Eulogikon

Ancient Greek Texts — Free & Open source

eul_wid: umi-ah

Ἀνώνυμοι Ἰατρικοί · Medical Writers Anonymous

On the Nature of Twelve Months

Περὶ Φύσεως Δώδεκα Μηνῶν

Period: *Ὀψιμαρχαία* Late Antique
Dialect: *Κοινὴ τεχνική* Technical Koine
Domain: *Ἰατρική* Medicine
Format: *Πραγματεία* Treatise

t 1 ΑΝΩΝΥΜΟΥ ΠΕΡΙ ΤΩΝ ΔΩΔΕΚΑ ΜΗΝΩΝ ΤΟΥ ΕΝΙΑΥΤΟΥ ΟΠΟΙΑΙΣ ΔΕΙ ΧΡΗΣΘΑΙ ΤΡΟΦΑΙΣ ΕΝ ΕΚΑΣΤΩΙ ΑΥΤΩΝ ΚΑΙ ΑΠΟ ΠΟΙΩΝ ΑΠΕΧΕΣΘΑΙ. Μηνὶ Σεπτεμβρίῳ.

1 1 Ἐν τούτῳ τῷ μηνὶ ἁρμόζει γαλακτοτροφεῖν καὶ γαλακτοποτεῖν· ἐκ δὲ τῶν κρεῶν ὄρνιθας ἐσθίειν. καὶ πρόβεια, καὶ περιστεράς, καὶ νήσσας καὶ τρωγλίτας, ὄρτυγας καὶ λακτέντα ὀπτὰ ξὺν ὀξυμέλιτι ἐσθίειν. Ἐκ δὲ τῶν ἰχθύων, λαμβάνειν πάντας τοὺς τρυφεροὺς καὶ πετραίους καὶ μαλακοσάρκους, καὶ κεφάλους, καὶ πάντα τὰ ἀλέπιδα.

1 3 Ἐκ δὲ τῶν ὀσπρίων, κυάμων καὶ φακῆς ἀπέχεσθαι, τὰ δὲ λοιπὰ ἐσθίειν. Ἐκ δὲ τῶν λαχάνων, κράμβης, γογγύλης καὶ ἐλαιῶν μαυρῶν ἀπέχεσθαι.

1 4 Δριμυφαγίαις δὲ χρᾶσθαι μερικῶς, οἷον ῥέπανον, σίναπι, πέπερι, κιννάμωμον καὶ στάχος. Ἐκ δὲ τῶν ὀπωρῶν, σταφυλὰς καὶ ἀπίδια καὶ δαμασκηνὰ λευκὰ καὶ μῆλα, καὶ ῥοδάκινα, καὶ πεπόνιον, καὶ τὰ ὅμοια τούτων.

1 5 Καὶ οἴνους πίνειν ἀψινθοκράεις καὶ ἀψινθάτους. Λουτρὰ ὀκτώ· σμήγματα δὲ κεφαλῆς, κιμώλια μετὰ ὄξους, καὶ ἔλαια ῥοδάκινα, ἕως κδʹ.

1 6 Καὶ συνουσιάζειν. Χρίσμα δὲ κοινὸν ποιεῖν. Μηνὶ Ὀκτωβρίῳ.

2 1 Ἁρμόζει δριμυφαγίαις πάσαις χρᾶσθαι, πρὸ πάντων δὲ πράσα ἐσθίειν ἑφθὰ καὶ ὠμά. Καὶ τὸ ζέμα πίνειν. Καὶ σκόροδα ἑφθά, καρυκευτά, οἷον στάχος, πέπερι, κιννάμωμον, καρυόφυλλον, καὶ ταῦτα διὰ τῶν ἀρωμάτων ἐσθίειν. Ἐκ δὲ τῶν κρεῶν, πρόβεια καὶ ὀρνίθεια καὶ περιστερόπουλα, καὶ χῆνας, καὶ ὀρτυγομήτρας, καὶ λακτέντα ἐσθίειν, νήσσας τε καὶ φάσσας, καὶ τρυγόνας καὶ πέρδικας.

