

# KOSILO 1

## Grahove kroglice kralja Salomona

Sestavine:

- 300g graha
- $\frac{3}{4}$  L vode
- 1 stara žemljica
- 1 žlica drobljene pšenice
- sok ene limone
- 2 žlički drobno sesekljanega česna
- 2 žlički drobno narezanega peteršilja
- 1 žlička zmlete kumine
- 1 žlička soli
- $\frac{1}{2}$  L olja (zaradi okusa priporočam olje iz koruznih kalčkov)

Priprava:

- Grah namakamo 24 ur.
- V vodi namočimo žemljico.
- Iz graha naredimo pire (v električnem mešalniku ali stepemo v možnarju).
- Grahov pire zmešamo z nadrobljeno pšenico, limoninim sokom, začimbami in česnom.
- Mešanico pustimo eno uro počivati.
- Z mokrimi rokami, da se testo ne prilepi, oblikujemo 2-3 cm velike kroglice.
- Pustimo približno eno uro sušiti na sobni temperaturi.
- V majhni kozici segrejemo olje na 200°C.

- Kroglice zlato rumeno zapečemo, s penovko poberemo ven in odcedimo.

Kroglice ponudimo vroče kot prilogo k pijači ali kot predjed. Dobro teknejo tudi kot prigrizek za malico. Po vsem Bližnjem vzhodu jih radi in pogosto jedo. Imenujejo jih »felafel«.

## Davidova vojaška enolončnica

Sestavine:

- 200g leče
- 200g belega fižola
- 750g jagnječjega mesa, narezanega kot za golaž
- 2 veliki čebuli
- 2 stroka česna
- 2 žlici olja
- 1L vode
- 2 žlički soli
- $\frac{1}{2}$  žličke kurkuma
- 2 žlički limoninega soka

Priprava:

- Leče in fižola ne namakamo!
- V velikem loncu zavremo vodo in damo za malo časa kuhat fižol.
- Lečo operemo in pustimo, da se odcedi.
- Čebulo narežemo na kolobarje in s kurkumo na masti rahlo zarumenimo.
- Dodamo meso in ga popečemo.
- Dodamo česen, lečo in odcejen fižol.

- Zalijemo z litrom sveže vode.
- Posolimo.
- Na majhnem ognji kuhamo 2 uri. Če je potrebno dolijemo malo vode.
- Tik pred serviranjem izboljšamo okus z limoninim sokom.

K jedi se dobro prileže ječmenova kaša ali svež kruh.

*David je kralj Judeje in Izraela. Po družinskih sporih, ko se njegov najstarejši sin Absalom okliče za izraelskega kralja, mora David bežati iz Jeruzalema. Med Judi in Izraelci se vnamejo spopadi. Davidu prinesejo trije možje hrano v vojaški tabor. Zraven sta seveda tudi fižol in leča, eno glavnih živil v svetopisemskem času.*

## **Aronove polnjene telečje prsi**

Sestavine:

- 1kg telečjih prsi
- 1 žlička soli
- 100 g olupljenih mandljev
- 500g olupljenih pistacij
- 3 žlice sesekljanih zelišč (meta, peteršilj, zelena)
- ½ žličke soli
- 3 jajca
- 50g drobtin
- 2 žlici masla
- ½ L vina

Priprava:

- Mesar naj pripravi telečje prsi za polnjenje.
- Meso posolimo.
- Jajca ubijemo, iz beljakov stepemo trd sneg.
- Drobtine namočimo v vodi.
- Dodamo mandlje, pistacije, sol, zelišča, rumenjaki in sneg ter pomešamo.
- Z zmesjo napolnimo telečje prsi in jih zašijemo z nitko.
- V ponvi segrejemo maščobo in damo nanjo pripravljeno meso.
- Med dvourno peko ga polivamo z vinom.
- Odstranimo nitko. Meso serviramo narezano na rezine.
- Pečenkin sok dodamo kot omako.

K temu najbolje tekne sveža zelena solata.

*Aron in njegovi bratje, to so sorodniki iz Levijevega rodu, so določeni za službo v svetišču. Prinašajo darove na oltar in vse, kar ni določeno za ogenj, naj pripada njim in njihovim družinam.*

## **Ezekijelova prosenka kaša z zelišči**

Sestavine:

- 500 g prosa
- 1L vode
- 1 žlička soli
- 2 žlički sesekljanega peteršilja in drobnjaka

Priprava:

- Proso daj v posodo, prilij vode in osoli.
- Pusti, da zavre.
- Na majhnem ognju naj se kuha toliko časa, da nabrekne.
- Preden jed ponudiš, jo posuj z zelišči.

