

Leszek MYŚLIŃSKI* (UwS, Polska)

Kuchnia biblijna na przykładzie Starego Testamentu (Biblical cuisine based on Old Testament)

Abstrakt: *The article analyses the diet habits of the ancient Israelites as described in the Old Testament. It presents key ingredients, food preparation methods and the importance of food in religious and social contexts. It highlights the role of plant foods, grain foods and meat and fish in the diet and discusses the culinary practices associated with koshering. The article shows how food influenced daily life, religious rituals and social relationships, offering insights into the cultural and spiritual aspects of life in ancient Israelite communities.*

Key words: *biblical cuisine, Old Testament, ancient Israelites' diet, kosher food, food symbolism, religious festivals, culinary traditions.*

Streszczenie: *Artykuł analizuje dietetyczne nawyki starożytnych Izraelitów, opisane w Starym Testamencie. Przedstawia kluczowe składniki, metody przygotowania potraw oraz znaczenie jedzenia w kontekście religijnym i społecznym. Podkreśla rolę żywności roślinnej, zbożowej oraz mięsa i ryb w diecie, a także omawia praktyki kulinarne związane z koszernością. Artykuł ukazuje, jak jedzenie wpływało na życie codzienne, obrzędy religijne oraz relacje społeczne, oferując wgląd w kulturowe i duchowe aspekty życia starożytnych społeczności izraelskich.*

Słowa kluczowe: *kuchnia biblijna, Stary Testament, dieta starożytnych Izraelitów, żywność koszerna, symbolika jedzenia, święta religijne, tradycje kulinarne.*

Wprowadzenie

Kuchnia biblijna, odzwierciedlająca praktyki żywieniowe starożytnych Izraelitów, jest głęboko zakorzeniona w tekstach Starego Testamentu. Analiza dietetycznych nawyków opisanych w tej części Biblii pozwala na lepsze zrozumienie nie tylko kulinarnych tradycji, ale także religijnych, społecznych i ekonomicznych aspektów życia starożytnych społeczeństw. Celem niniejszego artykułu jest zbadanie kuchni biblijnej na podstawie Starego Testamentu, w szczególności koncentrując się na kluczowych składnikach, metodach przygotowania potraw oraz znaczeniu jedzenia w kontekście religijnym.

Biblia, nazywana również Pismem Świętym, jest zbiorem ksiąg religijnych uznawanych za natchnione przez Boga i święte przez chrześcijan i Żydów. Składa się

* leszekm.siedlce@gmail.com – Uniwersytet w Siedlcach.

z dwóch głównych części: Starego Testamentu i Nowego Testamentu. Pierwsza z nich obejmuje teksty powstałe przed narodzeniem Jezusa Chrystusa i stanowi podstawę judaizmu. Biblia jest nie tylko kluczowym tekstem religijnym, ale również ważnym źródłem historycznym, literackim i kulturowym. Zawiera opowieści o stworzeniu świata, przymierzach Boga z ludźmi, prawach moralnych i społecznych, a także o historii Żydów. W Starym Testamencie można znaleźć różnorodne gatunki literackie, takie jak historie, prawa, prorocтва, psalmy, mądrości oraz poezję. Zawarte w nim teksty dostarczają wielu informacji na temat codziennego życia, obyczajów i tradycji starożytnych Izraelitów.

Jednym z aspektów, które możemy z niego wyczytać, jest kuchnia biblijna – czyli zestaw praktyk kulinarnych, zwyczajów żywieniowych i symboliki jedzenia w kontekście religijnym i społecznym.