2 2 Βόεια δὲ καὶ ἐλάφια καὶ πλατὺν καὶ συάγρους καὶ λαγὼν ἀπέχεσθαι χρή. Ἐκ δὲ τῶν ἰχθύων, κεφάλους καὶ μίχλας, καὶ πάντα τὰ ἀλέπιδα μὴ ἐσθίειν, τὰ δ' ἄλλα πάντα.

2 4 Ἐκ δὲ τῶν ὀσπρίων, κυάμους καὶ φακῆς καὶ λαθύρων ἀπέχεσθαι· τὰ δὲ λοιπὰ ἐσθίειν, καὶ ἀσπαράγους πάντας καὶ ἀμανίτας λευκούς. Ἐκ δὲ τῶν ὀπωρῶν, σταφυλὰς ἄσπρας, ἀπιοὺς τοὺς ἀκμάσαντας, καὶ μῆλα τὰ γλυκέα, σῦκα δὲ ἄσπρα, ῥοδάκινα περσικά, καὶ φοίνικας καὶ ῥοιάς, καὶ μηλοκυδώνια ἐσθίειν.

2 6 Ἐκ δὲ τῶν ξηρῶν ἁπάντων τῶν ὀπωρῶν, πιστάκια, κάρυα τὰ βασιλικά, καὶ ἀμύγδαλα, καὶ κουκουνάρια, καὶ λεπτοκάρυα ἐσθίειν. Οἴνους δὲ λεπτοὺς καὶ ἐλαιοχρώους πίνειν καὶ ἀψινθάτους.

2 7 Λουτρὰ ὀκτώ. Καὶ ἀφροδισιάζειν. Καὶ χρίεσθαι ἅπαξ. καὶ σμήχεσθαι, ὡς εἴρηται. Μηνὶ Νοεμβρίῳ.

3 1 Ἁρμόζει εἰς λουτρὰ μὴ λούεσθαι, μηδὲ χρίεσθαι· εἰ δὲ καὶ συμβῇ, δύο λουτρὰ καὶ μόνα δεῖ. Ἐκ δὲ τῶν κρεῶν, μὴ ἐσθίειν ἐλάφους, καὶ βόεια, καὶ δορκάδας, καὶ λαγών, καὶ συάγρους, καὶ ἀγριοαῖγας· τὰ δὲ λοιπὰ κρέα ἐν πετεινοῖς ἐσθίειν ψαχνὰ καὶ λίαν δίεφθα καὶ καρυκευτά· καὶ λακτέντα τὰ μικρά.

3 3 Ἐκ δὲ τῶν ἰχθύων, πάντας ἐσθίειν, πλὴν τῶν ὑγροτέρων, καὶ κίχλας καὶ κωβιούς, καὶ πάντα τὰ ἀλέπιδα, καθὼς προλέλεκται ἐν τῷ ὀκτωβρίῳ. Τοῖς δὲ δριμέσι χρᾶσθαι, οἷον πέπερι, καὶ ὅσα διὰ τῶν ἀρωμάτων· καὶ πρασομόλοχα ἐσθίειν. Ἐκ δὲ τῶν ὀσπρίων, κυάμους καὶ λουπινάρια ἀπέχεσθαι· τὰ δὲ λοιπὰ πάντα ἐσθίειν.

3 5 Ἐκ δὲ τῶν ὀπωρῶν, φοίνικας μὴ ἐσθίειν· ὅλας δὲ τὰς ξηρὰς ἐσθίειν. Ἐκ δὲ τῶν οἴνων, τοὺς παλαιοὺς καὶ λεπτοὺς καὶ λευκοὺς καὶ εὐώδεις πίνειν.

3 6 Ἐκφεύγειν δὲ πάντων τῶν ὑγροτέρων τὰ βρώματα. Λαμβάνειν δὲ καὶ τὸ ἀπόθερμον τῆς τίλης ἐκ διαλείμματος. Καὶ ἀφροδισιάζειν. Μηνὶ Δεκεμβρίῳ.

4 1 .... Λείπει .... Μηνὶ Ἰανουαρίῳ.

