

мр Младенка М. Ђуровић, mladenka.djurovic@gmail.com

Средња туристичка школа Нови Београд

др Александар О. Божић, bozicaleks@gmail.com

Средња туристичка школа Нови Београд

Мср Милана Борковић, milanaborkovic@hotmail.com

Академија струковних студија, Одсек висока туристичка школа

Мср Теодора Тошић, стипендиста програма Best of South East, teodoratosic@gmail.com

DOI: 10.5937/turpos0-44583

UDK: 392.8(497.11)"04/14"
642.1(497.11)"04/14"

РАЗВОЈ НАЦИОНАЛНЕ КУЛТУРЕ ИСХРАНЕ У СРЕДЊОВЕКОВНОЈ СРБИЈИ

THE DEVELOPMENT OF NATIONAL FOOD CULTURE IN MEDIEVAL SERBIA

Анстракт: Начин исхране у одређеном историјском периоду у једној земљи може бити интересантан показатељ економске, пољопривредне и социјалне климе, али и различитих утицаја из окружења. Трпеза у средњем веку је била условљена друштвеним и материјалним статусом. Начин живота у граду и селу се разликовао, а то се лако може установити и на основу њихових трпеза. Сељаци су морали сами да гаје стоку, житарице, воће и поврће, док су их повлашћени куповали на пијацама или их увозили из иностранства. Ограничена доступност производа који могу да се користе за припрему јела је утицала да људи на селу више цене све што произведу, те је бацање хране било готово незамисливо. Изучавање производње и начина припреме и конзумирања хране је постало интересантно науци тек у неколико последњих деценија – примат су имала изучавања других социолошких активности. Трпеза је прецизан показатељ свих животних околности: друштвеног статуса, радости и жалост, традиције или ритуала. Уз то, географски положај Србије на Балканском полуострву, где се укрштају путеве између Европе и Азије је резултирао мешањем различитих кул-

Summary: The way of eating in a certain historical period in a country can be an interesting indicator of the economic, agricultural and social climate, but also of various influences from the environment. Dining in the Middle Ages was conditioned by social and material status. The way of life in the city and the village differed, and this can easily be established on the basis of their tables. Peasants had to grow their own livestock, grains, fruits and vegetables, while the privileged bought them at the markets or imported them from abroad. The limited availability of products that can be used to prepare meals made the people in the countryside more appreciative of everything they produced, and wasting food was almost unthinkable. The study of food production and methods of preparation and consumption has become interesting to science only in the last few decades - studies of other sociological activities took precedence. The table is a precise indicator of all life circumstances: social status, joys and sorrows, traditions or rituals. In addition, the geographical position of Serbia on the Balkan Peninsula, where the roads between Europe and Asia cross, has resulted in the mixing of different cultures, and thus has influenced the culture of food. The medieval population of Serbia



тура, а самим тим утицао на културу исхране. Средњовековно становништво Србије је насељавало географски разноврсна подручја, било је честих миграција, ратовало се, пљачкало и отимало, Србију су често погађале суше, болести, али су се и склапали бракови између племићких породица. Све то је оставило печат на српску кухињу. Сусрет оријенталне и средњоевропске културе је донео шароликост у броју намирница, њиховој обради и преради, начинима чувања и обичајима као и понашању за трпезом. Почеци националне кухиње Срба се везују за династију Немањића. О развоју културе исхране постоје бројни историјски извори, а поуздана сведочанства су црквене повеље и слични извори.

Кључне речи: *средњи век, гастрономија, култура хране, Немањићи*

Увод

Егзистенцијална потреба човека за храном као основом опстанка је имала развојне фазе које репрезентују историјски ток исхране, (Stenidž, 2010) почев од једноставног преживљавања до припреме хране и пића за обреде, обичајна поступања, или уживања и друге хедонистичке поводе. Данас се у стручној литератури истичу становишта да храна и исхрана заузимају средишња места људског биолошког, културног и друштвеног живота (Грубишић Банић, 2012), да је проучавање начина узгоја, прибављања или припремања хране, драгоцен допринос културолошким и социолошким студијама. Ова становишта су у науци новијег датума, јер су у прошлости били потпуно скрајнута као предмет истраживања у друштвено-хуманистичким наукама.

