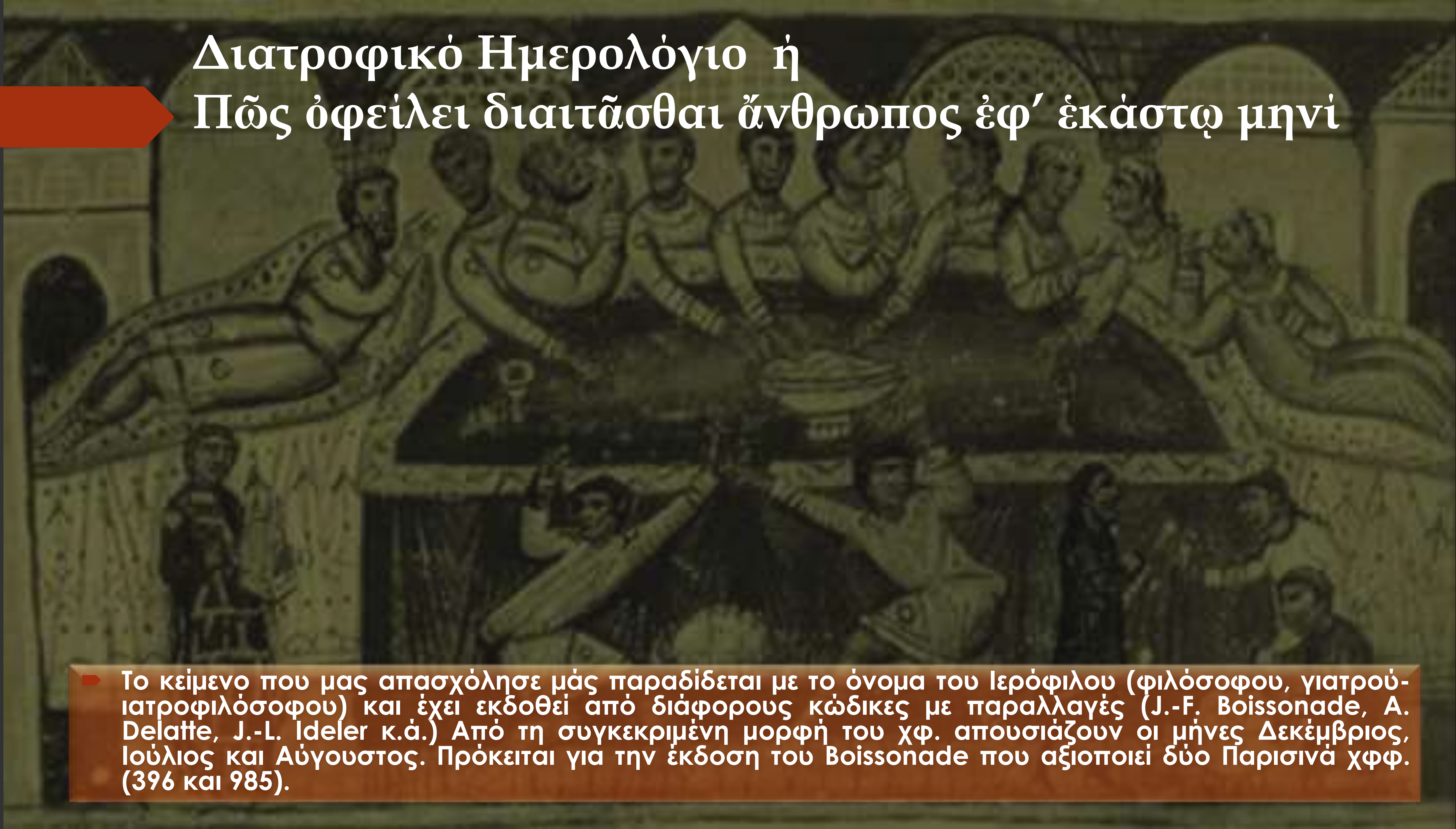
Βυζαντινών διατροφικό ημερολόγιο

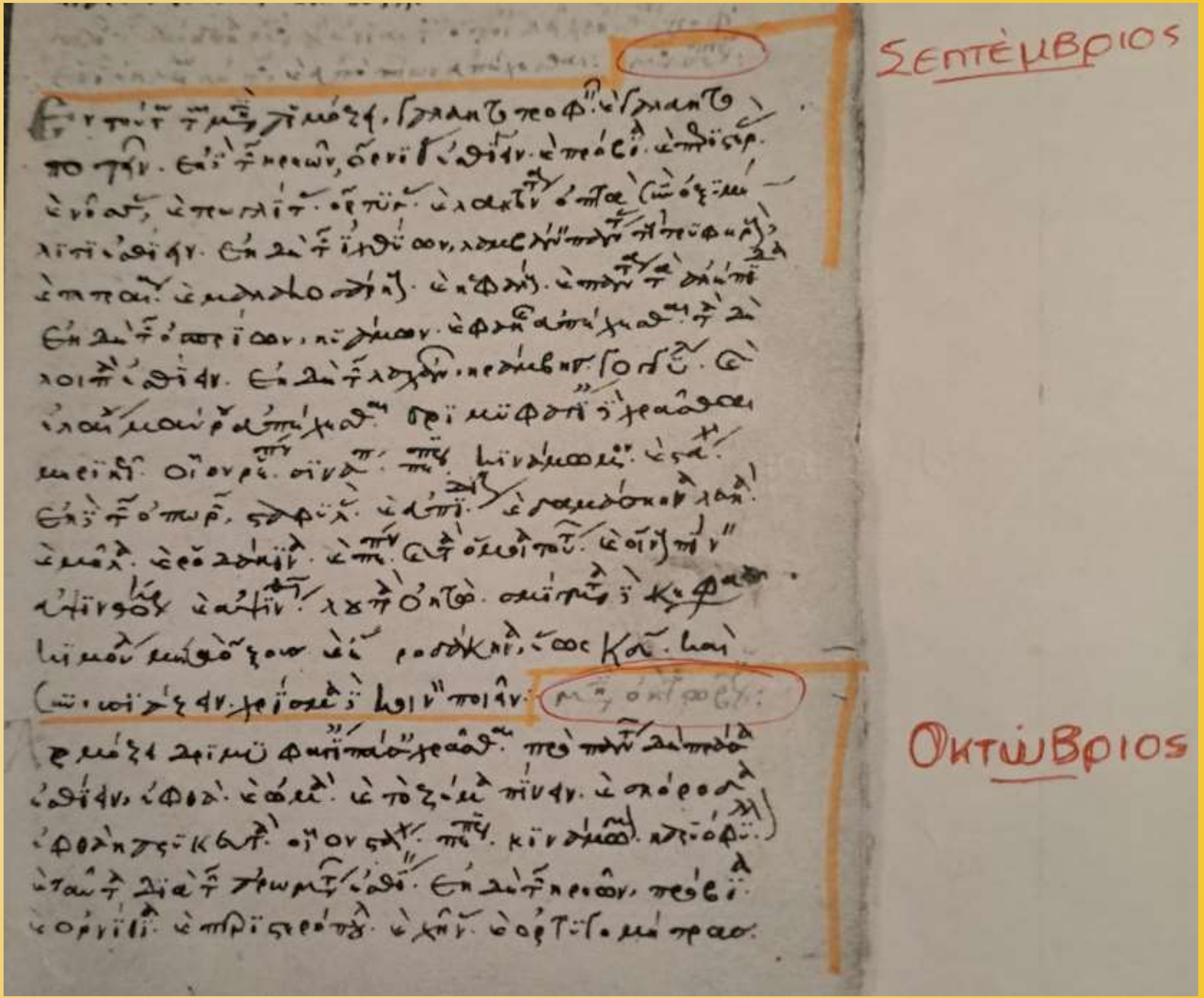
Όμιλος Παλαιογραφίας
2ο ΓΕΛ Πυλαίας



Διατροφικό Ημερολόγιο ή
Πῶς ὀφείλει διαιτᾶσθαι ἄνθρωπος ἐφ᾽ ἑκάστῳ μηνί

- Το κείμενο που μας απασχόλησε μάς παραδίδεται με το όνομα του Ιερόφιλου (φιλόσοφου, γιατρού-ιατροφιλόσοφου) και έχει εκδοθεί από διάφορους κώδικες με παραλλαγές (J.-F. Boissonade, A. Delatte, J.-L. Ideler κ.ά.) Από τη συγκεκριμένη μορφή του χφ. απουσιάζουν οι μήνες Δεκέμβριος, Ιούλιος και Αύγουστος. Πρόκειται για την έκδοση του Boissonade που αξιοποιεί δύο Παρισινά χφφ. (396 και 985).

Το κείμενο αποτελεί μια ιδιαίτερη μαρτυρία της παράστασης του διαιτητικού/διατροφικού χρόνου για την ύστερη βυζαντινή περίοδο και τα μεταγενέστερα χρόνια. Ο συγγραφέας απαρτίζει ένα ιδεατό μηνολόγιο με βάση τον υλικό χρόνο· όμως, ο χρόνος της εκκλησίας (και της νηστείας) απουσιάζει. Κεντρική μέριμνα είναι η περιοδική διαχείριση των χυμών του ανθρώπου μέσω της ρύθμισης της τροφής και του ποτού, της συχνότητας των σεξουαλικών επαφών, "του αφροδισιάζειν", και των λουτρών.


