

СОФИЙСКИ УНИВЕРСИТЕТ „СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ“

ИСТОРИЧЕСКИ ФАКУЛТЕТ

КАТЕДРА „ИСТОРИЯ НА ВИЗАНТИЯ И БАЛКАНСКИТЕ НАРОДИ“

Йоанна Илиева Бенчева

Хранене и диететика във византийско-балканския свят X-XV век

АВТОРЕФЕРАТ

на дисертационен труд за придобиване на образователната и научна степен „доктор“

Професионално направление 2.2 История и археология

Научен консултант: проф. дин Христо Матанов

София • 2018

Дисертационният труд е обсъден и предложен за допускане до публична защита на заседание на катедра „История на Византия и балканските народи“ към Историческия факултет на Софийския университет „Св. Климент Охридски“ на 15 май 2018 г. Текстът се състои от увод, три глави, заключение, библиография, илюстрации в общ обем от 312 страници.

Публичната защита ще се състои на 2018 г. в Ректората на СУ „Св. Климент Охридски“ от ч. пред научно жури в състав: доц. д-р Александър Николов, проф. дин Христо Матанов, проф. дин Иван Билярски, проф. дин Илия Илиев, доц. д-р Петко Христов.

Настоящото изследване си поставя за цел да представи развитието на храненето и диететиката във византийско-балканския свят в периода X-XV век. Преди да продължим напред е необходимо да изясним какво съдържание влагаме в понятията „хранене“ и „диететика“. Правилното хранене е в основата на човешкото здраве, то осигурява нормалното физическо и психическо развитие, които са в основата на работоспособността. Чрез приемането на храна се възстановяват загубите, които настъпват при всекидневните процеси на обмяна на веществата. Ако при храненето се допускат грешки това води или до недохранване или до свръххранене, които са рискови фактори за редица заболявания като подагра, сърдечни и т.н. Науката за храненето се нарича нутрициология, занимава се с анализ на хранителните вещества в използваните продукти, начина, по който им влияе топлинната обработка, транспортирането и съхранението им. Важен дял от нутрициологията е храненето на болния човек, което е част от предмета на диететиката. Какво определение можем да дадем за диететика? В основата на значението е гръцката дума **δίαιτα** със значение начин на живот, бит; предписан от лекарите начин на живот, диета. В медицински аспект диететиката е наука за правилно и целесъобразно хранене на организма в частност при заболявания. Това определение можем да открием в изследването на основоположника на диететиката в България проф. Лукан Балабански. В англоезични речници думата е обяснена като научно изследване на храната, която хората ядат и нейния ефект върху здравето им или че диететиката е начинът, по който се свързват биохимични, физиологични, социални и управленски идеи в науката за храненето, за да се достигне до здравословен начин на живот.

Както се вижда храненето и диететиката са неразривно свързани. В античните и средновековни разбирания чрез храната се лекуват или предотвратяват различни заболявания като най-важно за здравословния начин на живот е умереността в храненето, т.е. под диететика се разбира изготвянето на хранителен режим подходящ както за болните, така и за здравите, съпътстван от подходяща физическа активност.

Цели и задачи. Целта на настоящето изследване е да покаже основните принципи на византийската диететика, възприемането, оценката и използването на отделните храни и напитки, така че те да допринесат за възможно най-здравословен начин на живот съобразно тогавашните медицински познания, както и да покаже

използването им в практиката чрез проследяването на храненето на различните групи население в обществото. Тъй като храненето на различните социални групи във византийско-балканското средновековие се различава помежду си било заради различни, по-високи, финансови възможности (владетелите), по-стриктно спазване на религиозните забрани (монасите), различният достъп до храна (жителите на града и селото), изискванията към енергийната стойност на храната (децата и войниците), затрудненията в намирането и приготвянето ѝ (пътниците), културните и религиозни специфики (евреи, номади, османци), познатият/непознат съсед (българите) са проследени и изискванията към храната на всяка една от тези социални общности.

Методология на изследването. При написването на дисертацията са използвани традиционните за историческо съчинение методи на анализ, сравнение и обобщение на наличния изворов материал. Анализирани са както добре известни на науката извори, така и извори, които тепърва навлизат в научен оборот. Направен е опит храната на Балканите да бъде разгледана „отвън и отвътре“ чрез привличането на византийски и чужди по произход сведения. Към разглежданата проблематика е погледнато не само от историческа гледна точка, а и от културологична.

Хронологически рамки и териториален обхват на изследването. Хронологическите рамки на настоящото изследване се затварят между X и XV век. Защо точно тези пет века от цялото хилядолетно развитие на Византийската империя и балканското средновековие? През X век Балканите почти изцяло са християнска територия. Еднаквата религия уеднаквява до голяма степен диетата на населението в различните части на полуострова, разбира се остават някои регионални специфики обусловени от различните географски условия. XV век е краят на балканското средновековие. Част от балканското население приема исляма след идването на османците и смяната на религията отново води до промени в хранителните навици и предпочитания на населението, а с идването на новите култури след откриването на Америка – домати, картофи, царевица кухнята отново се променя.

Териториалният обхват съвпада с географската граница на Балканите – на север от устието на р. Идра в Триесткия залив, по южните склонове на Юлийските Алпи, по басейна на р. Сава и по течението на р. Дунав до делтата ѝ на Черноморския бряг. Останалите граници са очертани от бреговете на Адриатическо, Егейско и Черно море.

Към изследването са привлечени и сведенията за някои от Йонийските острови (Корфу) и тези в Егейско море (Евбея, Хиос, Родос) и разбира се о. Крит.

Преглед на проучванията по темата на дисертацията. Начало на проучванията по темата поставят Е. Жанселм и Л. Икономос с тяхната публикация, посветена на „Византийската храна и рецепти“, в която представят византийската кухня чрез диетичния календар на Хиерофил и поемите на Птохопродром. Изключително важен за изучаването на византийското всекидневие и в частност за храната и храненето е том 5 от трудът на Федон Кукулес, посветен на византийския живот и култура. От съвременните автори можем да открием Андрю Далби, Йоханес Кодер и Илиас Анагностакис. Андрю Далби е автор на първото англоезично изследване на византийската кухня, в което обръща внимание на връзката и с античните традиции. Йоханес Кодер разглежда различни аспекти от византийското всекидневие, в което храната има важна роля. Най-задълбочени са проучванията на гръцкия изследовател Илиас Анагностакис. Той се спира на различни страни от византийската кухня, дава оценка на използваните в нея продукти и прави опит за детайлното възстановяване на византийските кулинарни традиции.

В последните години бяха издадени и няколко сборника със статии, посветени на проблеми от областта на храненето и диететиката. Сред тях можем да посочим „Eat, Drink, and Be Merry (Luke 12:19) – Food and Wine in Byzantium“, под редакцията на Лесли Брубейкър и Калирое Линарду; „Fast, feast and famine. Food and drink in Byzantium“ с редактори Зилке Трционка и Уенди Майер; „Flavours and Delights. Tastes and pleasures of ancient and byzantine cuisine“, включващ статии на Илиас Анагностакис, Йоханес Кодер, Андрю Далби, Хриси Бурбу и Мария Леонцини.

Проучванията върху кулинарните традиции извън територията на Византия не са много. Можем да споменем Минчо Георгиев, който от гледна точка на медицината разглежда кухнята в средновековна България; за Далмация можем да посочим Гордан Раванчич, чиито проучвания се отнасят за Дубровник, а за храната в средновековна Сърбия е отделена глава от сборника, посветен на всекидневния живот, дело на Марко Попович, Смиля Мариянович-Душанич и Даница Попович.