Proso lahko serviramo kot prilogo k skoraj vsem jedem.  
Ostanke lahko naslednji dan popečemo na čebuli.

*Proso je zelo bogato z minerali, predvsem s silicijevo kislino, magnezijem, kalijem, fosforjem, fluorom in železom. Je lahko prebavljivo in dobro tekne. Proso je tudi ena od sestavin Ezekijelovega večzrnatega kruha.*

## Jožefova regratova solata

Sestavine:

- 4 skodelice nasekljanega mladega regrata
- 2 trdo kuhani jajci
- 2 rezini mrzlega rostbifa
- 2 žlici oljčnega olja
- 4 žlice moke
- 1 žlička soli
- 1 žlica sladkorja
- 3 žlice kisa
- 1 ½ skodelice smetane

Priprava:

- V ponvi segrejemo olje.
- Primešamo moko, sol, sladkor in kos ter zavremo.
- Mešamo, dokler se omaka ne zgosti.
- Odstavimo z ognja in previdno primešamo smetano.
- Omako polijemo čez regrat.
- Meso narežemo na kockice in ga potresemo po solati.
- Okrasimo jo z jajci.

Če je regrat pregrenak, ga lahko nadomestimo s špinačo ali z endivijo. Tudi glava solate tekne s tem prelivom.

*Jožefa so njegovi bratje kot sužnja prodali v Egipt. Tam trpi suženjstvo in ječo, doživi pa tudi politično moč. Potem, ko faraonu razloži sanje, ga ta imenuje za ministra. Za slabe čase, ki jih napove, da zgraditi skladišča in tako Egipčanom ni treba toliko trpeti zaradi lakote. Iz Izraela, kjer niso sprejeli takšnih ukrepov za slabe letine, pošlje Jakob svoje sinove, da bi kupili žita za kruh. Jožef jih spozna in jih povabi na velik obed. Slovesnega obeda si ne moremo misliti brez solate in Egipt je bil v starem veku znan po dobri hrani.*

## Rajska pečena jabolka

Sestavine:

- 4 srednje debela jabolka
- 4 žlice medu
- 4 žličke rozin
- 2 žlički cimeta
- malo masla
- 1/8 vode ali vina

Priprava:

- Jabolka operemo in izdolbemo peščice.
- Namastimo steklen ali keramičen pekač ter jih položimo vanj.
- Izdolbeno luknjo napolnimo z rozinami in medom.
- Vsako jabolko prelijemo z žlico medu.
- V pekač vlijemo vodo ali vino.
- Pečemo 30 minut pri 180°C.

Ponudimo tople s smetano.

*Jabolko, eno najbolj priljubljenih vrst sadja. Visoka pesem ga označuje, kot sad ljubezni. Ali je jabolko sadež izvirnega greha?*

## KOSILO 2

### Polnjeni dateljni za Tamaro

Sestavine:

250g dateljnove  
100g marcipana  
orehova jedrca

Priprava:

- Dateljne prerežemo in izkoščičimo.
- Marcipan oblikujemo v valjčke velikosti dateljnovih koščic.
- V vsak datelj vtaknemo enega.
- V dateljne vtaknemo še polovico jedrca in jih zapremo.

*Tamara je hebrejska beseda za dateljnovi palmo. V Svetem pismu ima veliko žensko ime Tamara. Najbolj znana je snaha Jude, sina Jakoba in Lee, kateremu rodi sina dvojčka, ki ju imenuje Perec in Zerah (1 Mz 38, 1-30). V Tamari vidimo pogumno ženo, ki gre po nenavadni poti, da bi prišla do svoje pravice. Njen sin Perez je eden izmed prednikov Davida in Salomona, od katerih izvira Jožef, Marijin mož. Marija je rodila Jezusa, ki je bil tako vključen v Jožefovo sorodstvo (Mt 1, 3.6.16).*

### Rutina ječmenova juha

Sestavine:

125 g oluščenega ječmena  
3 žlice fižola  
1 žlica masla ali oljčnega olja  
1 sesekljana čebula  
1 drobno narezan por  
1-2 strta stroka česna  
2L vode  
Sol  
½ žlice sesekljanih zelišč (koper in meta)  
100 mL kisle smetane

Priprava:

- V loncu segrejemo oljčno olje ali maslo.
- Na majhnem ognju prepražimo čebulo, por in česen, da postekleni.
- Dodamo ječmen in fižol in še malo popražimo.
- Zalijemo z vodo.
- Posolimo in pustimo da zavre.

