

„KENYÉR AZ ÖRÖKLÉTNEK”

Zay Orsolya **AZ EGYIPTOMI SÍRKENYEREK NYOMÁBAN**

76

A kenyér az ókori Egyiptomban nem csupán a mindennapok alapétele volt, hanem az öröklét szimbóluma is. A sírokban gyakran kerültek elő valódi kenyérmaradványok, illetve agyagból vagy gipszből készült utánezataik – mind azt jelezve, hogy az elhunyt a túlvilágon sem maradhatott élelem nélkül.

A 6. dinasztia idejétől (Kr. e. 2345–2181) kezdve egyre több kerek és pohár alakú kenyérforma került elő a sírokból és telepfeltárásokból egyaránt. Ezek belsejét olajjal vagy zsírral kenték ki, mielőtt a tésztát beleöntötték, majd a formákat a kemence falához állították. A kúp vagy pohár alakú sütőformák előnye az volt, hogy a kenyerek jól adagolhatók, hosszan eltarthatók és könnyen szállíthatók voltak – igazi „útravaló kenyerek”.

Nem nehéz elképzelni, hogy hasonló darabok lapultak a Nílus mentén dolgozó munkások, utazók, sőt talán még a sírablók tarsolyában is. A kenyérsütés jeleneteit festmények és kis makettek is megörökítették – gyakran a sörfőzéssel együtt, hiszen a két folyamat elválaszthatatlan volt: a kenyér és a sör ugyanabból az erjesztett gabonából született, és közösen testesítették meg az élet és a megújulás körforgását.

A leletek tanúsága szerint a kenyér alapját tönkölybúza, akkor búza és árpa adta, de egyes darabokban datolyát, fügét, mézet vagy koriandermagot is találtak. A formában sült tészták állaga általában sűrű, kásaszerű volt – sok esetben a gabonát előfőzték vagy beáztatták, majd az így kapott masszát formába öntötték. A kiszáradt, szénre égett maradványok a sivatagi klímának köszönhetően gyakran tökéletes épségben őrződtek meg, így ma is tanulmányozhatók.

A sírban talált kenyerek között a kutatók megkülönböztetnek rituális és mindennapi darabokat is. Az előbbieket áldozati szerepet tölthettek be, az utóbbiakat pedig sokszor az élők kedvenc ételének másolataként helyezték az elhunyt mellé – az öröklét ígéretéért.



Egyes sírokból különleges formájú kenyereket is találtak: kerek, háromszögű, sőt, állatokat idéző alakzatokat is, némelyiken apró bevágásokkal vagy lyukakkal. Ezek nemcsak táplálékot jelentettek, hanem szimbolikus tárgyakat is – a megújulás, bőség és élet kézzelfogható jelképeit.

Sírrablók kenyerere – útravaló a túlvilágra és az élőknek

Az ókori Egyiptom kenyerere nem a mai foszlós, illatos cipó volt: sűrű, gyakran durva szemcsés, néha kerek, máskor kis pohár formájú lepény, amelyet a fentebb említett agyagformákban sütöttek. Ezek energiadús alapélelmiszerek voltak a dolgozó hétköznapokra, ráadásul a tönkölyliszt őrlése, előállításuk sem volt egyszerű, így a kenyér értékes és drágább erőforrásnak számított. A sírleletek és a korabeli ábrázolások alapján ma is megpróbálhatjuk rekonstruálni az ízét – tönkölyliszttel, sörrrel és egy csipetnyi mézzel, ahogyan azt az egyiptomiak is elkészíthették.

Hozzávalók

- 200 g tönköly- vagy teljes kiőrlésű liszt
- 100 g BL80 búzaliszt
- 20 g teljes kiőrlésű zabpehely
- 50 ml víz (az előtésztához)
- 20 g friss élesztő
- 1 evőkanál méz
- 150 g sűrű barna sör
- 1 evőkanál olívaolaj (vagy más növényi olaj)
- csipet só

Elkészítés

Előtészta

Egy kevés langyos vízben elkeverem a mézet és egy kevés friss élesztőt, majd hozzáadok 100 gramm BL80 lisztet. Ezt egy éjszakán át a konyhapulton hagyom kelni, így egy könnyű, illatos előtésztát kapok.

