# Mindennapi kenyér az Ókorban

Az ember legkÃ¶zvetlenebb szÃ¼ksÃ©glete a mindennapi kenyere. EzÃ©rt imÃ¡dkozunk az ÃšrtÃ³l tanult imÃ¡dsÃ¡gban, Ã©s ezÃ©rt dolgozunk hat nap. BÃ¡r a Mi AtyÃ¡nk mindennapi kenyere a bibliamagyarÃ¡zÃ³knak nagy gondot okoz, mert ez a â€žmindennapinak" fordÃ-tott jelzõ nagyon ritkÃ¡n fordul elõ. ValÃ³szÃ-nûleg a lÃ©giÃ³s sorkatona egy napi ellÃ¡tmÃ¡nyÃ¡nak (diaria) gÃ¶rÃ¶g neve volt. A frissen õrÃ¶lt Ã¡rpa-, vagy bÃºzalisztbõl kÃ©szÃ-tett kenyÃ©r volt a bibliai kor emberÃ©nek legfõbb tÃ¡plÃ¡lÃ©ka. Az Ã¡rpakenyeret nem tartottÃ¡k kisebb Ã©rtÃ©kûnek. JÃ©zus az Ã¶tezret is ezzel vendÃ©gelte meg  (Jn 6:9).

Gazdag termÃ©s

A bÃºza gazdagon termett PalesztinÃ¡ban. Az izraeliek kivitelre is termeltek (1Kir 5:11,25; Ez:27: 11; ApCsel 27:38). Ã•talÃ¡ban 30-60-szorost termett, de volt, amikor 100-szoros volt a termÃ©s. AratÃ¡s elõtt Ã©s alatt sokszor nyersen is ettÃ©k a bÃºzÃ¡t (Luk 6:l), de rendszerint megpÃ¶rkÃ¶ltÃ©k (3MÃ³z 2:14; Ruth 2:14; 1SÃ¡m 17:17; 2SÃ¡m 17:28). Ez kedvenc csemegÃ©nek szÃ¡mÃ-tott. A liszt- Ã©s a kenyÃ©rkÃ©szÃ-tÃ©s a hÃ¡ziasszonyok dolga volt. Rendszerint reggel megsÃ¼tÃ¶ttÃ©k az aznapra valÃ³t (Mt 13:13). A liszt mai fogalmaink szerint mindig teljes õrlÃ©sû volt, hiszen a magot kõmozsarakban tÃ¶rtÃ©k Ã¶ssze, vagy kÃ©zi malomban õrÃ¶ltÃ©k meg (2MÃ³z 11:5; Ã‰zsa 47:2), de mÃ¡r a rÃ©gebbi idõben is ismertÃ©k az Ã¡llati erõvel hajtott malmokat is (Bir 16:21). A jÃ³ kenyÃ©r a finomra õrÃ¶lt lisztbõl kÃ©szÃ¼lt, Ã©s Ã©tkezÃ©sekkor bõsÃ©ggel fogyasztottak belõle (1Kir 5:2).

Â

Ã•gy kÃ©szÃ¼lt

A frissen õrÃ¶lt lisztet vÃ-zzel kevertÃ©k Ã¶ssze Ã©s belekevertÃ©k a kovÃ¡szt. Ezt a mûveletet a sÃ¼tõteknõben vÃ©geztÃ©k el (2MÃ³z 12:34; 7:28). MegsÃ³ztÃ¡k a tÃ©sztÃ¡t, mert e nÃ©lkÃ¼l ehetetlennek tartottÃ¡k a kenyeret (3MÃ³z 2:13). A kovÃ¡sz az elõzõ sÃ¼tÃ©sbõl fÃ©lretett tÃ©sztacsomÃ³ volt. A hÃ¡zban mindig volt belõle. Csak a pÃ¡ska Ã¼nnepre kellett eltakarÃ-tani a hÃ¡zbÃ³l a kovÃ¡szt. A teknõben kÃ©zzel, nagyobb mennyisÃ©gnÃ©l lÃ¡bbal megdagasztottÃ¡k a tÃ©sztÃ¡t (5MÃ³z 2:4). NÃ©ha olajat is adtak a tÃ©sztÃ¡hoz, hogy puhÃ¡bb legyen a kenyÃ©r (3MÃ³z 2:4). A megkelt tÃ©sztÃ¡t lepÃ©ny formÃ¡jÃºra nyÃºjtottÃ¡k a teknõ fenekÃ©n. Az egyiptomi pÃ©kek is Ã-gy csinÃ¡ltÃ¡k ezt.

