

Symeon Seth
(11. Jahrhundert n. Chr.)

war ein aus Antiochia stammender Gelehrter am Hof von Byzanz. Für Kaiser Michael VII. Dukas schrieb er das A und O vom Essen und Trinken und wertete dafür arabische, griechische und indische Quellen aus.

Kai Brodersen

ist Professor für Antike Kultur an der Universität Erfurt. Im Verlagshaus Römerweg hat er bisher zwölf zweisprachige Bände vorgelegt, darunter *Der gute Arzt* von Scribonius Largus, *Heilende Steine* von Damigeron und das *Heilkräuterbuch* des Apuleius.

Szene aus einem Harem: Eine Königin im Begriff, eine Schale mit Früchten zu nehmen, die ihr von zwei Mägden gegeben wurde, Abb. aus dem *Buch der Tiere* (Kitab al-Hayawan) von Dschahiz © akg-images / Mondadori Portfolio / Veneranda Biblioteca Ambrosiana

»Bei melancholischen Mutlosigkeiten fördert der Samen von Basilikum Ausgelassenheit und Fröhlichkeit.«

Wie bleibt man durch richtige Ernährung bei guter Gesundheit? Welche Speisen oder Getränke lindern Beschwerden? Welche Nahrungsmittel gelten als aphrodisierend, welche wirken angeblich gegen Trunkenheit und welche schützen vor Vergiftung? Symeon Seth schrieb für den byzantinischen Kaiser eine Zusammenstellung bekannter Lebens- und Genussmittel und ihrer Wirkung. In seinem Werk bespricht der Autor Brot und Butter, Wasser und Wein, Essig und Öl, Milch und Honig, Salz und Pfeffer, Äpfel und Birnen, Fisch und Fleisch, aber auch Hummer, Kaviar, Moschus und Haschisch. Aus heutiger Sicht oftmals so verblüffend wie kurios, bietet dieses Werk einen faszinierenden Einblick in die Alltagswelt des Byzantinischen Reichs.

SYMEON SETH
DAS A UND O VOM ESSEN UND TRINKEN



Eine umfassende Ernährungslehre der Antike: In diesem alphabetisch von Alpha bis Omega geordneten Werk – dem A und O vom Essen und Trinken – stellt Symeon Seth nahezu alle damals bekannten Lebensmittel und deren Wirkung auf Körper und Seele vor. Die Säftelehre spielt dabei ebenso eine Rolle wie Erkenntnisse von Autoren aus dem arabischen und indischen Raum, die er miteinbezog. So vermittelt das erstmals zweisprachig erschlossene Werk nicht nur den medizinischen Kenntnisstand seiner Zeit, sondern gibt auch Aufschluss über das Leben in Byzanz vor fast eintausend Jahren.

SYMEON SETH

DAS A UND O VOM
ESSEN UND TRINKEN

ZWEISPRACHIGE AUSGABE

marixverlag

www.verlagshaus-roemerweg.de

€ 15,00 (D)
€ 15,50 (A)



marixverlag

Symeon Seth

Das A und O vom Essen und Trinken

Symeon Seth

Das A und O vom Essen und Trinken

Zweisprachige Ausgabe
von Kai Brodersen

marixverlag

Inhaltsübersicht

Einführung

»Der Weg zur Gesundheit führt durch die Küche«	7
Symeon Seth: Leben und Werk	8
<i>Das A und O vom Essen und Trinken</i>	11
Zu dieser Ausgabe	13

Symeon Seth

<i>Das A und O vom Essen und Trinken</i> griechisch und deutsch	15
--	----

Anhang

Abweichungen von der Edition von Langkavel	199
Weiterführende Literatur	203
Register	206

Einführung

»Der Weg zur Gesundheit führt durch die Küche«

»Der Weg zur Gesundheit führt durch die Küche und nicht durch die Apotheke.« Diese Auffassung wird vielfach dem Pfarrer und Naturheilkundler Sebastian Anton Kneipp (1821–1897) zugeschrieben, ist aber viel älter. Vor fast 1000 Jahren etwa schrieb der gelehrte Symeon Seth für den byzantinischen Kaiser Michael VII. eine Zusammenstellung von Lebens- und Genussmitteln, die grob alphabetisch von Alpha bis Omega sortiert ist – also ein *A und O vom Essen und Trinken*. Ziel des Autors ist es dabei, zu erklären, wie man durch richtige Ernährung bei guter Gesundheit bleibt.

