Mindennapi kenyér

A mai pékségekben, de főleg a látványpékségekben a különböző péksütemények csalogató illata legtöbb embert arra ösztönöz, hogy betérjen és jóllakjon a sok finomságból. Sokszor persze csak vágyakozva nézünk körül, mert nem engedhetjük meg magunknak sem ezt, sem azt. A kínálat óriási, nagyon könnyű elcsábulni s finomabbnál finomabb dolgokat megkóstolni. Gyerekeimmel sétálva nemegyszer szembesülök a finomságok utáni kívánsággal, amit rendszerint a *mit engedünk meg magunknak és mit nem*, valamint a *miért ne együk meg* magyarázkodás követ.

Nemrég volt osztálytársammal találkoztam egy nagyáruház péksüteményes részlegén. A nagy lendületű örömteli találkozás után, szinte azonnal mondandójába kezdett: *Tudjátok úgy-e, hogy amilyen ínycsiklandozó itt minden, olyan veszélyes is? Tudjátok, hogy a fehér liszt méreg? Tudjátok, hogy a teljes kiőrlésűnek, magvasnak nevezett barna kenyerek, péksütemények legtöbbje is csak kamu? Kevés valódi lisztet, inkább színezéket tartalmaznak.* Komolyan bólogattunk, hallgattuk az áradatot, s igazán örvendtünk, hogy nem kaptak rajta valami nagy „bűnön”, nincs a kosarunkban még semmi. Próbáltam beleszólni volt osztálytársam mondókájába, hogy nagy szerencsénkre ahol mi élünk gyakran eszünk házikenyeret, s azt is keveset- de nincs párbeszéd, csak kiselőadás, míg szerencsére a gyerekek nyugtalanságára hivatkozva elköszönhettem tőle.

E találkozásnak s a böjti időszak kezdetének köszönhetően, körültekintően körbejártam a kenyér történetét, mint alapvető táplálékunkat, valamint a gabonafélék elterjedését.

A Biblia első könyvében, Mózes első könyvében már olvashatunk róla. Isten a semmiből teremt, puszta szavával, az emberi életnek célt adó kijelentés után: „És mondta Isten: Nektek adok minden maghozó füvet az egész föld színén, és minden fát, amelyen maghozó gyümölcs van; az legyen néktek eledelül. És úgy lőn.” (1Móz 1,29) A következő történetben, a Paradicsomból való kiűzetés után pedig Isten e kijelentéshez hozzátette a következő felszólítást is: „…s edd a mező füvét!” (1Móz 3,18)

Alapvető élelmünk tehát a „maghozó fű”. A gabonafélék egyszerűen elkészíthető, könnyen beszerezhető élelmiszer-féleségek. Táplálkozásunkban betöltött jelentőségük az, hogy ellátják szervezetünket energiával, vitaminokkal (főként B-vitaminokkal), fontos ásványi anyagokkal, valamint a jó emésztéshez, bélműködéshez szükséges rostanyagokkal.

A búzát önmagában fogyaszthatjuk a legegyszerűbben. Éhínség vagy szükség idején ehhez folyamodtak az emberek. Az evangéliumban olvassuk: „És lőn, hogy szombatnapon a vetések között ment át Jézus, és az Ő tanítványai mentükben a kalászokat kezdték szaggatni.” (Márk evangéliuma, 2:23) Az ókorban a római katonák napi fejadagja sokszor egy marék búza volt, az útvonalaikon található zöldség- és gyümölcsfélékkel kiegészítve. Ezzel vívták meg győzelmes csatáikat.

Palesztinában, de Egyiptomban és Szíriában is kedvelt eledel volt, és még ma is annak számít a pörkölt gabona. Félig érett gabonából úgy készíthető, hogy kévébe kötik és kalászostól megpörkölik, azután rostában kimorzsolják, s a gabonaszemet megeszik. Annyira elterjedt elkészítési mód volt ez, hogy Jézusnak Péterhez és tanítványaihoz intézett híres szavai is innen veszik eredetüket „Simon, Simon! Ímé Sátán kikért titeket, hogy megrostáljon, mint a búzát.” (Lukács evangéliuma, 22:31) „De még kedveltebb az az érett gabona, melyet serpenyőben vagy vaslemezen pörkölnek meg, s kenyér helyett, sőt olykor kenyérrel esznek.”

Kétségtelen, hogy a gabonából készült legízletesebb és legváltozatosabb élelmiszer: a kenyér. Fontosságát az is mutatja, hogy Jézus az úrvacsora szertartásában a kenyeret használja

A Biblia szerint lisztből pogácsának formálva készítették már négyezer évvel ezelőtt is. Nemcsak a közönséges, hanem a mára egyre inkább kiszoruló tönkölybúzából, valamint rozsból, árpából is sütötték. Az i. e. VI. század elején Isten így rendelte el Ezékiel prófétának: „Végy magadnak búzát és árpát, babot, lencsét, kölest, tönkölyt, és tedd ezeket egy edénybe, s ezekből csinálj magadnak kenyeret... És ételedet árpalepény formájában egyed...” (Ezékiel könyve, 4:9–12) A pogácsa (lepény) vagy cipóforma arra enged következtetni, hogy a kenyeret frissen szerették, és mindig annyit készítettek, amennyi szükséges volt. Ha kiszáradt, megszikkadt (a kenyér mintegy 30%-os víztartalmából naponta 2-3%-ot veszít), főzelékekbe mártották vagy aprították. Ilyen "bemártott falattal" találkozunk az utolsó vacsorán (János evangéliuma, 13:26), vagy Ruth könyvében (2:14), amely az aratók sok folyadékot igénylő munkájánál „ecetes lébe mártott falatot” említ. Sokáig fennmaradt a szokás, hogy a leveseket zsemleszerű kivájt kenyerekkel ették.

A kenyér tehát már a bibliai népek életében is, és Jézus életében és tanításában is alapvető volt. Fontosságát megtartotta a mi életünkben, számunkra is alapvetően fontos a mindennapi kenyér.

Amit a régiektől meg kellene tanuljunk az a mértékletesség. Ma is fontos volna kevés, de minőségi kenyeret enni.

Én azt hirdetem, hogy a helyben megtermett és elfogyasztott étel, a helyben megtermelt gabona és a belőle készülő kenyér jótékony hatással van életünkre.

Az idei böjtben, önsanyargatás helyett, próbáljunk elődeink egyszerű életmódjához mértékkel visszatalálni.

Moldován-Szeredai Noémi, Csekefalva