Географски положај једне земље условљава начин исхране, врсту намирница и уобичајене поступке за припрему или чување. Србија је, у том смислу, врло занимљиво подручје, као парадигма

inhabited geographically diverse areas, there were frequent migrations, wars, looting and robbery. Serbia was often affected by droughts and diseases, but marriages were also made between noble families. All that left its mark on Serbian cuisine. The meeting of Oriental and Central European cultures brought variety in the number of foods, their processing and processing, storage methods and customs, as well as table manners. The beginnings of the national cuisine of the Serbs are linked to the Nemanjić dynasty. There are numerous historical sources about the development of culinary culture, and reliable testimonies are church charters and similar sources.

Key words: *Middle Ages, gastronomy, food culture, Nemanjić dynasty*

географске разноврсности. На висинама преко 1000m су се налазили пашњаци, који су условили гајење стоке и производњу млечних производа, као доминантан начин исхране.

Извесно је да су Срби при доласку у нову домовину били земљорадници, због чега су се по правилу насељавали у крајевима обрађиваним још у римско доба. Поуздано се зна да су гајили просо, а највероватније и пшеницу и друге житарице. Срби су се бавили и сточарством, нарочито гајењем говеда, свиња, коња, оваца и живине, мада су имали другачији начин гајења него балкански староседеоци. Било је развијено и пчеларство и риболов, док лов на крупну и ситну дивљач вековима није губио на значају. (Благојевић, 1989:19).

Сматра се да нема података о кухињи српског народа у вековима након њиховог доласка на Балкан, те да су словенски народи са собом донели своју кухињску традицију. То су били корпулентни и снажни људи, добри рибари, веома вешти

у изради бродова. Иза себе су оставили словенску домовину, која је била богата пашњацима и водом. Балкан је у то време био сушно подручје. Међутим, Балканско полуострво, иако за њих ново (прапостојбина Словена се налазила између Балтичког мора на северу, Карпата на истоку и реке Дњепар на југу), ипак даје довољно могућности за прилагођавање и богату и разноврсну исхрану: ту су богате ливаде и шуме, идеалне за исхрану крупне и ситне стоке, а самим тим и коришћење млека и меса у свакодневној исхрани (Балтић, Јањић, Поповић, Балтић, Бошковић, Старчевић, 2018).

На степен развијености и култивисаности исхране једне етничке групе утичу многи чиниоци који јој, при том, дају и одређене биолошке и социјалне карактеристике. Исхрана првенствено зависи од природне средине (географски и климатски услови), степена развијености материјалних добара и продукционих односа, од обима кулинарских знања и од укупних схватања друштвене заједнице. Начин живота и начин исхране се, тада, веома разликовао у руралним и урбаним срединама. У сеоским срединама су оброци зависили од годишњих доба и циклуса пољопривредне производње (Балтић, Јањић, Поповић, Балтић, Бошковић, Старчевић, 2018). Када је природа била великодушна, када су биле плодне године, људи су се хранили и квалитетније и обилније, а када је било време несташица, оскуднији оброци и обазриво трошење залиха је било неопходно.

На исхрану становништва, нарочито руралног, велики утицај су имала религиозна схватања, обредне и обичајне радње. Архаични елементи народне исхране сачували су се и до данас (у понешто измењеном облику), у склопу многобројних поступака у којима се срећу ритуална јела са карактером жртве. Исхрана је, без сумње, у тесној и дубокој вези са обичајима и другим елементима духовне културе, који су се делимично очували и до нашег времена. (Рељић, 1978).

Култура хране и гастрономија

Култура хране је, као саставни део укупних културних вредности, настајала вековима. Занимљиво је да је овај феномен релативно касно препознат у науци, те историјски извори показују да храна није била довољно инспиративна ни хроничарима ни историчарима, тако да су први рецепти угледали светлост дана у „штампаном Римском кувару Марка Гавија Апиција који је постао темељ гастрономије овог доба. То бисмо могли назвати првим куварима, који су служили као основна помоћ куварицама у породицама у којима су радиле.“ (Драшковић, 2018:17).

Исхрана је културно наслеђе сачињено од искустава и сачуваних разноликих знања из прошлих и садашњих времена. Разна друштва и народи развили су током своје историје изузетно велики број културних образаца и пракси, из којих су потом уобличене кулинарске традиције које обухватају сложене процесе производње, прераде, припреме и конзумирање хране – од једноставне до раскошне, од свакодневне до свечане, церомонијалне или ритуалне. (Живковић, 2015:8).

