

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ
ΕΦΟΡΕΙΑ ΑΡΧΑΙΟΤΗΤΩΝ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ



Βυζαντινές λικουδιές

ΙΩΑΝΝΙΝΑ 2023

ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΕΣ

ΓΕΝΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ	Βαρβάρα Ν. Παπαδοπούλου, Δρ Αρχαιολόγος Αναπληρώτρια Προϊσταμένη Εφορείας Αρχαιοτήτων Ιωαννίνων
ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΣΥΓΓΡΑΦΗ ΚΕΙΜΕΝΩΝ	Βαρβάρα Ν. Παπαδοπούλου, Δρ Αρχαιολόγος Αθηνά Ζωγάκη, ΜΑ Αρχαιολόγος
ΟΡΓΑΝΩΣΗ - ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ	Έλενα Ζιάβρα, ΜΑ Αρχαιολόγος - Μουσειολόγος Χριστίνα Κωτσοπούλου, ΜΑ Αρχαιολόγος - Μουσειολόγος
ΟΜΑΔΑ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ ΕΡΓΟΥ (ΟΔΕ)	Βαρβάρα Ν. Παπαδοπούλου, Δρ Αρχαιολόγος Παρασκευή Γιούνη, Δρ Αρχαιολόγος Ιουλία Κατσαδήμα, Δρ Αρχαιολόγος Ελένη Βασιλείου, Δρ Αρχαιολόγος Σοφία Κίγκα, ΜΑ Αρχαιολόγος-Μουσειολόγος Νίκος Κυραμάριος, Διοικητικός
ΠΡΩΤΟΤΥΠΕΣ ΕΙΚΟΝΟΓΡΑΦΗΣΕΙΣ	Mulo creative Lab
ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΚΟ ΑΡΧΕΙΟ	Εφορεία Αρχαιοτήτων Ιωαννίνων, Εφορεία Αρχαιοτήτων Άρτας, Εφορεία Αρχαιοτήτων Θεσπρωτίας, Εφορεία Αρχαιοτήτων Πρέ- βεζας
ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ - ΕΚΤΥΠΩΣΗ	ΤΥΠΟΓΡΑΦΕΙΑ Μ. ΔΟΥΒΑΛΗ - Π. ΑΠΟΣΤΟΛΟΥ & ΣΙΑ Ο.Ε.

© 2023 Υπουργείο Πολιτισμού
Γενική Διεύθυνση Αρχαιοτήτων και Πολιτιστικής Κληρονομιάς
Εφορεία Αρχαιοτήτων Ιωαννίνων

ISBN 978-618-5445-12-6



Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση
Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης





Βυζαντινές λικουδιές



Σχεδιαστική αναπαράσταση της βασιλικής Β'.

Τέλος 5ου-αρχές 6ου αιώνα. Νικόπολη Πρέβεζας.

Σχεδιαστική αναπαράσταση της βασιλικής Α'.

Τέλος 5ου-αρχές 6ου αιώνα. Νικόπολη Πρέβεζας.



Η ΒΥΖΑΝΤΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ στον χώρο της **Ηπείρου** βασίστηκε κυρίως στην τοπική παραγωγή - **γεωργία, κτηνοτροφία** και **αλιεία** - καθώς και στην ιδιαίτερη **γεωμορφολογία** και το **κλίμα** της περιοχής. Ο τόπος διαμονής των Βυζαντινών σε παραθαλάσσιες ή ορεινές περιοχές της Ηπείρου, αλλά και η **οικονομική** και **κοινωνική** τους **θέση**, καθόριζαν σημαντικά τις καθημερινές διατροφικές τους συνήθειες. Άλλοι σημαντικοί παράγοντες ήταν οι **εμπορικές δραστηριότητες** της εποχής, με την εισαγωγή μπαχαρικών, οι **τοπικές αγορές**, καθώς και η **λατρεία της νέας θρησκείας** με τις χριστιανικές νηστείες, απαγορεύσεις και αποχές.

Στοιχεία σχετικά με τη διαθεσιμότητα των αγαθών και τις **διατροφικές συνήθειες** της Βυζαντινής περιόδου στην Ήπειρο, αντλούμε **από τις γραπτές πηγές** του Ιωάννη Απόκαυκου, μητροπολίτη Ναυπάκτου, από το **Χρονικό των Ιωαννίνων**, το **Χρονικό των Τόκκων** και τις διατάξεις της εποχής. Επιπλέον, σημαντικές πληροφορίες για τα είδη διατροφής κατά τον 5ο και 6ο αιώνα συλλέγουμε **από τις παραστάσεις** των παλαιοχριστιανικών **ψηφιδωτών** δαπέδων της Βασιλικής Α' και Β' στη Νικόπολη, όπου εικονίζονται μεταξύ άλλων, φρούτα, λαχανικά, αυγά, υδρόβια πτηνά, οπωροφόρα δέντρα και σκηνές ψαρέματος και κυνηγιού. Αντιστοίχως, οι **απεικονίσεις μαγειρικών σκευών, σερβίτσιων και γευμάτων** σε **τοιχογραφίες και φορητές εικόνες** της μεταβυζαντινής Ηπείρου συμπληρώνουν και εμπλουτίζουν τις γνώσεις μας για τον τόπο, τον τρόπο και το είδος της διατροφής των Βυζαντινών, διαφωτίζοντας το ερώτημα «πού, τι, πώς τρώνε».



ΣΤΑ ΒΥΖΑΝΤΙΝΑ ΣΠΙΤΙΑ ΤΗΣ ΗΠΕΙΡΟΥ, το **μαγείρεμα** γινόταν στον ίδιο χώρο με την **εστία**. Το δωμάτιο αυτό βρισκόταν στο ισόγειο των μονώροφων ή διώροφων λιθόκτιστων σπιτιών και ήταν το πιο σημαντικό για την οικογένεια, καθώς εκεί συγκεντρώνονταν για τα καθημερινά τους γεύματα. Στην Ήπειρο, αντιπροσωπευτικά δείγματα οικιών με εστίες, σώζονται στον υστεροβυζαντινό **οικισμό της Ουζντίνας** στη Θεσπρωτία. Οι Βυζαντινοί έτρωγαν το πρώτο γεύμα της ημέρας, **το ἄριστον**, γύρω στο μεσημέρι. Ακολουθούσε το μεσημεριανό γεύμα και το βράδυ πριν τη δύση του ηλίου, **το δείπνο**, που ήταν κυρίως το πιο μεγάλο και πλούσιο γεύμα. Εκτός από τα βασικά γεύματα, υπήρχε και το **βουκκάκρατο** (ψωμί βουτηγμένο στο κρασί) πριν το πρωινό, καθώς και το **δειλινό** (ένα πρόχειρο γεύμα) πριν δύσει ο ήλιος και συγκεντρωθούν όλοι για τον δείπνο.

