



Το

βυζαντινό ψωμί Βασικό στοιχείο της καθημερινής διατροφής των Βυζαντινών ήταν αναμφισβήτητα το ψωμί, ο «επιούσιος άρτος», που απεικονίζεται σχεδόν αδιαλείπτως στις εικονογραφικές παραστάσεις γευμάτων. Παρασκευαζόταν στο σπίτι αλλά και μαζικά, αφού το Επαρχιακό Βιβλίο (10ος αι.) εμπεριέχει κανόνες «Περί των αρτοποιών ήτοι μαγκίπων» που στην Κων/πολη εμφανίζονται οργανωμένοι σε συντεχνία. Το ψωμί ήταν τόσο σημαντικό για τη διατροφή του Βυζαντινού ώστε οι αυτοκράτορες διαχρονικά φρόντιζαν για την επάρκειά του, ενώ από τον 11ο αιώνα ο Μιχαήλ Ζ' επιβάλλει κρατικό μονοπώλιο στα σιτηρά. Σε κάθε περίπτωση η τιμή του σιταριού είναι ιδιαίτερα προσιτή σε σχέση με άλλα στοιχεία της βυζαντινής διατροφής, όπως το λάδι ή το κρέας.

Ας δούμε όμως τι πληροφορίες μας δίνει ο Φαίδων Κουκουλές στο

ανεκτίμητο σύγγραμμά του <<Βυζαντινών Βίος και Πολιτισμός>>

Η κύρια τροφή των Βυζαντινών ήταν, όπως είναι φυσικό, ο άρτος, το ψωμί. Άριστης ποιότητας άρτος θεωρούνταν κατά το μεσαίωνα ο καθαρός άρτος, φτιαγμένος δηλαδή με σιταρίσιο αλεύρι χωρίς πίτουρα, με το οποίο δεν έχει ανακατευτεί αλεύρι από άλλα δημητριακά. Η παρασκευή αυτού του ψωμιού ήταν διαδεδομένη και τούτο αποδεικνύεται από τις ονομασίες του Καθάριον ή καθάριο ψωμί ή αγνοκαθάριο ή αγνό σε αντίθεση με αυτό που περιείχε κριθάρι, σίκαλη, καλαμπόκι κλπ.

Εννοείται ότι το καθαρό αυτό ψωμί δεν ήταν δυνατόν, επειδή ήταν πολυδάπανο, να το τρώει ο καθένας. Ήταν το ψωμί των πλουσίων αλλά και, αν ήταν δυνατόν, και των ασθενών.

Ο Πτωχοπρόδρομος στο έργο του, το δεύτερης ποιότητας ψωμί, το χαρακτηρίζει ως <<της φτώχειας>>, αφήνοντας να εννοηθεί ότι για τους πλούσιους ήταν ο καθαρός άρτος.

Ο λαός βέβαια αντί για τη λέξη άρτος χρησιμοποιούσε τη λέξη ψωμί.

Το συνηθισμένο σχήμα του ψωμιού ήταν κυκλικό.

Τα είδη του καθαρού άρτου ήταν δύο: ο σιλιγνίτης και ο σεμιδαλίτης. Η διαφορά τους ήταν ότι ο πρώτος και καλύτερος σιλιγνίτης φτιάχνονταν από άρτια κοσκινισμένο αλεύρι << από το ακριβώς λεπτόν και λευκόν και καθαρόν απάσης πιτυρώδους ουσίας άλευρον>>. Ο σεμιδαλίτης από προχειρότερα αλεσμένο σιτάρι, τη σεμίδαλι ( σεμιγδάλι).

Ο σιλιγνίτης άρτος, φτιαγμένος από το πιο λεπτό σιτάρι, ήταν μόνιμα τοποθετημένος στα τραπέζια των πλουσίων και των καλοφαγάδων αλλά χρησιμοποιούνταν και στις εκκλησίες ως πρόσφορο, και επειδή ήταν εύπεπτος, δίνονταν και στους ασθενείς.

Το αλεύρι του σιλιγνήτη άρτου κοσκινιζόταν με ειδικό μεταξωτό κόσκινο που η χρήση τους ήταν διαδεμένη κατά το μεσαίωνα. Για αυτά και τα ψωμιά που φτιάχναν με αυτό το αλεύρι τα έλεγαν μεταξωτά ψωμιά.

Ο σεμιδαλίτης άρτος, που ως προς τη θρεπτική του δύναμη ερχόταν μετά το σιλιγνήτη, λεγόταν ψωμί σεμιδαλάτο ή σεμιδάλινον. Και οι δυο αυτοί τύποι ψωμιών ( ο σιλιγνήτης και ο σεμιδαλίτης) από το χρώμα τους χαρακτηρίζονταν ως <<φωτοφόροι άρτοι>> ή <<υπέρλευκοι>> και στη λαϊκή γλώσσα αφράτα ψωμιά και αφρατίτζια και σύμφωνα με την αρχαία συνήθεια έριχναν από πάνω σουσάμι.