- Na majhnem ognju počasi kuhamo uro ali dve.
- Občasno pomešamo, da se ječmen ne sprime.
- Preden jed ponudimo, jo potresemo z zelišči.
- Na vsak krožnik damo malo smetane.

Ker se v juhi kuha fižol ni treba dodajati mesa. Če zaužijemo žita, stročnice in mlečne izdelke skupaj, je izkoristek beljakovin v posameznih sestavinah idealen. Poleg tega je ta juha bogata z ogljikovimi hidrati, vsebuje mnoge mineralne snovi in vitamine.

*Ječmen igra pomembno vlogo v čudoviti ljubezenski zgodbi. Rutina knjiga pripoveduje o pripetljaju med Boazom in Ruto. V začetku ječmenove žetve se vrneta mlada vdova Ruta in njena tašča Naomi v Betlehem. V moabski deželi, kjer sta živeli dotlej, ju je spremljala sama nesreča. Obe sta ubogi in smeta, kot je bila takrat navada, na Boazovi njivi pobirati odpadlo klasje. Boazu je Ruta všeč in z njo deli kosilo. Pokliče jo k sebi, ji da oprazeno zrnje, kruh in omako z začimbami. Morda je bila slednja prav juha v kateri je bil ječmen, saj je bilo ob žetvi. Ruta in Boaz se poročita. Njun sin je oče Davidovega očeta Jeseja.*

### **Salamonov piščanec v orehovi omaki**

Sestavine:

1-2 kg težek piščanec

¼ skodelice oljčnega olja

2 veliki čebuli

½ žličke kurkuma

200g strtih orehovitih jedrc

1 žlica grobo nasekljanih orehov

1L vode

2 žlički soli

1/8 L sirupa granatnih jabolk (iz steklenice)

1/8 L sveže iztisnjene soka limone

50g sladkorja

Priprava:

- Piščanca razkosamo na 4 dele.
- V ponvi segrejemo olje na srednjo temperaturo.
- Ne njem prepražimo čebulo in kurkum, oboje poberemo ven in preložimo v večji lonec.
- Dodamo orehe, vodo in sol, dobro pomešamo in pustimo, da zavre.
- V ponvi vnovič segrejemo olje in na njem popečemo piščančje meso.
- Meso preložimo v vrelo omako in pustimo vreti eno uro.
- Dodamo sirup granatnih jabolk, limonin sok in sladkor. Vse skupaj naj ralo vre še 15 min.

Pred serviranjem polijemo meso z omako. K temu se prileže žitna kaša (ali riž) in zelena solata. Svež kruh je vedno dober ob mesnih jedeh Svetega pisma. Seveda ne sme manjkati kozarec rdečega vina.

*V Knjigi kraljev je opisano kraljestvo kralja Salamona. Poleg velike količine zlata, srebra, slonovine in vseh vrst finih predmetov in posod,*

*predmetov iz dragega lesa, konj, opic in ljudi, našteva knjiga tudi pegatke, ki so mu jih prinesli od daleč (1 Kr 10, 14-29).*

## **Jakobova zelenjava z lečo**

Sestavine:

- 250g namizne leče
- 1L vode
- 1 žlica zdrobljenega stroka česna
- 1 narezan por
- 1 žlička kumine, koriandra in malo cimeta
- 1 žlička soli

Priprava:

- Lečo operemo in čez noč namočimo v vodi.
- Drugi dan jo odcedimo. Vode ne zavržemo!
- V posodi segrejemo olje ali maslo.
- Čebulo počasi pražimo da postekleni.
- Dodamo česen in por ter ju prav tako prepražimo.
- Dodamo lečo in na kratko popečemo.
- Zalijemo s prihranjeno vodo. Če je potrebno, dolijemo se malo navadne vode, saj močno nabrekne.
- Kuhamo na majhnem ognju (30-50 min).

Tik pred koncem kuhanja jed posolimo.

Če bi radi imeli juho, je treba dodati več vode, če imamo raje lečo kot zelenjavo, prilijemo samo toliko vode, da je leča ravno še vlažna.

K temu zelo tekne svež polnozrnat kruh. Lečo kot zelenjavo lahko jemo tudi z žitno kašo ali s prosom. Obe jedi lahko izboljšamo s par kapljicami limoninega soka.