Σχεδιαστική αναπαράσταση
οικισμού βυζαντινών χρόνων.
Ουζντίνα Θεσπρωτίας.



ΤΗΝ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ και το **μαγείρεμα** των γευμάτων στο σπίτι αναλάμβαναν εξ ολοκλήρου οι νοικοκυρές, σε αντίθεση με τα πλούσια αρχοντικά και τα παλάτια που είχαν υπηρέτες και μάγειρες. Μάλιστα, κάθε νοικοκυριό διέθετε **ποικιλία σκευών** για το μαγείρεμα, όπως **χύτερες** (τσουκάλια), **κατσαρόλες, σχάρες και τηγάνια, κουτάλες** διαφόρων μεγεθών, **γουδιά**, αλλά και **λεκάνες** για το πλύσιμο των πιάτων και των χεριών. Το κύριο μαγειρικό σκεύος, όμως, ήταν η **χύτρα**, με μία ή δύο λαβές, την οποία τοποθετούσαν απευθείας πάνω στην φωτιά ή σ'ένα **πυροστάτη** (μεταλλικό ή κεραμικό τρίποδα). Γι' αυτό τον λόγο, όσες βυζαντινές χύτερες έχουν βρεθεί έως σήμερα στους οικισμούς της Άρτας, της Θεσπρωτίας και της Νικόπολης έχουν στην εξωτερική τους επιφάνεια, ίχνη της φωτιάς.



Τήλινη χύτρα με δύο λαβές.

5ος-6ος αιώνες.

Νικόπολη Πρέβεζας.

Αρχαιολογικό Μουσείο Νικόπολης.

ΣΤΑ ΠΡΩΤΑ ΧΡΙΣΤΙΑΝΙΚΑ ΧΡΟΝΙΑ οι Βυζαντινοί συνήθιζαν να **τρώνε μισοξαπλωμένοι**, σύμφωνα με μία συνήθεια που επιβίωσε από την αρχαιότητα. Πίστευαν μάλιστα, ότι το να τρώει κάποιος καθιστός αποτελούσε ένδειξη ταπεινής καταγωγής. Από τον **10ο αιώνα**, όμως, αυτή η συνήθεια εγκαταλείφθηκε. Το **τραπέζι γύρω από το οποίο πραγματοποιούνταν πλέον τα γεύματα** ήταν κατά κανόνα ξύλινο και ονομαζόταν **τραπέζιν ή τάβλα**. Αποτελούσε, μαζί με το κρεβάτι, τη βασική επίπλωση ενός σπιτιού και χρησίμευε όχι μόνο για το σερβίρισμα του φαγητού αλλά και ως πάγκος εργασίας. Σ' ένα **φτωχικό νοικοκυριό**, το τραπέζι είχε συνήθως **τετράγωνο ή ορθογώνιο** σχήμα, **με ή χωρίς σκαμνιά**. Στο κέντρο υπήρχαν **πήλινες γαβάθες με λιγοστό φαγητό**, που μοιραζόταν με τα χέρια. Αντίθετα, στα **πλούσια σπίτια** το τραπέζι ήταν συνήθως **στρογγυλό με καρέκλες, σκαμνιά ή πάγκους γύρω-γύρω**, στρωμένο με **τραπεζομάντηλο** (μενσάλιον), γεμάτο με **πλούσια σερβίτσια**, καθώς και λεκάνη με

Ο Μυστικός Δείπνος.

16ος αιώνας.

Μονή Φιλανθρωπηνών.

Νησί Ιωαννίνων.



πετσέτα για το πλύσιμο των χεριών. Τα φαγητά ήταν άφθονα και είχαν μεγάλη ποικιλία ως ένδειξη πλούτου.

Οι Βυζαντινοί **στο τραπέζι** χρησιμοποιούσαν **μαχαίρια** και **κουτάλια** (κοχλιάρια) για τις σούπες. Συνήθως, όμως **έτρωγαν με τα χέρια**, αφού το πιρούνι ήταν άγνωστο μέχρι τον 10ο αιώνα. Γι' αυτόν τον λόγο, υπήρχε πάντα μία πετσέτα (χειρόμακτρον) πάνω στο τραπέζι. Το **φαγητό** σερβιριζόταν **στη μέση του τραπεζιού**, σε μεγάλα **ανοιχτά σκεύη**, από τα οποία έτρωγαν όλοι. Αυτά μπορεί να ήταν βαθιά και ρηχά **πιάτα** (γαβάθες, πινάκια, σκουτέλια), **ποτήρια** (**καυκιά**) και βαθιά **κύπελλα** (σκυφιά) από πηλό ή γυαλί ή από πολύτιμα μέταλλα για τους πιο πλούσιους. Μάλιστα, τα πήλινα σκεύη έγιναν **πιο ανθεκτικά** μετά τον 7ο αιώνα με την τε-



Πήλινη εφυσκλιωμένη κανάτα.
14ος αιώνας. Άρτα.
Βυζαντινό Μουσείο Ιωαννίνων.



Πήλινη εφυσκλιωμένη κούπα.
14ος αιώνας. Άρτα.
Βυζαντινό Μουσείο Ιωαννίνων.

