

BYZANTINA LÓDZIENSIA

XXVIII

Dietetyka i sztuka kulinarna antyku i wczesnego Bizancjum (II–VII w.)

część III

Ab ovo ad γάλα

Jajka, mleko i produkty mleczne w medycynie
i w sztuce kulinarnej (I–VII w.)

Zofia Rzeźnicka
Maciej Kokoszko



Zofia Rzeźnicka, Maciej Kokoszko

**Dietetyka i sztuka kulinarna antyku
i wczesnego Bizancjum (II–VII w.)**

część III

Ab ovo ad γάλα

**Jajka, mleko i produkty mleczne w medycynie
i w sztuce kulinarnej (I–VII w.)**



BYZANTINA LÓDZIENSIA

seria wydawnicza Katedry Historii Bizancjum UŁ



założona przez

Profesora Waldemara Cerana

w

1997 r.

N^o XXVIII

BYZANTINA LÓDZIENSIA
XXVIII

Zofia Rzeźnicka, Maciej Kokoszko

**Dietetyka i sztuka kulinarna
antyku i wczesnego Bizancjum
(II–VII w.)**

część III

Ab ovo ad γάλα

Jajka, mleko i produkty mleczne w medycynie
i w sztuce kulinarnej (I–VII w.)

BYZANTINA LÓDZIENSIA

seria wydawnicza Katedry Historii Bizancjum UŁ

Nº XXVIII

KOMITET REDAKCYJNY

Mirosław J. Leszka – przewodniczący
Andrzej Kompa – sekretarz
Sławomir Bralewski
Paweł Filipczak
Maciej Kokoszko
Kirił Marinow
Teresa Wolińska

RECENZENT

dr hab. Anna Kotłowska, profesor Uniwersytetu Adama Mickiewicza w Poznaniu

ADIUSTACJA I KOREKTA

Andrzej Kompa
Mirosław J. Leszka

SKŁAD I ŁAMANIE

Tomasz Pietras

ADRES REDAKCJI

Katedra Historii Bizancjum UŁ
ul. A. Kamińskiego 27a
90-219 Łódź, Polska
bizancjum@uni.lodz.pl
www.bizancjum.uni.lodz.pl

OKŁADKA I SZATA EDYTORSKA KSIĄŻKI

Sebastian Buzar

Wydrukowano z dostarczonych Wydawnictwu gotowych materiałów
ark. wyd. 15,0; ark. druk. 17,0

Zdjęcie na okładce © Adobe Stock, Roman Ivaschenko



Uniwersytet
ŁÓDZKI

© Copyright by Authors, Łódź 2016 © Copyright for this edition Uniwersytet Łódzki, Łódź 2016.

Wydane przez Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego

Wydanie I • Zam. nr W.07661.16.0.K • Printed in Poland

Wydrukowano na papierze Stella Press 65 g dostarczonym przez Zing Sp. z o.o.

ISBN 978-83-8088-478-6 • e-ISBN 978-83-8088-479-3

Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego • 90-131 Łódź, ul. W. Lindleya 8
www.wydawnictwo.uni.lodz.pl • ksiegarnia@uni.lodz.pl • tel. (42) 665 58 63

Spis treści



Wstęp <i>Zofia Rzeźnicka, Maciej Kokoszko</i>	I
1. Struktura rozważań	I
2. Apendyks humoralny	5

ROZDZIAŁ I

Jajka w dietetyce, farmakologii, procedurach terapeutycznych i sztuce kulinarnej <i>Zofia Rzeźnicka</i>	9
1. Jajka – wiadomości ogólne	9
2. Charakterystyka dietetyczna jajek	12
3. Charakterystyka farmakologiczna jajek	17
4. Zastosowanie jajek w procedurach terapeutycznych	20
5. Zastosowanie kulinarne jajek	49

ROZDZIAŁ II

Mleko i produkty mleczne <i>Zofia Rzeźnicka, Maciej Kokoszko</i>	59
1. Kilka słów o mleku i jego przetworach <i>Zofia Rzeźnicka</i>	59
2. Nauka o mleku i jego pochodnych przed Galenem, Celsus i Dioskurydes. Wybrane aspekty <i>Maciej Kokoszko</i>	63
2.1. Wstęp do galaktologii.	63

2.2. Mleko i przetwory mleczne w <i>O medycynie</i> Aulusa Korneliusza Celsusa . . .	64
2.3. Nauka o mleku i jego pochodnych w traktacie <i>O sztuce medycznej</i> Dioskurydesa	85
2.4. Konkluzje na temat galaktologii Celsusa i Dioskurydesa	94
3. Mleko w dietetyce, farmakologii, procedurach terapeutycznych i sztuce kulinarnej <i>Zofia Rzeźnicka, Maciej Kokoszko</i>	96
4. <i>Oksýgala</i> w dietetyce, farmakologii, procedurach terapeutycznych i sztuce kulinarnej <i>Zofia Rzeźnicka</i>	128
5. Ser w dietetyce, farmakologii, procedurach terapeutycznych i sztuce kulinarnej <i>Zofia Rzeźnicka</i>	134
6. Masło w dietetyce, farmakologii, procedurach terapeutycznych i sztuce kulinarnej <i>Zofia Rzeźnicka</i>	170
Wnioski końcowe <i>Zofia Rzeźnicka</i>	183
Słowniczek podstawowych terminów greckich <i>Zofia Rzeźnicka</i>	197
Wykaz skrótów	205
Bibliografia	207
Źródła	207
Opracowania	217
Summary	243
Indeks osób	253
Indeks nazw geograficznych i etnicznych	256



