

גֵבֵן גֵיבֵן גְבִינֹת – מֵמַתִּי? הגבינות בארץ ישראל בעת העתיקה

טובה דיקשטיין
יוסי גינוסר



גושי גבינת כישכ בדווית מתייבשים בשמש (צילום: ירון גלעדי)

מצמחים שיש להם יכולת הקרשה, כגון: שרף של עץ התאנה, זרעים של קורטם הצפעים, גדילן ואחרים. קולומלה (Columella), אגרונום וסופר רומי (4-70 לספירה) מונה את אמצעי הגיבון המוכרים ברומא וממליץ על גיבון בעזרת שרף של תאנה. אמצעי זה נזכר גם במשנה (משנה עורלה א', ז). השומרונים מגבנים את גבינותיהם עד היום בזרעים של חריע (קורטם הצפעים). לאחר הגיבון, מבוצע

תהליך הגיבון

גבינה היא מוצר חלב שעובר תהליך של ריכוז מרכיביו באמצעות הקרשה של חלבוני החלב. החלב מחמיץ באופן טבעי ומתגבן, אך הוספת חומץ או תרבית שנוצרה מחלב חמוץ מזרזת את התהליך. לשיפור התהליך היו מוסיפים אנזים בשם רנט (Rennet), שהיה מוכר לאדם אלפי שנים, אנזים שנלקח מקיבתם של יונקים כגון טלה או גדי בני יומם או

ל א ידוע בוודאות מתי התחילו בני האדם לייצר גבינה. סביר להניח שייצורה החל עם ביות הצאן והבקר, בסביבות 8,000 לפנה"ס. במסופוטמיה נמצאו לוחות טין כתובים בכתב היתדות מן האלף השלישי לפנה"ס, ובהם איזכורים של סוגי גבינה שונים: טרייה, מתובלת בחרדל, מתובלת בדבש, עשירה, חריפה, עגולה, קטנה, גדולה ולבנה.

ד"ר טובה דיקשטיין – חוקרת את נושא האוכל הארצישראלי הקדום. כתבה עבודת דוקטורט בנושא: "על שולחן האוכל הארץ ישראלי בתקופת בית שני, המשנה והתלמוד".
יוסי גינוסר – מנכ"ל משרד רואי חשבון וגבן נלהב. חוקר את הגבינות שנעשו בתקופת בית שני ובראשית הנצרות.



קורטם הצבעים (באדיבות יונתן מטלון)

התליך של ניקוז מי הגֶבֶן (המוצק שנוצר מהחלב ומשמש להכנת הגבינה) באמצעות חיתוכו, ערבובו, חימומו, המלחתו וכבישתו.

הגיבון בארץ ישראל בעת העתיקה

לא רבות ידוע על הגבינה וייצורה בארץ ישראל הקדומה. האזכורים של הגבינה במקורות היהודיים הקדומים הם מועטים ומתייחסים בדרך כלל להלכות הקשורות בדיני כשרות, שמיטה, ברכות וכדומה. מתוכם עולים תיאורים חלקיים של שיטות הגיבון שהיו נהוגות בארץ ישראל. על פי התלמוד – רק חלב של בעלי חיים כשרים, מעלי גרה ומפריסי פרסה מצליח להתגבן (כבלי, עבודה זרה ל"ה, ב'). פליניוס, ההיסטוריון וחוקר הטבע הרומי, טען שחלב של בעלי חיים שיש להם שיניים על הלסת לא מתגבן (פליניוס, תולדות הטבע, XI, 96). מחקרם של זוהר עמר, עוזי מרין ודוד אילוז מראה שחלב של בעלי החיים המוגדרים כלא כשרים על פי התורה לא מתגבן. (ז' עמר ואחרים, כד"ד 21, תשס"ט, עמ' 75-94).

