



## Βυζαντινές λιχουδιές



**Μαγειρεύοντας  
στην Ήπειρο  
100.000 χρόνια**



**ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ**  
**Υπουργείο Πολιτισμού**

Εφορεία Αρχαιοτήτων Ιωαννίνων



**Ευρωπαϊκή Ένωση**  
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο

**Επιχειρησιακό Πρόγραμμα**  
**Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,**  
**Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση**

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



© 2023 Υπουργείο Πολιτισμού

Γενική Διεύθυνση Αρχαιοτήτων και Πολιτιστικής Κληρονομιάς  
Εφορεία Αρχαιοτήτων Ιωαννίνων

# ΕΝΤΥΠΟ ΟΔΗΓΙΩΝ ΜΟΥΣΕΙΟΣΚΕΥΗΣ

## Βυζαντινές λικουδιές

---

### Γενική Εποπτεία

Βαρβάρα Ν. Παπαδοπούλου, Δρ Αρχαιολόγος  
Αναπληρώτρια Προϊσταμένη Εφορείας Αρχαιοτήτων Ιωαννίνων

### Επιστημονική επιμέλεια και εποπτεία υλικού

Αθηνά Ζωγάκη, ΜΑ Αρχαιολόγος

### Σχεδιασμός και οργάνωση εκπαιδευτικού υλικού μουσειοσκευής

Χριστίνα Κωτσοπούλου, ΜΑ Αρχαιολόγος - Μουσειολόγος  
Έλενα Ζιάβρα, ΜΑ Αρχαιολόγος - Μουσειολόγος

### Φωτογραφίες

ΥΠΠΟ/Εφορεία Αρχαιοτήτων Ιωαννίνων, ΥΠΠΟ/Εφορεία Αρχαιοτήτων Θεσπρωτίας, ΥΠΠΟ/  
Εφορεία Αρχαιοτήτων Πρέβεζας, ΥΠΠΟΑ/Εφορεία Αρχαιοτήτων Άρτας

### Αισθητική επιμέλεια, εικονογράφηση, γραφιστικός σχεδιασμός και επιμέλεια παραγωγής

Mulo creative lab

### Βιβλιοδεσία - ειδικές κατασκευές

Κώστας Μπουντούρης

### Αντίγραφα Ρητίνης

Βασίλης Σκουρμπούτης

### Ειδικές Εκτυπώσεις

Apolyto creative spot  
Φωτόλιο γραφικές τέχνες

### Ευχαριστίες για την άμεση ανταπόκριση και παραχώρηση φωτογραφικού υλικού

Βαρβάρα Ν. Παπαδοπούλου, Προϊσταμένη της Εφορείας Αρχαιοτήτων Άρτας  
Κωνσταντίνο Υψηλό, Συντηρητή της Εφορείας Αρχαιοτήτων Άρτας  
Ανθή Αγγέλη, Προϊσταμένη της Εφορείας Αρχαιοτήτων Πρέβεζας,  
Ελπίδα Σαλταγιάννη, Προϊσταμένη του Τμήματος Βυζαντινών και Μεταβυζαντινών Αρχαιοτήτων  
και Μουσείων της Εφορείας Αρχαιοτήτων Πρέβεζας  
Εμμανουήλ Κλειδά, Συντηρητή της Εφορείας Αρχαιοτήτων Πρέβεζας

### Ομάδα Διοίκησης Έργου (ΟΔΕ)

Βαρβάρα Ν. Παπαδοπούλου, Δρ Αρχαιολόγος  
Παρασκευή Γιούνη, Δρ Αρχαιολόγος  
Ιουλία Κατσαδήμα, Δρ Αρχαιολόγος  
Ελένη Βασιλείου, Δρ Αρχαιολόγος  
Σοφία Κίγκα, ΜΑ Αρχαιολόγος - Μουσειολόγος  
Νίκος Κυραμάριος, Διοικητικός

