πολλῶν καὶ λογίων, ὦ μέγιστε βασιλεῦ, οὐχ ἑλλήνων μόνον, ἀλλὰ καὶ περσῶν καὶ ἀγαρηνῶν καὶ ἰνδῶν περὶ τροφῶν δυνάμενον συγγραψαμένων, καὶ ἐπί τινων μὲν πόρρω τοῦ δέοντος τὸν λόγον προσαγόντων, ἔνια δὲ ἢ πάντως ἀμνημόνευτα καταλιπόντων ἢ μνήμης ἀμυδρᾶς ἀξιωσάντων, δεῖν ᾠήθην ἐξ ἁπάντων τὰ κάλλιστα καὶ τὰ τῆς ἀληθείας ἐχόμενα ἐρανίασαθαι, ἀναγκαίας οὔδης τῆς τοιαύτης πραγματείας, ὡς τὰ μέγιστα πρὸς τὴν τῆς ὑγείας σωτήρησιν ἐπιτελούσης, ἧς οὐδὲν τῶν βιωτικῶν τιμιώτερον. ἐπεὶ δέ τινας τῶν τροφῶν ἄλλως μὲν ἡ κοινὴ ὀνομάζει συνήθεια, ἄλλως δὲ ἡ τῶν παλαιῶν ἰατρῶν, τοῖς κοινατέροις ἀκὶ γνωριμωτέροις τῶν ὀνομάτων χρήσομαι διὰ τὸ πᾶσι δῆλα τυγχάνειν. Προσπλ'ξω δὲ τῷ λόγῳ καὶ τὰ περὶ τῶν συνήθων ἀρθυμάτων τε καὶ ἀρωμάτων καὶ τῶν γνωρίμων πομάτων.

Σύταγμα κατὰ στοιχεῖον περὶ τροφῶν δυνάμεων συγγραφὲν παρὰ σιμεῶνος μαγίστρου ἀντιοχένου τοῦ σηθί, καὶ δοθὲν μιχαήλῳ τῷ βασιλεῖ

ἀρχὴ τοῦ ἀ

περὶ ἄρτων

ἡ ἐκ τῶν ἄρτων τροφὴ διαφ'ερει τετραχῶς παρά τε τὴν ὕλην, ἤτοι τὸν σῖτον, καὶ τὴν τούτων ἐργασίαν καὶ τὸ πῦρ, ἐν ᾧ ἕψονται · πρὸς δὲ καὶ παρὰ τὴν τούτων χρῆσιν. Καὶ παρὰ μὲμ τὴν ὕλην, ὅτι κρείττοντες οἱ ἄρτοι οἱ ἐκ τοῦ σίτου, πυκνὴν καὶ πεπλημένην ἔχοντες τὴν οὐδίαν, ὡς μόλις ὑπὸ τῶν ὀδόντων διαιρεῖσθαι. Πλείστην γὰρ οὗτοι τροφὴν διδόασιν. Κρείττονές εἰσι δὲ καὶ τῇ χροιᾴ τῶν ἄλλων οἱ ξανθότεροι. ἐναντίοι δὲ τούτοις εἰσὶν οἱ ῥᾳδίως μὲν ὑπὸ τῶν ὀδόντων θραυόμενοι, μετὰ δὲ τὴν θραῦσιν ἀρεοὶ καὶ χαῦνοι φαινόμενοι. Παρὰ δὲ τὴν ἐργασίαν, ὅτι ὁ μάλα ἐξυμωμένος καὶ τεθλιμμένος ἄρτος εὔπεπτος · καὶ ὁ συμμέτρως μετέχων τᾶν ἁλῶν λυσιτελέστερος, καὶ μάλιστα ὁ ἐν κλιβάνῳ εἰργασμένος. Παρὰ δὲ τὸ πῦρ, ὅτι τὸ πλεῖον τοῦ δέοντος πυρὸς εὐθὺς ἐν τῇ πρώτῃ προσβολῇ τὴν ἐκτὸς ἐπιφάνειαν ὀστρακοῖ. Καὶ συμβαίνει κατ' ἄμφω, μοχθηρὸν γίνεσθαι τὸν ἄρτον, ὠμὸμ μὲν καὶ ἀκατέργαστον ἔχοντα τὸ ἔνδον, ὑπερωπτημένον δὲ καὶ ξηρὸν τὸ ἔξω. Τὸ δὲ ἔλαττον τοῦ συμμέτρου πυρὸς οὐ κατεργάζεται καλῶς τὸν ἄρτον, ἀλλ' ὠμότερον ἀπολείπει καὶ μάλιστα τὸ ἔνδον. ὅσοι δὲ τῶν ἄλλων ἄρτων ἐν συμμέτρῳ πυρὶ πλείονι χρόνῳ δί ὅλων ἑαυτῶν ὁμαλῶς ὀπτηθῶσιν, οὗτοι καὶ πέττονται κατὰ τὴν γαστέρα κάλλιστα καὶ πρὸς τὰς λοιπὰς ἐργασίας ἐπιτηδειότεροι γίνονται. Παρὰ δὲ τὴν τούτων χρῆσιν διαφέρουσιν, ὅτι οἱ μὲν θερμοὶ ἄρτοι εὔπεπτοί εἰσιν καὶ πολύτροφοι, βραδυπόροι δέ, οἱ δὲ κατ' αὐτὴν τὴν ἡμέτεραν τῆς ἑψήσεως μετὰ τὸ ψυχθῆναι ἐσθιόμενοι οὐ πάνυ ἐπαινετοί, οἱ δὲ μεθ' ἡ;έραν ἢ δύο προσφερόμενοι εὔπεπτοι καὶ εὐδιάλυτοι, οἱ δὲ μετὰ πλείστας ἡμέρας μεταλαμβανόμενοι οὐκ εὔχρηστοι. Κάλλιστοι μὲν οὖν εἰσι τῶν λοιπῶν ἄρτων οἱ κλιβανῖται καθ' ὃν εἴρηται τρόπον ὠπτηημένοι καὶ παρεσκευασμένοι, ἐφεξῆς δὲ οἱ φουρνῖται. Διὰ δὲ τὸ μὴ ὁμοίως ὠπτῆσθαι κατὰ βάθος τοῖς κλιβανίταις ἀπολείπονται. ὅσον δέ ἐστι καθαρὸς ὁ ἄρτος, τοσοῦτον καὶ χρηστότερον αἷμα ἀπογεννᾷ καὶ τροφιμώτερος πέφυκεν. Οἱ δὲ ῥυπαροὶ ἄρτοι και] κύβαροι ὀνομαζόμενοι ὀλιγότροφοί εἰσι καὶ ταχέως ὑπέρχονται διὰ τὴν ῥυπτικὴν τῶν πιτύρων δύναμιν πρὸς ἔκκρισιν ἐρεθιζομένων τῶν ἐντέρων μεταξὺ δὲ τῶν καθαρωτάτων τε καὶ ῥυπαρωτάτων οὐκ ὀλίγον ἐστὶ πλάτος ἐν τῷ μᾶλλον τε καὶ ἧττον. τινὲς δὲ τῶν ἰατρῶν ἀποτρέπουσι τὴν χρῆσιν τοῦ σεμιδαλίτου ἄρτου ἐπὶ τῶν ἐμφραττομένων ταχέως τὸ ἧπαρ καὶ τὸν σπλῆνα καὶ τῶν ἀρθριτικῶν καὶ τῶν λιθιώντων, δί ἣν ἔχει ἡ σεμίδαλις γλισχρότητα.