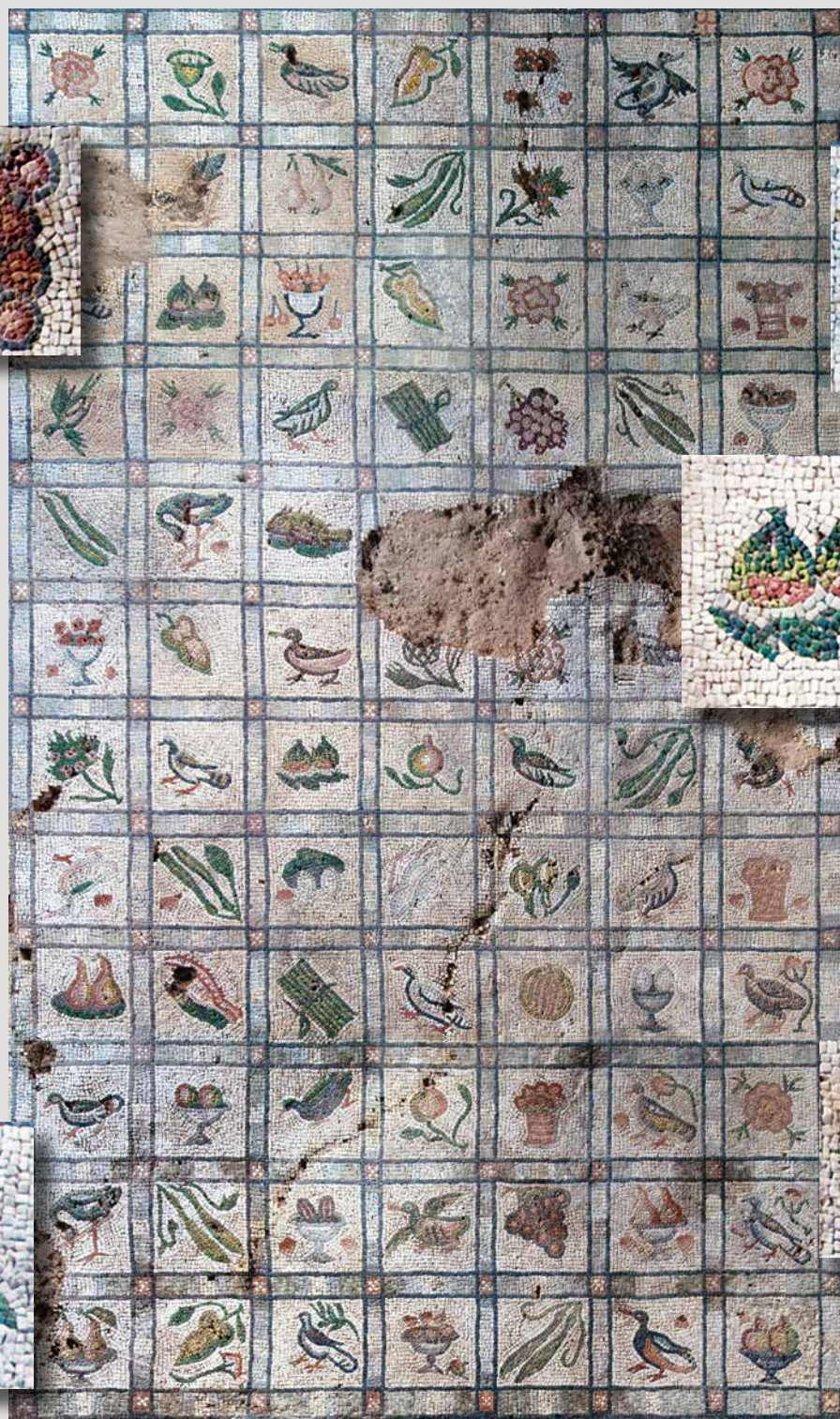
Η Φιλοξενία του Αβραάμ.
16ος αιώνας. Άρτα.
Βυζαντινό Μουσείο Ιωαννίνων.

χνική της εφυάλωσης διευκολύνοντας, έτσι, την **κατανάλωση ζεστών φαγητών**, όπως οι σούπες. Από τις **αρχές του 13ου αιώνα**, τα περισσότερα σκεύη **έγιναν μικρότερα** και άρχισαν να έχουν **ατομική χρήση**.

ΟΙ ΑΓΡΟΙ της βυζαντινής Ηπείρου ήταν γεμάτοι, μεταξύ άλλων, με **καρποφόρα δέντρα** και διάφορα **λαχανικά**, που συμπλήρωναν τα καθημερινά γεύματα των φτωχών. Τα **φρούτα**, τα **λαχανικά** σε συνδυασμό με τα **όσπρια** και τα **δημητριακά** ήταν η **πιο διαδεδομένη τροφή** για το μεγαλύτερο μέρος του πληθυσμού και η καταλληλότερη για τις περιόδους νηστείας. Σε **ψηφιδωτά δάπεδα στη Νικόπολη** αποτυπώνεται μια μεγάλη ποικιλία λαχανικών όπως: **παντζάρια, κολοκύθια, ραφανίδες, αγκινάρες, βλήτα, σπαράγγια, μαρούλια, μανιτάρια και μελιτζάνες**, που τις αποκαλούσαν **μαζιτζάνες ή βαζιζάνες** κ.ά. Μάλιστα, στα **μανιτάρια** οι Βυζαντινοί είχαν ιδιαίτερη αδυναμία, τα οποία προτιμούσαν τηγανητά ή γιαχνί !

Επιπλέον, σε **ψηφιδωτά στη Νικόπολη** εικονίζονται και καρποί όπως: **σύκα, σταφύλια, ρόδια, αχλάδια, κεράσια** αλλά και **οπωροφόρα δέντρα**, όπως μηλιές, ροδιές, αχλαδιές.

Ψηφιδωτό δάπεδο.
Τέλος 5ου αιώνα.
Βασιλική Β'.
Νικόπολη Τρέβεζας.



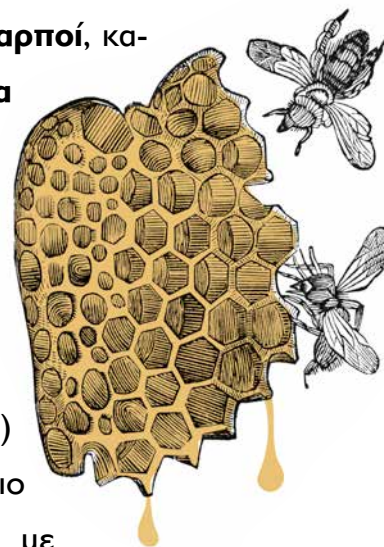


†ΩΚΕΑΝΟΝ ΠΕΡΙΦΑΝΤΟΝ ΑΤΤΙΝΙ ΤΟΝ ΕΝΘΑ ΔΕ ΔΟΡΚΑΣ
 ΓΑΙΑΝ ΜΕΣΣΟΝ ΕΧΟΝΤΑΣ ΟΦΙΣΙΝ ΔΑΛΜΑΣΙ ΤΕ ΧΗΝΙΣ
 ΠΑΝΤΑ ΠΕΡΙΣΦΟΡΕΟΥΣ ΑΝΘΩΣΑΤΗΝ ΕΙΤΕ ΚΑΙ ΕΡΤΤΕΙ
 ΔΟΥΜΕΤΙΟΥ ΚΤΕΑΝΟΝ ΜΕΓΑΘΥΜΟΥ ΑΡΧΙΕΡΗΟΣ



Σύμφωνα με τις βυζαντινές πηγές, **τα μήλα** ήταν τα **πιο αγαπητά φρούτα** στο Βυζάντιο και για να τα διατηρούν όλο το χειμώνα τα έβαζαν μέσα σε ροκανίδια ή φύκια. Τα **αχλάδια** θεωρούνταν **θεραπευτικά**, καθώς πίστευαν ότι τους προστάτευαν από δηλητηριάσεις. Οι Βυζαντινοί έτρωγαν με πολλή όρεξη τα **ρόδια** και χρησιμοποιούσαν τον χυμό τους για να δίνουν γλυκόξινη γεύση στα φαγητά τους.

