



Kilka uwag o diecie w świetle relacji łacińskich autorów patrystycznych i jej znaczeniu dla obrazu kondycji ekonomicznej społeczeństwa zachodniorzymskiego epoki późnego antyku

A Few Remarks on the Diet in the Light of the Texts of Latin Patristic Authors and its Importance for the Image of the Economic Condition of Western Roman Society in the Late Antiquity

Maciej Wojcieszak¹

Abstract: This article analyses the diet of late antique Western Roman society in the light of the texts of Latin patristic authors. The aim of this analysis was to demonstrate that the texts discussed diet data that can be used to reconstruct the image of the economic condition of society in the western part of the Roman Empire in the 4th and 5th centuries. There have been no attempts to study the works of Christian authors writing in the west of the Empire in this way. The biggest disadvantage of the used sources is that the analyzed authors created primarily didactic-pastoral literature, full of rhetorical figures and topos. They didn't mention pricing details, mostly just saying that the meal/ingredient was expensive/cheap. Nevertheless, if properly criticized, these texts are of great importance to the historian of late antiquity. Apart from the introduction and summary, the article is divided into three main parts: the diet of the upper classes of society, the diet of the lower classes of society, and the fasting diet. The main result of the conducted research is that, based on the diet of Western Roman society, we can cautiously state that the economic condition of the inhabitants of the western part of the Empire was neither dramatically bad nor exceptionally good, allowing people to live slightly above the minimum necessary for existence. The second conclusion is that, on the basis of the used sources, we can try to examine the economic condition of Western Roman society.

Keywords: late antiquity; diet; economic condition; Western Roman society; latin patristic authors

W niniejszym studium zamierzamy podzielić się pewnymi uwagami dotyczącymi diety społeczeństwa zachodniorzymskiego w IV i V stuleciu, o której wspominali łacińscy autorzy chrześcijańscy. Sposoby odżywiania się mieszkańców Imperium były już poddawane szczegółowym

¹ Dr Maciej Wojcieszak, Zakład Historii Starożytnej, Instytut Historii, Wydział Historyczny, Uniwersytet Gdański, Polska; e-mail: maciej.wojcieszak@ug.edu.pl; ORCID: 0000-0002-8150-9751.

badaniom, jednak nie na płaszczyźnie, której się podjęliśmy². Naszym celem jest zaprezentować dietę jako element obrazu kondycji ekonomicznej, pozwalający choćby w bardzo dużym przybliżeniu na uzupełnienie wiedzy o poziomie zamożności w danej grupie społecznej. Niewątpliwie dieta ludzi pozwala w określonym zakresie wnioskować o ich poziomie życia. Dzięki analizie diety i uwag autorów o cenach posiłków jesteśmy w stanie dostrzec niekiedy pewne procesy lub zjawiska ekonomiczno-społeczne oraz możemy (choćby w minimalnym stopniu) wzbogacić wnioski na temat stanu posiadania różnych warstw społeczeństwa, co dla poznawania historii gospodarczej ma niebagatelne znaczenie. Pragniemy, aby poniższy tekst stał się przyczynkiem do dyskusji o roli diety w ba-

² Z bogatej literatury przedmiotu, zob. J. Heurgon, *L'alimentation et la cuisine à Rome*, „Journal des Savants” 1/1 (1963) s. 31-37; J. André, *L'alimentation et la cuisine à Rome*, Paris 1981; E. Growers, *The Loaded Table: Representations of Food in Roman Literature*, Oxford 1993; E.S.P. Ricotti, *Dining as a Roman emperor. How to cook ancient Roman recipes today*, Rome 1995; A. Dalby – S. Grainger, *Küchengeheimnisse der Antike*, Würzburg 1996; A. Dalby, *Empire of Pleasures. Luxury and Indulgence in the Roman World*, London – New York 2000, s. 243-256; U. Fellmeth, *Brot und Politik. Ernährung, Tafelluxus und Hunger im antiken Rom*, Stuttgart 2001; G. Gerlach, *Zu Tisch bei den alten Römern*, Stuttgart 2001; A. Villegas Becerril, *Culinary Aspects of Ancient Rome. Ars Cibaria*, Newcastle upon Tyne 2001; A.C. King, *The Romanization of diet in the western empire: comparative archaeozoological studies*, w: *Italy and the West. Comparative issues in Romanization*, red. S. Keay – N. Terrenato, Oxford 2001, s. 210-222; H.P. von Peschke – W. Feldmann, *Kochbuch der Römer*, Düsseldorf 2003; *Roman Dining: A Special Issue of American Journal of Philology*, red. B.K. Gold – J.F. Donahue, Baltimore 2005; P. Faas – S. Whiteside, *Around the Roman Table. Food and Feasting in Ancient Rome*, Chicago 2005; E. Stein-Hölkeskamp, *Das römische Gastmahl*, München 2005; C. Grocock – S. Grainger, *Apicius. A critical edition with an introduction and an English translation*, Totnes 2006; A. Tchernia, *Le convivium romain et la distinction sociale*, w: *Pratiques et discours alimentaires en Méditerranée de l'Antiquité à la Renaissance. Actes du 18ème colloque de la Villa Kérylos à Beaulieu-sur-Mer les 4, 5 et 6 octobre 2007*, Paris 2008, s. 147-156; F. Kolb, *Das antike Rom. Geschichte und Archäologie*, München 2010, s. 98-102; K. Vössing, *Les banquets dans le monde romain: alimentation et communication*, „Dialogues d'histoire ancienne, Supplément” 7 (2012) s. 117-131; I. Milewski, *Dieta człowieka późnego antyku w relacjach łacińskich i greckich autorów chrześcijańskich epoki*, VoxP 58 (2013) s. 379-386; M. Kokoszko – K. Jagusiak – Z. Rzeźnicka, *Dietetyka i sztuka kulinarna antyku i wczesnego Bizancjum (II-VII w.)*, cz. 1: *Zboża i produkty zbożowe w źródłach medycznych antyku i wczesnego Bizancjum (II-VII w.)*, Łódź 2014; *Dietetyka i sztuka kulinarna antyku i wczesnego Bizancjum (II-VII w.)*, cz. 2: *Pokarm dla ciała i ducha*, red. M. Kokoszko, Łódź 2014; M. Kuhn, *Der Geschmack des Weltreichs – Einführung in die römische Küche*, Aachen 2018.

daniach nad kondycją ekonomiczną późnoantycznego społeczeństwa Cesarstwa Rzymskiego.

Okres późnego antyku dla zachodniej części *Imperium Romanum* jest czasem trudnym, kiedy następuje wiele zmian politycznych, ekonomicznych, społecznych i religijnych (zwłaszcza w kwestii wprowadzania chrześcijaństwa), dochodzi do migracji plemion barbarzyńskich, a wszystkie te elementy mają wpływ na postępujący proces rozpadu państwowości rzymskiej na Zachodzie, który ostatecznie dokona się w końcu V wieku. U schyłku antyku dochodziło też do klęsk głodu. Oczywiście kryzysy związane z żywnością w Cesarstwie Rzymskim zdarzały się w różnych okresach, choć i tak nie możemy wiarygodnie oszacować ich częstotliwości na podstawie zachowanych źródeł³. Wydaje się, że najgorsze w skutkach klęski głodu zdarzały się w czasie najazdów barbarzyńskich i wojen, o czym pisał Hydacjusz⁴. Augustyn podawał, że wówczas często brakowało nawet najgorszej jakości chleba⁵. O tym problemie pisał też Eugipiusz, który przedstawił straszną klęskę głodu w mieście Fawianis w Norikum w drugiej połowie V wieku za czasów działalności św. Seweryna⁶. Biorąc pod uwagę powyższe czynniki, bardzo ciekawa wydaje się kwestia poziomu kondycji ekonomicznej ludzi żyjących na terenach zachodniego Cesarstwa, która wyłania się z relacji autorów chrześcijańskich.

