁷⁰ Oribasius, *Collectiones medicae*, III, 22, 1, 1–4, 2.

¹⁷¹ Oribasius, *Collectiones medicae*, III, 22, 3, 1.

¹⁷² Oribasius, *Collectiones medicae*, III, 22, 3, 1–4, 1.

¹⁷³ Oribasius, *Synopsis ad Eustathium filium*, IV, 21, 5, 1–6, 1.

¹⁷⁴ Oribasius, *Synopsis ad Eustathium filium*, IV, 21, 1, 1–6, 2.

¹⁷⁵ Oribasius, *Libri ad Eunapium*, I, 38, 2, 1.

¹⁷⁶ Oribasius, *Libri ad Eunapium*, I, 38, 1, 1–3, 1.

¹⁷⁷ Oribasius, *Collectiones medicae*, XIV, 29, 1, 1–79, 4.

¹⁷⁸ Oribasius, *Collectiones medicae*, XIV, 29, 22, 5; XIV, 29, 50, 1.

*thinos*¹⁷⁹ za lekarstwo na elephantiasis¹⁸⁰ w *Eclogae medicamentorum*. W tym samym rozdziale wspomnianej pracy jeszcze raz powtórzył tę opinię¹⁸¹.

Co do zastosowania *artos krithionos* w medykamentach, Orybazjusz, idąc za Antyllosem¹⁸², polecał stosowanie kataplazmu z siemienia lnianego z dodatkiem chleba jęczmiennego przy chorobach partii abdominalnych (*hypochondria*; ὑποχόνδρια)¹⁸³. Przypuszczamy, że produkt ten mógł być również używany w przypadku tych kuracji, w których w pierwszej kolejności sięgano po pieczywo pszenne. Obydwa gatunki chleba zawierały bowiem czynniki aktywne w postaci drożdży i soli. Nie dysponujemy jednak dokładnymi wskazówkami potwierdzającymi tę hipotezę.

Analiza treści *Historia religiosa* autorstwa Teodoret z Cyru dokonana pod kątem zbadania zagadnienia diety syryjskich mnichów dowodzi, że głównym produktem spożywczym, po który sięgali, podobnie jak całe ówczesne społeczeństwo, był chleb. Niestety, Teodoret nie dostarcza nam szczegółów dotyczących pieczywa jedzonego przez ascetów, ograniczając się do określenia go ogólnym terminem *artos*. W jednym tylko przypadku – Juliana-Saby i jego uczniów – dowiadujemy się, że chodzi o chleb jęczmienny, konkretnie zaś o *artos kachrydias*.

Głównymi wymogami, jakim sprostać musiało pożywienie, po które sięgali mnisi, była jego skromność i niska cena. Zasada ta dotyczyła także pieczywa. Jęczmień potrzebny do wypieku wspomnianego chleba spełniał obydwie te kryteria. Zboże to nie było rośliną szczególnie wymagającą jeśli chodzi o warunki uprawy i w związku z tym mogło być bez problemów wysiewane na terenie Syrii. Dzięki temu surowiec ten był łatwo dostępny i nie osiągał wysokiej ceny na miejscowych rynkach, podczas gdy i tak droższa od niego pszenica co najmniej podwajała swoją wartość na skutek importu z odległych obszarów zamorskich. Pieczywa jęczmiennego nie można było również uznać za luksus kulinarny. Ze względu na brak glutenu w mące z tego zboża, wypiekane z niej bochenki nie mogły odpowiednio wyrosnąć, były ciężkie i cechowały się chropowatą strukturą. To czyniło z nich produkt gorszej jakości od wysoko cenionych chlebów pszennych. Nic więc dziwnego, że *krithe* wykorzystywano raczej do przyrządzania *madzy* i *ptisane* niż do produkcji pieczywa. Jeśli już jedzono ją pod ostatnią z wymienionych postaci, to pojawiała się ona przede wszystkim w jadłospisie ubogich mieszkańców terenów wiejskich.

¹⁷⁹ Oribasius, *Eclogae medicamentorum*, LXXVI, 8, 3.

¹⁸⁰ Oribasius, *Eclogae medicamentorum*, LXXVI, 1, 1–28, 6.

¹⁸¹ Oribasius, *Eclogae medicamentorum*, LXXVI, 15, 3.

¹⁸² Oribasius, *Collectiones medicae*, IX, 24, 1, 1–21, 3.

¹⁸³ Oribasius, *Collectiones medicae*, IX, 24, 7, 3.

