

Biblisch kochen

Ein kulinarisches Gemeindeprojekt
Materialien zum Beitrag im Pelikan 1/2016

Von Franziska Baden

Einleitung

Wir befinden uns im Alten Israel, etwa 1200 v. Chr. Die Israeliten leben nomadisch: sie ziehen mit ihren Tieren, ihrer Familie und allem, was sie besitzen, umher, um das beste Ackerland zu finden. Läden zum Einkaufen gibt es nicht und auch Handel wird wenig betrieben.

Die Nomaden leben von dem, was sie selbst anbauen können.

Gemüse wird nur im geringen Maß angebaut, und der Genuss von Fleisch beschränkt sich auf hohe Feiertage.

So ist das grundlegende Nahrungsmittel Brot.

Die Zubereitung der Nahrung ist – wie man sich vorstellen kann – Frauensache. Dies ist aufwendig. Zuerst wurde das Getreide auf einem Reibestein gemahlen und anschließend wurde aus Mehl, Wasser, Salz und Sauerteig ein Teig hergestellt. Auf Reisen und bei überraschendem Besuch verzichtete man auf den Sauerteig. Das Brot konnten aber auf vielfältige Weise verfeinert werden: z.B. mit Öl, Dickmilch, Rosinen, Datteln oder Gewürzen.

Meist bereiten die Frauen nur Brot für einen Tag zu, da es sehr schnell alt wird. Das Backen des Brotes war damals nicht so leicht, wie es heute ist. Die Nomaden lebten in Zelten oder kleineren Häusern und mussten auf Feuer kochen und backen. Es gab zwei Möglichkeiten:

Auf einem größeren Stein wurde ein Feuer angezündet, das den Stein erhitzte. Darauf wurde der zubereitete Brotteig gelegt und mit der Asche bedeckt.

Etwas aufwendiger: Es wurde eine kleine Grube ausgehoben, darüber ein zylinderartiges Tongefäß gehängt. In der Grube wurde ein Feuer entfacht. Wenn das Feuer runtergebrannt war und das Gefäß heiß geworden war, klatschte man den Brotfladen an die Innenseite des Tongefäßes. Das Brot war dann fertig, wenn es von alleine vom Rand abfiel. Über einer solchen Feuerstellen konnte man dann auch kochen.

So wurde die Versorgung der Familie zu einer Tagesaufgabe. Es war nicht einfach mal eben schnell etwas Essen warm zu machen. So ist auch die folgende Geschichte zu erklären, die für heute der Ausgangspunkt ist.

Jakob, Esau und das Linsengericht

Isaak und Rebekka waren viele Jahre verheiratet, ehe sie Kinder bekamen. Dafür waren es dann gleich Zwillinge. Zuerst kam Esau und wenige Minuten später kam Jakob auf die Welt. Die beiden Zwillinge sahen sich aber überhaupt nicht ähnlich. Esaus Haut war rötlich und rau, wie ein Fell. Jakobs Haut war hell und glatt. Sie hatten auch als sie größer wurden nicht viel gemeinsam.

Esau trieb sich gerne im Wald herum und ging mit dem Vater auf Jagd. Jakob dagegen blieb gern zu Hause bei seiner Mutter. Jakob lernte sogar das Kochen von seiner Mutter.

Als Esau nun einmal vom Feld nach Hause kam und sehr müde war, roch er das verführerische Essen. Jakob war gerade dabei ein schmackhaftes Linsengericht zuzubereiten.

„Ich sterbe vor Hunger“, sagte Esau, der an dem Tag auf dem Feld wenig zu essen bekommen hatte. „Lass mich das da verschlingen.“ Er wusste nicht, was es war und wollte einfach nur etwas zu essen haben. Ihm war die Art des Essens nicht so wichtig, wie es Jakob war. Er konnte mit dem Kochen nichts anfangen.

„Was gibst du mir dafür?“ fragte Jakob und stellt sich vor den Topf. Jakob verfolgte ein bestimmtes Ziel. Es war ein geschickter Schachzug.

„Was du willst.“ Sagte Esau und griff gierig nach dem Topf. Esau war vollkommen von seinem Hunger bestimmt. Er konnte nicht klar denken und es gab nichts Wichtigeres als Essen.

„Gib mir dein Erstgeburtsrecht dafür“, forderte Jakob und nutzte Esaus Situation vollkommen aus.

