UNSER TÄGLICHES BROT

>> Biblische Kochrezepte

>> In der Bibel lassen sich zahlreiche Ideen für Kochrezepte finden. Viele Rezepte sind jedoch nur ansatzweise beschrieben und so bedarf es zur Umsetzung neben Wissen um die Lebensumstände der damaligen Zeit auch etwas Kreativität. Einige leckere Rezepte haben wir für euch gesammelt.

„Dann nahm Jesus die Brote, ..." (Joh 6,11)

In der Bibel ist an vielen Stellen vom Brot die Rede, war es zu damaliger Zeit doch ein wichtiges Grundnahrungsmittel. Während die einfachen Leute Gerstenbrote aßen, bevorzugten die Reichen Weizenbrot. Dennoch war die Gerste im Nahen Osten bis zur Zeit des Neuen Testaments das wichtigste Getreide und gerade wegen ihrer nahrhaften Inhaltsstoffe sehr beliebt. Als Inspiration zu unserem ersten Rezept dient uns Lev 23,17, wo zum Wochenfest (Pfingstfest) zwei Brote dargebracht werden, die aus Feinmehl und Sauerteig hergestellt sind.

Gerstenbrot (mit Sauerteig)

Zutaten für den Sauerteig:

1. Tag: 100 g Gerstenmehl mit 100 ml Wasser vermischen und zugedeckt ruhen lassen.

2. Tag: 100 g Gerstenmehl und 100 ml Wasser zum Teig geben, vermischen und zugedeckt einen weiteren Tag ruhen lassen.

Zubereitung des Brotes am 3. Tag:

200 g Gerstenmehl und ca. 100 ml Wasser zugeben und gut durchkneten. (Wir würden heute 1 EL Salz und 1 EL Zucker zugeben). Eine Stunde ruhen lassen – nochmals gut durchkneten. Brot formen und wieder eine Stunde ruhen lassen. Bei 180°C eine Stunde im Backofen backen.

Bekannt ist auch die Perikope von der Speisung der Volksmenge am See von Tiberias (Joh 6,1-15), wo mit Hilfe von fünf Gerstenbroten und zwei Fischen alle satt werden und dennoch zwölf Körbe übrig bleiben. Brot war also so wichtig, dass wir ein weiteres Rezept vorstellen:

Feines Gerstenbrot

250 g Gerstenmehl
½ TL Salz, 1 ½ TL Backpulver,
1 EL Honig, 125 ml Milch
1 Ei, 1 EL zerlassene Butter

Zubereitung:

Mehl, Salz und Backpulver vermengen sowie Ei, Milch, Butter und Honig vermischen. Die Mehlmischung mit der Flüssigkeit zusammengeben und gut verkneten. Ausrollen und in eine gefettete, bemehlte Form (26 cm Durchmesser) legen und ca. 15 Minuten bei 180-200°C backen.

In Lev 2,4 wird von einem einfachen ungesäuerten Kuchen berichtet, der sogar als Speiseopfer dargebracht werden kann. Im Original bestand er wahrscheinlich einfach nur aus Mehl, Wasser, Hefe und Salz und war dem Fladenbrot sehr ähnlich. Weil der Mensch aber eben doch nicht alleine vom Brot lebt, könnte eine an unseren Geschmack angepasste Variante wie folgt aussehen:

Einfacher Kuchen

Zutaten:

125 ml lauwarme Milch
50 g Honig, 1 Ei
½ TL Salz,
20 g Germ
325 g fein gesiebtes Weizen- oder Gerstenmehl,
50 g Butter (oder Öl)

Zubereitung:

Germ, Honig und Milch miteinander verrühren. Mehl und Salz, das Ei und die Butter dazugeben und rasch einen Teig kneten. Einen Laib formen und mit Milch bestreichen. Bei 180-200°C im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten backen.

Neben Gebäck werden in der Bibel viele weitere Gerichte aus Getreide und aus Hülsenfrüchten erwähnt.

