

## Äpfel

Der Apfel wurde schon sehr früh kultiviert und im ganzen Altertum geschätzt. Bereits damals waren an die 20 Sorten bekannt. Äpfel sind reich an Ballaststoffen, enthalten Vitamin C und Mineralien.

In der Bibel werden sie erwähnt als Frucht, Orts- und Personennamen. Besonders oft wird der Apfel im Hohelied Salomos erwähnt und wird hier eng mit der Liebe in Verbindung gebracht. Viele Vergleiche beziehen sich auf diese Frucht:

*Die Liebesäpfel duften; an unsrer Tür warten alle köstlichen Früchte, frische und solche vom Vorjahr; für dich hab ich sie aufgehoben, Geliebter.*

(Hld 7,14)

*Stärkt mich mit Traubenkuchen, erquickt mich mit Äpfeln; denn ich bin krank vor Liebe.* (Hld 2,5)

## Käse

Käse wurde wohl eher zufällig entdeckt: Da die Mägen der geschlachteten Tiere zur Aufbewahrung von Flüssigkeiten verwendet wurden und diese Lab enthalten, den man zur Käseherstellung benötigt, kann man sich die Entstehung des Käses gut vorstellen.

Dieser Käse war wohl jenem Schafskäse sehr ähnlich, den man heute vor allem in Griechenland und der Türkei kennt.

Käse ist reich an Eiweiß und stellt eine ausgezeichnete Alternative zu Fleisch dar.

Als König David in den Krieg zieht, wird ihm von den drei jungen Männern auch Käse gebracht.

*Außerdem brachten sie David und seinen Leuten Honig und Butter, Schafe und Käse als Nahrung. Denn sie sagten: Das Volk in der Steppe ist hungrig, durstig und erschöpft.* (2 Sam 17,29)

## Linsen

Die Linse, eine alte Kulturpflanze der Menschen, stammt aus Ägypten. Sie ist reich an Eiweiß, Kohlehydraten, Vitaminen und Mineralstoffen wie Phosphor, Magnesium, Kalium und Eisen.

Sie ist in biblischer Zeit die wichtigste Hülsenfrucht, die meist zusammen mit Getreide angebaut wurde. In der Bibel werden Linsen und Linsengericht relativ häufig genannt. Davids Truppen wurden im Krieg mit Linsen versorgt und Jakob erkaufte sich mit einem Linsengericht das Erstgeburtsrecht von seinem Bruder Esau.

*Jakob erwiderte: Schwör mir jetzt sofort! Da schwor er (Esau) ihm und verkaufte sein Erstgeburtsrecht an Jakob. Darauf gab Jakob dem Esau Brot und Linsengericht; er aß und trank, stand auf und ging seines Weges. Vom Erstgeburtsrecht aber hielt Esau nichts.* (Gen 25,33-34)

## Mandeln

Der Mandelbaum ist eine alte Kulturpflanze des Vorderen Orients. Mandeln sind eine Spezialität. Sie enthalten überdurchschnittlich viel Nährstoffe, sind reich an Eiweiß und Fetten und enthalten viele Vitamine.

Der Mandelzweig ist in der Bibel das Symbol der Hoffnung: Aarons Stab treibt grün aus und trägt Mandeln.

Jakob gibt seinen Söhnen auf die Reise nach Ägypten Geschenke mit, um den Unbekannten, bei dem es sich um seinen Sohn Josef handelt, gnädig zu stimmen. Darunter sind auch Mandeln.

*Da sagte ihr Vater Israel zu ihnen: Wenn es schon sein muss, dann macht es so: Nehmt von den besten Erzeugnissen des Landes in eurem Gepäck mit und überbringt es dem Mann als Geschenk: etwas Mastix, etwas Honig, Tragakant und Ladanum, Pistazien und Mandeln. (Gen 43,11)*

## Oliven

Olivenbäume haben im Vorderen Orient große Bedeutung. Aus seinen Früchten wird Öl gepresst. Dieses verwendet man zum Kochen, im Kult, für medizinische und kosmetische Zwecke.

Die frischen Früchte schmecken sehr bitter und werden daher in Salzwasser eingelegt. So schmecken sie besonders gut zu Brot und Käse.

In der Bibel werden Oliven, Öl und Ölbaum häufig erwähnt. Wie heute sind nicht die Früchte selbst das Wichtigste, sondern das Öl, das daraus gewonnen wird. Olivenöl war so ziemlich das einzige Fett, das damals Verwendung fand.

