

Ο διατροφικός κόσμος του Βυζαντίου

Από τον Απίκιο, τις συνταγές και τις σάλτσες του,
στον διαιτολόγο Ιερόφιλο τον Σοφιστή
και από το έτνος στα *φάβαρα* ή «...πώς οφείλει διαιτάσθαι άνθρωπος...»



Δύο δίωρες απογευματινές διαλέξεις τον Ιανουάριο του 2017
Κυριακή 22 και 29/1, ώρα 6.30-9.00

Ομιλητής ο Μιχάλης Ζευγουλάς, μελετητής του διατροφικού πολιτισμού της Μεσογείου

Ένα γευστικό ταξίδι στο στομάχι μιας μεγάλης αυτοκρατορίας, στους αγρούς και τα περιβόλιά της, τους ψαρότοπους, τα βουστάσια, τις σιταποθήκες, τα κελάρια και τα μαγειρεία της. Ένα ταξίδι, χωρίς πολεμικές ιαχές κι αναμετρήσεις, σε αγορές και μοναστηριακά τραπέζια, σε βασιλικές συνεστιάσεις και λαϊκά καπηλειά, σε δημόσιους χώρους με πλανόδια εδέσματα, σε πλούσιους οίκους και σε ταπεινά νοικοκυριά της πρωτεύουσας, των πόλεων και της υπαίθρου.

Θα ξεκινήσουμε με το *άριστον*, δηλαδή το πρωινό, που συνήθως αρχίζει λίγο πριν από το μεσημέρι. Στους αγροτικούς πληθυσμούς περιελάμβανε ψωμί στο κρασί, το *βουκκάκρατον*. «Επέδωσε αυτό ποτήριο οίνου επιβαλών αυτό και κλάσμα άρτου, ο λέγεται βουκκάκρατον έως της σήμερον ημέρας». Και θα κλείσουμε με το δείπνο.

Θα κατέβουμε προς το λιμάνι του Ρηγίου, στα θρακικά παράλια του Μαρμαρά, για να αγοράσουμε τα ψάρια μας και να θυμηθούμε τον διάλογο του ήρωα στον *Τιμαρίωνα*, που κατεβαίνει στον Άδη και δέχεται τις αγωνιώδεις ερωτήσεις των νεκρών: «Καλώς ήρθες νεοπεθαμένε! Λέγε μας τα νέα από τους ζωντανούς. Πόσοι κολιοί έρχονται στον οβολό; Και παλαμίδες; Και τόνους και μαρίδες; Πόσο έχει πάει το λάδι; Το κρασί; Το στάρι κι όλα αυτά; Και ξέχασα το πιο σημαντικό: πάει καλά το ψάρεμα της σαρδέλας; Αυτές μ' άρεσε να ψωνίζω όσο ήμουν ζωντανός –τις προτιμούσα από τα λαβράκια».

(Αγνώστου συγγραφέα, πιθανόν του Νικολάου Καλλικλή, 12ος αιώνας)



Θα λιμπιστούμε το χαβιάρι και τον καπνιστό οξύρυγχο, που καταπλέουν από την Αζοφική και προορίζονται για τα αυτοκρατορικά συμπόσια στο Μέγα Παλάτιον, αλλά και για τους ηγούμενους των μεγάλων μοναστηριών.

Αργότερα, θα φτάσει και η καπνιστή ρέγγα από τη Βρετανία. Προς το παρόν, στους πάγκους λάμπουν τα λαβράκια, τα τρίγλια (μπαρμπούνια), οι βάτοι (σαλάχια), οι ρίνες, τα καλκάνια –αγαπημένα τηγανητά με σκόροδον–, οι ψαχνωμένοι τόνοι και οι παλαμίδες. Πλούσια τα αλιεύματα. Στην εποχή της Δ΄ Σταυροφορίας ο αλιευτικός στόλος μετρούσε 1.600 σκαριά!