„Siehe ich werde sterben. Was soll mir da eine Erstgeburt.“ sagte Esau und dachte nicht an später, sondern nur an seinen hungrigen Bauch. Es gibt für ihn nichts Wichtigeres als einfach zu essen. „Her mit dem Topf!“ „Schwör es mir“, sagte Jakob. Esau war so hungrig, dass er schwor. So wurde der Handel gültig. Für ein Linsengericht hat Esau sein Erstgeburtsrecht verkauft und damit auch das Anrecht auf das väterliche Erbe verschenkt.

In Esau erhob sich auch kein Groll oder Ärger, sein Erstgeburtsrecht für ein Linsengericht verkauft zu haben. Es störte ihn nicht, dass sein Bruder ihn in seiner Notlage so ausgenutzt hatte.

Irgendwie kann ich Esau verstehen. Wenn ich so richtig Hunger habe, würde ich auch vieles tun, um etwas zu essen zu bekommen. Doch irgendwie tut er mir auch leid. Es war für ein Linsengericht schon ein ganz schön hoher Preis. Aber er hat es auch gleichgültig hergegeben, da kann es ihm ja auch nicht so wichtig gewesen sein.

Oder war das Gericht einfach unbeschreiblich lecker? Nur für Esau, der vor Hunger fast gestorben wäre, oder auch für uns? Können wir heute noch etwas mit diesem Linsengericht anfangen?

Lassen Sie es uns zubereiten und selbst schmecken! Auf an die Töpfe!

Gurkensalat¹

- 2 Salatgurke
- 2 zerquetschte Knoblauchzehen
- 1 TL Salz
- 2 Becher Naturjoghurt
- 2 TL frische Minze

Die Gurke schälen und in Würfel schneiden. Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen.

Diese Soße passt sehr gut zu allen Fleischgerichten. Eignet sich aber auch als Salat zu frischem Brot, Hülsenfruchtgemüse oder als Dressing zu anderen Salaten

¹ Eleonore Schmitt: Bibel Kochbuch. Koch- und Lesebuch zum Alten und Neuen Testament, Steyer (Österreich) 2007 (Ennsthaler Verlag), 71.



„Wir denken an die Fische, die wir in Ägypten umsonst aßen, und an die Gurken, die Melonen, den Lauch, die Zwiebeln, den Knoblauch.“ (4. Buch Mose 11,5)

Esaus rote Linsensoße¹

- 200 g** geschälte rote Linsen
- 2 El** Butterschmalz oder Olivenöl
- 1** gehackte Zwiebel
- 2** zerdrückte Knoblauchzehen
- 2 Handvoll** eingeweichte Kichererbsen
- 2 TL** zerstoßene Gewürze (Koriander, Zimt, Kreuzkümmel)
- 1 l** Wasser

Die Zwiebeln im Fett langsam glasig dünsten. Den Knoblauch und die Gewürze dazugeben und kurz anschwitzen. Die Linsen und die Kichererbsen dazugeben und ebenfalls im Fett schmoren. Mit Wasser ablöschen und aufkochen lassen. Auf kleiner Flamme ½ Stunde garen. Möglicherweise noch etwas Wasser hinzugeben. Die Soße soll aber nicht zu dünn werden. Die Linsen zerfallen ganz und ergeben einen hellbraunen bis orangebraunen sämigen Brei. Diesen kann man als Soße zu vielen Gerichten reichen oder mit Fladenbrot essen.

¹ Eleonore Schmitt: Bibel Kochbuch. Koch- und Lesebuch zum Alten und Neuen Testament, Steyer (Österreich) 2007 (Ennsthaler Verlag), 33.



Und Jakob kochte ein Gericht. Da kam Esau vom Feld und was müde und sprach zu Jakob: Lass mich essen das rote Gericht; denn ich bin müde. Daher heißt er Edom.

Aber Jakob versprach: Verkaufe mir heute deine Erstgeburt.

Esau antwortete: Siehe, ich muss doch sterben; was soll mir da die Erstgeburt?