5 1 Ἁρμόζει οἴνου καλοῦ εὐωδεστάτου λαμβάνειν ῥοφήματα τρία, μετὰ ἀτάκτης, καὶ ἐπινηστεύειν ἕως ὥρας τρίτης, καὶ τρέφεσθαι τοῖς ἐκ κρεῶν προβείοις χλίοις καὶ ὀπτοῖς, καὶ χοιρείοις ὡσαύτως μικροῖς ὀπτοῖς. Καὶ ζωμοὺς κατασκευάζειν καρυκευτούς, στάχος, κιννάμωμον, καὶ ἔργον τριπτὸν ἀρτύματι, καρναβάδιον ἀνατολικόν, πέπερι, καὶ τὰ λοιπά.

5 2 Ἐν δὲ τῇ ὀπτήσει τὰ τῶν χοιρείων κρεῶν ἀλειφέσθωσαν οἰνομέλιτι· τὰ δὲ ποδοκέφαλα τῶν ὀϊῶν, τουτέστι προβατικά, ὀξυστά. Ἐκ δὲ τῶν ὀρνέων, ὄρνιθας, περιστερόπαυλα, λευκὰ δέ, ἐὰν εὑρθεῶσι, καὶ βρακκάτα· ταῦτα γάρ εἰσι τὰ κρείττονα· χλία δὲ καὶ ὀπτὰ ἐσθίειν· καὶ χῆνας καὶ νήσσας, καὶ κίχλας, καὶ ὄρτυγας, καὶ τρωγλίτας· τούτων δὲ ἀγρίων γινομένων, ἐπιβάπτειν αὐτὰ σίναπυ, ἁλοκύμεινον, καὶ οἰνόγαρον.

5 4 Ἐκ δὲ τῶν ὀσπρίων, λαθύριον καὶ αὖχος, ἀλεστά· ἡ δὲ ἄρτυσις αὐτῶν, ἅλας, ἔλαιον, καὶ κύμινον τριπτόν. Ἐκ δὲ τῶν ὀπωρῶν, σταφίδας, ἀμύγδαλα, πιστάκια, κουκουνάρια· λαμβάνειν δὲ ὀλίγον κίτρον, καὶ ῥοΐδιν καὶ φοίνικας, καὶ πρῶτον γάλα μετὰ μέλιτος, καὶ στάχος τριπτόν, καὶ κιννάμωμον.

5 6 Καὶ δι’ ὅλου τοῦ μηνός, λουτρὰ τέσσαρα· σμηχόμενος νίτρῳ ὀπτῷ, ἐν οἴνῳ λειωθέντι. Καὶ χρίσμα ποιεῖν σκευαστόν, τουτέστι ψίλιθρον, καὶ βάλλειν ἀλόην ϛ γʹ καὶ σμύρναν ϛ αʹ, καὶ κρόκον ᾠῶν δύο. Ταῦτα πάντα ἑνώσας, χρίου· αὕτη δὲ ἡ σκευὴ ἑνὸς ἀνθρώπου. Ἁρμόζει δὲ πρὶν χρίσασθαι, εἰσελθεῖν εἰς τὸ λουτρόν, καὶ περιχύσασθαι σίτλας δύο ἢ τρεῖς, πρὶν ἱδρώσῃ, καὶ ἐξελθεῖν· καὶ ἀποσπογγίσασθαι καλῶς· καὶ οὕτω χρίσασθαι.

5 7 Καὶ μὴ βράδυνε μετὰ τοῦ χρίσματος. Μετὰ δὲ τὸ χρίσμα, ἀποτρίβεσθαι δεῖ διὰ οἰνοποτηρίου καὶ κρόκων ᾠῶν, ῥοδελαίῳ ἀναμεμιγμένων. Καὶ ἀφροδισιάζειν μέχρις ἰσημερίας μαρτίου. Μηνὶ Φεβρουαρίῳ.

6 1 Ἁρμόζει σεῦτλον μὴ ἐσθίειν, μηδὲ ἄγριον τὸ οἱονδήποτε, μήτε κίχλας τῶν ἰχθύων· μήτε ζέμα πίνειν τὸ οἱονδήποτε, ἄνευ τοῦ πρασοζέματος, καὶ τοῦ μαλάθρου, καὶ τοῦ σκορδοζέματος καρυκευτοῦ. Οἴνους δὲ παλαιοὺς καὶ εὐώδεις πίνειν. Ἐν δὲ κρέασιν ἐσθίειν, κατὰ τὸν προλεχθέντα κανόνα τοῦ ἰανουαρίου μηνός.