Zofia Rzeźnicka
Maciej Kokoszko

Wstęp



I. Struktura rozważań

Niniejsza publikacja jest kontynuacją wieloletnich, wspólnie prowadzonych badań nad dietą, dietetyką, farmakologią i gastronomią późnego antyku i wczesnego Bizancjum. Jej zasadniczą bazą źródłową są greckie traktaty medyczne powstałe w okresie od II do VII w. Niekiedy jednak zostały one uzupełnione analogicznymi pracami spisanyymi w języku łacińskim. Zabieg ten miał na celu ukazanie, trwającego przez wiele stuleci, procesu przenikania wschodniej teorii dietetyczno-farmakologicznej na zachodnie tereny świata śródziemnomorskiego. Skutkiem tego zjawiska było ukształtowanie się jednej, uniwersalnej doktryny medycznej, obowiązującej na wszystkich obszarach objętych wpływami kultury grecko-rzymskiej od późnego antyku po wczesne średniowiecze.

Tom ten poświęcony został dwóm, pełniącym istotną rolę w diecie człowieka, produktom odzwierzęcym, jakimi są jajka oraz mleko (a także uzyskane z niego przetwory). Został on pomyślany jako logiczna kontynuacja rozdziału *Rola mięsa w okresie pomiędzy II a VII w. w świetle źródeł medycznych*, zamieszczonego w książce *Dietetyka i sztuka kulinarna antyku*

i wczesnego Bizancjum (II–VII w.), część II, *Pokarm dla ciała i ducha*, red. Maciej Kokoszko, Łódź 2014. Zgodnie z przyjętą koncepcją, jego zasadniczy trzon stanowią zatem pisma medyków, które zostały już szczegółowo zaprezentowane zarówno we wzmiankowanej powyżej pozycji, jak i książce stanowiącej pierwszą część serii¹, dlatego też nie było konieczności ponownego omawiania wykorzystanej bazy źródłowej.

Książka wyraźnie dzieli się na dwie części. Pierwszą otwiera rozdział o jajkach, w którym, ze względu na dużą ilość materiału, zastosowano wewnętrzny podział na fragmenty dotyczące wiadomości na temat wspomagania nośności kur poprzez podawanie im odpowiedniej paszy oraz sposobów magazynowania jaj, ich charakterystyki dietetycznej i medycznej, wykorzystania jajek w procedurach terapeutycznych oraz ich użycia w gastronomii.

Na część drugą składają się zasadniczo rozważania na temat mleka i produktów mlecznych. Rozpoczyna je krótki wstęp, zarysowujący znaczenie wymienionych wyżej pokarmów w rejonie śródziemnomorskim. Kolejny fragment publikacji wprowadza czytelników w zagadnienie genezy medycznej teorii mleka, czyli tak zwanej galaktologii, a zatem zespołu poglądów na temat wpływu mleka (i jego pochodnych) na ludzki organizm. Obejmuje on ustalenia Celsusa i Dioskurydesa², czyli autorów, których działalność przypadła na I w. n.e., a więc przed czasami Galena z Pergamonu (II/III w. n.e.)³, któremu przypisuje się ujednoczenie kanonu wiedzy medycznej

¹ M. Kokoszko, K. Jagusiak, Z. Reznicka, *Dietetyka i sztuka kulinarna antyku i wczesnego Bizancjum (II–VII w.)*, cz. I, *Zboża i produkty zbożowe w źródłach medycznych antyku i wczesnego Bizancjum (II–VII w.)*, Łódź 2014, s. 5–26; i idem, *Wstęp. Dietetyka, farmakologia i sztuka kulinarna w źródłach medycznych*, [in:] *Dietetyka i sztuka kulinarna antyku i wczesnego Bizancjum (II–VII w.)*, cz. II, *Pokarm dla ciała i ducha*, red. M. Kokoszko, Łódź 2014, s. 55–66.

² O działalności obu lekarzy, cf. rozdział na temat galaktologii Celsusa i Dioskurydesa.