Σεπτέμβριος
Οκτώβριος

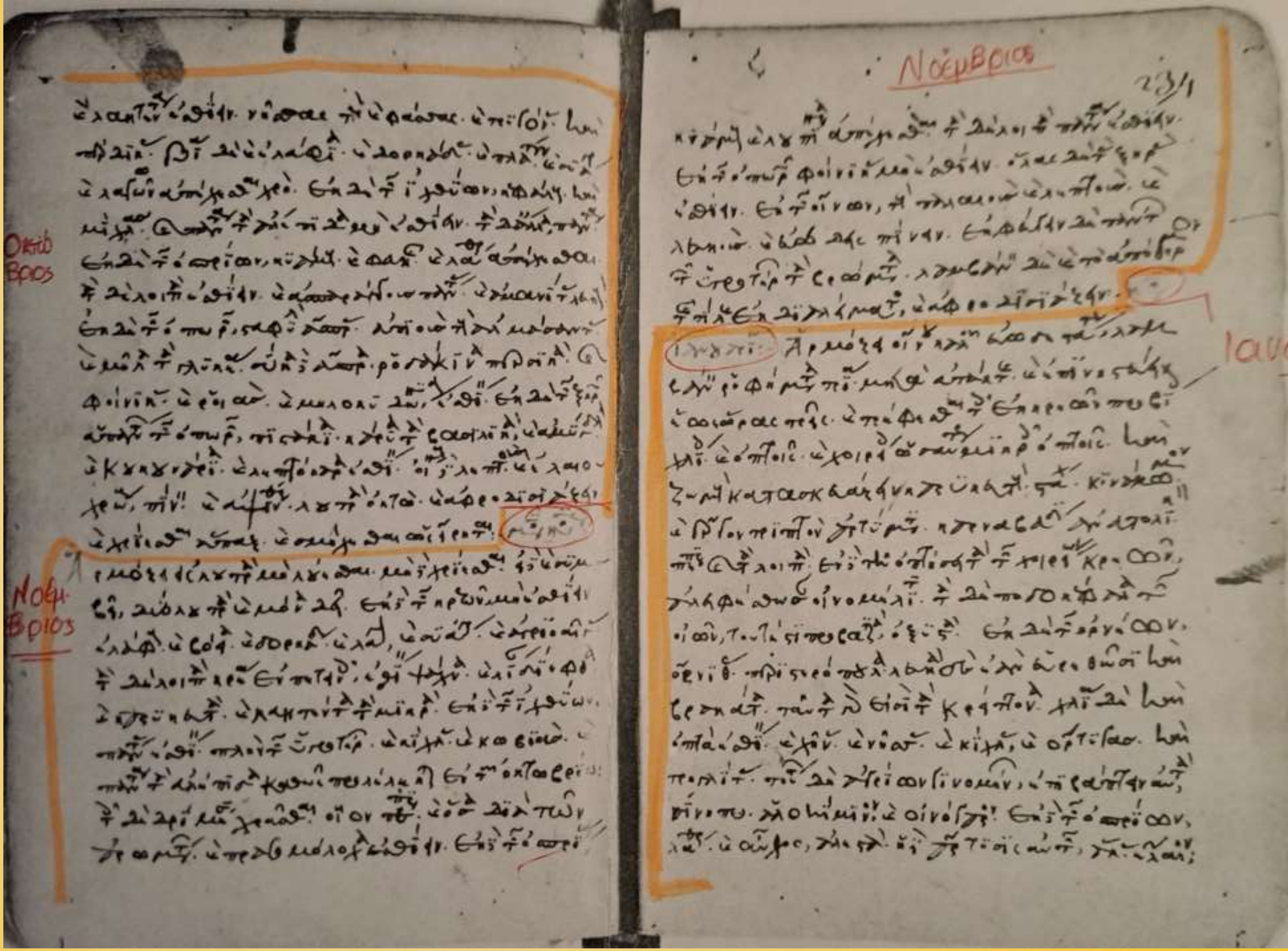
<Μηνὶ Σεπτεβρίῳ>

Ὁ Σεπτέβριος χολὴν μέλαιναν κυριεύει· ἁρμόζει ἀρτυμφαγίαις πάσαις χρᾶσθαι, πρὸ πάντων δὲ πράσα ἐσθίειν ἑφθὰ καὶ ὠμά καὶ τὸ ζέμα πίνειν καὶ σκόροδα ἑφθὰ καὶ ὠμὰ καὶ καρυκευτὰ μετὰ ἀρωμάτων. ἐκ δὲ τῶν κρεῶν πρόβεια καὶ ὄρνιθας, περιστεροπούλα δὲ καὶ χῆνας καὶ ὄρτυγας καὶ ὀρτυγομήτρας καὶ τῶν οἰῶν τὸ γαλούρια, νήσσας δὲ καὶ φάσσας καὶ τρυγόνας καὶ πέρδικας. βόεια δὲ καὶ ἐλάφους καὶ δορκάδας καὶ πλατώνας καὶ λαγωοὺς καὶ σιάγρους ἀπέχειν δεῖ. ἐκ δὲ τῶν ἰχθύων κεφάλους καὶ κίχλας καὶ πάντα τὰ ἀλέπιδα ἐσθίειν· ὅσα δὲ παστὰ ἀπέχεσθαι· τὰ δ' ἄλλα ἐσθίειν. ἐκ δὲ τῶν ὀσπρέων κύαμον καὶ φακῆν καὶ λάθυρον ἀπέχεσθαι, τὰ δὲ λοιπὰ ἐσθίειν. ἐκ δὲ τῶν ὀπωρῶν σταφυλὰς λευκὰς καὶ ἀπίους τοὺς ἀγρίους τοὺς ἀκμάσαντας καὶ μῆλον ξηρὰ καὶ σῦκα λευκά, ῥοδάκινα καὶ περσικὰ καὶ

μηλοροδάκινα, ῥοιὰς καὶ φοίνικας καὶ μηλοκύδωνα πάντα ἐσθίειν. ἐκ δὲ τῶν ξηρῶν πιστάκια καὶ κάρυα τὰ βασιλικὰ ἀμύγδαλά τε καὶ κοκονάρια· οἴνους δὲ λευκοὺς καὶ ἐλαιοχρόους πίνειν καὶ ἀψινθοροσάτους. λουτρὰ δὲ η' καὶ σμήχεσθαι καὶ ἀφροδισιάζειν.

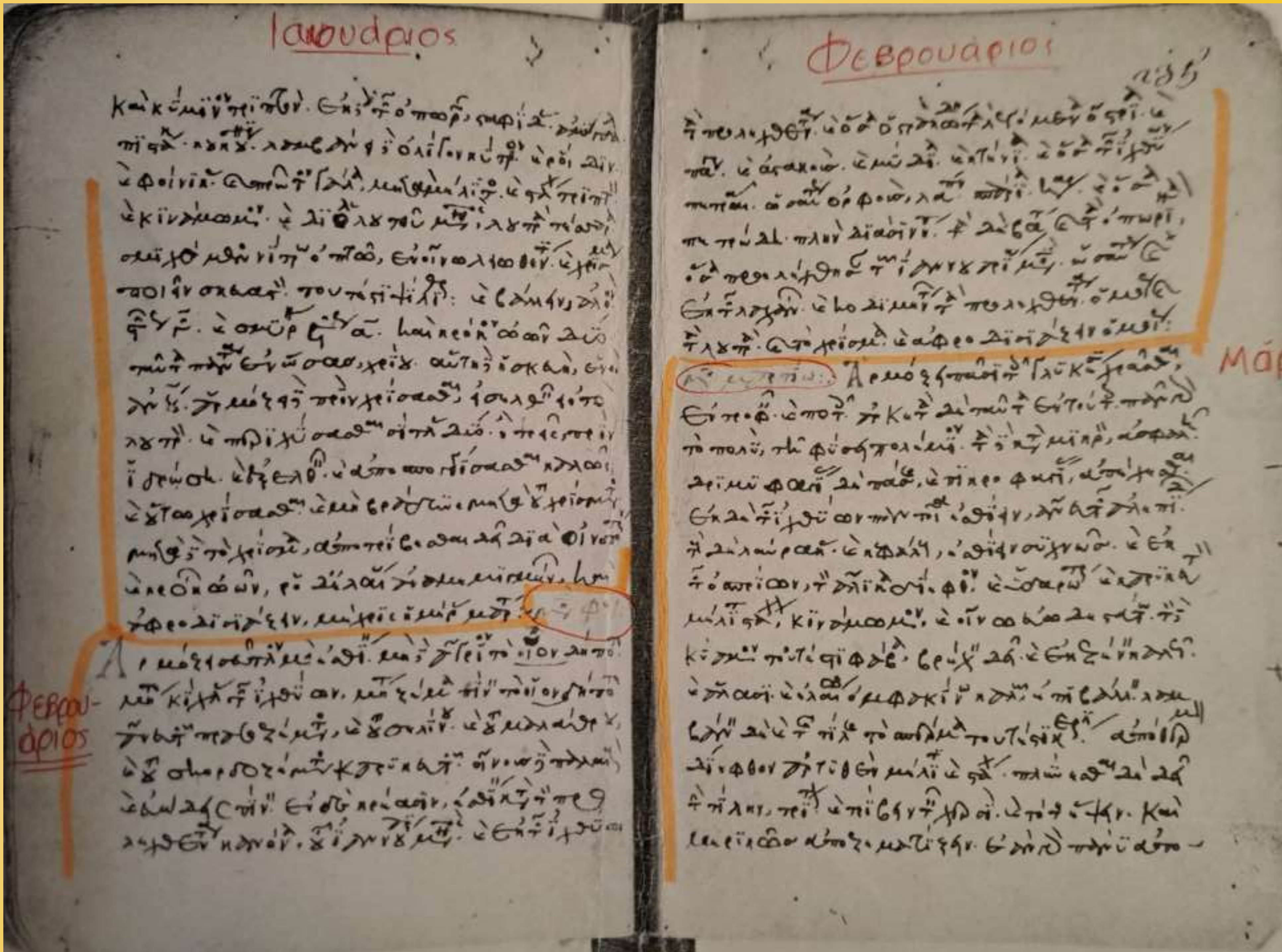
<Μηνὶ Ὀκτωβρίῳ>

Ὀκτώβριος λεπτὸν** κυριεύει· ἀρτυμφαγίας ἁπάσας χρᾶσθαι, πρὸ πάντων πρασοφαγίας καὶ πρασοζέματα καρυκευτά. ἰχθύας δὲ πάντας ἀπέχειν καὶ τοῖς γλίσχροις τῶν λαχάνων καὶ πάντα τὰ κρέη τὰ παστὰ


Νοέμβριος
231
Οκτώ-
βριος
Νοέμ-
βριος
Ιαν

<Μηνὶ Νοεμβρίῳ>

Ὁ Νοέμβριος φλέγμα ὑγρὸν κυριεύει. ἐν
τούτῳ τῷ μηνὶ ἁρμόζει λοετρῶν ἀπέχε-
σθαι μηδὲ χρίεσθαι· εἰ δὲ συμβῇ, δύο λοε-
τρὰ ἐστωσαν. ἐκ δὲ τῶν κρεῶν μήτε ἐλά-
φους μήτε τράγους μήτε σύαγρους μήτε ἀ-
γριαίγας. τὰ δὲ λοιπὰ πάντα κρέη ἐν πετεινοῖς
τε πεζοῖς ἐσθίειν, ταχνά τε καὶ χλία, δίεφθα
καὶ καρυκευτὰ καὶ λακτέντα. ἐκ δὲ τῶν
ἰχθύων ἐσθίειν πάντα πλὴν τῶν ὑγροτέρων
κίχλας καὶ γουβίους, πάντα δὲ τοι ἀλέπια
μὴ ἐσθίειν. τοῖς δὲ δριμέσιν πᾶσι χρᾶσθαι
ὅσα διὰ τῶν ἀρωμάτων. πρασομολόχα δὲ ἐσ-
θίειν· ὅλα δὲ τὰ ξηρὰ ἐσθίειν. ἐκ δὲ τῶν
οἴνων τοὺς παλαιοὺς καὶ λεπτοὺς καὶ εὐώ-
δεις. ἐκλαμβάνειν τὸ ἀπόθερμον τῆς τήλης
ἐκ διαλείμματος καὶ ἀφροδισιάζειν.

