

Διατροφή και υγεία  
κατὰ τὴν πρωτοβυζαντινὴν περίοδο (4ος-5ος αἰ.)  
μέσα ἀπὸ τὰ ἔργα τοῦ Ἰωάννου Χρυσοστόμου

Χρυσῆς Χρυσανθακοπούλου\*  
& Γρηγορίου Τσουκαλᾶ \*\*

1. Εἰσαγωγή

Στὸ παρὸν ἄρθρο ἐξετάζεται ἡ ἀντίληψη τοῦ ἁγίου Ἰωάννου Χρυσοστόμου (περ. 349-407 μ.Χ.) καὶ τῆς κοινωνίας τοῦ 4ου-5ου αἰ. μ.Χ. σχετικὰ μὲ τὴ διατροφή καὶ τὴ συμβολή της στὴν υγεία τῶν ἀνθρώπων τῆς πρωτοβυζαντινῆς περιόδου. Ὡς γνωστόν, στὴν ἀνατολικὴ ἐπαρχία τῆς Ρωμαϊκῆς Αὐτοκρατορίας, ὁ Ἰωάννης Χρυσόστομος ἔζησε, ἔδρασε καὶ κήρυξε στὴν Ἀντιόχεια καὶ τὴν Κωνσταντινούπολη. Τὸ ὁμιλητικὸ του ἔργο στὴν Ἀντιόχεια ἦταν σπουδαῖο καὶ ἐλάμβανε χώρα κάθε Κυριακὴ καὶ Παρασκευή, καὶ κατὰ τὴν περίοδο τῆς Μ. Τεσσαρακοστῆς καὶ τῆς Διακαινησίμου ἐβδομάδος. Τὸ 398 μ.Χ. ἀνῆλθε στὸν πατριαρχικὸ θρόνο τῆς Κωνσταντινουπόλεως καὶ ἐπιδόθηκε στὸ πολὺπλευρο ἔργο του, ποὺ ἐκτεινόταν ἀπὸ τὴν ἱεραποστολὴ μέχρι τὴ διοργάνωση τῆς κοινωνικῆς πρόνοιας, τὴν ἠθικὴ κάθαρση τοῦ κλήρου καὶ τὴν ἀναμόρφωση τῆς λατρευτικῆς ζωῆς<sup>1</sup>.

Ἐχοντας συνείδηση ἡγέτη τῆς μιᾶς καὶ ἀδιαιρέτου Ἐκκλησίας, ἐνδιαφέρθηκε γιὰ τὴ διάδοση τοῦ Χριστιανισμοῦ στὴν οἰκουμένη,

---

\* Ἡ Χρυσὴ Χρυσανθακοπούλου εἶναι διδάκτωρ Ἱστορίας καὶ Ἀρχαιολογίας τῆς Σχολῆς Ἀνθρωπιστικῶν Ἐπιστημῶν καὶ Πολιτισμικῶν Σπουδῶν τοῦ Πανεπιστημίου Πελοποννήσου καὶ θεολόγος.

\*\* Ὁ Γρηγόριος Τσουκαλᾶς εἶναι Ἐπίκ. Καθηγητὴς Ἱστορίας τῆς Ἱατρικῆς τῆς Ἱατρικῆς Σχολῆς τοῦ Πανεπιστημίου Κρήτης.

1. Π. Χρήστου (ἐπιμ.), *Ἑλληνες Πατέρες τῆς Ἐκκλησίας*, τ. 1, Χρυσοστόμου Ἔργα, ἐκδ. Γρηγόριος Παλαμᾶς, Θεσ/νίκη 1984, σ. 15.

ὀργανώνοντας ἱεραποστολὲς στὴ Γοθθία, τὴ Σκυθία, τὴν Κελτική, τὴν Περσία καὶ τὴ Φοινίκη. Στους Γότθους τῆς Κωνσταντινουπόλεως παραχώρησε ναό, ὅπου κήρυττε πολλὲς φορὲς καὶ ὁ ἴδιος<sup>2</sup>. Φαίνεται ὅτι ἐκτὸς ἀπὸ τὴ χριστιανικὴ θρησκεία καὶ τὸ ἱεραποστολικό του ἔργο, ἡ ἐπαφή του μὲ αὐτοὺς τοὺς λαοὺς τὸν ἐπηρέασε, ὥστε νὰ εἶναι ἔνθερος θαυμαστῆς τῆς ἀπλότητος τῆς ζωῆς τῶν Γότθων ἢ τῶν Σκυθῶν, ποὺ δὲν συγκρινόταν μὲ τὴν πολυτέλεια καὶ πολυπλοκότητα τοῦ βίου τῶν ἐντόπιων Βυζαντινῶν ποὺ στὴν πλειονότητά τους ἦταν Ἕλληνες.

Ἐπειδὴ μὲ τὸ κήρυγμά του ὁ ἱερός Χρυσόστομος καυτηρίαζε τὰ ἐλαττώματα τῶν ἀνθρώπων, σύντομα ὁ σεβασμὸς καὶ ἡ ἀγάπη ποὺ ἔτρεφε γι' αὐτὸν ἡ βασιλίσσα Εὐδοξία<sup>3</sup> μετετρέπη σὲ ἐχθρότητα. Τὸ 403 μ.Χ., ἐνῶ ὁ Χρυσόστομος ἔλειπε στὴν Ἐφεσο, συγκάλεσε Σύνοδο στὴν Ἐπί Δρυῶν τοποθεσία κοντὰ στὴ Χαλκηδόνα, ἀπὸ τὴν ὁποία μὲ ψευδεῖς κατηγορίες ὁ Χρυσόστομος καθαιρέθηκε καὶ ἐξορίσθηκε. Στὴ συνέχεια, κατ' ἀπαίτηση τοῦ πιστοῦ πλήθους, ἐπανῆλθε στὸν πατριαρχικὸ θρόνο, ἀλλὰ ὅταν τὸ ἐπόμενο ἔτος κατέκρινε τὰ ἐγκαίνια τῆς ὑψωσης τοῦ ἀργυροῦ ἀγάλματος τῆς αὐτοκράτειρας Εὐδοξίας στὸ Αὐγουσταῖον ἀπέναντι ἀπὸ τὸν καθεδρικὸ ναό, συνελήφθη ἀπὸ στρατιωτικὴ δύναμη τὴν παραμονὴ τοῦ Πάσχα τοῦ 404 μ.Χ. καὶ τὴν Πεντηκοστὴ ἐξορίσθηκε μὲ συνοδεία στρατιωτῶν. Ἀνέμενε στὴ Νίκαια νὰ μάθει τὸν τόπο ἐξορίας καὶ μετὰ ἀπὸ ταξίδι ἕνδεκα ἐβδομάδων ἔφθασε στὰ σύνορα Ἀρμενίας καὶ Καππαδοκίας, ὅπου τὸν ὑποδέχθηκαν φιλικὰ καὶ ἐγκαταστάθηκε στὸ φρούριο τῆς Ἀραβισσοῦ. Ἦταν ἀσθενής, ἀδύναμος καὶ ὑπέφερε ἀπὸ τὸ ψῦχος. Ἐγινε προσπάθεια ἐπαναφορᾶς του στὸν πατριαρχικὸ θρόνο, ἐνῶ ἡ Εὐδοξία εἶχε ἤδη πεθάνει, ἀλλὰ τελικὰ διατάχθηκε ἡ μεταφορὰ του στὰ Κόμανα τοῦ Πόντου. Ἀπεβίωσε καθ' ὁδόν, στὴν Πιτυοῦντα στὶς 14 Σεπτεμβρίου τοῦ 407<sup>4</sup>.

Ὁ Ἰωάννης Χρυσόστομος, στὶς ὁμιλίες ποὺ ἀπηύθυνε στὸ ποίμνιό του, φέγει τὴν προκλητικὰ πολυτελεῖ ζωὴ τῆς ἀρχουσας τάξεως καὶ προτρέπει τὰ μέλη της νὰ διάγουν λιτὸ βίον. Ἀντιπαραβάλλει τὶς

2. J. H. W. G. Liebeschuetz, *Antioch: City and Imperial Administration in the Later Roman Empire*, Oxford University Press, London 1972, σ. 169.

3. Σύζυγος τοῦ αὐτοκράτορα Ἀραδίου· βλ. Π. Χρήστου (ἐπιμ.), *Ἕλληνες Πατέρες τῆς Ἐκκλησίας*, τ. 1, ὁ.π., σ. 18.

4. Ὁ.π., σσ. 19-22.

συνήθειες τῶν πλουσίων καὶ ἀριστοκρατῶν μὲ τὸν τρόπο ζωῆς τῶν ἀπλῶν ἀνθρώπων καὶ τῶν μελῶν τῶν κατωτέρων κοινωνικῶν τάξεων. Συνδέει τὶς διατροφικὲς συνήθειες τῆς ἀρχουσας τάξης μὲ τὴν ἐμφάνιση ἀσθενειῶν ἢ δυσλειτουργιῶν τοῦ ἀνθρωπίνου σώματος, ἐνῶ τοὺς συμβουλεύει νὰ διατρέφονται ὅπως οἱ πτωχοί. Τὰ εἶδη τῶν τροφῶν καὶ ἡ ποσότητα τῶν ἐδεσμάτων ποὺ κατανάλωναν οἱ ἄνθρωποι τῆς πρωτοβυζαντινῆς περιόδου, καθὼς καὶ οἱ συνήθειες πρὶν καὶ μετὰ ἀπὸ τὸ φαγητό, σχετίζονταν ἄμεσα μὲ τὴ θρησκεία, τὴν κοινωνικὴ καὶ οἰκονομικὴ θέση τους. Σὲ πολλὰ σημεῖα τῶν ὁμιλιῶν του ἀναφέρει τὰ συβαριτικὰ τραπέζια, συνώνυμα τῶν δαφιλῶν συμποσίων<sup>5</sup>. Οἱ Συβαριῖτες, κάτοικοι τῆς Συβάρεως τῆς Σικελίας, ἦταν γνωστοὶ ἀπὸ τὴν ἀρχαιότητα γιὰ τὰ πλούσια καὶ δαπανηρὰ τραπέζια ποὺ παρέθεταν<sup>6</sup>.

## 2. Διατροφή πλουσίων καὶ πτωχῶν

Ἀπὸ τὶς ὁμιλίες τοῦ Χρυσοστόμου πληροφορούμασθε ὅτι τὰ γεύματα τῆς ἡμέρας ἦταν δύο, τὸ ἄριστον (τὸ μεσημβρινό) καὶ τὸ δεῖπνον (τὸ

5. Ἰω. Χρ., *Εἰς τὸν 109 ψαλμόν*, PG 55, 278: «Ἀκουέτωσαν οἱ τὰς Συβαριτικὰς ἔχοντες τραπέζας, καὶ τὰ ἐδέσματα, καὶ πᾶν εἶδος καρυκείας ἐπινοοῦντες, καὶ ποικίλα μαγειρῶν γένη πανταχόθεν συλλέγοντες, καὶ ναύτας καὶ κυβερνήτας καὶ κωπηλάτας καταλέγοντες, ἵνα ξένα τινὰ γένη καὶ οἴνου καὶ μύρων καὶ τῆς ἄλλης βλακειᾶς κομίσωσι» Κυρίλλου Ἀλεξανδρείας, *Ὁμιλία: ἑορταστικαὶ λόγοι* 14, PG 77, 713: «φαγίαι τε γὰρ αἱ πολυειδεῖς, καὶ ἡδύσματα, καὶ καρυκειῶν ἐξίτηλοι τρόποι, καὶ τράπεζα Συβαριτικὴ, τὰ πάντων, οἶμαι, ἔστι παρ' αὐτοῖς τιμαλφέστατα» Θεοδωρήτου Κύρου, *Περὶ προνοίας λόγος* 9, PG 83, 720: «καὶ στιβάδας, καὶ κύκλους, καὶ ἐπιπλα, καὶ ἐκπώματα, καὶ οἴνους ἀνθοσμίας, καὶ πανδαισίαν Σικελικὴν τε καὶ Συβαριτικὴν, καὶ ἄλλα ὅσα οἱ τὸν ὕγρον, καὶ ἀνείμενον, καὶ ἀβροδίατον ἐπιτηδεύουσι βίον. Ἀναλυτικώτερα γιὰ τὰ συβαριτικὰ δεῖπνα βλ. Χρυσῆ Χρυσανθακοπούλου, *Εἰκόνες τοῦ πρωτοβυζαντινοῦ οἴκου ἀπὸ τὰ κείμενα τοῦ Ἰωάννη Χρυσοστόμου*, διδ. διατριβή, Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου, Καλαμάτα 2020, σσ. 192-209.

6. Πλουτ. *Ἡθικά* 147e: «Συβαριῖται μὲν γὰρ ὡς ἔοικε πρὸ ἐνιαυτοῦ τὰς κλήσεις ποιοῦνται τῶν γυναικῶν, ὅπως ἐχγένοντο κατὰ σχολὴν παρασκευασαμέναις ἐσθῆτι καὶ χρυσῷ φοιτᾶν ἐπὶ τὸ δεῖπνον».

βραδυνὸ γεῦμα)<sup>7</sup>, ποὺ ἦταν συνήθεια καὶ τῶν ἀρχαίων Ἀθηναίων<sup>8</sup>. Οἱ πλούσιοι ἐξυπηρετοῦνταν ἀπὸ ὑπηρέτες, οἱ ὅποιοι ὄφειλαν νὰ παραμένουν σιωπηλοὶ καθ' ὅλη τὴ διάρκεια τοῦ σερβιρίσματος γιὰ νὰ μὴν ἐνοχλοῦν<sup>9</sup>. συνεπῶς δὲν γευματίζαν ἀπλᾶ, ἀλλὰ τὸ τραπέζι αὐτὸ ἀπετελεῖτο ἀπὸ ποικιλία ἐδεσμάτων. Πολλὲς φορές οἱ πλούσιοι συνένωναν τὸ ἄριστον μὲ τὸ δεῖπνο καὶ διημέρευαν στὰ συμπόσια<sup>10</sup>. Ξεινοῦσαν τὸ φαγοπότι τὸ μεσημέρι καὶ συνέχιζαν μέχρι ἀργὰ τὸ βράδυ, ἕως τὰ μεσάνυχτα, μὲ συνέπεια τὴ μέθη καὶ τὶς στομαχικὲς διαταραχῆς<sup>11</sup>.

Στοὺς οἴκους τῶν πλουσίων ἐργάζονταν μάγειρες, ἀρχισιτοποιοί, σιτοποιοί, ὄψοποιοί, πλακουντοποιοί καὶ τραπεζοκόμοι. Ἡ ἐξειδίκευση στὸ προσωπικὸ ποὺ θὰ ἐτοίμαζε τὰ ἐδέσματα καὶ θὰ τὰ προσέφερε στοὺς συνδαιτημόνες δηλώνει πόσο πλούσια ἦταν τὰ τραπέζια καὶ πόσο σύνθετη ὅλη ἡ διαδικασία του<sup>12</sup>. Προφανῶς ὁ ἀρχισιτοποιὸς ἤγειτο

7. Ἰω. Χρ., Ὅμ. εἰς Εὐτρόπιον εὐνοῦχον πατρίκιον καὶ ὕπατον, PG 52, 391: «ταύτην καθ' ἐκάστην ἡμέραν, καὶ ἐν δεῖπνῳ, καὶ ἐν ἀρίστῳ, καὶ ἐν συλλόγοις ἐπιλέγειν ἕκαστον τῷ πλησίον ἐχρῆν, καὶ παρὰ τοῦ πλησίον ἀκούειν, ὅτι “Ματαιότης ματαιότητων, τὰ πάντα ματαιότης”».

8. Ἀσπασία Μίχα-Λαμπάκη, Ἡ διατροφή τῶν ἀρχαίων Ἑλλήνων κατὰ τοὺς ἀρχαίους κωμωδιογράφους, διδ. διατριβή, Ἀθήνα 1984, σ. 20· βλ. L. A. Moritz, “Meals”, OCD, σ. 658· R. Flacelière, *La vie quotidienne en Grèce au siècle de Périclès*, Hachette, Paris 1959, σ. 204 (= Ὁ δημόσιος καὶ ἰδιωτικὸς βίος τῶν ἀρχαίων Ἑλλήνων, μετάφρ. Γ. Δ. Βανδῶρος, ἐκδ. Παπαδῆμα, Ἀθήνα 1974, σσ. 206-207).