To jednak nie tylko własności fizyczne przyczyniły się do deprecjonowania chleba jęczmiennego. W opinii ówczesnych medyków, Galena i Orybazjusza, których traktaty przestudiowaliśmy, zboże to, jak również produkty z niego uzyskiwane, mogły mieć negatywny wpływ na ludzki organizm (np. powodować powstawanie gęstych skoków). Podstawową wadą była jednak ich niższa wartość odżywcza w zestawieniu z ocenianą najwyżej ze wszystkich zbóż pszenicą i pożywieniem z niej powstałym. Powyższa doktryna, głoszona przez dwóch wybitnych lekarzy tamtego okresu, mogła być znana w bliskim Teodoretowi środowisku syryjskich mnichów. W naszych dotychczasowych badaniach nad zagadnieniem ich diety¹⁸⁴ dowiedliśmy bowiem, że biskup Cyru, podobnie jak inni dobrze wykształceni ludzie tej epoki¹⁸⁵, dysponował podstawową wiedzą z zakresu medycyny i znał treść przynajmniej niektórych z poświęconych jej traktatów. Mógł się nią łatwo podzielić z ojcami pustyni, których regularnie odwiedzał. Za dokonywanym przez ascetów wyborem chleba jęczmiennego na główny składnik ich diety nie musiały zatem stać tylko jego niskie koszty i fakt, że trudno było uznać go za pokarm wykwintny. W naszej opinii mnisi mogli kierować się również poglądami Galena i Orybazjusza i w związku z tym dojść do wniosku, że skoro *artos kachrydias* nie posiada dużej wartości odżywczej to doskonale się dla nich nadaje, gdyż nigdy nie najadają się oni do syta, lecz spożywają jedynie takie ilości pokarmu, które pozwalają im utrzymać się przy życiu.

Bibliografia

Źródła

- Aristophanes, *Nubes*, [in:] *Aristophanis Comoediae*, t. I, recognoverunt brevique adnotatione critica instruxerunt F.W. Hall, W.M. Geldart, Oxonii 1906.
- Aristophanes, *Vespae*, [in:] *Aristophanis Comoediae*, t. I, recognoverunt brevique adnotatione critica instruxerunt F.W. Hall, W.M. Geldart, Oxonii 1906.
- Galenus, *De alimentorum facultatibus*, [in:] *Claudii Galeni Opera omnia*, t. VI, ed. D.C.G. Kühn, Lipsiae 1823.
- Galenus, *De victu attenuante*, ed. C. Kalbfleisch, Leipzig 1898.
- Hesychii Alexandrini *Lexicon*, vol. I–V, post I. Albertum, rec. M. Schmidt, Ienae 1859–1868.

¹⁸⁴ M. Kokoszko, J. Dybała, K. Jagusiak, Z. Rzeźnicka, *Dieta mnichów syryjskich*; iidem, *Dieta monastyczna w świetle*.

¹⁸⁵ W. Ceran, *Jan Chryzostom o leczeniu*, s. 25.

- Oribasius, *Collectiones medicae*, [in:] Oribasii *Collectionum medicarum reliquiae*, vol. I–IV, ed. I. Raeder, Lipsiae–Berolini 1928–1933.
- Oribasius, *Eclogae medicamentorum*, [in:] Oribasii *Collectionum medicarum reliquiae*, vol. IV, libros XLIX–L, libros incertos, eclogas medicamentorum, indicem continens, ed. I. Raeder, Lipsiae–Berolini 1933.
- Oribasius, *Libri ad Eunapium*, [in:] Oribasii *Synopsis ad Eustathium filium et libri ad Eunapium*, vol. VI, 3, ed. I. Raeder, Leipzig 1964.
- Oribasius, *Synopsis ad Eustathium filium*, [in:] Oribasii *Synopsis ad Eustathium filium et libri ad Eunapium*, vol. VI, 3, ed. I. Raeder, Leipzig 1964.
- Plutarchus, *Solon*, [in:] Plutarchi *Vitae parallelae*, vol. I, 1, ed. K. Ziegler, Leipzig 1969.
- Scholia vetera in Aristophanis Equites*, ed. D.M. Jones. *Scholia triciniana in Aristophanis Equites*, ed. N.G. Wilson, Groningen–Amsterdam 1969.
- Scholia vetera in Aristophanis Nubes*, ed. D. Holwerda, Groningen 1977.
- Suidae Lexicon*, vol. I–IV, rec. A. Adler, Lipsiae 1928–1935.
- Theodoretus, *Historia religiosa*, [in:] Théodoret de Cyr, *Histoire des moines de Syrie*, vol. I, *Histoire Philothée, I–XIII*; vol. II, *Histoire Philothée, XIV–XXX. Traité sur la Charité, XXXI*, introd., texte critique, trad., notes, index P. Canivet, A. Leroy-Molinghen, Paris 1977–1979 (polskie tłumaczenie tego tekstu: Teodoret biskup Cyru, *Dzieje miłości Bożej. Historia mnichów syryjskich*, wyd. 3, przekł. K. Augustyniak, wstęp E. Wipszycka, K. Augustyniak, Kraków 2011).