Źródła, na których się opieramy, stanowią jedne z niewielu pozostałych źródeł pisanych z epoki. Zostały stworzone przez pisarzy chrześcijańskich żyjących w interesującym nas okresie w Cesarstwie Zachodniorzymskim, a więc przez naocznych obserwatorów. Należy jednak pamiętać, że wykorzystane relacje pisano przede wszystkim w celach dydaktyczno-pastoralnych, moralizatorskich, ewangelizacyjnych, egzegetycznych lub walki z herezjami, co silnie oddziałuje na przekazywany przez nie obraz. Analizowani autorzy często opierają się na „plotkach”, przekazują informacje odpowiednio dopasowane do narracji chrześcijańskiej, hiperbolizują niektóre zjawiska, używają wybranych wydarzeń jako figur retorycznych czy (co dla nas jest tu bardzo ważne) nie podają szczegółów cen pożywienia, choć zważywszy na charakter źródeł, dziwić to nie może. Pomimo wymienionych ułomności, po odpowiedniej krytyce źródłowej, odnaleźć w tych tekstach możemy wartościowe dane dla naszych badań⁷.

³ Zob. P. Garnsey, *Famine and Food Supply in the Graeco-Roman World. Responses to Risk and Crisis*, Cambridge 1988, s. 8-42.

⁴ Hydatius, *Continuatio chronicorum Hieronymorum* 40, 16.

⁵ Augustinus, *Enarrationes in Psalmos* 52, 7.

⁶ Eugipius, *Vita Sancti Severini* 32.

⁷ Milewski, *Dieta człowieka*, s. 386.

Główny tekst postanowiliśmy podzielić na trzy części: dietę wyższych warstw społecznych, dietę niższych warstw społecznych, posiłki postne. Stratyfikacja społeczeństwa późnoantycznego Cesarstwa Rzymskiego przynosi problemy klasyfikacyjne i niemożliwe wydaje się jej opracowanie, które nie wzbudziłoby gorącej dyskusji. Trudnym zadaniem jest przeprowadzenie podziału w sposób zadowalający. Nie zawsze możliwe jest zakwalifikowanie danej grupy społecznej do warstwy średniej, stąd przyjęliśmy za Gézą Alföldim, aby zaprezentowane wyniki badań podzielić na wyższe i niższe warstwy społeczne, wśród których sytuowali się ludzie posiadający zróżnicowany majątek⁸. Osobno zawarliśmy przedstawienie diety postnej, ponieważ niezależnie od przynależności do warstw społecznych, dla każdego człowieka wydawane zalecenia były takie same. Wskazówki u autorów patrystycznych dotyczące postnych posiłków są też najbardziej wiarygodnymi, ponieważ w tym przypadku proponowano konkretne, wynikające z zasad chrześcijańskich, rozwiązania.

1. Dieta wyższych warstw społecznych

Relacje łacińskich autorów chrześcijańskich nie pozostawiły wiele informacji na temat diety wyższych warstw społecznych. Pisali oni zazwyczaj przy różnych okazjach o sposobach odżywiania się ludzi, bez podawania szczegółów. Podstawową różnicą w diecie osób zaliczanych do elit, w stosunku do niższych warstw społecznych, były dostępność posiłków bazujących na mięsie oraz częstotliwość i jakość spożywanego jedzenia (czasami jedzono te same produkty, ale inaczej przyrządzone i w innej ilości). Z przekazów, którymi dysponujemy, możemy ostrożnie zauważyć, że elity zazwyczaj spożywały urozmaicone pokarmy⁹.

Aby zdobyć świeże mięso na stół, członkowie wyższych warstw społecznych zatrudniali myśliwych, którzy zajmowali się tym zawodem, lub najemników w okresach, kiedy polowania były najbardziej opłacalne¹⁰. Najczęściej polowano na zwierzęta i ptactwo za pomocą pu-

⁸ Zob. G. Alföldi, *Historia społeczna starożytnego Rzymu*, tł. A. Gierlińska, Poznań 2011, s. 198 (graficzne przyporządkowanie różnych grup do warstw społecznych), s. 245-254 (omówienie kształtowania się późnoantycznego społeczeństwa rzymskiego), s. 254-266 (omówienie warstw wyższych), s. 266-276 (omówienie warstw niższych).

⁹ Zob. Augustinus, *Sermo* 30, 3, 4-5; Hieronimus, *Ep.* 22, 7-12; Possidius, *Vita Sancti Augustini* 22.

¹⁰ Augustinus, *Enarrationes in Psalmos* 33(2), 6.

łapek i siideł¹¹. Ambroży z Mediolanu pisał, że jednym z ważniejszych składników diety mięsnej w Italii były kuropatwy¹², co potwierdzał Hieronim ze Strydonu¹³. Bardzo drogie mięso i uznawane przez członków wyższych warstw społecznych za „wyszukane” stanowiły bażanty¹⁴. Augustyn podawał, że na specjalne zlecenia zamożnych ludzi ptactwo (będące najbardziej pożądane na stół) łapano w sidła za pomocą specjalnego kija z lepem jemiolowym¹⁵. Wspominał o tym również Aureliusz Prudencjusz Klemens¹⁶. Augustyn z Hippony opisywał, że czasami używano oswojonego sokoła, który przynosił właścicielowi swoją ofiarę, dzięki czemu można było zjeść pyszny posiłek lub sprzedać upolowanego ptaka na targu za odpowiednio wysoką cenę¹⁷. Niestety, żaden z autorów nie podał szczegółowych cen, skupiając się, co oczywiste, na prowadzonej działalności dydaktyczno-pastoralnej.

Ponadto wyższe warstwy społeczne niemal codziennie spożywały produkty, takie jak różnego rodzaju sosy, rzadkie ryby, jajka, mleko i jego przetwory oraz miód, w przeciwieństwie do niższych warstw, które czyniły to najczęściej podczas uroczystości i świąt¹⁸. Do tych produktów dodawano wyroby zbożowe, oliwę, wodę lub wino, stanowiące podstawy pożywienia wszystkich warstw społecznych, a ich jakość w zależności od stopnia zamożności człowieka, znacznie się różniła¹⁹. Jako przykład można przytoczyć słowa Hieronima ze Strydonu, który pisał, że bogaci

¹¹ Augustinus, *Enarrationes in Psalmos* 123, 12.

¹² Ambrosius, *Ep.* 40, 2.

¹³ Hieronymus, *Ep.* 45, 5.

¹⁴ Ambrosius, *De Tobia* 50.

¹⁵ Augustinus, *De magistro* X 32.

