

הלחם המקראי – מאכל גריסים או מאפה בצק?

דוד עיטם
אוניברסיטת חיפה

בכבוד ובעונג רב אני מקדיש שורות אלה למורי ורבי פרופ' מיכאל הלצר. אין שני לו בהבנה מעמיקה וחודרת של הכלכלה הקדומה, מעוגנת בידע חובק עולם של ים המקורות העתיקים. מי יתן ולחמו – תורתו ימשיכו להפרות ולהעשיר אותנו שנים רבות.

המאמר עוסק במאכלי דגן שהיו עיקר מזונו של האדם בא"י בתקופת המקרא. במהלכו נבחון שאלות כגון: אלו סוגי דגנים שמשו את האדם, כיצד הוא עיבד אותם למזון ואלו תבשילים הכין מהם? כדי לבחון סוגיה זו, יעשה שימוש במקורות מקראיים ואפיגרפים, בממצאים ארכאולוגיים ובעדויות אתנוגרפיות. נושא זה התעורר בעקבות חקר מתקנים אותו אנו עורכים בספר המדבר של מנשה במסגרת פרוייקט הר מנשה (זרטל 1996; עיטם 1996). באזור זה נחשף לראשונה ייצור תעשייתי נרחב של גריסי דגנים בתקופה הרומית והביזנטית (עיטם 1997). השאלה שתלווה אותנו במהלך המאמר היא, האם ייצור נרחב זה של גריסים בתקופה הרומית מעיד על קיום מסורת עתיקת יומין בא"י, או שמה הובאו מאכלים אלה לארץ ע"י הליגיון הרומאי בעת מרד בר כוכבא.

הממצא הארכאולוגי-תעשייתי

גילוי מכתשים חרוטיים בצד רחיים של יד באתרים מתקופת הברונזה בתיכונה 1 (אתרי קעון בנחל בזק – עיטם, בהכנה), ביססו את ההנחה שרוב המתקנים החרוטיים היו קשורים לעיבוד דגניים. את המכתשים חילקנו לארבע סוגים:

א. ספלול עמוק: גומה קטנה חצובה בסלע, שחתכה חרוטי, קטרה הממוצע 0.12 מ' ועמקה 0.07 מ'. לרוב נחצבו הספלולים בקבוצות בנות שלושה עד עשרה פרטים. במקרים רבים יש זוגות או שלישיות של ספלולים קרובים זה לזה. לראשונה מופיע הספלול בארץ באתרים פלאוליתיים, ובכמות רבה באתרים מהתקופה הניטופית ואחר כך ברציפות עד סוף התקופה הביזנטית. הספלול נועד למטרות שונות, בהן ייצור שמן זית (עיטם 1993, 73) וכתישת גרגרים (אביצור 1976, 71). מאות הספלולים שנמצאו בספר המדבר לא שימשו, להערכתנו, להפקת שמן זית. חלקם נועד אולי, להפקת שמנים מצמחים אחרים (עיטם 1996, 698), אך רובם שימשו לכתישה וטחינה של גרגרי תבואה.

ב. מכתש קטן קעור: המכתש נחצב בגוש בזלת או בסלע גיר קשה, ועיצובו הראשוני לא השתנה בעקבות בליית שימוש. זהו מתקן עגול או סגלגל, עם חתך קעור בקוטר 0.12–0.15 מ' ובעומק 0.1–0.14 מ'.

מ'. קוטר תחתית המכתש הוא 0.04–0.05 מ'. לראשונה מופיע המתקן באתרים פרהסטוריים (עיטם 1996, 729; וינטר 1996, 649–650).