הפועל גבן נקרא במשנה "להעמיד": "וגבינה שהעמידה גוי" (תוספתא צוקרמאנדל ד', יא). האנזים רנט נקרא מסו: "משל לחלב שהיה נתון בקערה, עד שלא תרד לתוכו טיפה אחת של מסו הוא מרפף, כיון שירד לתוכו טיפה אחת של מסו, מיד הוא קופא ועומד" (בראשית רבה ד', ז'). שיטה נוספת הייתה גיבון בתוך קיבה של בהמה כשרה: "המעמיד בעור של קיבה כשרה" (משנה חולין ה', ח').

גם גיבון בעזרת שרף של עץ התאנה היה מוכר: "שמעתי שהמעמיד בשרף העלים בשרף העיקרים (ענפים) מותר. בשרף הפגים אסור מפני שהם פרי" (משנה עורלה א', ז'). גבינות רכות גובנו בחומץ וגבינה של גויים

נאסרה "מפני שמעמידין אותה בחומץ" (כבלי, עבודה זרה ל"ה ב'). וחומץ יין דומה ליין.

האיזכורים הראשונים של הגבינה

הגבינה, בוודאי זו היבשה והמלוחה, שימשה כצידה לדרך לרועים, לנוודים ולחיילים. "חריצי החלב" והקלי (שעורה או חיטה קלויה) נזכרים לראשונה במקרא כשדוד הביאם לאחיו בשדה הקרב עם הפלישתים (שמואל י"ז, יז-יח). מן השימוש במלה חלב – אפשר שמדובר בגבינה שנעשתה מחלב חמוץ בסגנון הג'מיד הפלסטיני-כדורי: גושי גבינה קשה, נטולת שומן, מלוחה ומיובשת שנוצרת מחלב שהחמיץ באופן טבעי, ללא הוספת אנזים (גבינה לקטית). גבינה דומה נזכרת גם באודיסאה של הומרוס.

באזכור המקראי השני של הגבינה, אומר איוב: "הֲלֹא כְחֶלֶב תִּתִּיכֶנִי וְכַגְבֵּנָה תִּפְאֶנֶנִי" (איוב י', י'). אזכור נוסף לגבינה מופיע בספר יהודית, ספר חיזוני שעוסק בתקופה הפרסית אך נכתב כנראה בתקופה ההלניסטית. הולופרנס, שר צבאו של נבוכדנצר פלש לארץ ישראל וצר על העיר בתוליה שבשומרון. יהודית, אלמנה יפהיפה ועשירה, החליטה להציל את עירה. היא התרחצה והתקשטה ולפי אחת הגרסאות לספר (כנראה מימי הביניים), היא נשאה כיבוד וגם לביבות גבינה: "ותתן יהודית ביד שפחתה נאד חלב וחמת יין וצלוחית שמן וקמח ולחם וגבינה ותלך לה" (איזושטט, אוצר המדרשים, יהודית עמ' 207). היא הגיעה למחנה של הולופרנס, שנכבש בקסמה. כשניסה להתייחד עמה כרתה את ראשו, נמלטה והצילה את עם ישראל.

המטבח היהודי בתקופה הרומית

ברומא מאכלי גבינה ובעיקר עוגות גבינה שמשו קינוח במשתאות. כמו כן הם היו גם מאכלים פולחניים, שניתנו ממנחות לאלים. בספרות היהודית לא נזכרים מאכלי גבינה ויתכן שחוקי הכשרות הגבילו את התפריט החלבי, אך מן הרמזים המופיעים במקורות ניתן לראות שהיה מקום לגבינה גם במטבח היהודי הקדום.

על פי משל המתאר איך מקבלים אורח שלא עוזב, ניתן ללמוד על מקומה של הגבינה בסולם המזונות הנחשקים: "שאם ילך אדם לאכסניה וקבלו (חברו), כיום ראשון מקבלו



תיאור חליבת פרה מקבר בסקארה, מצרים (אתר ויקיפדיה)

יפה ומאכילו עופות, בשני מאכילו דגים, בשלישי גבינה, ברביעי מאכילו ירק, כך פוחת והולך עד שמאכילו קטניות". (תנחומא ורשה), פנחס י"ז). מכאן שהגבינה נחשבה אמנם למאכל מקובל אך עמדה במקום השלישי אחרי העופות והדגים.