6 3 Καὶ ἐκ τῶν ἰχθύων τὰ προλεχθέντα, καὶ ὅσα ὀστρακώδη, τὰ λεγόμενα ὄστρια, καὶ φάγρους, καὶ ἀστακούς, καὶ μύδια καὶ κτένια, καὶ ὅσα τῶν ἰχθύων πετραῖα, ὡσαύτως ὀρφούς, λαπίνας,

Eulogikon public reading copy · View original HTML at eulogikon.org

σκάρια, καρίδας, καὶ ὅσα πετρώδη, πλὴν διὰ σίνηπι. Τὰ δὲ βάμματα, καὶ τὰ ὀπωρινά, ὅσα προελέχθησαν τῷ ἰανουαρίῳ μηνί.

6 4 Ὡσαύτως καὶ ἐκ τῶν λαχάνων καὶ κοδιμέντων τὰ προλεχθέντα. Ὁμοίως καὶ τὰ λουτρά, καὶ τὸ χρίσμα. Καὶ ἀφροδισιάζειν ὁμοίως. Μηνὶ Μαρτίῳ.

7 1 Ἁρμόζει πᾶσι τοῖς γλυκέσι χρᾶσθαι ἐν τροφαῖς καὶ ποτοῖς. Ἀρκετὰ δὲ ταῦτα ἐν τούτοις· πᾶν γὰρ τὸ πολὺ τῇ φύσει πολέμιον, τὰ δὲ κατὰ μικρὸν ἀσφαλῆ. Δριμυφαγίας δὲ πάσης καὶ πικροφαγίας ἀπέχεσθαι. Ἐκ δὲ τῶν ἰχθύων, παντοῖα ἐσθίειν, ἄνευ τῶν ἀλεπίδων· τοὺς δὲ λάβρακας, καὶ κεφάλους ἐσθίειν συχνῶς.

7 3 Καὶ ἐκ τῶν ὀσπρίων, τὸν ἄλικα δίεφθον καὶ ὑδαρώτερον καὶ καρυκευτὸν μέλιτι, στάχει, κινναμώμῳ καὶ οἴνῳ εὐωδεστάτῳ. Τὸν δὲ κύαμον, τουτέστι φάβα, βρέχειν δεῖ καὶ ἐκζένειν καλῶς, καὶ ἅλασι καὶ ἐλαίῳ ὀμφακίνῳ καλῷ ἐπιβάλλειν. Λαμβάνειν δὲ καὶ τῆς τίλης τὸ σπέρμα, τουτέστι κέριν, ἀπόθερμον, δίεφθον, ἀρτυθὲν μέλιτι καὶ στάχει.

7 4 Πλύνεσθαι δὲ δεῖ τὴν τίλην τρίτον, καὶ τρίβειν ταῖς χερσί, καὶ τότε ἕψειν, καὶ μερικῶς ἀποζεματίζειν· ἐὰν γὰρ πάνυ ἀποζεματισθῇ, γίνεται δύσπεπτος, ἐφεκτικὴ καὶ πονηρά, καὶ ἐμφρακτικὴ κοιλίας· μὴ πάνυ δὲ ἀποζεματισθεῖσα τὸν ἴδιον χυλόν, τουτέστι τὴν ἰδίαν πικρίαν, γαστέρα ἐμφράττει. Γλύκαινε οὖν τὴν πικρίαν αὐτῆς μέλιτι. Λαθύριν δὲ καὶ αὖχος, ἀλεστά· τὸν δὲ φασίουλον, τοῖς εὐαρέστοις, λαμβάνειν ἐκζεστόν, δίεφθον ὀξυμέλιτι. Ἐκ δὲ τῶν λαχάνων, σεῦτλον καὶ μολόχιν καὶ χρυσολάχανον ἐσθίειν, καὶ πάντας τοὺς ἀσπαράγους καὶ ἀμανίτας, ἄνευ τῆς βρυωνίας καὶ τῆς χαμαιδάφνου, διότι πικρά εἰσιν.

7 6 Ἐκ δὲ τῶν συνθέτων, ἐσθίειν ἐλαίας κολυμβάδας καὶ ὀξυμέλιτα ἐκ διαλείμματος. Καὶ δριμέος παντοίου μηδόλως ἅπτεσθαι τὸν μῆνα τὸν μάρτιον, ἀλλὰ παντοῖα γλυκέα ἐσθίειν. Ἐκ δὲ τῶν ὀπωρῶν πασῶν, τὰς προλεχθείσας, φοίνικας κατὰ χρέος.