*Ko je nekoč Jakob skuhal jed, je prišel Ezav ves onemogel s polja. Rekel je Jakobu: »Daj mi, da pogoltnem malo rdečega, tega rdečega, kajti ves onemogel sem.« Jakob je Ezavu dal kruha in kuhane leče. Jedel je in pil, nato pa vstal in odšel (1 Mz 29-34).*

## **Sorbet z rozinami**

Sestavine:

- ¼ L vode
- 50g sladkorja
- 1 beljak
- 1 polna pest rozin (po želji namočenih v rumu)

Priprava:

- Iz beljaka stepemo trd sneg.
- Zmešamo vodo in sladkor, dodamo sneg.
- Postavimo v zamrzovalnik in vedno znova temeljito mešamo.
- Ko začenja mešanica postajati trda, dodamo rozine.

Tega sorbeta nikakor ne damo v električni mešalnik, ker bodo sicer rozine uničene!

*»Kakor snežen hlad v času žetve je zanesljiv sel tistemu, ki ga pošilja, tako poživilja dušo svojega gospodarja.« (Prg 25,13) Ta navedek se zdi prav jasen namig na sladoled. Med živili, ki jih Abigajila prinese*

Davidu, so tudi posušeni grozdi, ki imajo veliko sladkorja, ki daje moč (1 Sam 25, 18).

## KOSILO 3

### Tirska riba na krompirjevem pireju

Sestavine:

- 1kg morske ribe
- 6 žlic olja
- 6 velikih čebul, narezanih na kolobarje
- ¾ L vode
- 2 žlički soli
- ½ žličke mlete kumine

Priprava:

- Ribo operemo in posušimo.
- V ponvi segrejemo olje, popečemo ribo in jo odložimo na krožnik.
- Popražimo čebulo, da je svetlo rjava.
- Dodamo vodo in čebulo skuhamo do mehkega.
- Čebulo pretlačimo skozi sito. (Čebulno vodo prihranimo in v njej kuhamo žitno prilogo.)
- Krompirjev pire damo v ognjevarno posodo, položimo nanj ribo in pečemo v pečici ½ ure pri 180°C.

K ribi ponudimo žitno prilogo, ki se je kuhala v čebulni vodi z dodatkom kumine. Dobro se kot začimba priliježe rezine

limone, prav tako solata in dušena zelenjava. Ne smemo pozabiti na kozarec vina, ki vedno spada k obedu.

Ljudje stiskajo grozdje, žanjejo, mlatijo, prinašajo hrano in drugo na trg v Jeruzalem. Med trgovci so tudi tisti iz Tira, ki prinašajo in prodajajo ribe, Nehemija jim očita, da tako skrunijo soboto.

### Kumarična solata Numeri

Sestavine:

- 1 kumara za solato
- 1 strt strok česna
- ½ žličke soli
- 1 kozarec naravnega jogurta
- 1 žlička sveže nasekljane mete

Priprava:

- Kumaro olupimo in narežemo na kocke.
- Vse sestavine damo v skledo in premešamo.

Ta solata se zelo priliježe k vsem vrstam mesnih jedi. Postrežemo jo lahko tudi s svežim kruhom, stročnicami ali kot preliv k drugim solatam.

*Že več kot dve leti potujejo Izraelci skozi puščavo. Prehranjujejo se samo z mano; postajajo nejevoljni in se jezijo, ker se spominjajo obilne hrane v Egiptu: »Kdo nam bo dal jesti meso? Spominjamo se rib, ki smo jih zastonj jedli v Egiptu, kumar, lubenic, pora, čebule in česna. Zdaj pa naša duša hira; ničesar več ni, le mano imam pred očmi« (4 Mz 11, 4-6).*

## Sorbet iz granatnih jabolk

Sestavine:

- 1/8 L soka granatnih jabolk
- 1/8 L vode (ali vina)
- 50g sladkorja v prahu (ali medu)
- 1 beljak

Priprava:

- Iz beljaka stepemo trd sneg.
- Zmešamo sadni sok, vodo in sladkor v prahu.
- Mešanico prilijemo pod sneg.
- Za tri ure postavimo v zamrzovalnik, pri tem vsakih 20 minut premešamo z metlico, pozneje z vilicami.
- Preden sorbet postrežemo, ga damo v električni mešalnik in za trenutek vklopimo, da je masa lepo kremasta.

Pri tem receptu lahko pričaramo okusen sorbet iz vseh mogočih sadežev. Namesto sadnih sokov lahko seveda vzamemo tudi na drobno narezane pretlačene sadeže.

*Granatna jabolka so v Svetem pismu omenjena prav pogosto: kot živilo ali slikovne upodobitve za okras templjev (1 Kr 7, 18.20) in oblačil duhovnikov (2 Mz 28, 34), a tudi številne osebe in kraje so poimenovali po granatnem jabolku.*