Гастрономија (потиче од грчке речи – *gastronomia*, а односи се на вештину припремања јела и све што је у вези са кувањем, али и посебно – култ укусне хране, гурманлук и сладокуство), била је важан социолошки и културолошки феномен још у хеленско доба. На нашим просторима, припремање хране је вековима било усмерено ка егзистенцијалном или обредном и обичајном (паганском), али она добија сасвим другу конотацију у време процвата средњевековне културе, јер је у том периоду храна почела да се доживљава у много ширем смислу него што је задовољење основне биолошке потребе (Портић, 2011).

У српској средњевековној држави, у прожимњу многих историјских и културолошких утицаја (византијских, а потом и европских), гастрономија постаје не



само обележје сталежа, већ и веома важна спона са светом и неретко, део дворског протокола или политичког дискурса.

Национална кухиња у доба Немањића

Најзначајнија српска средњовековна владарска династија су Немањићи, владали су у периоду 1166–1371. године. У српској историји, династија Немањића је највећи допринос дала у оснивању независне српске средњовековне државе и стварању аутокефалне православне цркве.

Почеци националне кухиње Срба и прави почеци гастрономије се везују за династију Немањића. Ток развоја националне гастрономије током средњег века је могуће прецизно одредити, на основу црквених извора, најчешће манастирских повеља, али и старих хроника и других историјских записа. Најмлађи син Стефана Немање и први архиепископ Српске православне цркве, Сава Немањић, писао је о употреби рибе у исхрани у *Студеничком типичу* из 13. века (Анђелковић, Ракићевић, 2018). У овом документу се првенствено говори о правилима исхране током Великог поста (Марковић, 2015), као и томе како је у порти манастира дељен хлеб и вино (Анђелковић, Ракићевић, 2018). Такође, употреба рибе у исхрани се спомиње и у *Студеничкој повељи*, где Стефан Немања захтева куповину рибе из Зете (Мошин et al, 2011). Према *Раваничкој повељи* из друге половине 14. века, кнез Лазар Хребељановић је својој задужбини манастиру Раваница припојио рибањак (Младеновић 2003: 91–95). Црква је у то време, као и свуда у Европи, средиште културе и писмености. Образовање малобројних и одабраних се одвија или у манастирским, или у „придворним“ школама. Писмених је мало, а пергамент је сувише скуп, да би се трошио на записе који нису важни за историјско памћење.

У историјским забелешкама спомињу се гозбе („пирови“), које је приређивао још Стефан Првовенчани, где су „вели-

ке гозбе обилувале месом и дивљачи, да су се на њима гости напијали уз здравце и увесељавали бубњевима и гуслама и око стола играло коло“. (Богдановић, 1924:142). У званичној евиденцији аристократских или манастирских посуда, често су се спомињали вински подруми, због великог значаја које је вино имало – и у богослужбеном литургијском обреду, као крв Христова, ређе – на монашкој трпези. Извесно је квалитет вина био висок, јер су неке аутохтоне врсте српске винске лозе сачуване до данас. Вински подруми увек су се налазили у приземним или полукопаним просторијама које су се држале под кључем (Марјановић-Душанић и Поповић, 2004: 541). Производња квалитетног вина је била скупа и захтевна, тако да је вино на трпезама била привилегија за властелу и господаре.

Становници средњовековне Србије су у време владавине цара Душана живели у богатој и напредној средини, чак и у поређењу са осталим европским земљама. Благостање Душановог царства се заснивало на великим налазиштима злата и сребра, које је чинило и државну и политичку и економску моћ државе. На двору цара Душана је било увек мноштво људи из свих крајева његовог царства „на три мора“, тако да је и царска трпеза била изузетно богата. Душан Силни је државу проширио на нове територије, са мноштвом културолошких разлика, па сун на његов двор стигли и нови зачини, нови обичаји, нове врсте меса и рецепти.

Трпеза на Душановом двору имала је велику улогу. За трпезом се славило, преговарало, показивала моћ царства. О квалитету и врсти намирница и начину припреме, бринуо се Лазар Хребељановић. То је била посебна привилегија за особу од највишег поверења.