Das Werk bietet nicht nur Hinweise, die heute noch zumindest teilweise nützlich sind, sondern vor allem einen faszinierenden Einblick in die Alltagswelt in Byzanz: Es geht um Brot und Butter, Wasser und Wein, Essig und Öl, Milch und Honig, Salz und Pfeffer, Äpfel und Birnen, Fisch und Fleisch, aber auch um Hummer und Kaviar und um Moschus und Haschisch. Der Autor stellt jedes Lebensmittel vor und erklärt seine nützlichen oder aber schädlichen Wirkungen auf den menschlichen Körper.

Welche antiken Lebens- und Genussmittel kannte man also vor einem Jahrtausend in Byzanz, welche neuen waren aus Arabien und Indien dazugekommen? Und was hat man überhaupt gegessen, was getrunken? Welche Wirkung schrieb man Erbsen, Krabben, Möhren, Rettich und Safran zu (sie galten alle als aphrodisierend), welche hingegen Kohl, Petersilie und Zickleinfleisch (sie wirkten angeblich alle gegen Trunkenheit)? Der vorliegende Band erschließt diesen Text nun erstmals in einer zweisprachigen Ausgabe für eine heutige Leserschaft.

Symeon Seth: Leben

In der zweiten Hälfte des 11. Jahrhunderts herrschten in Konstantinopel (Byzanz, heute Istanbul) – um nur die wichtigsten Kaiser zu nennen – 1059–1067 Konstantin X. Dukas, 1067–1078 Michael VII. Dukas und dann 1081–1118 Alexios I. Komnenos. In diese Zeit fällt das Wirken des Symeon Seth.

Über seine Biographie sind wir, da von ihm – im Unterschied zu anderen zeitgenössischen Autoren – keine Briefe überliefert sind, fast nur durch seine Werke informiert, die dank späterer Abschriften erhalten geblieben sind. Darin wird er meist als ein aus Antiocheia (heute Antakya) stammender Gelehrter genannt und mit den Titeln *magistros* (Lehrer) und *vestes* (einem niedrig-rangigen Hoftitel) bezeichnet.

Anna Komnene, die Tochter von Kaiser Alexios I., beschreibt in ihrem Geschichtswerk *Alexias* die politische und militärische Geschichte des Byzantinischen Reiches von den ersten Erfolgen ihres Vaters unter Michael VII. bis zu seinem Tod. Sie erwähnt Symeon als einen *mathematikos*, der anhand astrologischer Kenntnisse den Tod des Robert Guiscard 1085 auf den Tag genau korrekt vorhergesagt habe (*Alexias* 6,7,1 und 4).

Später scheint Symeon Seth am Hof zumindest zeitweise in Ungnade gefallen zu sein und in Rhaidestos (Bisanthe, heute Tekirdağ) am Marmarameer gewohnt zu haben. Jedenfalls erwähnt das *Typikon* (die Klosterregel) des dortigen Pantokrator-Klosters von 1136 ein »Haus des Seth«. Keines der erhaltenen Werke und auch sonst kein Zeugnis legen hingegen nahe, dass Symeon Seth Arzt war, wie dies oft zu lesen und auch in Lexika eingegangen ist. Auch die häufig wiederholte Angabe, Symeon Seth sei Jude gewesen, findet in den erhaltenen Belegen keinen Anhalt.

Symeon Seth war also ein aus Antiocheia stammender Gelehrter des späteren 11. Jahrhunderts, der am byzantinischen Hof unter Michael VII. und Alexios I. eine eher bescheidene Karriere machte und wegen seiner astronomischen (und da-

mit auch astrologischen) Kenntnisse geschätzt wurde, dann aber zumindest zeitweise in Ungnade fiel.