### Λογιστική Υποστήριξη Έργου

Μαρία Τσιούνη, Λογίστρια  
Μαρία Χαριτοπούλου, Λογίστρια

## Στόχος

Στο έντυπο υλικό περιγράφονται συνοπτικά τα στάδια της καθημερινής διατροφής σ' ένα νοικοκυριό της Ηπείρου, καθώς και στις μοναστικές τράπεζες από την παλαιοχριστιανική έως τη μεταβυζαντινή περίοδο. Αναλύονται οι διαδικασίες παραγωγής, επεξεργασίας, ο τρόπος μαγειρέματος, η συντήρηση και αποθήκευση της τροφής. Έμφαση δίνεται στο αρχαιολογικό υλικό (μαγειρικά σκεύη, ψηφιδωτά, τοιχογραφίες κτλ.) και γίνεται αναφορά σε συγκεκριμένα τοπικά προϊόντα, γνωστά ήδη κατά τους βυζαντινούς χρόνους, όπως τα κρέατα και τα γαλακτοκομικά (το βυζαντινό βλαχοτύρι κ.ά.) και τα ψάρια του Αμβρακικού.

Η μουσειοσκευή «Βυζαντινές λικουδιές» απευθύνεται σε μαθητές/τριες της Ε' και ΣΤ' τάξης του Δημοτικού σχολείου, καθώς και της Α', Β' και Γ' τάξης του Γυμνασίου. Προτείνεται να υλοποιηθεί στο πλαίσιο του μαθήματος της Ιστορίας, των Θρησκευτικών, των Καλλιτεχνικών, της Γυμναστικής και των Εργαστηρίων Δεξιότητων.

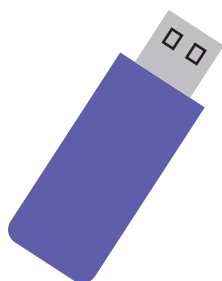
Πριν από την επεξεργασία και την υλοποίηση των δραστηριοτήτων της μουσειοσκευής, προτείνεται να μελετηθεί από τον/την εκπαιδευτικό, μαζί με το συγκεκριμένο έντυπο οδηγιών, και το έντυπο με τίτλο «Μαγειρεύοντας στην Ήπειρο, 100.000 χρόνια», καθώς και να προβληθεί στους/στις μαθητές/τριες η 8λεπτη ταινία με τίτλο «Μαγειρεύοντας στην Ήπειρο, 100.000 χρόνια». Η ταινία θα λειτουργήσει ως εισαγωγή και θα δώσει στους/στις μαθητές/τριες μια γενική οπτική της διατροφής στην Ήπειρο από την παλαιολιθική εποχή έως τους οθωμανικούς χρόνους.



Είκοσι τρεις (23) καρτέλες 20X20 εκ. για τον τόπο, τον τρόπο και το είδος της διατροφής των Βυζαντινών στην Ήπειρο, δηλαδή σχετικά με το «πού, τι, πώς τρώνε»



Ένας (1) επιδαπέδιος χάρτης της Ηπείρου (περιλαμβάνονται βυζαντινές θέσεις)



Ένα (1) usb stick με συμπληρωματικό υλικό σε ψηφιακή μορφή και την 8λεπτη ταινία με τίτλο «Μαγειρεύοντας στην Ήπειρο, 100.000 χρόνια»



Δώδεκα (12) αριθμημένα βαζάκια:  
1. σιτάρι, 2. κριθάρι  
3. λούπινα, 4. κουκιά  
5. πιπέρι, 6. ρίγανη,  
7. σινάπι, 8. άνηθος,  
9. σέλινο, 10. κανέλα,  
11. δυόσμος 12. γαρύφαλλο



Ένα (1) παιχνίδι  
Δες Βρες με οδηγίες

Ένα (1) αντίγραφο πήλινης  
σφραγίδας άρτου ευλογίας  
με επιγραφή: Κ(ύρι)ε βοήθ(ε)ι  
Γιόργι(ν), όος αιώνας,  
Νικόπολη Πρέβεζας,  
Αρχαιολογικό Μουσείο  
Νικόπολης, αρ. ευρ. 1953