³ Na temat lekarza i jego działalności, cf. L. Thorndike, *Galen. The man and his times*, ScM 14.1, 1922, s. 83–93; D.E. Eichholz, *Galen and his environment*, GR 20, 1951, s. 60–71; G. Sarton, *Galen of Pergamon*, Lawrence 1954, *passim*; V. Nutton, *The chronology of Galen's early career*, CQ 23.1, 1973, s. 158–171; J. Scarborough, *The Galenic question*, SuA 65.1, 1981, s. 1–31; i idem, *Early Byzantine pharmacology*, DOP 38, 1984, s. 215–221; H.F.J. Horstmannshoff, *Galen and his patients*, [in:] *Ancient medicine in its socio-cultural context. Papers read at the congress held at Leiden University, 13–15 April 1992*, vol. I, ed. Ph.J. van der Eijk, H.F.J. Horstmannshoff,

(także w tym zakresie). Następne partie książki ułożone są tematycznie. Pierwsza z nich, poświęcona mleku, dotyczy jego charakterystyki dietetycznej, medycznej oraz zastosowań kulinarnych. Punktem wyjścia rozważań staje się, utrwalony przez Pergamończyka, dietetyczny i medyczny opis mleka, który zostaje skonfrontowany z dorobkiem medyków wczesnego Bizancjum (Orybazjusza [IV w. n.e.]⁴, Aecjusza z Amidy [VI w. n.e.]⁵,

P.H. Schrijvers, Amsterdam 1995, s. 83–99; J. Wilkins, *The contribution of Galen, De subtiliante diaeta (On the thinning diet)*, [in:] *The unknown Galen*, ed. V. Nutton, London 2002, s. 47–55; V. Nutton, *Ancient medicine*, London–New York 2005, s. 222–235; R.J. Hankinson, *Galen of Pergamon*, [in:] *The encyclopedia of ancient natural scientists. The Greek tradition and its many heirs*, ed. P.T. Keyser, G. Irby-Massie, London–New York 2008, s. 335–339; idem, *The man and his work*, [in:] *The Cambridge companion to Galen*, ed. R.J. Hankinson, Cambridge 2008, s. 1–33; *Galen and the world of knowledge*, ed. Ch. Gill, T. Whitmarsh, J. Wilkins, Cambridge 2009, *passim*; Z. Gajda, *Do historii medycyny wprowadzenie*, Kraków 2011, s. 146–159.

⁴ Na temat lekarza i jego działalności, cf. B. Baldwin, *The career of Oribasius*, *AClas* 18, 1975, s. 85–97; idem, *Beyond the house call: doctors in early Byzantine history and politics*, *DOP* 38, 1984, s. 17–18; J. Scarborough, *Early Byzantine...*, s. 221–224; M. Grant, *Oribasios and medical dietetics or the three ps*, [in:] *Food in antiquity*, ed. J. Wilkins, D. Harvey, M. Dobson, Exeter 1999, s. 371–379; K. Geōrgakopoulos, *Archaioi hellēnes iatroi*, Athenai 1998, s. 62–63; R. de Lucia, *Oreibasios v. Pergamon*, [in:] *Antike Medizin. Ein Lexikon*, hrsg. K.-H. Leven, München 2005, kol. 660–661; M. Kokoszko, *Ryby i ich znaczenie w życiu codziennym ludzi późnego antyku i Bizancjum (IV–VII w.)*, Łódź 2005, s. 14–15; V. Nutton, *Ancient medicine...*, s. 295–296; G. Klantzēs, K. Tsiamēs, E. Poulaklu-Rempellakou, *Oreibasios kai Paulos Aiginētēs. Dyo Byzantinoi iatroi, prōtoporoi stēn plastikē cheirourgikē*, *AHM* 23,5, 2006, s. 537–539; R. de Lucia, *Oribasio di Pergamo*, [in:] *Medici bizantini. Oribasio di Pergamon. Aezio d' Amida. Alessandro di Tralle. Paolo d'Egina. Leone medico*, ed. A. Garzya, R. de Lucia, A. Guardasole, A.M. Ieraci Bio, M. Lamagna, R. Romano, Torino 2006, s. 21–29; J. Scarborough, *Oribasios of Pergamon*, [in:] *The encyclopedia of ancient natural scientists...*, s. 595–596; M. López Pérez, *Ginecología y patología sexual femenina en las Colecciones Médicas de Oribasio*, Oxford 2010, s. 44–70; Z. Gajda, *Do historii...*, s. 178–179; K. Jagusia, M. Kokoszko, *Życie i kariera Orybazjusza w świetle relacji źródłowych*, *PNH* 10.1, 2011, s. 5–21; idem, *Pismo Orybazjusza jako źródło informacji o żywieniu ludzi w późnym Cesarstwie Rzymskim*, *VP* 33, 2013, s. 339–357; A. Kampa, *Mieszkańcy Konstantynopola w oczach intelektualistów miejscowej proweniencji*, [in:] A. Kampa, M.J. Leszka, T. Wolinśka, *Mieszkańcy stolicy świata. Konstantynopolitańczycy między starożytnością a średniowieczem*, Łódź 2014, s. 21–22.

⁵ Na temat lekarza i jego działalności, cf. M. Wellmann, *Aetios (8)*, [in:] *RE*, Bd. I, Stuttgart 1894, kol. 703–704; H. Lehmann, *Zu Aëtius Amidenus*, *SuA* 23,

Antyma [VI w. n.e.]⁶, Pawła z Eginy [VII w. n.e.]⁷ i anonimowego autora traktatu *O pokarmach*⁸). Ta sama struktura wykładu została utrzymana w następnych rozdziałach, dotyczących kolejno sfermentowanego mleka, sera, a w końcu i masła.