9. Ἰω. Χρ., Ὅμ. 70 ὑπόμνημα εἰς τὸν Ἅγιον Ματθαῖον τὸν Εὐαγγελιστὴν, PG 58, 662: «Μὴ γάρ μοι τὴν σιγὴν τῶν διακονούντων εἶπης ἐν ταῖς τῶν πλουσίων οἰκίαις, ἀλλὰ τὴν κραυγὴν τῶν ἀριστοποιουμένων· οὐ τὴν πρὸς ἀλλήλους λέγω (καὶ αὕτη μὲν γὰρ καταγέλαστος).

10. Jean Chr., *Huit catéchèses baptismales*, SC 50, VII catéchèse, 28-30, 1-5, σ. 244: «ποῦ νῦν εἶσιν οἱ τὰς πολυτελεῖς τραπέζας παρατιθέντες καὶ πολὺν τὸν ἄκρατον ἐγγεχόμενοι καὶ διημερεύοντες ἐν τοῖς συμποσίοις καὶ οὔτε πρὸ τῆς ἐστίασεως πολλάκις αἰρούμενοι οὔτε μετὰ τὴν ἐστίασιν τὴν εὐχαριστίαν ἀναφέροντες».

11. Ἰω. Χρ., Λόγος 1 πρὸς Δημήτριον μονάζοντα περὶ κατανύξεως, PG 47, 408: «Οὔτοι γάρ, οὔτοι οἱ μεθύειν μελετώντες καὶ γαστριζέσθαι, οἱ τὰ μὲν ἄριστα συντελοῦντες μέχρις ἐσπέρας, τὰ δὲ δεῖπνα εἰς μέσας νύκτας ἐκτείνοντες».

12. Ἰω. Χρ., Ὅμ. 1 ὑπόμνημα εἰς τὴν πρὸς Κολοσσαεῖς ἐπιστολήν, PG 62, 306: «Οὐκοῦν ὁ μὲν ἐκείνους καλῶν, πρὸ πλειόνων ἡμερῶν παρασκευάζεται, καὶ πράγματα ἔχει ἀναγκάζεται καὶ φροντίδας καὶ μερίμνας, οὔτε τὰς νύκτας καθεύδων, οὔτε τὰς ἡμέρας ἡσυχάζων· ἀλλὰ ἀναπλάττων ἐν ἑαυτῷ πολλά, μαγεῖροις διαλεγόμενος, ὄψοποιοῖς, τραπεζοποιοῖς» Ὅμ. 70 εἰς τὸν Ἅγιον Ματθαῖον τὸν Εὐαγγελιστὴν, PG 58, 659: «Ἴδωμεν τὰς ἐκ τῆς τρυφῆς ἐπιθυμίας, τὰς ἐκ τῶν ὄψοποιῶν, τῶν

ομάδος σιτοποιῶν, ἡ ὁποία ἀνελάμβανε νὰ παρασκευάσει ποικιλία ἄρτων<sup>13</sup> ἀπὸ σιτάρι ποὺ ἐθεωρεῖτο ὅτι κατεῖχε τὰ πρωτεῖα μεταξὺ τῶν δημητριακῶν καρπῶν<sup>14</sup>. Ὁ ὄψοποιὸς δὲν ταυτιζόταν μὲ τὸν μάγειρα, καθὼς ἦταν αὐτὸς ποὺ ἀνελάμβανε νὰ ψήσει τὰ κρέατα ἢ ψάρια<sup>15</sup> καὶ ὁ πλακουντοποιὸς παρασκεύαζε διάφορα γλυκὰ καὶ ἀλμυρὰ ἐδέσματα ποὺ εἶχαν ὡς βάση ζύμη ἢ φύλλο σίτου<sup>16</sup>.

Οἱ πλούσιοι καὶ τὰ μέλη τῆς ἄρχουσας τάξης φρόντιζαν νὰ προσφέρουν στοὺς συνδαιτυμόνες τους ὅ,τι πιὸ σπάνιο καὶ ξεχωριστὸ ὑπῆρχε. Γιὰ τὸν σκοπὸν αὐτὸν προσελάμβαναν μάγειρες ἀπὸ διάφορες φυλές καὶ ἀνέθεταν σὲ κυβερνήτες, ναῦτες καὶ κωπηλάτες πλοίων νὰ τοὺς φέρνουν διάφορα ἀγαθὰ ἀπὸ ἐξωτικὲς χῶρες<sup>17</sup>. Ἀπὸ τὶς συμβουλές ποὺ ἀπευθύνει ὁ Χρυσόστομος στοὺς ἀριστοκράτες, νὰ μὴν ὑπερβαίνουν τὸ μέτρο<sup>18</sup> στὰ τραπέζια ποὺ παρέθεταν, εἶναι φανερὸ ὅτι μετὰ ἀπὸ τὴν πρὸς Ἀνατολὰς ἐκστρατεία τοῦ Μ. Ἀλεξάνδρου, ἡ λιτὴ καὶ ὑγιεινὴ διατροφή τῶν Ἑλλήνων ἐπηρεάζεται καὶ ἐνσωματώνει γεύσεις, τρόπους παρασκευῆς τῶν φαγητῶν καὶ πρῶτες ὕλες ἀπὸ τὴν Ἀσία καὶ τὴ Βόρειο Ἀφρική,

---

μαγείρων, τῶν τραπεζοποιῶν, τῶν πλακουντοποιῶν. Αἰσχύνομαι μὲν γὰρ πάντα διηγούμενος· πλὴν ἀλλ' ὅμως ἐρῶ τὰς ὄρνεις τὰς ἀπὸ Φάσιδος, τοὺς ζωμοὺς τοὺς χύδην μιγνυμένους, τὰ ὑγρά, τὰ ξηρὰ ἐδέσματα»· βλ. *Εἰς τὸν 48 φαλμόν*, PG 55, 239· *Περὶ παρθενίας*, PG 48, 585· *La virginité*, SC 125, LXVIII, ξθ', 1, 2-15, σ. 342· *Πρὸς τοὺς ἔχοντας παρθένους συνεισάκτους*, PG 47, 507· *Περὶ ὑπομονῆς*, PG 60, 731.

13. Οἱ ἀρχαῖοι Ἑλληνες κατανάλωναν μεγάλη ποικιλία ἄρτων καὶ προϊόντων ἀλεύρων ἀπὸ δημητριακοὺς καρπούς· βλ. Ἀσπασία Μίχα-Λαμπάκη, *Ἡ διατροφή τῶν ἀρχαίων Ἑλλήνων...*, ὅ.π., σσ. 24-41.

14. Ἀσπασία Μίχα-Λαμπάκη, *Ἡ διατροφή τῶν ἀρχαίων Ἑλλήνων...*, ὅ.π., σ. 24.

15. Πλάτωνος, *Εὐθύδημος*, J. Burnet (ed.), *Platonis opera*, vol. 3, Clarendon Press, Oxford 1903 (repr. 1968): 271a-307c· βλ. 290c: «ὁ ἂν θηρεύωνται, οὐ δύνανται τούτῳ χρῆσθαι, ἀλλ' οἱ μὲν κυνηγέται καὶ οἱ ἀλιῆς τοῖς ὄψοποιοῖς παραδιδόσασιν».

16. Ἰω. Χρ., Ὅμ. 48 *ὑπόμνημα εἰς τὸν Ἅγιον Ματθαῖον τὸν Εὐαγγελιστὴν*, PG 58, 494: «Καὶ σὺ μὲν εἰς ἀμετρίαν ἐσθίεις, ὁ δὲ Χριστὸς οὐδὲ εἰς χρεῖαν σὺ μὲν πλακοῦντας διαφοροὺς, ἐκεῖνος δὲ οὐδὲ ἄρτον ξηρόν».

17. Ἰω. Χρ., *Εἰς τὸν 109 φαλμόν*, PG 55, 278: «Ἀκουέτωσαν οἱ τὰς Συβαριτικὰς ἔχοντες τραπέζας, καὶ τὰ ἐδέσματα, καὶ πᾶν εἶδος καρυκείας ἐπινοοῦντες, καὶ ποικίλα μαγείρων γένη πανταχόθεν συλλέγοντες, καὶ ναύτας καὶ κυβερνήτας καὶ κωπηλάτας καταλέγοντες, ἵνα ξένα τινὰ γένη καὶ οἴνου καὶ μύρων καὶ τῆς ἄλλης βλακειᾶς κομίσωσι».

18. Βλ. Ἰω. Χρ., Ὅμ. 48 *ὑπόμνημα εἰς τὸν Ἅγιον Ματθαῖον τὸν Εὐαγγελιστὴν*, PG 58, 494.

συνήθεια που επικρατεί κατά τη διάρκεια της ρωμαϊκής κυριαρχίας και της πρωτοβυζαντινής περιόδου.

Ἡ κρεωφαγία<sup>19</sup> κυριαρχοῦσε στὰ συμπόσια. Τὸ κρέας προερχόταν ἀπὸ νεαρὰ ζῶα, ἀπὸ τὸ κυνήγι σπανίων πτηνῶν καὶ τὴν ἀλίευση ἰχθύων. Γενικὰ κατανάλωναν κρέας ἀπὸ ἀρνιά, ἐρίφια, μοσχάρια γάλακτος, χοιρινά<sup>20</sup>, ζαρκάδια, ἐλάφια, λαγούς καὶ ὅλα τὰ εἶδη πτηνῶν, εἴτε οἰκόσιτα εἴτε ἄγρια, πού τοὺς τὰ προμήθευαν οἱ θηρευτὲς ἀπὸ διάφορα μέρη. Προτιμοῦσαν τοὺς φασιανούς, τὶς ὄρνιθες, τὶς χῆνες, τοὺς πορφυρίωνες<sup>21</sup>, τὶς γαλοπούλες<sup>22</sup>, τὶς πέρδικες καὶ τὰ περιστέρια<sup>23</sup>.

19. Ἰω. Χρ., Λόγος 6 περὶ εἰμαρμένης ἢ κατὰ γαστριμαργίας, PG 50, 773: «Εἰ γὰρ ἐρίφια καὶ μοσχάρια γαλαθηνὰ ἐσθίειν ὡς ὑγρὸν τινα καὶ περιττὸν τοὺς ζῶντας διαβάλλει βίον, τί ἂν εἴποιμεν περὶ τῶν τοὺς μυχοὺς τῆς θαλάσσης διερευνόντων, καὶ τὰς ἐσχατίας τῆς γῆς, καὶ παντοδαποὺς ὀρνίθων καὶ ἰχθύων θηρευτὰς πανταχόθεν συλλεγόντων ἑαυτοῖς; Εἰ τὸν διωλισμένον οἶνον οἱ πίνοντες ἐν μέμψει, τί ἂν εἴποις πρὸς τοὺς ἀποδημίας διαποντίους στελλομένους ὑπὲρ οἴνου, καὶ πάντα κινουντας, ὥστε μηδὲν γένος διαλαθεῖν ἀμπέλου, καθάπερ μέλλοντας εὐθύνας διδόναι, ἢ ἐπὶ τοῖς ἐσχάτοις καταγινώσκεισθαι, εἰ μὴ παντὸς γένους ἐμφορηθεῖεν οἶνου;» Λόγος 6 περὶ εἰμαρμένης ἢ κατὰ γαστριμαργίας, PG 50, 769-770: «Τὸν γὰρ τρυφῆ συζῶντα καὶ μελετῶντα μέθην, καὶ παρασίτους τρέφοντα καὶ κόλακας, κρεωφαγία τε καὶ οἰνοποσία διαδρόγηγνύμενον, πολλάκις καὶ ἄκοντα καὶ ἐκόντα ἀνάγκη ἀμαρτάνειν, καὶ παρὰ τὸν τοῦ παρόντος τόπου καιρόν, καὶ μετὰ τὴν ἐκείθεν ἀναχώρησιν».

20. Ἰω. Χρ., Ὅμ. 35 ὑπόμνημα εἰς τὰς Πράξεις τῶν Ἀποστόλων, PG 60, 256: ὁ πιαίνόμενος Ὅμ. 7 ὑπόμνημα εἰς τὴν πρὸς Κολοσσαεῖς ἐπιστολήν, PG 62, 348: «καὶ συβῶται παρέχοντες πλουσίαν τὴν τράπεζαν». Οἱ συβῶται (σῦς + βόσκω) ἦταν ἐκτροφεῖς χοίρων συνεπῶς προμήθευαν τοὺς διοργανωτὲς τῶν συμποσίων μὲ χοιρινὸ κρέας.

21. Πορφυρίων: ὁμοιάζει μὲ τὴν ὄρνιθα (κότα), *Porphyrio porphyrio*. Ἡ λαϊκὴ ὀνομασία τοῦ πτηνοῦ εἶναι «σουλτανοπουλάδα», βλ. <https://www.biodiversitygr.org/blog/birds-common-names>: μὲ τὸ ἴδιο ὄνομα, πορφυρίων, ἀναφέρεται καὶ ἀπὸ τὸν Ἀριστοτέλη βλ. R. J. Lopes, J. A. Gomez, A. Andreotti & Maura Andreoni, “Purple Swampphen or Gallinule (*Porphyrio porphyrio*) and Humans”, *Society & Animals* 24, 6 (2016), σσ. 574-595 [doi: <https://doi.org/10.1163/15685306-12341432>].

22. Ἰω. Χρ., Εἰς τὸν 144 Ψαλμόν, PG 55, 467: «καὶ ἐπὶ τῶν πετεινῶν, τοὺς ὄρνιθας τοὺς Ἰνδικούς».

23. Ἰω. Χρ., Εἰς τὸν 144 Ψαλμόν, PG 55, 467: «καὶ ἐπὶ τῶν ἀλόγων, πρόβατα, καὶ βοῦς, καὶ αἶγας· καὶ ἐπὶ τῶν ἀγρίων, δορκάδας, καὶ ἐλάφους, λαγωούς, καὶ ἕτερα πλείονα καὶ ἐπὶ τῶν πετεινῶν, τοὺς ὄρνιθας τοὺς Ἰνδικούς» Ὅμ. 3 περὶ ἐλεημοσύνης καὶ εἰς τὸν πλούσιον καὶ τὸν Λάζαρον, PG 64, 437: «Ἐν δὲ τῷ ἀρίστῳ αὐτοῦ χρυσὸς ἄμετρος διηκόνει, καὶ ἄργυρος ἀμύθητος, οἶνος πολῦτιμος, φασιανοί, χῆνες, πορφυρίωνες, πέρδικες, περιστεραί, ὄρνεις, λαγωοί, ἀρνιά, ἔριφοι, μαγεύρων πλῆθος θορυβουμένων ἄλλοι ῥιπίζοντες σποδὴ μὴ μία ὑφίσταται αὐτοῦ τῇ κεφαλῇ ἄλλοι ἀργυροῦς νιπτῆρας κατέχοντες, καὶ ὀθόνια καθαρὰ ἔτοιμοι παρεστήκεισαν,

Ὁ Χρυσόστομος στηλιτεύει τὸ μεγάλο πλῆθος τῶν προσφερομένων κρεάτων, ποὺ ξεπερνοῦσε τὸ μέτρο<sup>24</sup>. Ἀπόλαυση ἐθεωρεῖτο ἡ βρώση ὄχι μόνο τοῦ ψημένου σφαγίου ἀλλὰ καὶ τῶν μαγειρεμένων ἐντοσθίων. Κατανάλωναν ἐπίσης κρέας ποὺ εἶχε ὑποστῆ ἐπεξεργασία, κυρίως τὸ χοιρινό (χοιρομέρι)<sup>25</sup>. Συνήθως τὰ κρέατα (ὄψα), ψήνονταν στὰ κάρβουνα ἀπὸ τοὺς ὄψοποιούς<sup>26</sup> καὶ προσφέρονταν στὰ τραπέζια σὲ μεγάλες ποσότητες, μὲ συνέπεια τὴν *καρηβαρία*<sup>27</sup>, τοῦτέστιν «βαρὸν κεφάλι» ἢ πονοκέφαλο.

Στὰ τραπέζια αὐτὰ προσφερόταν ποικιλία ψητῶν, φαγητῶν καὶ παρασκευασμάτων μὲ ζύμη ποὺ ἐτοίμαζαν μὲ τέχνη (μαγγανεῖες) οἱ μάγειροι καὶ οἱ ἄρτοποιοὶ μὲ σκοπὸ τὴν εὐχαρίστηση τῶν δαιτυμόνων,

---

*τὰ ἄκρα τῶν δακτύλων αὐτοῦ ἀποσιμήχοντες, ἀνακειμένου αὐτοῦ. Καὶ βλέπε τὴν ἀπανθρωπίαν καὶ τὴν αἰσχύνην»* *Περὶ ἐλεημοσύνης*, PG 60, 708: «καὶ σὺ μὲν τρώγεις φασιανούς ἢ ὄρνεις καὶ χήνας καὶ ὅσα ἐστὶν ἐν ἐδέσμασι καὶ ὁ πένης οὐκ ἰσχύει τὴν ἑαυτοῦ κοιλίαν χορτάσαι ἄρτω καὶ λαχάνοις».

