



Biblijna kuchnia

Opracowanie graficzne:
Andrzej Cieplucha

Konsultacja naukowa:
Prof. dr hab. o. Tomasz Dąbek OSB

Zdjęcia: Arkadiusz Blecharczyk
Jerzy Kraj,
Barbara Szczepanowicz

Imprimi potest: Opactwo Benedyktynów
L.dz. 140/2007, Tyniec, dnia 10.08.2007 r.
† Bernard Sawicki OSB, opat tyniecki

ISBN 83-7354-162-4

© Copyright by TYNIEC Wydawnictwo Benedyktynów 2006
ul. Benedyktyńska 37; 30-398 Kraków
tel. (012) 267-53-92, tel./fax (012) 267-53-91
e-mail: wydawnictwo@tyniec.com.pl
www.tyniec.com.pl

Druk: „Pasaż” Sp. z o. o.
Kraków, Rydlówka 24





Barbara Szczepanowicz

Biblijna kuchnia

Czyli co, jak, i kiedy
spożywano w czasach
biblijnych,
jak ucztowano.



TYNIEC
WYDAWNICTWO BENEDYKTYNÓW
KRAKÓW 2007





*Czy jecie, czy pijecie, czy cokolwiek czynicie, wszystko czyńcie na chwałę Bożą
(1 Kor 10,31)*

Wstęp

Kuchnia biblijna to nie tylko jedzenie – to mapa przeszłości, opowieść o religii, historii, kulturze i życiu rodzinnym, niezapomniana podróż także duchowa jak i kulinarna, po kartach Starego i Nowego Testamentu. Biblia to nie książka kucharska z przepisami, lecz skarbnica wiedzy o tym, co jedli i pili ludzie różnych stanów w czasach biblijnych, jak przyrządzali pożywienie, jak świętowali, ucztowali i przyjmowali gości, co jedli ludzie prości, co znajdowało się na królewskich stołach i wiele ciekawych rzeczy związanych z biblijną i żydowską tradycją.

Biblia, od pierwszych stronnic ukazuje Boga jako tego, który troszczy się i dostarcza stworzeniom pokarmu koniecznego do życia od pierwszych chwil istnienia, od czasów ogrodu Eden. *Z wszelkiego drzewa tego ogrodu możesz spożywać według upodobania* (Rdz 2,16). Dalsze jej strony ukazują Boga w roli dobroczyńcy dostarczającego pożywienie wszystkim istotom. (Ps 104,27–28; Hi 38,39–41).

W trosce o całe stworzenie Bóg kieruje do ludzi zaproszenie, by radowali się z odkupienia, zwykle przedstawianego na obrazach obfitym posiłkiem lub ucztą. Wspólnota z Bogiem i obfite zaopatrzenie utracone przez Adama i Ewę zostaną przywrócone ludziom w Nowym Jeruzalem.

Czy ludzie „na początku” byli wegetarianami?

Tak można by przypuszczać, gdyż na początku Księgi Rodzaju Bóg zaleca człowiekowi spożywanie produktów żywnościowych pochodzenia roślinnego: *I rzekł Bóg: Oto daję wam wszelką roślinę przynoszącą ziarno po całej ziemi i wszelkie drzewo, które owoc ma w sobie nasienie: dla was będą one pokarmem* (Rdz 1,29). Dopiero później, po potopie oznajmia: *Wszystko, co się porusza i żyje, jest przeznaczone dla was na pokarm, tak jak rośliny zielne, daję wam wszystko* (Rdz 9,3).

Ze źródeł pozabiblijnych wiadomo, że ludzie pierwotni żywili się głównie surowym mięsem, rybami, dzikim ptactwem, owocami drzew i częściami roślin. W mezolicie, dzięki wprowadzeniu upraw niektórych roślin, udomowieniu niektórych zwierząt i rozpoczęciu ich hodowli, pierwotna społeczność zbieraczy przeobraziła się w społeczność wytwarzającą żywność i metodą prób i błędów uczyła się staranniejszego przygotowywania pożywienia. Stało się to możliwe z chwilą ujarzmienia ognia.



Nad Morzem Martwym, naukowcy z Uniwersytetu w Jerozolimie odnaleźli ślady kilku izolowanych palenisk o regularnych kształtach. Zachowane w nich szczątki roślin i drewna świadczą o przygotowywaniu posiłków przy pomocy ognia. Ogień do go-



towania znajdował się na podłożu z ubitej ziemi, jako paliwa używano węgla drzewnego, gałęzie cierni oraz wysuszonych odchodów zwierzęcych.