Publikację wieńczą konkluzje, w których uwypuklone zostały wnioski ogólne nie tylko na temat znaczenia i sposobów wykorzystania każdego z wymienionych produktów w diecie i terapii, ale które dotyczą także ewolucji w schemacie ich spożycia oraz postępu medycyny w rzeczonym zakresie. Dodać wypada, że książka zaopatrzona została w m.in. w słowniczek terminów greckich pojawiających się w tekście oraz obszerną bibliografię przedmiotu.

1930, s. 205–206; P. Diepgen, *Zur Frauenheilkunde im byzantinischen Kulturkreis des Mittelalter*, Wiesbaden 1950, s. 4–5; A. Guillou, *La civilisation byzantine*, Paris 1974, s. 357; H. Hunger, *Die hochsprachliche profane Literatur der Byzantiner*, Bd. I, München 1978, s. 294–296; V. Nutton, *From Galen to Alexander. Aspects of medicine and medical practice in late Antiquity*, DOP 38, 1984, s. 6–7; J. Scarborough, *Early Byzantine...*, s. 224–226; K. Georgakopoulos, *Archaioi...*, s. 24–26; M. Kokoško, *Ryby...*, s. 9–10; A. Garzya, *Aetios v. Amida*, [in:] *Antike Medizin...*, kol. 19–20; V. Nutton, *Ancient medicine...*, s. 295; R. Romano, *Aezio Amideno*, [in:] *Medici bizantini...*, s. 255–261; J. Scarborough, *Aetios of Amida*, [in:] *The encyclopedia of ancient natural scientists...*, s. 38–39; idem, *Theodora, Aetios of Amida, and Procopius: some possible connections*, GRBS 53, 2013, s. 742–762.

⁶ Na temat lekarza i jego działalności, cf. G.M. Messing, *Remarks on Anthimus De observatione ciborum*, CP 37.2, 1942, s. 150–158; G. Bader, *Early medieval Latin adaptations of Byzantine medicine in Western Europe*, DOP 38, 1984, s. 251–252; E. Kisslinger, *Anthimus*, [in:] *Antike Medizin...*, kol. 56; J. Scarborough, *Anthimus (of Constantinople?)*, [in:] *The encyclopedia of ancient natural scientists...*, s. 91–92.

⁷ Na temat lekarza i jego działalności, cf. H. Diller, *Paulus (23)*, [in:] *RE*, Bd. XVIII, 4, Stuttgart 1949, kol. 2386–2397; J. Scarborough, *Early Byzantine...*, s. 228–229; R. Gurunluoglu, A. Gurunluoglu, *Paul of Aegina: landmark in surgical progress*, WJS 27.1, 2003, s. 18–25; P.E. Pormann, *Paulos v. Aigina*, [in:] *Antike Medizin...*, kol. 681–682; M. Lamanga, *Paolo di Egina*, [in:] *Medici bizantini...*, s. 683–695; G. Klantzēs, K. Tsiamēs, E. Poulakoū-Rempellakoū, *Oreibasios...*, s. 539–540; P.E. Pormann, *Paulos of Aigina*, [in:] *The encyclopedia of ancient natural scientists...*, s. 629; Z. Gajda, *Do historii...*, s. 179–180.

⁸ Traktat dedykowany jest cesarzowi Konstantynowi IV, panującemu w latach 668–685. Cf. F.Z. Ermerins, *L.S. (Introductio)*, [in:] *Anecdota medica Graeca*, ed. F.Z. Ermerins, Leiden 1963, s. XI–XII; A. Dalby, *Flavours of Byzantium*, Blackawton–Totnes 2003, s. 18; idem, *Tastes of Byzantium. The cuisine of a legendary empire*, London–New York 2010, s. 18.

2. Apendyks humoralny

Zrozumienie zaprezentowanych w książce rozważań z pewnością ułatwi Czytelnikom krótki zarys teorii humoralnej, która przez szereg stuleci stanowiła fundament antycznej, a później także średniowiecznej medycyny⁹. Za jej twórcę tradycyjnie uznaje się żyjącego w V w. p.n.e. Hipokratesa z Kos¹⁰, który jako pierwszy miał zacząć doszukiwać się genezy stanu chorobowego w zachwianiu proporcji pomiędzy krążącymi w ludzkim ciele sokami organicznymi (*chymoi*). Przyjmuje się, że spośród nich wyszczególnił on cztery dominujące humory, do których zaliczył krew, żółć, czarną żółć i flegmę, a każdemu z nich przypisał odmienne właściwości. Krew była gorąca i wilgotna, żółć – gorąca i sucha, czarna żółć (w języku polskim nazywana niekiedy melancholią) – zimna i sucha, a flegma – zimna i wilgotna. Przy tego typu założeniach teoretycznych, najważniejszym zadaniem ówczesnej medycyny stawało się zatem zachowanie względnego balansu (*eukrasía*) pomiędzy humorami. Nie było to rzeczą prostą, gdyż zgodnie z panującymi przekonaniem ich proporcja była zróżnicowana (co dziś jeszcze określamy jako indywidualny temperament, po grecku *krásis*) i zmieniała się na różnych etapach życia człowieka.