Направеният преглед не претендира за изчерпателност, още повече, че в библиографията на дисертацията са включени и много други привлечени към изследването проучвания.

Преглед на изворите. Изворите, от които черпим сведения за храната и хранителните навици на населението от Балканския полуостров в периода X-XV век са разнообразни по своя характер и произход. Преобладават византийските, но в български, сръбски, османски и западноевропейски източници също може да открием интересни подробности. Затова ще направим кратък обзор на основните типове извори и ще споменем най-важните от тях, използвани в дисертацията.

I. Официални документи.

Закопи. Правната регламентация на храната е от изключителна важност за византийското общество. И макар законодателната активност да е по-видима в периода IV-VIII в., то и в правната дейност на императорите от Македонската династия можем да открием достатъчно информация. Така новела на император Лъв VI (886-912) забранява консумацията на сурово месо и кръв заради опасност от ботулизъм. „Книга на епарха“ уточнява дейността на търговците на храна и работата на таверните в Константинопол и наказанията в случай на нарушение на правилата. В Земеделския, Военния и Морския закон се откриват отделни разпоредби, свързани с храната. Законодателната дейност на другите балкански владетели също не остава по назад. В “Законника” на сръбския владетел Стефан Душан (1331-1355) и в Рударския закон на деспот Стефан Лазаревич откриваме разпоредби по темата. Запазените градски статuti също са добър източник на информация за храната и хранителните навици. Сред тях се открояват статута на Дубровник от 1272 г. и статута на еврейската община в Кандия (Takkanot Kandyu), XIII-XVI в.).

Грамоти. В издаваните от балканските владетелски канцеларии грамоти откриваме сведения за даваните като имунитет приходи и дарените земи, от които пък можем да проследим поминъка на населението и неговото отражение върху храната. Интерес представляват и грамотите, които дават митнически привилегии на търговци от Венеция, Генуа, Пиза, Дубровник и др.

Практики. Практиките са документи, издавани от данъчната администрация във Византия и на пръв поглед изглежда, че нямат връзка с храната и храненето на Балканите. Оказва се, че това не е така. В този тип документи, особено в издаваните през XIII-XIV в. в полза на атонските манастири, се проследяват приходите на адресата, а те често са формирани от данъци, които подсказват връзка с хранителни продукти като жито, мед, вино, свинско месо. В данъчните описи откриваме притежаваните от селяните овощни дръвчета и лозя, рядко – отглежданите зеленчуци. Споменават се и рибни ловилища и лодки, които могат да се използват за улов на морска и сладководна риба.

II. Документи с частен характер.

Наръчници за търговия и счетоводни документи. Венеция и Генуа са най-заинтересовани от развитието на търговията с Балканите. Оттук те се снабдяват с различни хранителни продукти. Сключваните сделки, търговския обмен и движението на паричните потоци са обект на много документи, съставени в разглеждания период. Сред най-важните счетоводни книги можем да посочим тези на Франческо Пеголоти, Антонио Барбиери и Джакомо Бадоев. Жителите на Дубровник също развиват интензивна търговия и затова в архива на Дубровнишката комуна също могат да се намерят интересни документи.

III. Наративни източници.

Истории и хроники. Най-голямата част от изворите за периода са различните истории и хроники. В този жанр творят както византийски, така и чужди автори, които описват Балканите. В този тип съчинения, истории, мнението на автора е изключително важно за подборката на описваните събития. По правило сведения за храната и хранителните навици на населението се появяват изключително рядко. Храненето е дейност, която не се забелязва заради регулярния ѝ характер и затова споменаването ѝ е по-скоро случайно като фон за описваните личности или случки. Сред многото хроники и истории с византийски произход се открояват Продължителя на Теофан, Михаил Псел, Никита Хониат и др. Важни за изследователите са и многобройните хроники, които описват преминаването на рицарите от кръстоносните походи през Балканите на път за Светите земи.

Писма. Писането на писма във Византия е занимание, надхвърлящо обикновената размяна на сведения за житието-битието на пишещите. В тях откриваме и философски размисли, и богословски доктрини, но откриваме и сведения за храната. В повечето случаи те не са цел за пишещия, а са страничен резултат. Най-подробните разкази за храната откриваме в писмата на църковни дейци като Теофилакт Охридски, Михаил Италик, Евстатий Солунски, патриарх Атанасий II, но и на император Мануил II, чиновниците Григорий Антиохийски, Никифор Григора и др.

Стратегикони. В трактатите, които разкриват военното изкуство, информацията за храната не е основната цел на авторите им. Сведения за нея откриваме при описанието на войнишкия обоз и при даването на някои тактически съвети за провеждане на кампания на чужда или на своя територия. Сред най-важните военни трактати са съставените от императорите Лъв VI, Константин VII, Никифор Фока и големите византийски пълководци като Никифор Уранос и др.

Жития. Житията описват земния път на светците, страданията и изкушенията, които преодоляват. Относително често в тях можем да открием информация за храната и хранителните навици не само на светците, но и на хората около тях. За настоящото изследване от голяма полза са житията на атонските светци, сред които Атанасий Атонски и Максим Кавсокаливит, на сръбските владетели от династията Неманичи, както и на някои български светци като Ромил Видински и др.

Манастирски типизи. Съществена част от типизите на православните манастири са отделени на диетата, която трябва да спазват монасите. От изключително значение за изследователите е сборникът *Byzantine Monastic Foundation Documents: A Complete Translation of the Surviving Founders' Typika and Testaments*, edited by John Thomas and Angela Constantinides Hero with the assistance of Giles Constable, vol. 1-5, Washington D.C., 2000.

Итинерари. Споделянето на впечатления от пътуване и даването на полезни съвети за другите пътници е най-важната част от т.нар. итинерари. Пътуването на далечни разстояния не е достъпно за много хора, особено за тези от по-ниските социални групи. За разглеждания период е „модерно“ можещите да си го позволят да се насочат към посещение на светите земи и поклонение пред гроба Господен. Запазени

са итинерари както със западноевропейски произход, така и с руски. По пътя към Палестина поклонниците от Западна Европа минават покрай бреговете на Далмация, о. Корфу, Пелопонес и о. Крит и често спират в местните пристанища, за да попълнят провизиите си, което прави техните записки важен извор за храната на Балканите. Сред най-интересните са пътните бележки на Бертрандон дьо ла Брокиер, Уилям Уей, Перо Тафур, Пиетро Казола, Арнолд фон Харф, Феликс Фабри и др. В своите „хождения“ руските поклонници описват най-вече Константинопол, Солун, Света гора. Що се отнася до всекидневието на местното население те са много по-кратки в описанията си в сравнение със западноевропейците. Открояват се творбите на Данаил, Антоний Новгородски, дякон Зосим и др.

Медицински трактати. Безспорно от тях можем да получим много сведения за най-полезните храни и за използването на храната като лекарство. Най-известният византийски „диетолог“ е Симеон Сет, лекар и учен от XI век, евреин по произход. Той е автор на *Syntagma de alimentorum facultatibus* (За свойствата на храните), в която критикува изводите на Гален и налага някои от достиженията на източната медицина. Издаденият от Г. Г. Литаврин „Византийски медицински трактат от XI-XIV в.“ и трудът на Йоан Архиятрос „Терапевтика“, публикуван от Барбара Зипсер допълват представата ни за основните принципи на византийската диететика.