גם מתוך המדרש הבא על סעודה שנערכה בארץ ישראל ובה כל אדם הביא כיבוד כלשהו מן הבית, רואים שהגבינה הייתה אחד המאכלים המקובלים:

משלו משל, למה הדבר דומה, לעשרה בני אדם שבאו במסיבה אחת, אחד הביא דגים גדולים, ואחד הביא דגים קטנים, ואחד הביא דגים מלוחין ותפלין, ואחד הביא כרוב ותרדין שלוקין, ואחד הביא בצים, ואחד הביא גבינה, ואחד הביא בשר של שור, ואחד הביא בשר של איל, ואחד הביא של עופות, אכילה אחת, הביאו על שולחנן, כל אחד ואחד נטל עשר אכילות והלך לתוך ביתו.

(אליהו רבה (איש שלום) פרשה י"ח, ה').

גלנוס (Galenus), רופאו של הקיסר הרומאי מרקוס אורליוס, מספר במאה השנייה: "סביבי מכינים קמח מגבינה יבשה טחונה ומפזרים אותה על החומוס". רמז למאכל שגירדו עליו גבינה מופיע גם במשנה: "נוטל אדם קורנס לפצע בו את האגוזים וקורדום לחתוך את הדכלה מגירה לגרור בה את הגבינה" (משנה שבת י"ז ב).

הגבינה לא נחשבה למאכל בריא: "עשרה דברים מחזירין את החולה לחוליו, וחוליו קשה, אלו הן: האוכל בשר שור, בשר שמן, בשר צלי, בשר צפרים, וביצה צלויה, ותגלחת, ושחלים, והחלב, והגבינה" (כבלי ברכות נ"ז ב'). ובין המאכלים שהיו אסורים על הכהן הגדול ערב יום הכיפורים כדי שלא יטמא ביום שבו נכנס לקודש הקודשים, נמנתה גם הגבינה: "אינן מאכילין אותו לא



מגרת גבינה מברונזה, מאה חמישית לפנה"ס (צילום: דן דיפנדייל)

מה לגבינה ולירושלים? גיא שטיבל



הטירופיון בדגם ירושלים בימי בית שני

סרטם הידוע של חברות מונטי פייתון, "בריאן כוכב עליון", נפתח בסצנת 'הדרשה על ההר', במסגרתה מצוטט ישו המברך את עושי הגבינה. הדבר גורם להרמת גבה מצד המאזינים לדרשה, התוהים מה מיוחד כל כך ביצרני גבינה? מן המפורסמות הוא שיוצרי הסרט קראו את תיאוריו של יוספוס על אודות העיר ירושלים והחיים בה במהלך כתיבת התסריט. והנה, בספר החמישי של חיבורו 'מלחמת היהודים' מכנה יוספוס את הגיא המרכזי של ירושלים, שהפריד בין העיר העליונה ובין העיר התחתונה, בשם טירופיון (Tyropoion). האזכור הזה תורגם בדרך כלל במחקר כ"גיא של עושי הגבינה" כמשמעו ביוונית. יחד עם זאת, העובדה שלא קיימת עדות תומכת נוספת באף מקור אחר לנוכחות ייצרני גבינה בציר המרכזי של העיר, לצד העובדה שעד היום לא נמצאה במקום כל עדות ארכאולוגית הנקשרת לתעשייה זו הביאה למגוון פרשנויות נוספות במהלך השנים. כבר לפני כ-150 שנה הציע צ'רלס וילסון, מגדולי חוקרי העיר המוקדמים, לפרש את הרכיב tyro לא כגבינה (τύρος) אלא כ-Tύρος במובן צורים, כלומר אנשי העיר צור (מפיניקיה). בעקבותיו הלך גם רוני רייך שהציע לקשר את "שער הדגים" הנזכר במקרא ואת עצמות הדגים הרבות שהתגלו בעיר דוד, עם מסורת על נוכחות פיניקית בעיר שנמשכה לתפיסתו גם לתקופה ההלניסטית והרומית; יש לציין שניכרים קשיים אטימולוגיים לקבל הצעה זו. לאחרונה העלה יואל אליצור את ההשערה שמשמעות המונח טירופיון היא "דמיו גבינה" והציע לקשר זאת עם מראה בתים מטויחים לבן שאולי היו ממוקמים בציר זה; גם כאן הפתרון הלשוני לא נתמך בממצאי החפירות שמלמדים דווקא על חזיתות אבן של מבנים מפוארים שעטרו את שני צדי הרחוב המדרוג שהוקם בנתיב הגיא. דומה שטרם נמצאה פרשנות מניחה את הדעת. כך או כך, ניתן לסיים בברכה מהסרט, שתהא כך נדמה מקובלת על הכול: Blessed are the cheesemakers.