ג. מכתש חרוטי מחודד: מכתש חצוב בסלע או בגוש אבן בעל חתך חרוטי מחודד. רוב המכתשים עגולים, מיעוטם סגלגלים וקטרים הממוצע 0.2 מ'. העומק, עד 0.22 מ', משתנה לפי קושי הסלע שבו נחצב המתקן ומשך השימוש בו. קוטר תחתית החרוט 0.03–0.05 מ' ובחלק מהמכתשים יש בתחתית שקע קטן דמוי גליל. באזור ספר המדבר נרשמו 29 מכתשים כאלה. נראה שמתקן א' הוא ראשיתו של המתקן מסוג זה או של מתקן מסוג ב'. בספר המדבר תועדו מכתשים מסוג זה באתרים מתקופות הברונזה התיכונה, הברזל 2, הרומית והביזנטית. באתרים מהתקופה ערבית נתגלו רק מכתשים בודדים.

ד. מכתש חרוטי קעור תחתית: מתקן בעל חתך חרוטי, רחב בתחתיתו, שנחצב באבן מרובעת או במשטח סלע. המתקן הוא סגלגל או עגול, בקוטר של 0.35 מ' ובעומק של 0.29 מ' בממוצע, אך היחס בין הקוטר לעומק שונה בכל מתקן. תחתית החרוט קעורה וקטרה 0.09 מ'. מתקנים מסוג זה נמצאו באתרים מהתקופות הרומית והביזנטית.

יש לזהות מתקנים אלה עם המכתש מסוג Pila המופיע במקורות הרומיים בלוויית עלי – Pilum (Cato, 5:10). במכתש זה, ששימש בעיקר לעיבוד דגנים (Cato, 2:14; Varo, 138:145; Pliny, 18:112), טחנו גם מוצרי מזון וחומרים אחרים. מיקום המכתשים בצד מטחנות משוכללות בתקופה הרומית (וגם במאה ה-1 לסה"נ – Moritz 1958, 26) מעיד על תפקידם המיוחד. במכתשים אלה לא רק ריסקו את הגרעינים לצורך טחינה יעילה יותר כמקובל (אביצור 1976, 72) אלא גם קילפו את הגלומות העוטות את הגרעין, תהליך הכרחי בשעורה ובזני חיטה בהם אין הגלומות יורדות במהלך הדיש. וודאי שלא טחנו במכתשים אלה את הגרגרים לקמח כנטען (Borovski 1987, 9).¹

לדעת החוקרים, כתישת הגרגרים לגריסים נעשתה באותם מכתשים שבהם התבצע קילוף (Moritz 1958, 22–27). מקבילה אתנוגרפית של ייצור ביתי של בורגול כיום בטורקיה, מציגה תמונה שונה: החיטה העטויה (Emer Wheat) מעובדת בשני סוגי מכתשים קטנים שקטרים 0.2 מ'. בראשון שהוא בעל חתך חרוטי מחודד, מסירים את הגלומות; באחר, שתחתיתו שטוחה, כותשים את הגרעינים לגריסים. לאחר קליית השיבוליות וכתישתן, מנפים ומפרידים את הגרעינים השלמים מהגלומות. לאחר בישול וייבוש כותשים את הגרעינים במכתשים שטוחי תחתית (Hillman 1984, 129–130). קילוף המוצים הקשים של השעורה בייצור ביתי נעשה גם הוא במכתש חרוטי. במקרה זה לא הורתחו הגרגרים אלא הושרו במיים ויובשו היטב (Hillman 1985, 20).

המכתשים מסוג א', ג' וד' נועדו לפיכך לעיבוד מוצרים של גריסי דגניים ולא ליצור קמח. השוני בין המכתש החרוטי המחודד לזה קעור התחתית אינו מקרי. הוא מלמד שהקדמונים הקפידו על הפרדה בין קילוף הגרגרים לכתישתם, עובדה הנרמזת בספרות האגרונומית הרומית. קאטו מזכיר עלי של חיטה קשה – Pilum Farrarium ברשימה של מכתשים ועליים (Cato, 2:14). פליניוס מדגיש שעלי מעץ נועד למנוע את שבירתם של גרעיני החיטה (Pliny, 18:112).² נראה כי צורת החרוט המחודד מנעה מכות אנכיות ישירות על הגרעינים, ששבירתם נמנעה ע"י חיבוט השיבוליות הקלויות בדפנות המכתש. השקע הגלילי בתחתיתם של חלק מהמכתשים מעיד על שימוש בעלי מאבן בקוטר של 0.04 מ'. הפרדת שני שלבי