Геопоника. Византийската селскостопанска енциклопедия в 20 книги вероятно е съставена през X век, но се основава на по-ранните произведения със земеделска проблематика на Касиан Бас от VII в. и някои антични автори като Дидим от Александрия. Въпреки несигурната датировка енциклопедията е важен извор за отглежданите земеделски култури, плодове и зеленчуци и начините за съхранението им; за производството на вино, за маслината и добиването на зехтин, но и за развъждането на добитък (овце, кози, крави, свине) и уловът на риба в сладки и солени води.

Съногадания, сатири и любовни романи. Трактатите, в които се тълкуват сънищата изобилстват от споменавания на различни храни, което ги прави ценен извор не само за проучване на вярванията във Византия, но и за хранителните навици на населението. В някои литературни творби също можем да открием сведения за храната. Може би най-подробните описания за сервираните на трапезата на монаси и градски

жители ястия са в сатиричните поеми на Птохопродром. В сатирите „Тимарион“ и „Мазарис“ са споменати някои от любимите блюда на населението през периода, а в любовната проза има описания на празненства.

Структура на дисертацията. Дисертацията се състои от увод, три глави, заключение, библиография, включваща използваните извори и изследвания по темата и илюстрации с общ обем 312 страници.

В глава 1 – **„Особености на византийската диететика“** са проследени античното влияние върху византийската кухня, препоръките относно подходящата храна през различните сезони, влиянието на религията, природните условия и чуждия кулинарен опит върху диететиката в Империята, времето за хранене, начините за приготвяне и консервиране на храната, етикетът на масата.

Влияние на античността. Византийската диететика. Хипократ, Авъл Корнелий Целз, Клавдий Гален полагат основите на медицината. За тях здравето е съвкупност от физически упражнения и грижа за тялото и подходяща храна, а при необходимост и от умелата намеса на лекаря. Сред най-известните им последователи във Византия през разглеждания период е Симеон Сет, автор на „Syntagma de alimentorum facultatibus“. В съчинението си, в което описва детайлно растения и животни, които се използват за храна или в медицината, той очертава и византийската диететика в съзвучие с хуморалната теория. Той критикува Гален като понякога оборва възгледите му с достиженията на източната медицина – персийска, арабска, индийска и тази на евреите, с която е добре запознат. Така „Syntagma de alimentorum facultatibus“ се превръща във важен извор за византийската кулинария, диететика и медицина.

Античното наследство в храната. Маслината, гроздето, виното, медът, месото, рибата, рибеният сос гарум – това е само малка част от античното наследство на византийската кухня. Наред с развитието на утвърдени от античността кулинарни практики византийците внасят и своя принос. С налагането на християнството заради постите се променя диетичния календар. В менюто на византийците навлизат някои нови култури (патладжан, портокал, спанак). Все по-често започва да се суши месо. Започват да се употребява хайвер. Смокиновите листа за направата на храни с плънка се заменят с лозови. Кухнята на старите гърци използва подправки, но византийците са

тези, които въвеждат в употреба нови или комбинират вече известните по различен начин, както в процеса на приготвяне на храната, така и след нейното сервиране на трапезата.

Диетични календари. Основните специфики на византийската диететика могат да бъдат видяни в т. нар. диететични календари. Те са популярни както във Византия, така и сред съседните ѝ държави на Балканите (България). Тези календари отразяват връзката между основните постулати на античната медицина – съотношението между телесните течности, сезоните, възрастта на човека и неговият темперамент от една страна и влиянието на храните, хигиенните норми и здравословното състояние от друга. Съставянето им започва още през античността, но продължава и в следващите векове. Един от най-популярните диетични календари сред съвременните изследователи е дело на някой си Хиерофил. В него за всеки от дванадесетте месеца са отправени препоръки за вида, начините на приготвяне и количеството на приеманите храни и напитки, подправките, с които те трябва да се овкусяват, но също така и за подходящите мазила за поддържане на тялото, както и препоръки относно сексуалната активност. По отношение на храната за всеки месец са посочени подходящи продукти от различни групи – месо, риба, зеленчуци и плодове, подправки.

Религиозни забрани в храненето. До голяма степен християнската религия предопределя храната на балканското население през разглеждания период. В календара на православните християни дните с хранителни ограничения са почти 200 годишно. Освен забраните за прием на някои храни по време на пости от религията произтичат и други ограничения – т. нар. „нечиста храна.“ Препратки за това какво се включва в нея можем да открием в Библията и в писанията на светите отци на църквата, в някои морални съображения, както и такива свързани със здравето на населението. На базата на консумацията на нечиста храна става и отграничението между различните религиозни общности на Балканите – християни, евреи, мюсюлмани.

Природни условия. Географските характеристики (релеф, климат, почвено разнообразие) обособяват две стопански зони на Балканите. В южните части на полуострова и по адриатическото крайбрежие най-добре виреят маслината, лозата и цитрусовите култури, различни овошки (праскови, кайсии, череши, смокини, орехи и др.) и зеленчуци (зелени салати, аспержи, лук, краставици, артишок, бакла, грах и др.).

За осигуряване на необходимите зърнени култури населението по Адриатическото крайбрежие често разчита на внос. В района има и дивеч, подходящ е за отглеждането и на овце, кози, говеда. Заради многото карбонатни скали има и много охлюви. Това е и зона с разчленена брегова ивица и множество острови, в които риболовът е основен поминък на населението. Диетата на населението включва основно риба и морски дарове, маслини, хляб, плодове и зеленчуци, относително по-малко и по-леко месо като агнешко и пилешко, тъй като заради високите температури през летния сезон свинското не е подходящо, мед, млечни продукти и местно вино, което се отличава с добри качества.

В северните части на Балканите климатът е подходящ за отглеждане на различни зърнени култури – пшеница, просо, ръж, на плодове като ябълки, круши, череши, дюли, орехи, лешници, горски плодове; на зеленчуци – зеле, лук, краставици, бобови. Районът е подходящ и за отглеждане на животни - крави, овце, кози, свине, домашни птици, изобилства с едър и дребен дивеч. Риба има предимно сладководна - шаран, мряна, клен, каракуда, сом, пъстърва, а по крайбрежието на Черно море сафрид, лефер, калкан, попчета и др. Диетата на населението от северните земи на полуострова се отличава от тази на южните най-вече с липсата на маслината (използва се не зехтин, а животинска мазнина в позволените от Църквата дни) и с пренебрегването на рибата, която е любимо ястие за изтънчените византийци, за сметка на телешкото, говеждото и свинското месо. В менюто влизат плодове, ядки, мед, зеленчуци и млечни продукти (сирене) като тук няма особени разлики с останалата част на полуострова. Основната напитка и тук е вино, но с по-лоши вкусови качества според преценката на византийците. Освен вино в тази част на полуострова се пие и медовина.

Чужди влияния върху византийската кухня. Трудно е да бъдат уловени чуждите влияния върху менюто на византийците при положение, че в изворите почти не откриваме сведения за това. Често различните от византийските вкусове са обект на присмех, особено ако има политическа конфронтация с техните поддръжници, както е с българите или латините. В Империята живеят представители на различни народности със свои хранителни вкусове, така че „заемките“ от тях в кухнята не се считат за чужди. Все пак можем да открием влияние от Изтока, проникнало във Византия чрез

продължителните контакти с араби, селджушките турци и османците. Влияние оказват и славяни, номади и латини.

Диетични съвети от самите византийци. В съчиненията си много от византийските автори, без да се занимават професионално с проблеми от сферата на медицината и здравословното хранене, на базата на своя житейски опит дават съвети за това. В някои от тях откриваме влиянието на християнската религия, други са в резултат на неумението на лекарите и скептицизма на хората към тях, в трети виждаме продължителни наблюдения.