Κι όταν πεινάσουμε, θα αγοράσουμε από τον πλανόδιο πουσκάριο μια κούπα ρεβίθια ή «δαύκους εψημένους». Μπορεί και πλακούντες «εντυρίτες», δηλαδή τυρόπιτες!



«Ο Μυστικός Δείπνος». Σκοτεινή εκκλησία στην Κοιλάδα των Κοράμων, Καπαδοκία

Από παντού μια μυρωδιά από πεύκο, κισσό, δάφνη, μυρτιά και δεντρολίβανο μας χτυπά στη μύτη. Αρωματίζουν με στεφάνια τον δρόμο απ' όπου θα περάσει η αυτοκρατορική πομπή.

Κι αν πάμε στη γιορτή της Αναλήψεως, θα φτιάξουμε σταυρούς από τριαντάφυλλα κι άλλα λουλούδια προσφορά στον αυτοκράτορα. Την Κυριακή των Βαΐων, στον Άγιο Δημήτριο, ο αυτοκράτορας θα προσφέρει στους συγκλητικούς στεφάνια από βάγια, μαντζουράνα και άλλα αρωματικά.

Περνώντας από την Αγία Σοφία, θα δούμε τους εμπόρους να πουλάνε –παρά τις απαγορεύσεις– τα μπαχαρικά τους, μέσα στο προαύλιο. Από εκεί μάλλον τα αγόραζε και η αυτοκράτειρα Ζωή, που της άρεζε να τα καίει στα μαγκάλια της μέσα στο Παλάτι, όπως μας λέει ο χρονογράφος Μιχαήλ Ψελλός. Θα αγοράσουμε αρωματικά βότανα για να παρασκευάσουμε αναψυκτικά: μαστίχα, γλυκάνισο, ροδοπέταλα και άνηθο. Το *conditum*, τον *κονδίτι* οίνο, τον ξέρουμε από τα μοναστήρια. Θερμαντικό και δυναμωτικό ποτό, που ενισχύει τις δύσκολες μέρες των νηστειών.

Τον χειμώνα, οι αγορές των λαχανικών γεμίζουν με τις αγαπημένες «ρίζες» των Βυζαντινών: ρεπάνια, γογγύλια, ρέβες, δαύκους. Λαχανικά (*λαχανίτσιν*), που προστατεύουν το «σώμα» τους μέσα στο χόμα απ' τη βαρυχειμωνιά και τα χιόνια. Τα πάσης φύσεως λάχανα (από το ρήμα λαχαινώ = σκάβω), ρέμβες, τεύτλα, λαχανίδες, λαχανόγουλο είναι πράγματι... σπουδαία (!) κι αποτελούν βασική διατροφή για τους Βυζαντινούς κατοίκους.

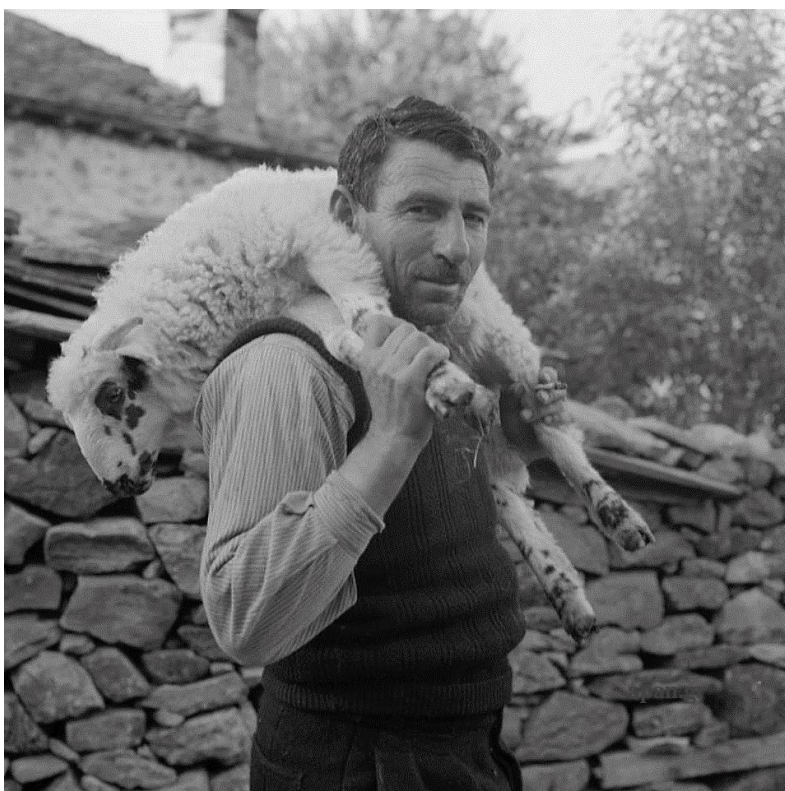
Τα λεμόνια, γνωστά από τον πρώτο αιώνα μ.Χ., σπάνια τα βλέπει κανείς, ενώ τα νεράντζια είναι γνωστότερα, φερμένα από την Παλαιστίνη (εκεί που σήμερα είναι η πόλη Γιάφα). Η μελιτζάνα (*μαζιζάνι*), θα φτάσει αργά, από την Ινδία, μέσω Περσίας, και θα καλλιεργείται σε κήπους της Συρίας. Ο Συμεών Σηθ, ορθά θα εντοπίσει τον... πρόγονό της στο στύφνο του Γαληνού (τα στύφνα ή στρύχνα της Κρήτης).