„Besser ein Gericht Gemüse ..." (Spr 15,17)

Das Buch Genesis etwa berichtet von einem Linsengericht, das Jakob seinem Bruder Esau im Tausch für dessen Erstgeburtsrecht vorsetzt (Gen 25,27-34). Ganz schön schlau, mit einem so simplen Gericht dem erschöpften Zwillingsbruder die besonderen Erbansprüche abzuknöpfen.

GIB UNS HEUTE

Linsensuppe

250 g getrocknete rote oder braune Linsen
2 l Wasser, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe,
125 g Kürbisfleisch
½ TL Kümmel oder 1 Zweig Rosmarin
4 EL Olivenöl

Zubereitung:

Die Linsen mit dem Wasser aufsetzen, kochen, Schaum abschöpfen. Zwiebel klein schneiden, mit Knoblauch, dem gewürfelten Kürbisfleisch, Kümmel und Salz zu den Linsen geben. 30 Minuten köcheln (gelegentlich rühren). Vor dem Servieren das Öl zugeben. Wer die Suppe sämiger mag, kann sie pürieren.

Dennoch, die Bibel sieht eine vegetarische Ernährung nicht vor. Deutlich wird das im Buch Genesis:

„Alles Lebendige, das sich regt, soll euch zur Nahrung dienen." (Gen 9,3)

Von einem schmackhaften Fleischgericht liest man etwa bei Ezechiel, wenngleich es dort im Rahmen eines Gleichnisses gekocht wird (Ez 24,3-5).
In den Kessel kommt hierbei Schaffleisch, gängige Fleischsorten waren aber auch Rind, Geflügel, Ziege und Wildfleisch.

Häufig stand auch Fisch auf dem Speiseplan. Tabu war und ist im Judentum der Verzehr von Schweinefleisch. In dieser Religion wird zwischen erlaubten und unerlaubten Speisen und Getränken unterschieden – geregelt in den jüdischen Speisegesetzen („Kaschrut"). Unser Rezepttipp für alle, die es deftig mögen:

Kochfleisch

Zutaten:

1 kg Rindfleisch,
1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen,
1 Stange Lauch, 1 kleine Sellerieknolle
1 TL Gewürze (Koriander, Kümmel, Lorbeerblatt),
1 TL Salz, 1 ½ l Wasser

Zubereitung:

Wasser mit den Gewürzen und dem Gemüse zum Kochen bringen, Fleisch in das kochende Wasser legen und 2 Stunden bei niedriger Hitze köcheln lassen.
Mit Brot, Gemüse oder frischen Kräutern servieren.

Und alle, die es süß mögen, kommen jetzt auf ihre Rechnung.

„... ein Land, wo Milch und Honig fließen ..." (Ex 3,17)

Das Volk Israel lebte lange Zeit als wandernde Viehhirten, später als sesshafte Ackerbauern. Milch und Milchprodukte waren demnach Nahrungsmittel, die den Menschen schon damals zur Verfügung standen. Wildbienen lieferten den Honig. Also her mit dem Nachtisch:

Milch mit Anis

1 l frische Vollmilch
1 TL Anis
2 TL Honig

Zubereitung:

Den Anis in die Milch geben und 30 Minuten durchziehen lassen. Dann die Anismilch unter Rühren erwärmen, aber nicht kochen. Die heiße Milch durch ein Sieb (Tuch) filtern und Honig einrühren. Warm oder kalt genießen!

Ihre Lust auf Süßes stillten die Menschen zu biblischen Zeiten aber vor allem durch den Verzehr von Früchten. Die Früchte kamen roh, getrocknet, aber sicher auch kreativ verarbeitet auf den Tisch.

Zu guter Letzt wünsche ich euch viel Spaß beim Nachkochen und guten Appetit!

Quellen:
Schmitt, Eleonore: Bibel Kochbuch. Koch- und Lesebuch zum Alten und Neuen Testament. Steyr, 1990.
Ciucci, Andrea/Sartor, Paolo: Zu Tisch bei Abraham. Kochen mit der Bibel. 50 Rezepte aus zwei Jahrtausenden. München, 2014.

Eva-Maria Mayr
Vorstandsmitglied der KJ Salzburg, Religionslehrerin

Eva-Maria Mayr