Υπήρχε επίσης ένα είδος ψωμιού που το ονόμαζαν << της Μέσης>>. Το ψωμί αυτό το συσχέτισαν με την μεγάλη εμπορική οδό της Πόλης, τη Μέση Οδό, επειδή εκεί πωλούνταν αυτό το ψωμί. Οι βυζαντινοί είναι γνωστό ότι εκτός από το ψωμί που έφτιαχναν στο σπίτι έτρωγαν και αγοραστό ψωμί.

Όμως η ονομασία ψωμί της Μέσης φαίνεται πως έχει άλλη εξήγηση. Τα διάφορα είδη κατά τα μεσαίωνα χαρακτηρίζονταν ως πρώτα, δεύτερα και τρίτα, όπως λέμε σήμερα πρώτης, δεύτερης, και τρίτης ποιότητας. Η δεύτερη όμως ποιότητα, που είναι μεταξύ της πρώτης και της τρίτης, χαρακτηριζόταν ως μέση. Ο άρτος λοιπόν αυτός ήταν δεύτερης ποιότητας, ανάμεσα στη πρώτη και τρίτη ποιότητα, γι' αυτό και ονομάζονταν μέσος άρτος.

κιβαροί ή κιβαρίται. Έτσι ονομάζονταν επειδή κατασκευαζόταν από ακοσκίνιστο και κακής ποιότητας αλεύρι και προορίζονταν για τους φτωχούς. Το κατώτερο είδος των ρυπαρών ψωμιών ήταν τα πιτεράτα, που η χρήση τους δήλωνε την απόλυτη φτώχεια.

Τύπος ψωμιού για τους χωρικούς και τους φτωχούς ήταν και τα κρίθινα ψωμιά. Οι φτωχοί βυζαντινοί έτρωγαν επίσης ψωμί που ήταν φτιαγμένο με αλεύρι από κεχρί. Αυτονόητο επίσης είναι ότι φτιάχνονταν και ανάμεικτο ψωμί από σιτάρι και κριθάρι.

Το ψωμί που έτρωγαν οι στρατιώτες λεγόταν βουκελλάτον ή βούκελον και είχε σχήμα κρίκου, δηλαδή κουλούρι. Ο άρτος αυτός ήταν διπυρίτης άρτος (δισ στην πυρά) έχοντας αποβάλλει και το τελευταίο ίχνος υγρασίας του, για να μπορεί να διατηρηθεί επί μακρόν έτσι ώστε να εξυπηρετεί τις ανάγκες των στρατιωτών.

Οι αρχαίοι Έλληνες κολλύρα έλεγαν το υποδεέστερο ψωμί που έδιναν στους δούλους. Από εδώ βγήκε η μεσαιωνική λέξη κολλύρα και κολλούριον, το οποίο ως κουλούρι σήμερα είναι γνωστό σε όλους.

Ως προς το βάρος και την τιμή του άρτου ελάχιστες έχουμε πληροφορίες. Φαίνεται ότι το ψωμί ζυγιζόταν κατά λίτρες και η τιμή του, τουλάχιστον ήταν μικρότερη από τρεις φόλλεις.

Το βυζαντινό ψωμί μπορεί κανείς να το ξεχωρίσει και από τον τρόπο ψησίματος. Υπήρχε η συνήθεια να ψήνουν το ψωμί εκτός φούρνου, σε ανθρακιά ή πυρότουβλα η θερμαινόμενη πλάκα. Από δω βγαίνει η ονομασία πλακόπιτα ή κεραμόπιτα η πλακιστή. Συνήθως όμως έψηναν το ψωμί σε κλίβανο, είδος φούρνου από σίδηρο αφού το τοποθετούσαν πάνω σε φωτιά. Τα ψωμιά που ψήνονταν σε αυτούς τους φούρνους λέγονταν κλιβάνια ή κλιβανωτά.

Τα ψωμιά ανάλογα με την υφή τους διακρίνονταν στα λεγόμενα μαλακά και απαλά, και στα παξιμάδια, στο διπυρίτη δηλαδή άρτο (παξαμάς, παξαμάτιον, παξιμάδιον) που συνήθως παρασκευάζονταν από κριθαρίσιο αλεύρι.

Τέλος υπήρχαν και οι λεγόμενοι παλατίνοι ή πολιτικοί άρτοι. Ήταν τα ψωμιά που δώριζαν οι αυτοκράτορες σε γιορτές και επετείους. Την αρχή την έκανε ο Μέγας Κωνσταντίνος και η συνήθεια αυτή συνεχίστηκε μέχρι και τον Ηράκλειο και πιθανόν και αργότερα.

**Πηγή:** [vizantinonistorika.blogspot.gr](http://vizantinonistorika.blogspot.gr)