24. Ἰω. Χρ., *Λόγος ὅτι τὸν ἑαυτὸν μὴ ἀδικοῦντα οὐδεὶς παραβλάψαι δύναται*, PG 52, 468· *Lettre d'exil*, SC 103, 7, 34-41, σ. 96: «Καὶ εἰ βούλεσθε, πρῶτον τὰς τραπέζας τῶν πλουτούντων καὶ πενομένων ἐξετάσωμεν καὶ ἐρώμεθα τοὺς ἐστιωμένους, τίνες μάλιστα εἶσιν οἱ καθαρὰν καὶ γνησίαν καρπούμενοι ἡδονὴν οἱ πρὸς διαμεμετρημένην τὴν ἡμέραν ἐπὶ τῶν σιβάδων κατακείμενοι καὶ τὰ δεῖπνα τοῖς ἀρίστοις συναπτοντες καὶ τὴν γαστέρα διαρρήγνυντες καὶ τὰς αἰσθήσεις πηροῦντες καὶ τῷ ὑπερόγκῳ τῶν ἐδεσμάτων φορτίω» Ὁμ. 2 ὑπόμνημα εἰς τὴν πρὸς Ἐφραίους ἐπιστολήν, PG 62, 22: «Μέτρον ὠρισμένον ἐστὶ τῆς γαστροῦ, καὶ πέρα τούτου δοθὲν ἐξ ἀνάγκης διέφθειρε τὸ πᾶν ζῶον τίνος ἔνεκεν αἱ ἀγέλαι καὶ τὰ ποίμνια καὶ αἱ τῶν κρεῶν κατακοπαί».

25. Βλ. Ἀγαθονίκη Τσιλιπάκου, «Εἴκοσι χρόνια ἀπὸ τὸ ταξίδι τῆς ἐπιστροφῆς. Εἴκοσι χρόνια Μουσεῖο Βυζαντινοῦ Πολιτισμοῦ», *Πάπυροι* 5 (2016), σσ. 146-175, ἐδῶ σ. 154, ὅπου τοιχογραφία τάφου μὲ ἀπεικονίσεις ποὺ παραπέμπουν στὸν ἐπιθυμητὸ παράδεισο τοῦ νεκροῦ μὲ συγκεκριμένους ὕλικες ἀπολαύσεις (σφάγιο, καρδιά, συκώτι, χοιρομέρια καὶ δύο μεγάλα ψάρια), α' τέταρτο 4ου αἰ. μ.Χ.

26. Βλ. Ἰω. Χρ., Ὁμ. 70 εἰς τὸν Ἅγιον Ματθαῖον τὸν Εὐαγγελιστὴν, PG 58, 659· Ὁμ. 69 εἰς τὸν Ἅγιον Ματθαῖον τὸν Εὐαγγελιστὴν, PG 58, 653.

27. Ἰω. Χρ., Ὁμ. 14 ὑπόμνημα εἰς τὴν πρὸς Τιμόθεον ἐπιστολήν πρώτην, PG 62, 577: «Ἐσπέρας δὲ πάλιν καταλαβούσης, οἱ μὲν εἰς λουτρά καὶ ἀνέσεις σπεύδουσιν ἐκεῖνοι δὲ τῶν πόνων ἀπολύσαντες ἑαυτούς, τότε τῇ τραπέζῃ προσανέχουσιν, οὐκ οἰκετῶν πλῆθος ἐγείροντες, οὐδὲ περιτρέχοντες τὴν οἰκίαν, οὐδὲ θορυβοῦντες, οὐδὲ ὄψα πολλὰ παρατιθέμενοι, οὐδὲ κνίσσης γέμοντα, ἀλλ' οἱ μὲν ἄρτον μόνον καὶ ἄλας, οἱ δὲ ἔλαιον προστιθέντες, ἔτεροι δέ, ὅσοι ἀσθενέστεροί εἶσι, καὶ λαχάνων ἔχονται καὶ ὀσπρίων» Ὁμ. 69 ὑπόμνημα εἰς τὸν Ἅγιον Ματθαῖον τὸν Εὐαγγελιστὴν, PG 58, 653: «Οὐχ αἱμάτων χεῖμαρρόι παρ' αὐτοῖς, οὐδὲ κρεῶν κατακοπαί, οὐδὲ καρηβαρίαί, οὐδὲ καρυκτεῖαι, οὐδὲ κνίσαι παρ' αὐτοῖς ἀηδεῖς, οὐδὲ καπνὸς ἀτερπής, οὐδὲ δρόμοι καὶ θόρυβοι καὶ ταραχαὶ καὶ κραυγαὶ ἐπαχθεῖς· ἀλλ' ἄρτος καὶ ὕδωρ».

συνοδεύοντάς τα με άρωματικό οίνο: «οὐ τραπέζας φλεγμαινούσας, οὐδὲ ὄψων ποικιλίας, καὶ ὀψοποιῶν μαγγανείας, καὶ ἀρτοποιῶν ἐπινοίας, καὶ οἴνους ἀνθοσμίας, καὶ τᾶλλα ὅσα τὸν μὲν λαιμὸν ἠδύνει, τὴν δὲ γαστέρα φορτίζει, τὴν δὲ διάνοιαν σκοτίζει, καὶ σκιρτᾶν τὸ σῶμα κατὰ τῆς ψυχῆς παρασκευάζει, καὶ δυσήνιον τῷ ἠνιόχῳ τὸν πῶλον ἐργάζεται»<sup>28</sup>.

Τὰ ψάρια καὶ τὰ θαλασσινα<sup>29</sup> προσφέρονταν ἐπίσης στὰ δεῖπνα, ἀλλὰ ἐκεῖνα ποὺ ἦταν πιὸ δύσκολο νὰ ἀλιευτοῦν, αὐτὰ ποὺ ζοῦσαν στὸν βυθό<sup>30</sup>. Πολλὲς φορὲς συνδύαζαν τὸ κρέας μὲ τὸ ψάρι, ὅπως ἀναφέρει ὁ Χρυσόστομος, ἔτρωγαν δηλαδὴ ψητὴ κότα στὰ κάρβουνα γεμιστὴ μὲ ψάρι, γιὰ ὀρεκτικό, ὡς πρῶτο πιάτο<sup>31</sup>. Ἀπὸ τὰ οἰκόσιτα πουλερικά κατανάλωναν τὰ εὐτραφῆ, τὰ ὁποῖα ἦταν ἀκατάλληλα γιὰ ὑγιεινὴ δίαιτα<sup>32</sup>.

Στὰ δεῖπνα καὶ τὰ συμπόσια δὲν ἔλειπαν οἱ καρυκεῖες, ποὺ ἀναφέρονται ὡς συνοδευτικὰ τῶν κυρίως πιάτων ἢ ὀρεκτικὰ ποὺ προσέφεραν εὐχαρίστηση στὶς αἰσθήσεις: «ὑπὸ τῆς καρυκειίας ἐκείνης ἐρεθιζομένης τῆς αἰσθήσεως, αἰεὶ πρὸς τὸ πλεῖον ἐπιτείνεσθαι τὰς ὀρέξεις»<sup>33</sup>. Οἱ καρυκεῖες δὲν ἦταν καρυκεύματα (μπαχαρικά), ἀλλὰ σάλτσες μὲ κρεμώδη ὑφή, μὲ πλούσια γλυκεῖα γεύση καὶ ἀπαραίτητα

28. Ἰω. Χρ., *Περὶ τοῦ κατὰ Θεὸν πολιτεύεσθαι*, PG 51, 46.

29. Ἰω. Χρ., *Λόγος 43 περὶ τοῦ ὅτι ὁ τῶν παρόντων καταφρονῶν ἀμφοτέρων ἐξουσιάζει*, PG 63, 875: «Σὺ τοίνυν ὄρων τοῦ βορβόρου τούτου ἀνακεχωσμένον μὲν τὸν κατακλινόμενον καὶ τὰς χεῖρας καὶ τὴν ὄψιν, ἐμπεπλησμένην δὲ καὶ τὴν οἰκίαν καὶ τὴν τράπεζαν (βολβίτων γὰρ καὶ ἔτι τούτων ἀκαθαρότερα ἐκεῖνα καὶ μιαιώτερα τὰ ἐδέσματα) ὡς δὴ τιμηθεὶς διάκεισαι, καὶ ὡς μέλλων τρυφᾶν;». Βολβίδιο ἢ βολβίτιο εἶναι εἶδος μικροῦ θαλασσινοῦ πολυπόδος μὲ ἔντονη ὄσμη.

30. Ἰω. Χρ., *Λόγος 6 περὶ εἰμαρμένης ἢ κατὰ γαστριμαργίας*, PG 50, 773.

31. Ἰω. Χρ., *Όμ. 70 ὑπόμνημα εἰς τὸν Ἅγιον Ματθαῖον τὸν Εὐαγγελιστὴν*, PG 58, 660: «Καθάπερ γὰρ τινὰ πόλιν οἰκοῦντες, καὶ στρατόπεδα διατάττοντες, οὕτω καὶ οὔτοι, τὸ καὶ τὸ πρῶτον, καὶ τὸ καὶ τὸ δεύτερον νομοθετοῦσι καὶ κατατάττουσι. Καὶ οἱ μὲν πρῶτον ὄρνεις ἐπ' ἀνθρώκων ὤπημένους, ἔνδοθεν μεμεστωμένους ἰχθύων εἰσάγουσιν ἔτεροι δὲ ἄλλοθεν τὰ προοίμια ποιοῦνται τῶν παρανόμων τούτων δεῖπνων καὶ ἀμίλλα πολλὴ περὶ τούτων, καὶ ὑπὲρ ποιότητος, καὶ ὑπὲρ τάξεως, καὶ ὑπὲρ πλήθους καὶ φιλοτιμοῦνται ἐφ' οἷς κατορύττεσθαι ἔδει, οἱ μὲν ὅτι τὸ ἥμισυ τῆς ἡμέρας ἀνάλωσαν, οἱ δὲ πᾶσαν αὐτήν, οἱ δὲ ὅτι καὶ τὴν νύκτα προσέθηκαν λέγοντες».

32. Ἰω. Χρ., *Όμ. 44 ὑπόμνημα εἰς τὸν Ἅγιον Ματθαῖον τὸν Εὐαγγελιστὴν*, PG 57, 470: «Τὰς ὄρνεις καλῶς πιαίνεις· μᾶλλον δὲ οὐδὲ ἐκεῖνας καλῶς· ὅταν γὰρ πιανθῶσιν, ἄχρηστοι πρὸς ὑγιεινὴν εἴσι δίαιταν».

33. Μ. Βασ., *Τοῦ αὐτοῦ εἰς τὸν 33 ψαλμόν*, PG 29, 365.

συνοδευτικά στα δαψιλή συμπόσια, ανατολίτικης προελεύσεως, όπως μαρτυρεί ο Μάξιμος Τύριος (2ος αι. μ.Χ.): «καὶ ἡδύσματα, καὶ τροφήν ποικίλην, ἄλλω ἄλλην, καρυκίαν Σικελικὴν, καὶ Συβαριτικὴν χλιδὴν, καὶ Περσικὴν τρυφήν, πάντα ταῦτα ἐρεῖς ἡδονῆς ὄνομα»<sup>34</sup>. Οἱ μάγειροι ἐπινοοῦσαν κάθε εἶδος καρυκείας («πᾶν εἶδος καρυκείας ἐπινοοῦντες»)<sup>35</sup>. Αὐτὲς σαφῶς χαρακτηρίζαν ἓνα πλούσιο τραπέζι καὶ τὸ διαφοροποιοῦσαν ἀπὸ τὸ φτωχικὸ ἢ ἀπὸ αὐτὸ τῆς νηστείας<sup>36</sup>.

Ἐκτὸς ἀπὸ τὶς καρυκείες, μαζί με τὰ ξηρὰ ἐδέσματα κατανάλωναν καὶ διάφορους ζωμούς<sup>37</sup>, «χύδην μιγνυμένους», οἱ μάγειροι δηλαδή ἔκαναν συνδυασμοὺς ἀσυνήθιστους κατὰ τὴν ἐτοιμασία διαφόρων ζωμῶν. Τὰ γεύματα συμπλήρωναν τὰ γλυκά, τὰ «διάφορα καὶ παντοδαπὰ πέμματα» ποὺ προσέφεραν γευστικὴ εὐχαρίστηση<sup>38</sup> (γλυκὰ ἀπὸ ζύμη σίτου ποὺ ψήνονταν)<sup>39</sup> καὶ οἱ πλακοῦντες<sup>40</sup>. Οἱ πλακοῦντες

34. Μαξίμου Τυρίου, *Φιλοσοφούμενα*, Η. Hobein (ἐκδ.), *Maximi Tyrii philosophumena*, Β. G. Teubneri, Lipsiae 1910, 21, 5, d.

35. Ἰω. Χρ., *Εἰς τὸν 109 ψαλμόν*, PG 55, 278.

36. Ἰω. Χρ., *Περὶ παρθενίας*, PG 48, 585· *La virginité*, SC 125, LXVIII, ξθ', 1, 2-15, σ. 342: «Εἶ δέ τις τὴν πολλὴν θαυμάζει τρυφήν, οἷον τὸ τῶν κατακοπτομένων πλῆθος κρεῶν, τὴν περιττὴν τοῦ οἴνου δαπάνην, τῶν καρυκευμάτων τὴν περιεργίαν, τραπεζοποιῶν καὶ σιτοποιῶν καὶ τέχνας, παρασίτων καὶ δαιτυμόνων ὄχλον, εὖ ἴστω ὅτι τῶν μαγείρων αὐτῶν οὐδὲν ἄμεινον ἐν τοῖς τοιοῦτοις οἱ πλουτοῦντες διάκεινται. Καθάπερ γὰρ ἐκείνοι τοὺς δεσπότης οὕτω τοὺς κεκλημένους αὐτοὶ δεδοίκασι μὴ τινος ἐπιλάβωνται τῶν μετὰ πολλοῦ πόνου καὶ δαπάνης παρασκευασθέντων αὐτοῖς. Καὶ τούτῳ μὲν ἐξισοῦνται τοῖς οἰκέταις, καθ' ἕτερον δὲ καὶ πλεονεκτοῦσιν αὐτῶν. Οὐ γὰρ μόνον κατηγόρους ἐκείνοι, ἀλλὰ καὶ βασκάνους δεδοίκασι. Πολλοῖς γὰρ πολλάκις ἀπὸ τῶν τοιούτων συμποσίων ἐτέχθησαν φθόνοι, καὶ οὐ πρότερον ἔσθησαν ἕως κινδύνους ἐπήγαγον τοὺς ἐσχάτους».

37. Ἰω. Χρ., Ὅμ. 70 εἰς τὸν Ἅγιον Ματθαῖον τὸν Εὐαγγελιστὴν, PG 58, 659: «Ἴδωμεν τὰς ἐκ τῆς τρυφῆς ἐπιθυμίας, τὰς ἐκ τῶν ὀψοποιῶν, τῶν μαγείρων, τῶν τραπεζοποιῶν, τῶν πλακουτοποιῶν. Αἰσχύνομαι μὲν γὰρ πάντα διηγούμενος· πλὴν ἀλλ' ὅμως ἐρῶ τὰς ὄρνεις τὰς ἀπὸ Φάσιδος, τοὺς ζωμούς τοὺς χύδην μιγνυμένους, τὰ ὑγρά, τὰ ξηρὰ ἐδέσματα».

38. Ἰω. Χρ., Ὅμ. 10 ὑπόμνημα εἰς τὴν πρὸς Φιλιππησίους ἐπιστολήν, PG 62, 263: «ἐπεὶ καὶ σίτον ἔδωκε μόνον· σὺ δὲ πολλὰ ἀπὸ τούτου κατασκευάζεις, πλακοῦντας, πέμματα διάφορα καὶ παντοδαπὰ, πολλὴν ἔχοντα τὴν ἡδονήν».

39. F. N. Hudson, "Changing Places: The Archaeology of the Roman Convivium", *AJA* 114, 4 (October 2010), σσ. 663-695, ἐδῶ σ. 666.