¹⁶ Aureliusz Prudencjusz Klemens uszczegóławiał informacje, pisząc, że ptaki łapano w sidła, sieci lub za pomocą prętów z klejem z kory. Zob. Aurelius Prudentius Clemens, *Cathemerinon* III 42-43. Inny autor chrześcijański, Flawiusz Wegecjusz Renatus, podawał z kolei, że zawód ptasznika powinno traktować się jako „kobiecy” i nieprzynoszący chluby mężczyźnie (podobnie jak rybak, tkacz czy cukiernik). Taka opinia raczej należała tylko do Wegecjusza, ponieważ pisał on o tym, którzy z ludzi zajmujący się danymi zawodami najlepiej nadawali się do wojska i w swojej argumentacji przeciwstawiał „kobiecy” zawody „męskim” zawodom (kował, rzeźnik, stolarz czy myśliwy), aby wskazać drogę naprawy dla rzymskiego wojska oraz obyczajów. Nie możemy więc traktować sądów Wegecjusza jako powszechnie uznawanych. Zob. Flavius Vegetius Renatus, *Epitoma rei militaris* I, VII, <http://www.thelatinlibrary.com/vegetius.html> (dostęp 21.04.2024).

¹⁷ Augustinus, *De magistro* X 32.

¹⁸ Hieronymus, *Ep.* 108, 17, 3.

¹⁹ Zob. Ambrosius, *Ep.* 18, 9-12; Augustinus, *Enarrationes in Psalmos* 34, 10; Augustinus, *Sermo* 167, 2, 3.

szczególnie upodobał sobie wino najwyższej jakości, przyprawiane miodem²⁰. Warto wspomnieć, że używane (pite na co dzień czy podawane na ucztach) rodzaje wina stanowiły istotny wyznacznik pozycji społecznej²¹.

Naturalnie wśród członków wyższych warstw społecznych popularny składnik pożywienia stanowiły ryby dostępne na targach. Często najmowano rybaków, aby dostarczyli świeżą rybę bezpośrednio z połowu²². Rybacy wówczas osobiście przynosili swoje zdobycze, złapane w często samodzielnie wplecione sieci²³. Najbardziej podstawowe składniki diety (chleb, oliwa, ryby, wino) niespecjalnie różniły się wśród różnych warstw społecznych. Głównymi różnicami wynikającym ze stopnia zamożności były częstotliwość spożywania, jakość oraz różnorodność składników. Elity lubowały się jeszcze w produktach żywnościowych sprowadzanych z „odległych” krajów, które to produkty uchodziły za ekskluzywne i luksusowe, a także świadczyły o stopniu zamożności człowieka, który je zamawiał i serwował na ucztach²⁴. Był to przecież jeden z elementów stylu życia, którym charakteryzowała się arystokracja. Odpowiednia dieta stanowiła oznakę pozycji społecznej i prestiżu.

Stan zamożności warstw wyższych późnoantycznego społeczeństwa zachodniorzymskiego na podstawie informacji dotyczących diety możemy bardzo ostrożnie ocenić jako dobry. W wybranych relacjach nie znajdujemy jednak szczegółów związanych z wydawaniem pieniędzy na pożywienie, poza informacjami, że koszty ponoszone przez wyższe warstwy społeczne na jedzenie były spore, zwłaszcza w kwestiach egzotycznych składników poszczególnych potraw lub mięsa. Kwestia cen, rzadko poruszana przez analizowanych pisarzy, wynikała najczęściej z charakteru ich twórczości, skupiającej się na innych aspektach życia chrześcijanina.

W zachowanych źródłach można zaobserwować, że wyższe warstwy społeczne pozwalały sobie na bardziej urozmaiconą oraz kosztowniejszą dietę, co nie byłoby możliwe, gdyby brakowało im na to środków. Oczywiście nie możemy wykluczać, że niektórzy z członków wyższych warstw społeczeństwa zmuszeni byli brać pożyczki, aby utrzymać się na odpowiednim poziomie życia. Interesujący nas pisarze chrześcijańscy

²⁰ Hieronymus, *Ep.* 45, 5.

²¹ Zob. N. Purcell, *Wine and Wealth in Ancient Italy*, JRS 75 (1985) s. 2-11. Wschodnia część *Imperium Romanum* nie różniła się pod tym względem. Zob. E.K. Dodd, *Roman and Late Antique Wine Production in the Eastern Mediterranean. A Comparative Archaeological Study at Antiochia ad Cragum (Turkey) and Delos (Greece)*, Oxford 2020, s. 3-22.

²² Hieronymus, *Ep.* 125, 11.

²³ Zob. Augustinus, *Enarrationes in Psalmos* 10, 5; Hieronymus, *Ep.* 125, 10-11.

²⁴ Ambrosius, *Expositio Evangelii Secundum Lucam*, prologus 6.

nie wspominali jednak o tym w odniesieniu do spraw diety. Pisali ogólnie o braniu pożyczek przez niektórych arystokratów, aby ci mogli utrzymać swój wystawny styl życia²⁵. Przejawami wystawnego stylu życia było organizowanie uczt, a co za tym idzie, inwestowanie w odpowiednio przyrządzone posiłki. Na pewno nie możemy wykluczyć, że pieniądze z pożyczek nie były wydawane na jedzenie i napoje.

Zwracano uwagę na wysoką częstotliwość spożywania produktów mięsnych oraz na ich istotną rolę w ówczesnej diecie członków elit, co stanowi w naszej opinii pośredni dowód na zamożność tej grupy w okresie IV i V stulecia.

2. Dieta niższych warstw społecznych

Pożywieniem większości ludzi należących do niższych warstw społecznych, najczęściej bywały, zgodnie z przekazem Paulina z Noli, kleik z kroplą oliwy i dużą ilością wody lub fasolka z prosem²⁶. Paulin nie wspominał przy tym, żeby w opisywanym przez niego okresie biedni głodowali, co może świadczyć, że w pierwszej połowie V wieku kondycja ekonomiczna społeczeństwa Italii była normalna, oczywiście w wyobrażeniu Paulina²⁷. Augustyn zaznaczał zaś, że pracodawca powinien oprócz zapłaty zapewniać swoim robotnikom jedzenie w trakcie wykonywanej pracy, co wpływało na jej efektywność²⁸. Według Hieronima ze Strydonu, najbiedniejsi pożywiali się wyrobami z jęczmienia, czasami zaś zmuszeni byli zjadać bydłę łajno²⁹, co wydaje się być oczywistą przesadą retoryczną, która miała na celu zachęcić ludzi zamożniejszych do pomocy. W przypadku relacji Hieronima należy być ostrożniejszym, ponieważ na jego sądy, zwłaszcza dotyczące diety, wpływały idee monastycyzmu wschodniego oraz ubożego sposobu odżywiania się, stanowiącego ważny element życia ascetycznego³⁰.

²⁵ Ambrosius, *De Tobia* 17-24.

²⁶ Paulinus Nolanus, *Ep.* 23, 6.

²⁷ Warto wspomnieć, że za życia Paulina († 431) nie było większych klęsk głodu w Italii. Poważna klęska głodu pojawiła się dopiero w 451 roku i była spowodowana migracjami barbarzyńskimi oraz utratą na rzecz państwa wandalckiego Afryki i Sycylii. Zob. D. Soren – N. Soren, *A Roman Villa and a Late Roman Infant Cemetery: Excavation at Poggio Gramignano Lugnano in Teverina*, Roma 1999, s. 472-473.