7 7 Ἐκ δὲ γλυκοποσίας, λαμβάνειν κονδύτον, ἔχοντα πέπερι, κιννάμωμον, καρυόφυλλον, καὶ στάχος πλεῖστον. Καὶ λουτρὰ τὸν μῆνα ἕξ, τὰ μὲν τρία χρίεσθαι ἐν ἡμέρᾳ γʹ, ὥρᾳ γʹ, ἄνευ τῆς ἀλόης καὶ τῆς σμύρνης· τὰ δὲ ἄλλα τρία λουτρὰ λούεσθαι ἐν ἡμέρᾳ πέμπτῃ ἄνευ τοῦ χρίσματος.

7 8 Σμήγματα δὲ ὅσα διὰ νίτρου. Οἴνου δὲ λεπτοῦ καὶ εὐωδεστάτου, καὶ ἐλαιοχρόου μεταλαμβάνειν· καὶ συνουσίας μετρίως. Μηνὶ Ἀπριλίῳ.

8 1 Ἁρμόζει μὴ ἐσθίειν ῥάφανον ἢ ἡδύοσμον, κάπαριν, πεπεροκύμινον, θρύμβον, καὶ πάντων τῶν δριμέων ἀπέχεσθαι παντάπασιν. Ἐν δὲ κρεοῖς, ἁρμόζει ἐσθίειν τρυφερὰ καὶ εὔσαρκα, οἷον ἄρνας νεμομένας καὶ γαλακτοτρόφους, καὶ ἐρίφους γαλακτοτρόφους· καὶ ὅσα δὴ πρόβεια κρεῶν τῶν νέων καὶ εὐνούχων, ψαχνὰ καὶ δίεφθα.

8 2 ἐκ τούτων λαμβάνειν καὶ ζωμοὺς μετρίως καρυκευτούς, διὰ τὸ εὔλυτον ποιεῖν τὴν κοιλίαν. Τῶν δὲ χοιρείων ἀπέχεσθαι χρή. Ἐκ δὲ τῶν ὀρνέων, ἐσθίειν ὄρνιθας καὶ ὀρνιθόπουλα τὰ ἄρρενα, καὶ περιστερόπουλα τὰ λευκά, καὶ νήσσας, καὶ χῆνας τρυφεράς, ψαχνὰ καὶ δίεφθα, καὶ γλυκέα, καὶ ὀπτά.

8 3 Γλυκοφαγεῖν δὲ καὶ γλυκοποτεῖν, ὡς προλέλεκται. Καὶ ἐκ τῶν ἰχθύων, λάβρακας καὶ κεφάλους, συάκια καὶ χρυσάφια, καὶ φάγρους, ζωμῷ ὀλίγῳ καρυκευτῷ· λαπίνας δὲ καὶ χάννους, καὶ κοκίμια, σαύρους καὶ μελανούρους, ἔχοντα λέπια, ἐσθίειν τηγάνου, καὶ ἐργ.

8 4 ....., ὡς εἴρηται. ὀλίγον δὲ καρυκεύειν καὶ μὴ πλεῖστα. Ἐκ δὲ τῶν ὀσπρίων, παντοίων ἀπέχεσθαι τῶν ξηρῶν, τὰ δὲ χλωρὰ ἐσθίειν μετὰ τῶν προλεχθέντων κρεῶν.

8 6 Καὶ ἐκ τῶν λαχάνων, ὄξει σκιλλιτικῷ χρυσολάχανον, ἄνηθον, κολίανδρον χλωρόν, μαϊούλια ἐσθίειν καὶ ὀξυγαρίζειν· καὶ σκόροδα χλωρὰ ἐσθίειν μετρίως, ἐλαίῳ καὶ ἅλατι πρὸς ὀλίγον. Ἐκ δὲ τῶν ὀπωρῶν, παντοίας ξηρᾶς ἀπέχεσθαι.