Â

TÃ¶bbfÃ©lekÃ©ppen sÃ¼tÃ¶ttÃ©k

A sÃ¼tÃ©s legegyszerûbb formÃ¡ja az volt, hogy a vÃ©kony, kerek tÃ©sztalepÃ©nyt tÃ¼zesre hevÃ-tett kõre tettÃ©k Ã©s a tetejÃ©re forrÃ³ hamut szÃ³rtak, vagy kÃ©t kupac, forrÃ³ hamu kÃ¶zÃ© helyeztÃ©k el a tÃ©sztÃ¡t. Ezt a kenyeret rendszerint frissen fogyasztottÃ¡k. Ilyen kÃ¶vÃ¶n sÃ¼lt lÃ¡ngospogÃ¡csÃ¡t evett IllÃ©s is a pusztÃ¡ban (1Kir 19:6), Ã©s JÃ©zus is ilyennel

vendÃ©gelte meg az Ã©hes, fÃ¡radt tanÃ-tvÃ¡nyokat (Jn 21:9). KÃ©szÃ-tettek kovÃ¡csoltvasbÃ³l kerek sÃ¼tõlemezt, vagy serpenyõt (3MÃ³z 2:5; Ez 4:3). A nomÃ¡d beduinok mÃ©g a XX. szÃ¡zad elejÃ©n is a nyeregkÃ¡pÃ¡jukba felakasztva mindenÃ¼vÃ© magukkal vittÃ©k ezeket a sÃ¼tõlapokat. Arra is vannak adataink, hogy lapos agyagedÃ©nyt is hasznÃ¡ltak kenyÃ©rsÃ¼tÃ©sre. Ezeket kõre helyeztÃ©k Ã©s Ã¡gakbÃ³l, rõzsÃ©bõl tÃ¼zet gyÃºjtottak alatta.

A
hÃ¡zaknÃ¡l talÃ¡lhatÃ³ kemence, melynek hÃ©ber neve tannur volt, az Ã¡satÃ¡sok tanÃºsÃ¡ga szerint 60-100 cm magas, csonka kÃºp alakÃº Ã©pÃ-tmÃ©ny volt, ami agyagbÃ³l kÃ©szÃ¼lt. Alul nyÃ-lÃ¡s volt rajta, hogy a kellõ huzatot biztosÃ-tsa. A vÃ©konyra lapÃ-tott kenyeret a tûz leÃ©gÃ©se utÃ¡n, ami a kemence falÃ¡t felforrÃ³sÃ-totta, a kemence belsõ falÃ¡ra tapasztottÃ¡k, vagy a parÃ¡zsra helyeztÃ©k. Volt olyan kemence is, amelybe sÃ¼tõlapot Ã©pÃ-tettek. A fûtÃ©shez szÃ¡raz fÃ¼vet (Mt 6:30), polyvÃ¡t (Mal 3:19), szÃ¡rÃ-tott trÃ¡gyÃ¡t (Ez 4:15) hasznÃ¡ltak. A frissen kÃ©szÃ¼lt lepÃ©nyt nem vÃ¡gtÃ¡k, hanem tÃ¶rtÃ©k.

Az
eddig elmondottakat Ã-gy foglalhatjuk Ã¶ssze kenyÃ©rreceptbe: KÃ©szÃ-ts teljes õrlÃ©sû, bÃºza- vagy Ã¡rpalisztet! Tedd fÃ¡bÃ³l kivÃ¡jt sÃ¼tõteknõbe! TÃ©gy hozzÃ¡ Ã-zlÃ©s szerint sÃ³t, kellõ mennyisÃ©gû vizet, Ã©s egy kevÃ©s olajbogyÃ³bÃ³l sajtolt olajat. Keverd hozzÃ¡ az elõzõ sÃ¼tÃ©sbõl maradt kovÃ¡szcsomÃ³t, Ã©s jÃ³l dolgozd Ã¶ssze a tÃ©sztÃ¡t a teknõben! A tÃ©sztÃ¡t pihentesd, amÃ-g meg nem kel. AzutÃ¡n formÃ¡lj belõlÃ¼k lÃ¡ngos nagysÃ¡gÃº lepÃ©nyeket, majd ragaszd a felhevÃ-tett kemence oldalÃ¡ra, vagy sÃ¼tõlapon, kÃ¶vÃ¶n vagy hamuban sÃ¼sd ki! Frissen tÃ¡lalva, mÃ¡rtÃ¡sokba mÃ¡rtva fogyaszthatod az illatos, langyos kenyeret.

Â

Prof. Dr. Szigeti Jenõ

a tÃ¶rtÃ©nelemtudomÃ¡nyok doktora

Â

Ã•gy kÃ©szÃ¼l a kovÃ¡sztalan kenyÃ©r: egy bÃ¶grÃ©nyi lisztbe belekeverÃ¼nk negyed bÃ¶gre olajat Ã©s negyed bÃ¶gre vizet, majd sÃ³zzuk. A tÃ©sztÃ¡t Ã¶sszegyÃºrjuk, lepÃ©ny formÃ¡jÃºra nyÃºjtjuk, Ãºgy hogy kÃ¶rÃ¼lbelÃ¼l 6-7 mm vastag legyen. A lepÃ©ny tetejÃ©t kÃ©ssel â€žbekockÃ¡zzuk", majd kisÃ¼tjÃ¼k. Nagyon finom! Ã‰rdemes kiprÃ³bÃ¡lni!

Â

RÃ©szlet a â€žMiatyÃ¡nkbÃ³l": Mi AtyÃ¡nk, ki vagy a mennyekben, szenteltessÃ©k meg a te neved; jÃ¶jjÃ¶n el a te orszÃ¡god, legyen meg a te akaratod, mint a mennyben, Ãºgy a fÃ¶ldÃ¶n is. A mi mindennapi kenyerÃ¼nket add meg nÃ©kÃ¼nk ma" (Mt 6:9-11).