Opracowania

- A Greek-English Lexicon. Ninth Edition with a Revised Supplement*, comp. H.G. Liddell, R. Scott, Oxford 1996.
- Alcock Joan P., *Food in Roman Britain*, Stroud 2001.
- Alcock Joan P., *Food in the Ancient World*, Westport–London 2006.
- Altaner Berthold, Stuibler Alfred, *Patrologia. Życie, pisma i nauka Ojców Kościoła*, przeł. P. Pachciarek, Warszawa 1990.
- Amouretti Marie-Claire, *Urban and Rural Diets in Greece*, [in:] *Food. A Culinary History from Antiquity to the Present*, under the direction of J.-L. Flandrin, M. Montanari; Eng. ed. A. Sonnenfeld, New York–Chichester 1999, s. 79–89.
- Anagnostakis Ilias, *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. 43–64.
- Andrews Alfred C., *Celery and Parsley as Foods in the Greco-Roman Period*, „*Classical Philology*” 44, 2 (1949), s. 91–99.
- Andrews Alfred C., *The Bean and Indo-European Totemism*, „*American Anthropologist*” 51, 2 (1949), s. 274–292.
- Arbesmann Rudolf, *Fasting and Prophecy in Pagan and Christian Antiquity*, „*Traditio*” 7 (1949–1951), s. 1–71.

- Augustyniak Katarzyna, *Wstęp. Historia mnichów syryjskich*, [in:] Teodoret biskup Cyru, *Dzieje miłości Bożej. Historia mnichów syryjskich*, tłum. K. Augustyniak, wstęp E. Wipszycka, K. Augustyniak, Kraków 2011, s. 37–50.
- Badr A., Müller K., Schäfer-Pregl R., El Rabey H., Effgen S., Ibrahim H.H., Pozzi C., Rohde W., Salamini F., *On the Origin and Domestication History of Barley (*Hordeum vulgare*)*, „Molecular Biology and Evolution” 17 (2000), s. 499–510.
- Baldwin Barry, *The Career of Oribasius*, „Acta Classica” 18 (1975), s. 85–97.
- Balter Michael, *Seeking Agriculture’s Ancient Roots*, „Science” 316, 5833 (2007), s. 1830–1835.
- Bar-Yosef Ofer, *The Natufian Culture in the Levant, Threshold to the Origins of Agriculture*, „Evolutionary Anthropology” 6, 5 (1998), s. 159–177.
- Bar-Yosef Ofer, Meadow Richard H., *The Origins of Agriculture in the Near East*, [in:] *Last Hunters, First Farmers. New Perspectives on the Prehistoric Transition to Agriculture. Seminar. Papers*, ed. T.D. Price, A.B. Gebauer, Santa Fe 1995, s. 39–94.
- Barker Graeme, *Prehistoric Farming in Europe*, Cambridge 1985.
- Baudy Gerhard J., *Cereal Diet and the Origins of Man. Myths of the Eleusinia in the Context of Ancient Mediterranean Harvest Festivals*, [in:] *Food in Antiquity*, ed. J. Wilkins, D. Harvey, M. Dobson, Exeter 1995, s. 177–195.
- Bednarczyk Andrzej, *System filozoficzno-lekarski Galena (130–200). Pojęcie ciepła przyrodzonego i pneумы życiowej*, „Analecta. Studia i Materiały z Dziejów Nauki” 2, 1 (1993), s. 53–111.
- Bober Phyllis Pray, *Art, Culture, and Cuisine. Ancient and Medieval Gastronomy*, Chicago–London 1999.
- Borowski Oded, *Eat, Drink and Be Merry. The Mediterranean Diet*, „Near Eastern Archaeology” 67, 2 (2004), s. 96–107.
- Bourbou Chryssi, Fuller Benjamin T., Garvie-Lok Sandra J., Richards Michael P., *Reconstructing the Diets of Greek Byzantine Populations (6th–15th Centuries AD) Using Carbon and Nitrogen Stable Isotope Ratios*, „American Journal of Physical Anthropology” 146, 4 (2011), s. 569–581.
- Bralewski Sławomir, *Praktykowanie postu w świetle historiografii kościelnej V wieku*, „Vox Patrum” 33, t. 59 (2013), s. 359–378.
- Brewer Douglas J., Redford Donald B., Redford Susan, *Domestic Plants and Animals. The Egyptians Origins*, Warminster 1995.
- Brown Terence A., Jones Martin K., Powell Wayne, Allaby Robin G., *The Complex Origins of Domesticated Crops in the Fertile Crescent*, „Trends in Ecology & Evolution” 24, 2 (2009), s. 103–109.
- Canivet Pierre, *Le monachisme syrien selon Théodoret de Cyr*, Paris 1977.
- Ceran Waldemar, *Jan Chryzostom o leczeniu i lekarzach*, „Acta Universitatis Lodziensis. Folia Historica” 48 (1993), s. 3–26.
- Clark Helena H., *The Origin and Early History of the Cultivated Barleys. A Botanical and Archaeological Synthesis*, „The Agricultural History Review” 15, 1 (1967), s. 1–18.
- Clayton Paul B., *The Christology of Theodoret of Cyrus. Antiochene Christology from the Council of Ephesus (431) to the Council of Chalcedon (451)*, Oxford 2007.