Eulogikon public reading copy · View original HTML at eulogikon.org

8 7 Καὶ ἀνισάτοις χρᾶσθαι. Μυρία ὀσφραίνεσθαι, οἷόν τι νάρδου, κρίνα, χαμαίμηλα τὰ εἰς ὀσμήν, καὶ τῶν ξηρῶν μυρίων τὸν μόσχον καὶ ῥοδόσταγμα. Καὶ μετρίως ἀφροδισιάζειν. Λουτρὰ δὲ ὀκτὼ δι᾽ ὅλου τοῦ μηνός. [5]

8 8 Σμήχεσθαι δὲ σαπωνίῳ γαλλικῷ. Ψίλιθρον δὲ δεῖ χρίεσθαι ἅπαξ τοῦ μηνός, ἄνευ τῆς ἀλόης καὶ τῆς σμύρνης· εἰ δὲ μή, μόνον λυτὸν ἔχον κρόκον ᾠῶν τριῶν καὶ ῥοδέλαιον· καὶ ταὐτὰ ποιεῖν, ὡς προείρηται. Μηνὶ Μαΐῳ. [5]

9 1 Ἁρμόζει μὴ ἐσθίειν πᾶν καρφαλέον καὶ κακόχυμον καὶ χολῶδες, οἷόν τι ποδοκέφαλα, καὶ ἐντερόκοιλα, καὶ νευρώδη. Ἐσθίειν δὲ καὶ τὰ προλεχθέντα κρέα τῷ ἀπριλίῳ μηνί· καὶ ἐκ τῶν ἰχθύων τοὺς παστοὺς καὶ ξηρούς. Νέβρων δὲ θαλάσσης ἀπέχεσθαι χρή. Διάγειν δὲ καὶ πολιτεύεσθαι κατὰ τὸν προλεχθέντα ἀπρίλιον, ἔν τε τροφαῖς καὶ ποτοῖς καὶ λουτροῖς. [5]

9 2 Καὶ ἐκ τῶν λαχάνων, ἐσθίειν ἑλειοσπάραγον καὶ ἀγριοσπάραγον. Ξηροζέματά τε καὶ ἀπόθερμα, καὶ μίλια, καὶ ὑδρόγαρον καὶ τίλην, πάντα τὰ ξηρὰ καὶ ἁλμυρὰ καὶ πικρά, μὴ ἐσθίειν.

9 3 Γλυκοφαγεῖν δὲ καὶ γλυκοποτεῖν μετρίως, καὶ ὡς προλέλεκται τῷ ἀπριλίῳ μηνί. Ὡσαύτως καὶ χρᾶσθαι λουτρῷ, χρίσμασι, σμήγμασι, καὶ ἀφροδισίοις. Μηνὶ Ἰουνίῳ. [5]

10 1 Ἁρμόζει ῥοφᾶν ὕδωρ ψυχρὸν βρόχθους τρεῖς, νήστης, ῥοφήματα δὲ μικρὰ καὶ μὴ ἀπλήστως· καὶ ἐπινηστεύειν ἕως ὥρας τρίτης. Καὶ πᾶσι τοῖς γλισχροτέροις μετρίως χρᾶσθαι, τῶν δὲ δριμυτέρων καὶ ξηρῶν ἀπέχεσθαι, καρυοφύλλων, κινναμώμου, καὶ ὅσα διὰ τῶν ἀρωμάτων ἐσθίειν. Ἐκ δὲ τῶν κοδιμέντων, σκόροδα, κρόμυα, ῥάφανον, εὔζωμον, καρδάμον, σινάπι χλωρὸν καὶ τριπτόν, ὀρίγανον, ὕσσωπον, πήγανον, πρᾶσα, χαμαιδάφνην μὴ ἐσθίειν. [5]

10 3 Ἐκ τῶν κρεῶν, ἐσθίειν τὰ πρόβεια τὰ τρυφερά, τουτέστι τῶν κριῶν καὶ εὐνούχων. λάμβανε δὲ ψαχνὰ καὶ δίεφθα· στέατος δὲ μὴ ἅπτου· αὐτὸ δὲ τὸ κρέας λιπαροῦ κριοῦ ἔστω. Δεῖ ἐσθίειν καὶ ἀρνοὺς νεμομένους καὶ γαλακτοτροφοῦντας ψαχνοὺς καὶ διέφθους, μὴ καρυκεύειν δὲ τὸ σύνολον, ὡς εἴρηται, ἄνευ τοῦ κολιάνδρου καὶ στάχους καὶ ἀνίσου.