²⁸ Augustinus, *Sermo* 56, 6, 10. Augustyn nie podaje jednak, czy pracodawcy, którzy zapewniali owe posiłki, nie potracali za nie ze stawki dziennej.

²⁹ Zob. Hieronymus, *Libri duo adversus Jovinianum* I 7.

³⁰ Na temat diety we wschodnim monastycyzmie, zob. M. Filipowski, *Dieta w życiu ascetycznym Ojców Pustyni*, STV 1 (2017) s. 201-216.

Ambroży oraz Augustyn podkreślali znaczenie zbóż oraz pochodzących z nich wyrobów jako podstawy diety³¹. Łacińscy autorzy patrystyczni wspominali, że najpopularniejszym pożywieniem w każdym zakątku Cesarstwa były chleb³² oraz oliwa³³, które uzupełniały się w codziennej diecie człowieka niższych warstw społecznych epoki późnego antyku w Cesarstwie Rzymskim³⁴. Hieronim zauważał wręcz, że oliwa była niezbędną do każdego posiłku³⁵. Popijano wodę³⁶ lub wino³⁷, które w przypadku niższych warstw społecznych nie miało wysokiej jakości³⁸. Woda najczęściej zastępowała wino tym, którzy pościli³⁹. Ceny wina były różne, ale to najtańsze stanowiło produkt powszechnie dostępny i większość ludzi należących do niższych warstw mogła je nabywać⁴⁰.

Ludzie z niższych warstw mający stałe źródła utrzymania w różny sposób starali się urozmaicać swoją dietę, spożywając sosy, ryby, mleko, miód, jajka, naturalnie w miarę posiadanych pieniędzy⁴¹. Ambroży z Mediolanu wspominał, że ryby ludzie wybierali często podczas codziennych zakupów na targach⁴². Ryby były tańsze niż mięso zwierzęce i popularniejsze wśród niższych warstw społecznych, zwłaszcza na terenach, które

³¹ Zob. Ambrosius, *De Nabuthae* 2, 8; Ambrosius, *De Elia et ieiunio* XII; Augustinus, *Enarrationes in Psalmos* 34, 10; 51, 6; 92, 9; 149, 3. Zboża i pochodzące z nich produkty stanowiły najczęściej pojawiający się główny składnik posiłków różnych warstw społecznych. Zgodnie z obliczeniami P. Garnseya, było to ok. 70-75% wszystkich spożywanych produktów. Zob. P. Garnsey, *Food and Society in Classical Antiquity*, Cambridge 2002, s. 119-121.

³² Zob. Ambrosius, *Ep.* 18, 9-14; Ambrosius, *Ep.* 19, 12; Rufinus, *Historia monachorum sive de Vita Sanctorum Patrum* 27; Hieronymus, *Ep.* 52, 12; Augustinus, *Enarrationes in Psalmos* 13, 5; 41, 6.

³³ Augustinus, *Sermo* 167, 2, 3.

³⁴ Zob. K.W. Weeber, *Alltag im Alten Rom*, Düsseldorf – Zürich 2000, s. 66-68, 162-164.

³⁵ Hieronymus, *Ep.* 108, 17, 3.

³⁶ Zob. Rufinus, *Historia monachorum sive de Vita Sanctorum Patrum* 27; 31, 6.

³⁷ Zob. Ambrosius, *Ep.* 4, 13; Ambrosius, *Ep.* 73, 12; 15*, 93; Hieronymus, *Ep.* 22, 7-17, 45 (w tych fragmentach Strydończyk pisze o postach i umartwieniu podejmowanym przez mnichów, którzy ograniczali w tym celu codzienne i częste spożywanie wina do posiłków); Hieronymus, *Ep.* 108, 17, 3.

³⁸ Zob. Ambrosius, *De Elia et ieiunio* I 12, 42; Possidius, *Vita Sancti Augustini* 22, 2.

³⁹ Hieronymus, *Ep.* 22, 45.

⁴⁰ Zob. Ambrosius, *De Nabuthae* 2, 8; Ambrosius, *De Elia et ieiunio* XII. Warto w tym miejscu przytoczyć jeszcze świadectwo Jana Kasjana, który pisał, że naczynie do chłodzenia wina lub wody nosiło nazwę *baukalis* oraz miało znajdować się na wyposażeniu wszystkich domostw i klasztorów. Zob. Cassianus, *De institutis coenobiorum* IV 16, 1.

⁴¹ Zob. Hieronymus, *Ep.* 108, 17, 3.

⁴² Ambrosius, *De Elia et ieiunio* VIII 24.

leżały w bliskim sąsiedztwie zbiorników wodnych⁴³. W rzymskiej Afryce ryby, zgodnie z relacją Augustyna, stanowiły codzienną podstawę diety⁴⁴. Mięso zwierzęce wśród niższych warstw społecznych spożywano znacznie rzadziej, głównie podczas świąt lub ważnych uroczystości⁴⁵.

Dieta ówczesnego społeczeństwa była dość zbilansowana, mimo niedostępności z powodów ekonomicznych mięsa zwierzęcego, co rekompensowano mięsem rybnym oraz różnego rodzaju jarzynami, roślinami strączkowymi i zbożami⁴⁶. Rośliny strączkowe były, po wspomnianych zbożach, drugim najpopularniejszym produktem spożywczym w społeczeństwie późnoantycznym, do tego łatwo dostępnym i tanim⁴⁷. Ponadto w zakazach postnych Kościoła o nich nie wspominał, więc stanowiły najlepsze rozwiązanie (zwłaszcza zważywszy na ich cenę i powszechność) dla diety ascetów, mnichów i świeckich chrześcijan, dbających o zachowywanie postów.

Na podstawie analizy diety, której obraz wyłania się z zachowanych relacji patrystycznych, możemy zaryzykować stwierdzenie, że warstwy niższe znajdowały się nieco powyżej lub na granicy koniecznego minimum egzystencjalnego, liczba zaś samych ubogich i żyjących w nędzy była spora. Żaden z autorów nie wspominał o cenach posiłków, co nie może dziwić. Jedynie uwaga Augustyna może sugerować, że niektórzy (zapewne nieliczni, skoro biskup Hippony wspominał o tym jako swojej zachęcie) z pracodawców zapewniaли darmowy posiłek podczas pracy, ale i tak nie ułatwia to rekonstrukcji obrazu kondycji ekonomicznej. Warto w tym miejscu zasygnalizować, że również w późniejszym okresie dieta niższych warstw nie uległa zmianom. Według pochodzącego prawdopodobnie z VI wieku anonimowego autora żywota św. Genowefy za najpopularniejsze pożywienie ubogich w Galii uchodziły najtańsze i najlepiej dostępne bób i chleb jęczmienny⁴⁸.

⁴³ Augustinus, *Sermo* 61, 2.

⁴⁴ Augustinus, *Sermo* 61, 2.

⁴⁵ Zob. Augustinus, *Sermo* 30, 3, 4; Hieronymus, *Ep.* 22, 7-15; Possidius, *Vita Sancti Augustini* 22.

⁴⁶ Zob. A. McGowan, *Ascetic Eucharists. Food and Drink in Early Christian Ritual Meals*, New York – Oxford 1999, s. 1-9; *Dietetyka i sztuka kulinarna antyku i wczesnego Bizancjum*, cz. 2: *Pokarm dla ciała i ducha*, red. M. Kokoszko, Łódź 2014 (szczególnie rozdział II).