- Cool Hilary E.M., *Eating and Drinking in Roman Britain*, Cambridge 2006.
- Curtis Robert I., *Ancient Food Technology*, Leiden–Boston–Köln 2001.
- Dalby Andrew, *Flavours of Byzantium*, Totnes 2003.
- Dalby Andrew, *Food in the Ancient World from A to Z*, London–New York 2003.
- Dalby Andrew, *Siren Feasts. A History of Food and Gastronomy in Greece*, London 1996.
- Dalby Andrew, *Tastes of Byzantium. The Cuisine of a Legendary Empire*, London 2010.
- Dalby Andrew, Grainger Sally, *The Classical Cookbook*, London 1996.
- Davies Roy W., *The Roman Military Diet*, „*Britannia*” 2 (1971), s. 122–142.
- De Angelis Franco, *Going against the Grain in Sicilian Greek Economics*, „*Greece and Rome*” 53, 1 (2006), s. 29–47.
- Dembińska Maria, *Diet. A Comparison of Food Consumption Between Some Eastern and Western Monasteries in the 4th-12th Centuries*, „*Byzantium*” 55 (1985), s. 431–462.
- De Wet J.M.J., *Grasses and the Culture History of Man*, „*Annals of the Missouri Botanical Garden*” 68, 1 (1981), s. 87–104.
- Diamond Jared M., *Strzelby, zarazki, maszyny. Losy ludzkich społeczeństw*, tłum. M. Konarzewski, Warszawa 2012.
- Dugan Kathleen M., *Fasting for Life. The Place of Fasting in the Christian Tradition*, „*Journal of the American Academy of Religion*” 63, 3 (1995), s. 539–548.
- Düring Bleda S., *The Prehistory of Asia Minor. From Complex Hunter-Gatherers to Early Urban Societies*, Cambridge 2011.
- Dybski Henryk, *Monastycyzm w Palestynie i Syrii w świetle źródeł patrystycznych IV i V wieku*, „*Vox Patrum*” 22, t. 42–43 (2002), s. 411–436.
- Edelstein Ludwig, *The Dietetics of Antiquity*, [in:] idem, *Ancient Medicine. Selected Papers of Ludwig Edelstein*, ed. O. Temkin, C.L. Temkin, transl. C.L. Temkin, Baltimore 1967, s. 303–316.
- Erdkamp Paul, *The Grain Market in the Roman Empire. A Social, Political and Economic Study*, Cambridge 2005.
- Escolan Philippe, *Monachisme et église. Le monachisme syrien du IVe au VIIe siècle. Un ministère charismatique*, Paris 1999.
- Field Henry, *Ancient Wheat and Barley from Kish, Mesopotamia*, „*American Anthropologist*” 34, 2 (1932), s. 303–309.
- Flint-Hamilton Kimberly B., *Legumes in Ancient Greece and Rome: Food, Medicine, or Poison?*, „*Hesperia*” 68, 3 (1999), s. 371–385.
- Foxhall Lin, *Fig*, [in:] *The Oxford Classical Dictionary*, ed. S. Hornblower, A. Spawforth, E. Eidinow, Oxford 2012, s. 575.
- Foxhall L., Forbes H.A., *Sitomereia: the Role of Grain as Staple Food in Classical Antiquity*, „*Chiron*” 12 (1982), s. 41–90.
- Garnsey Peter, *Famine and Food Supply in the Graeco-Roman World. Responses to Risk and Crisis*, Cambridge 1989.
- Garnsey Peter, *Food and Society in Classical Antiquity*, Cambridge 1999.
- Grant Mark, *Introduction*, [in:] Galen, *On Food and Diet*, transl. M. Grant, London 2000, s. 1–13.