1 הטחינה נעשתה במכתש או קערת כתישה מסוג Mortaria ששימשה לכתישה או לישא במטבח היווני והרומי (Cato, 74:76). דומה שיש לזהות את המדכה (במדבר יא 8) בקערה זו לפי צורתה המזכירה אוכף רכיבה (משמעות נוספת של מדכה – משנה כלים כג: ב) ולפי שדכו בה (טחנו עד דק) את "המן (שהוא) כזרע הגד" שהוא מין תבלין (עיטם 1996, 692).

2 מסתבר שאין זה נכון; לפי עדותו של הילמן גם במכתש ועלי עשויים אבן אין הגרגרים נשברים במהלך הקילוף (Hillman 1984).

העיבוד נעשתה כדי להקל על מלאכת הניפוי והמיון בין הגרגרים לגלומות השבורות ובין הגריסים הדקים לעבים. המכתשים מסוג ג', שנתגלו באתרי הסקר, מופיעים ביחידים ובקבוצות. המכתשים נמצאו במכלולי מתקנים בהם יש מכתשים קעורים ועמוקים או אגנים רדודים, אך הם לא נמצאו בקרבת מטחנות חצובות בסלע. מכאן הנחתנו שמכתש זה נועד לייצור גריסים. הופעת המכתשים בקבוצה המונה 8 פריטים (באתר חירבת א-צפירה מתקופת הברזל 3 – עיטם 1996, 725; זרטל 1996, 345), מעיד על גריסה בצוותא והווי של הכנת מזון (תופעה דומה קיימת בטיחנות קמח – עיטם 1996, 678).

מתקן ב' מייצג קבוצה עם שימוש כפול: קילוף הגרגרים וכתישתם גם יחד. העובדה שהמכתש נמצא, באתרי קעון, בצידן של מטחנות מעידה שלפחות חלק מהגריסים נטחן לקמח. התהליך מתואר אולי בתבליט מן הממלכה התיכונה במצריים, שנתגלה בקבר ח'תפרחת. השיבוליות נכתשו במכתש רחב בעזרת שני עליים גדולים וארוכים מעץ. שברי הגרעינים הופרדו בניפוי מהגלומות והועברו לטחינה ברחיים של יד (Willson 1988, Fig. 8). מתקן ד' שימש לשבירת הגרגרים לגריסים, אך זמנו התקופה הרומית והובא כאן כדי להשלים את תמונת הממצא. בתקופת המקרא מתקן ב' ודומיו מלאו את מקומו ותפקידו.

העדות ההיסטוריות

כסלו הוכיח שסוג החיטה העטויה שהיתה מצויה בא"י בעבר, היא החיטה הדו גרגרית (*Triticum dicoccum* – Emmer Wheat) כסמת בשמה המקראי (1973). הכסמת מוזכרת בתנ"ך שלוש פעמים (בשמות ט 32, בישעיהו כח 25 וביחזקאל ד 9), בעוד שהחיטה מוזכרת 29 פעמים. ניתן להניח שבחלק מהפעמים מופיע חיטה או חטים כשם קיבוצי שכלל גם סוג חטים אחרות ביניהם הכסמת, כמו בפסוק "ארץ חטה ושעורה..." (דברים ח 8).

גרש מופיע בתנ"ך פעמים בלבד לעומת אזכוריו הרבים בספרות התלמודית (סוטה טו א, מנחות יט ב, תוספתא מנחות י כד) או כגריס וגריסין (יומא לט א). הופעת המונח בברכת משה משמעותית ביותר. "ומגד תבואת שמש ומגד גרש ירחים" (דברים לג 14). פרושו – מן המובחר שבפירות המבשלים ע"י השמש לעומת אלה המבשלים ע"י הירח. נראה שהבחירה ב'גרש' לשמש כפל ל'תבואה' אינה סתמית ומעידה על שימוש נפוץ בגריסים לצד הלחם.

