

Anthimus

De observatione ciborum

UlfR Ketilson/Pär Leijonhufvud

Aros, tisdagen 13 maj 2003

Vem var Anthimus?

Anthimus var en grekisk läkare, förvisad från Konstantinopel av kejsar Zeno till Theodric Ostrogotens hov (Grant, 1996, sid. 17), tjänstgjorde en tid som ambassadör åt denne hos Theuderic (Frankernas konung) (Grant, 1996, sid. 12). Skrev ett brev till Theuderic med 94 olika kostråd (Grant, 1996) där han gav diverse råd om hur kosten skulle anpassas för bästa hälsa. Grunden är att allting i överflöd är skadligt (Grant, 1996, sid. 42).

Vad gav han för råd

Anthimus följde Galens råd, m.a.o. den klassiska läran om de fyra elementen (svart och gul galla, flegma och blod), samt att saker kunde ha en position på skalorna varmt-kallt och torrt-fuktigt. För bästa hälsa skulle dessa balanseras. Dock så nämner Anthimus inget om detta i sina råd, antagligen då han inte ansåg sin publik lämpad för den vetenskapliga bakgrunden till sina råd (även om han hänvisar till saker i förbifarten).

Själva råden är oftast allmänna – Anthimus var läkare, inte kock – men har ibland instruktioner som faktiskt räcker till att laga receptet efter.

Exempel

Hur vi skall äta bacon (Grant, 1996, nr. 14): kokt. Det är nämligen så att om den grillas så rinner fett ut, och det blir för torrt, medan om den kokas och får svalna så blir den nyttig.

Hur man skall äta ägg – löskokta, med vitan lös (Grant, 1996, nr. 35 & 36)

Kålrötter är bra, man skall koka dem antingen med salt och olja, eller med bacon (förutsatt att man tillsätter vinäger) (Grant, 1996, nr. 52).

Mjök är något som även friska personer dricker (Grant, 1996, nr. 76), vilket tyder på att författaren tagit intryck av sitt värdfolks vanor. Mjök skall – om den är okokt – drickas med honung, vin eller mjöd, eller i nödfall lite salt. Om man inte blandar i något av detta så ystar den sig i magen och levern och är då normalt extremt farlig.

Nötter till exempel får vi lära oss att hasselnötter är olämpliga om de blandas med andra (Grant, 1996, nr. 89) eller att pistagenötter är bra (Grant, 1996, nr. 91).

References

Mark Grant, editor. *Anthimus – De obseruatione ciborium*. Prospect Books, 1996. ISBN 0-907325-75-0.

Terence Scully. *The Art of Cookery In The Middle Ages*. The Boydell Press, Woodbridge, 1995. ISBN 0-85115-430-1.