Лакомия/чревоугодничество, затлъстяване и глад. Осъждани от християнската религия лакомията и чревоугодничеството имат своите последователи сред византийското население от всички социални групи. Затлъстяването е проблем, за чието решение учени като Симеон Сет (XI в.), Николай Мирепсос (XIII в.), Йоан Захариас Актуариус (XIV в.) дават своя принос, но много по-голямо значение от затлъстяването има гладът. Гладът е бедствие със значими последици, при което голям брой хора умират или страдат от болести заради липсата на храна.

Време за хранене. Закуска и вечеря. Византийците наричат ἄριστον сутрешното хранене, закуската. Наименованието за закуска или обяд е γεύμα, а δεῖπνον се употребява за вечеря или просто за хранене. Употребата на дейпνον като синоним на "хранене" показва, че вечерята е основното ядене през деня. В някои извори откриваме споменаването на πρῶσφάγιον като ранно похапване по разсъмване. Като цяло обаче във византийските автори няма стриктно разграничение кой от двата най-често употребявани термини аристон и дейпνον е сутрешното и кой вечерното хранене, често срещаме и двата с най-общо значение "хранене". Обичайното меню за аристон може да се състои от една супа, каша или по-често включва прости, неготвени, лесно достъпни храни като хляб, сирене, маслини, плодове. Някои по-заможни слоеве от населението включват в закуската и пълнена карантия, наденички и влашко сирене или „по обичай масата е украсена с богати ястия“ без да бъдат конкретно изброени. Често трапезата за закуска се споделя с приятели или с интересна книга. Вечерята (дейпνον) често е единствената възможност за консумация на готвена храна. Броят на сервираните ястия зависи от финансовите възможности. Вечерята може да включва риба, морски дарове, разкошни месни блюда, подправени с гъсти сосове, печено месо, плодове, зеленчуци,

десерти или да включва по-прости ястия като салата или само хляб и чаша вино. В период на пости съдържанието на трапезата е по-скромно.

Начини за приготвяне и консервиране на храната. Макар и не често, тъй като във Византия няма запазени готварски книги, но в изворите откриваме сведения за начините, по които се приготвя и консервира храната. Най-предпочитаният метод е печенето, но се използва и варене, задушаване, осоляване, опушване, пържене, изсушаване. Съвременната диетология също препоръчва като най-здравословни начини за приготвяне на храната печене, варене и задушаване. Разнообразни са и съветите за запазване продължително време на плодове и зеленчуци без да се налага топлинна обработка.

Етикет на масата. Правилата при сядане на трапезата можем да възстановим както от наративните източници, така и от фрески и миниатюри и разбира се от археологически разкопки. Те могат да се различават в зависимост от социалната принадлежност на хранещите се. В императорския дворец, в манастира, в семейството етикетът е сходен, но има разлика в детайлите, породени както от различната степен на официалност и публичност, така и от разликата във финансовото положение. Едно от съществуващите правила е масата да бъде заслана с покривка или всеки от сътрапезниците да разполага с платнена салфетка. На трапезата се използват ножове с желязно или бронзово острие с костена дръжка, които са познати още от римско време. Лъжиците са познати както за готвене, така и за хранене, но в периода X-XV в. не се откриват често при археологически разкопки. Вилицата също е позната във Византия. Според Мария Парани най-ранните сведения за употребата ѝ датират от X в. и вероятно е дошла през сасанидски Иран, а от своя страна Империята я пренася през XI в. във Венеция и Западна Европа. Въпреки че приборите за хранене са познати най-често към храната се посяга с пръсти. Признак на добро възпитание е да се използват два или три пръста, но понякога в невъздържаността си човек може да използва и шепата си.

В глава 2 – „**Храни и напитки**“ са анализирани сведенията за различните групи храни – зърнени, месни, млечни, риба и морски дарове, плодове, зеленчуци, подправки, сосове и най-популярните напитки – вино и вода. Акцентите при представянето им попадат върху оценката на византийската диетология за тях,

приложението им като лекарство, начините за приготвянето и съхранението им или как присъстват на трапезата и като знак за важността им във всекидневието са споменати тълкуванията им в запазените византийски трактати за тълкуване на сънищата.

Зърнени храни и хляб. Зърнените култури и храните направени от тях са в основата на здравословното хранене. Те се отличават с добра калорийна стойност и гликемичен индекс, лесно усвоими белтъчини, съдържат множество полезни вещества – витамини, минерали, и не на последно място добитото зърно се съхранява лесно при това продължително време. За средновековния човек е от значение, че зърнените култури на практика се използват напълно – зърното за храна на хора и домашни животни, а сламата намира приложение при отглеждането на добитъка или в бита. Разнообразието им осигурява различни възможности за комбинация при направата на хляб, каши, различни ястия. От тях могат да се правят и различни напитки. Подробно на страниците на дисертацията са разгледани пшеница, ечемик, просо, ръж, овес, ориз. Зърнените култури се използват най-вече за приготвяне на хляб, сухари и каша, сладкиши. Хлябът е основна храна за населението от района на Балканския полуостров. Той може да бъде сух, топъл, пресен, чудесен, полуопечен, може да бъде пита, питка, самун, къшей, троха, развален и напълно негоден за ядене, залък, филия, бял, черен, мек, твърд, поръсен със сусам, хлебче, голям, евтин, скъп, добър, лош, беквасен, с мая, безвкусен, вкусен, ечемичен, от трици, от грис, от пшеница, от просо, печен в пепел, на въглища, във фурна и т.н. Може да е толкова малък, че да се събира в една ръка и да не е в състояние да нахрани и един човек или да е толкова голям, че да нахрани 16 човека и да остане. Изброените определения са от разглежданите извори. Те ни предоставят информация както за вкусовите качества на хляба и за големината му, така и за съставките, от които е направен и за начина, по който е изпечен. Най-предпочитан и скъп е хлябът от пшеница, следван от ечемичения. Най-лош е този от просо и направения от трици.

Месо и яйца. Месото е важна част от диетата през средните векове. Чрез него се набавят голяма част от необходимите белтъчини и мазнини, както и ценни за правилното функциониране на организма минерали и витамини като калций, желязо, магнезий, витамин D, B₆, B₁₂ и др. Съотношението на полезните вещества е различно за различните видове месо. Най-калорично е свинското месо, най-леко – агнешкото и

птичето. Най-много са белтъчините в пилешкото и телешкото, мазнините са най-много в свинското и гъшето.

За консумацията на месо има някои ограничения. По време на пости християнската църква забранява употребата му. Дори в позволените дни има забрана за яденето на т.нар. нечисти животни. За храна се използва както месото на някои животни и птици, отглеждани в домакинството, така и дивечово. Сред най-предпочитаните са агнешкото, овчето, свинското, телешкото, козето, кокошето и дивеч – заешко, сърнешко, еленско, месо от дива свиня. Във Византия се консумират и някои „екзотични“ птици като жерави, дроздове и др. Според съветите в диетологичните трактати и наложилите се вкусове, на трапезата се предпочитат младите животни. От запазените извори става ясно, че повече се цени тлъстото месо, отколкото сухото. Консумира се както месото, така и вътрешностите. Способите за приготвяне на месото са различни. Най-често то се пече, вари, суши, осолява и по-рядко се опушва.

Подробно е разгледана употребата на агнешко и овче месо, свинско, телешко и говеждо, ярешко и козе, пилешко и кокоше, патешко, гъше, дивечово.

