

ОВЕСЪТ В ДРЕВНАТА И ВИЗАНТИЙСКАТА MATERIA MEDICA (V В. ПР.ХР. – XI В. СЛ.ХР.)

(Резюме)

Обикновеният овес (*Avena sativa*) е житно растение, което е сравнително добре засвидетелствано в древногръцките и византийските извори. Трябва да се отбележи, че медицинската литература от гореспоменатите периоди е особено информативна що се отнася до разглежданата тема. Доказателственият материал показва, че както в античността, така и през целия византийски период (т.е. V–XI в.) овесът спада към житните култури, които не се радват на голяма почит, нито на специално внимание от масовия потребител, както и от диетолозите. Той се използва почти единствено като храна в извънредни ситуации при недостиг на други житни растения.

Въпреки че рецептите за приготвяне на овеса като храна се броят на пръсти, може да се формулират някои насоки въз основа на информация, която се отнася към други житни растения. Анализираният извори показват, че той се е използвал за приготвянето на редки супи (на основата на сварен овес), наречени *апозема* (ἀπόζεμα), *хюлос* (χυλός), *хепсема* (ἑψημα), *рофема* (ρόφημα) и *потема* (πότημα). Освен това зърното се е варяло и на подобна на каша супа, наречена *полтос*. Фино смлян, овесът е можело да се използва и за приготвянето на хляб, който обаче не е бил ценен нито заради вкуса си, нито заради диетичните си свойства.

Медицинските извори характеризират овеса доста подробно. Според тях зърното не е много приятно на вкус (което разкрива небалансирани течности), характеризира се с ограничена полезност, има леки адстрингентни/кръвоспиращи качества (поради което забавя работата на храносмилателния тракт), трудносмилаемо е, леко изсушаващо и накрая затоплящо, като едновременно с това е охлаждащо.

Мачей Кокошко, Кишицов Ягушяк, Зофия Жежницка,
Лодзки университет