Τα λαχανικά συνοδεύονται πάντα από τις ελιές και το λάδι. Πάντως, η ελιά θέλει ήπιο κλίμα, κοντά στη θάλασσα, σε απόσταση όχι πιο μακριά από 38 μίλια. Οι ελιές έρχονται από την Πελοπόννησο κι από τα νησιά: θλαστές (τσακιστές με αλάτι), «ελιαίαι δι' όξους» (ξυδάτες), κολυμβάδες, «οξυμέλιται», από ελαιόδενδρα άγρια-αυτοφυή, μικρόκαρπα.

Στα μοναστήρια, μαζί με τις ελιές, οι τράπεζες γεμίζουν με κάπαρη, ξερά φρούτα, σταφίδες, σύκα και τζίτζιφα από τη μεσοποταμιακή Έδεσσα (σημερινή Ούρφα).

Το κρέας δυσπρόσιτο για τούς πολλούς, αλλά και απαγορευμένο –λόγω νηστειών– πάνω από τους μισούς μήνες του χρόνου. Βρίσκουμε, όμως, τα πάντα στους *σαλμαγάριους* (παντοπώλες): βοδινό, βουβαλίσιο από τον Νέστο, κατσικίσιο από την Καππαδοκία, πρόβειο από τη Θράκη.

Το κυνήγι είχε κι αυτό τους οπαδούς, σε μια φύση πλουσιότερη από τη σημερινή: αγριογούρουνο στα θρακικά βουνά, χήνες και πάπιες από τον Νέστο, ελάφια από τη Ροδόπη, και γερανοί, ακόμη και αρκούδες από τα Βαλκάνια.



Όσο για τα *σαλσίκια* (λουκάνικα), λατρεύονταν συνοδεία *σιναπιού* (μουστάρδας). Στους *σαλμαγάριους*, βρήκαμε και λιναρόσπορο, κάνναβη, βούτυρο, έλαιο κέδρου, όσπρια, τα λατρεμένα από τους Βυζαντινούς, κουκιά και λούπινα. Στα σπίτια, το λάδι υπερέχει του βουτύρου, το οποίο κυριάρχησε μετά την Άλωση.

Στους *μυρεψούς* (αρωματοποιούς), ξετρελαθήκαμε με τα σπάνια αρώματα, τους καρπούς, τους σπόρους και τα βότανα: στύρακα, κρόκο, καρδάμωμο ναστό με το αρωματικό ρίζωμα και τον περιβόητο μόσχο.