- Grant Mark, *Introduction*, [in:] Oribasius, *Dieting for an Emperor*, A translation of Books 1 and 4 of Oribasius' „Medical compilations” with an Introduction and Commentary, ed. M. Grant, Leiden 1997, s. 1–22.
- Grant Mark, *Roman Cookery. Ancient Recipes for Modern Kitchens*, London 2002.
- Gregoricka Lesley A., Sheridan Susan Guise, *Ascetic or Affluent? Byzantine Diet at the Monastic Community of St. Stephen's, Jerusalem from Stable Carbon and Nitrogen Isotopes*, „Journal of Anthropological Archaeology” 32, 1 (2013), s. 63–73.
- Griffith Robert Drew, *Maza, “Barley-Cake”*, „Glotta” 83 (2007), s. 83–88.
- Grimm Veronika, *From Feasting to Fasting. The Evolution of a Sin. Attitudes to Food in Late Antiquity*, London 1996.
- Grimm Veronika, *The Good Things that Lay at Hand. Tastes of Ancient Greece and Rome*, [in:] *Food. The History of Taste*, ed. P. Freedman, Berkeley 2007, s. 63–98.
- Haldon John, *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.
- Halstead Paul, *The Development of Agriculture and Pastoralism in Greece. When, How, Who and What?*, [in:] *The Origins and Spread of Agriculture and Pastoralism in Eurasia*, ed. D.R. Harris, London 1996, s. 296–309.
- Hankinson R. James., *Galen of Pergamon*, [in:] *The Encyclopedia of Ancient Natural Scientists. The Greek Tradition and its Many Heirs*, ed. P. Keyser, G.L. Irby-Massie, Milton Park–New York 2008, s. 335–339.
- Harcum Cornelia G., *A Study of Dietetics among the Romans (Concluded)*, „The Classical Weekly” 12, 9 (1918), s. 66–68.
- Harlan Jack R., *The Origins of Cereal Agriculture in the Old World*, [in:] *Origins of Agriculture*, ed. Ch.A. Reed, Hague 1977, s. 357–383.
- Harlow Mary, Smith Wendy, *Between Fasting and Feasting. The Literary and Archaeobotanical Evidence for Monastic Diet in Late Antique Egypt*, „Antiquity” 75 (2001), s. 758–768.
- Helbaek Hans, *Late Bronze Age and Byzantine Crops at Beycesultan in Anatolia*, „Anatolian Studies” 11 (1961), s. 77–97.
- Hirschfeld Yizhar, *The Importance of Bread in the Diet of Monks in the Judean Desert*, „Byzantium” 66 (1996), s. 143–155.
- Jagusiak Krzysztof, Kokoszko Maciej, *Pisma Orybazjusza jako źródło informacji o pożywieniu ludzi w późnym Cesarstwie Rzymskim*, „Vox Patrum” 33, t. 59 (2013), s. 339–357.
- Jagusiak Krzysztof, Kokoszko Maciej, *Życie i kariera Orybazjusza w świetle relacji źródłowych*, „Przegląd Nauk Historycznych” 10, 1 (2011), s. 5–21.
- Jagusiak Krzysztof, Rzeźnicka Zofia, *Bób*, [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. 96–116.
- Jasny Naum, *The Breads of Ephesus and Their Prices*, „Agricultural History” 21, 3 (1947), s. 190–192.

- Jasny Naum, *Competition Among Grains in Classical Antiquity*, „The American Historical Review” 47, 4 (1942), s. 747–764.
- Jasny Naum, *The Daily Bread of the Ancient Greeks and Romans*, „Osiris” 9 (1950), s. 227–253.
- Jones Tom B., *Ancient Mesopotamian Agriculture*, „Agricultural History” 26, 2 (1952), s. 46–51.
- Jotischky Andrew, *A Hermit’s Cookbook. Monks, Food and Fasting in the Middle Ages*, London–New York 2011.
- Kaplan Lawrence, *Beans, Peas and Lentils*, [in:] *The Cambridge World History of Food*, vol. I, ed. K.F. Kiple, K.C. Ornelas, Cambridge–New York 2000, s. 271–281.
- Karas Marcin, *Apologetyka Teodoreta z Cyru wobec filozofii Platona*, „Vox Patrum” 21, t. 40–41, (2001), s. 317–335.
- Kaufman Cathy K., *Cooking in Ancient Civilizations*, Westport 2006.
- Kieling Michał, *Kościół jako wspólnota miłości w świetle Komentarza do 1 Listu św. Pawła do Koryntian Teodoreta z Cyru*, „Kaliskie Studia Teologiczne” 5 (2006), s. 191–206.
- Kislinger Ewald, *Christians of the East. Rules and Realities of the Byzantine Diet*, [in:] *Food. A Culinary History from Antiquity to the Present*, ed. J.-L. Flandrin, M. Montanari, Eng. ed. A. Sonnenfeld, New York–Chichester 1999, s. 194–206.
- Koder Johannes, *Gemüse in Byzanz. Die Versorgung Konstantinopels mit Frischgemüse im Lichte der Geoponika*, Wien 1993.
- Koder Johannes, *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. Papers of the 37th Annual Spring Symposium of Byzantine Studies, in Honour of Professor A.A.M. Bryer*, ed. L. Brubaker, K. Linardou, Aldershot 2007, s. 59–72.
- Kokoszko Maciej, *Ryby i ich znaczenie w życiu codziennym ludzi późnego antyku i wczesnego Bizancjum (III–VII w.)*, Łódź 2005.
- Kokoszko Maciej, *Smaki Konstantynopola*, [in:] *Konstantynopol – nowy Rzym. Miasto i ludzie w okresie wczesnobizantyńskim*, red. M.J. Leszka, T. Wolińska, Warszawa 2011, s. 471–575.
- Kokoszko Maciej, Erlich Łukasz, *Rola roślin strączkowych (ospria) w diecie późnego antyku i wczesnego Bizancjum (IV–VII w.) na podstawie wybranych źródeł*, „Zeszyty Wiejskie” 17 (2012), s. 8–18.
- Kokoszko Maciej, Gibel Katarzyna, *Dieta mnichów syryjskich. Komentarz do terminu autofya lachana (αὐτοφῶν ἰλάχων)* w *Historia religiosa Teodoreta z Cyru*, [in:] *Omnia tempus habent. Miscellanea theologica Vincentio Myszor quadragesimum annum laboris scientifici celebranti ab amicis, sodalibus discipulisque oblata*, red. A. Reginek, G. Strzelczyk, A. Żądło, Katowice 2009, s. 145–156.
- Kokoszko Maciej, Jagusiak Krzysztof, *Pszenice antyku i Bizancjum*, [in:] M. Kokoszko, K. Jagusiak, Z. Rzeźnicka, *Dietetyka i sztuka kulinarna antyku i wczesnego Bizancjum (II–VII w.)*, cz. I, *Zboża i produkty zbożowe w źródłach medycznych antyku i wczesnego Bizancjum*, Łódź 2014, s. 27–309.
- Kokoszko Maciej, Jagusiak Krzysztof, *Soczewica*, [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. 76–94.