Яйцата са богати на протеини, мазнини, въглехидрати, на ценни аминокиселини, витамини и минерали. Употребяват се най-често кокоши яйца, но тъй като се отглеждат и патици и гъски, яребици и техните яйца се включват в менюто. Най-добри са яйцата от домашни кокошки, добри са и тези от яребица. Яйцата се използват за храна самостоятелно или се влагат в различни ястия. Популярни са пържените яйца със зехтин, варените – рохки или твърдо сварени, омлетът с лук (σφογγύατον).

Мляко и млечни продукти. Млечните продукти присъстват на трапезата на балканските жители в позволените от християнската религия дни. Макар в изворите да има изобилие от сведения за отглежданите овце, кози, по-рядко крави, то тези за употребата на мляко и произведените от него храни са твърде оскъдни. Можем да предположим, че наличните данни не отразяват точната консумация на млечни продукти тъй като за употребата на мляко за пиене не се изискват никакви специални приготовления, напротив, то е лесно достъпно за всички, които отглеждат млекодайна животни. Събраните количества мляко от дните, в които то не е позволена храна се използват за направата на сирене, кисело мляко, сметана, масло.

В дисертацията е разгледана употребата на прясно и кисело мляко, сирене, масло, сметана, както и на приготвяни от тях ястия.

Риба и морски дарове. Рибата и морските дарове са вкусна, полезна, лесно достъпна и позволена от религията храна. Географските особености на Балканите позволяват избор между риба от солени и сладки води. Това са и част от причините рибата и морските дарове да са предпочитана храна от византийците. В изворите откриваме сведения за различни видове риба, съвети за нейния улов, приготвяне и лечебни качества. Многообразието на рибите е голямо, голяма част от тях присъстват и на трапезата. Често се консумира както морски така и речна риба. Сред морските предпочитани са барбун, зарган, змиорка, кефал, лефер, морска игла, морска свиня, морски език, паламуд, попчета, риба тон, сардина, сафрид, сепия, раци, октопод, лангуста, омар, скариди, скат, скумрия. От сладководните риби най-често използвани за храна са карагьоз, костур, платика, раци, сом, тилапия, шаран. Познати са и по-трудно достъпните моруна, есетра, сардела, миди и много други. Византийците оценяват вкусовете както на черния и червения хайвер, така и на т.нар. ботарго (осолен пресован хайвер от риба тон и др. „по-обикновени риби“).

Разгледани са и различните начини за приготвяне и консервиране на риба – пържене, печене, варене, осоляване, мариноване, изсушаване.

Подсладители – мед, захар, рожкови. Най-известният подсладител още от античността е пчелния мед. Неговата употреба продължава и през средновековието. Освен мед за подсладяне на храната се използват и сушени плодове като смокини, стафиди и фурми, които се отличават с голяма сладост. Захарта навлиза във Византия и на Балканите чрез арабите, но дълго време употребата ѝ остава само в сферата на медицината, тъй като е много скъпа и е достъпна най-вече в императорския двор. Плодовете на рожкова също се използват като подсладител, въпреки че тяхната употреба не е толкова масова колкото на меда и е характерна повече за обикновеното население.

Зеленчуци. Зеленчуците са основна част от диетата на средновековния човек. Те присъстват на трапезата му целогодишно като разнообразието им зависи от климатичните особености, сезонът, личните предпочитания и финансовите

възможности. Спрямо зеленчуците няма никакви ограничения от страна на религията. Познати и консумирани са голям брой зеленчуци както бобови, така и кореноплодни или листни. В изворите намираме сведения за отглеждането на много от тях, съвети за приготвянето и консервирането им. Византийската диетология преценява ползите и вредите от консумацията на някои от най-популярните зеленчуци. Известните през периода зеленчуци са консумирани както в прясно състояние, най-често във вид на салати или накиснати във вода (бобови), подправени със зехтин, оцет или рибен сос, мед. Зеленчуци се включват и при направата на „вариво“ или „готвено“ – супи или ястия минали през топлинна обработка. Като начин за по-продължителното запазване някои зеленчуци се изсушават, за други има различни практики за съхранението им, трети се консервират в солена или кисела марината.

В дисертацията са разгледани употребяваните на Балканите зеленчуци като бобови (бакла, леща, грах, нахут, лупин, фий, рожков, секирче, черноок боб); лук, праз и чесън; зеле, моркови, цвекло, ряпа и репички, краставици, аспержи, маруля.

Плодове. Плодовете са важна част от диетата на балканското население. Те дават голяма част от нужните витамини и въглехидрати, източник са на важни минерали и фибри. Консумацията на плодове варира според регионалните особености, личните предпочитания и сезоните. В южните части на полуострова се отглеждат топлолюбиви растения като смокиня, лимон, нар, а на север се предпочитат по-устойчиви като ябълка и круша. Гроздето е разпространено из целия полуостров. На трапезата най-често плодовете присъстват в прясно състояние или сушени затова и препоръките за запазването им са разнообразни, но също така от някои плодове се приготвят мармалади. Сред най-популярните и ценени плодове през разглеждания период са грозде, стафиди, ябълки, круши, смокини, дюли, праскови, кайсии, лимони, нарпве, череши, дини и пъпеши, орехи, кестени, бадеми.

Маслина и зехтин. Маслината е типична за южните части на Балканския полуостров. Тя е не само храна, но и основна суровина за производството на растителна мазнина. Отглеждането на маслината, нейното консервиране и производството на зехтин са част от античното наследство във византийската кухня. Маслината е богата на мазнини, натрий, калий, магнезий, желязо, витамин А, витамин С. При зехтинът мазнините са повече, съдържа и натрий, калий, калций. На Балканите най-много

маслини се отглеждат в Пелопонес и по крайбрежието на Далмация и по-малко по Родопското крайбрежие и Халкидика.

Подправки. Подправките играят важна роля в кулинарията. Употребата им цели подобряването на вкуса на приготвяните ястия. През средновековието са оценявани не само вкусовите качества на подправките, но и лечебните им свойства. Често тези им две качества се комбинират, за да бъдат ястията по-вкусни и здравословни. Познати са както местни растения-подправки, така и внасяни от далечни земи. Сред най-популярните са чуждоземните черен пипер, кимион, индийско орехче, канела, джинджифил, но и местните „любимци“ – магданоз, копър, анасон, шафран, мента, розмарин, риган, майорана, мента, мастикс и др. По-подробно е разгледана употребата на черен пипер, мастиха, шафран, кимион, канела, градински подправки – анасон, магданоз, мента, розмарин, риган, копър, кардамон, карамфил, сол.

Сосове. Употребяват се във византийската и балканска кухня през разглеждания период, но липсва подробна информация. Най-популярни са рибеният сос – гарум, оцетът, горчицата. Повечето от познатите ни сосове са на основата на вино, оцет и мед. С тях се овкусят месни и зеленчукови блюда.

Напитки. Вино. Най-популярната и предпочитана напитка през разглеждания период е виното. В дисертацията е обърнато внимание на диетологичната оценка на виното, неговото производство, съхранение, видове – то може да се различава по няколко признака – по цвят (бяло, червено, златно, черно), по плътност (леко, гъсто), по аромат, по вкус (сладко, кисело, тръпчиво), по района на своя произход. Разгледани са съветите за дегустация на виното, но и предупрежденията за опасностите от прекомерната му употреба.

Вода. Водата е в основата на живота. За средновековния човек това е основната напитка. Тя пренася храната до цялото тяло и вените. Водата се пие, за да утоли жаждата, с нея се разрежда виното, с нея се готви, правят се лекарства.