Palenisko

Wykopaliska archeologiczne dostarczają informacji na temat dawnych narzędzi kuchennych, lecz nie na temat przyrządzanych potraw. Biblia nie wspomina o technikach kulinarnych ani nie podaje przepisów, z wyjątkiem jednego na chleb z mąki zbo-

*Naczynia
kuchenne*



zowej i strączkowej (Ez 4,9), lecz jest to tylko wykaz produktów bez ilości i proporcji.

*Naczynia
kuchenne*



W starożytnym Egipcie jedzono chleb w postaci placków, suszone ryby i cebulę; potrawy popija-



no piwem. Podobnie działo się w starożytnej Mezopotamii, gdzie wyłącznie przy uroczystych okazjach spożywano mięso i drób. Królowie, książęta, kapłani, wysocy urzędnicy i ludzie zamożni jadalili kilka razy dziennie posiłki złożone z wielu dań, gdy większość mieszkańców ich królestwa musiała zadawać się pla-



ckiem, paroma główkami cebuli lub garścią fig, zależnie od pory roku. Zdarzało się, że z okazji świąt, uroczystości rodzinnych, przybycia gości zabijano jagnię czy barana i upieczone w całości zwierzę podawano do jedzenia. Niemożność uchronienia mięsa przed ze-

Figi



Ryby

psuciem w gorącym klimacie zmuszała do zapraszania wielu biesiadników nawet przez biednego człowieka.

Starożytni Grecy i Rzymianie byli powściągliwi w jedzeniu, dopiero w okresie cesarstwa warstwy bogaczy zaczęło cechować marnotrawstwo jedzenia i obżarstwo. Zwykli obywatele jadali bryję z kaszy albo polentę z tartej, prażonej kaszy jęczmiennej, mielone nasiona pinii¹, ryby. Na ucztach u bogaczy podawano dużo mięsiwa, ptactwa, dziczyzny, ryby, przysmaki przywożone z odległych zakątków rozległego imperium. Grecy i Rzymianie uważali, że posiłek winien służyć ciału i duchowi, dlatego w przerwach wystawnych uczt występowali magicy, kuglarze, tancerki i muzykanci.

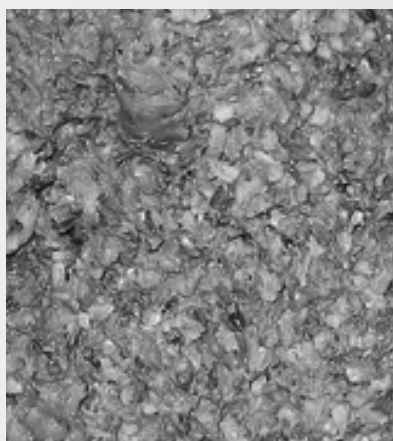
¹ Pinia to śródziemnomorska sosna.



Co jadali starożytni Izraelici?

W okresie kananejskim i izraelskim termin *pożywienie* oznaczał zarówno płody ziemi jak i mięso (grec. *broma* – spożywanie mięsa albo jedzenie). W Biblii najczęściej spotykanym określeniem wszelkiego jedzenia jest *chleb*, podstawowe żywienie człowieka od czasów przedhistorycznych, prawdopodobnie od 12 000 lat.

Znano go w postaci placków z mąki i śruty, pieczonych na rozgrzanych płytach kamiennych. Pierwszym ludem, który nauczył się świadomie podnosić gębczastość i pulchność chleba przez wzbudzenie fermentacji, byli prawdopodobnie Egipcjanie.



Śruta

Syrach na pytanie: Co w starożytnej Palestynie było niezbędne do życia, udziela dwóch odpowiedzi. W pierwszej wymienia wodę i chleb (Syr 29,21), w drugiej wodę, sól, mleko, miód, krew winogron, oliwę (Syr 39,26).

Współcześni uczeni ustalili, że w czasach rzymskich w Palestynie zboża dostarczały ludziom ok. 50 % zapotrzebowania na kalorie. Wino, oliwa z oliwek, rośliny strączkowe (fasola, soczewica) i owoce (figi, daktyle, morele) stanowiły resztę. Pokrywa się to z listą Syracha². Dietę biblijną można by dziś

² PILCH J. J., *Słownik kultury biblijnej*, Częstochowa 2004, 104.

Fasola



nazwać wegetariańską, jako, że przeważały w niej owoce i jarzyny, jedynie elity jadły regularnie mięso.