Symeon Seth: Werke

Später aber war Symeon Seth vor allem durch drei Schriften bekannt, die häufig abgeschrieben und erweitert wurden: sein *Fabelbuch*, seine *Naturkunde* (*Synopsis ton physikon*) und seine *Ernährungskunde*; letztere wird im vorliegenden Band präsentiert.

Das *Fabelbuch*, das den Titel *Stephanites und Ichnelates* trägt, schuf Symeon Seth auf Geheiß des Kaisers Alexios I. (s. o. S. 8) und machte damit ein aus dem »Orient« stammendes Werk in griechischer Übersetzung zugänglich. Zwei Tiere, Kalila (griechisch Stephanites) und Dimna (Ichnelates), zeigen hier in mehrfach verschachtelten Tierfabeln Wege zu einem gelingenden Miteinander auf. Wie andere spätere Versionen geht auch die des Symeon Seth letztlich auf eine alte, einem Bidpai zugeschriebene Version des indischen *Pañkatantra* zurück. Diese wurde im 6. Jahrhundert in das Mittelpersische, daraus in das Syrische und in der Mitte des 8. Jahrhunderts unter dem Titel *Kalila wa-Dimna* (»Kalila und Dimna«) in das Arabische übertragen.

In dieser Fassung wurde das Fabelbuch bald in der ganzen islamischen Welt und von dort aus auch im nichtislamischen Europa verbreitet. Ins Griechische wurde *Kalila wa-Dimna* (mindestens) zweimal übersetzt: Eine erste Teilübersetzung findet sich nur im *Codex Pierpont Morgan* 397 aus dem 10./11. Jahrhundert, der aus dem Kloster Grottaferrata bei Rom stammt und heute in New York bewahrt wird; eine zweite und umfassendere Übersetzung, eben die des Symeon Seth, wurde hingegen vielfach abgeschrieben und auch umgearbeitet; sie fand durch Abschriften (der Buchdruck war ja noch nicht erfunden) rasch weite Verbreitung: Die aktuelle Datenbank *Pinakes* verzeichnet über 40 erhaltene mittel-

alterliche Kopien, also weit mehr als von den meisten Werken anderer nicht-theologischer griechischer Autoren.

Das *Fabelbuch* wurde bald auch ins Hebräische, Altspanische und Lateinische übersetzt und so im gesamten Mittelmeerraum und im westlichen Europa rezipiert. In der um 1480 von Anton von Pforr (†1483) erarbeiteten Übersetzung ins Deutsche (*Büch der byspel der alten wysen*) war es bis in die frühe Neuzeit vielgelesen. So ist das von Symeon Seth ins Griechische übersetzte *Fabelbuch* wie sonst vielleicht nur *Tausendundeine Nacht* »diejenige orientalische Erzählsammlung, die auf Europa den größten Einfluss hatte« (Grotzfeld u. a. 1993, 888).

Zugeschrieben werden dem Symeon Seth ferner zwei kurze *Kapitel über Geruch, Geschmack- und Tastsinn*, die sich freilich als Auszug aus seiner *Naturkunde* (77–82) erweisen (s. u.). In einer einzigen Abschrift überliefert ist sodann eine Gegenrede (*Antirrhetikos*) gegen Galenos, in der sich Symeon Seth mit Positionen des großen Mediziners Galenos von Pergamon (2./3. Jh. n. Chr.) kritisch auseinandersetzt.

Von den Werken des Symeon Seth erhalten sind außerdem eine kurze Schrift *Über den Nutzen der Himmelskörper*, die dem Symeon Seth zumindest zugeschrieben ist, und eine sicher von ihm stammende *Naturkunde* in fünf Büchern. Deren erstes Buch behandelt die Weltall und Erde, das zweite die Elemente, Wind und Wetter, das dritte Sonne, Mond und Sterne, das vierte Materie, Form, Natur und Seele (Sinneswahrnehmung) und das fünfte schließlich die letzte Ursache und die göttliche Vorsehung. Damit eröffnet die *Naturkunde* einen umfassenden Blick auf Weltall, Erde, Mensch und Gott – kein Wunder, dass es (laut der schon genannten Datenbank *Pinakes*) sogar mehr als 80 erhaltene Abschriften gibt, die davon zeugen, wie weit dieses Werk verbreitet war.