Identyfikowane z chorobą zaburzenie równowagi humoralnej (*dyskrasía*) wiązało się z dostrzegalnymi zmianami w samopoczuciu i wyglądzie pacjenta. Przywrócenie harmonii odbywało się poprzez zastosowanie właściwej diety, to znaczy odpowiedniego trybu życia dostosowanego do indywidualnych potrzeb jednostki i obejmującego takie aspekty jak aktywność fizyczna, kąpiele, wypróżnianie się i przyjmowanie

⁹ Na temat teorii humoralnej i antyczno-bizantyńskiej dietetyki, cf. A. D r y g a s, „Soki” (*humory*) w teorii Hipokratesa, FP 51.15, 1995, s. 671–676; M. G r a n t, *Introduction*, [in:] i d e m, *DiETING for an emperor. A translation of books 1 and 4 of Oribasius’ Medical Compilations with an introduction and commentary*, Leiden–New York–Köln 1997, s. 4–12; Z. G a j d a, *Do historii...*, s. 106–108.

¹⁰ Na temat lekarza i jego działalności, cf. H. G o s s e n, *Hippokrates (16)*, [in:] *RE*, Bd. VIII, Stuttgart 1913, kol. 1801–1852; L. E d e l s t e i n, *Hippokrates*, [in:] *RE*, Supplementband VI, Stuttgart 1935, kol. 1290–1345; M. W e s o ł y, *Po co nam dziś Hippokrates?*, [in:] H i p p o k r a t e s, *Wybór pism*, tłum. M. W e s o ł y, vol. I, Warszawa 2008, s. 11–42.

prozdrowotnych pokarmów. Szczególną rolę przypisywano zwłaszcza tej ostatniej kwestii, ponieważ uważano, że to właśnie pożywienie dostarcza ciała substancji, które, w wyniku sprawnie przebiegającego procesu trawienia, przemieniały się w konkretny sok organiczny. Z tego powodu lekarze poświęcali w swoich traktatach tak wiele uwagi dietetycznym charakterystykom rozmaitych artykułów spożywczych¹¹. Diagnozując stan pacjenta, określali oni przyczynę utraty balansu humoralnego, a w ramach kuracji przepisywali mu stosowne pożywienie i rodzaj aktywności, które miały usunąć powstały w wyniku schorzenia dysonans.

Dobór odpowiedniego pokarmu wymagał szerokiej wiedzy z pogranicza fizjologii, medycyny i sztuki kulinarnej. Podanie tego samego produktu osobom różniącym się między sobą pod względem *krásis* jednym pacjentom przynosiło bowiem spodziewaną ulgę, podczas gdy u drugich mogło skutkować niepożądanymi efektami. Na przykład osobom starszym odradzano spożywanie jedzenia generującego gęste soki, które, choć generalnie uchodziło za pożywne, mogło okazać się dla nich zbyt ciężkostrawne, a tym samym doprowadzić do blokad narządów wewnętrznych. Przeciwwskazanie to nie dotyczyło już jednak ludzi młodych, którzy nie tylko nie cierpią na problemy z trawieniem, ale też, ze względu na wysoki stopień aktywności fizycznej, powinni posilać się produktami dostarczającymi znacznego zapasu energii. Nie mniej istotna była też jakość samego surowca. Pod tym względem najczęściej rekomendowano możliwie jak najświeższe pożywienie, gdyż takie było najlepiej przyswajane przez organizm. Innym ważnym czynnikiem, który należało wziąć pod uwagę, było zastosowanie prawidłowej obróbki termicznej pokarmu (lub jej pominięcie). Te same produkty przyrządzone na rozmaite sposoby mogły bowiem przyczynić się do generowania dobrych lub złych soków. Ta pierwsza grupa określana była przymiotnikiem *eúchyma*, natomiast w odniesieniu do drugiej używano epitetu *kakóchyma*.

¹¹ Na temat związków między farmakologią a dietetyką, cf. J. Stannard, *Aspects of Byzantine materia medica*, DOP 38, 1984, s. 210; M. Kokoszko, K. Jagusiak, Z. Rzeźnicka, *Wstęp. Wiedza o pokarmach w źródłach medycznych. Dietetyka, farmakologia i sztuka kulinarna*, [in:] M. Kokoszko, K. Jagusiak, Z. Rzeźnicka, *Zboża i produkty zbożowe...*, s. 5–26.

Tą samą zasadą kierowali się w swojej praktyce także lekarze epoki wczesnego Bizancjum, co najwyraźniej obrazują pisma Orybazjusza. Ten cieszący się zaufaniem i przyjaźnią cesarza Juliana Apostaty lekarz stworzył przejrzystą i całościową klasyfikację danych dietetycznych. Jego wkład w rozwój nauki o jedzeniu polegał na opracowaniu kilkudziesięciu obszernych katalogów grupujących artykuły spożywcze ze względu na ich cechę dominującą. Taki sposób ujęcia danych zyskał aprobatę środowiska medycznego i został zapożyczony przez kolejne pokolenia lekarzy, jak chociażby Aecjusza z Amidy i anonimowego autora traktatu *O pokarmach*.



