

נזיד העדשים – לפרשת תולדות

פרשת השבוע עוסקת בסיפור המופלא של התאומים יעקב ועשיו. סיפור שבו אנו רואים שני אחים מבטן ומלידה שגדלים כאנשים שגדלו ברקע שונה כרחוק מזרח ממערב. רבי לוי אמר : משל להדס ועצבונית שהיו גדילים זה על גבי זה, וכיון שהגדילו והפריחו זה נותן ריחו וזה חוחו , כך כל י"ג שנה שניהם הולכים לבית הספר ושניהם באים מבית הספר , לאחר י"ג שנה זה היה הולך לבתי מדרשות וזה היה הולך לבתי עבודת כוכבים (בראשית רבה ס"ד) וכדברי רש"י: כל זמן שהיו קטנים לא היו נכרים במעשיהם ואין אדם מדקדק בהם מה טיבם כיון שנעשו בני שלש עשרה שנה זה פירש לבתי מדרשות וזה פירש לעבודת כוכבים. לשיא שיפלותו הגיע עשיו בעסק הביש שעשה. מכירת הבכורה בעבור נזיד עדשים. סיפור שהפך למשל לכל מי שמוכר את ערכיו בעבור נהנתנות חומרית רגעית.

הבה נראה את הפסוקים! "...וַתֵּהָרַר רַבֵּקָה אִשְׁתּוֹ. וַיִּתְרַצְצוּ הַבָּנִים, בְּקֶרְבָּהּ, וַתֹּאמֶר אִם-כֵּן, לָמָּה זֶה אֲנֹכִי; וַתֵּלֶךְ, לְדֹרֶשׁ אֶת-ה' . וַיֹּאמֶר יְהוָה לָהּ, שְׁנֵי גִיִּים בְּבִטְנִי, וְשְׁנֵי לְאֻמִּים, מִמֶּעֶיךָ יֵצְאוּ; וְלֹאִם מִלֶּאֱם יֵאָמֵךְ, וְרַב יַעֲבֹד צָעִיר. וַיִּמְלְאוּ יָמֶיהָ, לִלְדֹת; וְהִנֵּה תוֹמֵם, בְּבִטְנָהּ. וַיֵּצֵא הָרִאשׁוֹן אֲדָמוֹנִי, כָּלוּ כְּאֹדֶרֶת שֶׁעָר; וַיִּקְרְאוּ שְׁמוֹ, עֵשָׂו. וְאַחֲרֵי-כֵן יָצָא אַחִיו, וַיְדוּ אֶחְזֵת בְּעֵקֶב עֵשָׂו, וַיִּקְרָא שְׁמוֹ, יַעֲקֹב; ... וַיִּגְדְּלוּ, הַנְּעָרִים, וַיְהִי עֵשָׂו אִישׁ יָדָע צִיד, אִישׁ שֹׂדֵה; וַיַּעֲקֹב אִישׁ תָּם, יֹשֵׁב אֹהֶלִים... וַיֵּזֶד יַעֲקֹב, נָזִיד; וַיָּבֹא עֵשָׂו מִן-הַשָּׂדֶה, וְהוּא עֵיף. וַיֹּאמֶר עֵשָׂו אֶל-יַעֲקֹב, הֲלֵעִיטֵנִי נָא מִן-הָאֵדָם הָאֵדָם הַזֶּה כִּי עֵיף, אֲנֹכִי; עַל-כֵּן קָרָא-שְׁמוֹ, אָדָם. וַיֹּאמֶר, יַעֲקֹב: מִכְּרָה כִּיּוֹם אֶת-בְּכֹרְתִי, לִי. וַיֹּאמֶר עֵשָׂו, הִנֵּה אֲנֹכִי הוֹלֵךְ לָמוּת; וְלָמָּה-זֶּה לִי, בְּכֹרָה. וַיֹּאמֶר יַעֲקֹב, הַשְּׂבֵעָה לִי כִּיּוֹם, וַיִּשְׁבַּע, לוֹ; וַיִּמְכֹּר אֶת-בְּכֹרְתוֹ, לְיַעֲקֹב. וַיַּעֲקֹב נָתַן לְעֵשָׂו, לֶחֶם וְנָזִיד עֲדָשִׁים, וַיֹּאכַל וַיִּשְׂתֵּי, וַיָּקָם וַיֵּלֶךְ; וַיָּבֹז עֵשָׂו, אֶת-הַבְּכֹרָה. (בראשית כ"ה)

נזיד העדשים הוא מאכל מופלא מהבחינה הבריאותית ובעידן המודרני לצערנו נראה שלא עושים בו שימוש ראוי. העדשים שייכים למשפחת הקטניות הם משביעים, עשירים במינרלים חשובים, מגנזיום, סידן וברזל, עשירים בחלבון ומכילים הרבה סיבים תזונתיים יש בהם את הויטמינים B1 ו A וגם חומצה פולית. העדשים אינם מכילים גפרית ולכן הם קלים לעיכול (עם פחות תופעות לוואי) מקטניות אחרות. לאנשים עם בעיות בריאותיות: העדשים מסייעים לשמירה על רמת סוכר קבועה בדם, מורידים את הכולסטרול בדם, ומאזנים את לחץ הדם ובכך מסייעים להורדת הסיכוי ללקות במחלות לב.