ΤΑ ΦΡΟΥΤΑ, οι ξηροί καρποί, καθώς και διάφορα **γλυκίσματα** της εποχής χρησιμοποιούνταν ως **επιδόρπιο** στο τέλος των γευμάτων. Στο Βυζάντιο η **ζάχαρη** ήταν **άγνωστη**. Για την παρασκευή **γλυκισμάτων** (μελιτηρά, μελιτώματα ή μελίπηκτα) χρησιμοποιούσαν το **μέλι**. Τα πιο γνωστά γλυκίσματα, σύμφωνα με τους συγγραφείς των βυζαντινών χρόνων, ήταν ο **σησαμούς** (παστέλι), το **κυδωνάτον** (κυδωνόπαστο), το **λαλάγγι** (τηγανίτα), που το περιέχουν με μέλι, το ρυζόγαλο και διάφορα **γλυκά του κουταλιού**, όπως το **καρυδάτο** από καρύδια και μέλι.



Αντί ζάχαρης

Ψηφιδωτό δάπεδο.
Η παράσταση
αποδίδει συμβολικά
τη γη που περιβάλλεται
από τον ωκεανό.
Αρχές του αιώνα.
Βασιλική Α'.
Νικόπολη Τρέβεζας.

ΟΙ ΒΥΖΑΝΤΙΝΟΙ δεν έτρωγαν κάθε μέρα κρέας γιατί ήταν σπάνιο και ακριβό, αλλά και λόγω των **χριστιανικών νηστειών**. Ωστόσο, η αύξηση της **οργανωμένης κτηνοτροφίας** στην Ήπειρο από τον 7ο αιώνα, ειδικά η εκτροφή προβάτων, και κατ' επέκταση η **παράγωγή γαλακτοκομικών προϊόντων** έδινε τη δυνατότητα στους περισσότερους να έχουν πιο συχνά κρέας στο τραπέζι τους. Παράλληλα, συνεχίστηκε και το **κυνήγι** άγριων ζώων. **Αγριοκάτσικα, ελάφια, λαγοί, αγριόχοιροι και πουλιά, όπως πέρδικες, ορτύκια, τρυγόνια, αγριόπαπιες και φασιανοί** αποτελούσαν πεντανόστιμους **μεζέδες στα πλούσια τραπέζια**. Ιδιαίτερως το **κρέας ελαφιού**, μολονότι δύσπεπτο, θεωρούνταν **το καλύτερο!** Εκτός από τα θηράματα, αποτέλεσμα της αγάπης των Βυζαντινών για το κυνήγι, συνηθίζονταν και η **εκτροφή ζώων σε οικιακό επίπεδο**. Οι Βυζαντινοί έτρωγαν κυρίως **πουλερικά** που είχαν στις αυλές τους και έφτιαχναν με τα **αυγά** νόστιμους μεζέδες, όπως **ομελέτες** (διπλοσφουγγάτα). Εκτός από κότες, όμως, είχαν και **πάπιες, χήνες, περιστέρια ή γουρούνια**. Το **χοιρινό κρέας** κυριαρχούσε στο εορταστικό **τραπέζι των Χριστουγέννων**, ενώ στις υπό-

ψηφιδωτό δάπεδο
με σκηνές κυνηγιού.
Αρχές 8ου αιώνα.
Βασιλική Α.
Νικόπολη Τρέβεζας.

λοιπες θρησκευτικές γιορτές το αρνίσιο και το κατσικίσιο ήταν πρώτα στην προτίμηση των φτωχότερων. Τα κρέατα που εξέτρεφαν ή κυνηγούσαν συνήθιζαν να τα μαγειρεύουν με τους παραδοσιακούς τρόπους της εποχής, δηλαδή **ψητά, βραστά, ή παστωμένα** και φρόντιζαν να τα **γαρνίσουν** με κρεμμύδια, σκόρδα, πράσα και μπαχαρικά.

Τα **γαλακτοκομικά προϊόντα** δεν έλειπαν από το βυζαντινό τραπέζι, ιδιαίτερα στην ενδοχώρα, όπου κατανάλωναν γεωργικά και κτηνοτροφικά προϊόντα. Κυρίως από την **εκτροφή προβάτων** στην Ήπειρο παρήγαγαν προϊόντα, τα οποία έγιναν γνωστά στην υπόλοιπη βυζαντινή αυτοκρατορία από τον 7ο αιώνα, όπως το **βλάχικον τυρίτσιν**. Άλλα γνωστά τυριά ήταν το **άνθότυρον, η μυζήθρα** και το χαμηλής ποιότητας **άσβεστότυρον**. Το τυρί ήταν συνήθως από πρόβειο, κασικίσιο, αγελαδινό ή βουβαλίσιο γάλα, το οποίο, αφού το αλάτιζαν, το έβαζαν μέσα σε πήλινα αγγεία για να το διατηρήσουν. Από το γάλα έφτιαχναν, επίσης, **γιαούρτι και βούτυρο**.





Λεπτομέρεια
ψηφιδωτού δαπέδου.
Αγγείο με αυγά.
6ος αιώνας.
Βασιλική Β'.
Νικόπολη Πρέβεζας.

Το Συμπόσιο του Ηρώδη.
16ος αιώνας.
Μονή Φιλανθρωπητών.
Νησί Ιωαννίνων.

ΚΥΡΙΑΡΧΗ ΘΕΣΗ ΣΤΟ ΤΡΑΠΕΖΙ

είχε ο **ἄρτος**, δηλαδή το ψωμί. Αποτελούσε τη **βάση της βυζαντινής διατροφής** και διακρινόταν σε δύο κατηγορίες: στον **φωτοφόρον** ή **ὑπέρλευκον ἄρτον** ή, απλώς, στον **ἄφράτον** και στον **ρύπαρόν** ή αλλιώς, **χυδαῖον ἄρτον**. Ο **ἄφράτος** φτιαχνόταν με **καθαρό αλεύρι σιταριού** χωρίς πίτουρα και ήταν όχι μόνον το καλύτερης ποιότητας ψωμί αλλά και το ακριβότερο. Αντίθετα, ο **ρύπαρός** ήταν δεύτερης ποιότητας ψωμί από **ανάμεικτο αλεύρι ή πίτουρα**. Τον 12ο αιώνα ένας φτωχός ποιητής, γνωστός ως **Πτωχοπρόδρομος** διαμαρτύρεται: «Εκείνοι το ακριβό ψωμί, εμείς ψωμί με πίτουρα, εκείνοι το αφράτο, το ζεστό, πάντα με σουσάμι, εμείς το χοντρό και κυλισμένο στη στάχτη».