Други напитки. Виното и водата са най-популярните напитки, но се консумират и други, макар изворите по темата да са твърде оскъдни. Някои са направени от плодове или билки, други от мед, трети от различни семена. В дисертацията са разгледани напитките сикер, медовина, различни плодови сокове.

В глава 3 - „Храната на различните социални групи“ е разгледано мястото и значението на храната за императора, монасите, войниците, жителите на града и селото, децата, пътниците и храната на евреи, българи, номади и османци, чиито кулинарни традиции са чужди на византийците.

Храната на императора. Трапезата на владетелите винаги е обградена с усещане за лукс и тайнственост. Малцина са поканените да споделят храната на „божият наместник на земята“. Местата, в които се разполага императорската трапеза са различни. Най-често са свързани с двореца, с участието на владетеля в различни църковни празници и церемонии, но императорът може да бъде гост на поданиците си в домовете им или в манастир, в чужбина, по време на военен поход или лов и т.н. Императорската трапеза не е само за задоволяване на нуждите от храна, често на нея се обсъждат важни въпроси от вътрешната и външната политика. Всички основни групи храни присъстват на трапезата в изобилие и с добро качество. Понякога в зависимост от личните предпочитания на владетеля могат да бъдат сервирани и необичайни храни, доставени от далечни земи или такива славещи се като афродизиак. Менюто във византийския двор зависи най-вече от личните предпочитания на владетеля. Диетата е относително балансирана, присъстват храни от различни групи, но преобладава месото. Именно високата консумация на месо и изобилното хранене като цяло предразполага към сравнително честите случаи на подагра сред византийския елит. Най-богата е императорската трапеза в двореца по време на официални приеми, на сватбените тържества също се сервират изискани специалитети, но дори и по време на военен поход или на път тя се отличава с изобилие. До голяма степен другите владетели на Балканите са повлияни от византийската императорска кухня и церемониал, но имат и свои особености. С най-подробни сведения разполагаме за Сърбия по време на управлението на династията Неманичи (XII-XIV в.). Съществени разлики в храната, използваната посуда и етикета на трапезата на византийските и сръбските владетели няма, навсякъде храната се използва като улесняващо дипломатията средство. Ако има разлики те са в мащаба и пищността. С появата на османците на Балканите в дворцовите приеми се налагат нови храни и етикет.

Храната на войниците. Изискванията към храната на войниците по време на поход са по-различни, отколкото към тази на другите групи население. Тя трябва да бъде лека за

носене, питателна, за да дава енергия, лесна за приготвяне и сигурна, за да не причини здравословни проблеми на армията, които да доведат и до загуба на военната кампания. Затова и набавянето на храна е от изключително значение. Правилата за снабдяване на армията с хранителни продукти са различни на собствена територия и извън нея, в мирно време или по време на война, различни са и начините за снабдяване с храна на флота и сухопътните войски. Те се променят и с времето. Ако за ранния период от развитието на Византия са регламентирани централизирани доставки с храни за войската, то в Комнинова и Палеологова Византия тази практика не съществува. Основните начини са държавни доставки, „свободен пазар“, грабеж, събирателство, подаръци, собствени запаси. Във военното дело важно е не само непрекъснатото снабдяване с храна, но и правилното ѝ използване в зависимост от тактическите цели и разумния порцион. Доколко войнишката трапеза е различна като калорийна стойност и качество зависи от етапа на военните действия. Най-целесъобразно и здравословно се хранят по време на лагер и далеч по-лошо по време на военна кампания във вражеска територия или по време на обсада, защитавайки собствената си крепост. Когато храната е в недостиг употребата на нечиста/непозволена храна и престъпленията, свързани с набавянето ѝ са често срещани.

Храната на монасите. За разлика от храната на другите социални групи във византийското общество, тази на монасите подлежи на подробна регламентация. Затова и изворите, с които разполагаме са относително многобройни, но и до голяма степен еднотипни. Това са както постановления на църковните събори, съчинения на светите отци на църквата, така и типичи на манастирите, документи, издавани от константинополските патриарси. В житийната литература също се откриват податки за храната на монаси и отшелници. Отделни сведения откриваме в историческите съчинения – хроники и истории, в писма. Чуждите пътешественици също проявяват любопитство към проблема. Храната на православните монаси на Балканите е вегетарианска. И макар да изглежда, че е еднообразна на практика това не е така. Преобладават хлябът, зеленчуците, плодовете, рибата и морските дарове, но в определени случаи в менюто им присъстват и млечни продукти. От зърнените храни, рибата, зеленчуците и плодовете монасите си набавят голяма част от необходимите протеини и фибри, както и по-голяма част от важните витамини, но приемът на някои

витаминови като В₁₂ е затруднен, тъй като се съдържа основно в животински продукти. Липсата му води до неврологични проблеми и т.нар. пернициозна анемия, за която византийските лекари нямат лечение. Според съвременната диетология от диетата, спазвана от православните монаси има и ползи. Високото съдържание на растителни фибри в менюто на монасите засилва чувството за ситост. Консумацията на ядки, бобови и пълнозърнести продукти въздейства добре на сърцето.

Хората - градските жители, селяните, децата. Храната на обикновените хора няма пищността на блюдата сервирани на императорската трапеза, нито аскетизма на монашеската, простотата на войнишката, или странните вкусове на храната на чужденците. В дисертацията е разгледана храната на селяните, на населението в големите градове и децата. За издръжката на населението в градовете са нужни големи количества храни. Част от необходимото се произвежда зад стените на града или в непосредствената му околност, но за другата, най-вече деликатеси, грижата имат търговците. Затова градовете са и търговски центрове, в които на други търговци и на населението се предлагат продукти от близката околност или от далечни страни. В градовете се ценят обикновената вкусна храна на простолюдието – боб, солено свинско, готвено фригийско зеле, сардели, салатата от кресон, слез и асфоделии, натопен в свинска мас хляб, печена или варена тлъста кокошка, агнешко или месо от младо прасе, виме от свиня, маслини, зеленчукова супа. Храната на населението в градовете и селата е сходна, но населението в градовете има достъп до по-голямо разнообразие. Това е така заради начина на снабдяване. В селата разчитат най-вече на продукция от техните ниви и градини, на дивеч и риба, според близостта до различни водоеми. В градовете, въпреки че и там има малки градини, основното количество храни идва от пазара. Големите градове като Константинопол, Солун, Атина, Търново и др. са търговски средища, в които могат да бъдат открити храни от близо и далеч. Влияние оказват и географските дадености. Често храните се различават и по начина на производството си. В градовете има фурни, които произвеждат нужното количество хляб. За качеството на хляба всеки майстор гарантира с печата си, докато в селата фурни няма, всеки изпича хляба си според възможностите си, често хляба се пече направо в пепелта, за да се спести от горивни материали или има примеси, които са неприемливи за градския вкус като трици или просо и ечемик.

Пътниците. Трудностите, пред които е изправен пътешественикът са от най-различно естество. Наред с капризите на времето, страховете от разбойнически или пиратски нападения, съществени са и притесненията за това дали ще намери подслон, храна и напитка, дали ще може да се разбере с чуждоземците. Без значение от повода за пътуването през Балканите, без значение и дали целта е близо или далеч, дали районът е познат или не, подготовката за него в частта за по-лесно осигуряване на храна е изключително важна. Всички носят със себе си необходимата посуда за приготвяне на храна на път (триножник, тенджери, тигани) и съдове за вода и вино. Големите армии, каквито са тези на кръстоносците, водят със себе си готвачи, носят мрежи за улов на риба или ловни соколи. Пътниците носят със себе си продукти, с които да си приготвят храна ако не могат да си купят необходимото. Най-често носят брашно, тъй като за направата на хляб или каша, с която да утолят глада си са нужни само огън и вода. Носят и сухари, солено месо, сирене – храни, които утоляват глада, но не са тежки за пренасяне или бързоразвалящи се. Храната, която пътниците обикновено носят със себе си за пътуване по суша е за кратък период от време, обикновено за два-три дни. Големите товари биха забавили и затруднили придвижването им. Затова те се оглеждат и за годни за храна неща от заобикалящата ги среда – плодове, ядливи тревы, дивеч.