Средњовековне заједнице користиле су значајне количине меса дивљачи (дивље свиње, дивкокозе, срне, зечева, дивље патке, гуске, јаребице, голубове владара, феудалних господара и племића, у току поста

су били доступни и други морски плодови (хоботнице, ракови, шкољке). (Балтић, Јањић, Поповић, Балтић, Бошковић, Старчевић, 2018: 54).

Двор Немањића је, показују историјски подаци, био вишенационална и мултикултурна средина. Не изненађује што се на владарској трпези, рецимо, сем домаћих производа, често служила не само слатководна, већ и морска риба (док је локално, себарско становништво рибу у исхрани користило ређе, углавном свеже уловљену, слатководну, у време хришћанског поста). На властелинским трпезама се морска риба служила на великим слављима – женидби синова, склапању војних савеза, утврђивању мира.

Једна од најважнијих српских краљица, Јелена Анжујска, жена краља Уроша, била је француског порекла (има извора који тврде да је била ћерка угарског племића), али њено порекло је свакако из неке владарске породице Угарске, јужне Италије и латинских кнежевина на подручју Грчке (Митровић, 2017). Стефан Радослав из династије Немањића је био син византијске принцезе, а оженио се ћерком деспота из Никеје (Осрогорски, 1957). Осим тога, жене других средњовековних владара су биле пореклом из угледних и владарских породица Византије, Угарске, Бугарске, и врло је вероватно да су са собом донеле обичаје и рецепте из својих земаља, а могуће је да су са собом повеле и своје личне куваре и добављале намирнице типичне за кухињу њихових земаља. Разноврсност српске кухиње је настала захваљујући бурним дешавањима у њеној историји као и утицајима медитерана, оријента и аустроугарске. Наиме, специфичности у припреми српских јела у појединим регионима су биле у зависности од јачине културних или политичких утицаја.

Највише записа о средњовековној српској трпези је оставио историчар Теодор Метохит, рођен у Цариграду, који је део свог живота провео на двору краља Милутина (Ђурић, 1986, стр. 62–143).

Постоји велики број црквених ликовних дела која приказују банкете које је организовао разним поводима. Захваљујући фрескама у манастирима и њиховој успешној реконструкцији дочаран је изглед јела и послужења на царском двору.

Писани извештаји Теодора Метохита су занимљиви и са аспекта његовог запажања шта се служило за време поста, а шта у периоду када су верски обичаји дозвољавали употребу меса и животињских производа. Византија је имала велики утицај на културу Србије јер је била средиште средњовековне цивилизације, тако да се он уочава и у припреми и сервирању јела. Дворски кувари су своје вештине и богато умеће показивали и у припреми српских јела и посланица. Састав и количина појединих намирница у припреми јела нису познати, али на основу слика и историјских извора се претпоставља које су се врсте меса и зачина у то време највише користиле.

Метохит указује да су осим дивљачи и разних птица на трпези била заступљена многобројна укусна јела и посланице. Његова запажања се односе и на количину хране која се служи, „не зарад потребе него више због почасти“, а при томе, тадашњи сиромашни становници нису имали довољно хране. „Иако је посни дан када се месо не једе, допрема се свеже и сушено воће и колачи. Сервирају се огромни комади припремљене рибе, која је свежа или усолјена, уловљена у рекама или пак оне велике и масне из Дунава које се траже а не могу лако наћи“ (Ђурић, 1986, стр. 62–143). И вешти трговци из Дубровника, који су трговали прехранбеним производима, своје гастрономске утицаје су преносили на српске територије, комбинујући их и појачавајући утицајем кухиње Јадранског приморја, јужне Италије и Венеције (Динић-Кнежевић, 1966, 1967, 1971; Гецић, 1995). Развој рударства у средњовековној Србији довео је до појаве пекара, месара и рибарница у којима су се рудари могли снабдевати храном (Ковачевић-Којић, 1964; Спремић, 2004).



Средњовековна јела у Србији

Средњевоковна јела, начин њихове припреме и служења, представљају спој типичан за трпезе сеоског становништва из сточарских крајева и јела типичних за друге земље у окружењу. Велики утицај на српску средњовековну кухињу имале су супруге краљева, које су биле пореклом из различитих земаља. Особе које су боравиле и службовале на двору су са собом доносиле разноврсне навике у погледу избора и врсте јела. Трговци прехрамбеним производима такође су преносили своје гастрономске утицаје на српске територије (Динић-Кнежевић, 1966, 1967, 1971; Гецић, 1995).