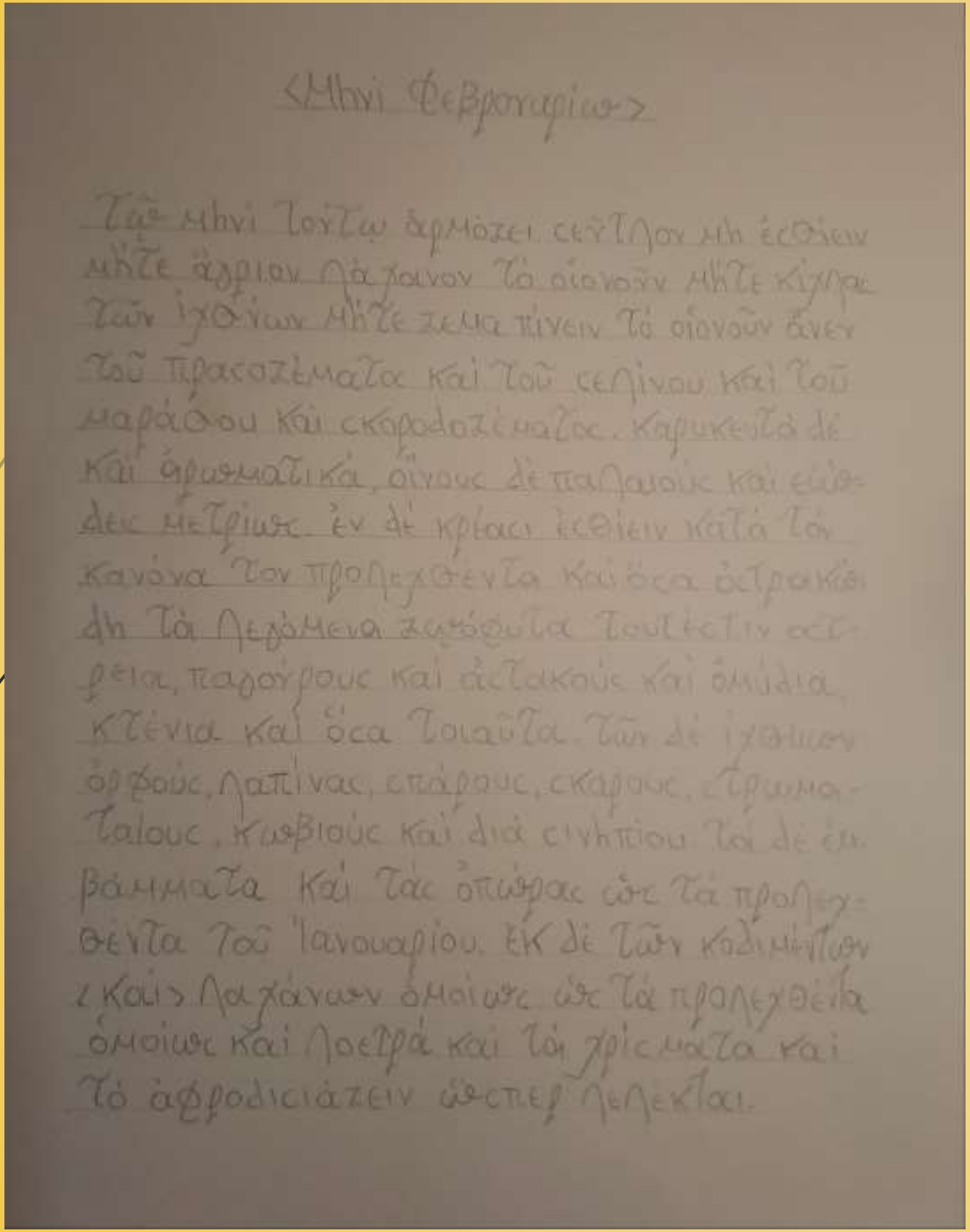


Ιανουάριος
Φεβρουάριος
Μάρ
Φεβρου-
άριος

Μηνὶ Ἰανουαρίῳ

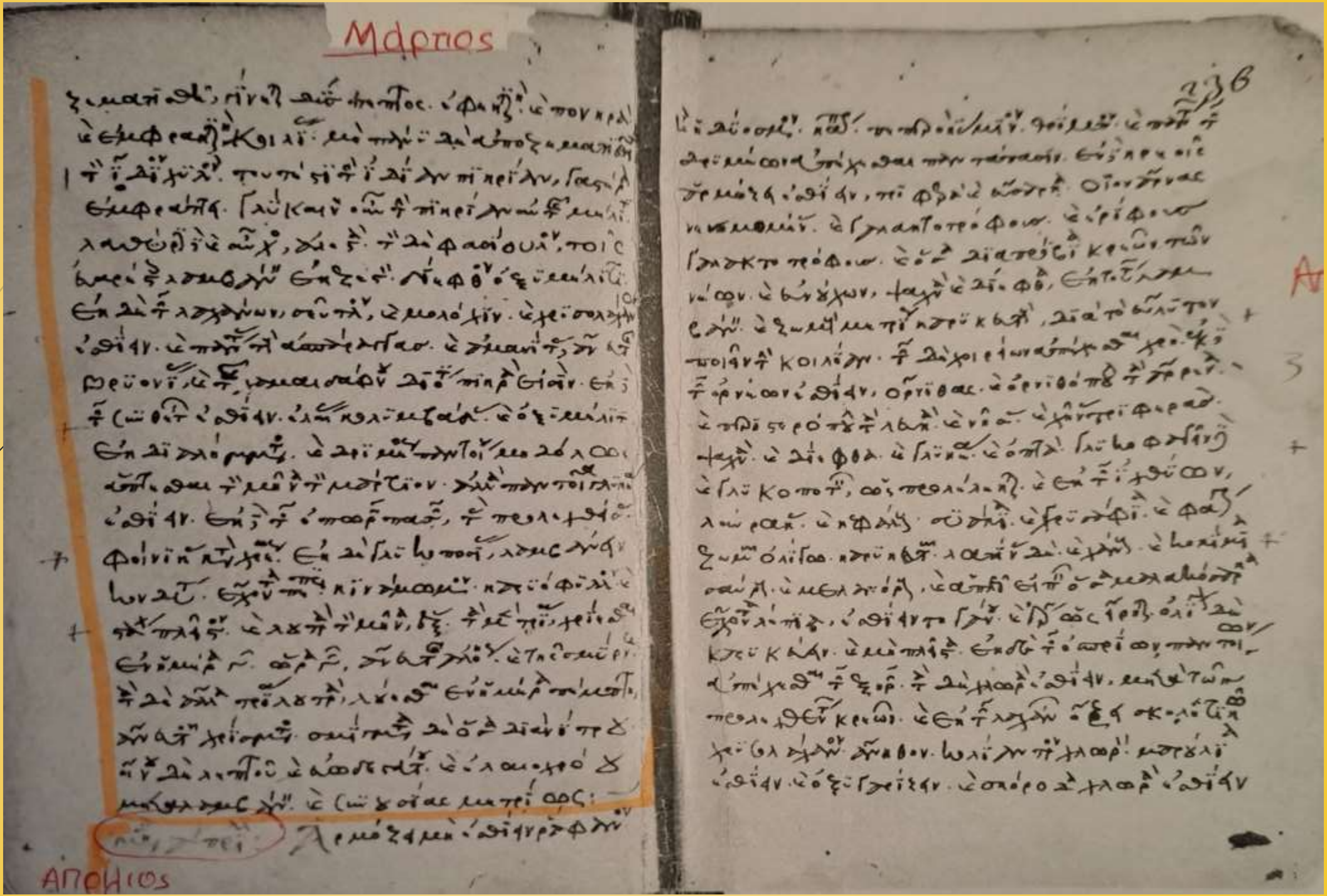
Ἰανουάριος φλέγμα γλυκὺ <κυριεύει> ἁρμόζει
οἴνου καλοῦ εὐωδεστάτου λαμβάνειν ῥοφήματα
τρία μικρά, ἀλλὰ μὴ ἀτάκτως σπινηστεύειν
δὲ ἕως ὥρας γ' καὶ εἶθ' οὕτως τρέφεσθαι
ἐκ μὲν τῶν κρεῶν προβεια χλια καὶ ὀπτά,
χοιρεα δὲ ὀπτὰ μικρὰ καὶ ζωμοὺς καρυκευ-
τοὺς διὰ πεπέρεως, στάχους καὶ κιναμώνου
ἀρτύματα διὰ καρναβάδου ἀνατολῆς καὶ πεπέ-
ρεως καὶ τῶν ἀρωμάτων. Ἐν δὲ τῇ ὀπτήσει τῶν
χοιρέων κρεῶν ἀλειφέσθωσαν οἰνομέλιτι. Τὰ δὲ
τῶν οἰῶν ποδοκέφαλα πηκτὰ καὶ ὀξυστὰ
ἐσθιέτω. Ἐκ δὲ τῶν ὀρνέων ὄρνιθας καὶ πε-
ριστεροπουλα. λευκὰ δὲ καὶ βρακατα, ταῦτα
γὰρ εἰσὶ τὰ κρείττονα, χλια δὲ καὶ ὀπτα, ἐν
δὲ ζωμοῖς καρυκευτά. Καὶ ὄρτυγας καὶ τρωγλίτας
τούτων μὲν τῶν ἀγρίων γινομένων ψαχνὰ
χλια διεφθα. Ἐκ δὲ τῶν ἰχθύων σαργοὺς τη-
γάνου, χρυσάφια δὲ καὶ προλεχθέντα ἐσθίειν
διὰ τῶν ἀρωμάτων καρυκευτά. Ἐκ δὲ τῶν λαχάνων
κράμβας καὶ γογκύλια, δαυκὶν καὶ πράσα καὶ
ασπαράγκους αγρίους καὶ ἐλαιοσπαραγκα καὶ
χαμαιδάφνια καὶ βρυώνια ἐσθίειν <μετ'> ἐλαι-
οζάρου· τὸ δὲ ζέμα αὐτῶν πίνειν καρυκευτόν.