В дисертацията са разгледани различните възможности за снабдяване с храна на пътниците – ксенодохиони, пандохиони, таверни с тяхното местоположение, меню и работно време. Като групи, чиито изисквания към храната се различават, са разгледани поклонниците към светите земи и търговците.

Храната на „другите“. Храната не е само начин за набавяне на жизнено важни за организма вещества. Заради централната ѝ роля в човешкото съществуване и изключителното ѝ разнообразие, храната служи и като мощен посредник за изразяване и предаване на културни характеристики и най-вече на общностна идентичност. По тази причина често средновековните автори обръщат по-голямо внимание на храната на „другите“, отколкото на сложената на тяхната трапеза. В основата на този интерес са най-вече религиозните различия и в по-малка степен етническите, когато се отнася за една и съща религиозна общност. Последното твърдение като че ли не е съвсем вярно що се отнася до византийските автори от разглеждания период. За византийските автори вниманието върху храната и хранителните навици на техните съседи или на

други общности в рамките на Империята не е самоцел, появява се по скоро случайно при описанието на политически събития, военни кампании и др., а доколкото интересът е целенасочен, то до голяма степен се следват определени модели, наложени от по-ранни автори. В дисертацията са разгледани сведенията за храната и хранителните навици на добре познатите за византийците евреи, чиито общини съществуват от векове в границите на Империята; българите, като един от най-близките съседи; османците, които унищожават Византия и на по-слабо известните номадски народи – печенеги, кумани, татари.

Храната на евреите. Евреите на Балканите стриктно спазват изискванията към храната, задължителни за тяхната религия. Диетата им включва основни хранителни продукти, които те изнасят и в други части на империята, получателите са както еврейски общини, така и гърци, венецианци и генуезци. Най-често споменаваните в изворите храни, свързани с евреите са пшеница (зърно), брашно, хляб, сирене, вино, винена шира, зехтин, зеленчуци, подправки, месо – овче и птиче, мляко, масло.

Храната на българите. В менюто на българите присъстват основните групи храни, което предполага, че диетата им е здравословна. Най-често в изворите се споменават зърнени култури – пшеница, просо, ечемик и направен от тях хляб, който е и в основата на хранителната пирамида. От него получават въглехидрати, фибри, минерали и витамини, които са важни за набавянето на достатъчно енергия. Консумират се и каши, приготвени от брашно от различни зърнени култури. Плодове и зеленчуци като лук, чесън, краставици, зеле, различни тревисти растения, гъби, леща и нахут както и ябълки, круши, смокини и др. често присъстват на трапезата заради многобройните постни дни в календара. Те се употребяват пресни, сготвени или мариновани. Често използван метод за консервирането им е сушенето. Млечните продукти са обичайна храна за българите от периода. Най-често се споменава сирене, прясно или втвърдено, без изрично уточнение от какво мляко е приготвено. Прясно мляко също се употребява. В разгледаните извори липсват сведения за кисело мляко, но вероятно българите са го познавали като продукт. Тази хранителна група е източник на калций (важен за костите), белтъчини и витамини. Други основни източници на протеини са месото, морските дарове и ядките. От месото в диетата преобладава овчето, говеждото, пилешкото, дивеча; риба – консумира се и морска, но заради

географски причини преобладава речната. Както месото, така и рибата, за да се запазят по-дълго време са осолявани, но основните способности за приготвянето им са печене и варене. Изворите съобщават и за използването на ядки – орехи и лешници. Най-ограничена е употребата на мазнини и сладкиши. Знаем, че българите употребяват както зехтин, така и животински мазнини. Основен подсладител е медът, сведения за наличието на захар почти липсват. Храната на българите не се отличава особено от тази на техните съседи. Върху хранителните предпочитания влияят най-вече възможностите за производство с оглед на климата и релефа и разбира се християнската религия.

Храната на номадите. Описанията на храната на различните номадски племена влезли в ползрението на византийските или пътуващите на Изток европейски автори, са до голяма степен еднотипни, без значение за кое номадско племе се отнасят и от кой период се датират. Храната на номадите включва основно месо и млечни продукти, рядко плодове, зеленчуци и зърнени култури, изключва виното. Обичайните напитки са водата и млякото. Диетата им е във връзка с техния начин на живот, в който за земеделие не се намира време и място, а грабежите или покупката на зърно не могат да осигурят регулярно снабдяване със зърнени култури и оттам консумирането на хляб е рядко явление.

Храната на османците. Във византийските исторически съчинения от периода почти липсва каквато и да било информация за храната на османците. Ранните османски източници също не са многословни за храната на собствената им трапеза, като че ли сведенията, които се откриват в тях са повече за храната на християните. През XIV и XV век, когато османците се установяват на Балканите тяхната диета е типична за полуномадският им начин на живот, но тенденцията за промяна започва да се забелязва особено отчетливо след 1453 г. Ако в началния период от появата им на Балканите на трапезата им присъстват най-вече месо, сушено или печено, също и карантия и млечни продукти, типични за хранителните навици на номадите, то от XV век сведенията за употреба на риба и морски дарове, зехтин, плодове и зеленчуци, характерни за уседналия начин на живот зачестяват.

Изводи

Сведенията за храната и храненето във византийската историопис са оскъдни. Откриват се рядко и предоставянето им не е цел на авторите. Въпреки това могат да се направят някои изводи относно развитието на храненето и диететиката във византийско-балканския свят в периода X-XV в.

Античното наследство е силно и се изразява както в някои кулинарни практики, така и в предпочитанията към маслината, гроздето, виното, медът, месото, рибата, рибеният сос гарум. Към него можем да добавим влиянието на християнската религия, която придава известна доза аскетизъм на византийската кухня. Античните традиции и християнството имат своите допирни точки по отношение на виното, което остава предпочитаната напитка за цялото средновековие.

Византийският принос в храненето и диететиката на балканското население през средните векове можем да очертаем в следните рамки:

Време за хранене. Обикновено храненията са две – аристон и дейпнон, рядко три на ден. Първото за деня хранене, аристон, се смята за по-здравословно, то е и по-обилно. Може да се състои от прости, негответни храни като хляб, сирене, маслини, плодове, но може и да включва супа, наденички, пригответна карантия. Второто хранене, дейпнон, по-често включва гответни ястия като омлет, печено или солено месо, риба, зеленчуци, но може да се състои само от хляб и вино. Доколко богата да е трапезата за всяко едно от храненията зависи от социалното положение, финансовото състояние и личните предпочитания.

Начини за приготвяне на храната.

Използват се традиционни и добре познати начини за приготвяне на храната. Като най-здравословен метод се смята печенето в глинен съд, на скара или на шиш. Варенето и задушаването също са популярни, особено за приготвяне на ястия от зеленчуци или зърнени култури, т. нар. „вариво“ или „гответно“ или супи и каши. Когато липсват условия за топлинна обработка на храната (особено на бобови или зърнени) тя се консумира сурова или след накисване. Пърженето се прилага най-често за направата на риба, яйца или тестени изделия. Често методите за гответне могат да се комбинират.

