

## Τα εν οίκω...εν δήμω - Διατροφή στο Βυζάντιο

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Τοιχογραφία. Βουλγαρία, Μονή Κρεμικόβτσι, Αναπαράσταση τραπεζιού με εδέσματα.  
(©Φωτογραφικό Αρχείο ΕΚΒΜΜ)

Η ποικιλία αλλά και η ποιότητα της διατροφής στο Βυζάντιο εξαρτιόταν σε μεγάλο βαθμό από τη γεωργική και κτηνοτροφική παραγωγή κάθε περιοχής, αλλά και από την οικονομική κατάσταση κάθε οικογένειας. Οι περισσότεροι Βυζαντινοί φαίνεται ότι έτρωγαν δύο φορές την ημέρα, το μεσημέρι και το βράδυ, χωρίς να απουσιάζουν οι αναφορές σε συμπληρωματικά γεύματα το πρωί και το απόγευμα. Βασικά στοιχεία της καθημερινής διατροφής των Βυζαντινών ήταν το λάδι, οι ελιές και το ψωμί, που παρασκευάζονταν στο σπίτι αλλά και μαζικά και διακρίνονταν από μεγάλη ποικιλία στην ποιότητά τους. Ιδιαίτερα διαδεδομένη ήταν η καλλιέργεια του αμπελιού, γι' αυτό ίσως το κρασί σπάνια έλειπε από το τραπέζι των Βυζαντινών. Ανάλογα με τη γεύση του το κρασί διακρινόταν σε παχύ, λεπτό, στυφό ή γλυκίζον.



*Μικρογραφία σε χειρόγραφο. Θερισμός.*

*(©Σύνοψις Ιστοριών Ιωάννου Σκυλίτζη, Ισπανία, Μαδρίτη, Εθνική Βιβλιοθήκη)*

Το κρέας δεν καταναλωνόταν με μεγάλη συχνότητα· ιδιαίτερα για τα κατώτερα στρώματα θα αποτελούσε πολυτέλεια. Χαρακτηριστικό είναι ότι τα οικόσιτα ζώα εκτρέφονταν κυρίως για τα γαλακτοκομικά προϊόντα και τα αυγά τους και όχι τόσο για το κρέας τους. Αντίθετα, η κατανάλωση ψαριού ήταν διαδεδομένη σε όλα τα στρώματα του πληθυσμού και κυρίως στους κληρικούς και τα μοναστήρια. Τα μεγάλα και ακριβά ψάρια τα απολάμβαναν μόνο οι πλούσιοι, τα θαλασσινά όμως, όπως τσίροι, σαρδέλες, χταπόδια, καλαμάρια, σουπιές, και τα παστά ψάρια ήταν προσιτά σε όλους.



Ψηφιδωτό δάπεδο. Κύπρος, Πάφος, Ναός Χρυσοπολίτισσας, Αναπαράσταση άμπελου.  
(©Φωτογραφικό Αρχείο ΕΚΒΜΜ)

Τα τυριά αποτελούσαν ένα ακόμα βασικό είδος διατροφής για τους Βυζαντινούς και παρουσίαζαν επίσης μεγάλη ποικιλία. Εκλεκτά τυριά θεωρούνταν το βλάχικο και το κρητικό και κακής ποιότητας το ασβεστότυρο. Τα λαχανικά και τα όσπρια υπήρξαν από τα σημαντικότερα συμπληρώματα των γευμάτων, αποτελώντας ταυτόχρονα κανονικά γεύματα για τους φτωχούς.



*Ψηφιδωτό δάπεδο. Ιορδανία, Μαδηβά, Αναπαράσταση αμφορέα.  
(©Φωτογραφικό Αρχείο ΕΚΒΜΜ)*

Τα λαχανικά, που καλλιεργούνταν σε πολλά νοικοκυριά, καταναλώνονταν ωμά ή τουρσί. Μεγάλη κατανάλωση είχαν τα μαρούλια, τα λάχανα, το σπανάκι και τα κρεμμύδια, ενώ από όσπρια προτιμούσαν τα φασόλια, τις φακές, τα ρεβίθια και τα κουκιά.



Τοιχογραφία. Θεσσαλονίκη, Ναός Αγίου Νικολάου Ορφανού, Αναπαράσταση βυζαντινών εδεσμάτων.  
(©Φωτογραφικό Αρχείο ΕΚΒΜΜ)

Όσον αφορά τα επιδόρπια φτιάχνονταν με κύριο συστατικό το μέλι και τους ξηρούς καρπούς, ενώ τον ίδιο ρόλο στο βυζαντινό τραπέζι είχαν τα φρούτα και ιδιαίτερα τα μήλα, τα αχλάδια, τα σύκα, τα μούσμουλα, τα κυδώνια, τα πεπόνια και τα σταφύλια.



Ψηφιδωτό δάπεδο. Τουρκία, Κωνσταντινούπολη, Μουσείο Ψηφιδωτών, Αναπαράσταση χουρμάδων.

(©Φωτογραφικό Αρχείο ΕΚΒΜΜ)

Αν και οι Βυζαντινοί έτρωγαν απλά, η χρήση καρυκευμάτων (αλάτι, πιπέρι, κανέλα, γαρίφαλο, ξίδι, σκόρδο) και αρωματικών (άνηθος, μάραθος, δεντρολίβανο, ρίγανη, κάπαρη) έδιναν γεύση στα φαγητά τους. Η πιο διαδεδομένη πάντως σάλτσα τους, ο γάρος, που παρασκευαζόταν από ψάρια και εντόσθια ψαριών, αλάτι και παλιό κρασί, φαίνεται ότι αποτελούσε το κύριο μέσο για να νοστιμίσουν όλων των ειδών τα φαγητά.



Ψηφιδωτό. Τουρκία, Κωνσταντινούπολη, Μονή της Χώρας,  
Αναπαράσταση πιθαριών.

(©Φωτογραφικό Αρχείο ΕΚΒΜΜ)

Πηγή: [exploringbyzantium.gr](http://exploringbyzantium.gr)