In seiner *Naturkunde* (44) erwähnt Symeon Seth übrigens eine Sonnenfinsternis, die man mit einer anderweitig für den 23. Februar 1058 oder den 15. Februar 1059 bezeugten Himmelsereignis gleichsetzen kann. So ist eine

recht gute Datierung des Werks und damit auch seines Autors möglich.

Das A und O vom Essen und Trinken

Neben dem *Fabelbuch* und der *Naturkundlichen Zusammenchau* war, wie schon gesagt, die *Ernährungskunde* mit dem Titel »Sammlung in alphabetischer Reihenfolge über Eigenschaften von Lebensmitteln« ein sehr erfolgreiches Werk des Symeon Seth. Es ist Kaiser Michael VII. Dukas (s. o. S. 8) gewidmet und vielleicht eine Überarbeitung älterer Werke, namentlich des Aëtios von Amida (6. Jh. n. Chr.) und des Michael Psellos (11. Jh. n. Chr.). Dem Vorwort zufolge stellt der Autor aus griechischen, arabischen und indischen Quellen Nahrungs- und Genussmittel sowie deren Wirkung auf den Körper vor; insgesamt bietet das Werk über 150 Kapitel.

Symeon Seth bietet dabei vor allem praktische Hinweise. Dass er sich aber auch der theoretischen Grundlagen bewusst war oder sie zumindest seinen Vorlagen entnahm, ist freilich deutlich; so zitiert er – ob direkt oder indirekt, können wir nicht wissen – den bedeutendsten Arzt der Antike, den griechischen Mediziner Hippokrates von Kos (5./4. Jh. v. Chr., 24 und 115), außerdem dessen Zeitgenossen, den griechischen Naturphilosophen Demokritos von Abdera (88), den griechischen Arzt Pedanios Dioskurides (1. Jh. n. Chr., 98 und 117), dessen Schrift *Über Arzneistoffe* eine Quelle für spätere Arbeiten zur Pharmakologie war, und häufiger den einflussreichen griechisch-römischen Arzt Galenos von Pergamon (2. Jh. n. Chr.; s. o. S. 10), dessen Werke von Symeon Seth ganz offenkundig herangezogen wurden. Ja, Galenos' Werk *Über Mischungsverhältnis und Eigenschaft einfacher Medikamente in 11 Büchern* (meist bekannt unter seinem latinisierten Titel *De simplicium medicamentorum temperamentis et facultatibus libri XI*) war wohl eine der Hauptvorlagen des Symeon Seth für seine *Ernährungskunde*.

Ferner nennt Symeon Seth den griechischen Autor von medizinischen Sammelwerken Oreibasios (4. Jh. n. Chr.; 117), den spätantiken Philosophen Proklos (5. Jh. n. Chr.; 150), einen sonst unbekannten Constans, den er als »Römer« bezeichnet (106) und einen sonst ebenso unbekannten Rufus (124).

Grundlage der auch bei Symeon Seth vorausgesetzten medizinischen Theorie ist die antike Säftelehre. Den vier Elementen Luft, Feuer, Erde und Wasser entsprechen dabei die vier Körpersäfte (griechisch *chymos*, »Saft«) Blut, gelbe Galle, schwarze Galle und Schleim (*phlegma*); bis in den heutigen Sprachgebrauch haben sich etwa Beschreibungen von Menschen als Melancholiker (von *melas*, »schwarz«, und *chole*, »Galle«) oder als Phlegmatiker gehalten. Ein gutes Mischungsverhältnis (griechisch *krasis*, lateinisch *temperamentum*, daher unser Begriff »Temperament«) dieser Körpersäfte ist gesund, ein schlechtes hingegen verursacht Krankheiten. Entsprechend können Lebens- und Genussmittel als *eu-chymos*, »gut-saftig«, also gute Körpersäfte hervorbringend, geschildert werden – oder aber als *kako-chymos*, »schlecht-saftig«, schlechte Säfte bringend.