I

Zofia Rzeźnicka

Jajka w dietetyce, farmakologii, procedurach terapeutycznych i sztuce kulinarnej



1. Jajka – wiadomości ogólne

W antyku¹ i Bizancjum², tak jak współcześnie, najczęściej spożywano kurze jaja (*oón*; l. mn. *oá*). Świadczą o tym chociażby informacje zawarte

¹ Jajka w antyku grecko-rzymskim – J. A n d r é, *L'alimentation et la cuisine à Rome*, Paris 1961, s. 152–153; M. C o r b i e r, *La fève et la murène: hierarchies sociaux des nourritures à Rome*, [in:] *Histoire de l'alimentation*, ed. J.-L. F l a n d r i n, M. M o n t a n a r i, Paris 1996, s. 224, 227–228; A. D a l b y, *Siren feasts. A history of food and gastronomy in Greece*, London–New York 1996, s. 7, 65, 115, 147; 161; F. D u p o n t, *Grammaire de l'alimentation et des repas romains*, [in:] *Histoire...*, s. 210; G. S a s s a t e l l i, *L'alimentation des Etrusques*, [in:] *Histoire...*, s. 189, 193–194; M. T o u s s a i n t - S a m a t, *Histoire naturelle et morale de la nourriture*, Paris 1997, s. 439–440; J. S o l o m o n, *The Apician sauce. Ius Apicianum*, [in:] *Food in antiquity*, ed. J. W i l k i n s, D. H a r v e y, M. D o b s o n, Exeter 1999, s. 126; K. D. W h i t e, *Cereals, bread and milling in the Roman world*, [in:] *Food in antiquity*, s. 41; A. D a l b y, *Food in the ancient world from A to Z*, London–New York 2003, s. 126–127; P. F a a s, *Around the Roman table. Food and feasting in ancient Rome*, transl. S. W h i t e s i d e, Chicago 2005, s. 314–322; J. P. A l c o c k, *Food in the ancient world*, Westport–London 2006, s. 70, 72–75, 157, 168, 184–185, 209–211, 241;

H.E.M. C o o l, *Eating and drinking in Roman Britain*, Cambridge 2006, s. 102–103; J.M. W i l k i n s, S. H i l l, *Food in the ancient world*, Malden–Oxford 2006, s. 64, 107; R. L a u r e n c e, *Roman passions. A history of pleasure in Imperial Rome*, London 2010, s. 94–95, 107–108; A. D a l b y, *The flavours of classical Greece*, [in:] *Flavours and delights. Tastes and pleasures of ancient and Byzantine cuisine*, ed. I. A n a g n o s t a k i s, Athens 2013, s. 33; Ch. C h a n d e z o n, *Animals, meat, and alimentary by-products: patterns of production and consumption*, [in:] *A companion to food in the ancient world*, ed. J. W i l k i n s, R. N a d e a u, Malden–Oxford–Chichester 2015, s. 143; J. W i l k i n s, *Medical literature, diet and health*, [in:] *A companion...*, s. 64.

² Jajka w późnym antyku i epoce bizantyńskiej – E. K i s l i n g e r, *Les chrétiens d'Orient: règles et réalités alimentaires dans le monde byzantin*, [in:] *Histoire...*, s. 336; A.N.J. L o u v a r i s, *Fast and abstinence in Byzantium*, [in:] *Feast, fast or famine. Food and drink in Byzantium*, ed. W. M a y e r, S. T r z c i o n k a, Brisbane 2005, s. 197; K. P a r r y, *Vegetarianism in late antiquity and Byzantium: the transmission of a regimen*, [in:] *Feast...*, s. 184; C. B o u r b o u, M.P. R i c h a r d s, *The middle Byzantine menu: palaeodietary information from isotopic analysis of humans and fauna from Kastella, Crete*, *IJOa* 17, 2007, s. 65–66; M. G r ü n b a r t, *Store in a cool and dry place: perishable goods and their preservation in Byzantium*, [in:] *Eat, drink and be merry (Luke 12:19). Food and wine in Byzantium. In honour of Professor A.A.M. Bryer*, ed. L. B r u b a k e r, K. L i n a r d o u, Aldershot 2007, s. 48; J. K o d e r, *Stew and salted meat – opulent normality in the diet of every day?*, [in:] *Eat, drink and be merry...*, s. 71; A. D a l b y, *Tastes of Byzantium. The cuisine of a legendary empire*, London–New York 2010, s. 71; A.-M.T a l b o t, *Mealtime in monasteries: the culture of the Byzantine refectory*, [in:] *Eat, drink and be merry...*, s. 114–115, 119; M. K o k o s z k o, *Rola nabiału w diecie późnego antyku i wczesnego Bizancjum (IV–VII w.)*, *ZW* 16, 2011, s. 22–27; i d e m, *Smaki Konstantynopola*, [in:] *Konstantynopol – Nowy Rzym. Miasto i ludzie w okresie wczesnobizantyńskim*, red. M.J. L e s z k a, T. W o l i ń s k a, Warszawa 2011, s. 489–491; I. A n a g n o s t a k i s, *Byzantine delicacies*, [in:] *Flavours and delights...*, s. 88; i d e m, *Byzantine diet and cuisine. In between ancient and modern gastronomy*, [in:] *Flavours and delights...*, s. 51; i d e m, *The emperor's salad*, [in:] *Flavours and delights...*, s. 171; i d e m, „*The raw and the cooked*”: *ways of cooking and serving food in Byzantium*, [in:] *Flavours and delights...*, s. 179–181; J. K o d e r, *Everyday food in the middle Byzantine period*, [in:] *Flavours and delights...*, s. 144, 146; i d e m, *Natural environment and climate, diet, food, and drink*, [in:] *Heaven & Earth. Art of Byzantium from Greek collections*, ed. A. D r a n d a k i, D. P a p a n i k o l a - B a k i r t z i, A. T o u r t a, Athens 2013, s. 215; M. L e o n t s i n i, *Hens, cockerels and other choice fowl. Everyday food and gastronomic pretensions in Byzantium*, [in:] *Flavours and delights...*, s. 118–119, 130; J. K o d e r, *Cuisine and dining in Byzantium*, [in:] *Byzantine culture. Papers from the conference “Byzantine Days of Istanbul” held on the occasion of Istanbul being European Cultural Capital 2010. Istanbul, May 21–23 2010*, ed. D. S a k e l, Ankara 2014, s. 427, 430; C. B o u r b o u, S. G a r v i e - L o k, *Bread, oil, wine and milk: feeding infants and adults in Byzantine Greece*, [in:] *Archaeodiet in the Greek world. Dietary reconstruction from stable isotope*