Kuchnia biblijna odnosi się do zestawu praktyk kulinarnych i zwyczajów żywieniowych opisanych w Biblii, ze szczególnym uwzględnieniem Starego Testamentu. Jest to kuchnia, która odzwierciedla codzienne życie, święta i obrzędy starożytnych Izraelitów oraz ich relacje z Bogiem. Składniki, potrawy i sposób ich przygotowania są ściśle związane z kontekstem historycznym, geograficznym i kulturowym tamtej epoki. Kuchnia biblijna obejmuje szeroką gamę produktów spożywczych, które były dostępne w regionie Bliskiego Wschodu w starożytności. Do najważniejszych z nich należą zboża, takie jak pszenica i jęczmień, które były podstawą codziennej diety w postaci chleba i innych wypieków. Warzywa, owoce, mięso, ryby oraz produkty mleczne również odgrywały znaczącą rolę w żywieniu starożytnych Izraelitów. Przepisy i zasady kulinarne zawarte w Biblii często miały nie tylko wymiar praktyczny, ale także religijny i symboliczny. Na przykład, wiele przepisów dotyczyło jedzenia koszernego, czyli żywności przygotowanej zgodnie z określonymi przepisami religijnymi. Koszerność obejmowała zasady dotyczące doboru składników, jak i sposobu ich przygotowania, co miało na celu utrzymanie czystości rytualnej i moralnej. Jedzenie miało również ważne znaczenie w kontekście świąt i uroczystości religijnych. Przykładowo obchodzeniu święta Paschy czy Szałasów, towarzyszyły specyficzne potrawy i rytuały związane z jedzeniem, które miały przypominać o wydarzeniach z historii narodu wybranego i wyrażać wdzięczność Bogu. Jedzenie w kulturze starożytnych Izraelitów miało znaczenie wykraczające poza zaspokajanie podstawowych potrzeb fizjologicznych.

Stanowiło ono integralną część życia społecznego, religijnego i kulturalnego. W Biblii wielokrotnie znajdujemy opisy posiłków, które służyły jako okazje do nawiązywania więzi rodzinnych, społecznych i wspólnotowych.

W starożytnym Izraelu jedzenie było często spożywane w gronie rodziny. Wspólne posiłki wzmacniały więzi rodzinne i stanowiły okazję do przekazywania tradycji i wartości. Posiłki były czasem dzielenia się, rozmów i budowania relacji. Gościnność była ważną cnotą w kulturze Izraelitów. Przyjmowanie gości i dzielenie się z nimi jedzeniem było wyrazem szacunku i solidarności. Uczty organizowane przy różnych okazjach, takich jak śluby, narodziny czy inne ważne wydarzenia, stanowiły istotny element życia społecznego. W Starym Testamencie jedzenie często pojawia się w kontekście ofiar składanych Bogu. Izraelici składali ofiary z różnych produktów spożywczych, takich jak zboża, wino, oliwa, a także z mięsa zwierząt. Ofiary te miały na celu oddanie czci Bogu, dziękczynienie oraz prośby o błogosławieństwo. Kultura starożytnych Izraelitów była ściśle związana z przestrzeganiem przepisów religijnych dotyczących jedzenia. Przepisy te obejmowały zarówno zakazy spożywania pewnych pokarmów (np. wieprzowiny), jak i nakazy dotyczące przygotowania i spożywania żywności w sposób rytualnie czysty. Jedzenie koszerne było ważnym aspektem codziennego życia religijnego. W Biblii jedzenie często pojawia się jako symbol w przypowieściach i metaforach. Na przykład, chleb i wino są używane jako symbole Bożego błogosławieństwa i obfitości. W Księdze Rodzaju manna, którą Bóg zsyła Izraelitom na pustyni, jest symbolem Bożej opieki i troski. Wielu świętom towarzyszą specyficzne potrawy, które mają głębokie znaczenie symboliczne. Na przykład, podczas Paschy spożywa się chleb niekwaszony (maca), który symbolizuje pośpiech wyjścia Izraelitów z Egiptu, oraz gorzkie zioła, przypominające o goryczy niewoli.

Początek

W trzecim dniu stwarzania pojawia się flora¹, którą Bóg przeznacza ludziom na pokarm. Są to wszystkie rośliny wydające nasienie². Ten stan trwa do czasu po potopie, kiedy

¹ Księga Rodzaju 1:11-13

² Księga Rodzaju 1: 29-30

Jahwe dopuszcza jedzenie mięsa zwierząt lądowych, ptactwa i ryb³. Zakazuje jednak, by mięso jeść z krwią, czyli życiem⁴. Od tego czasu skraca się też życie ludzkie w porównaniu do pierwszych ludzi, którzy żyli po kilkaset lat⁵. Inny przykład odmawiania spożywania mięsa oraz wina na kartach Biblii jest wzmianka o podróży Daniela i jego trzech towarzyszy do Babilonu⁶. Biblia w pierwszej kolejności zachęca nas do spożywania żywności pozyskanej z roślin: żywności z ziarna (chleba), owoców i warzyw.