Η συλλογή των τυριών πλούσια: ανθότυρος (από τα νησιά), οξύγαλα (γιαούρτι ή ξυνόγαλο), αλλά και είδη με αργή, μακρά ζύμωση, που μοιάζουν με την κοπανιστή ή την τυροβολιά, το γαλοτύρι ή το ανεβατό. Αγαπούνε το τυρί χωρίς αλάτι, γιατί «είναι θρεπτικό κι εύπεπτο». Μας θυμίζει το «γλυκό» τυρί του κιουνεφέ ή το ποντιακό γαΐς («*απότυρο*» το λέει ο Πτωχοπρόδρομος).



Το στάρι, σαν σύμβολο, και το ψωμί, ως παράγωγό του, έχουν τιμητική θέση στο βυζαντινό διατροφολόγιο. Ψωμί για πλουσίους (*αφρατίσιν*), *ρυπαρός άρτος* για φτωχούς, ενώ για τους πολεμιστές-στρατιώτες *διπυρίτης άρτος*, δηλαδή διπλοφουρνιστό ψωμί = παξιμάδια. Αλλά η ποικιλία είναι μεγάλη: κρίθινος άρτος, πιτυρούχος, *χονδρίτης*, *κιβαρίτης*, *σεμιδαλίτις*, *σιλιγίτης*, καθώς και ψωμί από δίκκοκο στάρι, *ζέα* ή *ζειά* (*tritium dicocum*) και *προσφούρνια*, επίπεδα ψωμιά, σαν τη λαγάνα ή τις άζυμες αραβικές πίτες.

Άρτοι αρωματισμένοι, με *θρύμβη* (θρούμπι), γλυκάνισο, κρόκο και μαστίχα.

Με τον *ολυρίτη άρτο* σώθηκαν πολλοί από τον λοιμό στη διάρκεια της πολιορκίας της Θεσσαλονίκης και την άλωσή της από τους Νορμανδούς, το 1185, όπως μας λέει ο Νικήτας Χωνιάτης. Και με τον διπυρίτη «ψημένο δυο φορές για να 'ναι ελαφρύς στη μεταφορά» λέει ο Προκόπιος (*Υπέρ των πολέμων*), οι στρατιώτες εξασφάλιζαν το βασικό της διατροφής.

Όμως ο Πτωχοπρόδρομος θα συνεχίζει παραπονιάρικα: «Εκείνοι τό φρατούτζικον / αεί με το σησάμι / ημείς δε το χονδρόμυλον / το σταχτοκυλισμένον».

apan.gr



Βυζαντινή Χερσών, Κριμαία

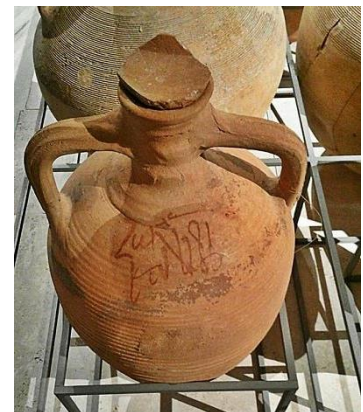
Τον 5ο αιώνα θα καταγραφούν 20 κρατικά φουρνάρικα (*μαγκιπεία*) και 120 ιδιωτικά. Το ψωμί το δικαιούνταν δωρεάν οι φύλακες των υδραγωγείων, των δημόσιων κήπων, όλοι οι εργαζόμενοι στις δημόσιες υπηρεσίες κι άλλοι πολλοί (για να μην οξύνονται οι κοινωνικές δυσαρέσκεις στην πάντα πέραν του δέοντος ζωντανή και πολυάνθρωπη πρωτεύουσα).

Στα *μαγκιπεία* θα αναζητήσουμε τον *κόλλυρο*, ψωμάκι με μορφή κρίκου, το *κολλίκιον*, που ονομάστηκε κολλούριον κι έγινε ...κουλούρι!

Στα ύστερα χρόνια θα γευτούμε το *καταστατόν* (άμυλο σταριού με αλεσμένα αμύγδαλα και ζάχαρη), αυτό που οι Οθωμανοί θα το πουν «κεσκούλ»! Το άμυλο σταριού θα χρησιμοποιηθεί αργότερα για τη γνωστή «βαρβάρα», ανήμερα της γιορτής της αγίας.