תיאור מובהק של קילוף מרסות (מועד שבת ז ד) הכסמת או השעורה מצוי בספר משלי – "אם תכתוש את האויל במכתש בתוך הריפות בעלי לא תסור מעליו אולתו" (פרק כז 22), ופרושו – החבטות העזות במכתש המקלפות את מורסות הקשות לא יצליחו להסיר את איוולת האויל. אין לקבל את הצעת אביצור שרפות הם גריסי חיטה מבושלת – בורגול (1976, 4). הופעתו רק ברמז במקורות התלמודיים "איזו היא מעשה רותחנה כגון חילקא טרגיס..." (ירושלמי נדרים לט: ג), מעיד על שלא היה מאכל מקובל בישראל הקדומה. לפי נוה ואפעל 'דקיר' בארמית הוא חיטה/שעורה מרוסקת, בעוד שריפות (או רפות) המקראי (חיטה/שעורה מרוסקת) מתורגם ע"י פשיטה לרשא (גריסי שעורה). מונח זה מופיע באוסטרקונים הארמיים המפורסמים ע"י נוה ואפעל וגם בצורה כנענית 'ראש' (Eph'al and Naveh 1996, 11). לפי הטבלה בה המוצרים החקלאיים מובאים לפי חודשי השנה (ibid., 18) אפשר לקבוע שירוש' (ריפות המקראי) הם גריסי שעורה – גידול מבכיר המבשיל בחודשים ניסן ואייר. בעוד ש'דקיר' הוא גריסי חיטה (כוסמת כנראה) – גידול המבשיל בחודשים תמוז ואב.³

3 העובדה שבמאה ה' לפני סה"נ קיימת מילה מיוחדת לגריסי חיטה, מחזקת את הנחתנו שהחיטה העטויה (המתאימה ביותר למאכלי גריסים) היתה נפוצה בארץ בתקופת הברזל ואולי גם בתקופה ההלניסטית.

הפסוק "ותיקח האשה ותפרש את המסך על פני הבאר ותשטח עליו הרפות..." (שמואל ב יז 19) מתאר לפיכך יבוש גריסי שעורה שהושרו במים כמקובל היום בטורקיה. גריסי שעורה (אולי מסוג או גודל שונה) נקראו גם ערסן (ירושלמי נדרים לט: ג) שהוא שם קדום לפי הופעתו באכדית *arsanum* ובשומרית AR-SA-NA (Postgate 1984, 108–110).

חמישה מאכלי גריסים מוזכרים בתנ"ך: א. **גרש מכרמל** (שלב שני בהבשלת החיטה אחרי אביב ולפני קלי) מעורבב בשמן (ויקרא ב 14).

ב. **דייסה** – שדרך אחת להכנתה מתואר ע"י הנביא יחזקאל: "ואתה קח לך חטין ושעורין ופל ועדשים ודחן וכסמים ונתתה אותם בכלי אחד..." (פרק ב 9). יש להניח שאת תערובת הדגנים "דכו במדוכה ובשלו בפרור". הדייסה בתנ"ך היא כנראה ה'ניזיד' (חגי ב 12), שנקרא במשנה מקפת גריסין – עדות שהתבשיל היה סמיך (סוכה ג: ב).

ג. מהניזיד עשו מני מאכלים יבשים – "עשו אתו עגות" (במדבר יא 8).

ד. **נקדים** – לטענתו הצודקת של אביצור שנקדים אינם לחם מעופש אלא לחם מקמח קלי (1976, 4), אפשר להוסיף שהמאפה היה עשוי לא מקמח אלה מגריסי קלי שהקנו לו את מראו העקוד. חיזוק להנחה זו הוא הציון הנפרד של הנקדים לצד הלחם בפסוק אחר "ולקחת בידך עשרה לחם ונקדים ובקבק דבש..." (מלכים א יד 3).