Ένα (1) παιχνίδι Twister βυζαντινών λιχουδιών με οδηγίες και ρολόι

# Προτεινόμενη διαχείριση υλικού στην αίθουσα

## 1. Δραστηριότητα «Δες Βρες»

Δύο έως τρεις (2-3) διδακτικές ώρες

### Οδηγίες

Το εποπτικό υλικό της μουσειοσκευής πραγματεύεται το «πού, τι, πώς τρώνε» οι Βυζαντινοί στην Ήπειρο. Για την καλύτερη κατανόησή του, προτείνεται να συνδυαστούν στην κύρια δράση οι **είκοσι τρεις (23) καρτέλες** με το παιχνίδι **Δες Βρες** και τη δραστηριότητα **Βρες τις βυζαντινές θέσεις στον χάρτη της Ηπείρου**. Παράλληλα με τις ερωτήσεις του **Δες Βρες** και τις πληροφορίες, που συνοδεύουν το εποπτικό υλικό των καρτελών, οι μαθητές/τριες καλούνται να αναγνωρίσουν με την όραση, την αφή ή την όσφρηση τα **δημητριακά**, τα **μπαχαρικά** και τα **όσπρια** της βυζαντινής Ηπείρου. Υπεύθυνος/η για την υλοποίηση του παιχνιδιού είναι ο/η εκπαιδευτικός, ο/η οποίος/-α θα έχει στην κατοχή του/της τις **κάρτες του παιχνιδιού** μαζί με τις **καρτέλες** των **ψηφιδωτών**, των **τοιχογραφιών** και των **εικόνων** που αντιστοιχούν στις ερωτήσεις. Για την καλύτερη ροή του παιχνιδιού, οι καρτέλες μπορούν να τοποθετηθούν με τη σειρά των ερωτήσεων του **Δες Βρες** πάνω σε ένα τραπέζι, στη μέση της αίθουσας.

Εκεί προτείνεται να τοποθετηθούν και τα **βαζάκια** με τα **δημητριακά**, τα **όσπρια**, τα **μπαχαρικά** και το **αντίγραφο της σφραγίδας**. Ο/Η εκπαιδευτικός μπορεί να δείχνει κάθε καρτέλα στους/στις μαθητές/τριες για να απαντήσουν τις ερωτήσεις.

Συγκεκριμένα, για το **Δες Βρες** οι μαθητές/τριες χωρίζονται σε δύο (2) ομάδες και παίρνουν χαρτί και μολύβι, για να γράφουν τις απαντήσεις της ομάδας τους. Ο/Η εκπαιδευτικός θα διαχειρίζεται τις κάρτες του παιχνιδιού με τις ερωτήσεις και θα ορίζει τον χρόνο για την απάντηση της κάθε ομάδας (30 δευτερόλεπτα). Στόχος του παιχνιδιού είναι να βρει η κάθε ομάδα τη σωστή απάντηση για κάθε ερώτηση. Κάθε φορά θα δίνονται έως τέσσερις (4) πιθανές απαντήσεις και οι μαθητές/-τριες θα πρέπει να επιλέξουν τη σωστή, βλέποντας τις βυζαντινές τοιχογραφίες και τα ψηφιδωτά, που περιλαμβάνονται στη μουσειοσκευή. Η σωστή απάντηση θα απεικονίζεται πάντα στη φωτογραφία που έχει αντιστοιχηθεί με την κάθε ερώτηση. Η ομάδα, που θα συγκεντρώσει στο τέλος του παιχνιδιού τις περισσότερες σωστές απαντήσεις, θα είναι η νικήτρια!