Το κρασί θα το συναντάμε παντού. Στα καπηλειά της Κωνσταντινούπολης, που τον 9ο αιώνα δεν άνοιγαν πριν από τις οκτώ το πρωί και έκλειναν κατά τις οκτώ το βράδυ (για να αποφεύγονται οι τσακωμοί, που υποδαυλίζονται από το νυχτερινό έρεβος και φουντώνουν με τη βραδινή οινοποσία). Κρασιά έρχονταν στην πρωτεύουσα από τη Θράκη (Γανίτικο) τη Δυτική Μικρά Ασία κι από τις ακτές της Μαύρης Θάλασσας, από την Κρήτη, τη Σάμο, την Εύβοια, και τη Ρόδο. Αλλά και ο ρητινίτης οίνος είχε τους εραστές του στα φτωχά στρώματα.

Η φήμη των γλυκών κρασιών έφτανε μέχρι την Ευρώπη. Μοσχάτο από το Αιγαίο και μονεμβασιώτικη μαλβαζία (*malvoisie*).



Στα μοναστήρια, πέρα από τα λαχανικά και τα όσπρια, έχουμε και τις γαστρονομικές παρεκτροπές, όπως σκωπτικά τις στιχουργεί, με πίκρα ο Πτωχοπρόδρομος: τις Τετάρτες και τις Παρασκευές τηρούν αυστηρή νηστεία: Δεν τρώνε ούτε ψάρι «...τις μέρες εκείνες, κύριέ μου, παρά μόνο λίγο ψωμάκι, αστακούς κι αληθινούς κάβουρες και караβίδες βραστές, τηγανητές γαρίδες και λίγα λαχανικά και φακές με τα στρείδια και τα μύδια ...με χτένια και σωλήνες και ωραία κουκιά και ρύζι με μέλι, φασόλια μαυρομάτικα, ελίτσες και χαβιάρι και αυγοτάραχο της εποχής για την όρεξη. Και μηλαράκια γλυκά και χουρμάδες και σύκα ξερά και χλωρά καρύδια και σταφίδες χιώτικες και λιγάκι γλυκό του κουταλιού

λεμόνι... Και για να χωνέψουν από την ξηροφαγία πίνουν γλυκό κρασί... Αλλά σε μας δίνουν βρεχτοκούκια και σβήνουν τη δίψα μας με νερό με κύμινο... και ρίχνουν τρεις σταγόνες λάδι, περιχύνουν τα ψωμιά μας και μας το δίνουν να το φάμε. Αυτό λέγεται αγιοζούμι».

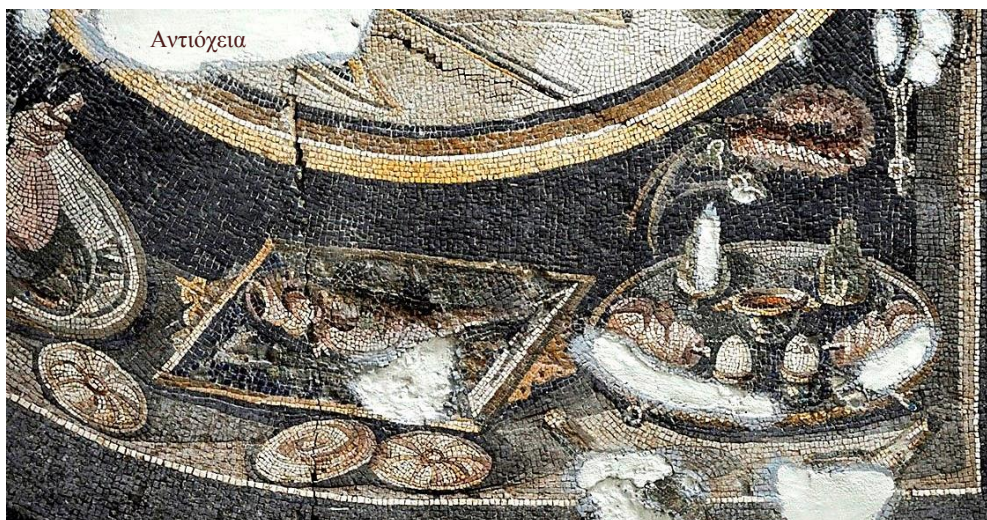


apan.gr



«Ο εν Κανά Γάμος». Στο καθολικό της Ιεράς Μονής Αγίου Νικολάου του Αναπασά, Μετέωρα