Ο **ἄρτος** είχε και συμβολικό χαρακτήρα, καθώς αποτελούσε **δημόσια προσφορά**, το γνωστό μας **πρόσφορον** κατά την τέλεση της Θείας Λειτουργίας. Η χρήση των ἄρτων ευλογίας με τη μορφή του σημερινού «**αντίδωρου**» εμφανίστηκε τον 8ο αιώνα, ενώ η **χρήση σφραγίδων** με χριστιανικά σύμβολα για την παρασκευή ἄρτων ήταν γνωστή, σύμφωνα με μία **πήλινη σφραγίδα** από τη Νικόπολη Πρέβεζας, ήδη από τον 4ο αιώνα στην Ήπειρο.



Πήλινη σφραγίδα
ἄρτου ευλογίας.
Φέρει την επιγραφή:
Κ(ύρι)ε βοήθ(ε)ι Γ(ε)οργ(ι)ου.
8ος αιώνας.
Νικόπολη Πρέβεζας.
Αρχαιολογικό Μουσείο
Νικόπολης.



Ο Μυστικός Δείπνος.
16ος αιώνας.
Μονή Ελεούσας.
Νηοί Ιωαννίνων.



Η Έννιση της Θεοτόκου.
16ος αιώνας.
Μονή Ελεούσας.
Νηοί Ιωαννίνων.



ΤΑ ΒΡΑΣΤΑ ΟΣΠΡΙΑ, όπως και τα λαχανικά, υπήρξαν ανέκαθεν από τα σημαντικότερα συμπληρώματα του βυζαντινού γεύματος. **Για τους φτωχούς** βέβαια, αποτελούσαν την **κύρια τροφή** και πολλές φορές συνδυάζονταν και τα δύο σ' ένα πιάτο δημιουργώντας συνταγές που θυμίζουν λίγο πολύ τις σημερινές (φασόλια με χόρτα ή σπανάκι κ.ά.). Από τα **όσπρια της βυζαντινής Ηπείρου** μας είναι γνωστά όσα σχεδόν και σήμερα, όπως τα **κουκιά, οι φακές, τα φασόλια, τα μπιζέλια, τα ρεβίθια**. Με τα όσπρια και τα λαχανικά έφτιαχναν και τις **σούπες**, οι οποίες αποτελούσαν μια εύκολη και συνηθισμένη επιλογή για το **καθημερινό τραπέζι** των φτωχότερων, αλλά και για τα **κοινά γεύματα των βυζαντινών μοναστηριών**.

Με την ίδρυση των πρώτων βυζαντινών μονών, **τα κοινά γεύματα των μοναχών**, οι λεγόμενες **Τράπεζες**, πραγματοποιούνταν σε μεγάλες αίθουσες, που έφεραν το ίδιο όνομα και τοιχογραφούνταν με την παράσταση **του Μυστικού Δείπνου**. Ο Μυστικός Δείπνος του Χριστού με τους μαθητές Του αποτέλεσε το **πρότυπο για τα κοινά γεύματα** (Αγάπες) στα σπίτια των πιστών κατά τη διάρκεια των πρώτων χριστιανικών χρόνων. Στην Ήπειρο, το τυπικό του κοινού αυτού γεύματος τηρείται σ'όλα τα ενεργά μοναστήρια, όπως στη **Μονή Καστρίτσας**, ένα από τα γνωστότερα και σημαντικότερα γυναικεία μοναστήρια της Ηπείρου, αφιερωμένη στη Σύλληψη του Αγίου Ιωάννη Προδρόμου, καθώς και στην **Ιερά Μονή Παναγίας Μολυβδοσκεπάστου**, βυζαντινό ανδρικό μοναστήρι στην περιοχή της Κόνιτσας.



κουκιά



φακή



αρακάς



λούπινα



ρεβίθι

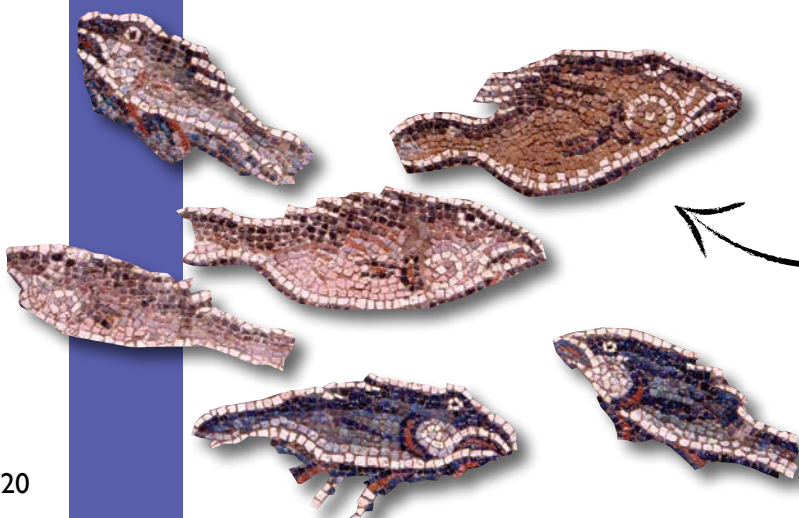


Σχεδιαστική
αναπαράσταση
της Τράπεζας.
Μονή
Μολυβδοσκεπάτου.
Κόνιτσα Ιωαννίνων.

ΣΤΗΝ ΗΠΕΙΡΟ, ακόμη και τη βυζαντινή εποχή, **ο Αμβρακικός κόλπος** αποτελούσε πλούσια **πηγή ψαριών και θαλασσινών**. Υπήρχαν, βέβαια και **ιχθυοτροφεία** (βιβάρια) στην περιοχή της Άρτας, τα **χελοκοφινοβίβαρα** στη Μονή Κορωνησίας, τα οποία ήταν ονομαστά, καθώς και **αλυκές** στη Σαγιάδα Θεσπρωτίας από όπου προμηθεύονταν το αλάτι για το μαγείρεμα και τη συντήρηση της τροφής τους. Γενικότερα, το **ψάρεμα** έδινε τη δυνατότητα στους φτωχότερους που κατοικούσαν κοντά σε υδάτινους πόρους να τρώνε θαλασσινά **ως συμπλήρωμα της καθημερινής διατροφής** τους. Τα ψάρια τρώγονταν **ψητά, τηγανητά, παστά ή σε σούπα**. Μια ιδέα για την ποικιλία των ψαριών και των θαλασσινών του Αμβρακικού μας δίνει το **ψηφιδωτό της βασιλικής Α΄ στη**



Τρήλινη κούπα
με απεικόνιση ψαριού.
16ος αιώνας. Άρτα.
Βυζαντινό Μουσείο
Ιωαννίνων.



Λεπτομέρεια
ψηφιδωτού δαπέδου.
Ψάρια.
Αρχές 6ου αιώνα.
Βασιλική Α΄.
Νικόπολη Τρέβεζας.