KLUCZOWE SKŁADNIKI KUCHNI BIBLIJNEJ

Zboża i chleb

Zboża, szczególnie pszenica i jęczmień, były podstawowym pożywieniem starożytnych Izraelitów. Chleb, jako produkt zbożowy, był codziennym elementem diety. Księga Rodzaju wspomina o chlebach przy różnych okazjach, na przykład przy gościnie Abrahama⁷. Biblia sugeruje, że chleb wieloziarnisty może być bardziej pożywny i trwalszy⁸.

Warzywa i owoce

Warzywa i owoce również odgrywały ważną rolę w diecie przedstawicieli narodu wybranego. Cebula, czosnek, por, melony i ogórki były wspomniane w Księdze Liczb jako produkty spożywane przez Izraelitów w Egipcie⁹. Z owoców można wymienić: jabłka¹⁰, orzechy¹¹, migdały¹², winogrona¹³, figi¹⁴, melony¹⁵, granaty¹⁶, oliwki¹⁷. Figi i granaty były cenione za swoją wartość odżywczą i symboliczną.

³ Księga Rodzaju 9: 2-3

⁴ Księga Rodzaju 9:4.

⁵ Księga Rodzaju 5: 5-30.

⁶ Księga Daniela 1:11-17.

⁷ Księga Rodzaju 18:6.

⁸ Księga Ezechiela 4:9.

⁹ Księga Liczb 11:5.

¹⁰ Pieśń nad Pieśniami 2:5.

¹¹ Księga Rodzaju 43:11.

¹² Tamże.

¹³ Księga Kapłańska 19:10.

¹⁴ Księga Liczb 20:5.

¹⁵ Księga Liczb 11:5.

¹⁶ Księga Powtórzonego Prawa 8:8.

¹⁷ Księga Powtórzonego Prawa 24:20.

Mięso i ryby

Mięso było spożywane rzadziej, głównie podczas specjalnych okazji lub świąt religijnych. Owce, kozy i bydło były głównymi źródłami mięsa. Ryby, zwłaszcza z Morza Galilejskiego, również były częścią diety, co ilustrują opowieści o połowach w Nowym Testamencie, choć nie jest to tematem Starego Testamentu.

Nabiał

Mleko, jogurt i ser były powszechnie spożywane. Wzmianki o nich znajdują się m.in. w Księdze Izajasza¹⁸.

METODY PRZYGOTOWANIA POTRAW

Pieczenie i gotowanie

Chleb był pieczony w prostych piecach lub na gorących kamieniach. Mięso poddawano zaś obróbce termicznej nad ogniem, jak to miało miejsce podczas ofiary Abrahama¹⁹. Warzywa były często gotowane, na co wskazują opisy żydowskich potraw.

Przyprawy i konserwacja

Solenie i suszenie były głównymi metodami konserwacji żywności. Przyprawy, takie jak sól, zioła i miód, były używane do poprawiania smaku potraw. Miód był szczególnie ceniony i często wymieniany w kontekście ziemi obiecanej, "krajny mlekiem i miodem płynącej"²⁰.

ZNACZENIE JEDZENIA W KONTEKŚCIE RELIGIJNYM

Ofiary i święta

Jedzenie miało ogromne znaczenie w kontekście religijnym. Ofiary całopalne oraz złożone ze zboża były kluczowym elementem kultu religijnego²¹. Ponadto święta, takie jak Pascha,

¹⁸ Księga Izajasza 7:22.

¹⁹ Księga Rodzaju 22:6.

²⁰ Księga Wyjścia 3:8.

²¹ Księga Kapłańska 1-5.

wiązały się ze spożywaniem określonych potraw oraz wykonywaniem związanych z tym rytuałów.

Przepisy dietetyczne

Prawo Mojżeszowe zawierało szczegółowe przepisy dietetyczne, które miały na celu zachowanie czystości rytualnej. Księga Kapłańska w rozdziale 11 wymienia szczegółowo, które zwierzęta można spożywać, a których należy unikać²².