Jakob sprach: So schwöre mir zuvor. Und er schwor ihm und verkaufte so Jakob seine

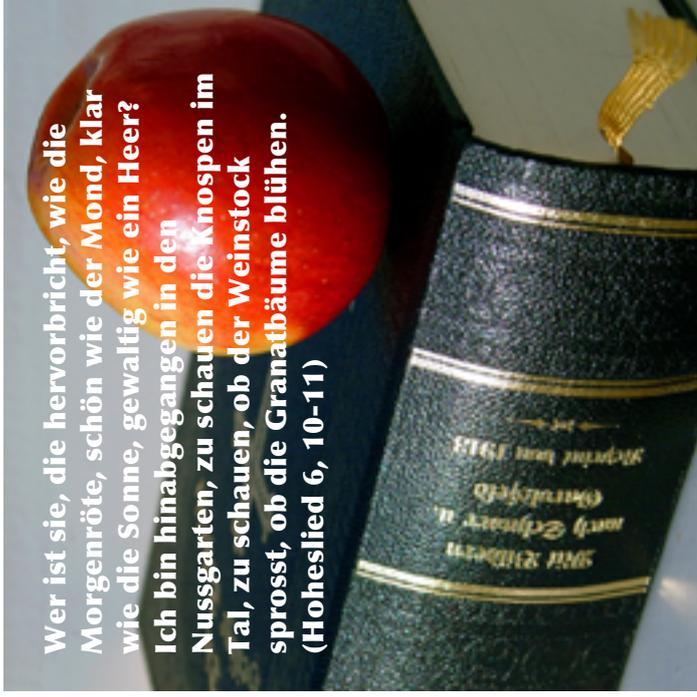
Erstgeburt. **Da gab ihm Jakob Brot und das Linsengericht und er aß und trank und stand auf und ging davon.** So verachtete Esau seine Erstgeburt. (1. Buch Mose 25, 29–34)

Äpfel in Nussauce¹

- 3** Äpfel
- ¼ l** Wasser
- 2 EL** Honig
- 2 EL** feingemahlene Weizen
- 50 g** feingemahlene Walnusskerne
- 100 g** Sahne

Die Äpfel schälen, in Spalten teilen, das Kernhaus entfernen. Mit dem Honig und dem Zimt im Wasser etwa 5 Minuten garen. Die Apfelspalten herausnehmen und abtropfen lassen. Den Weizen in die Flüssigkeit einrühren und kurze Zeit kochen lassen. Die Nüsse und die Sahne unterrühren. (Sollte die Sauce zu dick sein, kann man noch etwas Milch hinzufügen.) Die Äpfel in Portionsschälchen verteilen und mit der Sauce übergießen.

¹ Eleonore Schmitt: Bibel Kochbuch. Koch- und Lesebuch zum Alten und Neuen Testament, Steyer (Österreich) 2007 (Ennsthaler Verlag), 107.



Wer ist sie, die hervorbricht, wie die Morgenröte, schön wie der Mond, klar wie die Sonne, gewaltig wie ein Heer? Ich bin hinabgegangen in den Nussgarten, zu schauen die Knospen im Tal, zu schauen, ob der Weinstock sprosst, ob die Granatbäume blühen. (Hoheslied 6, 10-11)

Fladenbrot¹

30g Hefe
2 EL Olivenöl oder weiche Butter
1 TL Salz
300g Wasser
500g frisch gemahlenes Mehl

Die Hefe und das Salz in Wasser auflösen. Öl oder Butter dazugeben und verrühren. Das Mehl dazugeben und gründlich kneten. Mit einem Tuch bedecken, kühl stellen und 15–20 Minuten gehen lassen.

Den gut gegangenen Teig in vier Teile aufteilen und zu Fladen formen, 15–20 Minuten gehen lassen, mit Öl bestreichen und im vorgeheizten Backofen bei 200°C 20–30 Minuten backen (evtl. mit Sesam, Kreuzkümmel oder Mohn bestreuen).

¹ Heike Malisic und Udo Eckert: Biblisch Kochen. Eine kulinarische Reise durch die Bibel, Witten ²2013 (SCM Collection), 23.

Da sprachen sie zu ihm: Was tust du für ein Zeichen, damit wir sehen und dir glauben? Was für ein Werk tust du? Unsre Väter haben in der Wüste Manna gegessen, wie geschrieben steht „Er gab ihnen Brot vom Himmel zu essen.“ Da sprach Jesus zu ihnen: Wahrlich, wahrlich ich sage euch: Nicht Mose hat euch das Brot vom Himmel zu essen gegeben, sondern mein Vater gibt euch das wahre Brot vom Himmel. Denn Gottes Brot ist das, das vom Himmel kommt und gibt der Welt das Leben. Da sprachen sie zu ihm: Herr, gib uns allezeit solches Brot. Jesus aber sprach zu ihnen: **Ich bin das Brot des Lebens. Wer zu mir kommt, den wird nicht hungern; und wer an mich glaubt, den wird nimmermehr dürsten.** (Johannes 6, 30–35)