Τὴν δὲ κράμβην ἕψειν μετ' ἐλαιοζάρου. Πᾶσι δὲ
τοῖς <ἀνθρώποις> σκόρδα φαγεῖν ἑφθὰ ὀλέλαια
τὸ ζέμα αὐτῶν πίνειν διὰ στάχους καὶ μέλιτος
τοῖς δὲ εὐρώστοις καὶ ξηρόζεμα πίνειν διὰ
πεπέρεως καὶ στάχους καὶ κιναμώμου καὶ κα-
ρυοφύλλων καὶ στύρακος καλοῦ καὶ μέλιτος τοῦ
ἀρκοῦντως. Ἐκ δὲ τῶν κοδιμέντων εὔζωμον,
πράσον, σέλινον καὶ λεπτὰς ῥεφανίδας ἐσθίειν
καὶ πήγανον καὶ ἡδύοσμον καὶ λιβυστικόν. Τὰ
δὲ ἐμβάμματα ἔστωσαν σίνηπι, ἄλοη, κύμινον
καὶ οἰνόγαρον. Ἐκ δὲ τῶν ὀστρέων λαθύρια,
αἶχος ἀλεστα ἡ δὲ ἄρτυσις αὐτῶν δι' ἐλαίου καὶ
κυμίνου τριπτοῦ. Ἐκ δὲ τῶν ὀπωρῶν σταφίδας,
ἀμύγδαλα, πιστάκια καὶ κουκουνάρια. Τοῖς δὲ εὐ-
ρώστοις καὶ κυδωνάτα λαμβάνειν καὶ ὀλίγον κίτρον
καὶ ῥοΐδιν καὶ ἀπίδι καὶ φοίνικας καὶ πρωτόγαλα
μετὰ μέλιτος καὶ στάχους καὶ κιναμώμου λειω-
θέντος καὶ χυλοῦ σεμιδάλεως. Ἐν δὲ τοῖς λοε-
τροῖς δι' ὅλου τοῦ μηνὸς ὁ σμηχόμενος νίτρῳ
ὀπτῷ ἐν οἴνῳ λυθέντι· χρίσμα δὲ ποιεῖν ἐσκευ-
ασμένον τουτέστιν ψιλώθρον· βάλλειν δὲ καὶ
ἀλόην σταθμὸν λίτρας γ' καὶ σμύρνην λίτραν α'
καὶ κρόκους ὠῶν β' ταῦτα πάντα ἑνώσας ἐν
τῷ χρίσματι σμῆχου. Ταῦτα δὲ ἡ σκευὴ ἐνός.



<Μηνὶ Φεβρουαρίῳ>

Τῷ μηνὶ τούτῳ ἁρμόζει σεῦτλον μὴ ἐσθίειν
μήτε ἄγριον λάχανον τὸ οἱονοῦν μήτε κίχλας
τῶν ἰχθύων μήτε ζέμα πίνειν τὸ οἱονοῦν ἄνευ
τοῦ πρασοζέματος καὶ τοῦ σελίνου καὶ τοῦ
μαράθου καὶ σκοροδοζέματος. Καρυκευτὰ δὲ
καὶ ἀρωματικά, οἴνους δὲ παλαιοὺς καὶ εὐώ-
δεις μετρίως. ἐν δὲ κρέασι ἐσθίειν κατὰ τὸν
κανόνα τὸν προλεχθέντα καὶ ὅσα ὀστρακό-
δη τὰ λεγόμενα χερσόφυτα τουτέστιν ὀσ-
ρεια, παγούρους καὶ ἀστακοὺς καὶ ὀμύδια
κτένια καὶ ὅσα τοιαῦτα. τῶν δὲ ἰχθύων
ὀρφοὺς, λαπίνας, σπάρους, σκάρους, στρωμα-
τέους, κωβιοὺς καὶ διὰ σινηπίου τὰ δὲ ἐμ-
βάμματα καὶ τὰς ὀπώρας ὡς τὰ προλεχ-
θέντα τοῦ Ἰανουαρίου. ἐκ δὲ τῶν καδιμήτων
<καὶ> λαχάνων ὁμοίως ὡς τὰ προλεχθέντα
ὁμοίως καὶ λουτρὰ καὶ τὰ χρίσματα καὶ
τὸ ἀφροδισιάζειν ὥσπερ λέλεκται.