Срби су од давнина знали да мељу жито у малим, кућним млиновима и да пеку хлеб. Византијски цар Маврикије је тврдио да је то била главна храна код Словена који су се доселили на Балкан, на византијску територију. Хлеб је био познат Србима врло рано. Спреман је без квасца и печен на огњишту или у посебним пећима. У прилог томе Тројановић (1896, стр. 34) пише: „Грађански свет у Србији умерено једе хлеба, а за сељацима у свим српским покрајинама може се са правом рећи да су хлебождери“. Овај извор потврђује да се једнообразна исхрана заснивала углавном на разним врстама хлеба.

Уз трпезарију се налазила кухиња, која је имала велико огњиште, као и пекара, са две или више пећница. Припремању хлеба не само што је придаван изузетан значај, већ му је било посвећена обредна радња. Остаци већих ложишта и некадашње средњовековне кухиње препознати су у Сопотанима, Градцу, Ђурђевим Ступовима, Павловцу (Марјановић-Душанић и Поповић, 2004, стр. 541).

Најбољи хлеб се правио од пшенице, а лошијег квалитета је био јечмени, док се овас користио за исхрану коња.

Према археолошким налазима са подручја средњовековног комплекса Рас, исхрана Срба у том периоду била је бази-

рана на коришћењу пшенице (Боројевић, 2005), док археолошки налази из других земаља (Словачке, Пољске) указују да су у исхрани више коришћени раж и јечам (Wasylikowa et al. 1991; Szydlowski and Wasylikowa 1973; Kroll and Willerding 2004; Медовић, 2004). Претпоставља се да је у Расу пшеница коришћена на трпезама виших слојева, а да је у исхрани обичног народа, такође, коришћена раж (Боројевић, 2005). Lefort (2002) сматра да просо није било високо цењена храна у Византији и да се сматрало храном варвара (Comnena 1928). У Византији (Hill and Bryer 1995) и код словенских народа (Lunt 1997) од житарица су припремане каше. Такође, сматра се да је хлеб од грубо млене пшенице (прекрупе) који је био типичан за Византију (Kislinger, 1999) припреман и у Расу (Боројевић, 2005). Позната је средњовековна погача „сумјешница“ која је прављена од две врсте житарица (Спремић, 2004). Montanari (1999) указује да су православци у 11 веку правим хлебом сматрали хлеб који су припремали са квасцем. Осим ових намирница, у Расу су пронађени остаци брескве, што указује на културне утицаје са југа, што је свакако укључивало и културу исхране. (Боројевић, 2005).

О употреби животињског меса у средњовековној Србији сведоче археолошки налази из тврђаве Рас, где су идентификоване кости дивљег вепра, јелена и зеца, али и оваца, говеда и свиња, што указује да је месо ових животиња коришћено у исхрани (Боројевић, 2005). У време краља Милутина, гостима за његовом трпезом у златном и сребрном посућу у изобиљу је служена дивљач, птице, риба и јегуље, воће и колачи (Ђурић, 1986, 116). Огњевић (2012) истиче да су се у средњовековној Србији припремала следећа јела: „јагњетина са љутим зељем у млеку припремљена техником традиционалног кувања у земљаном лонцу, смуђ у шафрану пржен у врелој свињској масти, сложенец од речне рибе и вина, шумске гљиве са белим луком и локалним

зачинима, срнетина у сосу од лука, бадема и сувих шљива, као и неколико врста посластица – колач од сезонског воћа и ораха, бомбоне од сувог воћа и рогача, крушка у сосу од шумског воћа, рожада и колач од слатког сира – пријеснац“.

Закључак

Улога меса је била веома важна у периоду када су Словени стигли на Балкан, настављајући тај значај и током средњег века. Ово се нарочито односи на свињско и јагњеће месо које се најчешће налазило у исхрани српског народа. Резултати анализе старих рукописа – житија, повеља, трговинских уговора су од изузетног значаја за проучавање хране у средњем веку на територији српских земаља. Фреске на зидовима и манстирски летописи су такође важни, јер указују на употребу и порекло великог броја животињских намирница и прехранбених производа. Поједи-на стара српска јела су се сачувала све до почетка 20. века. У неким сеоским срединама и данас постоји могућност да се пробају јела, традиционално чувана. Све ово нам указује да су рецепти из српске средњовековне кухиње дугог века и да се као такви и данас могу припремати и козумирати. Нутритивне вредности, али и атрактивност оваквих јела, била би изванредан допринос очувању традиције, али и потенцијални „бренд“ и важан део туристичке понуде Србије.