⁴⁷ Zob. A. Dalby, *Food in the Ancient World from A to Z*, London 2003, s. 162-163.

⁴⁸ Anonymus, *Vita Sanctae Genovefae* 15.

3. Dieta postna

Post stanowił część życia chrześcijan, choć zdecydowanie bardziej szczegółowe zalecenia w kwestii pożywienia pozostawili pisarze kościelni ze wschodniej części Cesarstwa⁴⁹. Rozważania o diecie postnej potraktowaliśmy jako osobny punkt, ponieważ była ona identyczna dla ludzi pochodzących z wyższych i z niższych warstw społecznych. Główne zalecenia postne wydawano dla mnichów i mniszek. Zwykły chrześcijanin najczęściej był pouczany o dniach postu podczas liturgii.

W klasztorze, czy mówiąc szerzej, w życiu ascetyczno-monastycznym Cesarstwa Rzymskiego IV i V wieku, przynajmniej formalnie, różnice w posiadanym majątku i pozycji społecznej nie obowiązywały. Tę drogę wybierali członkowie różnych warstw, począwszy od niewolników, a skończywszy na bogatych właścicielach ziemskich⁵⁰. Poziom posiłków postnych pośrednio zwraca naszą uwagę na kondycję ekono-

⁴⁹ Zob. S. Bralewski, *Praktykowanie postu w świetle historiografii kościelnej IV-V wieku*, VoxP 33 (2013) s. 359-378; Filipowski, *Dieta w życiu*, s. 201-218; L. Nieścior, *Post w czasach ojców Kościoła*, w: *Post jako praktyka duchowa. Ojcowie Kościoła o poście*, red. L. Nieścior, Kraków 2019, s. 11-52; N. Widok, *Warunki dobrego postu według wybranych pisarzy greckich IV-VI wieku*, VoxP 74 (2020) s. 119-143. Oczywiście wymienieni autorzy ujmowali temat znacznie szerzej niż samo pożywienie, skupiając się głównie na zasadach, warunkach i przeznaczeniu postu. Wspominali jednak o składnikach diety postnej, odnosząc się jedynie do wschodniej części Cesarstwa. Podstawą diety ascetycznej były woda z chlebem, sól i olej, wzbogacane niekiedy soczewicą, ciecierzycą, jarzynami czy śliwkami. Zob. Filipowski, *Dieta w życiu*, s. 203, 207-211. Inni autorzy wspominali też o alkoholu, orzeszkach, migdałach, oliwie i różnego rodzaju chlebie. Zob. Bralewski, *Praktykowanie postu*, s. 373-374. Niektórzy jedli w poście rybne mięso, ponieważ pochodziło z wody. O tym, jak wyglądało spożycie ryb, zob. M. Kokoszko, *Ryby i ich znaczenie w życiu codziennym ludzi późnego antyku i wczesnego Bizancjum (III-VII w.)*, Łódź 2005, s. 398-405. Istniały również postawy popierające skrajne posty, jak np. Tymoteusz Aleksandryjski ograniczał pożywienie w trakcie postu ścisłego jedynie do wody. W kanonach Atanazego (wersja arabska) istniał nakaz dla wdów i dziewcząt, zalecający wyrzeczenie się mięsa, wina, ryb, a nawet chleba. Zob. Athanasius, *can. 92, can. 98*, w: *Kanony Ojców Greckich (tekst grecki i polski), Atanazego i Hipolita (tekst arabski i polski)*, tł. S. Kalinkowski – J. Szymańczyk – M. Mucha, opr. A. Baron – H. Pietras, ŻMT 49, Kraków 2009, s. 165/165*-166/166*, 168/168*-169/169*.

⁵⁰ Zob. T. Kołosowski, *Życie gospodarczo-społeczne w klasztorach północnoafrykańskich w świetle wybranych pism św. Augustyna*, VoxP 71 (2019) s. 331-333. Mimo że autor pisał o rzymskiej Afryce, stwierdził, że „Struktura społeczna w klasztorach północnoafrykańskich była w jakiś sposób odzwierciedleniem panujących stosunków w ówczesnym społeczeństwie”, mając na myśli cały obraz społeczeństwa rzymskiego czasów Augustyna z Hippony.

miczną poprzez antycypację. Jeśli bowiem ludzie (szczególnie członkowie elit) wybierający drogę ascetyczną rezygnowali z różnych posiłków, oznacza to, że sytuacja nie była zła.

Najważniejszą i najczęściej powtarzaną wskazówką przez późno-antycznych pisarzy zachodniorzymskich było to, że należało pościć, zachowując umiarkowanie w spożywaniu pokarmów, zależne od stanu zdrowia fizycznego i duchowego⁵¹. Asceci praktykujący post zadawali się najprostszymi i najłatwiej dostępnymi pokarmami⁵². Należało ograniczać, a najlepiej powstrzymywać się od spożywania wina⁵³. Augustyn z Hippony stwierdzał, że idealny posiłek postny powinien składać się przede wszystkim z chleba i wody⁵⁴. Podobnie w relacji Hieronima ze Strydonu chleb stanowił jeden z najważniejszych składników posiłku postnego. Jako podstawy diety postnej wymieniał chleb i jarzyny, doprawiane solą wraz z oliwą⁵⁵. W innym liście wspominał, że poszczący chrześcijanin powinien też jeść bób, popijany zimną wodą⁵⁶. Jan Kasjan pisał, że umartwiający się spożywali często rośliny strączkowe, owoce lub warzywa⁵⁷, jednak przytaczając rozmowę z abba Mojżeszem, stwierdzał, że najlepszym rozwiązaniem pozostaje

⁵¹ Zob. Augustinus, *Praeceptum* III 1; Eugipius, *Regula* I 53 (post jest ważny, ale w umiarkowaniu względem siebie należało go stosować – Eugipiusz skopiował w tym miejscu zalecenia Augustyna, o czym sam pisał na zakończenie ks. I); Hieronymus, *Commentarii in Jonas* III 4B-5; Hieronymus, *Ep.* 22, 17; Cassianus, *De institutis coenobiorum* V, 5, 2-7 (ze szczególnym zaleceniem, że nie powinno się podczas postów objadać do sytości, tylko do minimum zapotrzebowania organizmu); Cassianus, *Collationes Patrum* II 21, 1-2; II 22, 1; V 4, 3 (post według Jana Kasjana był bardzo ważny, bo pomagał zwalczyć wadę łakomstwa); XXI 14, 3 (ważna opinia Kasjana na temat tego, żeby pościć z umiarem i że nie był to nakaz dany przez Boga, a jedynie porada, jak stać się lepszym chrześcijaninem); XXI, 17, 1; Julian Pomerius, *De vita contemplativa* II 22, 1; Petrus Chrysologus, *Sermo* 7, 3; 8, 1-3 (w opinii Piotra Chryzologa post przynosił same korzyści i „uśmiercał” wady); *Regula Magistri* XXVIII; Benedictus Nursinus, *Regula* 49, 5-7.

⁵² Zob. Augustinus, *De opere monachorum* XXIII 29; Hieronymus, *Ep.* 22, 10.