ה. **קלי** הוא כנראה מאכל דומה או זהה לנקדים. תואר הפועל "ויצבת לה קלי..." (רות ב 14), מעיד שמדובר כאן במאפה ולא כנטען בגרגרים קלויים (Borovski 1987, 88).

דיון

כדי לבחון את השאלה באיזה מידה היו מאכלי הגריסים של הכסמת והשעורה מקובלים בארץ בתקופת המקרא, נציג את העדות הארכאולוגיות והעדויות האתנוגרפיות.

השעורה (*Hordeum*) והכסמת מתאימות לאזור ספר המדבר בשל עמידותן בתנאי יובש ויכולתן לצמוח ולהניב בקרקעות דלות. לפיכך מיקום המתקנים באזורי הגידול מתאים לתפקיד שאנו מיחסים להם. אכן גם היום נפוץ גידול שעורה בספר המדבר בעיקר במעמקים ובמישורים.

כמות ניכרת של חיטה דו-גרגרית (*Triticum dicoccum*) נתגלתה באתרים מהתקופות קדומות: בחורבת בתר מהתקופה הכלכוליתית (Zaitschek 1959, 49–50), בלכיש התקופת הברונזה הקדומה (Helbaek 1958, 310–313). מאידך, ממצאי הכסמת בתקופת הברזל מועטים (ibid., 313–114). לפי מחקריו של מרדכי כסלו החיטה הדו גרגרית הלכה והתמעטה בתקופת הברזל 2 בא"י ואת מקומה תפשו זני חיטים חשופות (בשיחה בע"פ, מאי 1984). נתון זה סותר לכאורה את טיעונינו.

מן הראוי שנבדוק מסקנה זו, שנקבעה על פי הממצא הארכאולוגי. להנחתנו, ממצאיו של כסלו משקפים רק את עיקר הגידול בחבל הים תיכוני ובקרקעות פוריות. בעוד שבאזורי חקלאות שוליים, כמו ספר המדבר, עיקר גידול הדגניים היה שעורה וחיטה עטויה. חיזוק לטענה זו הוא העובדה שגם ממצא גרגרי השעורה בתקופת הברזל אינו מרובה (Stager 1975, 64, 88, 114; Liphshitz and Waisel 1973, 71), בעוד שאין ויכוח שזו גודלה ונצרכה בארץ בתקופת הברזל. העובדה ששעורה וחיטה העטויה לא נמצאה בלכיש בשכבות מתקופת הברזל, מעידה שהתושבים אז העדיפו (שלא כמו בתקופת הברונזה) להתמקד בגידול חיטת הלחם בשדות לביש. מסקנה זו מרמזת שבתקופת המלוכה התקיים אירגון כלל ממלכתי של גידולי שדה. סיבה נוספת למיעוט ממצאי השעורה והכסמת במכלולי ישוב קדומים, נעוצה גם באופן

השימוש בגרעינים אלה ומקום גידולם. אנו יודעים, לפי יצור הגריסים בתקופה הרומית בארץ, שעיבוד המוצר – קילוף וגירסת הגרגרים התבצע בשדה בו גדלה התבואה (עיטם 1997, 193, 196–197). קל ויעיל יותר להוביל גריסים מאשר שיבוליות בעלות נפח רב פי כמה. מכיוון שגריסים ישתמרו במכלולים ארכאולוגיים במידה פחותה יותר מאשר גרגרים שלמים, מיעוט הממצא מובן מעליו.