Μάρτιος
ΑΠΡΙΛΙΟΣ

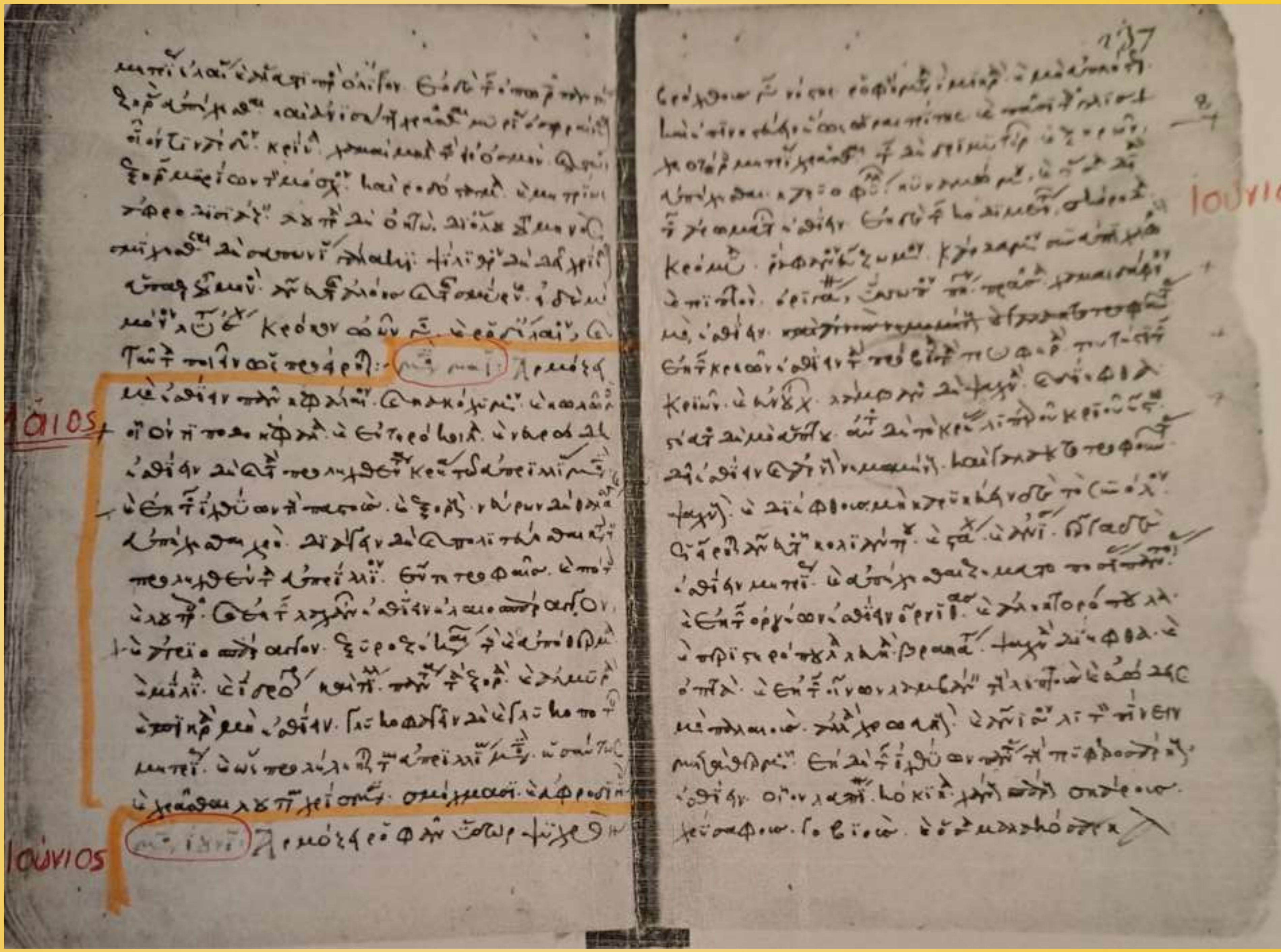
<Μηνὶ Μαρτίῳ>

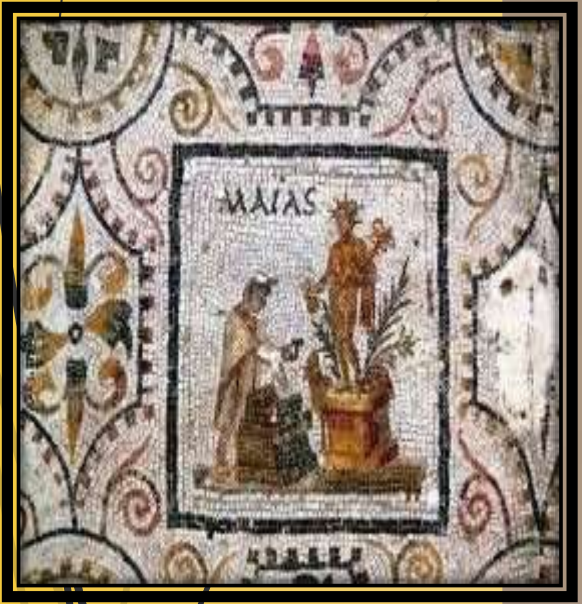
ἁρμόζει τοῖς γλυκέσι χρᾶσθαι ἐν τροφαῖς
καὶ ἐν πότοις, ἀλλὰ μετρίως· πᾶν γὰρ
τὸ πολὺ τῆς φύσεως πολέμιον, τὸ δὲ
κατὰ σμικρὸν ἀσφαλές. Δριμυφαγίας δὲ
πάσης καὶ πικροφαγίας ἀπέχεσθαι χρὴ καὶ
† πάν ἰῶν. ἐκ δὲ τῶν ἰχθύων παντοίων
ἐσθίειν ἄνευ τῶν ἀλεπίδων· τοὺς δὲ λά-
βρακας καὶ κεφάλους συχνῶς ἐσθίειν. ἐκ
δὲ τῶν ὀσπρέων τὸν ὤλικα δίεφθον καὶ
ὑδαρέστερον καὶ καρυκευτὸν διὰ μέλιτος,
στάχυος καὶ κινναμώμου ἐπὶ οἴνῳ εὐω-
δεστάτῳ· τὸν δὲ κύαμον τουτέστι φάβα
βρέχε καὶ ἔκζεε καλῶς καὶ ἅλατι καὶ
ἐλαίῳ καλῷ ὀμφακίνῳ ἐπίβαλλε· λαμ-
βάνε δὲ καὶ τῆς τήλης τὰ σπέρματα ἀπὸ
θερμοῦ δίεφθον, ἀρτυθὲν δὲ διὰ μέλιτος,
στάχυος καὶ κινναμώμου· πλῦνε δὲ τὴν
τῆλιν <ἐκ> τρίτου καὶ τρίβε ταῖς χερσὶν
καὶ εἶθ' οὕτως ἕψε καὶ μερικῶς ἀποζεμα-
τίσαι· ἐὰν δὲ πάνυ ἀποζεματισθῇ, γίνεται
δύσπεπτος, ἐφεκτικὴ καὶ πονηρὰ καὶ ἐμ-
φρακτικὴ κοιλίας· μὴ πάνυ δὲ ἀποζεμα-
τισθεῖσα τὸν ἴδιον χυλὸν τουτ' ἔστιν τὴν
ἰδίαν πικρίαν, γαστέρα <οὐκ> ἐμφράττει·
γλύκαινε δὲ τὴν πικρίαν αὐτῆς μέλιτι.
λάθυριν δὲ καὶ ὦχρος ἄλεστα· τὸν δὲ
φασίουλον τοῖς εὐρώστοις λαμβάνειν ἐκ-
ζεστὸν δίεφθον ἐν ὀξυμέλιτι. ἐκ δὲ τῶν
λαχάνων σεῦτλον καὶ μολόχην καὶ χρυ-
σολάχανον ἐσθίειν καὶ πάντας τοὺς ἀσπα-
ράγκους καὶ ἀμανίτας, ἄνευ τῆς βρυω-
νίας καὶ τῆς χαμαιδάφνης διότι πικρὰ
εἰσιν. ἐκ δὲ τῶν συνθέτων ἐσθίειν ἐλαίας
κολυμβάδας καὶ ὀξυμέλιτας, ἐκ διαλείμ-
ματος δέ. ἐκ δὲ γλυκοποσίας, κονδῖτον ἔχον
πέπερι, κινάμωμον, στάχος, καρυόφυλλον.
Λουτροῖς δὲ δι' ὅλου τοῦ μηνὸς ς'. καὶ τὰ
μὲν τρία χρίεσθαι ἐν ἡμέρᾳ γ' ἄνευ τῆς σμύρνης
καὶ τῆς ἀλόης, τὰ δὲ ἄλλα γ' λούεσθαι ἐν
ἡμέρᾳ ς'. οἴνους δὲ λεπτοὺς καὶ εὐώδεις καὶ
ἐλαιοχρόους καὶ συνουσίας μετρίως

<Μηνὶ Ἀπριλίῳ>

Τῷ μηνὶ τούτῳ ἁρμόζει ἀπέχεσθαι ῥεφα-
νου, ἡδύοσμον, κάππαρι, πέπερι, ὤκιμον,
θρύμβην καὶ πάντα τὰ δριμέα. Ἐκ κρέως
ἁρμόζει ἐσθίειν τρυφερὰ καὶ εὔσαρκα, ἄρνας
νεμομένας μὴ γαλακτερούς καὶ γαλακτοτρό-
φους αὐτῶν καὶ ἐρίφους γαλακτερούς καὶ
ὅσα διὰ προβάτων, κριῶν νέων καὶ εὐνου-
χων ψαχνὰ διεφθὰ ἐκ δὲ τούτων λαμβάνειν
καὶ ζωμοὺς μετρίως καρυκευτοὺς καὶ στάχους
κολιάνδρου χλωροῦ καὶ ὀλίγου πεπέρεως
καὶ φολλοσπέρματος κνηκιου διὰ τὸ εὔλυ-
τον ποιεῖν τὴν κοιλίαν. Τῶν δὲ τῶν ὑῶν
κρεῶν ἀπέχεσθαι δεῖ. Ἐκ δὲ τῶν ὀρνέων
ἐσθίειν ὄρνιθας καὶ ὀρνιθόπουλα τὰ ἄρρε-
να καὶ περιστερόπουλα λευκὰ καὶ νῆσσας καὶ
χῆνας τρυφερὰς καὶ ψαχνὰ διεφθὰ ἐκ τούτων
λαμβάνειν καὶ ζωμοὺς μετρίως καὶ γλυκίσμα-
τα καὶ ὀπτά. γλυκοφαγεῖν καὶ γλυκοποτεῖν.
Ἐκ δὲ τῶν ἰχθύων λάβρακας, συάκια, χρυ-
σόφια, φάγρους ἐν ζωμῷ ὀλίγῳ καρυκευτῷ.
λαπίνας δὲ καὶ γλαύκους κόκκυγας καὶ σαύ-
ρους καὶ μελανούρους καὶ ἁπλῶς εἰπεῖν ὅσα
μαλακόσαρκα <καὶ> ἔχοντα λεπίδα ἐσθίειν
τηγάνου, ὀλίγα δὲ καρυκεύειν, καὶ μὴ ἀπλη-
στως. Ἐκ δὲ τῶν ὀσπρίων παντοίων ἀπέ-

χεσθαι τῶν ξηρῶν τὰ δὲ χλωρὰ ἐσθίειν με-
τὰ τῶν προλεχθέντων κρεῶν. ἐκ δὲ τῶν
λαχάνων ἐσθίειν τὸ χρυσολάχανον, τὸ
ἄνηθον καὶ τὸ κολίανδρον χλωρὰ καὶ μαρου-
λι μετρίως ὀξυγαρίζειν ἐν ὄξει σκιλλιτικῷ
ἐσθίειν δὲ καὶ σκόροδα ἑφθὰ σὺν ἐλαίῳ καὶ
ἅλατι, καὶ τὸ πράσον ὀλίγον. παντοίων δὲ
ξηρῶν ἀπέχεσθαι χρεῶν τῶν ὀπωρικῶν. οἴν-
οις δὲ τοὺς εὐωδεστάτους καὶ ἀνισάτους
καὶ λευκοὺς χρᾶσθαι. ὁμοίως δὲ καὶ τὰ μύ-
ρα ὀσφραίνεσθαι ἴα, ῥόδα, κρίνα, χαμαιμη-
λα καὶ πάντα ἄνθη τὰ εὔοσμα καὶ τῶν
ξηρῶν μύρων τὸν μόσχον καὶ ῥοδόσταγ-
μα. καὶ μετρίως ἀφροδισιάζειν. λουτρὰ
δὲ ἢ δι' ὅλου τοῦ μηνός. σμήχεσθαι δὲ διὰ
σάπωνος γαλλικοῦ ψίλωθρον δὲ χρίεσθαι
ἅπαξ τοῦ μηνὸς ἄνευ τῆς ἄλοης, μόσχον
δὲ ἐκεῖνον ἔχον, κρόκου ὠῶν τριῶν καὶ
ῥόδινον ἔλαιον