Еколошко сеоско домаћинство и коњички клуб „Глоговац“ у својој гастрономској понуди има велики избор јела припремљених на традиционалан начин користећи органско поврће и намирнице. Употреба земљаних судова који су се некада користили у прошлости а део су традиције српске кухиње, даје посебну чар враћајући нас у средњовековна времена. На трпези овог сеоског домаћинства се могу наћи јела од самониклог дивљег биља, специјалитети од гљива, слатководних риба, ракова и пужева.

Савремени начин живота у условима глобализације и великих друштвених и

економских превирања, намеће брз темпо који нас врло често удаљава од наше аутентичности у свим сферама. Ни гастрономска баштина није тога поштеђена. Свест о томе нас усмерава у правцу промовисања и очувања народне традиције и заборављених обичаја и то путем хране, која је најбољи представник културе једног народа и региона. Традиционална јела сведоче о дубокој повезаности са историјом, културом и религијом, на необичан и посебан начин.

Литература

Анђелковић, Ракићевић 2018: Ур. М. Анђелковић, Т. Ракићевић. *Свети Сава Студенички митик, Saint Sava. The Studenica Typikon*. Студеница: Манастир Студеница

Боројевић 2005: К. Боројевић. *Nutrition and environment in medieval Serbia: charred cereal, weed and fruit remains from the fortress of Ras*. Vegetation History and Archaeobotany 14 453–464

Балтић, Јањић, Поповић, Балтић, Бошковић, Старчевић 2018: М. Балтић, Ј. Јањић, М. Поповић, Т. Балтић, М. Бошковић, М. Старчевић. *Meat in traditional Serbian cuisine*. Meat Technology; 59, 54-62

Благојевић 1989: М. Благојевић. *Србија у доба Немањића: Од кнежевине до царства 1168-1371*. Београд: Вајат

Богдановић 1924: Д. Богдановић. *Теодосија, Живот светог Саве*. Старе српске биографије. књига 5 Београд: Просвета – Српска књижевна задруга

Вујаклија 1980: М. Вујаклија. *Лексикон страних речи и израза*. Београд: Просвета.

Гецић 1995: М. Гецић. *Дубровачка трговина сољу у 14. веку*. Зборник Филозофског факултета у Београду 3, Београд: 1995, 95-152

Грубишић Банић 2012: А. Грубишић Банић. *Оброк дана после сутра. Представе о храни и исхрани у*

постапокалиптичним филмовима. Етно-антрополошки проблем 1 (7) 185-212

Динић-Кнежевић 1966: Д. Динић-Кнежевић. *Трговина вином у Дубровнику у 14. веку*. Годишњак Филозофског факултета у Новом Саду: 9, 39-85

Динић-Кнежевић 1967: Д. Динић-Кнежевић. *Трговина житом у Дубровнику у 14. веку*. Годишњак Филозофског факултета у Новом Саду: 10, 79-130

Динић-Кнежевић 1971: Д. Динић-Кнежевић. *Трговина уљем у Дубровнику 14. века*. Хисторијски зборник 23-24, 290-304

Драшковић 2018: С. Драшковић. *Међународна гастрономија*. Београд: Универзитет Сингидунум

Ђурић, Метохит 1986: И. Ђурић, Т. Метохит. *Византијски извори за историју народа Југославије*. Том 6, Ур. Ф. Баришић, Б. Ферјанчић, Београд: Византолошки институт САНУ- посебна издања 63-142

Живковић 2015: Д. Живковић. *Култура исхране у Србији*. Београд: Етнографски музеј у Београду, 8

Ковачевић-Којић 1964: Д. Ковачевић-Којић. *Прилог проучавању занатства у Новом Брду и околини*. Зборник Филозофског факултета у Београду: 8-2, 527

Марјановић-Душанић, Поповић 2004: С. Марјановић-Душанић, Д. Поповић. *Приватни живот у српским земљама средњег века*. Београд: Сlio.