גם העדות האתנוגרפית סותרת לכאורה את הטענה המרכזית שלנו. ייצור הגריסים בארץ בראשית המאה הנוכחית היה מחיטה חשופה. את הגרגרים גרסו ב"רחים העליונים והתחתונים" (משנה בבא בתרא ד: ה) (אביצור 1976, 76), ברחיים סיבוביות של יד או במכתשים (אביצור בשיחה בעל פה, ינואר 1994). הגריסה וקילוף הסובין נעשו בפעולה אחת שלא כמו בטורקיה. להנחתנו אין עדות זו מלמדת על מסורת ארץ ישראלית קדומה, כי אם על חידוש קדם מודרני בשל החדרת זן של חיטה חשופה שעיבודה קל ונוח יותר. נראה שמאכל החיטה המבושלת – הבורגול (שיבוש של המלה בולגור בטורקית) חדר לארץ בימי האימפריה העות'מנית.

דרך נוספת לקבוע את מידת השימוש בגריסים כמאכל היא חישוב תפוקת ה'רחיים של יד' והשוואתה לצריכת הקמח של האדם. כדי להזין משפחה גרעינית בת עשר נפשות צריך 1300 או 2000 גרם קמח (133 או 200 גר' קמח לאדם ליום – השווה אביצור 1976, ל-74: 56, CATO – צריכה יומית של עבד רומי כבול בחורף שנת 150 לפני סה"נ, היתה 6.5 מודי גרגרי חיטה שהם 660 גר', או 865 גר' גרגרים – צריכת לגיונר רומי – *ibid.*, *ibid.*). הספק רחיים של יד הוא 200 גר' קמח לשעה, לפיכך נחוצות שש וחצי שעות טחינה כדי להכין את מנת הקמח היומית. אם היו הקדמונים ניזונים ממאפה בצק בלבד, לא היה סיפק בידיהם להכינו עד עלות השחר. הכנת הלחם כוללת טחינה ע"י שני אנשים במשך חצי לילה, הכנת הבצק וטפיחתו והאפיה עצמה. מכאן שמאכלי הגריסים, שהכנתם דורשת זמן מועט יותר, איפשרו לאדם המקראי לצרוך את מנת הדגן שהיתה נחוצה לקיומו.

מוסיל, בסיוריו בעבר הירדן בסוף המאה ה-19, מספר על עשרים סוגי מאכלים של גרגרי דגניים, שלמים וגריסים, הנהוגים אצל הבדואים שם. גם היום קיים בארץ מגוון לא מבוטל של תבשילי גריסים במטבח הכפרי הערבי: 'בלילה' (גריסי חיטה מבושלת) עם לבן, מרק 'פריכה' (גריסי חיטה **זקים**) ומאכלים אחרים עשויים מפריכה – כגון 'תבולה', 'כובה' עם בשר ועם לבן מבושל, 'דחאריג' עם לבן, 'מגדרה' עם 'סמידה' (גריסי חיטה עבים), סמידה עם 'מוראר' (נמסר בע"פ ע"י אמנה אבו אלהיגא מהכפר כאוכב לנכדתה, מרץ, 1996).

סיכום

לנוכח העדויות ההיסטוריות, הארכאולוגיות והאתנוגרפיות, נראה שמאכלי הגריסים היו מקובלים בתפריט הארץ ישראלי בתקופת המקרא ולא היו מנהג זר שיובא ע"י הצבא הרומי במאה השנייה לסה"נ. לפני שננסה להעריך את מידת השימוש בגריסים במטבח המקראי, נבחון את פני הדברים בארצות שכנות לישראל:

המאכל היום-יומי הנפוץ של רוב האוכלוסיה בלאטיום עד המאה הראשונה לפני סה"נ היה דייסה (FAR או PULS), אותו הכינו מגריסים של חיטה עטויה (ALICA). ביון חל המהפך כבר במאה הד' לפני סה"נ, אז החליף הלחם את ה"דברים הנלושים" (mazâ) אותו הכינו מגריסי שעורה (alphita) – התבואה שהיתה נפוצה ביון (Moritz 1958, 148). במצרים הפכה החיטה החשופה למצויה ביותר בהתקופה ההלניסטית, אז היא דחקה את החיטה הדו-גרגרית שהיתה קודם לכן המין היחיד שגדל במצרים (כסלו 1973, 248).