άιος
Ιούνιος
Ιούνιος

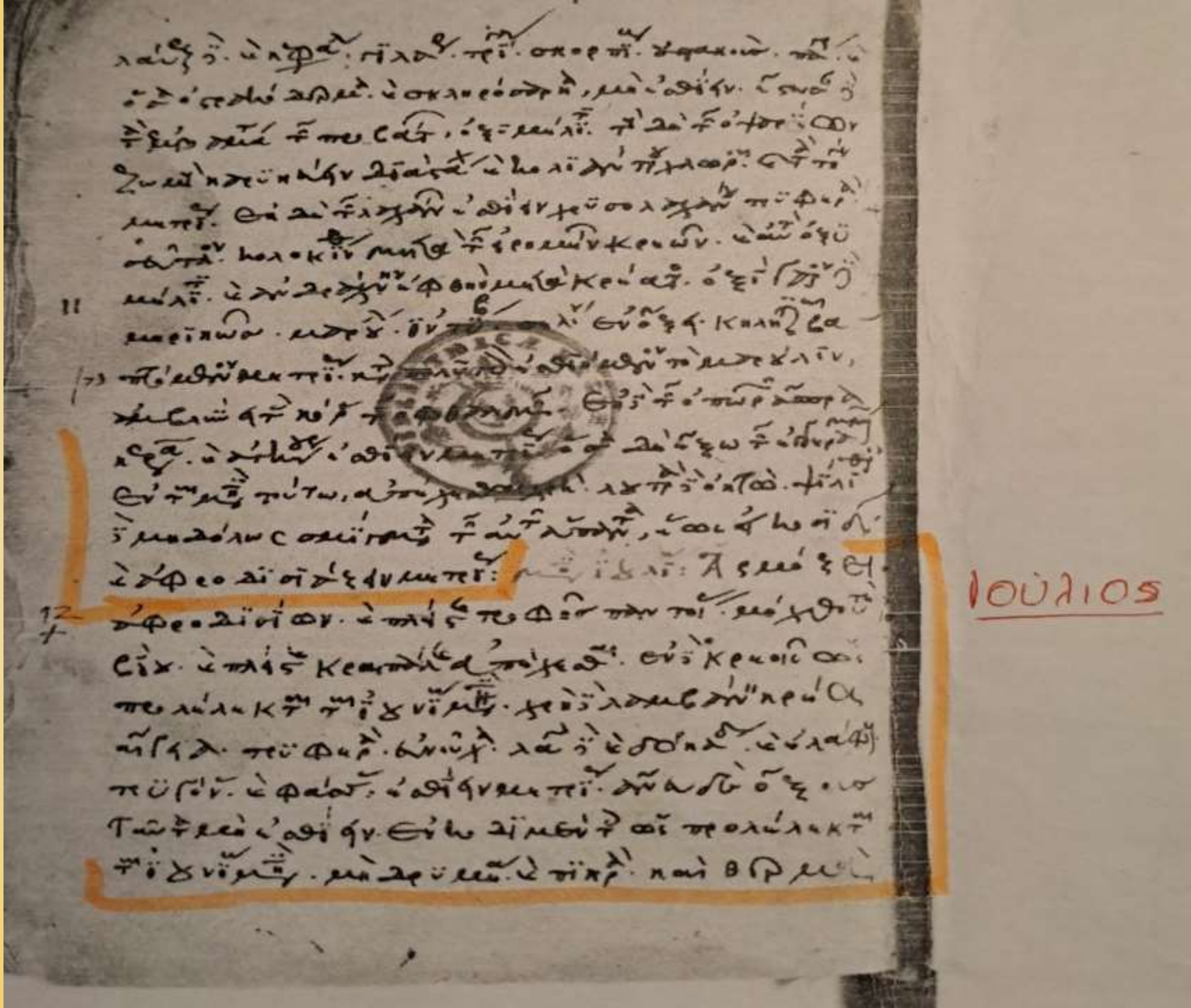


‹Μηνὶ Μαΐῳ›

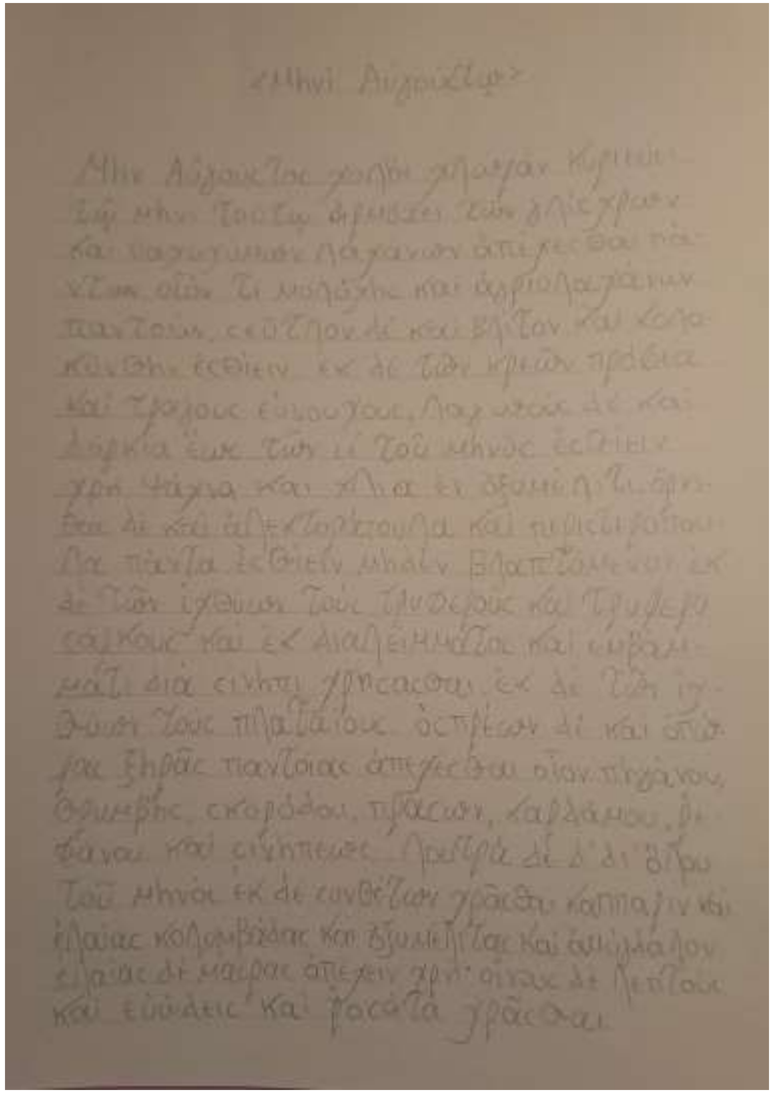
Ὁ Μάϊος αἷμα μέλαν κυριεύει· ἀπέχεσθαι δεῖ πᾶν καρφαλέον καὶ κακόχυμον καὶ κολλῶδες οἷον τὰ ποδοκέφαλα, ἐντερόκοιλα καὶ νεφρώδη, ἐσθίειν δὲ τὰ προλεχθέντα κρέη τοῦ Ἀπριλίου. ἐκ δὲ τῶν ἰχθύων τοὺς παστοὺς καὶ ξηρούς· νεβροὺς δὲ θαλάσσης ἀπέχεσθαι δεῖ καὶ διάγειν κατὰ τὸν προλεχθέντα μῆνα ἔν τε τροφαῖς καὶ λουτροῖς. ἐκ δὲ τῶν το λαχάνων ἐσθίειν ἐλαιοσπάραγγα ξηροχέματα καὶ ἀπόθερμα καὶ ἀμύλια καὶ ὑδρόγαρον καὶ τῆλιν. καὶ πάντα τὰ ξηρά, ἁλμυρὰ καὶ πικρὰ ἀπέχεσθαι. γλυκοφαγεῖν δὲ καὶ γλυκοποτεῖν μετρίως καὶ πάντα κατὰ τὸν Ἀπρίλιον ποιεῖν.

<Μηνὶ Ἰουνίῳ>

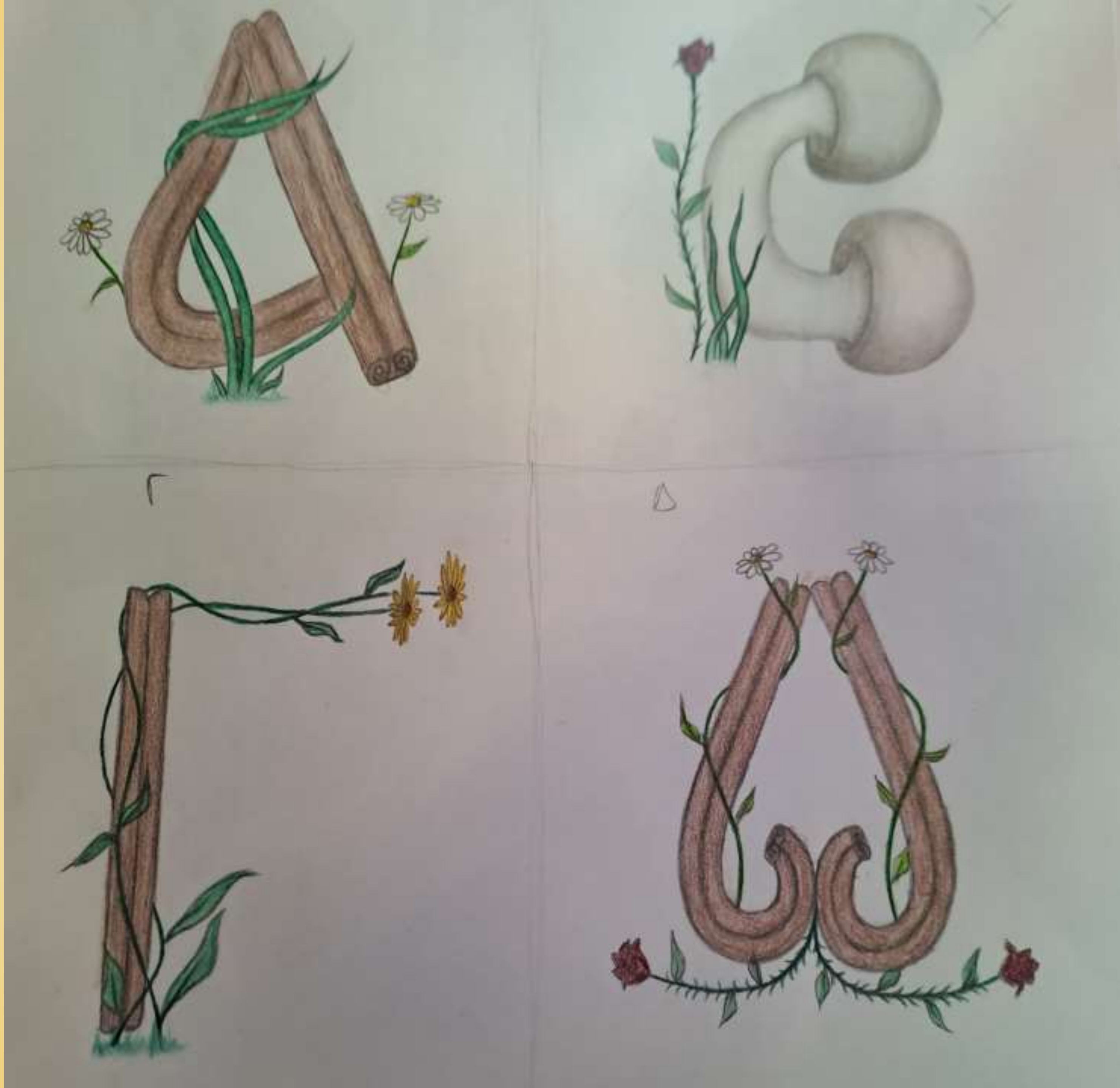
Ὁ Ἰούνιος αἷμα θερμὸν κυριεύει. ἁρμόζει ὕδωρ ψυχρὸν ἀπορροφεῖν ῥοφήματα τρία μὴ ἀπλήστως καὶ ἐπινηστεύειν ἕως ὥρας γ´ καὶ πᾶσι τοῖς ὑγροτέροις μετρίως χρᾶσθαι. τῶν δὲ δριμυτέρων καὶ ξηρῶν ἀπέχεσθαι οἷον πεπέρεως καρυοφύλλων, κιναμώμου καὶ ὅσα διὰ τῶν ἀρωμάτων. ἐκ δὲ τῶν κολι-μέν τῶν σκόροδον, κρομμύδιον, πράσα, ῥέφανον, εὔζωμον κάρδαμον, σίνηπι καὶ τριπτὸν ὀρίγανον. ἡδύοσμον θύμβην καὶ χαμαιδάφνια μὴ ἐσθίειν. ἐκ δὲ τῶν κρεῶν πρόβεια τρυφερὰ λαμβάνειν δὲ τὰ τῶν κριῶν στέαρ δὲ μηδ᾽ ὅλως ἅπτεσθαι. αὐτὸ δὲ τὸ κρέας ἔστω ἀπὸ λιπαροῦ κριοῦ· ἄρνας δὲ νεμομένους καὶ γαλακτοφοροῦντας <ἐσθίειν>· μὴ καρυκεύειν δὲ τὸ σύνολον ὡς εἴρηται, ἄνευ τοῦ κολιάνδρου καὶ στάχυος καὶ ἀνίσου. ὀριγάνου δὲ ἐσθίειν μετρίως· ἀπέχεσθαι καὶ ζεματοποσίας παντοίας. καὶ τῶν ὀρνέων ἐσθίειν ὀρνίθια καὶ ἀλεκτορόπουλα καὶ περιστερόπουλα βρακάτα, χηνία τε καὶ ὀπτὰ ἑψώδη καὶ ἀνισάτα κονδῖτα καὶ λεπτοὺς οἴνους πίνειν μετὰ θερμοῦ, μὴ παλαιούς, μὴ χροακούς. ἐκ δὲ τῶν ἰχθύων πάντας τρυφεροσάρκους ἐσθίειν οἷον λαπίνας χάνους, κοκκύγας, σπάρους, χρυσόφους, ὀρφούς, κωβιούς καὶ ὅσα μαλακόσαρκα ἔσθιεν. ἀπέχεσθαι δὲ χρὴ λαβράκας, κεφάλους, ἰουλάρους, τρίγλας, σκορπιούς, φάγρους, ἀστακούς, παγούρους καὶ ὅσα ὀστρακόδερμα καὶ σκληρόσαρκα. ἔστωσαν δὲ τὰ ἐμβάμματα δι᾽ ὀξυμέλιτος. τοὺς δὲ ὀψαρίων ζωμοὺς καρυκεύειν διὰ στάχυος καὶ ἀνίσου καὶ κολιάνδρου. τὰ δὲ τηγάνου μετρίως. μαρούλιν, ἐντύβον, σέλινα ἄσπρα ἐν ὄξει σκιλλιτικῷ βαπτόμενα μετρίως. πολὺ γὰρ ἐσθιόμενον τὸ μαρούλιν ἀπαμβλύνει τὴν κόρην. ἐκ δὲ ὀπωρῶν κεράσιν ἄσπρον καὶ ἀγκούριν ἐσθίειν μετρίως. ὅσα δὲ ἔξω τῶν γεγραμμένων ἐν τῷ μηνὶ τούτῳ ἀπέχεσθαι χρή. λουτρὰ δὲ ἤδη δι᾽ ὅλου τοῦ μηνός· ψιλώθρον δὲ δι᾽ ὅλου μηδ᾽ ὅλως <μηδὲ> σμήγματα. τρόπος τῶν αὐτῶν δὲ σαπῶνα ἕως τῶν κα´ τοῦ μηνός. καὶ ἀφροδισιάζειν ἀπέχειν.