40. Ἰω. Χρ., Ὅμ. 2 εἰς τοὺς ἀνδριάντας, PG 49, 44: «ὄπερ οἱ πλουτοῦντες ποιοῦσι, καὶ τότε ἐπὶ τὴν τράπεζαν ἐλθεῖν, κἂν πλακοῦντας εὖρη κειμένους, οὐκ αἰσθήσεται τῆς ἡδονῆς, τῆς ὀρέξεως αὐτῷ μὴ διεγερμένης»· Ὅμ. 16 εἰς τοὺς ἀνδριάντας, PG

κατασκευάζονταν ἀπὸ τοὺς πλακουντοποιοὺς καὶ ἦταν γλυκὰ ποὺ προσέφεραν γευστική ἡδονή στοὺς συμποσιαστές. Ὁ πλακουντοποιὸς παρασκευάζε γλυκὰ ποὺ περιεῖχαν ζύμη, σουσάμι, κουκουνάρια, μέλι<sup>41</sup> καὶ διάφορα ἄλλα ὑλικά<sup>42</sup>, ἢ ἦταν πίτες ἀλμυρὲς μὲ τυρὶ<sup>43</sup> καὶ πιπέρι<sup>44</sup>. Τὰ πέμματα καὶ οἱ πλακοῦντες ἦταν γλυκὰ παρόμοια μὲ τὰ παστέλια, τὶς δίπλες, τὰ ξεροτήγανα, τὰ μελομακάρονα, τὰ σκαλτσούνια, τὶς γλυκειὲς πίττες ἢ γενικὰ τὰ σιροπιαστὰ γλυκὰ, ποὺ ἀκόμη καὶ σήμερα κατασκευάζονται ἀπὸ ζύμη ἀνοιγμένη σὲ φύλλο, καρποῦς<sup>45</sup> καὶ σιρόπι μελιού<sup>46</sup>.

49, 168: «ἀλλὰ πλακοῦντας καὶ τραγήματα καὶ ἕτερα τοιαῦτα» Ὅμ. 48 ὑπόμνημα εἰς τὸν Ἅγιον Ματθαῖον τὸν Εὐαγγελιστήν, PG 58, 494: «Καὶ σὺ μὲν εἰς ἀμετρίαν ἐσθίεις, ὁ δὲ Χριστὸς οὐδὲ εἰς χρεῖαν· σὺ μὲν πλακοῦντας διαφόρους, ἐκεῖνος δὲ οὐδὲ ἄρτον ξηρόν».

41. B. E. Perry, *Aesopica*, vol. 1, University of Illinois Press, Urbana 1952, σσ. 35-77: «ὁ Ἐάνθος λέγει “κατάρατε, διατί ὁ πλακοῦς οὔτε μέλι ἔχει οὔτε πέπερι, οὔτε στροβίλον ἔχει, ἀλλὰ καὶ ἐπώξισεν;” ὁ πλακουντάριος εἶπεν “κῦρι, εἰ ὠμός ἐστιν ὁ πλακοῦς, ἐμοὶ ἐγκάλει, εἰ δὲ μέλι οὐκ ἔχει καὶ ἐπώξισεν, οὐκ ἐγὼ αἴτιος ἀλλ’ ἢ κυρά”»· R. Porson, *Φωτίου τοῦ πατριάρχου λέξεων συναγωγή*, pts. 1-2, Cambridge University Press, Cambridge 1822, 1, 10-367· 2, 367-659, sigma 543, 24: «Στροβίλος ἐν ὄσφ συστρέφεται καὶ ὁ καρπὸς τῆς πιτύος (καρποὶ κουκουνάρας)» Ἰω. Χρ., *Εἰς τὴν ὄρχησιν τῆς Ἡρωδιάδος*, PG 59, 523: «Τούτῳ καὶ τράπεζα, καὶ σκάμνος, καὶ κλίνη τὸ ἔδαφος ἦν, καὶ κρέα αἰ ἀκρίδες, καὶ πλακοῦς τὸ μέλι τὸ ἄγριον τούτῳ φιάλη ἢ τῆς χειρὸς κοτύλη ἐτύγγανε».

42. V. Coulon & M. van Daele (ἐκδ.), *Aristophane*, vol. 2, Les Belles Lettres, Paris 1924, [repr. 1969 (1st ed. corr.)], σσ. 99-156: «ὁ πλακοῦς πέπεπται, σησαμη ξυμπλάττεται, καὶ τᾶλλ’ ἀπαξάπαντα».

43. V. Coulon & M. van Daele (ἐκδ.), *Aristophane*, vol. 1, Les Belles Lettres, Paris 1923 [repr. 1967 (1st ed. corr.)], σσ. 12-66, 1126: «Κᾶμοι πλακοῦντος τυρόνωτον δὸς κύκλον».

44. Βλ. ὑποσημ. 41.

45. Πληροφορούμεθα ὅτι οἱ πλακοῦντες περιεῖχαν στροβίλους, δηλαδὴ σπόρους κουκουναριού, βλ. ὑποσημ. 41.

46. Ὅλα τα παραπάνω ἀναφερθέντα γλυκὰ, εἶναι παραδοσιακὰ ἐλληνικὰ γλυκὰ καὶ βασίζονται στὴν ἴδια ἀρχή: ζύμη ἀπὸ ἀλεύρι σίτου, ἐπεξεργασμένη, πίττα ἢ φύλλο, ποὺ περιχύνεται ἢ ἐμβαπτίζεται σὲ μέλι ἢ διάλυμα μελιού· βλ. Ἰω. Χρ., *Πρὸς Ἰουδαίους καὶ Ἑλληνας καὶ αἰρετικούς*, PG 48, 1080: «μέλι ἐστὶ, κύριε, καλόν» (τὸ μέλι ἐχρησιμοποιοεῖτο ὡς γλυκαντική οὐσία)· *Εἰς τὴν ὄρχησιν τῆς Ἡρωδιάδος*, PG 59, 523: «καὶ κρέα αἰ ἀκρίδες, καὶ πλακοῦς τὸ μέλι τὸ ἄγριον» (τὸ μέλι συνδέεται μὲ τὸν πλακοῦντα ὅταν ὁ Χρυσόστομος ἀναφέρει πῶς τρεφόταν ὁ Ἰωάννης ὁ Πρόδρομος στὴν ἔρημο)· βλ. *Λόγος 13 περὶ ἀρρώστιας καὶ ἰατρῶν*, PG 63, 654: «Καὶ καθάπερ οἱ ἀνδραποδιστὰι πλακοῦντας καὶ τρωγάλια καὶ ἕτερα τινὰ τοιαῦτα πολλάκις τοῖς μικροῖς προτεινόμενοι παιδίους, καὶ δελεάζοντες τῆς ἐλευθερίας αὐτὰ καὶ

Στὸ καθημερινὸ τραπέζι ἔτρωγαν ψητά (κρέατα ἢ φάρια), πλακοῦντες (πίττες γλυκὲς ἢ ἀλμυρές) καὶ καρυκεύματα, δηλαδὴ συνοδευτικὰ τῶν ψητῶν ἐδέσματα<sup>47</sup>. Ἀντίθετα, οἱ πένητες ἀρκοῦντο στὰ λάχανα, καὶ σὲ ὀλίγους ξηροὺς καρπούς<sup>48</sup>. Κόρες πλουσιῶν οἰκογενειῶν ποὺ μόνασαν ζοῦσαν σκληρὴ ζωὴ καὶ ἀρκοῦνταν σὲ ἓνα γεῦμα τὴν ἡμέρα ποὺ περιελάμβανε σιμιγδάλι (χονδροαλεσμένο ἀλεῦρι), ὄσπρια, ἀπὸ τὰ ὁποῖα ἀναφέρονται τὰ κουκιὰ καὶ τὰ ρεβύθια, ἐλιές καὶ σῦκα<sup>49</sup>. Στὰ παιδιὰ ἄρεσαν τὰ φρέσκα καὶ ἀποξηραμένα φρούτα (τρααγήματα) καὶ ἓνα εἶδος λείου χυλοῦ παρασκευασμένο μὲ ψωμί, λαχανικὰ καὶ καρυκεύματα, ποὺ ψηνόταν στὴ φωτιά<sup>50</sup>. Μεγάλης ἐκτίμησης ἔχαιραν τὰ συντηρημένα λαχανικὰ, δηλαδὴ τα τουρσιά, ὅπως μᾶς πληροφορεῖ ὁ ἱατρὸς Παῦλος ὁ Αἰγινίτης (7ος αἰ.)<sup>51</sup>. Ἐτρωγαν τὴ μᾶζα, δηλαδὴ ψωμί

*τῆς ζωῆς ἀποστεροῦσιν αὐτῆς»* (οἱ πλακοῦντες ἄρεσαν καὶ στὰ παιδιὰ, γιὰ τοῦτο καὶ οἱ δουλέμποροι πολλὰ φορὲς τὰ ξεγελοῦσαν μὲ στραγάλια καὶ γλυκὰ γιὰ νὰ τὰ ἀπαγάγουν): Ὁμ. 16 εἰς τοὺς ἀνδριάντας, PG 49, 168: «ἀλλὰ πλακοῦντας καὶ τρααγήματα καὶ ἕτερα τοιαῦτα, οἷς ἡ παιδικὴ χαίρειν εἴωθεν ἡλικία, προτείνουσιν, ἵνα τούτοις ἐκεῖνα δελεασθέντα».

47. Ἰω. Χρ., Ὁμ. 2 εἰς τοὺς ἀνδριάντας, PG 49, 44: «μετὰ τοῦ πεινῆν τις ἀπτόμενος τραπέζης, παντὸς ὄψου καὶ ἡδύσματος καὶ μυρίων καρυκευμάτων ἥδιον ἄψεται τῆς τροφῆς, κἂν ἀπάντων εὐτελεστέρα ἢ ὁ δὲ μὴ τὴν χρεῖαν ἀναμένων, μηδὲ ὑπομένων πεινῆσαι πρῶτον, ὅπερ οἱ πλουτοῦντες ποιοῦσι, καὶ τότε ἐπὶ τὴν τράπεζαν ἐλθεῖν, κἂν πλακοῦντας εὖρη κειμένους, οὐκ αἰσθήσεται τῆς ἡδονῆς, τῆς ὀρέξεως αὐτῶ μὴ διεγερμένης»: Ὁμ. 4 εἰς τὸ ῥητὸν τοῦ προφήτου Ἡσαΐου, PG 56, 122: *Sur Ozias, homélie IV, SC 277, 2, 38-41, σ. 146: «ἐχαρίσαντο πεπληρωμένην τράπεζαν τῶν ἀναλωμάτων, φέρε δὴ, τὰ ὄψα παραθῶμεν, ὄψα οὐχ ἔωλα εἰ γὰρ καὶ χθεσινὰ ἦν, ἀλλ' οὐ γίνονται ἔωλα. Τί δήποτε; Οὐκ ἔστι κρέα, ἵνα διαφθαρή, ἀλλὰ νοήματα διηνεκῶς ἀνθοῦντα».*

48. Ἰω. Χρ., *Περὶ ἐλεημοσύνης*, PG 51, 261: «ἀρκοῦνται δὲ οἱ μὲν τῶν λαχάνων τοῖς φαυλοτέροις, οἱ δὲ σπερμάτων ξηρῶν ὀλιγότητι».

49. Ἰω. Χρ., Ὁμ. 13 ὑπόμνημα εἰς τὴν πρὸς Ἐφεσίους ἐπιστολήν, PG 62, 98: «Τράπεζα δὲ αὐταῖς ἐστὶν ἐσπερινὴ μόνη, τράπεζα οὐδὲ λαχάνου οὐδὲ ἄρτου, ἀλλὰ σμιδαλις καὶ κύαμος καὶ ἐρέβινθος, καὶ ἐλαία καὶ σῦκα καὶ ταλασιουργία διηνεκῆς καὶ τῶν οἴκοι θεραπεινίδων ἔργα πολλῶ χαλεπώτερα».

50. Ἰω. Χρ., Ὁμ. 3 εἰς τὴν πρώτην (ἰ. δευτέραν) τῶν Παραλειπομένων, PG 56, 119: *Sur Ozias, homélie III, SC 277, 5, 37-42, σ. 132: «Οὕτω γὰρ καὶ αἱ μητέρες ποιοῦσιν ἐπειδὴν ὀπώρας ἢ τρααγήματα ἢ τι τοιοῦτον εἰς τὸν παιδικὸν ἐμβάλωσι κόλπον. Εἰς τὸ Πάτερ εἰ δυνατόν τὸ ποτήριον τοῦτο παρελθέτω ἀπ' ἐμοῦ»*: PG 61, 751: «τὸν δύσθρυπτον ἄρτον διαλύει, καὶ τὰ λαχανικὰ βρώματα ἀρτύμασι νοστήσασα, καὶ πυρὶ περιλειώσασα, ὑπὲρ τῆς ζωῆς τῶν οἰκείων τέκνων γίνεται».

51. J. Koder, «Ἡ καθημερινὴ διατροφή στὸ Βυζάντιο μὲ βάση τὴς πηγές», στὸ: Δέσποινα Παπανικόλα-Μπακιρτζῆ (ἐπιμ.), *Βυζαντινῶν διατροφή καὶ μαγειρεῖα. Πρακτικὰ*

ἢ πίττα ἀπὸ κριθάρι, ποὺ ἦταν κατώτερης ποιότητας ἀπὸ τὸ σιταρένιο ψωμί, ἀφοῦ ὁ Χρυσόστομος ψέγει ὀρισμένους ποὺ προτιμοῦσαν νὰ πετάξουν τὸ περιεχόμενο ὀλόκληρων σιτοδοχείων στὸν ποταμό, παρὰ νὰ δώσουν μία μᾶζα στὸν πεινασμένο<sup>52</sup>. Συνήθιζαν ἐπίσης νὰ ἐπαινοῦν τὸ τραπέζι γιὰ τὰ προσφερόμενα ἐδέσματα καὶ νὰ φιλεύουν ἀπὸ αὐτὰ τοὺς ἀπόντες ἢ τοὺς ἀναπήρους καὶ πένητες<sup>53</sup>.

Ὁ Χρυσόστομος, πρὸς ἀποφυγὴν τῆς μέθης, πολυφαγίας καὶ τοῦ κορεσμοῦ ποὺ κυριαρχοῦσε στὰ δείπνα τῶν πλουσίων, προτρέπει τοὺς χριστιανοὺς νὰ ὀργανώνουν συμπόσια, ὅπως αὐτὰ τῶν πτωχῶν, στὰ ὁποῖα συνεισέφεραν ὅλοι οἱ φίλοι, κάνοντας ἔρανο<sup>54</sup>. Ψέγει αὐτοὺς ποὺ πρὶν ἀπὸ τὴν περίοδο τῆς νηστείας τῶν τεσσαράκοντα ἡμερῶν<sup>55</sup> ἔτρωγαν καὶ ἔπιναν σὰν νὰ εἶχαν ἀπαλλαγῆ ἀπὸ μακροχρόνια πείνα ἢ φυλακὴ καὶ μετὰ ἀπὸ τὸ πέρας αὐτῆς, μὲ πολλὴ ἀταξία καὶ βιασύνη ἔτρεχαν στὰ τραπέζια ἐπιδιώκοντας νὰ καταλύσουν τὴν ὠφέλεια τῆς νηστείας

---

Ἡμερίδας «Περὶ τῆς διατροφῆς στὸ Βυζάντιο», Θεσσαλονίκη, Μουσεῖο Βυζαντινοῦ Πολιτισμοῦ, 4 Νοεμβρίου 2001, ἐκδ. ΤΑΠΑ, Ἀθήνα 2005, σ. 23.

52. Ἰω. Χρ., Ὅμ. 39 πρὸς Κορινθίους πρώτη ἐπιστολή, PG 61, 344: «Πολλοὶ γοῦν καὶ πίθους ὀλοκλήρους ἐκένωσαν, πένητι μὲν οὐδὲ κύαθον δόντες, οὐδὲ ἀργυρίου τοῖς δεομένοις, ὀξίνην δὲ γινόμενον εἰς τὴν γῆν ῥίψαντες ἅπαντα, καὶ τοὺς πίθους αὐτῶν προσδιαφθείραντες τῷ καρπῷ. Ἔτεροι δὲ πάλιν οὐδὲ μάζης μᾶς τῷ πεινῶντι μεταδόντες, ὀλόκληρα σιτοδοχεῖα εἰς ποταμὸν ἔρριψαν».