במצרים להבדיל מבין ואיטליה, לא קיים קשר ישיר בין החלפת סוג החיטה לבין מידת צריכת הלחם. כבר בשנת 3477 לפני סה"נ הוכנו במצרים כיכרות קטנות של לחם שעורים (Willson 1988, 11). שלושים מיני מאפה ידועים בשמותיהם, עשויים מחיטה עטויה ושעורה היו מצויים כבר בימי השושלת ה-18. הלחם במצרים היה הנפוץ ביותר מבין מאכלי הדגניים (ibid., 12–18).

לנוכח העדויות שהוצגו כאן, נראה שבא"י בתקופת המקרא מאכלי המאפה והגריסים היו מקובלים גם יחד. אפשר שמאפה הבצק היה נפוץ יותר בין השניים. תיאור חמש הצורות של המנחה האישית (ויקרא פרק ב') עשוי לשמש אספקלריה מאירה של התבשלים המצויים בתקופת המקרא. המנחות היו עשויות מדגנים מעורבבים או מרוחים בשמן זית. לעיתים הוסיפו לתערובת זו לבונה (כי המנחה שימשה כקטורת – Weinfeld 1996, 125–128), אך הדגן והשמן הם המרכיבים התזונתיים:

א. סולת – קמח גס – מעורב בשמן (פסוק 2). עוגיות ותיקא, עשויות קמח מעורב בשמן ומלת, היו אהובות ביותר על היהודים בימי בית שני.

ב. סוגים שונים של מאפה תנור – חלות, מצות ורקינים – מעורבבים או מרוחים בשמן (פסוק 4). ג. מצה (סוג של מאפה דק) עשויה מקמח גס מעורבב בשמן מטוגנת במחבת. את המצה שוברים לפתיתים עליהם יוצקים שמן (פסוק 5).

ד. קמח גס מטוגן בשמן עמוק (?) במרחשת (מחבת עמוקה – פסוק 7).

ה. אביב קלוי – גרגרי דגן בשלב הבשלה ראשוני קלויים קלות על אש, או גרש כרמל – גריסים עשויים גרגרי כרמל (שלב הבשלה שני – פסוקים 14–15). הדגן בימי המקרא נאכל לפיכך, לא אפוי, אפוי, מטוגן וכגריסים.

המשמעות של הלחם כמזון לאדם ולבהמה הבאה לידי ביטוי בפסוקים כ"ודי חלב עזים לחמך" (משלי כז 27), או "נותן לבהמה לחמה" (תהלים 147, 9), מעידה על מעמדו הבחיר של הדגן בתפריט המקראי. הצירוף מטה-לחם החוזר ומופיע בתנ"ך (יחזקאל ה 16), מרמז אולי על משמעות רחבה יותר של הלחם כמשל לאמצעי קיום ולפרנסה. ארבעת המשמעויות האחרות של המלה לחם בתנ"ך, משקפות את אופן אכילת הדגן בימי המקרא:

א. 'לחם' מופיע פעמים רבות בתנ"ך במשמעות הרגילה, כמאפה בצק, כמו בפסוק "ואפו עשר נשים לחמם בתנור אחד" (ויקרא כו 26). המונח ככר או פת, הקדים את המונח 'לחם', כדי להבדילו ממשמעויות אחרות.

ב. לחם במובן קיבוצי של מאכלי דגן שונים, כמו בפסוק "וכל לחם צידם יבש היה נקדים" (מאפה מגריסי קלי – יהושע ט 5), או בפסוק "ולחם וקלי וכרמל לא תאכלו" (מאכלי דגן לעומת גרגרי דגן – ויקרא כג 14).

ג. לחם כמאכל קמח מטוגן בשמן. "ובפתותי לחם" (יחזקאל יג 19).

ד. לחם במשמעות נזיד גריסים כמו בפסוק "...עדשים ודחן וכסמת ונתתה אותם בכלי אחד ועשית אותם לך ללחם..." (יחזקאל ד 9).