⁵³ Zob. Augustinus, *De moribus Ecclesiae Catholicae et de moribus Manichaeorum* I 67; I 73; Augustinus, *Ordo Monasterii* 7. Augustyn w tym miejscu zauważał, że należało podawać wino mnichom, którzy tego chcieli, jedynie w soboty i niedziele. Zob. Hieronymus, *Ep.* 22, 8; 35. Hieronim stwierdzał w tym fragmencie *Ep.* 22, że wino należy dawać podczas postów jedynie starcom (z powodu wieku i chorób) oraz młodym (aby nie zrezygnowali zbyt szybko z drogi monastycznej). Zob. Julian Pomerius, *De vita contemplativa* II 22, 2. Na ten temat także, zob. Nieścior, *Post w czasach*, s. 29.

⁵⁴ Augustinus, *De moribus Ecclesiae Catholicae et de moribus Manichaeorum* I 66.

⁵⁵ Hieronymus, *Ep.* 22, 35.

⁵⁶ Hieronymus, *Ep.* 45, 5.

⁵⁷ Zob. Cassianus, *De institutis coenobiorum* V 5, 2; V 5, 23.

sam chleb lub ewentualnie dwa małe suchary o wadze jednego funta (ok. 327 g)⁵⁸. Ten sam autor zanotował, że asceci chleb zapewniali sobie na cały rok⁵⁹. Oczywiście była to przesada retoryczna, oparta na przypadku słynnego ascety Antoniego Wielkiego, żyjącego w latach 251(?)–356. W czasach Kasjana mnisi działali już raczej w inny sposób i miał on na myśli zbieranie na cały tydzień pozostałości chleba po sobotniej Mszy, a nie przygotowywanie posiłków na cały rok wprzód⁶⁰. Warto dodać, że Jan Kasjan wspominał przy tym o hebdomariuszach, czyli mnichach zatrudnianych w klasztorze jako odpowiedzialni za przygotowania posiłków⁶¹. Oczywiście ważnym elementem diety postnej było też wyrzeczenie się spożywania mięsa⁶². Inne świadectwo surowości posiłków postnych dla mnichów stanowi *Vita Patrum Jurensium*, zbiór żywotów pochodzących z lat ok. 515–520, gdzie jako posiłek „dla wstrzemięźliwych” określano podawany raz lub dwa razy dziennie chleb jęczmienny z plewami oraz zacierki bez soli i oliwy, nazywając to jęczmiennym kleikiem⁶³. Anonimowy autor opisywał wydarzenia połowy V wieku, co potwierdzałoby wcześniejsze ustalenia o postnych wymaganiach. Wątpliwości w tym przypadku budzi jednak opisana sytuacja – taki posiłek został zaserwowany mnichom, którzy rzekomo mieli pograć się w nieopanowanym obżarstwie, a cel podawania kleiku (poza wyznaczonym czasem postu) był wychowawczy – przywołanie ich do porządku.

Tworzący w VI wieku Kolumban przypominał wcześniejsze zalecenia o zrezygnowaniu z mięsa i wina w czasie postów oraz ograniczeniu się do warzyw, jarzyn, mąki zaprawionej wodą lub chlebka *paxematium* (półfuntowy, ok. 164 g)⁶⁴. W *Regule Mistrza*, datowanej na pierwszą ćwierć VI stulecia, anonimowy autor informował, że podczas postu powinno się serwować w klasztorze dwie potrawy na dzień: jedną ciepłą i jedną surową z owocami, a do tego dwie kromki chleba jęczmiennego⁶⁵. Czasem można było pić wino, ale zalecano powstrzy-

⁵⁸ Cassianus, *Collationes Patrum* II 19.

⁵⁹ Cassianus, *Collationes Patrum* V 19, 4.

⁶⁰ Zob. Jan Kasjan, *Rozmowy z ojcami*, t. 1: *Rozmowy I-X*, tł. A. Nocoń, ŻM 28, Tyniec 2002, s. 234, przyp. 80.

⁶¹ Cassianus, *De institutis coenobiorum* IV 20.

⁶² Augustinus, *De moribus Ecclesiae Catholicae et de moribus Manichaeorum* I 66–67; Hieronymus, *Ep.* 22, 7–8; Julian Pomerius, *De vita contemplativa* II 23, 1; Caesarius Arelatensis, *Regula ad monachos* 24.

⁶³ *Vita Patrum Jurensium* 38.

⁶⁴ Columbanus, *Regula coenobialis* III 5.

⁶⁵ *Regula Magistri* LIII 1.

mywanie się od niego⁶⁶. Autor *Reguły* zdecydowanie odradzał spożywanie wszelkiego rodzaju mięsa, nawet ptaków⁶⁷. Z ogólnych zaleceń w *Regule Mistrza* wynikało, że bratu w klasztorze powinny wystarczać na jeden dzień niewielka porcja wina⁶⁸ wraz z połową chleba o wadze funta⁶⁹. Na koniec każdego tygodnia bracia pod nadzorem opata mieli zbierać okruszyny chleba ze wszystkich siedmiu dni i przygotowywać je w naczyniu z mąką i jajami, a następnie wspólnie spożyć⁷⁰. Podobnie w nieco późniejszej *Regule* św. Benedykta z Nursji proponowano mnichom dwie lub trzy potrawy do wyboru (mogły być z owocami lub jarzynami)⁷¹. Na dzień zaś Benedykt zalecał funt chleba na jednego mnicha⁷². Mięsa w czasie postów nie wolno było spożywać⁷³ w przeciwieństwie do wina, chociaż Benedykt pisał, że lepiej w ogóle go unikać⁷⁴. Ciekawe wydaje się być to, że w regułach VI-wiecznych widoczne jest pewne złagodzenie zasad, które wypracowywali anachoreci żyjący wcześniej, zarówno jeśli chodzi o ilość pokarmu, jak i sam stosunek do wina.

Czasami dochodziło do nieprzestrzegania postów⁷⁵. Julian Pomeriusz podawał informacje, że niektórzy udawali, że nie spożywają mięsa, lecz jedli bażanty i inne drogie ptactwo lub egzotyczne owoce, drogo sprowadzane z dalekich krajów⁷⁶. Podobnie było w przypadku rzekomego nie-spożywania wina – tacy „poszczący” w zamian kosztowali drogich napojów lub innych alkoholi⁷⁷. Jan Kasjan przypominał ludziom, którzy mieli problemy z poszczeniem w ramach życia monastycznego, że w uroczyste dni dla chrześcijan można było zmniejszyć posty lub je przerwać na czas świąt – zalecał jednak, aby pozostawać przy ustalonych już posiłkach,

⁶⁶ *Regula Magistri* LIII 4.

⁶⁷ *Regula Magistri* LIII 27.

⁶⁸ *Regula Magistri* XXVII 1.

⁶⁹ *Regula Magistri* XXVI 2.

⁷⁰ Zob. *Regula Magistri* XXV 1-2.

⁷¹ Zob. Benedictus Nursinus, *Regula* 39, 1-3.

⁷² Benedictus Nursinus, *Regula* 39, 4.

⁷³ Benedictus Nursinus, *Regula* 39, 11.

⁷⁴ Benedictus Nursinus, *Regula* 40, 67. Ponadto Benedykt zauważał, że mnisi powinni posilać się przez cały czas w klasztorze, tak jakby nieprzerwanie trwał okres Wielkiego Postu, ale zdawał sobie sprawę z tego, że niewielu by się to udało. Zob. Benedictus Nursinus, *Regula* 49, 1-2.