53. Ἰω. Χρ., Ἀναγνωσθείσης περικοπῆς Σαῦλος δὲ ἔτι ἐμπνέων ἀπειλῆς καὶ φόνου, PG 51, 116: «Καὶ γὰρ τραπέζης τότε πείθομεν ἀπολαύειν, οὐχ ὅταν ἐπαινώμεν τὴν τράπεζαν μόνον, ἀλλὰ καὶ ὅταν τῶν ἐξ αὐτῆς ἐδεσμάτων τοῖς ἀπολειφθεῖσιν ἔχωμέν τι παρασχεῖν» Ὅμ. 1 ὑπόμνημα εἰς τὴν πρὸς Κολοσσαεῖς ἐπιστολήν, PG 62, 304: «Ἄλλ' οὐ δύνασαι, οὐδὲ ἀνέχη μετὰ χλωῶν καὶ τυφλῶν ἐστιᾶσθαι, ἀλλὰ βαρὺ καὶ φορτικὸν ἡγῆ τοῦτο, καὶ παραιτῆ; Μάλιστα μὲν οὖν οὐκ ἔδει, πλὴν ἄλλ' οὐκ ἔστιν ἀνάγκη κἄν μὴ συγκαθίσσης αὐτοὺς μετὰ σοῦ, τὰ ἐδέσματα αὐτοῖς ἀπόστειλον τὰ ἀπὸ τῆς τραπέζης. Καὶ γὰρ ὁ φίλους καλῶν, οὐδὲν μέγα ἐποίησεν ἀπέλαβε γὰρ ἐνταῦθα τὸν μισθόν ὁ δὲ ἀνάπηρον καλῶν καὶ πένητα, ἔχει τὸν Θεὸν ὀφειλέτην».

54. Ἰω. Χρ., Ὅμ. 11 εἰς τοὺς ἀνδριάντας, PG 49, 126: «καὶ ὅπερ ἐπὶ τῶν συμποσίων οἱ πένητες ποιοῦσιν, ἐπειδὴν αὐτῶν ἕκαστος ἐστιάτωρ ὀλόκληρος γενέσθαι μὴ δύνηται, συνελθόντες ἅπαντες ἐξ ἐράνου τὴν εὐωχίαν εἰσφέρουσι, τοῦτο καὶ ἡμεῖς ποιήσωμεν».

55. Ἰω. Χρ., Εἰς τοὺς ἀνδριάντας, ὁμ. 16, PG 49, 169, στ', 58-60: «Ἄν τὴν τῶν βρωμάτων νηστεύωμεν νηστεῖαν, παρελθουσῶν τῶν τεσσαράκοντα ἡμερῶν παρέρχεται καὶ ἡ νηστεία» Ὅμ. 20 εἰς τοὺς ἀνδριάντας, PG 49, 197: «Διὰ τοῦτο νηστεία καὶ τεσσαρακοστή, καὶ τοσοῦτων ἡμερῶν συνάξεις καὶ ἀκροάσεις καὶ εὐχαὶ καὶ διδασκαλαί». Οἱ ὁμιλίαι αὐτὲς ἐξεφωνήθησαν στὴν Ἀντιόχεια τῆς Συρίας.

μέ την άμετρη άδηφαγία<sup>56</sup>. Στη νηστεία οί πιστοί δέν έτρωγαν ψητά κρέατα. Οί μοναχοί τηροῦσαν αὐστηρότερη νηστεία, καταναλώνοντας μόνο ψωμί με άλάτι, όρισμένοι προσέθεταν και έλαιόλαδο, ένώ οί πιό αδύναμοι έτρωγαν έπιπλέον λάχανα και όσπρια. Ό Χρυσόστομος συμβουλεύει τούς χριστιανούς νά νηστεύουν, διότι ή νηστεία συμβάλλει τά μέγιστα στην ύγεια τοῦ σώματος και τής ψυχής<sup>57</sup>.

### 3. Κατανάλωση ποτῶν στα συμπόσια

Ός πρὸς τά ποτά ποῦ προσφέρονταν σέ ένα πλούσιο τραπέζι, ό οἶνος όχι μόνο ήταν τὸ ποτὸ ποῦ συνόδευε τὸ φαγητὸ αλλά πινόταν και μετά από την έστίαση, κατά τή διάρκεια τής διασκέδασης ποῦ ακολουθοῦσε, με συνοδεία μουσικῆς<sup>58</sup>. Ό Θάσιος οἶνος<sup>59</sup> έθεωρείτο ό καλύτερος αλλά έκαναν και εισαγωγές διαφόρων ειδῶν οἴνου από μακρινά μέρη,

56. Ίω. Χρ., Όμ. 15 εἰς τούς άνδριάντας, PG 49, 153: «Έπειδή δέ πολλοί τῶν ανθρώπων εἰσιέναι τε εἰς νηστείαν μέλλοντες, καθάπερ πολιορκία τινι μακρᾶ παραδίδοσθαι μελλούσης τής γαστρός, άδηφαγίαν και μέθην προλαβόντες άποτίθενται, έξιόντες τε πάλιν, ὡσπερ εκ τινος μακροῦ λιμοῦ και χαλεποῦ δεσμοτηρίου τής νηστείας άπαλλαγέντες, μετά πολλῆς τής άπειροκαλίας ἐπί τās τραπέζας τρέχουσι, καθάπερ σπουδάζοντες την εκ τής νηστείας γενομένην αὐτοῖς ὠφέλειαν τῆ τής άδηφαγίας άμετρία καταλῦσαι πάλιν, άναγκαῖον ἦν και τότε και νῦν τούς περι έγκρατείας κινῆσαι λόγους».

57. Ίω. Χρ., Περὶ νηστείας, PG 61, 790: «Νηστεία ὑγιεινότερον διατηρεῖ και τὸ σῶμα οὐ γάρ βαρυνόμενον ὑπὸ τῶν βρωμάτων ὕλην δέχεται νοσημάτων, αλλά κουφιζόμενον ἀπὸ τῶν ἐδεσμάτων, εὔρωστον γίνεται πρὸς ὑποδοχὴν τῶν χαρισμάτων [...]. Νηστεύον παιδαγωγεῖ και τήν ψυχὴν πρὸς εὐσέβειαν».

58. Ίω. Χρ., Περὶ ὑπομονῆς και τοῦ μῆ πικρῶς κλαίειν τούς τελευτῶντας, PG 60, 725: «ποῦ τά άριστα τά πολυτελῆ; ποῦ τά δειπνα; ποῦ οί μετά τυμπάνων και χορῶν τὸν οἶνον πίνοντες; ποῦ ή παρασιτία και τά θέατρα;».

59. Ίω. Χρ., Όμ. 48 ὑπόμνημα εἰς τὸν Άγιον Ματθαῖον τὸν Εὐαγγελιστήν, PG 58, 494: «σὺ Θάσιον οἶνον, εκείνω δέ οὐδὲ ψυχρὸν ἐπέδωκας ποτήριον διψῶντι· σὺ μὲν ἐπὶ στρωμνῆς άπαλῆς και πεποικιλμένης, ό δέ ὑπὸ τοῦ κρυμοῦ διαφθειρεται» Λόγος 5 πρὸς τούς έν έορταῖς μόνον συναγομένους, PG 54, 673: «Οἶον, ό πλούσιος έχει Θάσιον, και έτερα πολλά τοιαῦτα πόματα πεφαρμακευμένα, και μετά πολλῆς κατεσκευασμένα τής καρυκειάς· άλλ' αἱ τῶν ὕδάτων πηγαὶ κοινῆ πᾶσι πρόκεινται, και πλουσίους, και πένησι. Τάχα ἐγέλασας άκούων την ισότητα ταύτην. Οὐκοῦν μάθε, πόσῳ τιμώτερον οἴνου παντός, ὕδατος φύσις» Όμ. 53 ὑπόμνημα εἰς τὸν Άγιον Ματθαῖον τὸν Εὐαγγελιστήν, PG 58, 531: «Οὐχ οὕτως οί τὸν Θάσιον οἶνον πίνοντες τρυφῶσιν».

μεταξύ τῶν ὁποίων ἦταν καὶ ὁ διωλισμένος· προφανῶς ἐννοεῖται ὁ φίνος, ὁ λεπτός στὴ γεύση<sup>60</sup>. Ἦταν πολὺ σημαντικό γιὰ ἓνα Συβαριτικὸ (πλούσιο) τραπέζι νὰ ὑπάρχει μεγάλη ποικιλία οἴνων, ἂν ἦταν δυνατὸν δέ, προσπαθοῦσαν νὰ ἔχουν ὅλα τὰ εἶδη<sup>61</sup> οἴνου, ποὺ ἔφεραν οἱ ἔμποροι ἀπὸ μακρινά, ὑπερπόντια ταξίδια. Οἱ Βυζαντινοὶ ἦταν φίλοινοι<sup>62</sup> καὶ προτιμοῦσαν τὸν γλυκὸ<sup>63</sup>, ὄχι τὸν ὄξινο<sup>64</sup> οἶνο, ἰδιαίτερος δὲ αὐτὸν ποὺ εἶχε ἀρώματα ἀνθέων<sup>65</sup>. Παρασκευάζαν ἐπίσης ποτὰ μὲ καρυκεύματα, δηλαδὴ μὲ δυνατὴ, πικάντικη γεύση<sup>66</sup>. Ἄλλο ποτὸ ποὺ ἀναφέρεται εἶναι τὸ σίκερα<sup>67</sup>, προερχόμενο ὄχι ἀπὸ ἀμπέλι, ἀλλὰ ἀπὸ τὴν καρύδα φοίνικα,

60. Ἰω. Χρ., Λόγος 12 περὶ γαστριμαργίας καὶ μέθης, PG 63, 648: «Εἰ γὰρ οἱ τὸν διωλισμένον οἶνον πίνοντες, ἐν μέμφει, τί ἂν εἴποιμεν πρὸς τοὺς ἀποδημίας διαποντίους στελλομένους ὑπὲρ οἴνου, καὶ πάντα κινούντας, ὥστε μηδὲν γένος λαθεῖν ἀμπέλου, καθάπερ μέλλοντας εὐθύνας διδόναι, ἢ ἐπὶ τοῖς ἐσχάτοις καταγινώσκεισθαι, εἰ μὴ παντὸς γένους ἐμφορηθεῖεν οἴνου;».

61. Ἰω. Χρ., Λόγος 6 περὶ εἰμαρμένης ἢ κατὰ γαστριμαργίας, PG 50, 773: «Εἰ τὸν διωλισμένον οἶνον οἱ πίνοντες ἐν μέμφει, τί ἂν εἴποις πρὸς τοὺς ἀποδημίας διαποντίους στελλομένους ὑπὲρ οἴνου, καὶ πάντα κινούντας, ὥστε μηδὲν γένος διαλαθεῖν ἀμπέλου, καθάπερ μέλλοντας εὐθύνας διδόναι, ἢ ἐπὶ τοῖς ἐσχάτοις καταγινώσκεισθαι, εἰ μὴ παντὸς γένους ἐμφορηθεῖεν οἴνου;».

62. Ἰω. Χρ., Ὅμ. 1 πρὸς τοὺς λέγοντας ὅτι δαίμονες τὰ ἀνθρώπινα διοικοῦσι, PG 49, 241-244: «καὶ ταυτὸ συμβαῖνον, ὅπερ ἐπὶ τῶν ἔξωθεν συμποσίων οἱ φίλοινοι πάσχουσι. Καὶ γὰρ ἐκεῖνοι, ὄσπερ ἂν πλείω τὸν ἄκρατον ἐγχεύοι, τοσοῦτω μᾶλλον τὸ δίψος ἐξάπτουσι».

63. Ἰω. Χρ., Ὅμ. 2 εἰς τοὺς ἀνδριάντας, PG 49, 44: «οἱ δὲ πλουτοῦντες οἶνον ἡδύν, καὶ ἀνθοσμίαν».

64. Ἰω. Χρ., Ὅμ. 12 ὑπόμνημα εἰς τὴν πρὸς Κολοσσαεῖς ἐπιστολήν, PG 62, 387: «ὅταν ἀπαντλής τῶν ὑποληνίων τὸν οἶνον, τὰ ὄξινην σημαίνοντα οὐδ' ἂν ἀποκρίνοιο».

65. Ἰω. Χρ., Περὶ τοῦ κατὰ Θεὸν πολιτεύεσθαι, PG 51, 46: «καὶ οἶνους ἀνθοσμίας».

66. Ἰω. Χρ., Λόγος 5 πρὸς τοὺς ἐν ἑορταῖς μόνον συναγομένους, PG 54, 673: «Οἶον, ὁ πλούσιος ἔχει θάσιον, καὶ ἕτερα πολλὰ τοιαῦτα πόματα πεφαρμακευμένα, καὶ μετὰ πολλῆς κατεσκευασμένα τῆς καρυκείας· ἀλλ' αἱ τῶν ὑδάτων πηγαὶ κοινῇ πᾶσι πρόκεινται, καὶ πλουσίοις, καὶ πένησι. Τάχα ἐγέλασας ἀκούων τὴν ἰσότητα ταύτην. Οὐκοῦν μάθε, πόσῳ τιμώτερον οἴνου παντὸς, ὕδατος φύσις».

67. Ἰω. Χρ., Λόγος παραινετικὸς περὶ μετανοίας, PG 60, 687: «Καὶ οὐκ ἤτησα οἶνον, οὐ κρέα, οὐ σίκερα, εἰ μὴ ἄρτον φιλόν»· Κεφ. 5 Ἄσω δὴ τῷ ἡγαπημένῳ ἄσμα τοῦ ἀγαπητοῦ μου τῷ ἀμπελώνι μου, PG 56, 62· *Commentaire sur Isaïe*, SC 304, V 5, 19-23, σ. 232: «Σίκερα δὲ ἐνταῦθά φησι τῶν φοινίκων τὸν ὀπὸν, ὃν ἐπετήδευον, συντρίβοντες τὸν καρπὸν καὶ καταθλῶντες, εἰς οἴνου μετασχηματίζειν φύσιν. Καρωτικὸν δὲ ἐστὶ τὸ τοιοῦτον καὶ μέθης ἐργαστικόν»· βλ. Κεφ. 5 Ἄσω δὴ τῷ ἡγαπημένῳ ἄσμα τοῦ ἀγαπητοῦ μου τῷ ἀμπελώνι μου, PG 56, 62· *Commentaire sur Isaïe*, SC 304, V 5, 15-16, σ. 232· Μ. Βασ., Ὅμ. 14 κατὰ μεθυόντων, PG 31, 460: «Οὐαὶ οἱ ἐγεγρόμενοι τὸ πρωῒ

πὸν συνεθλίβετο καὶ ἔπαιρναν τὸ χυμὸ τῆς (ὀπόσ), ὁ ὁποῖος, μετὰ ἀπὸ κατεργασία καὶ ζύμωση, καθίστατο ἀλκοολοῦχος καὶ μεθυστικός. Ὁ οἰνοχόος ἦταν ὁ ὑπηρέτης ποὺ ἀναλάμβανε νὰ κερνάει τὸν οἶνο ἀπὸ τοὺς κρατῆρες<sup>68</sup>. Προτιμοῦσαν νὰ πίνουν τὸν οἶνον ἄκρατον, συνήθεια ποὺ καυτηριάζεται ἀπὸ τὸν Χρυσόστομο<sup>69</sup>, ἀλλὰ καὶ κεκραμένον. Γιὰ τοῦτο εἶχαν κρατῆρες πολυτελεῖς, κατασκευασμένους ἀπὸ ἀσημι καὶ χρυσὸ καὶ ἐστεμμένους<sup>70</sup>, διακοσμημένους δηλαδὴ στὸ χεῖλος.

---

καὶ τὸ σίκερα διώκοντες»· Λεξικὸν Σουΐδα ἢ Σουδα, λ. «σίκερα»· Ioannis Zonarae, *Lexicon*, τ. 2, σσ. 1641-1642.

68. Ἰω. Χρ., *Εἰς τὸ μὴ φοβοῦ ὅταν πλουτήσῃ ἄνθρωπος καὶ περὶ φιλοξενίας*, PG 55, 512: «Ἡ γυνὴ κατακόπτεται, τὰς τρίχας λύει παρακαλοῦσι πάντες, οὐχ ὑπακούει τὰ παιδιά ἐν ὀρφανίᾳ, ἡ γυνὴ ἐν χηρείᾳ· πάντες ταπεινοί, οἰνοχόοι, κρατῆρες, παράσιτοι, κόλακες, εὐνοῦχοι. Λαβεῖν τι ἐξ ἐκείνων τῶν σκευῶν, καὶ ἀπελθεῖν οὐ δύναται ἀλλὰ τί; Ἀποφέρεται μόνος. Εὐφημίαις βάλλουσι. Καὶ τί πρὸς αὐτὸν πάλιν; Ἀλλ' ἡ κενοδοξία αὐτὸν εὐφημεῖ; Διὰ τί; Μὴ γὰρ δύναται τι λαβεῖν ἀπ' αὐτῆς;»· Λόγος ὅτι τὸν ἑαυτὸν μὴ ἀδικοῦντα οὐδεὶς παραβλάψαι δύναται, PG 52, 471· *Lettre d'exil*, SC 103, 10, 44-50, σ. 108: «ἀλλ' ὁ μὲν συβαριτικὴν παρετίθετο τράπεζαν καὶ κρατῆρας εἶχεν ἐστεμμένους, καὶ ἄκρατον ἀπλῶς ἐκχεόμενον καὶ στρατόπεδα μαγεύρων, καὶ παρασίτους καὶ κόλακας καὶ χοροὺς ἀδόντων, οἰνοχοούντων, γελωτοποιούντων καὶ πᾶν εἶδος ἐπινοῶν ἀσωτίας καὶ μεθύων καὶ κραιπαλῶν καὶ στολῆ καὶ τραπέζῃ καὶ ἐτέροις πλείοσι τρυφῶν ἅπαντα διετέλει τὸν χρόνον».