- Kokoszko Maciej, Jagusiak Krzysztof, *Zboża Bizancjum. Kilka uwag na temat roli produktów zbożowych na podstawie źródeł greckich*, „Zeszyty Wiejskie” 17 (2012), s. 19–38.
- Kokoszko Maciej, Jagusiak Krzysztof, *Warzywa w kuchni i dietetyce późnego antyku oraz wczesnego Bizancjum (IV–VII w.). Perspektywa konstantynopolińska*, „Piotrkowskie Zeszyty Historyczne” 12 (2011), s. 34–52.
- Kokoszko Maciej, Maciejewska Anna, *De ptisana vel tisana*, „Vox Latina” 49, 192 (2013), s. 152–156.
- Kokoszko Maciej, Rzeźnicka Zofia, *Dietetyka w De re coquinaria*, „Przegląd Nauk Historycznych” 10, 2 (2011), s. 5–25.
- Kokoszko Maciej, Jagusiak Krzysztof, Rzeźnicka Zofia, *Dzika flora jadalna*, [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. 144–167.
- Kokoszko Maciej, Jagusiak Krzysztof, Rzeźnicka Zofia, *Jęczmień*, [in:] *idem, Dietetyka i sztuka kulinarna antyku i wczesnego Bizancjum (II–VII w.)*, cz. I, *Zboża i produkty zbożowe w źródłach medycznych antyku i wczesnego Bizancjum*, Łódź 2014, s. 311–438.
- Kokoszko Maciej, Jagusiak Krzysztof, Rzeźnicka Zofia, *Kilka słów o zupie zwanej ptisane (πιτσάβνη)*, „Zeszyty Wiejskie” 18 (2013), s. 282–292.
- Kokoszko Maciej, Jagusiak Krzysztof, Rzeźnicka Zofia, *Rola roślin strączkowych (óspria) w świetle źródeł medycznych pomiędzy II a VII w.*, [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. 67–74.
- Kokoszko Maciej, Jagusiak Krzysztof, Rzeźnicka Zofia, *Rola warzyw w diecie na podstawie źródeł medycznych w okresie pomiędzy II a VII w.*, [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. 127–142.
- Kokoszko Maciej, Dybała Jolanta, Jagusiak Krzysztof, Rzeźnicka Zofia, *Dieta mnichów syryjskich. Komentarz do terminu óspria (ὄσπρια) w Historia religiosa Teodoretą z Cyru*, „Biblica et Patristica Thoruniensia” 7, 1 (2014), s. 115–143.
- Kokoszko Maciej, Dybała Jolanta, Jagusiak Krzysztof, Rzeźnicka Zofia, *Dieta monastyczna w świetle nauki medycznej. Teodoret z Cyru i medycy o soczewicy* (przyjęte do druku – „Vox Patrum”).
- Koukoules Phaidon, *Byzantinon bios kai politismos*, vol. V, *Hai trophai kai ta pota...*, Athènes 1952.
- Koukoules Phaidon, *Byzantinon trophai kai pota*, „Epeteris tes Hetaireias Byzantinon Spoudon” 17 (1941), s. 3–112.
- Lazenby John F., *Logistics in Classical Greek Warfare*, „War in History” 1, 3 (1994), s. 3–18.
- Longosz Stanisław, *Szkoła antiocheńska*, [in:] *Literatura Grecji starożytnej*, t. II, *Proza historyczna, krasomówstwo, filozofia i nauka, literatura chrześcijańska*, red. H. Podbielski, Lublin 2005, s. 1061–1067.