Αφου χωριστούν οι μαθητές/τριες σε δύο (2) ομάδες και δοθούν οι οδηγίες του παιχνιδιού **Δες Βρες**, ο/η εκπαιδευτικός προτείνεται να αρχίσει τη δράση με την **εισαγωγική καρτέλα Βυζαντινό μαγειρείο**, προτού αρχίσουν οι ερωτήσεις. Πριν διαβαστούν οι πληροφορίες πίσω από την καρτέλα, ο/η εκπαιδευτικός μπορεί να ρωτήσει ενδεικτικά τους/τις μαθητές/τριες: πού τρώμε σήμερα στο σπίτι και ποιο είναι το πιο σημαντικό δωμάτιο για μια οικογένεια;





• Η **ερώτηση 1** αφορά στην **καρτέλα Η Φιλοξενία του Αβραάμ**. Αυτή η καρτέλα μπορεί να συνδυαστεί με τις **καρτέλες Βυζαντινό σερβίτσιο, Βάλε τη χύτρα στη φωτιά, και Το βυζαντινό τραπέζι**. Αφού διαβαστούν οι πληροφορίες των καρτελών σχετικά με το πώς και πού τρώνε οι Βυζαντινοί, ο/η εκπαιδευτικός μπορεί να ρωτήσει τις δύο (2) ομάδες, αν στην **καρτέλα Το βυζαντινό τραπέζι** πρόκειται για φτωχικό ή πλούσιο τραπέζι στην τοιχογραφία και γιατί.



• Η **ερώτηση 2** αφορά στην **καρτέλα Λάχανα και χάχανα**.



• Η **ερώτηση 3** αφορά στην **καρτέλα Οπωροφόρα δέντρα**. Εδώ μπορεί να συνδυαστεί και η **καρτέλα Μέλι**, καθώς σχετίζεται με την τοπική παραγωγή.



• Η **ερώτηση 4** και **5** αφορά στην **καρτέλα Κυνήγι**.



• Η **ερώτηση 6** αφορά στην **καρτέλα Πουλερικά**. Εδώ μπορεί να συνδυαστεί και η **καρτέλα Τυρί, τυράκι**.



• Η **ερώτηση 6** αφορά στην **καρτέλα Ψωμί**. Εδώ ο/η εκπαιδευτικός, αφού διαβάσει το κείμενο πίσω από την καρτέλα, θα ζητήσει από τους/τις μαθητές/τριες να αναγνωρίσουν τα **δημητριακά της μουσειοσκευής**. Μετά, με τη βοήθεια της **καρτέλας Σφραγίδα**, θα αφήσει τους/τις μαθητές/τριες να περιεργαστούν το **αντίγραφο της πήλινης σφραγίδας**





- Η **ερώτηση 7** αφορά στην **καρτέλα Ψάρια**.



- Η **ερώτηση 8** αφορά στην **καρτέλα Σάλτσες**. Εδώ μπορεί να συνδυαστεί και η **καρτέλα Χαβιάρι**.



- Η **ερώτηση 9** αφορά στην **καρτέλα Αγορά**. Αφου ο/η εκπαιδευτικός διαβάσει τις πληροφορίες, που βρίσκονται πίσω από την καρτέλα, θα ζητήσει από τους/τις μαθητές/τριες να αναγνωρίσουν μέσω της όσφρησης, τα **μπαχαρικά** που περιλαμβάνονται στη μουσειοσκευή.



- Η **ερώτηση 10** αφορά στην **καρτέλα Κρασί**.



- Η **ερώτηση 11** αφορά στην **καρτέλα Σούπες και όσπρια**. Αυτή η καρτέλα μπορεί να συνδυαστεί με την **καρτέλα Μοναστική τράπεζα**. Εδώ ο/η εκπαιδευτικός, αφού διαβάσει το κείμενο πίσω από τις καρτέλες, θα ζητήσει από τους/τις μαθητές/τριες να αναγνωρίσουν κάποια από τα **όσπρια** της βυζαντινής Ηπείρου.



- Η **ερώτηση 12** αφορά στην **καρτέλα Ελιές και λάδι**. Αφού ο/η εκπαιδευτικός διαβάσει την περιγραφή, που βρίσκεται πίσω από την καρτέλα, θα ολοκληρώσει την παρουσίαση της βυζαντινής διατροφής με την **καρτέλα Αποθήκευση και συντήρηση τροφής**.