KOSZERNE JEDZENIE – DEFINICJA I ZASADY

Koszerność (z hebrajskiego "kaszrut") to zespół żydowskich przepisów religijnych dotyczących jedzenia i jego przygotowania. Zasady te wywodzą się z Tory (Pięcioksięgu Mojżeszowego) i zostały rozwinięte w Talmudzie oraz późniejszych tekstach rabinicznych.

Zasady koszerności – dozwolone i niedozwolone pokarmy

1. Mięso.

Dozwolone są tylko zwierzęta przeżuwające i mające rozdzielone kopyta (np. krowy, owce, kozy). Zakazane są świnie oraz wszelkie inne zwierzęta, które nie spełniają powyższych warunków. Drób, taki jak kury, kaczki, gęsi i indyki, jest dozwolony. Warto jednak zaznaczyć, iż mięso musiało być pozyskane zgodnie z zasadami szchity, co sprowadzało się do szybkiego i bezbolesnego pozbawienie życia zwierzęcia przez przeszkolonego rzeźnika (szocheta).

2. Ryby i owoce morza.

Dozwolone są tylko te ryby, które mają płetwy i łuski (np. łosoś, dorsz, śledź). Wszystkie skorupiaki, mięczaki i inne stworzenia morskie bez płetw i łusek są zakazane (np. krewetki, małże, ostrygi).

²² Księga Kapłańska 11

3. Owady.

Większość owadów jest zakazana, z wyjątkiem niektórych gatunków szarańczy.

4. Produkty mleczne.

Mleko i produkty mleczne są dozwolone, ale muszą pochodzić od koszernych zwierząt. Nie wolno natomiast spożywać mięsa i produktów mlecznych razem ani w jednym posiłku. W kuchni muszą być oddzielne naczynia, sztucce i przybory do przygotowania i serwowania potraw mięsnych i mlecznych.

5. Czas oczekiwania

Po spożyciu mięsa należy odczekać pewien czas przed jedzeniem produktów mlecznych. W zależności od tradycji ten czas wynosi od 1 do 6 godzin. Z kolei po skonsumowaniu tychże należy wstrzymać się przynajmniej pół godziny zanim zaspokoi się głód mięsem.

6. Produkty neutralne (parve)

Z definicji produkty, które nie są ani mięsne, ani mleczne, są uznawane za parve. Obejmuje to większość owoców, warzyw, ziaren, orzechów, ryb i jajek, które mogą być spożywane zarówno z mięsem, jak i z produktami mlecznymi.

7. Inne zasady koszerności

Paschalna kaszrut (Pesach) – podczas święta Pesach obowiązują dodatkowe zasady koszerności, m.in. zakaz spożywania chamecu (produktów z mąki zbożowej poddanej fermentacji).

8. Przygotowanie jedzenia

Przygotowanie koszernego jedzenia wymaga przestrzegania specjalnych zasad dotyczących czystości i oddzielania różnych rodzajów jedzenia. Koszerność jest integralną częścią życia religijnego wielu Żydów, przestrzegana zarówno z powodów duchowych, jak i tradycyjnych.

Podsumowanie

Kuchnia biblijna, opisana w Starym Testamencie, oferuje wgląd w życie starożytnych Izraelitów, ich relacje z Bogiem i naturą oraz codzienne praktyki żywieniowe. Analiza tekstów biblijnych pozwala na rekonstrukcję diety i kulinarnych tradycji, które były głęboko związane z religią, kulturą i gospodarką tamtych czasów. Przez zrozumienie kuchni biblijnej, możemy lepiej docenić dziedzictwo kulinarne, które wpłynęło na późniejsze tradycje żydowskie i chrześcijańskiej.

Bibliografia

Źródła

Pismo Święte, Stary i Nowy Testament, Toruń 2018.

Jak cytować: MYŚLIŃSKI L.: (2024) Kuchnia biblijna na przykładzie Starego Testamentu, *Officina Historiae* 7, 9-16.



© 2024 The Author(s). This open access article is distributed under a Creative Commons Attribution (CC-BY) 4.0 license.