⁷⁵ Augustinus, *Ordo monasterii* 8. Augustyn przypominał także, że mnichom nie wolno było jeść i pić poza klasztorem, wyłączając oczywiście przypadki konieczności podróży.

⁷⁶ Julian Pomerius, *De vita contemplativa* II 23, 1.

⁷⁷ Julian Pomerius, *De vita contemplativa* II 23, 2.

ponieważ „przerwy” w poście groziły jego porzuceniem lub innymi, poważnymi dla duszy poszczącego, konsekwencjami⁷⁸.

Jak widać, uwagi płynące z analizowanych tekstów w kwestii diety postnej znajdują pokrycie we wcześniej przytaczanych konkluzjach dotyczących diety wyższych i niższych warstw społeczeństwa zachodniorzymskiego.

4. Podsumowanie

W interesujących nas źródłach dostrzegamy, że podstawowe produkty żywnościowe były podobne dla niższych i wyższych warstw. Główne różnice polegały na jakości oraz częstotliwości ich spożywania. Elity ponadto ubogacały swoją dietę towarami egzotycznymi i luksusowymi, na które większość ludzi należących do warstw niższych nie było stać. Analiza diety w relacjach łacińskich pisarzy chrześcijańskich może stanowić jeden z elementów obrazu kondycji ekonomicznej społeczeństwa zachodniorzymskiego w IV i V wieku, jaki wyłania się z literatury patrystycznej.

Ludzie z niższych warstw społecznych zazwyczaj zarabiali na takim poziomie, aby spożywać chociażby jeden posiłek dziennie, wyłączając sytuacje głodu, nagłych klęsk czy wojen. Największy problem wśród członków warstw niższych z możliwością zakupu pożywienia mieli niepracujący najubożsi. Takich osób, według słów Augustyna (zapewne nieco wyolbrzymionych), miało być całkiem sporo na ulicach rzymskich miast⁷⁹.

Członków wyższych warstw społecznych było stać na lepszej jakości posiłki, a najbogatsze elity – na organizowanie wystawnych uczt, gdzie podawano wykwintne i często niedostępne dla zwykłego człowieka dania. Oznacza to, że ich poziom kondycji ekonomicznej również nie był niski, a raczej dość wysoki.

Informacje dotyczące diety postnej również sugerują, że poziom kondycji ekonomicznej społeczeństwa nie uległ zmianom w IV i V wieku, ponieważ członkowie wyższych warstw, rozpoczynający życie

⁷⁸ Zob. Cassianus, *Collatio* XXI 23, 1-3. O tym, że przerwa w poście na „normalne” posiłki nie wpływała dobrze na ciało i ducha ascety, zaświadczał wcześniej Hieronim ze Strydonu. Zob. Hieronymus, *Commentarii in Jonas* III 4B.

⁷⁹ Zob. Augustinus, *Enarrationes in Psalmos* 26(2), 14; 102, 12; 125, 12. Dodajmy jeszcze, że był to też dla niektórych swoisty sposób na życie. Augustyn podawał, że żebracy czasami nie mieli problemów z utrzymywaniem się, zwłaszcza jeśli potrafili być we właściwy sposób przekonująco jęczeć oraz lamentować.

monastyczne musieli rezygnować z urozmaiconych posiłków, do których byli przyzwyczajeni. Poza tym niekiedy mnisi nie przestrzegali reguł, spożywając bogate dania, co świadczy, że musieli mieć na nie fundusze.

Wyłaniający się z analizowanych przesłanek na temat diety obraz kondycji ekonomicznej późnoantycznego społeczeństwa zachodniorzymskiego wydaje się być na „normalnym” poziomie. Niestety, w oparciu o użyte źródła nie możemy określić, jakie ceny łacińscy autorzy patrystyczni uznawali za zwyczajne dla danej grupy społecznej, a co za tym idzie, precyzyjnie podać poziomów zamożności. Pozostajemy tutaj w obszarze stwierdzeń, że coś było tanie, zwyczajnie dostępne lub drogie, pewne zaś grupy emanowały bogactwem albo żyły w nędzy. Prowadzić to może do uogólnień we wnioskowaniu, ale taka jest specyfika wybranych źródeł. Podkreślmy raz jeszcze, że twórczość pisarska chrześcijańskich autorów miała inne cele niż dokładna diagnoza poziomu ekonomicznego społeczeństwa. Główny cel twórczości, czyli działalność dydaktyczno-pastoralna, nie przeszkodziła jednak w tym, aby zachowały się w niej przesłanki, dzięki którym można było wyciągnąć pewne ostrożne wnioski. Oczywiście ma to duży wpływ na prezentowany obraz. Poczynione uwagi nie wyczerpują naturalnie całej problematyki, a przedstawione wnioski powinny podlegać dalszej weryfikacji. Mamy nadzieję, że powyższym studium uda nam się rozwinąć w tym względzie dyskusję oraz że wpłynie to na dalszy stan badań nad historią gospodarczą Cesarstwa Rzymskiego schyłku antyku.

Bibliography

Sources

- Ambrosius, *Epistolae*, PL 16, 875-1286.
Ambrosius, *De Elia et ieiunio*, PL 14, 697-728.
Ambrosius, *De Tobia*, PL 14, 731-759.
Ambrosius, *De Nabuthae*, PL 14, 759-794.
Ambrosius, *Expositio Evangelii Secundum Lucam*, PL 15, 1527-1850.
Anonymus, *Vita Sanctae Genovefae* 15, MGH SRM 3, 204-238.
Athanasius, *Canones* 92-98, tł. J. Szymańczyk, *Kanony Atanazego (tekst arabski), w: Kanony Ojców Greckich (tekst grecki i polski), Atanazego i Hipolita (tekst arabski i polski)*, ŻMT 49, Kraków 2009, s. 165/165*-169/169*.
Augustinus, *De magistro*, PL 32, 1193-1220.
Augustinus, *De moribus Ecclesiae Catholicae et de moribus Manichaeorum*, PL 32, 1300-1377.