## Δραστηριότητα «Βρες τις βυζαντινές θέσεις στο Χάρτη»

### Οδηγίες

Οι μαθητές/τριες καλούνται να αντιστοιχίσουν τις καρτέλες της μουσειοσκευής με τις βυζαντινές θέσεις στον **χάρτη της Ηπείρου**, αφού ολοκληρωθεί η εξερεύνησή τους συνδυαστικά με το παιχνίδι ερωτήσεων **Δες βρες**.



## Δραστηριότητα «Φτιάξε τη δική σου σφραγίδα»

### Οδηγίες

Με βάση το **αντίγραφο της σφραγίδας** (μέγεθος και υλικό), οι μαθητές/τριες καλούνται να κατασκευάσουν στην αίθουσα ή στο πλαίσιο του μαθήματος των Καλλιτεχνικών, τις δικές τους σφραγίδες από πηλό, χαράζοντας τη δική τους επιγραφή.



## Δραστηριότητα «Twister βυζαντινών λικουδιών»

Μία (1) διδακτική ώρα

### Οδηγίες

Το παιχνίδι μπορεί να υλοποιηθεί στο πλαίσιο του μαθήματος της Γυμναστικής. Περιλαμβάνει ένα επιδαπέδιο μουσαμά με κύκλους, εντός των οποίων απεικονίζονται τρόφιμα και ένα και ένα ρολόι με δείκτη, τον οποίο ο/η παίκτης/τρια μπορεί να περιστρέφει. Παίζεται με δύο (2) ή περισσότερους παίκτες/τριες. Ο **μουσαμάς με τους κύκλους στρώνεται στο έδαφος**. Οι παίκτες/-τριες βγάζουν τα παπούτσια τους. Ένα άτομο ορίζεται ως διαιτητής, για να δίνει τις οδηγίες και να επιτηρεί τους/τις παίκτες/τριες. Ο/Η διαιτητής γυρίζει τον δείκτη στο **ρολόι** και ανάλογα με τι τυχαίνει, δίνει τις οδηγίες π.χ. «το δεξί πόδι, σύκο». Τότε κάθε παίκτης/τρια πρέπει να βρει τον κοντινότερο κύκλο, για να τοποθετήσει το δεξί πόδι. Όποιος/α ακουμπήσει έξω από τον κύκλο ή πέσει, χάνει.



## Προτεινόμενες εξωσχολικές δράσεις

- **Επίσκεψη στο Βυζαντινό Μουσείο Ιωαννίνων**

Αίθουσες Α: Παλαιοχριστιανικοί Χρόνοι

Αίθουσα Β: Βυζαντινοί Χρόνοι

Αίθουσα Γ: Από την Οθωμανική Κατάκτηση έως το τέλος του 17ου αιώνα

Αίθουσα Δ: Μεταβυζαντινή Κεραμική

- **Επίσκεψη σε τουλάχιστον έναν από τους αρχαιολογικούς χώρους ή και τις βυζαντινές μονές που συνδέονται με το υλικό της μουσειοσκευής:**

Μονή Βλαχέρνας στην Άρτα, Βασιλικές Α΄ και Β΄ Νικόπολης, Μονή Φιλανθρωπηνών και Μονή Ελεούσας στο Νησάκι Ιωαννίνων, Μονή Μολυβδοσκεπάστου Κόνιτσας

- **Υλοποίηση των συνταγών** που προτείνονται στο έντυπο «Μαγειρεύοντας στην Ήπειρο, 100.000 χρόνια» με απαραίτητη τη βοήθεια ενηλίκων.