Στα παλατιανά τραπέζια, η αφθονία των τροφών θα σχολιαστεί και από τους χρονικογράφους και από τους επίσημους επισκέπτες. Αμνοερίφια ψητά, δέλφακες οπτοί (γουρουνόπουλα), σεμιδαλίτης άρτος, καπόνι και κέφαλος σε γλυκόζυνο ζωμό με κρόκο, νάρδο, κανελογαρύφαλλα, καλκάνι ψημένο και πασπαλισμένο με κύμινο. Καπνιστά λουκάνικα, μοσχάρι μαγειρεμένο με ξύδι, μέλι, σελινόριζα και μάραθο. Λαγός με ζιγγίβερη (πιπερόριζα), με κανέλλα, νάρδο, και κόστος. Σφουγγάτο με αυγά και λαχανικά ...και ... και ... Πλούτος, υπερβολή αλλά και διατροφική ισορροπημένη ζωή. Μύθοι γύρω από παρασκευές εδεσμάτων, όπως ο *μονόκυθρος*, φαγητό με αμέτρητα υλικά!



Ο βυζαντινός διατροφικός κόσμος, συνέχεια του αρχαίου, εμπλουτισμένος με τις ενδιάμεσες ρωμαϊκές επιρροές, αντάμωσε το πετιμέζι (*σίραιον*) με τον γάρο και αφομοίωσε λαούς κι εθνότητες στα πέρατα της εδαφικής επικράτειας της αυτοκρατορίας κι ακόμα πιο πέρα.

Και στα πολλά και μεγάλα πανηγύρια των αγίων, όπως στα Δημήτρια της Θεσσαλονίκης (τα βυζαντινά Παναθήναια, θα λέγαμε), συγκεντρώνονταν προσκυνητές και πανηγυριστές, έμποροι, ναυτικοί και αγωγιάτες από τα πέρατα της οικουμένης. Το πανηγύρι ξεκινούσε έξι μέρες πριν από τη γιορτή του αγίου και κρατούσε μια βδομάδα. Φοίνικες, Ιταλοί, Ισπανοί, Βούλγαροι, Κέλτες και χίλιοι δυο άλλοι κατέφθαναν με τιςπραμάτειες τους. Υφαντά από την Αίγυπτο και νήματα από τη Βοιωτία και την Πελοπόννησο. Οι Μαυροθαλασσίτες έφερναν άλογα και ημίονους, ενώ οι γύρω λίμνες προμήθευαν με ψάρια τις αγορές τροφίμων. «Θα'ταν ευκολώτερο να μετρήσει κανείς την άμμο της θάλασσας παρά τους ανθρώπους, ντόπιους και ξένους, που συγκεντρώνονταν στη Θεσσαλονίκη για εμπόριο χρυσού κι ασημιού, πολύτιμων λίθων, μεταξιού, και μαλλιού» μας λέει ο Ιωάννης Καμενιάτης.



apan.gr

Αλλά οι περιγραφές της «παλαιάς Μακεδονίας» γύρω από τη Θεσσαλονίκη ενέπνευσαν πολλούς. Τα αμπέλια και οι κήποι έφταναν, λέει, μέχρι τη Βέροια και από τούς λόφους κατέβαιναν για νερό τα ελάφια. Παντού αγελάδες, βόδια που μουγκάνιζαν, πρόβατα, γουρούνια που γρύλλιζαν, άλογα, σκυλιά που γαύγιζαν ακολουθώντας τα αφεντικά τους (*Τιμαρίων*).