Ὁ ΧΑΖΑΡΙΣ ΠΟΥΛΩΝ ΤΟ ΧΑΒΙ



Η λιτανεία της
εικόνας της Παναχίας
Οδηγήτριας:
«Ὁ Χάζαρις πουλῶν
τὸ χαβιάρι».
Τέλος 13ου αἰῶνα.
Μονὴ Βλαχέρνας.
Ἄρτα.

Νικόπολη, όπου αναγνωρίζουμε
ροφούς, συναγρίδες, σαργούς,
ζαργάνες, γλώσσες, χταπόδια,
σουπιές, γαρίδες και καλαμάρια.

Από τα **αυγά** συγκεκριμένων **ψαριών**
έφτιαχναν το **αυγοτάραχο** και το **χα-**
βιάρι. Ειδικά το χαβιάρι από τους
οξύρρυγχους του Αμβρακικού κόλ-
που ήταν διαθέσιμο προς πώληση
και στην αγορά της βυζαντινής Ἀρ-
τας, σύμφωνα με μία **τοιχογραφία**
της μονής της Παναγίας της Βλα-
χέρνας στην σημερινή Ἄρτα. Επι-
πλέον, οι Βυζαντινοί χρησιμοποιού-
σαν τα **εντόσθια και τα αυγά των**
ψαριών, που καθάριζαν καθημερινά και τα μούσκευαν
στην άλμη, για να φτιάξουν τη **σάλτσα γάρου**. Ο γά-
ρος ήταν γνωστός, ήδη, από **τους ρωμαϊκούς χρό-**
νους και ήταν **ιδιαίτερα αγαπητός στα φτωχότερα,**
κοινωνικά στρώματα, γιατί προσέδιδε έντονη γεύση
σε οποιοδήποτε φαγητό και ειδικά στα λαχανικά, τα
κρέατα και τα ψάρια. Μάλιστα, κατά τη βυζαντινή περί-
οδο τον έφτιαχναν και **σε διάφορες παραλλαγές**, και
τον ανακάτευαν **με νερό, κρασί, λάδι ή ξίδι.**

ΣΤΗΝ ΑΓΟΡΑ ΤΗΣ ΒΥΖΑΝΤΙΝΗΣ ΑΡΤΑΣ, έβρισκε κανείς **λαχανικά, φρούτα, ψαρικά ή χαβιάρι**, αλλά και **ποτά**, όπως **κρασί** ή ένα είδος **μπύρας**, γνωστή και ως **κρίθινος οίνος, ουλοβίνα** ή **φουκά**. Οι πωλητές τα προσέφεραν σε μικρά δοχεία, που ονομάζονταν **φωκάδια**. Επιπλέον, στις τοπικές αγορές υπήρχαν και τα **φρέσκα μυρωδικά**, καθώς και τα **μπαχαρικά** που ήταν αρκετά διαδεδομένα στη βυζαντινή μαγειρική και ονομάζονταν **ηδύσματα** ή **αρτύματα**, γιατί νοστίμευαν τα φαγητά. Ειδικότερα, μπαχαρικά, όπως το **μαύρο πιπέρι, η κανέλα, το γαρίφαλο, το μοσχοκάρυδο, το κύμινο** και το **σινάπι** για την παρασκευή ενός είδους μουστάρδας εισάγονταν από την Ανατολή και δυστυχώς η τιμή τους ήταν συνήθως απαγορευτική για το συνηθισμένο βυζαντινό τραπέζι. **Ως εναλλακτική**, οι Βυζαντινοί εκμεταλλεύονταν τα ντόπια μυρωδικά, όπως τον **δυόσμο, τη ρίγανη, το σέλινο, τον άνηθο, το πράσο, το δεντρολίβανο**, αλλά και τον **κρόκο** (ζαφορά).



Η λιτανεία της
εικόνας της Παναχίας Οδηγήτριας:

αριστερά <<Θ πωλών
τα φωκάδια>> και δεξιά
<<Η λαχανοπωλίτισσα>>.

Τέλος 13ου αιώνα.
Μονή Βλαχέρνας. Άρτα.



ΤΟ ΚΡΑΣΙ ήταν το **αγαπημένο ποτό** των Βυζαντινών και συνόδευε κάθε σημαντικό γεύμα. Εκτός αυτού, το κρασί είχε **συμβολική θέση στη βυζαντινή κοινωνία**, καθώς αποτελούσε τη βάση της Θείας Ευχαριστίας. Σύμφωνα με τις βυζαντινές πηγές, στην Ήπειρο υπήρχαν **αμπέλια** τόσο στις πεδινές, όσο και στις ορεινές περιοχές, ενώ γύρω από τον Αμβρακικό, έχουν βρεθεί ληνοί (πατητήρια) για την παραγωγή κρασιού. Οι Βυζαντινοί έπιναν συνήθως το κρασί τους **ανέρωτο ή σπανιότερα αραιωμένο με λίγο ζεστό νερό**. Όσοι έπιναν, έτρωγαν συγχρόνως **πικραμύγδαλα** και **κράμβη** (είδος λάχανου) **για να μην «κάνουν κεφάλι»**. Ανάλογα με το χρώμα και τη γεύση υπήρχαν πολλές **ποικιλίες κρασιού: κόκκινο, λευκό, παχύ, λεπτό, στυφό ή γλυκό**. Άλλα δύο είδη βυζαντινού κρασιού ήταν **ο ρητινίτης οἶνος**, δηλαδή η γνωστή σ' εμάς ρετσίνα, και **το ὀξύκρατον**, δηλαδή το φτηνό κρασί από ξίδι και νερό. Ωστόσο, υπήρχαν και κρασιά που παρασκευάζονταν από φρούτα, όπως **ο μηλίτης**, από μήλα ή **το απιδόκρασο**, από αχλάδια. Πολλές φορές, μάλιστα, οι Βυζαντινοί έφτιαχναν **«κοκτέιλ»**, επαναχρησιμοποιώντας παλαιά κρασιά, τα οποία με-

τέτρεπαν είτε σε **οινόμελο** (οἰνόμελι) είτε σε **πιπεράτο οἶνο**, προσθέτοντας μαύρο πιπέρι.



Ο Γάμος στην Καννά.
16ος αιώνας.
Μονή Φιλανθρωπτηνών.
Νησί Ιωαννίνων.