- Manetti Daniela, *Dieukhes*, [in:] *The Encyclopedia of Ancient Natural Scientists. The Greek Tradition and its Many Heirs*, ed. P. Keyser, G.L. Irby-Massie, Milton Park–New York 2008, s. 245–246.
- Mazoyer Marcel, Roudart Laurence, *A History of World Agriculture. From the Neolithic Age to the Current Crisis*, transl. J.H. Membrez, London 2006.
- Mazzini Innocenzo, *Diet and Medicine in the Ancient World*, [in:] *Food. A Culinary History from Antiquity to the Present*, ed. J.-L. Flandrin, M. Montanari, Eng. ed. A. Sonnenfeld, New York–Chichester 1999, s. 141–152.
- McCorrison Joy, *Barley*, [in:] *The Cambridge World History of Food*, ed. K.F. Kiple, K.C. Ornelas, Cambridge 2000, s. 81–89.
- Milewski Ireneusz, *Ceny żywności w późnym Cesarstwie Rzymskim w relacjach greckich i łacińskich Ojców Kościoła*, [in:] *Historia naturalna jedzenia. Między antykem a XIX wiekiem. Materiały z międzynarodowej konferencji naukowej zorganizowanej przez Muzeum Historyczne Miasta Gdańska i Uniwersytet Gdański dla upamiętnienia 100-lecia otwarcia Muzeum Wnętrz Mieszczańskich w Domu Uphagena w dniach 3–4 listopada 2011 roku*, red. B. Możejko, E. Barylewska-Szymańska, Gdańsk 2012, s. 28–32.
- Misiarczyk Leszek, *Antyczny monastycyzm syryjski*, „*Studia Płockie*” 40 (2012), s. 83–96.
- Moritz Ludwig Alfred, „*ΑΛΦΙΤΑ – A Note*”, „*The Classical Quarterly*” 43, 3–4 (1949), s. 113–117.
- Moritz Ludwig Alfred, „*Corn*”, „*The Classical Quarterly*” 5, 3/4 (1955), s. 135–141.
- Moritz Ludwig Alfred, *Grain Mills and Flour in Classical Antiquity*, Oxford 1958.
- Moritz Ludwig Alfred, „*Husked and ‘Naked’ Grain*”, „*The Classical Quarterly*” 5, 3/4 (1955), s. 129–134.
- Musurillo Herbert, *The Problem of Ascetical Fasting in the Greek Patristic Writers*, „*Traditio*” 12 (1956), s. 1–64.
- Nesbitt Mark, *Grains*, [in:] *The Cultural History of Plants*, ed. G. Prance, M. Nesbitt, New York–London 2005, s. 45–60.
- Nesbitt Mark, *Plants and People in Ancient Anatolia*, „*The Biblical Archaeologist*” 58, 2 (1995), s. 68–81.
- Newman Rosemary K., Newman C. Walter, *Barley for Food and Health. Science, Technology, and Products*, Oxford 2008.
- Oliver Graham J., *War, Food, and Politics in Early Hellenistic Athens*, Oxford–New York 2007.
- Osborne Robin, *Classical Landscape with Figures. The Ancient Greek City and its Countryside*, London 1987.
- Pasztori-Kupan Istvan, *Theodoret of Cyrus*, London–New York, 2006.
- Pearcy Lee T., *Galen and Stoic Rhetoric*, „*Greek, Roman and Byzantine Studies*” 24, 3 (1983), s. 259–272.
- Perles Catherine, *The Early Neolithic in Greece. The First Farming Communities in Europe*, il. G. Montheil, Cambridge 2001.
- Price Richard M., *Introduction*, [in:] *Theodoret of Cyrrhus, A History of the Monks of Syria*, transl., introd., notes R.M. Price, Kalamazoo 1985, s. IX–XXXVII.

- Purcell Nicholas, *The Way We Used to Eat. Diet, Community, and History at Rome*, „The American Journal of Philology” 124, 3 (2003), s. 329–358.
- Rautman Marcus, *Daily Life in the Byzantine Empire*, Westport–Oxford 2006.
- Rickman Geoffrey E., *The Grain Trade under the Roman Empire*, „Memoirs of the American Academy in Rome” 36 (1980), s. 261–275.
- Reger Gary, *The Public Purchase of Grain on Independent Delos*, „Classical Antiquity” 12, 2 (1993), s. 300–334.
- Rzeźnicka Zofia, *Salata*, [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. 169–176.
- Samuel Delwen, *Bread in Archaeology*, „Civilisations” 49, 1/2 (2002), s. 27–36.
- Sarton George, *Galen of Pergamon*, Lawrence 1954.
- Scarborough John, *Oreibasios of Pergamon*, [in:] *The Encyclopedia of Ancient Natural Scientists. The Greek Tradition and its Many Heirs*, ed. P. Keyser, G.L. Irby-Massie, Milton Park–New York 2008, s. 595–596.
- Schor Adam M., *Theodoret's People. Social Networks and Religious Conflict in Late Roman Syria*, Berkeley–London 2011.
- Schwentner Ernst, *μᾶζα „Teig, Gerstenbrot“*, „Zeitschrift für vergleichende Sprachforschung auf dem Gebiete der Indogermanischen Sprachen” 71, 1/2 (1953), s. 73.
- Semple Ellen Churchill, *Ancient Mediterranean Agriculture. Part I*, „Agricultural History” 2, 2 (1928), s. 61–98.
- Semple Ellen Churchill, *Geographic Factors in the Ancient Mediterranean Grain Trade*, „Annals of the Association of American Geographers” 11 (1921), s. 47–74.
- Shaw Teresa M., *The Burden of the Flesh. Fasting and Sexuality in Early Christianity*, Minneapolis 1998.
- Simoons Frederick J., *Plants of Life, Plants of Death*, Madison–London 1998.
- Słownik grecko-polski*, t. I, A–K, t. II, Λ–Ω, opr. O. Jurewicz, Warszawa 2000–2001.
- Smith Bruce D., *The Emergence of Agriculture*, New York 1995.
- Sparkes Brian A., *The Greek Kitchen*, „The Journal of Hellenic Studies” 82 (1962), s. 121–137.
- Sturtevant E. Lewis, *History of Celery*, „The American Naturalist” 20, 7 (1886), s. 599–606.
- Talbot Alice-Mary, *An Introduction to Byzantine Monasticism*, „Illinois Classical Studies” 12, 2 (1987), s. 229–241.
- Talbot Alice-Mary, *Mealtime in Monasteries. The Culture of the Byzantine Refectory*, [in:] *Eat, Drink, and Be Merry (Luke 12:19). Food and Wine in Byzantium. Papers of the 37th Annual Spring Symposium of Byzantine Studies, in Honour of Professor A.A.M. Bryer*, ed. L. Brubaker, K. Linardou, Aldershot 2007, s. 109–125.
- Teall John L., *The Grain Supply of the Byzantine Empire, 330–1025*, „Dumbarton Oaks Papers” 13 (1959), s. 87–139.
- Thorndike Lynn, *Galen. The Man and His Times*, „The Scientific Monthly” 14, 1 (1922), s. 83–93.