- **«Φτιάξτε τον δικό σας Τσελεμεντέ»**

Ως σύγχρονοι ερευνητές/τριες γαστρονομίας, οι μαθητές/τριες θα αναλάβουν την αποστολή να εντοπίσουν σύγχρονες, τοπικές συνταγές, φτιαγμένες με υλικά αντίστοιχα με αυτά που ήταν διαθέσιμα στη βυζαντινή Ήπειρο ή τουλάχιστον με τα σύγχρονα παράγωγά τους. Με τη βοήθεια ατόμων της οικογένειάς τους, σε συνδυασμό με βιβλία μαγειρικής και συνταγών από το διαδίκτυο, οι μαθητές/τριες καλούνται να συλλέξουν συνταγές βασισμένες σε τοπικά προϊόντα της πόλης ή του χωριού τους. Στη συνέχεια, αφού τις συγκεντρώσουν μαζί με τους/τις συμμαθητές/τριές τους, καλούνται να επιμεληθούν έναν σύγχρονο Τσελεμεντέ, δηλαδή ένα βιβλίο με συνταγές μαγειρικής ή και ζαχαροπλαστικής και με εξώφυλλο, το οποίο θα δημιουργήσουν οι ίδιοι/ες. Το τελικό αποτέλεσμα, μπορεί να παρουσιαστεί σε ένα άλλο τμήμα ή τάξη για να ανακαλύψουν οι μαθητές/-τριες τη διατροφική ποικιλία της Ηπείρου.

- **Στο πλαίσιο του μαθήματος των Θρησκευτικών, οι μαθητές/τριες καλούνται να χωριστούν σε μικρές ομάδες και να επισκεφθούν εκτός μαθήματος μία εκκλησία της περιοχής τους** με σκοπό να βρουν τοιχογραφίες ή και εικόνες, που απεικονίζουν θέματα σχετικά με τη διατροφή. Προτείνεται να φωτογραφίσουν ό,τι εντοπίσουν και στη συνέχεια να βρουν στοιχεία για το θέμα που απεικονίζεται κάθε φορά, καθώς και για το ίδιο το μνημείο. Το αποτέλεσμα της εργασίας θα παρουσιαστεί στο πλαίσιο του μαθήματος και θα γίνει προσπάθεια να εντοπιστούν ομοιότητες και διαφορές με τις παρουσιάσεις άλλων ομάδων. Η συζήτηση θα γίνει στην τάξη με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού.

- **Προτείνεται οι μαθητές/τριες να επισκεφθούν το πλησιέστερο βυζαντινό μουσείο της περιοχής τους** και να εντοπίσουν σκεύη και θέματα εικόνων σχετικά με τη βυζαντινή διατροφή. Εναλλακτικά θα μπορούσαν να επισκεφθούν ένα **βυζαντινό μοναστήρι** της περιοχής τους και να συζητήσουν με τους/τις μοναχούς/ές για τις μοναστικές τράπεζες και το φαγητό τους.

## Αξιολόγηση Μουσειοσκευής

Αγαπητέ/ή εκπαιδευτικέ,

Παρακαλούμε να αφιερώσετε λίγα λεπτά από τον χρόνο σας για τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου της μουσειοσκευής. Στόχος είναι η καταγραφή της άποψης και των προτάσεων σας και η αξιοποίηση των πληροφοριών αυτών στην περαιτέρω βελτίωση της ποιότητας των εκπαιδευτικών δράσεων. Μπορείτε να συμπληρώσετε το ερωτηματολόγιο είτε στο έντυπο, που θα βρείτε μέσα στη μουσειοσκευή, είτε ηλεκτρονικά σκανάροντας το QR code.



Επίσης, παρακαλούμε να παροτρύνετε και τους/τις μαθητές/τριες να συμπληρώσουν το δικό τους ερωτηματολόγιο, είτε χειρόγραφα, είτε ηλεκτρονικά μέσω του QR code.



## Ενδεικτική βιβλιογραφία

### Ελληνική

Αγγελίδη, Χ. 1989. *Η καθημερινή ζωή στο Βυζάντιο: Τομές και συνέχειες στην ελληνιστική και ρωμαϊκή παράδοση*, Πρακτικά του Α΄ Διεθνούς Συμποσίου. Αθήνα: Κέντρο Βυζαντινών Ερευνών (ΚΒΕ) / Εθνικό Ίδρυμα Ερευνών (ΕΙΕ).

