

הלחם – לפרשת יתרו

יתרו חותן משה שומע את סיפור יציאת מצרים והנסים שליוו אותו ומחליט להצטרף לעם ישראל. "וַיִּשְׁמַע יִתְרוֹ כֹּהֵן מִדְיָן, חֹתֵן מֹשֶׁה, אֶת כָּל-אֲשֶׁר עָשָׂה אֱלֹקִים לְמֹשֶׁה, וּלְיִשְׂרָאֵל עַמּוֹ... וַיָּבֹא יִתְרוֹ חֹתֵן מֹשֶׁה, וּבָנָיו וְאִשְׁתּוֹ--אֶל-מֹשֶׁה: אֶל-הַמִּדְבָּר... וַיָּבֹא אֲהֲרֹן וְכָל זִקְנֵי יִשְׂרָאֵל, לֶאֱכֹל-לֶחֶם עִם-חֹתֵן מֹשֶׁה--לִפְנֵי הָאֱלֹקִים." (שמות י"ח)

מהי המשמעות של אכילת הלחם ?

משה גומל לחותנו על כך שבימים הקשים בהם ברח מפני פרעה – נתן לו מקלט אישה ובית – "וַיֹּאמֶר אֶל-בְּנֵתּוֹ, וְאִי; לָמָּה זֶה עֲזַבְתָּן אֶת-הָאִישׁ, קִרְאָן לוֹ וַיֹּאכֶל לֶחֶם. וַיֹּאֶל מֹשֶׁה, לְשֵׁבֶת אֶת-הָאִישׁ; וַיִּתֵּן אֶת-צִפּוֹרָה בִּתּוֹ, לְמֹשֶׁה" (שמות ב')

הלחם הוא האוכל הבסיסי ביותר לאדם: "וְלֶחֶם, לֶבֶב-אָנוּשׁ יִסְעֵד" (תהילים ק"ד) **ובדרך כלל במזרח התיכון הלחם היה עשוי מחיטה. השעורה שימשה יותר את הבהמות אך בשעת הדחק שמשה למאכל לאדם, בארצות המזרח הרחוק האורז נחשב ל"לחם" ובדרום אמריקה התירס. בתרבויות רבות מסמל הלחם את בסיס הקיום האנושי, וככזה מבטאת המלה "לחם" גם את המילה "מזון" - בהשאלה. כמו כן, מאותה הסיבה, ידוע הלחם כמזון העניים. קבלת פניו של אדם חשוב, בהוצאת לחם ויין, כדי להדגיש שחולקים עימו את המזון החשוב ביותר, מוכרת לנו בקבלת הפנים שערך מלך שלם לאברהם אבינו: וּמִלְכִּי-צֶדֶק מֶלֶךְ שְׁלָם, הוֹצִיא לֶחֶם וַיַּיֵּן; וְהוּא כֹהֵן, לֹאֵל עֵלְיוֹן. וַיִּבְרָכֵהוּ, וַיֹּאמֶר: בָּרוּךְ אַבְרָם לֹאֵל עֵלְיוֹן, קִנָּה שְׂמִים וְאַרְצָךְ. (בראשית י"ד)**

הלחם קשור למילה הלחמה = הדבקה. כל עניינה של האפייה קשור בהדבקת גרגרי החיטה זה לזה והלחמתם ללחם אחד שאינו מתפורר. ולכן אולי גם תפקידו החשוב של הלחם מעבר להיותו מזון, התפקיד לאחד וחבר בני אדם. אכילת הלחם יחדיו יוצרת קירוב לבבות. כמו בביטוי הצה"לי "אנחנו אוכלים מאותו מסטינג" משמע אנחנו באותו מעגל חברתי. (וכמובן שלקצינים דרוש חדר אוכל נפרד כדי ליצור "דיסטנס" – ריחוק והבדלה מעמדית.)

פורפסור חיים גמליאל – מעביר הרצאות בנושאי תזונה. ובהרצאתו הדגיש מדוע בשבעת המינים ישנם שני סוגי דגנים – חיטה ושעורה ?

תשובתו היא שאכן משניהם ניתן לאפות לחם, אולם הלחם הנאפה מחיטה גורם לגופנו לייצר גליקוגן – שהוא עשוי בעצם מסוכר שנקרא גלוקוז. הסוכר הזה אינו בריא בכמות גדולה ובפרט לחולי סוכרת. הגליקוגן מתפרק לאט בגוף ויוצר רמות סוכר גבוהות בגוף. לעומתו לחם העשוי משעורה מייצר שרשרת סוכרים שונה – בטא גלוקן, השרשרת הזו מתפרקת בגוף לאט יותר ואינה יוצרת עודף סוכר חמור כמו לחם החיטה. לכן התורה מבחינה בין שני הדגנים הללו שבעין חיצונית הם נראים כל-כך דומים אולם באופן פנימי – הם שונים לחלוטין והשפעתם על גופנו שונה. הגלוקן שנמצא בקליפת גרגירי השעורה, מסייע להורדת רמות הכולסטרול בדם ולמניעת בעיות בכלי הדם.

מכל מקום כאמור הלחם הוא מאכל בסיסי ביותר. וחשיבותו לתזונה רבה ביותר. אין ספק שללא הלחם אנשים רבים בעולם היו מקפחים את חייהם ברעב. הלחם הוא פתרון תזונתי זול יחסית לאוכלוסיה ענייה. ואחת הבעיות של האוכלוסייה הענייה היא שהתזונה שלה מבוססת בעיקר על פחמימות ואין ידה משגת לקנות פירות ירקות ומוצרי בשר.

יתרו שלפי מסורת-חז"ל התגייר – מתכבד לאכול לחם עם ההנהגה המדינית של ישראל – זקני ישראל. דוגמא הפוכה ניתן למצוא בסיפור יוסף במצרים. כשיוסף מגלה את אחיו בנימין הוא אינו יכול לאכול יחד אתו: וַיֵּשֶׁא עֵינָיו, וַיֵּרָא אֶת-בְּנֵימִן אָחִיו בֶּן-אָמֹן, וַיֹּאמֶר הֲזֶה אַחִיכֶם הַקָּטָן, אֲשֶׁר אָמַרְתֶּם אֵלַי; וַיֹּאמֶר, אֱלֹקִים יַחְנֶנּוּ בְנֵי. וַיַּמְהֵר יוֹסֵף, כִּי-נִכְמְרוּ רַחֲמָיו אֶל-אָחִיו, וַיִּבְקֶשׁ, לִבְכוֹת; וַיָּבֹא הַחֲדָרָה, וַיִּבֶךְ שָׁמָּה. וַיֵּרָחֵץ פָּנָיו, וַיֵּצֵא; וַיִּתְאַפֵּק--וַיֹּאמֶר, שִׁימוּ לָחֶם. וַיִּשְׁימוּ לוֹ לֶבֶדוֹ, וְלָהֶם לֶבֶדִם; וְלַמִּצְרִים הָאֲכָלִים אֹתוֹ, לֶבֶדֶם--כִּי לֹא יוֹכֵלִין הַמִּצְרִים לֶאֱכֹל אֶת-הָעֵבְרִים לָחֶם, כִּי-תוֹעֵבָה הוּא לַמִּצְרִים...

קבלת הגר השונה בעזרת ארוחת הלחם המשותפת היא הניגוד לבידול שעשו המצרים כשרכלו לבדם. והיא מבטאת את קבלתו של יתרו כאחד מבני ישראל.

קישורים: [לחם הלחמה ומלחמה](#), [הפחמימות](#), [בטא גלוקן – משעורה](#).