ד"ר גיא שטיבל – מרצה בכיר בחוג לארכאולוגיה ותרבויות המזרח הקדום באוניברסיטת תל אביב. מנהל משלחת החפירות המחודשות במצדה ומתמחה בארכאולוגיה של התקופה הקלאסית. (וכן, גם מעריץ של מונטי פייתון).

נאסר עליו לאכול גבינה תפלה וגבינה מלוחה (משנה נדרים ו', ה'), שכנראה היו שתי הגבינות הבסיסיות. גבינה תפלה חייבת להיות טרייה, שכן שימור של גבינה נעשה על ידי המלחתה; גבינה שלוקה: "אין לוקחין גבינה ובית הינייקי אלא מן המומחה ושלוקה נלקחת מכל מקום" (תוספות, עבודה זרה ד', י"ג, מהדורת צוקרמאנדל). מסיבות של כשרות, היגינה והעובדה שרועים נחשדו בגניבת צאן, אסרו חז"ל לקנות גבינות

ארוחות לעבדים. פליניוס מזכיר גם הוא את הווסטינוס ומסכים שהלונה היא אחת הגבינות המוערכות ביותר.

סוגי הגבינות במקורות היהודיים

בספרות חז"ל נזכרות מספר גבינות: גבינה טרייה – "גבינה בת יום מעולה" (בבלי, שבת קל"ד א'); גבינה משומרת ומלוחה – חז"ל קבעו שאדם שנדר שלא לאכול גבינה –

הגב"י ולא גב"ם, ולא כל דברים המביאין לידי טומאה. לא הגב"י – לא חלב ולא גבינה ולא ביצה ולא יין" (בבלי יומא י"ח א').

סוגי הגבינות בספרות הרומית

סופרים רומים מהמאה הראשונה לפנה"ס ומהמאה הראשונה לספירה, כווארו (Marcus Terentius Varro) קאטו (Cato) וקולומלה כתבו על ייצור הגבינה בתקופתם. ניתן למצוא לכך גם מקבילות בספרות היהודית בת התקופה. בשני סוגי המקורות נחלקות הגבינות לשתי קבוצות – גבינות רכות וטריות וגבינות קשות ומשמרות. הגבינה הרכה הייתה בסגנון ריקוטה. באיטליה נמצאו כלים מיוחדים מתקופת הברונזה שנועדו לחימום חלב לייצור גבינה שגובנה בעזרת חומץ בסגנון ריקוטה. לכלים אלה הייתה תוספת סביב צוואר הכלי שמנעה את גלישת החלב הרוחת. המשורר הרומי מרטיאליס (Martialis), מונה בספרו קסניה ("אירוה") ארבעה סוגי גבינה קשה: ווסטין, טרבולה, וולברום מעושנת, ולונה. גבינת הווסטין יוצרה במרכז איטליה והייתה הגבינה המקובלת לארוחת הבוקר. הטרבולה הייתה טובה כאשר נטבלה במים וחוממה – ונועדה כנראה גם לכישול. הוולברום נחשבה לטובה ביותר מבין הגבינות המעושנות, שהיו פופולריות ברומא. לונה (ירח) הייתה גדולה כל כך שהספיקה לדבריו של קולומלה לאלף