Figi



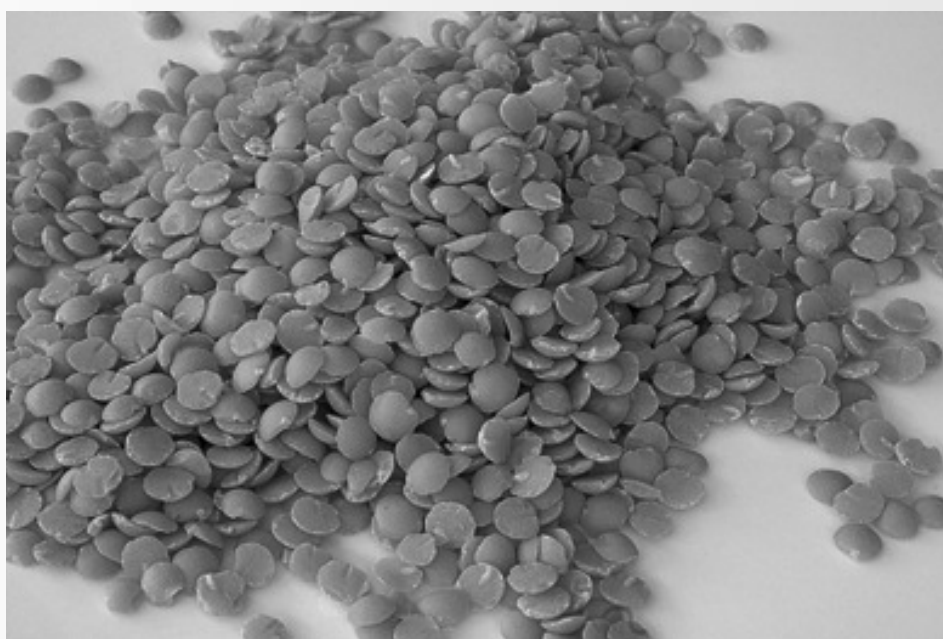
W czasach biblijnych istotną rolę odgrywało nie tylko to, co jedzono, ale rytuał przygotowywania i spożywania pokarmów. Przyrządzanie potraw w ju-





*Susz
owocowy*

daizmie zajmuje bardzo ważne miejsce, jest czynnością świętą. Uświęca ją postępowanie zgodne z nakaza-



Soczewica

mi Boga. Spożywaniu posiłków poświęcano niekiedy długie godziny, stanowiły ważną częścią spotkań i rozmów. Ludzie odprężeni w trakcie posiłku, nie jedli więcej aniżeli potrzebowały ich organizmy.

W tym czasie, w krajach Bliskiego Wschodu, spożywanie posiłków nie miało stałej pory. Żydzi jadalili dwa razy dziennie. Pierwszy posiłek spożywano niekiedy koło południa lub w godzinach przedpołudniowych, tak jak Jezus nakarmił głodnych uczniów łowiących ryby wczesnym rankiem (J 21,12). Główny posiłek po południu lub wieczorem.



Daktyle

Uczni, zajmujący się naukowo żywieniem człowieka, doszli do wniosków (znanych Żydom od dawna z Tory), że sposób, w jaki człowiek żyje, wpływa na jego życie duchowe, dlatego ważne jest to co jemy, ponieważ ma to wpływ również na naszą duszę. Ta prosta prawda jest fundamentem praw rządzących



biblijną kuchnią. Przynajmniej 50 spośród 613 przykazań wymienionych przez judaizm odnosi się do jedzenia i podawania posiłków. Wypełnianie ich przez pospolite czynności: przygotowanie i spożywanie posiłku, wynosi je do poziomu służby Bogu. Zwykła czynność zmienia się w uświęcony rytuał, który oczyszcza człowieka i pozwala mu nawiązać kontakt



z Bogiem. Żydowskie nakazy i zakazy odnoszące się do jedzenia są ważne, gdyż zawierają w sobie element sacrum.

Daktyle

Palnud, księga wyjaśniająca prawa, porównuje dom do świątyni, a stół do ołtarza ofiarnego, na którym złożenie ofiary na ołtarzu odbywa się według

rytuału. Posiłek spożywany w domu powinien być przygotowany zgodnie z nakazem Boga, dlatego wiadomości o przepisach związanych z jedzeniem stanowią zasadniczą częścią żydowskiego wychowania religijnego.

Biblia zwraca uwagę na to, że już w Edenie szatan zaatakował człowieka poprzez zmysł smaku (Rdz 3,6 – *drzewo to ma owoce dobre do jedzenia*). Ezaw, syn Izaaka, stracił prawo pierworództwa nie panując nad apetytem (Rdz 25,29–34). Dla wielu ludzi *bogiem jest brzuch* (Flp 3.19) i to stanowi o ich zgubie. Jezus ostrzegał przed nadmierną troską o żołądki (Łk 21,34–35), choć wielokrotnie sam zasiadał przy stole traktując je jako miejsce swojego apostołstwa. Przez długie miesiące przygotowywał apostołów do Eucharystii – spotkania przy ołtarzu, gdyż zamierzał całe życie Kościoła skoncentrować wokół stołu.

Autorka