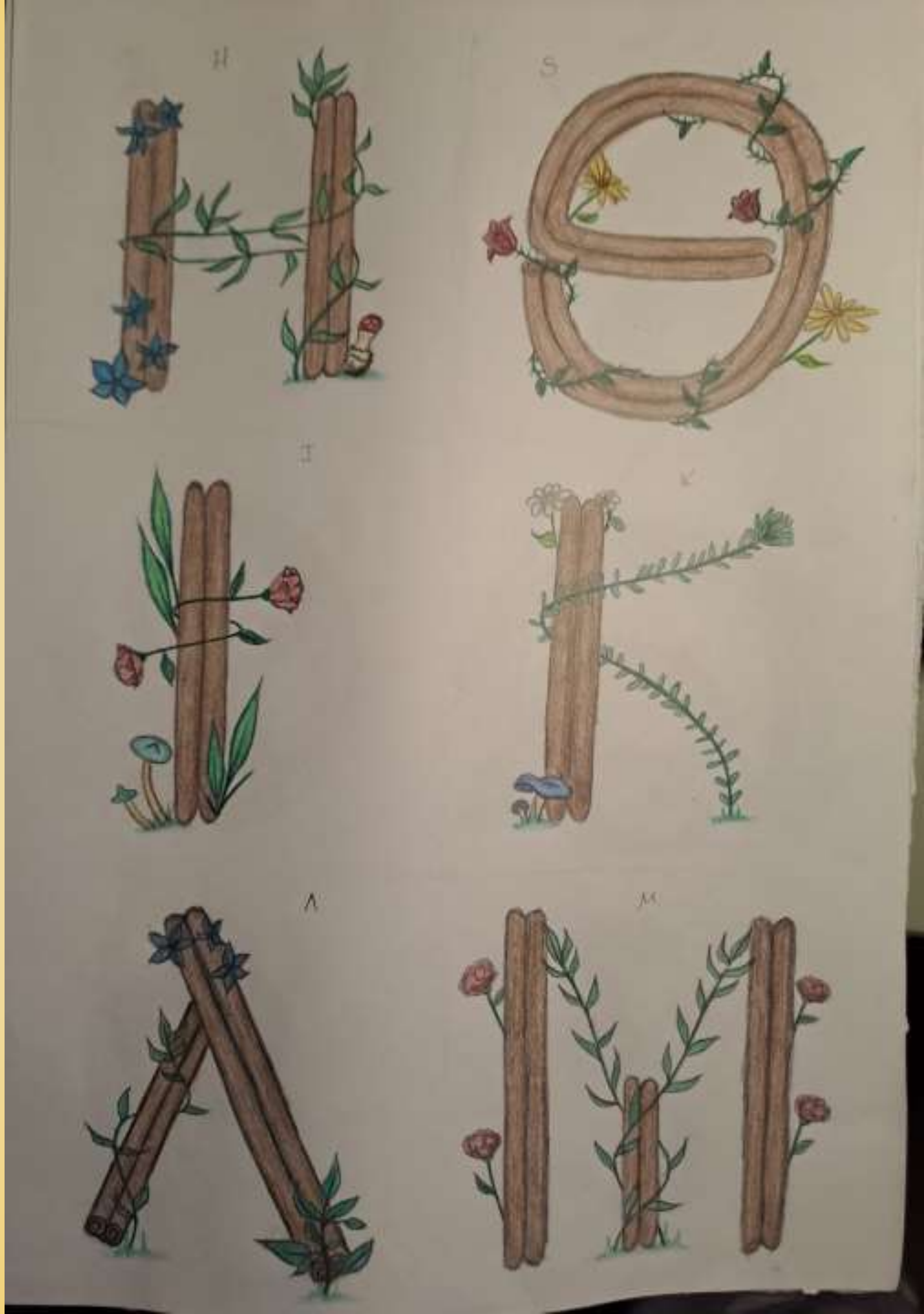


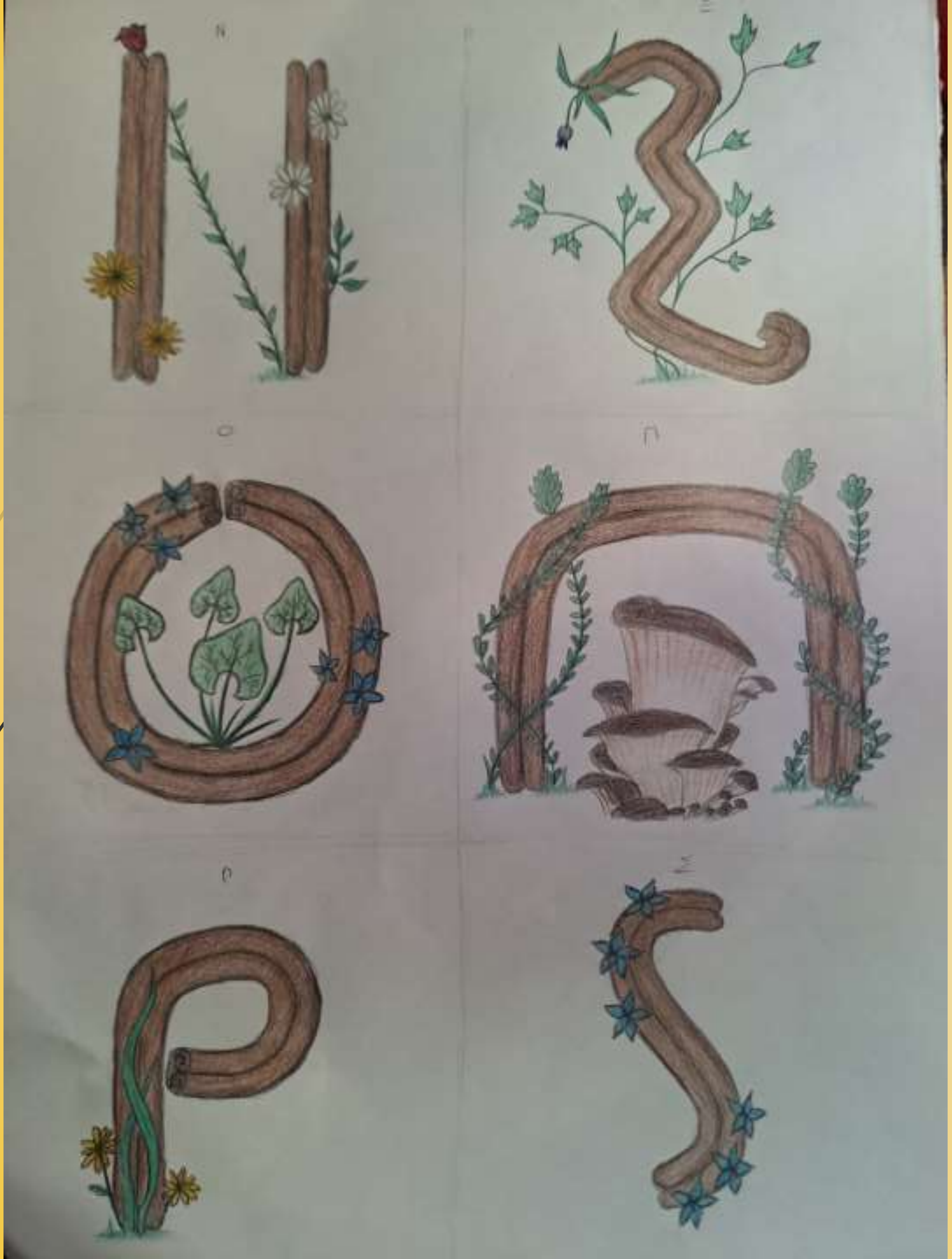
Ιούλιος

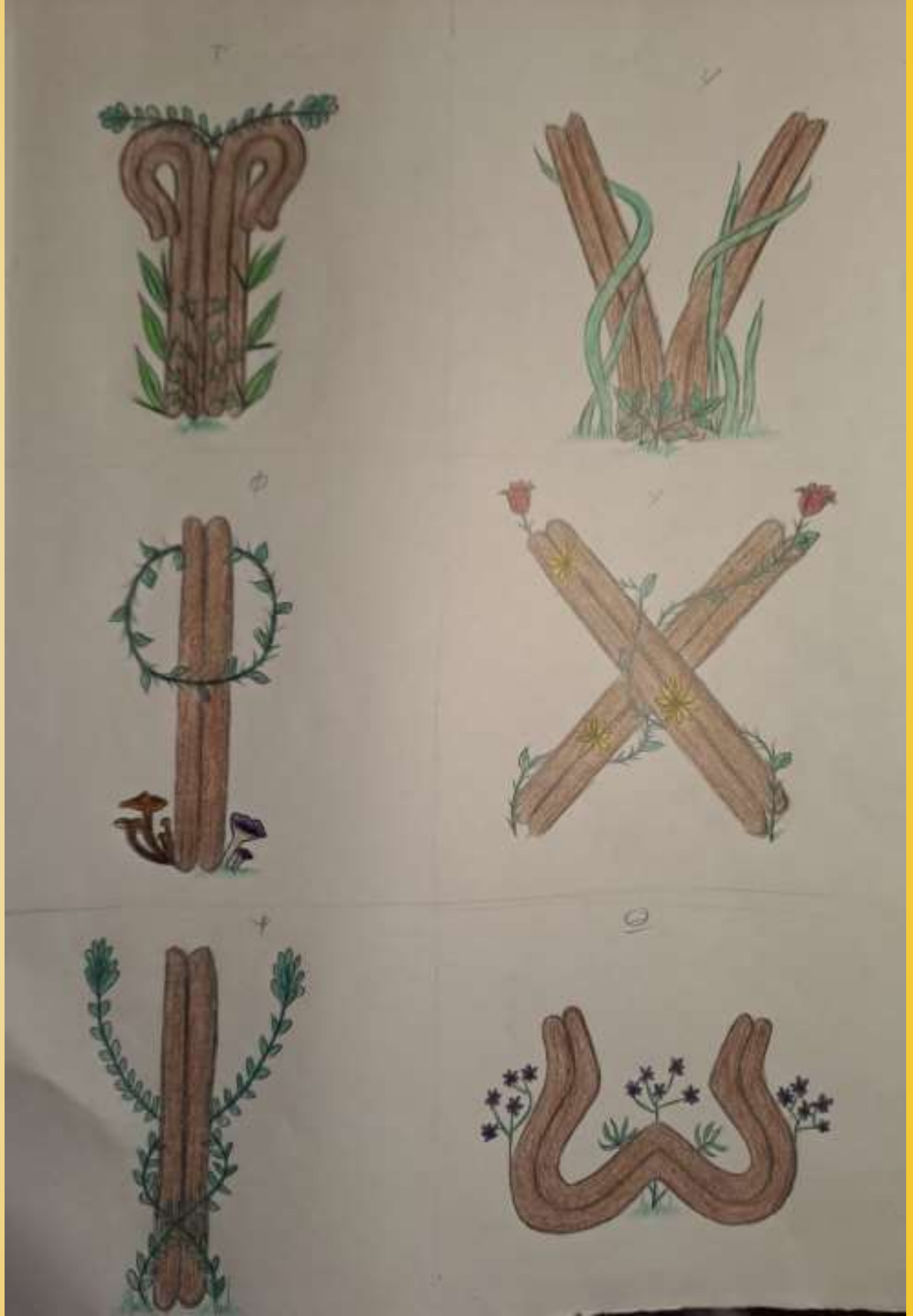

«Μηνὶ Αὐγούστῳ»

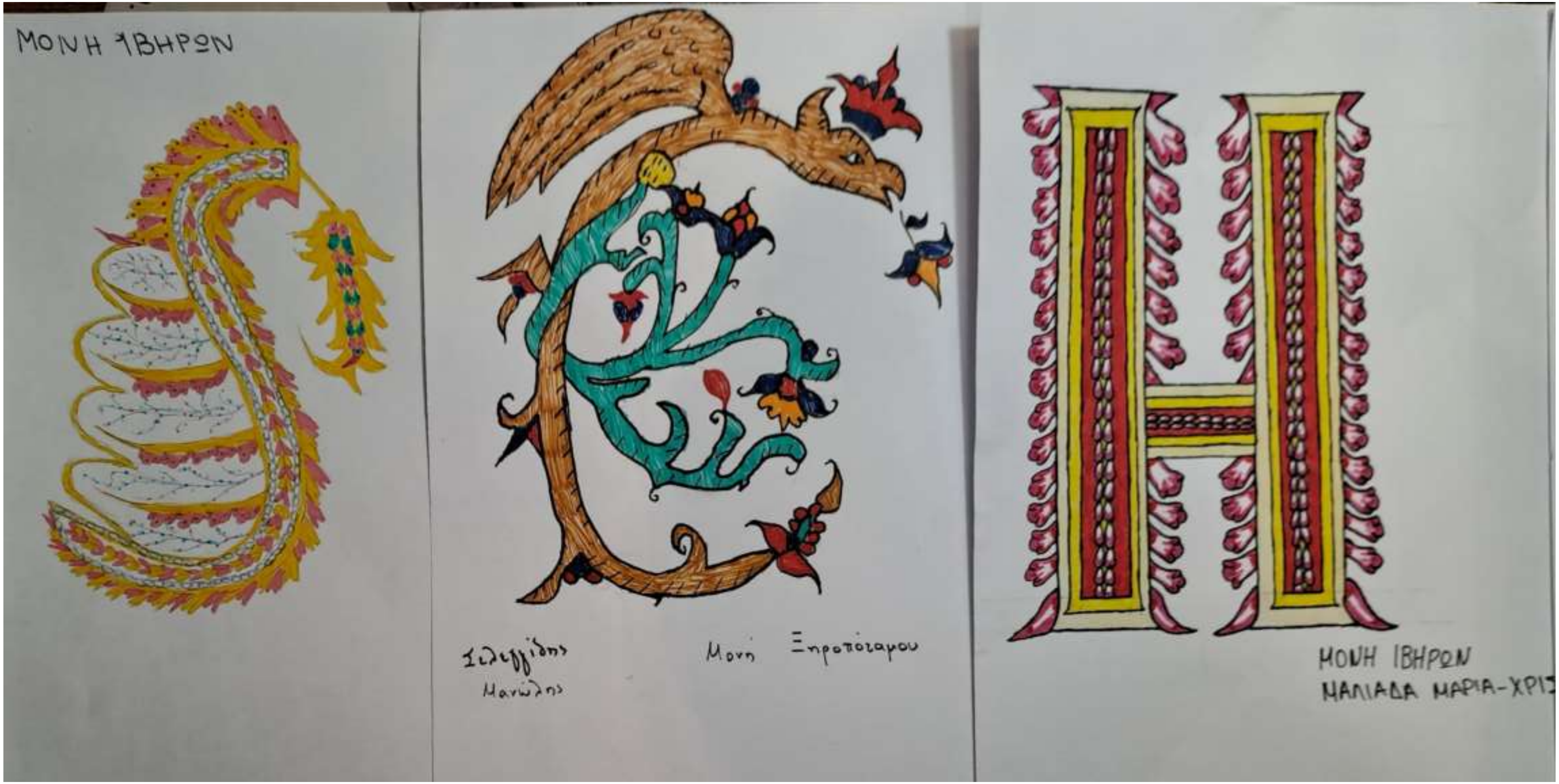
ΑΡΧΙΓΡΑΜΜΑΤΑ







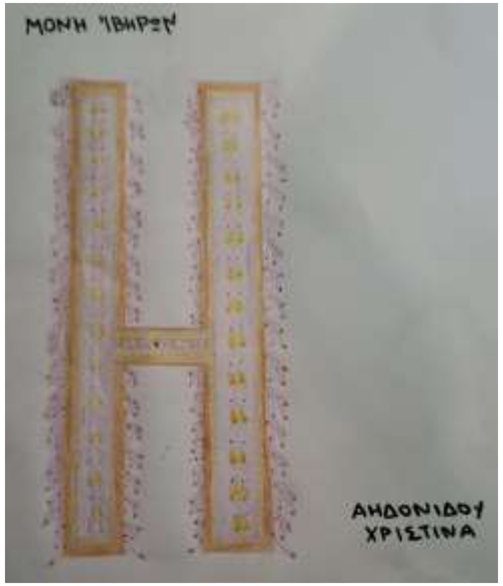



ΜΟΝΗ ΙΒΗΡΩΝ
Μανώλης
Μονή Ξηροποτάμου
ΜΟΝΗ ΙΒΗΡΩΝ
ΝΑΛΙΑΔΑ ΜΑΡΙΑ-ΧΡΙΣ

ΜΟΝΗ ΙΒΗΡΩΝ
ΜΑΛΙΑΔΑ ΜΑΡΙΑ-ΧΡΙΣΤΙΝΑ

Σελεγγίδης
Μανώλης
Μονή Ξηροποτάμου

Μονή Ιβήρων


ΜΟΝΗ ΙΒΗΡΩΝ
ΑΗΔΟΝΙΔΟΥ
ΧΡΙΣΤΙΝΑ

ΜΟΝΗ ΞΗΡΟΠΟΤΑΜΟΥ

ΜΟΝΗ ΙΒΗΡΩΝ
ΑΗΔΟΝΙΔΟΥ
ΧΡΙΣΤΙΝΑ

Αηδονίδου
Μαρια

Αμέτρητες ευχαριστίες στο Πατριαρχικό Ίδρυμα Πατερικών Μελετών που μας έδωσε την ευκαιρία να γευτούμε τον μυστικό κόσμο των χειρογράφων και να κολυμπήσουμε στα άγνωστα νερά της γραφής.