- Augustinus, *Ordo Monasterii*, CPL 1883, tł. M. Starowieyski, Augustyn, *Ordo monasterii (Porządek klasztoru)*, w: Św. Augustyn, *Pisma monastyczne*, ŻM 27, Kraków-Tyniec 2002, s. 151-153.
- Augustinus, *Praeceptum*, CPL 1883, tł. M. Starowieyski, Augustyn, *Praeceptum*, w: Św. Augustyn, *Pisma monastyczne*, ŻM 27, Tyniec 2002, s. 155-168.
- Augustinus, *Enarrationes in Psalmos*, PL 36, 67-1028; PL 37, 1033-1968.
- Augustinus, *Sermones*, PL 38, 23-1484.
- Augustinus, *De opere monachorum*, PL 40, 547-558.
- Aurelius Prudentius Clemens, *Cathemerinon*, CSEL 61, Vienna 1926, tł. M. Brożek, Aureliusz Prudencjusz Klemens, *Hymny (Cathemerinon)*, w: Aureliusz Prudencjusz Klemens, *Poezje*, PSP 43, Warszawa 1987, s. 39-83.
- Benedictus Nursinus, *Regula*, PL 66, 215-930.
- Caesarius Arelatensis, *Regula ad monachos*, PL 67, 1097-1120, 1128-1138.
- Cassianus, *Collationes Patrum*, PL 49, 477-1328.
- Cassianus, *De institutis coenobiorum et De octo principalium vitiorum remediis libri XII*, ed. J.C. Guy, SCH 109, Paris 2011.
- Columbanus, *Regula coenobialis*, PL 80, 209-223.
- Eugipius, *Vita Sancti Severini*, PL 62, 561-1167.
- Eugipius, *Regula*, CSEL 87, Vienna 1976, tł. K. Obrycki, *Reguła Eugipiusza*, w: *Zachodnie reguły monastyczne*, ŻM 50, Tyniec 2013, s. 799-899.
- Flavius Vegetius Renatus, *Epitoma rei militaris*, w: <http://www.thelatinlibrary.com/vegetius.html> (dostęp 21.04.2024).
- Hieronymus, *Epistolae*, PL 22, 525-1182.
- Hieronymus, *Libri duo adversus Jovinianum*, PL 23, 211-338.
- Hieronymus, *Commentarii in Jonas*, PL 25, 1117-1152B.
- Hydatius, *Continuatio chronicorum Hieronymorum*, MGH AA XI, Berlin 1894.
- Julian Pomerius, *De vita contemplativa*, PL 59, 415-520.
- Paulinus Nolanus, *Epistolae*, PL 61, 153-437.
- Petrus Chrysologus, *Sermones*, PL 52, 183-690.
- Possidius, *Vita Sancti Augustini*, PL 32, 33-578.
- Regula Magistri*, PL 88, 943-1052.
- Rufinus, *Historia monachorum sive de Vita Sanctorum Patrum*, PL 21, 387-460.
- Vita Patrum Jurensium*, SCH 142, Paris 1968, tł. J. Wojtczak et al., *Żywoty Ojców Jurajskich*, w: *Żywoty Ojców Jurajskich*, ŻM 1, Kraków-Tyniec 1993, s. 35-120.

Studies

- Alföldi G., *Historia społeczna starożytnego Rzymu*, tł. A. Gierlińska, Poznań 2011.
- André J., *L'alimentation et la cuisine à Rome*, Paris 1981.
- Bralewski S., *Praktykowanie postu w świetle historiografii kościelnej IV-V wieku*, „Vox Patrum” 33 (2013) s. 359-378.
- Dalby A. – Grainger S., *Küchengeheimnisse der Antike*, Würzburg 1996.

- Dalby A., *Empire of Pleasures. Luxury and Indulgence in the Roman World*, London – New York 2000.
- Dalby A., *Food in the Ancient World from A to Z*, London 2003.
- Dietetyka i sztuka kulinarna antyku i wczesnego Bizancjum (II-VII w.), cz. 2: *Pokarm dla ciała i ducha*, red. M. Kokoszko, Łódź 2014.
- Dodd E.K., *Roman and Late Antique Wine Production in the Eastern Mediterranean. A Comparative Archaeological Study at Antiochia ad Cragum (Turkey) and Delos (Greece)*, Oxford 2020.
- Faas P. – Whiteside S., *Around the Roman Table. Food and Feasting in Ancient Rome*, Chicago 2005.
- Fellmeth U., *Brot und Politik. Ernährung, Tafelluxus und Hunger im antiken Rom*, Stuttgart 2001.
- Filipowski M., *Dieta w życiu ascetycznym Ojców Pustyni*, „Studia Theologica Varsaviensis” 1 (2017) s. 201-216.
- Garnsey P., *Famine and Food Supply in the Graeco-Roman World. Responses to Risk and Crisis*, Cambridge 1988.
- Garnsey P., *Food and Society in Classical Antiquity*, Cambridge 2002.
- Gerlach G., *Zu Tisch bei den alten Römern*, Stuttgart 2001.
- Grocock C. – Grainger S., *Apicius. A critical edition with an introduction and an English translation*, Totnes 2006.
- Growers E., *The Loaded Table: Representations of Food in Roman Literature*, Oxford 1993.
- Heurgon J., *L'alimentation et la cuisine à Rome*, „Journal des Savants” 1/1 (1963) s. 31-37.
- King A.C., *The Romanization of diet in the western empire: comparative archaeozoological studies*, w: *Italy and the West. Comparative issues in Romanization*, red. S. Keay – N. Terrenato, Oxford 2001, s. 210-222.
- Kokoszko M., *Ryby i ich znaczenie w życiu codziennym ludzi późnego antyku i wczesnego Bizancjum (III-VII w.)*, Łódź 2005.
- Kokoszko M. – Jagusiak K. – Rzeźnicka Z., *Dietetyka i sztuka kulinarna antyku i wczesnego Bizancjum (II-VII w.)*, cz. 1: *Zboża i produkty zbożowe w źródłach medycznych antyku i wczesnego Bizancjum (II-VII w.)*, Łódź 2014.
- Kolb F., *Das antike Rom. Geschichte und Archäologie*, München 2010.
- Kołosowski T., *Życie gospodarczo-społeczne w klasztorach północnoafrykańskich w świetle wybranych pism św. Augustyna*, „Vox Patrum” 71 (2019) s. 327-350.
- Kuhn M., *Der Geschmack des Weltreichs – Einführung in die römische Küche*, Aachen 2018.
- McGowan A., *Ascetic Eucharists. Food and Drink in Early Christian Ritual Meals*, New York – Oxford 1999.
- Milewski I., *Dieta człowieka późnego antyku w relacjach łacińskich i greckich autorów chrześcijańskich epoki*, „Vox Patrum” 33 (2013) s. 379-386.
- Nieścior L., *Post w czasach ojców Kościoła*, w: *Post jako praktyka duchowa. Ojcowie Kościoła o poście*, red. L. Nieścior, Kraków 2019, s. 11-52.

- Peschke H.P. von – Feldmann W., *Kochbuch der Römer*, Düsseldorf 2003.
- Purcell N., *Wine and Wealth in Ancient Italy*, „Journal of Roman Studies” 75 (1985) s. 2-11.
- Ricotti E.S.P., *Dining as a Roman emperor. How to cook ancient Roman recipes today*, Rome 1995.
- Roman Dining: A Special Issue of American Journal of Philology*, red. B.K. Gold – J.F. Donahue, Baltimore 2005.
- Soren D. – Soren N., *A Roman Villa and a Late Roman Infant Cemetery: Excavation at Poggio Gramignano Lugnano in Teverina*, Roma 1999.
- Stein-Hölkeskamp E., *Das römische Gastmahl*, München 2005.
- Tchernia A., *Le convivium romain et la distinction sociale*, w: *Pratiques et discours alimentaires en Méditerranée de l'Antiquité à la Renaissance. Actes du 18ème colloque de la Villa Kérylos à Beaulieu-sur-Mer les 4, 5 et 6 octobre 2007*, Paris 2008, s. 147-156.
- Villegas Becerril A., *Culinary Aspects of Ancient Rome. Ars Cibaria*, Newcastle upon Tyne 2001.
- Vössing K., *Les banquets dans le monde romain: alimentation et communication*, „Dialogues d'histoire ancienne, Supplément” 7 (2012) s. 117-131.
- Weeber K.W., *Alltag im Alten Rom*, Düsseldorf – Zürich 2000.
- Widok N., *Warunki dobrego postu według wybranych pisarzy greckich IV-VI wieku*, „Vox Patrum” 74 (2020) s. 119-143.