Αχείμαστου-Ποταμιανού, Μ. 1983. *Η μονή των Φιλανθρωπηνών και η πρώτη φάση της μεταβυζαντινής ζωγραφικής*. Αθήνα: Ταμείο Αρχαιολογικών Πόρων και Απαλλοτριώσεων.

Βοσνίδης, Π. και Σ. Γκότσης. 2005. *Βρώματα και Μαγειρίες*. Αθήνα: Βυζαντινό και Χριστιανικό Μουσείο.

Γκατζόλης, Χ. 2010. *Ο πολιτισμός στο τραπέζι*. Θεσσαλονίκη: Αρχαιολογικό Μουσείο Θεσσαλονίκης.

Γκιολές, Ν. 2011. «Παλαιοχριστιανική σφραγίδα ευχαριστιακού άρτου από την Αθήνα». *Δελτίον της Χριστιανικής Αρχαιολογικής Εταιρείας* 24: 361–364.

Κεφαλλωνίτου Φ. και Κ. Γερολύμου. 2008. *Η Βασιλική του Επισκόπου Δουμετίου στην Παλαιοχριστιανική Νικόπολη*. Αθήνα: Τ.Δ.Π.Ε.Α.Ε, Επιστημονική Επιτροπή Νικόπολης.,

Κουκουλές, Φ. 1952. *Βυζαντινών Βίος και Πολιτισμός*. Τόμος 5. Αθήνα: Παπαζήσης.

Κωνστάντιος, Δ. 1991. «Ουζντίνα Θεσπρωτίας: Η ιστορική διαδρομή, η πολεοδομική εξέλιξη και τα μνημεία ενός αρχαίου και μεσαιωνικού οικισμού». *Δελτίον της Χριστιανικής Αρχαιολογικής Εταιρείας* 15: 89-104.

Παληκίδης, Α. 2018. *Πρόσκληση σε Βυζαντινό Γεύμα - Θεματικός Φάκελος Ιστορίας*. ΙΤΥΕ «ΔΙΟΦΑΝΤΟΣ».

Παπαδοπούλου, Β. 2006. *... και κουλουρτζής στην πόλη! Ιστορίες διατροφής από τη βυζαντινή και τη μεταβυζαντινή Ήπειρο*. Ιωάννινα: Υπουργείο Πολιτισμού - 8η Εφορεία Βυζαντινών Αρχαιοτήτων.

Παπαδοπούλου, Β. 2014. *ΟΥΖΝΤΙΝΑ: Ένας μεσαιωνικός οικισμός της Θεσπρωτίας*. Ιωάννινα: Υπουργείο Πολιτισμού και Αθλητισμού, 8η Εφορεία Βυζαντινών Αρχαιοτήτων.

Παπαδοπούλου, Β. 2015. *Η Βασιλική Β της Νικόπολης*. Αθήνα: Υπουργείο Πολιτισμού & Αθλητισμού.

Παπανικόλα - Μπακιρτζή, Δ. 2005. *Βυζαντινών Διατροφή και Μαγειρείαι, Πρακτικά ημερίδας «Περί της διατροφής στο Βυζάντιο»*. Αθήνα: Ταμείο Αρχαιολογικών Πόρων και Απαλλοτριώσεων Διεύθυνση Δημοσιευμάτων.

Ρήγιнос, Γ., και Ε. Κατερίνη, 2009. *Νικόπολη: Οδηγός Αρχαιολογικού Μουσείου*. Αθήνα: Υπουργείο Πολιτισμού και Τουρισμού, ΛΓ΄ Εφορεία Προϊστορικών και Κλασικών Αρχαιοτήτων Πρέβεζας - Άρτας.



## Ξενόγλωσση

Galavaris G. 1970. *Bread and the liturgy: The symbolism of early Christian and Byzantine bread stamps*. Wisconsin: The University of Wisconsin Press.

Kitzinger, E. 1951. *Studies on Late Antique and Early Byzantine floor mosaics: I. Mosaics at Nikopolis*. Dumbarton Oaks Papers 6: 83-122. Harvard: Dumbarton Oaks Papers.