*Befiehl den Israeliten, dass sie dir für den Leuchter reines Öl aus zerstoßenen Oliven bringen, damit man ständig eine Lampe brennen lassen kann. (Lev 24,2)*

## Datteln

Die Dattelpalme gehört zu den wichtigsten Bäumen des Vorderen Orients und ist eine der ältesten Kulturpflanzen überhaupt. Sie wird bis zu 200 Jahre alt und sehr gute Pflanzen liefern bis zu 150 kg Früchte im Jahr. Datteln haben einen sehr hohen Kohlehydratgehalt und sind reich an Proteinen, Vitaminen und Mineralstoffen (vor allem Eisen und Kalium).

In der Bibel wird die Dattelpalme häufig erwähnt - nicht nur als Name der Pflanze, sondern auch der Frauename Tamar bedeutet Palmenbaum. Den Juden ist die Dattelpalme Symbol für Aufrichtigkeit, Rechtschaffenheit und ein Zeichen für Ernte und Fruchtbarkeit.

Die Richterin Debora sitzt unter einer Palme und spricht hier Recht:

*Damals war Debora, eine Prophetin, die Frau des Lappidot, Richterin in Israel. Sie hatte ihren Sitz unter der Debora-Palme.... (Ri 4,4-5)*

## Feigen

Neben der Dattelpalme gehört der Feigenbaum zu den ältesten Kulturpflanzen. In biblischer Zeit war die Feige ein wichtiges Nahrungsmittel, denn sie enthält viel Zucker und Kalzium, ist reich an Mineralstoffen und Spurenelementen.

In vielen Texten der Bibel werden Feige oder Feigenbaum erwähnt. Jeremia sieht in einer Vision zwei Feigenkörbe: den einen mit guten, den anderen mit schlechten Früchten gefüllt.

*Der Herr fragte mich: Was siehst du, Jeremia? Feigen, antwortete ich. Die guten Feigen sind sehr gut, die schlechten aber sehr schlecht, so schlecht, dass sie ungenießbar sind. (Jer 24,3)*

## Honig

Bienen, Honig und Wachs bedeuteten den Menschen im östlichen Mittelmeerraum schon in frühesten Zeiten viel. Wie die Bienenhaltung genau betrieben wurde, kann aus Funden nicht ermittelt werden. Wilder Honig bot sich vermutlich in Mengen an.

In der Bibel sind die Hinweise auf Honig zahlreich. Das gelobte Land wird immer als ein Land, in dem Milch und Honig fließen, beschrieben. Auch Simson ergötzt sich an der Süße des Honigs:

*Nach einiger Zeit ging er wieder hin, um sie zu heiraten. Dabei bog er vom Weg ab, um nach dem Kadaver des Löwen zu sehen. Da fand er im Körper des Löwen einen Bienenschwarm und Honig. Er löste den Honig mit den Händen heraus und aß davon im Weitergehen. (Ri 14,8-9)*

## Granatäpfel

Sieben Früchte galten dem Volk Israel als Symbol des Reichtums und als Zeichen göttlichen Segens: Oliven, Datteln, Feigen, Trauben, Granatäpfel, Mandeln und Johannisbrot.

In der Bildersprache des Hoheliedes wird der Granatapfel mit der Schönheit der Frau verglichen. Sein Samenreichtum symbolisiert Fruchtbarkeit, sein Saft ist der Nektar der Liebenden, der Duft der tiefroten Blüten weist auf den Frühling hin. Das priesterliche Gewand (Efod) soll damit geschmückt werden:

*An seinem unteren Saum mach Granatäpfel aus violetterm und rotem Purpur und aus Karmesin, an seinem Saum ringsum, und dazwischen goldene Glöckchen ringsum: ein Goldglöckchen und ein Granatapfel abwechselnd ringsum am Saum des Mantels. (Ex 28,33-34)*

# Melonen

Im Vorderen Orient waren sowohl Wasser- als auch Zuckermelonen bekannt. Der Wassergehalt dieser Früchte liegt bei 94%. Melonen enthalten Vitamine (A und E) und Kalium als wichtigstes Spurenelement.

Melonen waren auch in Ägypten, bei den Sumerern und bei den Römern bekannt und beliebt.

In der Bibel werden sie nur an jener Stelle erwähnt, wo die Israeliten sich an Ägypten erinnern und sich dorthin zurücksehen:

*Wir denken an die Fische, die wir in Ägypten umsonst zu essen bekamen, an die Gurken und Melonen, an den Lauch, an die Zwiebeln und an den Knoblauch. (Num 11,5)*