Любими ястия.

И макар да няма запазени готварски книги в изворите са запазени описания на любими блюда. Някои от тях изискват по-продължително приготвяне и осигуряване на много и различни продукти като описания от Птохопродром монокитрон, който включва сърцевината на четири зелки, дебели и снежно бели, осолен врат от риба меч, средно парче от шаран, около 20 дребни рибки, парче осолена есетра, 14 яйца, малко критско сирене и четири парчета прясно сирене, малко влашко сирене със зехтин, пипер, 12 малки главички чесън и 15 речни скумрии и сладко вино за напръскване. Други са полесни за изпълнение – осолено свинско с фригийско зеле, задушени зеленчуци със зехтин, опечени в тесто риби, омлет с лук, медени кекчета и т.н.

Начини за съхраняването на храната.

Използваните за съхранение на храната практики се отличават със своята простота и нисък или никакъв разход на топлинна енергия. Най-разпространени са изсушаването, за което се използва топлината на слънцето, което се прилага за риба, месо, плодове и зеленчуци и осоляването – за риба и месо. Някои зеленчуци (маслини, зеле, краставици) се консервират в солено-кисела марината. Познати са различни начини за продължителното съхранение на плодове в прясно състояние – в дървени стърготини, обвити в смокинови листа или в орехова шума и т.н.

Хранителен режим.

Диетата на населението зависи от различни фактори. Важно значение имат географските характеристики на района. В южните части от полуострова и в Далмация климатът е по-топъл и сух, което влияе върху отглежданите култури. Това е т.нар. зона на маслината. Заради силно разчленената брегова ивица предпочитаната храна е морската риба, по-леките меса, дивечът, зърнените храни, плодове (смокиня, кайсия, фурми) и зеленчуци, мед. Във вътрешните части на Балканите се предпочита свинското и говеждото месо, рибата е най-вече от сладки води, маслината липсва, предпочитаните плодове са ябълки, круши и сливи, зърнени храни, зеленчуци, мед.

Социалното положение и изповядваната религия също влияят върху вида, количеството и разнообразието на приеманата храна. Храната на владетелите се отличава с най-голяма пищност и разнообразие. На тяхната трапеза често присъстват

деликатеси от близо и далеч или продукти, нетипични за съответния сезон, храната се отличава с по-високото си качество и с по-сложното си приготвяне, етикетът и церемониалът на масата се спазва стриктно. Храната на монасите изключва месните продукти за сметка на увеличаване на прием на зеленчуци и плодове, отличава се с аскетизъм и строго спазване на религиозните ограничения. Разнообразието на войнишката трапеза зависи от съдържанието на обоза, дали е мир или война, дали са на поход или на тренировъчен лагер. Храната им се отличава с висока енергийна стойност, за да могат да изпълняват задълженията си. Менюто на градските жители зависи от разнообразието на пазара и в по-малка степен от това, което самите те си произведат, докато за селските жители е точно обратното. На тяхната трапеза най-често присъстват отгледаните от тях хранителни продукти.

За всички християни важи спазването на пост в посочените от Църквата дни и избягването на нечиста храна, но изискванията спрямо евреи, номади и османци са други. Тяхната храна, особено тази на номадите, изглежда на несвикналите ромеи „странна“, чужда, неподходяща. Номадите ядат нечиста храна, наблягат на месото и млечните продукти, почти не употребяват хляб. Евреи и османци, а тук можем да причислим българите и латините, които макар и християни не са добре приети от византийците, са по-познати, в храната им не се откриват толкова драстични разлики, макар и те да имат своите кулинарни странности. Част от тези особености на „другите“ постепенно преминават и във византийската кухня.

В диетата на балканското население преобладават енергийните храни. От тях най-голямо присъствие имат зърнените храни, които съдържат около 60 % лесно усвоими въглехидрати. На трапезата най-често откриваме хляб, бял или ечемичен според финансовите възможности, счукано жито, ечемик или просо, накиснато с вода или приготвено във вид на каша. От кр. XIV в. с идването на османците се повишава консумацията на ориз.

В свободните от религиозни хранителни ограничения дни в менюто влизат и месо и риба и млечни продукти. Те също са високоенергийни храни, тъй като съдържат висок процент мазнини, които дават около два пъти повече енергия от въглехидратите и протеините. Известни са предпочитанията на византийците към „тлъсти риби“, „тлъсто яре“, „тлъстотрапезна гозба“, „вие на млада свиня, колкото се може по-мазно и

сочно“, „солено свинско с фригийско зеле, плуващи в мазнина“, „тлъсти кокошки“, „мазно сирене“. От месото се предпочита прясното и то от млади животни – агнета, ярета, прасенца, дивеч. Яде се и карантия. Пристрастията на византийците обаче са към рибата – най-вече морска, но и тази от сладки води. И тук както при месото се предпочита прясната риба, но и консервираната – солена или маринована има своето присъствие в менюто. За употребата на мляко сведенията са оскъдни, но за тази на сирене са повече. Най-разпространени са т.нар. влашко сирене и критското.

Витамини и минерали се набавят от консумацията на плодове и зеленчуци като разнообразието е относително голямо. Сред любимите зеленчуци са бобовите – бакла, леща, черноок боб, лук, чесън и праз, цвекло, зеле, зелени салати. Бобовите доставят и лесно усвоими растителни протеини и въглехидрати, освен това се отглеждат на територията на целия полуостров и затова са храната, която най-често присъства на трапезата. Лук, чесън и праз имат значителни лечебни свойства, с които населението на полуострова е добре запознато. Зелето се консумира и в прясно състояние и готвено и консервирано в саламура, с прясно или солено месо или самостоятелно. Плодовете са най-честият десерт, предпочитано и достъпно лакомство за всички – императора, монасите, обикновените хора. Сред най-популярните са смокини, ябълки, круши, сливи, череша, праскови, кайсии, горски плодове. Употребяват се и ядки – орехи, лешници, кестени.

Без значение дали живеят близо до морския бряг или във вътрешността на полуострова средновековните жители на Балканите възприемат умереното приемане на храната като средство за поддържане на добро здраве или за неговото успешно възстановяване.

Справка на основните приноси на дисертационния труд:

1. Систематизирани и анализирани са различни по характер и произход извори отнасящи се до храненето и диететиката във византийско-балканския свят X-XV век.
2. За първи път отделните храни са представени като съвкупност от диетологична, медицинска и културологична оценка.

3. Въвеждат се в научно обращение извори, които досега не са използвани като носители на информация за храненето и диететиката.

4. Първи обзор и анализ в българската историография върху проблемите около храненето и диететиката във византийско-балканския свят в периода X-XV век.

Списък на публикациите по темата на дисертационния труд:

1. Да похапнем на Балканите с кръстоносците, В: REALIA BYZANTINO-BALCANICA. Studia in honorem LX annorum professoris Christi Matanov, Център за изследване на българите ТанграТанНакРа, София, 2014, 344-350.

2. Храната на средновековните българи според византийските извори от XI-XIV в., В: Изследвания в памет на проф. д-р Георги Бакалов (1943-2012), ИК "Гутенберг", София, 2017, 278-283.

3. Да похапнем на Балканите с евреите през средновековието, В: КРАТИСТОС. Сборник в чест на професор Петър Делев, УИ "Св. Климент Охридски", София, 2017, 654-657.

4. Храната на номадите в балканското средновековие (XI-XV в.), В: Мисъл. Слово. Текст. Том 5, Пловдив, 2018, 20-26.