העדשים משמשים במסורת היהודית כמאכל לאבלים ולכן נוהגים לאכול אותם בסעודה המפסקת של צום תשעה באב. העדשים עגולים ומסמלים את מעגל החיים. בזרע העדשה

איננו רואים את הסדק שישנו בשאר הקטניות, דרכו בוקעים שורשי הצמח ועליו (הנצרון והשורשון). ובלשון חז"ל: "מה עדשה זו אין לה פה, אף אבל אין לו פה, דבר אחר: מה עדשה זו מגולגלת, אף אבילות מגלגלת ומחזרת על באי העולם." (בבא בתרא טז:).

מדוע בישל יעקב באותו יום דווקא עדשים ?? "... אותו היום נפטר אברהם אבינו ועשה יעקב אבינו תבשיל של עדשים לנחם את יצחק אביו....(ומדוע ? כי ישנה הקבלה בין העדשה לאדם אבל) מה עדשה זו אין לה פה אף אבל אין לו פה".

ומפרש רש"י: אין לו פה – שהוא יושב ודומם. גם הביצים הן חסרות פה ועגולות, ולכן גם הן נחשבות למאכל-אבלות. אם כן מדוע העדיף יעקב עדשה על ביצה ?

בפורטל הדף היומי מצאתי סיבה לכך: יתכן שלא צורת העדשה גרמה לדרשה 'אין להן פה'. אלא השם שלה. בארמית - סורית הפועל 'אדש' פירושו 'שתק'. אם כן לעדשה אין פה לא בגלל צורתה נטולת הסדק, כפי שפירש רש"י, אלא בגלל ששמה הוא 'שתיקה'. מכאן שישנה משמעות מילולית שמחזקת את הסימליות של העדשה בשתיקה. ולכן אולי העדיף יעקב את העדשה על פני הביצה.

מעיון בספרו של פרופ' יהודה פליקס ז"ל. נראה שהעדשה, כמו שאר הקטניות, שימשה מרכיב מזון חשוב בתקופת המקרא. בשמואל ב' כ"ג: אחד מגיבורי דוד מציל חלקת עדשים.... "וְאַחֲרָיו שָׁמָּה בֶן-אֶגָּא, הָרָרִי; וַיֵּאָסְפוּ פִלְשִׁתִּים לַחֲיָה, וְתָהִי-שָׁם חֲלֻקַּת הַשָּׂדֶה מְלֵאָה עֲדָשִׁים, וְהָעַם נָס, מִפְּנֵי פִלְשִׁתִּים. וַיִּתְּיֹצֵב בְּתוֹךְ-הַחֲלָקָה וַיִּצְלֵהָ, וַיֵּךְ אֶת-פִּלְשִׁתִּים; וַיַּעַשׂ יְהוָה, תְּשׁוּעָה גְדוֹלָה" ושוב אנו רואים בספר שמואל שהעדשים ניתנו לאנשים תשושים מהמערכה כדי לספק להם אנרגיה להתאוששות. כאשר דוד בורח מפני אבשלום בנו. "וַיְהִי, כְּבֹא דָוִד מִחֲנִימָה... וּבְרָזְלִי הַגִּלְעָדִי, מִרְגָּלִים. (הביא) מִשְׁכָּב וּסְפוֹת וְכָלִי יוֹצֵר, וְחֹטִים וְשָׁעָרִים וְקִמַּח וְקָלִי, וּפּוֹל וְעֲדָשִׁים, וְקָלִי. וְדָבַשׁ וְחֲמָא, וְצֹאן וְשָׁפוֹת בָּקָר, הִגִּישׁוּ לְדָוִד וְלָעַם אֲשֶׁר-אִתּוֹ, לֶאֱכֹל: כִּי אָמְרוּ--הָעַם רָעַב וְעֵיף וְצָמָא, בַּמִּדְבָּר"(שמואל ב' י"ז)

העולה מן הכתובים הוא שבמקום שישנו אדם עייף ותשוש, העדשים הם פתרון נפלא עבורו. אולי זו סיבה נוספת מדוע לאבלים נותנים עדשים, העדשים מאפשרים התאוששות לאדם שנפלה רוחו וכתוצאה מכך גופו נחלש. העדשים עשירים בחלבון ובברזל ומסייעים להעלאת רמת הברזל בדם דבר שמסייע להעברת חמצן יעילה וחיזוק מערכת החיסון.

מעניין שהעדשים הם מאכל אדום – הדם הוא אדום, עשוי הוא אדמוני, העם שיצא מעשיו נקרא אדום. עשוי מתואר כתאוותן שמבקש להלעיט אותו, קרי לשפוך את האוכל אל גרונו מבלי לזהות אפילו מהו האדום האדום הזה. עשוי עם עודף האדמומיות, איש הצייד אוהב הדם, לא היה צריך להוסיף אדמומיות על אדמומיותו, למרות שהוא היה עייף. הוא לא חש באבל על אברהם אבינו. והפסיד בשל תאוותנותו את הזכות להקים את העם הנבחר שהפך לבני "ישראל" שהוא יעקב דווקא.

קישורים: עדשים ברפואה ההודית איור-ודה: <http://www.ayurveda-heal.co.il/article/8>
<http://food.life-knowledge.com/GramineaeFabaceae/lentilsH.aspx>

פורטל הדף היומי – העדשה: <http://www.daf-yomi.com/DYItemDetails.aspx?itemId=3505>
<http://www.daf-yomi.com/DYItemDetails.aspx?itemId=1769>