Медовић, 2004: А. Медовић, *Zum Ackerbau in der Lausitz vor 1000 Jahren. Der Massenfund verkohlten Getreides aus dem slawischen Burgwall unter dem Hof des Barockschlosses von Gross Lubbenau, Kreis Oberspreewald-Lausitz, Hauptburg der Slawen in Wagrien 5 Naturwissenschaftliche Beiträge, Starigard/Oldenburg (eds.). Offa-Bucher NF 82, Neumunster: 185-235*

Митровић 2017: К. Митровић. *Јелена, владарка и монахиња Манастир Градац*. Ур. Сестринство манастира Градац, Градац: Манастир Градац 45-64

Младеновић 2004: А. Младеновић. *Повеља кнеза Лазара*. Београд: Чигоја.

Мошин, Ћирковић, Синдик 2011: В. Мошин, С. Ћирковић, Д. Синдик. *Христовуља великог жупана Стефана Немање манастиру Студеници*. Зборник средњовековних ћириличких повеља и писама Србије, Босне и Дубровника Књига I (1186-1321) Ур. В. Мошин, С. Ћирковић, Д. Синдик, Београд: Историјски институт 61-63

Огњевић 2012: Т. Огњевић. *Српска средњовековна гозба*. Годишња конференција Регионалних музеја Међународног савета музеја (ICOM ICR) Дом и огњиште Регионални музеји и гастрономско наслеђе 23-28 Београд

Острогорски 1957: Г. Острогорски. *History of the Byzantine State*. New Brunswick: Rutgers University Press

Портић 2011: М. Портић. *Гастрономија*. Београд: Универзитет Сингидунум

Рељић 1978: Љ. Рељић. *Исхрана сеоског становништва комуне Неготин*. Гласник Етнографског музеја 31-32

Спремић 2004: М. Спремић. *Јело и пиће. Приватни живот у српским земљама средњег века*. ур. С. Марјановић-Душанић, Д. Поповић Београд: Сlio

Стениц 2010: Т. Стениц. *Јестива историја човечанства*. Београд: Геопоетика

Стојановић-Пантовић 2008: Б. Стојановић-Пантовић. *Побуна против средњишта*. Панчево: Мали Немо

Тројановић 1896: С. Тројановић. *Старинска српска јела и пића*. књига друга Београд: Српска краљевска академија 34

Comnena 1928: А. Comnena. *The Alexiad, Edited and translated by E.A. Dawes*. London: Routledge

Hill, Bryer 1995: S. Hill, A. Bryer. *Byzantine Porridge, Tracta, Trachanas and Tarhana, Food in antiquity*. Exeter: University of Exeter Press 44-54

Kislinger 1999: E. Kislinger. *Rules and realities of Byzantine diet*. Food, a culinary history from antiquity to the present, Flandrin J-L, Montanari M (eds), English edition by A. Sonnenfeld, New York: Columbia University Press 194–206

Kroll, Willerding 2004: H. Kroll, U. Willerding. *U Die Pflanzenfunde von Starigard/Oldenburg*. Hauptburg der Slawen in Wagrien 5 Naturwissenschaftliche Beitrage. Offa-Bucher NF 82 Neumunster 135–184

Lefort 2002: J. Lefort. *The Rural Economy, Seventh-Twelfth Centuries*. The Economic history of Byzantium from the seventh through the fifteenth century A.E. Laiou (ed), Washington, DC: Dumberton Oaks 232–310

Lunt 1997: H. Lunt. *Food in the Rus' Primary Chronicle*. Food in Russian history and culture M. Glants, J. Toomre (eds), Bloomington: Indiana University Press 15–30

Montanari 1999: M. Montanari. *Introduction: Food Models and Cultural Identity*. Food, a culinary history from antiquity to the present, J.-L. Flandrin, M. Montanari M (eds), English edition by A. Sonnenfeld, New York: Columbia University Press 189–193

Szydłowski, Wasylkowa 1973: J. Szydłowski, K. Wasylkowa. *Cereals from the early medieval fortified Settlement in Lubomia, district Wodzislaw Slaski, southern Poland*. Folia Quaternaria: 42, 37–93

Zeist, Wasylkowa, Behre 1991: Willey Van Zeist; Krystyna Wasylkowa; Karl-Ernst Behre

Progress in Old World palaeoethnobotany: a retrospective view on the occasion of 20 years of the International Work Group for Palaeoethnobotany. Rotterdam: Balkema 207–239

<https://poslovne-strane.rs/ekolosko-seosko-domacinstvo-i-jahacki-klub-glogovac/>