Σε αυτές τις γιορτές και τα πανηγύρια, το εμπόριο τροφών ενώνει εθνότητες κι εμπλουτίζει το βυζαντινό τραπέζι. Η βυζαντινή κουζίνα, μια σύνθετη ιστορική κουζίνα, αφομοιώνει τη σοφή λιτότητα των αρχαίων, θαμπώνεται από τη ρωμαϊκή γευστική υπερβολή και ενσωματώνει την ηδυσπάθεια της Ανατολής. Λειτουργεί σαν «Ταμείο Μνήμης».

Ο διατροφικός πλούτος της Βυζαντινής Αυτοκρατορίας είναι το τελευταίο κεφάλαιο ενός παλαιού κόσμου που μοιάζει να έκλεισε με την Άλωση, το 1453. Ένας καινούργιος κόσμος υλικών, τροφών και προϊόντων θα ξεμυτίσει σε περίπου πενήντα χρόνια, για να αρχίσει ένας νέος κύκλος γεύσης, διατροφής και πολιτισμού, στον οποίο το «Ταμείο Μνήμης» έδωσε πάρα πολλά.

Μιχάλης Ζευγουλιάς



ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Φαίδων Κουκουλές, *Βυζαντινών Βίος και Πολιτισμός* (6τομο) (Αθήνα 1948-1952).

Φαίδων Κουκουλές, *Θεσσαλονίκης Ευσταθίου, Τα λαογραφικά* (Εταιρεία Μακεδονικών Σπουδών, Αθήνα 1950).

Μανουήλ Γεδεών, *Μουσικαί διαχύσεις οικιακαί. Εγκρίδες ή λαλάγγια* (Μορφωτικό Ίδρυμα Εθνικής Τραπέζης, Αθήνα 2002).

Hans Eideineier (επιμ.), *Διήγησις των Τετραπόδων Ζώων και Πουλολόγος. Κριτική έκδοση* (Πανεπιστημιακές Εκδόσεις Κρήτης, Ηράκλειο 2016).

Hans Eideineier (επιμ.), *Πτωχοπρόδρομος. Κριτική έκδοση* (Πανεπιστημιακές Εκδόσεις Κρήτης, Ηράκλειο 2012).

Ευλόγιος Κουρίλας Λαυριώτης, *Οι αμπελώνες του Άθω* (Εκδόσεις Μυλοπόταμος, Αθήνα 2001).

Andrew Dalby, *Βυζαντινού Γεύσεις, Η κουζίνα της αυτοκρατορίας* (Εκδόσεις Πατάκη, Αθήνα 2015).

Βυζαντινών Γεύσεις, (Εφημερίδα *Η Καθημερινή*, *Επτά Ημέρες*, Αθήνα 12/5/2002).

Νίκος Πλατής, *Μπαχαρικό Λεξικό* (Εκδόσεις Κέδρος, Αθήνα 2003).

Χρήστος Μότσιας, *Τι έτρωγαν οι Βυζαντινοί* (Εκδόσεις Κάκτος, Αθήνα 1998).

Johannes Korper, *Ο κηπουρός και η καθημερινή κουζίνα στο Βυζάντιο* (Ίδρυμα Γουλιανδρή Χορν, Αθήνα 1992).

Δήμητρα Παπανικόλα-Μπακιρτζή (επιστ. επιμ.), *Βυζαντινών διατροφή και Μαγειρεία*. Πρακτικά Ημερίδας «Περί διατροφής στο Βυζάντιο» (Υπουργείο Πολιτισμού, Ταμείο Αρχαιολογικών Πόρων και Απαλλοτριώσεων, Αθήνα 2005)

Λούλα Κυπραίου (επιμ.), *Ωρες Βυζαντίου. Έργα και Ημέρες στο Βυζάντιο*. Αθήνα - Θεσσαλονίκη - Μυστράς (Υπουργείο Πολιτισμού, Διεύθυνση Βυζαντινών και Μεταβυζαντινών Μνημείων, Αθήνα 2001).