נער מוכר גבינה, יפו 1920-1923 (אלבום מסעות פרנק שולטן בארץ הקודש, ארכיון יד בן-צבי)



בדווית חובצת זבדה במחבצה מעור כבש (צילום: אבי אוהיון, באדיבות לע"מ)



ריקון השנינה לתוך הסיר מתוך נאד עשוי מעץ (צילום: ידין גלעד)



הסיר מכיל את השנינה. בשתי הקעריות הגאפס - גבינה רכה דלת שומן שמתקבלת אחרי הסינון (צילום: ידין גלעד)

גבינה בסגנון מוצרלה, שמיוצרת בטמפרטורות גבוהות תוך כדי הוספת מים חמים לגבן ומתייחנת, אלא שגבינה זו מתאימה בעיקר לחלב בקר המקובל פחות בעת העתיקה. גבינת בית הינייקי - היא גבינה מיוחדת ויתכן שהיא גבינה קשה. בפירושו על המשנה סוכר זאב ספראי שהיא גבינה מן הבשן, אזור קריר יחסית. בתוספתא נאמר: "אין לוקחין מן הרועין לא מן עזין ולא גזין ולא תלושין של צמר ולוקחין מהן חלב וגבנה במדבר אבל לא ביישוב" (בבא קמא י"א, ט', מהדרות ליברמן). כאמור, רועים נחשדו בגזל במקומות יישוב, אבל המדבר היה שלהם. אין במקורות תיאורים של סוגי גבינה מדברית אבל סביר להניח שהיו גבינות בסגנון הגבינות הבדוויות של היום.

האם ייצרו גבינות קשות בארץ ישראל הקדומה?

מן הקבלה בין תיאורי הגבינות במקורות היהודיים הקדומים ובין סוגי הגבינות המסורתיות שמיוצרות במגזר הברודי עולה דמיון רב בסוגי הגבינות. גם לחלק מהגבינות המתוארות במקורות הרומיים יש הקבלה לגבינות הארצישראליות (לדוגמא, הטרבולה, שהיה צורך להשרותה במים חמים, היא כנראה המקבילה לגבינה השלוקה מהמקורות היהודיים, לגיבנה הערבית או לגבינה השומרנית). עם זאת, אין לנו עדות שבארץ ישראל ייצרו גבינות קשות (ולא מיובשות) כדוגמת הוולברום והלוונה הרומאיות, ויתכן שהסיבה הייתה נעוצה בהבדלי האקלים. גבינות קשות דורשות התיישנות בטמפרטורות נמוכות לכל אורך השנה ולכן כנראה שלא התאימו לארץ. היובש והמליחות של הגבינות המיובשות הם שני גורמים המאפשרים את שרידות הגבינה לאורך זמן גם במזג אוויר חם.

סוגי גבינה במגזר הברודי

האם הגבינות שנעשות היום בארץ בשיטה מסורתית יכולות ללמד על ייצור הגבינות בעבר והאם טעמן דומה? סביר להניח שסוגי הגבינות שמגבנים הברודיים, שחיים כמעט ללא חשמל ועדיין נודדים לעתים במדבר, דומים במידה רבה לגבינות הקדומות: **גאפס** - (לכן ג'אמד, ג'ירג'יב) - גבינה טרייה

המיוצרת מן הג'בן (חלב חמוץ), אחרי שנחבץ והוצאה ממנו הזבדה - שומן החלב, ובמחבצה נותרת השנינה (הלבן דל השומן). הגבינה נאכלת כמות שהיא או בתוספת שמן זית, אך זהו שלב ביניים בהכנת הגימיר.