10 4 Ἔργα δὲ ἐσθίειν μετρίως. Καὶ ἀπέχεσθαι ζεματοποσίας παντοίας. Καὶ ἐκ τῶν ὀρνέων ἐσθίειν ὄρνιθας καὶ ἀλεκτορόπουλα καὶ περιστερόπουλα λευκά, βρακκάτα, ψαχνὰ δίεφθα καὶ ὀπτά. [5]

10 5 Καὶ ἐκ τῶν οἴνων λαμβάνειν τοὺς λεπτοὺς καὶ εὐώδεις, μὴ παλαιούς, ἀλλὰ χροακούς. Καὶ ἄνισον λιτὸν πίνειν μετὰ θερμοῦ. Ἐκ δὲ τῶν ἰχθύων, πάντας τοὺς τρυφεροσάρκους ἐσθίειν, οἷον λαπίνας, κόκκυγα, χάννους, σπάρους, σκάρους, χρυσάφους, κωβιούς, καὶ ὅσα μαλακόσαρκα· λάβρακας δὲ καὶ κεφάλους, γυλάρους, τρίγλας, σκορπιούς, ἀστακούς, φάγρους, καὶ ὅσα ὀστρακόδερμα καὶ σκληρόσαρκα, μὴ ἐσθίειν. [5]

10 7 Ἔστωσαν δὲ τὰ ἐμβάμματα τῶν προβάτων ὀξυμέλιτι. Τοὺς δὲ τῶν ὀψαρίων ζωμοὺς καρυκεύειν διὰ στάχους καὶ κολιάνδρου χλωροῦ, καὶ τὰ τήγανα μετρίως. Ἐκ δὲ τῶν λαχάνων, ἐσθίειν χρυσολαχάνου τρυφερά, σεῦτλον, κολοκύνθην, μετὰ τῶν εἰρημένων κρεῶν καὶ αὐτὰ ὀξυμέλιτι, καὶ ἀράχνην ἑφθὴν μετὰ κρέατος· ὀξύγαρον δὲ μερικῶς· μαϊούλιν, ἰντύβιον, σελίνιον ἐν ὄξει σκιλλιτικῷ βαπτόμενον μετρίως. [5]

10 8 Κατὰ πολὺ γὰρ ἐσθιόμενον τὸ μαϊούλιν ἀμβλύνει τὰς κόρας τῶν ὀφθαλμῶν. Ἐκ δὲ τῶν ὀπωρῶν, ἄσπρα κεράσια, καὶ ἄγγουρα ἐσθίειν μετρίως· ὅσα δὲ ἔξω τῶν ἐγγεγραμμένων ἐν τῷ μηνὶ τούτῳ ἀπέχεσθαι χρή.

10 10 Λουτρὰ δὲ ὀκτώ· ψίλιθρον δὲ μηδόλως· σμήγματα τῶν αὐτῶν ἅπαντα, ἕως κδ′. Καὶ ἀφροδισιάζειν μετρίως. Μηνὶ Ἰουλίῳ.

11 1 Ἁρμόζει ἀφροδισίων καὶ πλείστης τροφῆς παντοίας, μόχθου τε βιαίου καὶ πλείστης κραιπάλης ἀπέχεσθαι. Ἐν δὲ κρεοῖς, ὡς προλέλεκται τῷ ἰουνίῳ μηνί· χρὴ δὲ λαμβάνειν κρέα αἴγεια,

Eulogikon public reading copy · View original HTML at eulogikon.org

τρυφερά, εὐνοῦχα· λαγὼν δέ, καὶ δορκάδας καὶ ἐλάφους, τρυγόνας καὶ φάσσας ἐσθίειν μετρίως· ἄνευ δὲ ὄξους ταῦτα μὴ ἐσθίειν.

11 3 Ἐν κοδιμέντοις, ὡς προλέλεκται τῷ ἰουνίῳ μηνί, μὴ δριμέα καὶ πικρὰ καὶ θερμά .... Τὰ ἕτερα λείπει.

Eulogikon public reading copy · View original HTML at eulogikon.org