Πάρης Καλαμαράς, «Διατροφικές συνήθειες και γευστικές προτιμήσεις στο Βυζάντιο» *Αρχαιολογία* τεύχος 116 (Αθήνα, 2010).

Ε. Αλμπανίδου, «Οι αντιλήψεις των Βυζαντινών για τη διατροφή» *Αρχαιολογία* (Αθήνα 2014).

Ιωάννης Καλλέργης, *Τροφαί και ποτά σε πρωτοβυζαντινούς παπύρους* (Επετηρίδα Εταιρείας Βυζαντινών Σπουδών τ. ΚΓ', Αθήνα 1953).

Παναγιώτης Καμπάνης, *Η Θεσσαλονίκη των Γεύσεων* (*Parallaxi Magazine*, 8/11/2015).

Ε. Στάμπολη, *Πρόσκληση σε γεύμα* (Καλειδοσκόπιο, Αθήνα 2002).

Βάλτερ Ζεράρ, *Η καθημερινή ζωή στο Βυζάντιο* (Ωκεανός, Αθήνα 1970).

Στίλπον Κυριακίδης, *Βυζαντινές μελέτες* (Θεσσαλονίκη 1947).

Πλάτων Ροδοκανάκης, *Βυζαντινή μαγειρική* (Ημερολόγιο Σκόκου, Αθήνα 1916).

ΠΗΓΕΣ

Προκόπιος, *Ανέκδοτα ή Απόκρυφη ιστορία*, Αλόη Σιδέρη (μτφρ.) (Άγρα, Αθήνα 1989).

Αλέξανδρος ο Τραλλιανός: T. Puschmann, Alexander von Tralles, *Zur Geschichte der Medicin* (Amsterdam 1963).

Σηθ Συμεών, *Σύνταγμα κατά στοιχείον περί τροφών δυνάμεων* (Bernandus Langkavel, Bibliotheca Teubneri, Lipsiae 1868).

Λέων ΣΤ' ο Σοφός, *Το Επαρχικόν Βιβλίον Λέοντος ΣΤ' του Σοφού*, Ταξίαρχης Γ. Κόλιας, Μαρία Χρόνη (επιστ. επιμ., μτφρ.), σειρά *Κείμενα Βυζαντινής Γραμματείας* (Εκδόσεις Κανάκη, Αθήνα 2010).

Στην ίδια σειρά των εκδόσεων Κανάκη:

Μιχαήλ Ψελλος, *Χρονογραφία*, και

Νικήτας Χωνιάτης, *Χρονική διήγησις*.

Τιμαρίων, ή περί των κατ'αυτών παθημάτων. Ένα ταξίδι από την Κωνσταντινούπολη στη Θεσσαλονίκη, Βασίλης Κατσαρός, Πέτρος Βλαχάκος (επιστ. επιμ., σχόλια, μτφρ), σειρά *Βυζαντινοί Συγγραφείς* (Εκδόσεις Ζήτρος, Θεσσαλονίκη 2001).

Για την αμπελουργό Χώρα των Γανοχώρων (Αν. Θράκη), δείτε στο Αρχείο του Πανοράματος (ΑΠΑΝ) <http://archive.apan.gr/gr/data/region/1406>



Επεξεργασία κειμένου και βιβλιογραφίας, εικονογράφηση: Δημιουργικό Τμήμα ΑΠΑΝ

Για τους κύκλους των πανοραμικών διαλέξεων στη Θεσσαλονίκη
Οργανωτική και γραμματειακή υποστήριξη: Εύα Βόγια, VOYA Travel Βενιζέλου 1
Τηλέφωνα: 2310-272.830 και 277.132 E-mail: eva@voyatravel.gr
Πανόραμα τηλέφωνο: 210-72.19.825 E-mail: info@apan.gr

ΤΟ ΠΑΝΟΡΑΜΑ ΣΤΗ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ
Πολιτιστική Εταιρεία Πανόραμα και Αρχείο apan.gr