

## Επιδόρπια και γλυκά στο Βυζάντιο - ο πρώτος μπακλαβάς

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Βασικό συμπλήρωμα της διατροφής ήταν τα φρούτα (μήλα, αχλάδια, σύκα ξερά και φρέσκα, κεράσια, σταφύλια, πεπόνια κ.ά.), καθώς και οι ξηροί καρποί (καρύδια, αμύγδαλα, φουντούκια).

Τα γλυκά παρασκευάζονταν με βασικό συστατικό το μέλι.

Ένα γλύκισμα (κοπτοπλακούς) με φύλλα ζύμης, αμύγδαλα, καρύδια και μέλι μοιάζει να είναι ο πρόγονος του μπακλαβά, για την προέλευση του οποίου τόσες <<μάχες>> έχουν δοθεί με τους γείτονές μας.

Ο κατάλογος των επιδόρπιων και γλυκών στο Βυζάντιο

Κίτρο ψημένο με μέλι

Ξερά σύκα με καρύδια

Συκομαγίς, πολτός σύκου

Κυδωνάτον, το κυδωνόπαστο

Οινούττα, είδος μουστοκούλουρου  
Σησαμούς ή σησαμάτων, το παστέλι  
Καρυδάτον, παρασκευασμένο με μέλι  
Πάστελλος από ζυμό σύκων ή πετιμέζι και αλεύρι ή σιμιγδάλι  
Πλακόπιττα μεσαιωνική ή μαρζαπάς, η αμυγδαλόπαστα (μαρζιπάν)  
Κρίκελος, παξιμάδι από λευκό αλεύρι, που σερβίρεται ως επιδόρπιο  
Φρεσκοψημένο ψωμί βουτηγμένο σε ζεστό μέλι, ένα αυτοσχέδιο ταπεινό γλύκισμα  
Λαλάγγια ή εγκρίδες, κομμάτια ζύμης που φουσκώνουν καθώς τηγανίζονται στο λάδι  
Κοπτόν ή κοπτοπλακούς από ζύμη και κοπανιστά καρύδια, μέλι, αμύγδαλα και πιπέρι  
Ρύζι παρασκευασμένο με γάλα, που σερβίρεται πασπαλισμένο με ζάχαρη ή ρύζι με μέλι

**Πηγή:** [facebook.com](https://www.facebook.com)