we fragmentach pism agronomicznych³ poświęconych hodowli tych ptaków. Autorzy, w trosce o pomnożenie liczebności ptactwa, najwięcej uwagi poświęcają kwestii wysiadywania jaj i wylęgu piskląt⁴. Dane te dostarczają nam w związku z tym szczegółowych wiadomości o sposobie wpływania na nośność zwierząt poprzez podawanie im odpowiedniej paszy. Zdaniem Kolumelli (I w. n.e.), nieskom powinno się podawać na wół ugotowany jęczmień z dodatkiem liści i nasion żarnowca miotlastego, które ewentualnie można zastąpić wyką siewną lub prosem⁵. Z kolei autor bizantyńskiego traktatu *Geoponika* (powstałego w okresie pomiędzy VI a X w.) pisze o kaszy jęczmiennej, prosie, otrębach zbożowych, życicy zwanej *dzidzania* (*Lolium temulentum* L.) oraz wilgotnych liściach lucerny drzewnej⁶. Zaleca jednocześnie mieć baczenie, aby ptaki nie spożywały pestek winogron, gdyż, jak uważa, niekorzystnie wpływają one na nośność⁷. W tym samym dziele odnajdujemy również wzmianki mówiące o praktykach mających zagwarantować pozyskanie jaj o jak najlepszej jakości, co zapewne było istotne nie tylko w ich wykorzystaniu w gospodarstwie domowym, ale pozwalało też uzyskać większy zysk z ich sprzedaży⁸. W jednej z porad czytamy, że aby interesujący nas produkt osiągnął wystarczająco duże rozmiary, ptaki powinny żywić się suchymi lub zwilżonymi winem otrębami z dodatkiem utartej lakońskiej dachówki bądź ochry⁹. Natomiast przed znoszeniem uszkodzonych jajek miało chronić podawanie zwierzętom, przed porcją właściwej paszy, specyfiku przygotowanego z ugotowanego białka jajka utartego z taką samą ilością prażonych rodzynek¹⁰.

analysis, ed. A. P a p a t h a n a s i o u, M. P. R i c h a r d s, S. C. F o x, Princeton 2015, s. 174, 188; B. C a s e a u, *Byzantium*, [in:] *A companion...*, s. 365.

³ Na temat najbardziej znanych autorów agronomicznych i ich traktatów, cf. I. M i k o ł a j c z y k, *Rzymska literatura agronomiczna*, Toruń 2004, *passim*.

⁴ W a r r o n, *O gospodarstwie rolnym*, III, 9, 7–13; K o l u m e l l a, VIII, 5, 1–14; *Geoponika*, XIV, 7, 2; XIV, 7, 4–5; XIV, 7, 8–9; XIV, 7, 11–30; XIV, 8, 1–4.

⁵ K o l u m e l l a, VIII, 5, 2.

⁶ *Geoponika*, XIV, 7, 3.

⁷ *Geoponika*, XIV, 7, 4; cf. K o l u m e l l a, VIII, 4, 2–3.

⁸ Cf. *Geoponika*, XIV, 11, 1–8; XIV, 14, 1. Zgodnie z *Edyktem o cenach maksymalnych*, na początku IV w. n.e., cztery sztuki jajek kosztowały 4 denary, cf. *Edykt Dioklecjana*, 6, 1, 43.

⁹ *Geoponika*, XIV, 11, 1–2.

¹⁰ *Geoponika*, XIV, 11, 3; XIV, 14, 1.