Tészta

Másnap az előtésztához hozzáadom a tönkölylisztet, és a folyadék szerepét barna sör tölti be – hiszen az egyiptomi sör és kenyér ugyanabból a gabonából készült. Én most zabpehelyt használtam, de árpát is lehet, ha van otthon. Kevés vízben sűrű kásává főzöm, majd a végén a tésztába dolgozom. A kása nemcsak tör-
tényleg hi-

teles, hanem a kenyér állagát is lágyabbá és levegősebbé teszi. Az egészet alaposan kidagasztom, majd kevés olívaolajjal gazdagítom. Ne lepődjünk meg, ez a tészta tényleg laza, folyósabb, mint a megszokott kenyértészták, de lehet vele dolgozni akár kézzel, akár szilikonlapáttal.

A tésztát kelni hagyom, majd újra átdolgozom (csak óvatosan hajtogatom vizes vagy olajos kézzel), és olajozott formába teszem – épp úgy, ahogy az ókori kenyereket is formában sütötték. Hagyom még kelni a formákban, majd 180–200 °C-os sütőben kb. 35-40 perc alatt aranybarnára sütöm.

A végeredmény egy sűrű, aromás, enyhén édeskés kenyér, amelyben a gabona és a sör malátás jegyei keverednek – egyszerre idézve a mindennapok illatát és az öröklét ígétét.

Tipp

Ha mézet vagy datolyadarabokat is keverünk bele, enyhén édeskés, energiadús kenyeret kapunk – pont olyat, amit az egyiptomi munkások, utazók vagy akár a sírablók is magukkal vihettek!



**Jó munkát
és jó étvágyat!**

Előfizetve a magazin 1490 Ft helyett csak **1250 Ft-ba** kerül, ami évente mindössze 5000 Ft!
Az éves előfizetés négy lapszámra vonatkozik, a befizetés banki átutalással lehetséges.
A 2026. február 13-ig beérkező megrendelések esetén az előfizetés a 2026. márciusi lapszámmal fog indulni.

Megrendeléskor, kérjük, tüntesse fel a nevét és a címét a közlemény rovatban vagy küldje el a lenti e-mail-címre!

(Cím hiányában nem áll módunkban elküldeni az újságot.)

Számlatulajdonos neve: Móra Ferenc Múzeum. Számlaszám: 12067008-01374152- 00100004

A közlemény rovatban, kérjük, tüntesse fel: Határtalan Régészetet, valamint nevét és címét.

Címünk: 6720 Szeged, Roosevelttér 1–3.

E-mail: hatartalanreg@gmail.com

Telefonszám: +36-62-549-040

78

Most már akár elektronikus formában is olvashatja a Határtalan Régészetet!

Keresse a lap régi/új számait a laptapir.hu és a magazinly.com felületein!



A következő számunk: Savaria, a Borostyánkőút ékköve

A Krisztus születése körüli időszak a Kárpát-medence története szempontjából is rendkívüli fontosságú volt. Nem csak ekkortájt indul meg az iráni nyelvű keleti nomád származék beköltözése az Alföld területeire, de ekkor jelennek meg az első római katonák is a Dunántúl területén. A hamarosan létrejövő Pannónia római provincia katonai szerepe egyértelmű volt: a Duna vonaláig kiterjesztett védelmi vonalnak kellett megállítania a barbárok állandó fenyegetéseit. Mivel ezt a szerepet Pannónia sikerrel töltötte be, hamarosan megindult a terület konszolidációja és egy ízig-vérig római tartománnyá történő kiépítése. A Dunántúl történetében egy több száz éves prosperáló időszak köszöntött be, amely hozzájárult a mezőgazdaság gyökeres átalakulásához, az úthálózat rendkívüli fejlődéséhez és római városok egész sorának megszületéséhez. Ezek egyik legfontosabbikává a mai Szombathely területén létrejött Savaria vált. Nem véletlenül, hiszen e vidéken haladt keresztül a híres kereskedelmi útvonal, a Borostyánkőút is, mely a Balti-tenger területét kötötte össze az észak-itáliai Aquileia városával. Itt azonban nem csupán a névadó, a rómaiak által rendkívül kedvelt, könnyen megmunkálható meleg fényű féldrágakő, a borostyán cserélt gazdát, de számos más termék is, amely az útvonal mellett létrejött települések fénykorát hozta el. Tavaszi számunkban a Savaria Múzeum régészeti segítségével ezt a fénykort és annak régészeti nyomait igyekszünk megragadni majd.

RENDELJE MEG EDDIG MEGJELENT LAPSZÁMAINKAT:

Érdeklődjön a hatartalanreg@gmail.com e-mail-címen.



Te is voltál óvodás?

Játék, nevelés és hagyomány
Csongrád-Csanád vármegye óvodáiban



Megtekinthető 2025. október 31-től
Fekete ház (Somogyi u. 13.)



A magazin támogatói

www://

MORAMUZEUM.HU



MORAMUZEUM