רשימת מראי מקום

אביצור, ש. 1976, אדם ועמלו, ירושלים.
 וינטר, ח. 1996, ממצא הצור בעמקים המזרחיים, בתוך זרטל, א. 1996, סקר הר מנשה, העמקים המזרחיים וספר המדבר, ת"א, עמ' 611–680.

- זרטל, א. 1996, סקר הר מנשה, העמקים המזרחיים וספר המדבר, ת"א.
 כסלו, מ. 1973, לזיהוי של חיטה וכסמת, לשוננו, ל"ז, עמ' 83–95, 243–252.
 עיטם, ד. 1996, סקר מתקנים חקלאיים, בתוך, זרטל, א. 1996, סקר הר מנשה, העמקים המזרחיים וספר המדבר, ת"א, עמ' 681–738.
 עיטם, ד. 1997, "ריחים של גרוסות" – מתקן לייצור גריסים מהתקופות הרומית והביזנטית בארץ ישראל, בתוך, אשל י. 1997, (עורך), מחקרי יהודה ושומרון, דברי הכנס השישי, אריאל, עמ' 191–202.
 עיטם, ד. (בהכנה), סקר מתקנים חקלאיים, בתוך, זרטל, א. סקר הר מנשה, בקעת הירדן, ת"א.
 Borovski, O. 1987, *Agriculture in Iron Age Israel*, Eisenbrauns.
 Cato, M. P., *On Agriculture*, The Loeb Classical Library, New York, 1936.
 Eitam, D. 1993, "Between the (olives) rows oil will be produced Presses will be Trod" (Job 24, 11), in, Amourtti, M.-C., Brun, J.-P. (eds), *Wine and Oil in the Mediterranean Area, Bulletin de correspondance Hellenique*, Supplement XXVI, Ecole Française d'Orléans 1993, pp. 16–36.
 Helbaek, H., 1958, Plant economy in ancient Lachish, in Tufnell, O., (ed.), *Lachish 4*, London, pp. 309–317.
 Hillman, G., 1984, "Traditional Husbandry and Processing of Archaic Cereals in Recent Times: The Operations, Products and Equipment which might feature in Samaritan Texts. Part I: The Glume Wheat" *Bulletin of Sumerian Agriculture* 1, pp. 1–30.
 Hillman, G., 1985, Traditional Husbandry and Processing of Archaic Cereals in Recent Times: The Operations, Products and Equipment which might feature in Sumerian Texts. Part II: The Free-Threshing Cereals," *Bulletin of Sumerian Agriculture* 2, pp. 1–31.
 Lipschitz N., and Waisel, Y., 1973, Dendroarchaeological investigations in Israel (Tel Beersheba and Arad in the northern and eastern Negev), *IEJ* 30: 132–136.
 Moritz, L. A., 1958, *Grain Mills and Flour in Classical Antiquity*, Oxford.
 Nave, Y., 1996 and Eph'al, I., *Aramaic Ostraca of the Fourth Century BC from Idumaea*, Jerusalem.
 Pliny, *Historia Naturalis*, The Loeb Classical Library, New York, 1950.
 Postgate, J. N., 1984, Processing of Cereals in the Cuneiform Records, *Bulletin of Sumerian Agriculture* 1, pp. 103–113.
 Stager, L.E., 1975, Ancient Agriculture in the Buqei'ah Valley, *ASOR Newsletter* 2:1–4.
 Varo, M. T., *On Agriculture*, The Loeb Classical Library, New York, 1936.
 Wienfeld, M., 1996, The Use of oil in the Cult of Ancient Israel, in Eitam, D., and Heltzer, M., (eds.), *Olive Oil in Antiquity in Israel and Neighbouring Countries*, Haifa.
 Willson, H., 1988, *Egyptian Food and Drinks*, Buck.
 Zaitschek, D.K. 1959, Remains of Cultivated Plants from Horvat Beter (Beersheba): Preliminary Report, *Atiqot* (English Series) 2:49–50.