69. Ὁ Ἰω. Χρ., Ὅμ. 2 εἰς τὴν ἀρχὴν τῆς κτίσεως, PG 53, 27: «μετὰ πλείονος τῆς ἡδονῆς σήμερον τῇ εὐτελείᾳ τῆς τραπέζης προσέρχονται, ἢ ὅτε πολλὰ αὐτοῖς τὰ καρυκεύματα παρέκειτο, καὶ πολὺς ὁ ἄκρατος»· Ὅμ. 1 πρὸς τοὺς λέγοντας ὅτι δαίμονες τὰ ἀνθρώπινα διοικοῦσι, PG 49, 241-244: «καὶ ταυτὸ συμβαῖνον, ὅπερ ἐπὶ τῶν ἔξωθεν συμποσίων οἱ φίλοινοι πάσχουσι. Καὶ γὰρ ἐκείνοι, ὄσπερ ἂν πλείω τὸν ἄκρατον ἐγγέωσι, τοσοῦτῳ μᾶλλον τὸ δίψος ἐξάπτουσι».

70. Ἰω. Χρ., *Περὶ ὑπομονῆς*, PG 60, 731: «οὗτος παρασίτους ἔτρεφε, καὶ οὗτος ὑπὸ κυνῶν ἐλείχετο· οὗτος ἐστεμμένους εἶχε κρατῆρας οἴνου, κάκεινος τὰ τραύματα ἐθώπεν· οὗτος εἶχεν οἰκίαν χρυσόροφον καὶ μάρμαρα Λακεδαιμόνια καὶ περικεφαλαίας χρυσᾶς, καὶ Λάζαρος καλύβην οὐκ εἶχεν οὗτος περιεβάλλετο σθηρικὰ καὶ λαγῶα»· *Εἰς τὸν 48 ψαλμόν*, PG 55, 239: «καὶ ὁ τοσαῦτα περιβεβλημένος, καὶ τοσοῦτους οἰνοχόους, μαγεύρους, κρατῆρας ἀργυροῦς καὶ χρυσοῦς ἔχων, πλέθρα γῆς τόσα καὶ τόσα, οἰκίας, ἀνδράποδα, ἵππους, ἡμίονους, καμήλους, στρατόπεδα οἰκετῶν, ἄπεισι μόνος».

Ἐπίσης, ἀναφέρεται καὶ ἡ ψυχροποσία<sup>71</sup>. Πρόκειται προφανῶς γιὰ δροσερὰ παγωμένα ποτά, πιθανὸν ἡδύποτα ἢ χυμούς κι ὄχι ἀπαραιτήτως ἀλκοολούχα, ἐπειδὴ διὰ τῆς ψυχροποσίας ἐπετείνεται τὸ νόσημα τοῦ διαβήτη καὶ προκαλοῦνταν προβλήματα στὸν σπλῆνα<sup>72</sup>. Ἡ μέθη, συχνὸ φαινόμενο σὲ αὐτὰ τὰ τραπέζια, καυτηριάζεται ἀπὸ τὸν Χρυσόστομο<sup>73</sup>, καθὼς, ἐκτὸς ἀπὸ τὰ προβλήματα ὑγείας ποὺ ἐπέφερε, πολλὲς φορές λόγω τῆς μέθης οἱ κύριοι καθίσταντο περιγελῶς στοὺς ὑπηρέτες, ποὺ τοὺς ἔσερναν σχεδὸν ἀναισθήτους ἀπὸ τὰ ἀνάκλιτρα τοῦ συμποσίου στὴν κλίνη τοῦ ὕπνου: «καὶ γέλως προκείμενοι τῷ θεάτρῳ τῶν οἰκετῶν, μᾶλλον δὲ τραγωδία καὶ δακρῦν ὑπόθεσις τοῖς ἐπεικεστέροις αὐτῶν, καὶ μηδένα εἰδότες τῶν παρόντων, μήτε εἰπεῖν τι καὶ ἀκοῦσαι δυνάμενοι, ἀλλὰ φοράδην ἀπὸ τῶν στιβάδων ἐπὶ τὴν κλίνην ἀγόμενοι;»<sup>74</sup>. Ὁ Χρυσόστομος συμβουλεύει τοὺς χριστιανούς νὰ ἀπαγκιστρωθοῦν ἀπὸ τὴν ἄκρατη οἰνοποσία καὶ τίς συνέπειες αὐτῆς, προβαίνοντας σὲ σύγκριση μεταξὺ τῆς κατανάλωσης ἀλκοολούχων ποτῶν στὰ συμπόσια καὶ τοῦ ὕδατος, ἐξαίροντας τὴ σπουδαιότητά του ὡς ἀγαθὸ ποὺ προσφέρεται δωρεὰν σὲ ὅλους, πλουσίους καὶ πτωχοὺς,

71. Ἰω. Χρ., Ὅμ. 6 εἰς τοὺς ἀνδριάντας, PG 49, 89: «Καὶ καθάπερ οἱ σπλῆνα καὶ ὕδερρον ἔχοντες, ὅταν τραπέζης ἀπολαύσωσι δαψιλοῦς, καὶ ψυχροποσίας, καὶ πολυτελῶν ἐδεσμάτων, καὶ καρυκευμάτων, τότε μάλιστα πάντων εἰσὶν ἐλεεινότεροι, τῇ τρυφῇ τὸ νόσημα αὐξοντες».

72. Ὁ Ἰω. Χρυσόστομος μὲ σαφήνεια ἀναφέρεται σὲ προβλήματα τοῦ σπλῆνα (βλ. ὑποσημ. 71). Ὑδερρος εἶναι ὁ διαβήτη: Βλ. H. Estienne (Henricus Stephanus), *Θησαυρὸς τῆς ἑλληνικῆς γλώσσης*, τόμ. 6, London 1824, 9850· Ἰω. Χρ., Ὅμ. 7 ὑπόμνημα εἰς τὴν πρὸς Φιλιππησίους ἐπιστολήν, PG 62, 236: «Ἐπὶ τῶν σωμάτων εἰπέ μοι, ποῖά φαμεν ὑγιαίνειν; τὰ ὄγκον ἔχοντα πολὺν, καὶ πολλοῦ πνεύματος ἔνδοθεν γέμοντα καὶ ὕδατος, ἢ τὰ κατεσταλμένα, καὶ τεταπεινωμένην ἔχοντα τὴν ἐπιφάνειαν; Δῆλον ὅτι ταῦτα. Οὐκοῦν καὶ ἐπὶ τῆς ψυχῆς, ἢ μὲν φλεγμαινοῦσα ὕδερρον χεῖρον ἔχει νόσημα ἢ δὲ κατεσταλμένη παντὸς ἀπήλλακται πάθους».

73. Ἰω. Χρ., *Εἰς τὸν σεισμὸν καὶ εἰς τὸν πλούσιον*, PG 48, 1030: «τράπεζαν ἔχοντα Συβαριτικὴν, καθ' ἑκάστην ἡμέρα μεθύοντα, δορυφορούμενον καὶ ἐπιτείνοντα τὴν νόσον».

74. Ἰω. Χρ., *Λόγος ὅτι τὸν ἑαυτὸν μὴ ἀδικοῦντα οὐδεὶς παραβλάψαι δύναται*, PG 52, 468· *Lettre d'exil*, SC 103, 7, 49-53, σελ. 98· Ὅμ. 1 ὑπόμνημα εἰς τὴν πρὸς Κολοσσαεῖς ἐπιστολήν, PG 62, 307: «Ἀλλὰ τὸ τέλος βούλει μαθεῖν; Οἱ μὲν τοῖς μαινομένοις καὶ τοῖς παραπληξιν εὐόκασιν ἀπὸ τῆς τραπέζης ἀνιστάμενοι, θρασεῖς, ὀργίλοι, καταγέλαστοι καὶ τοῖς ἀνδραπόδοις καὶ οἱ μὲν οἰκέται ἀναχωροῦσι νήφροντες, οὗτοι δὲ μεθύοντες».

χαρακτηρίζοντάς το «ἀναγκαιότερον και χρησιμώτερον» ἀπὸ τὸν οἶνο γιὰ τὸν ἀνθρώπινο ὄργανισμὸ καὶ τὴ ζωὴ ἐν γένει<sup>75</sup>.

#### 4. Σχέση ὑγείας καὶ διατροφῆς

Ὁ Ἰωάννης Χρυσόστομος στὶς ὁμιλίες ποὺ ἐκφώνησε στὸ ποιμνιό του, ὄχι μόνον ἦταν ὑπέρμαχος τοῦ λιτοῦ καὶ ἠθικοῦ βίου, ἀλλὰ τὸ ἔκανε καὶ πράξη, ζώντας χωρὶς πολυτέλεια, μὲ τὰ ἐντελῶς ἀπαραίτητα. Μετ' ἐπιτάσεως δηλώνει ὅτι μητέρα τῆς ὑγείας εἶναι ἡ ἐνδεια<sup>76</sup>, τουτέστιν ἡ λιτὴ διατροφή. Ἀντιθέτως, ἡ πολυτέλεια, ἡ ἀπόλαυση καὶ ὁ τρυφηλὸς βίος εἶναι τὰ γενεσιουργὰ αἷτια τῆς νόσου καὶ κάθε μορφῆς ἀρρώστιας (ποδαλγία, καρηβαρία, ἀμβλυωπία, χειραλγία, τρόμος, πάρεση, ἴκτερος καὶ πυρετοὶ μακροὶ καὶ φλογώδεις)<sup>77</sup>, ποὺ πολλὰς φορὲς ξεπερνοῦν τὶς ἱκανότητες τῶν ἰατρῶν πρὸς θεραπεία: «εὐδηλον ὅτι ἡ πλησμονὴ μήτηρ νόσου καὶ ἀρρώστιας ἐστὶ, καὶ τίκτει πάθη καὶ αὐτῶν ὑπερβαίνοντα

75. Ἰω. Χρ., Λόγος 5 πρὸς τοὺς ἐν ἐορταῖς μόνον συναγομένους, PG 54, 673: «Δεῦρο οὖν ἐπὶ τὰ συνέχοντα τὴν ζωὴν ἡμῶν ἴωμεν τῷ λόγῳ, καὶ διερευνησώμεθα αὐτὰ μετὰ ἀκριβείας, καὶ ἴδωμεν εἰ πλεονεκτεῖ τὸν πένητα ὁ πλούσιος ἐν ἐκείνοις. Οἶον, ὁ πλούσιος ἔχει Θάσιον, καὶ ἕτερα πολλά τοιαῦτα πόματα πεφαρμακευμένα, καὶ μετὰ πολλῆς κατεσκευασμένα τῆς καρυκείας· ἀλλ' αἱ τῶν ὑδάτων πηγαὶ κοινῇ πᾶσι πρόκεινται, καὶ πλουσίοις, καὶ πένησι. Τάχα ἐγέλασας ἀκούων τὴν ἰσότητά ταύτην. Οὐκοῦν μάθε, πόσῳ τιμώτερον οἴνου παντός, ὕδατος φύσις, καὶ ἀναγκαιότερον καὶ χρησιμώτερον καὶ τότε σαυτοῦ καταγνώση, καὶ τὸν ἀληθῆ τῶν πενήτων εἶση πλοῦτον. Οἶνου μὲν γὰρ ἀναιρεθέντος, οὐ πολλή τις ἂν γένοιτο βλάβη τινί, πλὴν τοῖς ἀσθενέσι μόνοις· ἂν δὲ τις σβέση τὰς τοῦ ὕδατος πηγὰς καὶ τὸ στοιχεῖον ἀνέλῃ, τὸν βίον ἡμῶν ἀνέτρεψεν ἅπαντα, καὶ πάσας τὰς τέχνας ἠφάνισε· καὶ οὔτε δύο δυνησώμεθα μόνον διαρκέσαι ἡμέρας, ἀλλ' εὐθέως ἀποθανούμεθα πάντες θάνατον ἐλεεινόν τινα καὶ χαλεπώτατον».

76. Ἰω. Χρ., Ὁμ. 22 ὑπόμνημα εἰς τὸν Ἅγιον Ἰωάννην τὸν Ἀπόστολον καὶ Εὐαγγελιστὴν, PG 59, 137-138: «ἰατρῶν παῖδες οὕτως αὐτὴν ὠνόμασαν, τό γε μὴ κορένυσθαι, ὑγίαν καλέσαντες· ἀκορὴ γὰρ τροφῆς, ὑγιείη τό τε ἐνδεῶς ἐσιᾶσθαι, μητέρα ὑγείας εἰπόντες. Εἰ δὲ ἡ ἐνδεια μήτηρ ὑγείας, εὐδηλον ὅτι ἡ πλησμονὴ μήτηρ νόσου καὶ ἀρρώστιας ἐστὶ, καὶ τίκτει πάθη καὶ αὐτῶν ὑπερβαίνοντα τῶν ἰατρῶν τὴν τέχνην».

77. Ἰω. Χρ., Ὁμ. 22 ὑπόμνημα εἰς τὸν Ἅγιον Ἰωάννην τὸν Ἀπόστολον καὶ Εὐαγγελιστὴν, PG 59, 138: «ποδαλγία, καὶ καρηβαρία, καὶ ἀμβλυωπία, καὶ χειραλγία, καὶ τρόμοι, καὶ παρέσεις, καὶ ἴκτερος, καὶ πυρετοὶ μακροὶ καὶ φλογώδεις, καὶ ἕτερα τοῦτων πολλῶ πλείονα».

τῶν ἰατρῶν τὴν τέχνην»<sup>78</sup>. Ἡ ὑγεία εἶναι ὁ σκοπὸς τῆς ἰατρικῆς ἐπιστήμης: «Καὶ γὰρ τέλος ἰατρικῆς ὑγεία»<sup>79</sup> καὶ μαζὶ μὲ τὴν ἀρετὴ ἀποτελεῖ τὴ φυσικὴ κατάστασι τοῦ ἀνθρώπου, ἐνῶ ἡ κακία καὶ ἡ νόσος εἶναι παρὰ φύσιν: «Ὅραξ ὅτι κατὰ φύσιν μὲν ἡ ἀρετὴ, παρὰ φύσιν δὲ ἡ κακία, καθάπερ ἡ νόσος καὶ ἡ ὑγεία;»<sup>80</sup>. Ὑγιαίνει τὸ σῶμα τὸ λεπτὸ καὶ ὄχι αὐτὸ ποῦ ἔχει μεγάλο ὄγκο, ὁμοίως καὶ ἡ ψυχὴ ὑγιῆς εἶναι ἡ κατεσταλμένη (χωρὶς πάθη), ἐνῶ ἡ φλεγμαίνουσα<sup>81</sup> νοσεὶ καὶ τὸ νόσημα αὐτῆς εἶναι χειρότερο ἀπὸ τὸν ὕδερρο, δηλαδὴ τὸν διαβήτη<sup>82</sup>.

Κατὰ τὸν Χρυσόστομο, ὁ ἄνθρωπος ἀποτελεῖ ψυχοσωματικὴ ἐνότητα<sup>83</sup>. Ὅ,τι ἐπιτραπεῖ νὰ πράξει τὸ σῶμα ἔχει ὡς συνέπεια νὰ βλαφθεῖ ἡ ψυχὴ καὶ νὰ ἀποκτήσει πάθη<sup>84</sup>. Ἡ ὑγεία κατὰ τὴν ἀρχαία ἑλληνικὴ ἀντίληψη ταυτιζόταν μὲ τὴν ὁμαλότητα<sup>85</sup> καὶ ἦταν τὸ ἀποτέλεσμα τῆς ἀρμονίας ἢ συμμετρίας<sup>86</sup> τοῦ σώματος καὶ τῆς ψυχῆς τοῦ ἀνθρώπου,

78. Ἰω. Χρ., Ὅμ. 22 ὑπόμνημα εἰς τὸν Ἅγιον Ἰωάννην τὸν Ἀπόστολον καὶ Εὐαγγελιστήν, PG 59, 138.

79. Ἰω. Χρ., Ὅμ. 17 ἐρμηνεία εἰς τὴν πρὸς Ῥωμαίους ἐπιστολήν, PG 60, 565.