Man unterscheidet zudem bei Speisen und Getränken die vier Primärqualitäten warm, kalt, trocken und feucht, die in unterschiedlichen Graden beschrieben werden, vom 1. bis zum 4. Grad. Nach dem bereits von dem griechischen Arzt Hippokrates (s. o. S. 11) aufgestellten Prinzip, dass Gegensätzliches mit Gegensätzlichem geheilt wird (so das spätere lateinische Motto *contraria contrariis curantur*), kommen Heilmittel, die warm, kalt, trocken oder feucht sind, die also erwärmen, kühlen, trocknen oder aber befeuchten können, bei denjenigen Krankheiten zur Anwendung, bei denen eine übermäßige bzw. zu geringe Ausprägung dieser vier Primärqualitäten als krankheitsverursachend angesehen wird. Je nach Schwere der Krankheit kann man dann Lebensmittel mit dem entsprechenden Grad einsetzen.

Auch weitere Eigenschaften von Lebensmitteln, etwa ihr Anteil an Schlacke (Exkrementen) und ihre dicke oder dünne

Konsistenz, werden so im Sinne einer Anwendung von *contraria contrariis* beschrieben.

In der *Ernährungskunde* des Symeon Seth haben in mehr als der Hälfte der Fälle die Angaben zu den Eigenschaften von einfachen Wirkstoffen in der griechischen medizinischen und pharmakologischen Literatur keine Entsprechungen. In den meisten dieser Fälle kann man aber entsprechende Aussagen bei arabischen Ärzten finden, deren Werke der Autor also benutzt haben wird. Symeon Seth hat ganz offenbar sowohl griechische als auch arabische Vorlagen ausgewertet. Wie in seinem *Fabelbuch* erweist sich Symeon Seth somit auch im vorliegenden Werk als bedeutender Vermittler zwischen der arabischen und der byzantinisch-europäischen Welt.

Zu dieser Ausgabe

Das *A und O vom Essen und Trinken* wurde nach seiner Entstehung sehr häufig abgeschrieben (die schon genannte Datenbank *Pinakes* verzeichnet die große Zahl von 87 erhaltenen mittelalterlichen Kopien in fast allen großen Bibliotheken Europas) und dabei – wie bei Arbeiten dieser Art üblich – immer wieder einmal erweitert. Die letzte Edition des Werks hat 1868 Bernhard Langkavel (1825–1902) vorgelegt, der als Lehrer am Friedrichswerderschen Gymnasium in Berlin arbeitete und auch Forschungen zur Klassischen Philologie und zur Naturkunde publizierte. Mit Langkavels Ausgabe setzte sich erst 45 Jahre später, 1913, Georg Helmreich (1849–1921) sehr kritisch auseinander; er war Lehrer am Gymnasium Carolinum in Ansbach und veröffentlichte ebenfalls Forschungen zur griechischen Philologie sowie zur Medizingeschichte.

Der Lesetext unserer Ausgabe gibt den von Langkavel erarbeiteten Text unter Einbezug der Korrekturen Helmreichs wieder; Abweichungen von Langkavel sind im Anhang zu diesem Buch (S. 199–202) verzeichnet. Wie Helmreich schon vor mehr als einem Jahrhundert betont hat, bleibt eine mo-

derne kritische Edition, zu der die vorliegende zweisprachige Präsentation ermutigen möchte, eine Aufgabe der künftigen Forschung.

Unsere Ausgabe möchte einer heutigen Leserschaft einen faszinierenden Text erstmals zweisprachig vorstellen, der zeigt, wie man schon vor einem Jahrtausend die Auffassung begründete, dass – und wie – der Weg zur Gesundheit durch die Küche führt.

Für die engagierte verlegerische Betreuung danke ich Lothar Wekel, dessen *Verlagshaus Römerweg* die ideale Heimat für das Buch ist. Für das freundliche Lektorat danke ich Aline Wollmer sowie für das Mitlesen der Korrekturen Lena Baulig, Saskia Thomas und meiner lieben Frau Christiane.

Gewidmet ist der Band unserem Enkel Anton (*2020), mit dem ich während der Arbeit am Buch das A und O vom Essen und Trinken auch ganz praktisch in der Küche neu entdecken durfte.