- Toledo-Pereyra Luis H., *Galen's Contribution to Surgery*, „Journal of the History of Medicine and Allied Sciences” 28, 4 (1973), s. 357–375.
- Toussaint-Samat Maguelonne, *Historia naturalna i moralna jedzenia*, przeł. A.B. Matusiak, M. Ochab, Warszawa 2008.
- Tsoukala Victoria, *Cereal Processing and the Performance of Gender in Archaic and Classical Greece: Iconography and Function of a Group of Terracotta Statuettes and Vases*, [in:] SOMA 2007. *Proceedings of the XI Symposium on Mediterranean Archaeology, Istanbul Technical University, 24 and 29 April 2007*, ed. Ç.Ö. Aygün, Oxford 2009, s. 387–395.
- Urbainczyk Theresa, *Theodoret of Cyrrhus. The Bishop and the Holy Man*, Ann Arbor 2002.
- Valamoti Soultana-Maria, *Investigating the Prehistoric Bread of Northern Greece. The Archaeobotanical Evidence for the Neolithic and the Bronze Age*, „Civilisations” 49, 1/2 (2002), s. 49–66.
- Vööbus Arthur, *History of Asceticism in the Syrian Orient. A Contribution to the History of Culture in the Near East*, vol. II–III, *Early Monasticism in Mesopotamia and Syria*, Louvain 1960–1988.
- Ware Kallistos, *The Way of the Ascetics. Negative or Affirmative?*, [in:] *Asceticism*, ed. V.L. Wimbush, R. Valantasis, New York–Oxford 1995, s. 3–15.
- Whitby Michael, *The Grain Trade of Athens in the Fourth Century BC*, [in:] *Trade, Traders, and the Ancient City*, ed. H. Parkins, Ch. Smith, London–New York 1998, s. 99–124.
- White Kenneth D., *Cereals, Bread and Milling in the Roman World*, [in:] *Food in Antiquity*, ed. J. Wilkins, D. Harvey, M. Dobson, Exeter 1995, s. 38–43.
- White Chantel E., Makarewicz Cheryl A., *Harvesting Practices and Early Neolithic Barley Cultivation at el-Hemmeh, Jordan*, „Vegetation History and Archaeobotany” 21, 2 (2012), s. 85–94.
- Wilkins John M., *The Boastful Chef. The Discourse of Food in Ancient Greek Comedy*, Oxford 2000.
- Wilkins John M., Hill Shaun, *Food in the Ancient World*, Malden–Oxford 2006.
- Willcox George, *The Beginnings of Cereal Cultivation and Domestication in Southwest Asia*, [in:] *A Companion to the Archaeology of the Ancient Near East*, vol. I, ed. D.T. Potts, Oxford 2012, s. 163–180.
- Wipszycka Ewa, *Wstęp. Charakter i formy ascetyzmu syryjskiego*, [in:] Teodoret biskup Cyru, *Dzieje miłości Bożej. Historia mnichów syryjskich*, tłum. K. Augustyniak, wstęp E. Wipszycka, K. Augustyniak, Kraków 2011, s. 9–36.
- Woyke Halina, Gabryl Jadwiga, *Warzywa strączkowe*, Warszawa 1982.
- Zeder Melinda A., *The Origins of Agriculture in the Near East*, „Current Anthropology” 52, S4 (2011), s. S221–S235.
- Zohary D., Hopf M., *Domestication of Plants in the Old Worlds. The Origin and Spread of Cultivated Plants in West Asia, Europe and the Nile Valley*, Oxford 1993.