ΤΟ ΛΑΔΙ αποτελούσε ένα από τα βασικά είδη διατροφής και η χρήση του ήταν ιδιαίτερα διαδεδομένη σε περιοχές όπου υπήρχε τοπική παραγωγή, όπως στην Άρτα (Στρογγυλή) και στην Πρέβεζα. Αλλά και οι **ελιές, πράσινες ή μελανές**, δεν έλειπαν από το βυζαντινό τραπέζι. Αποτελούσαν **πρόχειρη τροφή**, κατάλληλη για τις περιόδους νηστείας και απαραίτητο συνοδευτικό του τυριού. Γι' αυτό τον λόγο, τις διατηρούσαν όλο τον χρόνο **σ' άλμη ή σε ξίδι** και τις έτρωγαν είτε **θλαστές**, δηλαδή τσακιστές είτε **θρούμπες** (δρουπάτες), δηλαδή ζαρωμένες.





ΣΤΑ ΔΡΟΣΕΡΑ ΥΠΟΓΕΙΑ πλουσίων κυρίως σπιτιών, υπήρχαν **κελάρια**, όπου διατηρούσαν σε **μεγάλα πιθάρια** λάδι, κρασί, όσπρια, ξηρούς καρπούς, παστά και καπνιστά ψάρια. Αντίθετα, για την **εμπορική μεταφορά** του λαδιού και του κρασιού, χρησιμοποιούσαν πήλινους **αμφορείς**. Το ψωμί αποθηκευόταν σε **κιβώτια** ή **σεντούκια**. Πολλές φορές, όπως σε σπίτια στον βυζαντινό οικισμό της Ουζντίνας στη Θεσπρωτία, εκμεταλλεύονταν τα μικρά ορθογώνια **ανοίγματα στο πάχος του τοίχου** των οικιών για την **αποθήκευση** και την **ψύξη** των τροφίμων. Εκτός από την αποθήκευση, υπήρχαν και άλλες **τεχνικές συντήρησης** τροφίμων, όπως το **πάστωμα** ψαριών και κρεάτων, το **κάπνισμα**, η μετατροπή λαχανικών σε **τουρσιά**, η **αποθήκευση** ψαριών **σε ξίδι**, η **ζύμωση**, το **ψήσιμο** παξιμαδιών, καθώς και η **αποξήρανση** φρούτων και τροφίμων. Το πάστωμα κρέατος ήταν μια από τις πιο συχνές διαδικασίες συντήρησης. **Όσα κρέατα δεν καταναλώνονταν, τα πάστωναν** ακολουθώντας μία διαδικασία, κατά την οποία αφαιρούσαν τα κόκαλα από το κρέας, το αλάτιζαν και το ξέραιναν στον ήλιο. Πάστωναν, επίσης, **και το λαρδί**, ένα είδος λίπους που χρησιμοποιούσαν στο μαγείρεμα ή το έτρωγαν ωμό.



Εμπορικοί αμφορείς
βυζαντινών χρόνων.
Θεσπρωτία.
Αρχαιολογικό Μουσείο
Ηγουμενίτσας.



Νόστιμες βυζαντινές λικουδιές!

ΑΡΚΕΤΕΣ από τις
βυζαντινές συνταγές
συνεχίζουν να υπάρχουν
στην Ήπειρο μέχρι
και σήμερα.

Δύο απ' αυτές είναι:

- α) η τραχανόπιτα και
 - β) οι λαλαγγίτες με μέλι
- Ακολουθώντας τις παρακάτω
οδηγίες δοκιμάστε να τις
φτιάξετε κι εσείς στο σπίτι.

Τραχανόπιτα

Σύμφωνα με τον Φ. Κουκουλέ στο έργο του
«Βυζαντινών Βίος και Πολιτισμός» (τ.Ε', 119,
η τραχανόπιτα ή κοφτόπιτα με τυρί, αυγά και
βούτυρο μεταξύ φύλλων, παρασκευαζόταν στην
Ήπειρο. Το βυζαντινό όνομα της πίτας πιθανότατα
ήταν «πλοκούς χαλακτώδης» ή «φλεψία».

Υλικά

- ✓ ½ κιλό γάλα
- ✓ 500 γρ. τραχανά ψιλό γλυκό
- ✓ 350 γρ. φέτα τριμμένη
- ✓ 5 αυγά
- ✓ 1 γεμάτη κουταλιά βούτυρο
γάλακτος
- ✓ λίγο αλάτι (αν χρειάζεται)
- ✓ 1 κουταλιά ζάχαρη
- ✓ 2 φύλλα σφολιάτας

Εκτέλεση

- Σε μια κατσαρόλα ρίχνουμε το γάλα και
τον τραχανά και τα βράζουμε σε χαμηλή
φωτιά ανακατεύοντας συνέχεια, μέχρι να
μαλακώσει ο τραχανάς και να πήξει σαν
κρέμα.

- Κατόπιν βγάζουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά, προσθέτουμε το βούτυρο και τη ζάχαρη και ανακατεύουμε μέχρι να λιώσουν.
- Σε ένα μπολ χτυπάμε τ' αυγά και τα προσθέτουμε στον τραχανά και στο τέλος ρίχνουμε το τυρί και λίγο αλάτι, αν χρειάζεται.
- Αλείφουμε με βούτυρο ένα μεγάλο στρογγυλό ταψί, στρώνουμε το ένα φύλλο σφολιάτας και αδειάζουμε το μείγμα του τραχανά.
- Από πάνω στρώνουμε το δεύτερο φύλλο σφολιάτας.
- Γυρίζουμε προς τα μέσα το φύλλο που περισσεύει στα πλάγια και ψήνουμε την πίτα σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°C για 40-50 λεπτά μέχρι να ροδίσει το φύλλο.

Συκομαχίδες (ή στα ηπειρώτικα <<σκομαΐδες>>)

Ένα βυζαντινό γλυκίσμα που γλυκαίνει ακόμα την Ήπειρο

Οι συκομαχίδες, ένα γλυκίσμα από ζυμωμένα σύκα (από τη λέξη σύκο και το ρήμα μάσσω = μαλάσσω – πλάθω), αναφέρονται από τον επίσκοπο Θεσσαλονίκης Ευστάθιο και το μαθητή του, μητροπολίτη Αθηνών Μιχαήλ Χωνιάτη (12ος – 15ος αιώνες), καθώς και από άλλους βυζαντινούς συγγραφείς. Σκομαΐδες φτιάχνουν ακόμα στη Ήπειρο αλλά και σε άλλα μέρη της Ελλάδας κάθε Σεπτέμβρη. Αν και ο βασικός τρόπος παρασκευής παραμένει ο ίδιος, τα ονόματα, τα αρώματα και τα ακριβή συστατικά διαφέρουν από τόπο σε τόπο. Η σύγχρονη συνταγή των συκομαχίδων είναι της Εύης Βουτσινά, από το περιοδικό γαστρονόμος, εφημ. Καθημερινή (τεύχος 5/ Σεπτέμβριος 2006).

