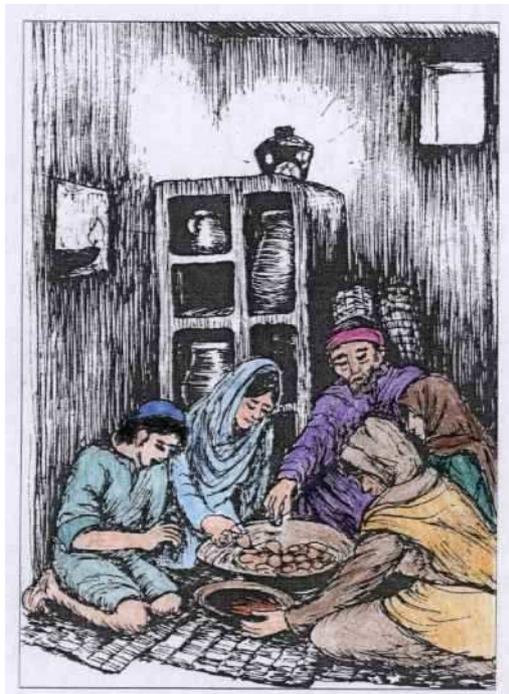


Das tägliche Leben zur Zeit Jesu - Ernährung

Morgens aß man meist nur ein Fladenbrot und ein paar Oliven. Mittags aß man nicht viel. Die Hauptmahlzeit war das Abendessen. Die ganze Familie saß um eine große Schüssel neben der die Fladenbrote lagen. Man setzte sich zum Essen auf Strohmatte oder Teppiche. Der Vater verteilte immer das Essen.

**Segensspruch beim Essen.
Gelobt seist du,
Ewiger, König der Welt,
dass du Brot
aus der Erde hervorbringst.**

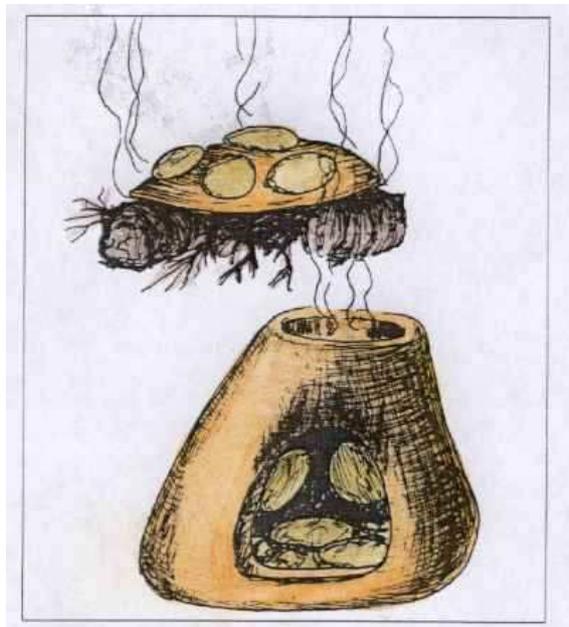


Vor dem Essen betete man. Alle aßen gemeinsam aus der großen Schüssel. Man benutzte keine Löffel nur wenn es Suppe gab. Das Fladenbrot diente als "Besteck". Das Fladenbrot war damals das wichtigste Grundnahrungsmittel.

Das Mehl wurde dafür jeden Morgen frisch gemahlen. Dies war die erste Arbeit die die Frauen und Mädchen am Tag machten. In jedem Haus hatte man eine Handmühle. Sie bestand aus zwei flachen, runden Steinen. Der untere stand fest, der obere konnte mit einem Holzgriff gedreht werden. Zwischen den beiden Mahlsteinen wurden die Getreidekörner zu grobem Mehl gemahlen. Dieses Mehl wurde gesiebt, um Verunreinigungen zu beseitigen. Dann vermischte man das Mehl mit Wasser und Salz und knetete den Teig kräftig durch. Dann wurde der Teig zu ganz dünnen Fladen geformt



Die einfachste Art, diese Fladen zu backen, war eine Mulde, in der die Fladen auf heiße Asche gelegt wurden. Kleine Fladen wurden oft auf Steinen gebacken, die man im Feuer erhitzt hatte. Der einfachste "Backofen" bestand aus einem gewölbten Blech, das auf Steine gelegt wurde, darunter brannte das Feuer. Gemauerte Backöfen oder Backöfen aus gebranntem Lehm wurden von mehreren Familien gemeinsam benutzt. Im oberen Teil der Öfen klatschte man die Fladen an die Wand, die in der Hitze schnell fertig waren.



Jede Frau hob ein Stück Sauerteig auf und mischte ihn dann zu dem neuen Teig dazu, damit die Fladen besser aufgingen.

Wenn Gäste kamen backte man immer frisches Brot. Fast alle Leute assen fast nur vegetarisch, nur manchmal gab es "einfaches" Fleisch zum Essen.

Vor allem Bohnen, Erbsen, Linsen und Lauch hat man damals gegessen. Nahrungsmittel röstete man in Olivenöl.

Um das Essen abwechslungsreicher zu machen, benutzte man Gewürze wie Kümmel, Minze, Dill und andere Kräuter.

Frisches Obst, (das sehr beliebt war) wie Trauben, Datteln, Feigen und Granatäpfel, gab es nur zur Erntezeit. Die restliche Zeit musste man mit Rosinen, getrockneten Datteln und Feigen zurecht kommen. Auch Nüsse ließen sich gut aufheben.

Weil es so heiß in Palästina war und man viel schwitzte verlor man viel Salz, deshalb wurden sehr viele Speisen mit Salz zubereitet oder in Salz eingelegt. Zucker kannte man nicht. Honig von wilden Bienen war der wichtigste Süßstoff.



Das wichtigste Getränk war das Wasser. Zum Trinken eignete sich nur Wasser aus Brunnen oder Quellen. Daher nannte man es auch lebendiges Wasser.

Die Frauen mussten es mit Krügen nach Hause schleppen, da wurde es in grosse Tontöpfe gegossen.

Regenwasser wurde in Zisternen gesammelt. Dieses Wasser war allerdings kein Trinkwasser für Menschen, weil es verunreinigt war.

Damals trank man auch viel Wein. Milch trank man, verarbeitete sie aber auch zu Käse, Joghurt und manchmal auch zu Butter.

Die Frauen füllten Sauermilch in einen Ledersack, den sie zwischen drei Stöcken aufhängten. Sie schlugen immer wieder mit den Fäusten in den Sack, so entstand nach langer Zeit Butter. Sie hielt sich aber nicht lange.



Fladenbrot.

2 Tassen Mehl

1 TI Salz

50 g Öl

1/2 Tasse lauwarmes Wasser

Zutaten zu einem festen Teig verrühren und kräftig kneten, bis er Blasen wirft.

10 kleine Kugeln formen und zu dünnen Fladen zurechtdrücken.

In einer sehr heissen, ungefetteten Pfanne (Gusseisen) von beiden Seiten backen, bis sie braunfleckig werden.

Sofort servieren.