לבנה - גבינה טרייה המיוצרת מן הלבן המלא.

גיבנה - היא גבינה חצי קשה, המכונה גבינה ערבית. היא נמכרת בקוביות של כ-10 סמ"ר בתוך מי מלח. מכינים אותה מן החלב הטרי, תוך ניצול החום הטבעי של החלב וללא פיסטור. הפרדת מוצקי החלב מן המים נעשית בעזרת אנזים, ותהליך ייצורה נמשך כמה שעות. אוכלים אותה מבושלת בדרך כלל. זו הגבינה שמשמשת ככנאפה. ניתן להשתמש בה בטעמה הטבעי, אבל כדי לשמר אותה לזמן קצר ללא קירור יש להמליח אותה ולהשרות אותה במים שהיא מפרישה. גם לשומרונים יש גבינה דומה, שמגובנת בזרעי קורטס הצבעים, מושרית במי מלח ל-24 שעות וקוביות הגבינה נשלקות במים ורתחים לפני הכנסתן לצנצנת.

קריש - (גריש, אריש) היא גבינה רכה ומתקתקה, שנוצרת על ידי הרתחת המים שנותרו מהכנת הג'יבנה, וסינון מוצקי החלב. (בדומה לריקוטה).

עפיג, ג'מיד, לבן נאשף, כישכ, ג'עגיל - (שמות שונים לאותו המוצר) - הוא המוצר הסופי של הגאפס. זהו גוש יבש של חלבוני החלב ללא השומן ועם הרבה מלח. אל הגבינה הרכה שמתקבלת לאחר סינון (גאפס) מוסיפים כמות גדולה של מלח, ולעיתים גם תבלינים אחרים, ויוצרים ממנה חרוטים או גלילים שמתייבשים בשמש עד שהם נעשים קשים כאבן, ואז הם יכולים להשתמר שנים בתנאי יובש, ולשמש כמזון חלבוני מרוכז. ערכם רב מאד לנוודים.



קשה לדעת בוודאות אילו סוגי גבינה היו בארץ ישראל הקדומה. על פי המקורות היהודיים ניתן להסיק שהגבינות היו חלק מן המטבח המקומי ושהגבינות הבסיסיות היו גבינות פשוטות יחסית. ארץ ישראל היא ארץ חמה ויישון הגבינות נעשה במערות קרירות. ייתכן שהיו גבינות משובחות יותר בצפון הארץ ופשוטות ביותר בדרום.

מרועים שמכרו גבינות באופן פרטי, אלא מאדם מוכר וידוע - מומחה. גבינה שלוקה היא כנראה גבינה שיצקו עליה מים ורתחים. השומרונים נוהגים עד היום לשלוק במים ורתחים את גבינת הכבשים לאחר ששהתה במי מלח כיממה. אפשרות נוספת היא שזו

לעיון נוסף

1. מ' ברושי, "על מזונם של בני ישראל בתקופה הרומית", קתדרה 43 (תשמ"ז), עמ' 15-32.
2. ד' ספראי, "הכפר הערבי כמקור לתולדות התרבות החומרית של ארץ ישראל בעבר", אריאל 102-103 (תשנ"ד), עמ' 157-164.
3. J. Bottero, "The Most Ancient Recipes of All". *Food in Antiquity*. Eds. J. Willkins, D. Harvey and M. Dobson. Exter, 1995: pp. 248-275.
4. D. Iluz, Z. Amar, M. Goldberg, U. Merin, Y. Katz, "Biblical Milk Taboos and Scientific Methodology with Ancient Nomenclature", *Natural Resources* 2, 4 2011, pp. 240-243.