Wraz ze zgromadzeniem dużej liczby dorodnych jajek (z przeznaczeniem kulinarnym bądź na potrzeby handlu) należało zadbać, by jak najdłużej zachowały one świeżość. Z analizowanych traktatów dowiadujemy się, że rolnicy rozwiązali tę kwestię, wypracowując kilka skutecznych metod, których główne założenia, z wyjątkiem drobnych modyfikacji, nie uległy zmianie od starożytności po średniowiecze. Warron (II/I w. p.n.e.) radził na przykład nacierać jajka miałką solą bądź zanurzyć je na trzy lub cztery godziny w solnym roztworze. Następnie polecał składować je w otrębach lub plewach¹¹. Z kolei z traktatu Kolumelli dowiadujemy się o praktyce umieszczania jajek na sześć godzin w miałkiej soli, którą następnie zmywano, a przygotowany w ten sposób produkt zasypywano plewami, otrębami, bobem (całym lub rozdrobnionym) bądź skawaloną solą. Wspomina on też o wzmiankowanej już metodzie wrzucania jajek do osolonej wody, dodaje jednak, że roztwór ten powinien być ciepły. Zauważa nadto, że choć sól jest niezwykle skutecznym konserwantem, doprowadza do wysuszenia właściwej substancji jaj, przez co podczas sprzedaży tracą one na wartości¹². Z analizy fragmentu *Geoponiki* wynika, że zaprezentowane powyżej sposoby przedłużania świeżości jaj były dobrze znane i powszechnie stosowane również w czasach Bizancjum¹³.

2. Charakterystyka dietetyczna jajek

Mnogość i popularność technik pozwalających na wydłużenie terminu spożywania interesującego nas pożywienia pozwala zrozumieć, dlaczego twórcy źródeł medycznych kładli szczególny nacisk na stosowanie (zarówno w gastronomii jak i medycynie) możliwie jak najświeższych jaj.

¹¹ Warron, *O gospodarstwie rolnym*, III, 9, 12.

¹² Kolumella, VIII, 6, 1–2. Cf. Ch. Chanderson, *Animals...*, s. 140.

¹³ Umieszczanie świeżych jaj w otrębach, cf. *Geoponika*, XIV, 7, 11. Przechowywanie jaj w plewach, otrębach lub soli, cf. *Geoponika*, XIV, 11, 6. Zanurzanie jaj w solnym roztworze (a następnie umieszczenie ich w plewach lub otrębach), cf. *Geoponika*, XIV, 11, 7.

Jednym z pierwszych autorów, który kilkakrotnie akcentował tę kwestię, był Galen. Uczynił ją bowiem jednym z głównych postulatów chociażby w traktacie *O właściwościach pokarmów*, gdzie w obszernym rozdziale, dotyczącym dietetycznej charakterystyki tego pokarmu, przedstawił jego klasyfikację według trzech kryteriów. Po pierwsze lekarz uzależniał jego właściwości od gatunku ptactwa. Pod tym względem za najlepsze uznał jaja kurze i bażancie, zauważając jednocześnie, że gorszymi cechami odznaczają się te pozyskane od gęsi i strusi. Jako drugą cechę wymienił właśnie świeżość jaj, czyli czas, jaki upłynął od ich zniesienia. Natomiast trzeci aspekt dotyczył sposobu i długości obróbki termicznej. Zgodnie z tym ostatnim medyk najpierw wyróżnił jaja gotowane, które usystematyzował według ich konsystencji, to znaczy gotowane na twardo (*hefthá*), na miękko (*rofetá*) lub zupełnie płynne, czyli zaledwie podgrzane (*trometá*)¹⁴. Kolejno przeszedł do konkretnych argumentów wyjaśniających ich dietetyczną wartość, wyjaśniając, że najlepsze pod tym względem są jajka jedynie delikatnie ścięte, podczas gdy te na miękko odznaczają się mniejszą pożywnością. Podkreślił jednak, że ostatnie są za to łatwiej wydalone z organizmu, a nadto łagodzą podrażnienia gardła. Z zapisków lekarza jasno wynika, że przeciwieństwo obu stanowią jaja na twardo, które są ciężkostrawne, co oznacza, że z trudnością przechodzą przez układ pokarmowy i dostarczają ciału pożywienia o gęstych sokach.

W dalszej części traktatu odnajdujemy inne przykłady technologii kulinarnych, które stanowiły także o właściwościach dietetycznych jajek. Galen wyróżnił wśród nich jaja pieczone w popiele (*optá*), o których pisał, że (w porównaniu z gotowanymi na twardo) jeszcze wolniej przechodzą przez organizm i zapewniają mu pokarm o gęstszych sokach. Medyk wymienił również jajka smażone na patelni *tágenon* (nazywane z tego powodu *tagenistá*), które stanowią najgorszy rodzaj pożywienia, ponieważ w trakcie obróbki termicznej wydziela się szkodliwy (jak określił go

¹⁴ W konsumpcji tego rodzaju pokarmu pomocna była *coclearia*, łyżka o ostro zakończonym uchwycie (używany zazwyczaj do wydobywania ślimaków z muszli), którym przekłuwano skorupkę jajka z obu stron, po czym wysysano jej zawartość, cf. M a r c j a l i s, XIV, 121. Na ten temat, cf. T. J. L e a r y, *Martial book XIV: The Apophoreta. Text with introduction and commentary*, London 1996, s. 185; P. F a s, *Around...*, s. 314–315; J. P. A l c o c k, *Food...*, s 116.