80. Ἰω. Χρ., Ὅμ. 2 ὑπόμνημα εἰς τὴν πρὸς Ἐφεσίους ἐπιστολήν, PG 62, 21.

81. Φλεγμαίνουσα: ἡ νοσοῦσα, ἡ γεμάτη ἀπὸ φλεγμονές.

82. Ἰω. Χρ., Ὅμ. 7 ὑπόμνημα εἰς τὴν πρὸς Φιλιππησίους ἐπιστολήν, PG 62, 236: «Ἐπὶ τῶν σωμάτων εἰπέ μοι, ποῖά φαμεν ὑγιαίνειν; τὰ ὄγκον ἔχοντα πολύν, καὶ πολλοῦ πνεύματος ἐνδοθεν γέμοντα καὶ ὕδατος, ἢ τὰ κατεσταλμένα, καὶ τεταπεινωμένην ἔχοντα τὴν ἐπιφάνειαν; Δήλον ὅτι ταῦτα. Οὐκοῦν καὶ ἐπὶ τῆς ψυχῆς, ἢ μὲν φλεγμαίνουσα ὑδέρου χειρὸν ἔχει νόσημα ἢ δὲ κατεσταλμένη παντὸς ἀπήλλακται πάθους».

83. Ἰω. Χρ., Ὅμ. 2 Περὶ μετανοίας, καὶ εἰς τὴν σκυθρωπότητα Ἀχαάβ, PG 49, 286: «ὅπερ δὲ ἡνίοχος καὶ ἄρμα, τοῦτο ψυχὴ καὶ σῶμα».

84. Βλ. Πλάτωνος, Μένων, J. Burnet (ed.), *Platonis opera*, v. 3, Clarendon Press, Oxford 1903 (repr. 1968): 70a-100c.87e: «Σκεψώμεθα δὴ καθ' ἕκαστον ἀναλαμβάνοντες ποῖά ἐστὶν ἃ ἡμᾶς ὠφελεῖ ὑγεία, φαμέν, καὶ ἰσχύς καὶ κάλλος καὶ πλοῦτος δὴ ταῦτα λέγομεν καὶ τὰ τοιαῦτα ὠφέλιμα» Ἀριστοτέλους, *Ρητορικὴ*, W. D. Ross (ed.), *Aristotelis ars rhetorica*, Clarendon Press, Oxford 1959 (repr. 1964), ἐδῶ 1362b: «ἀρεταὶ γὰρ σώματος καὶ ποιητικὰ πολλῶν, οἷον ὑγεία καὶ ἡδονῆς καὶ τοῦ ζῆν, διὸ καὶ ἄριστον δοκεῖ εἶναι, ὅτι δύο τῶν τοῖς πολλοῖς τιμωτάτων αἰτιῶν ἐστὶν, ἡδονῆς καὶ τοῦ ζῆν».

85. Βλ. Ἀριστοτέλους, *Μετὰ τὰ Φυσικά*, W. D. Ross (ed.), *Aristotle's metaphysics*, 2 vols., Clarendon Press, Oxford 1924, [repr. 1970 (of 1953 corr. ed.)] 1032b: «ἐπειδὴ τοδὶ ὑγεία, ἀνάγκη εἰ ὑγιῆς ἔσται τοδὶ ὑπάρξει, οἷον ὁμαλότητα».

86. Βλ. Ἀριστοτέλους, *Ἠθικὰ Νικομάχεια*, I. Bywater (ed.), *Aristotelis ethica Nicomachea*, Clarendon Press, Oxford 1894 (repr. 1962) 1173a: «καὶ τί κωλύει, καθάπερ ὑγεία ὠρισμένη οὔσα δέχεται τὸ μᾶλλον καὶ [τό] ἦττον, οὔτω καὶ τὴν ἡδονήν; οὐ γὰρ ἡ αὐτῆ συμμετρία ἐν πᾶσιν ἐστὶν, οὐδ' ἐν τῷ αὐτῷ μία τις ἀεί, ἀλλ' ἀνιμεμένη διαμένει ἕως τινός, καὶ διαφέρει τῷ μᾶλλον καὶ ἦττον».

καθώς και τῆς ἐναρμόνισης τοῦ ἀνθρώπου μὲ τὸ περιβάλλον στὸ ὁποῖο διαβιοῦσε, διότι οἱ περιβαλλοντικοὶ παράγοντες ἐπιδρῶσαν στὴν ὑγεία τοῦ ἀνθρώπινου σώματος, ὅπως ὑποστήριξε πρῶτος ὁ Ἰπποκράτης<sup>87</sup>.

Ὁ Χρυσόστομος στὸ κηρυκτικὸ τοῦ ἔργο προτάσσει τὸ μέτρο στὴ διατροφή καὶ συνιστᾷ νὰ ἀποφεύγεται ἢ χωρὶς μέτρο κρεωφαγία, ἢ μεγάλη ποικιλία ἐδεσμάτων καὶ ἢ πολυφαγία, τὴν ὁποία ὀνομάζει ἀδηφαγία. Τονίζει ὅτι ἡ ὑπέρβαση τοῦ μέτρου στὴν διατροφή ἐπιφέρει πολλὰ προβλήματα στὴ λειτουργία τοῦ σπληνός, τῆς χολῆς καὶ στὸ κυκλοφορικόν<sup>88</sup>. Ἡ ἀδηφαγία<sup>89</sup>, ἐκτὸς ἀπὸ τὶς νόσους τοῦ σώματος, προκαλεῖ καὶ ψυχικὲς νόσους, ὅπως πλεονεξία, βλακεία, ἀμάθεια, μελαγχολία, ἀσέλγεια, ἀηδία, ἐνῶ –ἀντιθέτως ἀπὸ ὅ,τι θὰ πίστευε κάποιος– οἱ κατεχόμενοι ἀπὸ ἀδηφαγία ποτὲ δὲν λαμβάνουν πραγματικὴ εὐχαρίστηση ἀπὸ ἓνα πλούσιο τραπέζι<sup>90</sup>. Ἐκτὸς αὐτῶν, ἡ

87. Κ. Καλαχάνης, Εὐαγγελία Πάνου, Ἰω. Κωστίκας, Β. Μανιμάνης, «Ἀπὸ τὰ στοιχεῖα τοῦ Ἀνθρώπου στὰ στοιχεῖα τοῦ Σύμπαντος», Πρακτικά: Ἐπιστημονικὴ Ἡμερίδα: Φιλοσοφία, Φυσικὲς Ἐπιστῆμες, Βιοηθικὴ, Πανεπιστήμιο Ἀθηνῶν, 12/11/2014, Ἀθήνα 2016· Α. Haileamlak, “One Health Approach to Disease Prediction and Control”, *Ethiopian J Health Sci.* 26, 4 (2016 Jul) σ. 304 [doi: 10.4314/ejhs.v26i4.1· PMID: 27587927· PMCID: PMC4992769].

88. Ἰω. Χρ., Ὁμ. 51 ὑπόμνημα εἰς τὰς Πράξεις τῶν Ἀποστόλων, PG 60, 358: «Εἰπέ γάρ μοι, ἂν τι τῶν ἐν ἡμῖν τὸ οἰκεῖον ὑπερβᾷ μέτρον τοῦ ἐτέρου ἐφήται, καὶ βουληθῆ ἀφείξαι ὁ σπλὴν τὸν οἰκεῖον τόπον λαβεῖν τὸ ἀλλότριον μετὰ τοῦ οἰκείου, οὐχὶ νόσος τοῦτο ἔστι; Τὸ ὑγρὸν πάλιν τὸ ἐν ἡμῖν, ὁ χυμὸς, εἰ πάντα πληρώσει, οὐχὶ ὕδερὸς τοῦτο ἔστι; Μετ’ ἐκείνου ἡ χολὴ πάλιν εὐρυχωρίαν ζητεῖτω, καὶ πανταχοῦ διαχεῖσθω τὸ αἷμα. Τί δὲ ἐν τῇ ψυχῇ ὁ θυμὸς, ἡ ἐπιθυμία, καὶ τὰ ἄλλα πάντα, ἐὰν ὑπερβῆ τὸ μέτρον, οὐχὶ ἑαυτὸν συνδιέφθειρον; Οὕτω καὶ ἡ τροφή: ἐὰν ὑπὲρ ὃ δύναται πέπτεσθαι προσληφθῆ, νόσοις τὸ σῶμα περιέβαλε».

89. Ἀδηφαγία εἶναι ἡ ὑπερβολικὴ κατανάλωση φαγητοῦ. Σὲ σύντομο χρονικὸ διάστημα (συνήθως δύο ὥρων) ἐπιδιώκεται ἀξὴμμένη πρόσληψη τροφῆς, μεγαλύτερη ἀπὸ ὅση καταναλώνουν οἱ περισσότεροι ἄνθρωποι σὲ παρόμοιες συνθῆκες. ΓΙΑ τὴν ἀδηφαγία βλ. Marcie Schneider, “Bulimia nervosa and binge-eating disorder in adolescents”, *Adolesc. Med.* 14, 1 (2003 Feb), σσ. 119-31, PMID: 12529196· R. L. Spitzer, Susan Yanovski, T. Wadden, Rena Wing, Marsha D. Marcus, A. Stunkard, M. Devlin, J. Mitchell, Deborah Hasin, R. L. Horne, “Binge eating disorder: its further validation in a multisite study”, *IntJEatDisord* 13, 2 (1993 Mar), σσ. 137-153, PMID: 8477283· M. de Zwaan, “Binge eating disorder and obesity”, *IntJObesRelatMetabDisord* 25 Suppl 1 (2001 May), σσ. 51-55 [doi: 10.1038/sj.ijo.0801699· PMID: 11466589].

90. Ἰω. Χρ., Ὁμ. 22 ὑπόμνημα εἰς τὸν Ἅγιον Ἰωάννην τὸν Ἀπόστολον καὶ Εὐαγγελιστὴν, PG 59, 138: «Εἰ δὲ βούλει καὶ τῆς ψυχῆς τὰς νόσους ἰδεῖν τὰς ἐντεῦθεν φουρένας, ὄφει ὅτι πλεονεξία, βλακεία, μελαγχολία, ἄηθεια, ἀσέλγεια, ἀμάθεια πάσα ἐντεῦθεν

μέθη και ἡ ἀδηφαγία κάνουν τὴν ψυχὴ τοῦ ἀνθρώπου εὐάλωτη στὸν Πειραστὴ συνεπῶς, γιὰ θρησκευτικούς λόγους, οἱ χριστιανοὶ δὲν πρέπει νὰ πίπτουν σὲ αὐτὴν τὴν κατάσταση<sup>91</sup>.

Στὴν οὐσία ὁ Χρυσόστομος περιγράφει μὲ λεπτομέρεια τὴν ἀδηφαγικὴ διαταραχὴ<sup>92</sup>. Σαφέστατα οἱ σπουδαστὲς ἰατροὶ (*ιατρῶν παιῖδες*) τῆς πρωτοβυζαντινῆς περιόδου συμφωνοῦν μὲ τὴ θέση τοῦ Χρυσοστόμου, ὀρίζοντας τὴν ὑγεία ὡς τὸν μὴ κορεσμό, τὴν λιτότητα: «*Ἀχορίη γὰρ τροφῆς, ὑγιείη*»<sup>93</sup>. Ὁ κορεσμός θεωρεῖται ὕβρις: «*Ὁ δὲ κόρος, ὕβρεως ἀρχή*»<sup>94</sup>, καὶ ἔχει ὡς συνέπεια τὴν ἀκολασία ποὺ συναντᾶται στὰ συμπόσια τῆς τρυφῆς: «*Εὐθύς γὰρ συνεισέπεισι τῇ τρυφῇ καὶ τῇ μέθῃ καὶ ταῖς παντοδαπαῖς καρυκείαις πᾶν εἶδος ἀκολασίας βοσκηματώδους*»<sup>95</sup>. Ἡ πολυφαγία, ἡ πλούσια καὶ ποικίλη διατροφή ἐπιφέρει ὄχι μόνον στομαχικὲς διαταραχὲς ἀλλὰ καὶ τὴ διάνοια σκοτίζει καὶ τὴν ψυχὴ ὁδηγεῖ σὲ πάθη ἀνεξέλεγκτα: «*γαστέρα φορτίζει, τὴν δὲ διάνοιαν*

---

*ἔχει τὴν ἀρχήν. Ὅντων γὰρ οὐδὲν ἄμεινον ἀπὸ τῶν τοιούτων τραπέζων αἱ τρυφῶσαι γίνονται ψυχαί, ὑπὸ τοιούτων διασπώμεναι θηρίων. Εἶπω καὶ λύπας ὅσας ἔχουσι καὶ ἀηδίας οἱ προσεδρεύοντες τῇ τρυφῇ; Ἀλλὰ πάσας μὲν ἐπελθεῖν οὐ δυνατόν ἐνὶ δὲ καὶ τούτῳ κεφαλαίῳ τὸ πᾶν ποιήσω φανερόν. Τῆς γὰρ τραπέζης, ταύτης δὲ λέγω τῆς πολυτελοῦς, μεθ' ἡδονῆς οὐδέποτε ἀπογεύονται».*

91. Ἰω. Χρ., *Εἰς τὸν 41 ψαλμόν*, PG 55, 157: «*ἔνθα δὲ μέλη πνευματικά, ἡ τοῦ Πνεύματος ἐπίπταται χάρις, καὶ τὸ στόμα καὶ τὴν ψυχὴν ἀγιάζει. Ταῦτα λέγω, οὐχ ἵνα ἐπαινῆτε μόνον, ἀλλ' ἵνα καὶ παιῖδας καὶ γυναῖκας τὰ τοιαῦτα διδάσκητε ἄσματα ἄδειν, οὐκ ἐν ἰστοῖς μόνον, οὐδὲ ἐν τοῖς ἄλλοις ἔργοις, ἀλλὰ μάλιστα ἐν τραπέζῃ. Ἐπειδὴ γὰρ ὡς τὰ πολλὰ ἐν συμποσίοις ὁ διάβολος ἐφεδρεύει μέθην καὶ ἀδηφαγίαν ἔχων αὐτῷ συμμαχοῦσαν, καὶ γέλωτα ἄτακτον, καὶ ψυχὴν ἀνεμῆνην, μάλιστα τότε δεῖ καὶ πρὸ τραπέζης, καὶ μετὰ τράπεζαν, ἐπιτειχίζειν αὐτῷ τὴν ἀπὸ τῶν ψαλμῶν ἀσφάλειαν, καὶ κοινῇ μετὰ τῆς γυναικὸς καὶ τῶν παιδῶν ἀναστάντας ἀπὸ τοῦ συμποσίου, τοὺς ἱεροὺς ἄδειν ὕμνους τῷ Θεῷ».*

92. Ἡ ἀδηφαγικὴ διαταραχὴ (Binge Eating Disorder) ἀποτελεῖ ἕναν ἀπὸ τοὺς πιὸ κοινούς τύπους διατροφικῆς διαταραχῆς στὶς ἡμέρες μας. Σύμφωνα μὲ νεώτερα δεδομένα, ὁ μέσος ὅρος ζωῆς τῶν ἀτόμων ποὺ πάσχουν ἀπὸ τὸ Σύνδρομο Ἀδηφαγικῆς Διαταραχῆς στὸν γενικὸ πληθυσμὸ ἐκτιμᾶται στὸ 0,85% (0,42 γιὰ τοὺς ἄνδρες καὶ 1,25 γιὰ τὶς γυναῖκες)· γιὰ τὴν ἀδηφαγικὴ διαταραχὴ βλ. Alexandra E. Dingemans, M. J. Bruna, E. F. van Furth, “Binge eating disorder: a review”, *IntJObes RelatMetabDisord* 26, 3 (2002 Mar), σσ. 299-307 [doi: 10.1038/sj.ijo.0801949 PMID: 11896484].

93. Ἰω. Χρ., Ὁμ. 22 ὑπόμνημα εἰς τὸν Ἅγιον Ἰωάννην τὸν Ἀπόστολον καὶ Εὐαγγελιστὴν, PG 59, 137: «*ιατρῶν παιῖδες οὕτως αὐτὴν ὠνόμασαν, τό γε μὴ κορένυσθαι, ὑγείαν καλέσαντες*».

94. Ἰω. Χρ., *Εἰς τὸν τίμιον σταυρόν*, PG 59, 678.

95. Ἰω. Χρ., *Εἰς τὸν τίμιον σταυρόν*, PG 59, 678.

σκοτίζει, και σκιρτᾶν τὸ σῶμα κατὰ τῆς ψυχῆς παρασκευάζει, και δυσήνιον τῷ ἡνιόχῳ τὸν πῶλον ἐργάζεται»<sup>96</sup>.