Υλικά

- ✓ ½ κιλό σύκα ξερά
- ✓ 1 φλιτζάνι σουσάμι ψημένο
- ✓ 200 γρ. αμύγδαλα ψημένα, κομμένα

- ✓ 200 γρ. καρύδια ψημένα, κομμένα
- ✓ 1 κρασοπότηρο ζάχαρη
- ✓ 1 κρασοπότηρο μέλι
- ✓ 1 κρασοπότηρο τσίπουρο
- ✓ 3 κουτ. γλυκού καλά γεμάτα με μπαχαρικά (κανέλα, γαρύφαλο, μοσχοκάρυδο, κάρδαμο, πιπερόριζα-τζίντζερ σε σκόνη, άνθος κανέλας)
- ✓ 1 κουταλάκι, σχεδόν κοφτό, πιπέρι

Εκτέλεση

- Κόβουμε το σκληρό κοτσάνι των σύκων και μετά τα κόβουμε σε 4 ή 6 κομμάτια.
- Τα αλέθουμε λίγα λίγα στο μούλτι.
- Βάζουμε τη ζάχαρη σε κατσαρολάκι μαζί με ένα ποτήρι νερό και το βράζουμε μέχρι να γίνει ελαφρύ σιρόπι.
- Τότε ρίχνουμε και το μέλι στο σιρόπι για να ζεσταθεί και αυτό και να ρευστοποιηθεί.
- Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 130 °C.
- Πάνω στον πάγκο εργασίας απλώνουμε τα αλεσμένα σύκα και τα ανακατεύουμε με το σουσάμι, τους ξηρούς καρπούς και τα μπαχαρικά.
- Ραντίζουμε με το σιροπάκι για να μαλακώσει λίγο και ζυμώνουμε να ανακατευτούν καλά τα υλικά.
- Αν χρειαστεί ακόμα λίγο υγρό, ρίχνουμε λίγο λίγο από το τσίπουρο. Ίσως να μη χρειαστεί όλο. Εξαρτάται από το πόσο σκληρά είναι τα σύκα.
- Όταν η μάζα είναι ενιαία την πλάθουμε σαν μπιφτέκια, ένα δάχτυλο πάχος και διάμετρο 7-8 εκ.
- Τα ακουμπάμε στο ταψί που το έχουμε στρώσει με λαδόχαρτο και το βάζουμε στο φούρνο.
- Αφήνουμε τις συκομαγίδες να «στεγνώσουν» για περίπου μισή ώρα. Παρακολουθούμε να μην «αρπάξουν» και κοκκινίσουν.
- * → Αν χρειαστεί χαμηλώνουμε το φούρνο στους 100 ή 110°C.
- Στο ενδιάμεσο τις γυρίζουμε και από την άλλη πλευρά.
- Αφήνουμε τις συκομαγίδες ένα 24άωρο στον αέρα να στεγνώσουν και μετά τις φυλάμε σε βάζο τυλιγμένες μία-μία σε λαδόχαρτο ή ριζόχαρτο.
- Παλαιότερα τις στέγνωναν στον ήλιο και τις διατηρούσαν τυλιγμένες σε αμπελόφυλλα, τα οποία στερέωναν με κλωστή.
- Αφήνουμε τις συκομαγίδες το λιγότερο ένα μήνα να σιτέψει η γεύση τους και μετά κόβουμε φετάκια και απολαμβάνουμε.

Πηγές συνταγών:

Για την τραχανόπιτα βλ.
Σαραντόπουλος,
& Σαραντοπούλου
2011, 139.

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ

Αγγελίδη 1989: Χ. Αγγελίδη, *Η καθημερινή ζωή στο Βυζάντιο: Τομές και συνέχειες στην ελληνιστική και ρωμαϊκή παράδοση*, Πρακτικά του Α΄ Διεθνούς Συμποσίου, Κέντρο Βυζαντινών Ερευνών (ΚΒΕ) / Εθνικό Ίδρυμα Ερευνών (ΕΙΕ), Αθήνα 1989.

Βοσνίδης & Γκότσης. 2005: Π. Βοσνίδης & Σ. Γκότσης, *Βρώματα και Μαγειρίες*, Βυζαντινό και Χριστιανικό Μουσείο, Αθήνα 2005.

Γκατζόλης 2010: Χ. Γκατζόλης, *Ο πολιτισμός στο τραπέζι*, Θεσσαλονίκη 2010.

Κουκουλές 1952: Φ. Κουκουλές, *Βυζαντινών Βίος και Πολιτισμός*, τόμος 5, Παπαζήσης, Αθήνα 1952.

Παπαδοπούλου 2006: Β. Ν. Παπαδοπούλου, ... και κουλουρτζής στην πόλη! *Ιστορίες διατροφής από τη βυζαντινή και τη μεταβυζαντινή Ήπειρο*, Υπουργείο Πολιτισμού - 8η Εφορεία Βυζαντινών Αρχαιοτήτων, Ιωάννινα 2006.

Παπαδοπούλου 2014: Β. Ν. Παπαδοπούλου, *ΟΥΖΝΤΙΝΑ: Ένας μεσαιωνικός οικισμός της Θεσπρωτίας*, Υπουργείο Πολιτισμού και Αθλητισμού, 8η Εφορεία Βυζαντινών Αρχαιοτήτων Ιωάννινα 2014.

Παπαδοπούλου 2015: Β. Ν. Παπαδοπούλου, *Η Βασιλική Β της Νικόπολης*, Υπουργείο Πολιτισμού & Αθλητισμού, Αθήνα 2015.

Παπανικόλα – Μπακιρτζή 2005: Δ. Παπανικόλα – Μπακιρτζή, *Βυζαντινών Διατροφή και Μαγειρείαι*, Πρακτικά ημερίδας «Περί της διατροφής στο Βυζάντιο», Αθήνα 2005.

Ρήγιнос & Κατερίνη 2009: Γ. Ρήγιнос & Ε. Κατερίνη, *Νικόπολη: Οδηγός Αρχαιολογικού Μουσείου*, Υπουργείο Πολιτισμού και Τουρισμού, ΛΓ΄ Εφορεία Προϊστορικών και Κλασικών Αρχαιοτήτων Πρέβεζας – Άρτας, Αθήνα 2009.

ΞΕΝΗ

Galavaris 1970: G. Galavaris, *Bread and the liturgy: The symbolism of early Christian and Byzantine bread stamps*, Wisconsin 1970.

Kitzinger 1951: E. Kitzinger, "Studies on Late Antique and Early Byzantine floor mosaics: I. Mosaics at Nikopolis", *Dumbarton Oaks Papers* 6, Harvard 1951, 83-122.



Μαγειρεύοντας
στην Ήπειρο
100.000 χρόνια

ISBN 978-618-5445-12-6