Προκειμένου νὰ ἀποτρέψει τὴν ἐτοιμασία πλούσιων και δαπανηρῶν γευμάτων, ποὺ φαίνεται ὅτι ἦταν τοῦ συρμοῦ γιὰ τὰ μέλη τῶν ἀνωτέρων τάξεων, ὁ Χρυσόστομος ἐπισημαίνει ὅτι οἱ προσφερόμενες τροφές στὰ συμπόσια ἦταν γευστικώτατες ἀλλὰ ἐπιβλαβεῖς γιὰ τὴν υἰεία αὐτῶν ποὺ τὶς κατανάλωναν, διότι ἐπέφεραν πολλὰ προβλήματα, ὅπως πάχυνση τοῦ σώματος, ρεψίματα, ἀέρια στὸ στομάχι, προβλήματα στὴ λειτουργία τοῦ ἐντέρου και πολλὰ περιττώματα, κεφαλαλγία, μαλθακότητα στὸ σῶμα, αὔξηση θερμοκρασίας (ἔξαψη) και παράλυση. Γι' αὐτοὺς τοὺς λόγους προτείνει τὰ λιτὰ γεύματα (λαχανικά, ὄσπρια ἢ σκέτο ψωμί) ποὺ χαρίζουν υἰεία και στηλιτεύει τὰ πλούσια, διότι ἀποσκοποῦσαν στὴν τρυφή (ἐπιθυμία γιὰ σαρκικὲς και ὑλικὲς ἀπολαύσεις), ἡ ὁποία ὀδηγεῖ στὴν ἁμαρτία και ἀποτελεῖ νόσο τῆς ψυχῆς και τοῦ σώματος<sup>97</sup>. Γιὰ τοὺς παραπάνω λόγους, προτείνει τὴν κατανάλωση φρούτων,

96. Ἰω. Χρ., *Περὶ τοῦ κατὰ Θεὸν πολιτεύεσθαι*, PG 51, 46.

97. Ἰω. Χρ., *Ὅμ. 12 ὑπόμνημα εἰς τὴν πρὸς Ἐφεσίους ἐπιστολήν*, PG 62, 89: «Ὅταν δὲ εἰς τρυφήν ἀναλώσης, ἴδωμεν αὐτῶν τὸ τέλος τί ποτὲ ἐστὶ λιπασμὸς σώματος, ἐργαί, πνεύματα, κόπρου πλῆθος, καρηβαρία, μαλακία σαρκὸς, και θερμότης και ἐκλυσίς. Ὡς γὰρ ἂν εἰ τις τετρημένον πίθον ἐπαντλῶν ματαιοποιεῖ, οὕτω και ὁ τρυφῶν εἰς πίθον τετρημένον ἀντλεῖ» Ὅμ. 6 εἰς τοὺς ἀνδριάντας, PG 49, 89: «Και καθάπερ οἱ σπλῆνα και ὕδερρον ἔχοντες, ὅταν τραπέζης ἀπολαύσωσι δαφιλοῦς, και ψυχροποσίας, και πολυτελῶν ἐδεσμάτων, και καρυκευμάτων, τότε μάλιστα πάντων εἰσὶν ἐλεεινότεροι, τῇ τρυφῇ τὸ νόσημα αὔξοντες» Λόγος 12 περὶ γαστριμαργίας και μέθης, PG 63, 648: «Τίνα γὰρ ἂν εἴποιμεν τρυφᾶν μᾶλλον, τὸν λαχάνοις τρεφόμενον και ὑγιαίνοντα, και μηδὲν ἔχοντα ἀηδές, ἢ τὸν Συβαριτικὴν παρατιθέμενον τραπέζαν, και μυριῶν γέμοντα νοσημάτων; Εὐδηλον ὅτι ἐκεῖνον. Οὐκοῦν μηδὲν πλέον ζητῶμεν τῆς χρείας, ἀλλ' ὁ μὲν ὄσπριοις δυνάμενος ἀρκεῖσθαι και ὑγαίνειν, μηδὲν πλέον ἐπιζητεῖτω ὁ δὲ ἀσθενέστερος, και τῆς διὰ τῶν λαχάνων δεόμενος θεραπείας, μὴ κωλύεσθω. Εἰ δὲ και τούτου τις ἀσθενέστερος εἴη, και τῆς συμμετροῦ τῆς ἀπὸ τῶν κρεῶν δέοιτο βοήθειας, οὐδὲ τοῦτον ἀπείρομεν» Ὅμ. 15 πρὸς Κορινθίους πρώτη ἐπιστολή, PG 61, 332: «Και καθάπερ τὰ μὲν ὑγιεινὰ τῶν σωμάτων, κἂν ἄρτω τρέφεται μόνῳ, εὐπαθεῖ και σφριγᾶ· τὰ δὲ ἐπίνοσα, κἂν δαφιλοῦς και ποικίλης ἀπολαύῃ τραπέζης, τοσοῦτω μᾶλλον ἀσθενέστερα γίνεται» Εἰς τὴν ἀρχὴν τῆς κτίσεως, PG 53, 27: «μετὰ πλείονος τῆς ἡδονῆς σήμερον τῇ εὐτελείᾳ τῆς τραπέζης προσέρχονται» Ὅμ. 22 ὑπόμνημα εἰς τὸν Ἅγιον Ἰωάννην τὸν Ἀπόστολον και Εὐαγγελιστὴν, PG 59, 137: «Ἐπὶ δὲ τῆς τρυφῆς, οὐ τοῦτο μόνον ἐστὶ τὸ παραρρόειν και παρατρέχειν, ἀλλὰ και πολλὰ ἡμῖν ἕτερα παρέχει πράγματα. Ἐν τῷ γὰρ παριέναι μετὰ ῥύμης τό τε ἰσχυρὸν ἀποξέει τοῦ σώματος, τό τε ἀνδρεῖον παρασύρει τῆς ψυχῆς».

λαχάνων<sup>98</sup>, βοτάνων, μυρωδικῶν καὶ ὀσπρίων: «μάζῃ δὲ ἀτρίπτω διαιτῆσθαι, καὶ λαχάνοισιν ἐφθοῖσι»<sup>99</sup>, δίαιτα παρόμοια μὲ αὐτὴν ποῦ συνέστηνε στοὺς ἀσθενεῖς τοῦ ὀ μέγιστος τῶν ἰατρῶν Ἴπποκράτης<sup>100</sup>, καὶ μερικοὺς αἰῶνες ἀργότερα<sup>101</sup> ὁ Γαληνός<sup>102</sup>, ὁ σπουδαῖος Ἑλληὺν ἰατρός. Ἡ σύμπτωση τῶν συμβουλῶν τοῦ Χρυσοστόμου μὲ αὐτὲς τοῦ Ἴπποκράτους καὶ τοῦ Γαληνοῦ γιὰ τὴν ὑγεία καὶ τὴ διατροφή φανερώνει ὅτι ὁ Πατέρας τῆς Ἐκκλησίας, σπουδάζοντας ρητορικὴ στὴ σχολὴ τοῦ Λιβανίου καὶ φιλοσοφία στὴ σχολὴ τοῦ Ἀνδραγαθίου<sup>103</sup>, εἶχε ἔλθει σὲ ἐπαφὴ μὲ τὰ συγγράμματα τοῦ Ἴπποκράτους καὶ τοῦ Γαληνοῦ<sup>104</sup>.

98. Βασιλείου Καισαρείας, *Ἡθικά ὄρος ΝΔ*, κεφ. Α', PG 31, 780: «ὁ δὲ ἀσθενῶν λάχανα ἐσθίει». Τὸ αὐτὸ ἀναφέρει καὶ ὁ Χρυσόστομος στὶς ὀμιλίες: *Ἐπίθεσις τῆς πρὸς Ῥωμαίους ἐπιστολῆς*, PG 60, 393· *Ὁμ. 25 ἐρμηνεία εἰς τὴν πρὸς Ῥωμαίους ἐπιστολήν*, PG 60, 629· *Λόγος 1 παραινετικὸς περὶ μετανόιας*, PG 60, 697· *Εἰς τὸ λέγειν τοὺς Ἰουδαίους, «Δαιμόνιον ἔχεις»*, PG 60, 763· *Ὁμ. 29 εἰς τὴν πρὸς Κορινθίους δευτέραν ἐπιστολήν*, PG 61, 598.

99. Ἴπποκράτους, *Ἄπαντα 5, Διαιτητικὴ-Θεραπευτικὴ 1*, «Περὶ διαίτης Α'», 35, ἐκδ. Κάκτος, Ἀθήνα 1992, σ. 84.

100. Ἴπποκράτους, *Ἄπαντα 5, Διαιτητικὴ-Θεραπευτικὴ 1*, «Περὶ διαίτης Β'», 45, ἐκδ. Κάκτος, Ἀθήνα 1992, σ. 104· «Περὶ διαίτης Β'», 54, σσ. 116-120: «Ὀσπρια, ὅπως τὰ κουκιά (κύαμοι), τὰ μιτζέλια (πισσοί), τὰ φασόλια (δόλιχοι), τὰ λευκὰ ρεβύθια (ἐρέβινθοι λευκοί) ἀναφέρονται ὡς ἰδιαιτέρως θρεπτικά. Ὠφέλιμα λαχανικά εἶναι τὸ πρᾶσο, τὸ ραπάνι, τὸ μαρούλι (θρίδαξ), τὸ λάπατο, τὸ βλῆτο, τὸ σέσκουλο (τευτλος) καὶ ἡ κολοκύθα (κολοκύνθη), καθὼς καὶ τὸ σκόροδο (σκόροδον), τὸ κρεμμύδι (κρόμμυον) καὶ τὰ μυρωδικὰ ἄνηθος, σέλινο, βασιλικός, ρίγανη (ὀρίγανον), θυμάρι.

101. Ὁ Ἴπποκράτης ὁ Κῶος ἔζησε τὸν 5ο-4ο αἰ. π.Χ. καὶ ὁ Γαληνὸς ὁ Περγαμηνὸς τὸν 2ο-3ο αἰ. μ.Χ.

102. C. G. Kühn, *Claudii Galeni opera omnia*, vol. 19, Knobloch, Leipzig 1830 (repr. Olms, Hildesheim 1965), 62-157: «φύλλα: τὰ κηπαῖα καὶ βοτανώδη χλωρὰ ἡδύσματα φύλλα: ἡδύσματα. κηπαῖα, ἃ τοῖς ὠνομένοις τὰ λάχανα προσεπιτυθέασιν, οἷον κοριάννον, ἡδύοσμον, πήγανον, σέλινον». Βλ. Ἴω. Χρ., Ζ' τοῦ αὐτοῦ εἰς τὸ Ὁμοία ἐστὶν ἡ βασιλείαν τῶν οὐρανῶν κόκκῳ σινάπεως, PG 64, 24: «Ἔστι γὰρ τὸ σίναπι μεγέθει μὲν μικρόν, σπαρὲν δὲ καὶ φυτόμενον ὑπερβάλλει πᾶσαν λαχάνων αὐξησιν». Ὁ Χρυσόστομος μεταξὺ τῶν λαχάνων ἀναφέρει τὸ σίναπι, γνωστὸ ὡς λαφάνα ἢ βρούβα, λαφανόβρουβα, βρουβολάψανο, ἀγριόβρουβα, ἀγριοσινάπι ἢ σινιοῦρι.

103. Π. Χρήστου (ἐπιμ.), *Ἑλληνες Πατέρες τῆς Ἐκκλησίας*, τ. 1, Γρηγόριος Παλαμάς, ὀ.π., σ. 11· βλ. Σωκράτους, *Ἐκκλησιαστικὴ ἱστορία*, 6, 3.

104. Γιὰ τὴ σχέση φιλοσοφίας καὶ ἰατρικῆς βλ. Κ. Βουδούρης, «Φιλοσοφία καὶ ἰατρικὴ» στό: *Πρακτικά τοῦ Θ' Διεθνοῦς Συνεδρίου Ἑλληνικῆς Φιλοσοφίας*, «Φιλοσοφία καὶ Ἰατρικὴ: Ἐνας διάλογος», ἐκδ. Ἴωνία, Ἀθήνα 1998, σσ. 37-51.

## 5. Συμπέρασμα

Κατὰ τοὺς δύο πρώτους αἰῶνες τῆς πρωτοβυζαντινῆς περιόδου (4ος καὶ 5ος αἰ. μ.Χ.), οἱ πλούσιοι, οἱ ἀριστοκράτες καὶ οἱ εὐποροὶ ἄστοι συμμετεῖχαν σὲ δαψιλῆ συμπόσια εἴτε ὡς ἐστιάτορες (διοργανωτές) εἴτε ὡς καλεσμένοι. Σὲ αὐτὰ τὰ συμπόσια ἐπικρατοῦσε ἢ χωρὶς μέτρο πολυφαγία, ἢ κρεωφαγία, ἢ κατανάλωση ποικίλων ἐδεσμάτων, ποὺ προσέφεραν γευστικὴ ἡδονή, ἢ ἄκρατη οἰνοποσία καὶ μέθη. Ὁ Ἰω. Χρυσόστομος φέγει αὐτὲς τὶς συνήθειες καὶ προτείνει στοὺς χριστιανούς, προκειμένου νὰ ἔχουν υἰγεία, νὰ διατρέφονται ὅπως οἱ πτωχοὶ ἢ οἱ ἀσκητὲς ποὺ νήστευαν, νὰ ἀκολουθοῦν δηλαδὴ μία λιτὴ δίαιτα μὲ λάχανα, φρούτα, ὄσπρια, ξηροὺς καρποὺς καὶ μᾶζα (κριθαρένιο ψωμί). Ἐπίσης τονίζει ὅτι ἀντὶ οἴνου καὶ ἄλλων ποτῶν, πρέπει νὰ προτιμοῦν τὸ ὕδωρ.

Στὶς ὁμιλίες ποὺ ἀπευθύνει στὸ ἀκροατήριό του, ὁ Χρυσόστομος ἐπαναλαμβάνει πολλὰ φορὲς τὴ λέξη ἀδηφαγία γιὰ νὰ περιγράψει τὴ συνήθεια ὀρισμένων νὰ καταναλώνουν μεγάλη ποσότητα τροφῶν πέρα ἀπὸ τὸ μέτρο, ποὺ ἔχει ὡς ἀποτέλεσμα τὴν ἐμφάνιση πολλῶν ἀσθενειῶν, σωματικῶν καὶ ψυχικῶν. Ἡ χειρότερη συνέπεια τῆς ἀδηφαγίας εἶναι ἡ νόσος τῆς ψυχῆς, καθὼς ὁ ἄνθρωπος ἀποτελεῖ ψυχοσωματικὴ ἐνότητα καὶ ὅ,τι πράττει τὸ σῶμα ἔχει ἐπίδραση στὴν ψυχὴ. Ὅταν εἶναι ἐξασφαλισμένη ἢ ἰσορροπία στὴ σχέση σώματος καὶ ψυχῆς, τότε ὁ ἄνθρωπος χαίρει υἰγείας. Ἡ συμβουλὴ τοῦ Χρυσόστομου νὰ μὴν ἐπιδιώκεται ὁ κορεσμὸς στὰ γεύματα συμφωνεῖ ἀπολύτως μὲ τὶς ἀντιλήψεις τῶν ἱατρῶν τῆς ἐποχῆς του.

## SUMMARY

Nutrition and health  
during the early Byzantine period (4th-5th century AD)  
in the works of John Chrysostom

By Chrysi Chrysanthakopoulou, *PhD*  
*University of Peloponnese*  
& Gregory Tsoukalas, *Ass. Professor,*  
*University of Crete*

John Chrysostom (349-407 AD) in speeches delivered in Antioch and Constantinople, where he had served the Church as Patriarch, opposed to relaxed and luxurious life of the rich. His teachings urged his congregation to abandon the ancient way of living and experience a modest life. During the first two centuries of the protobyzantine period (4th and 5th centuries AD) aristocrats, rich and middle-class people participated in lavish banquets either as *hestiatores* (ἑστιάτορες), banquet organizers, or as guests. These symposiums were characterized by excessive consumption of various food dishes which could offer taste pleasure, while wine drinking prevailed. Chrysostom strongly criticized such habits and suggested that Christians should eat like the poor or even the ascetics who fasted, that is, to follow a frugal diet by consuming cabbages, fruits, legumes, nuts and *maza* (μαῖζα), that is barley bread. In his speeches, he had been repeating the word *adephagia* (ἀδηφαγία, binge eating disorder) to describe the habit of consuming a large volume of food, without a reasonable measure. Adepagia, usually resulted in the appearance of illness, physical or psychological diseases. People suffering of binge eating disorder could deal with disturbances of the homeostasis of both body and soul. Chrysostom had advised Christians for a diet to control their health, a suggestion which was aligned with medical opinions of the era.