



ללמד המקום

Parasha Beha'alotcha בְּהִעָלְתָּךְ (Wanneer je verhoogt)

Bamidbar (Numeri) 8:1 -12:16

Manna

In deze Parasha Beha'alotcha deze week lezen we hoe de Israëlieten het eten van manna (letterlijk) beu waren. De Torah herinnert ons eraan hoe de mensen elke dag hun portie manna verzamelden Bamidbar (Numeri) 11:8. De mensen liepen rond en verzamelden het. Daarna vermaalden ze het in een molen of pletten het in een vijzel, kookten het in een pan en maakten er zoals het lijkt een soort van cakes van. Het smaakte naar de smaak van oliekoek." Hoewel het zijn eigen aangeboren smaak had, leren onze Wijzen ook dat het manna in werkelijkheid zou veranderen in datgene waarin de persoon ook maar zin had om te eten! En toch klaagden de Israëlieten Bamidbar (Numeri) 11:6: We herinneren ons de vis die we gratis in Egypte aten; de komkommers, de watermeloenen, de prei, de uien en de knoflook. Maar nu zijn onze zielen uitgedroogd, want er is helemaal niets anders dan het manna voor onze ogen.

Rashi becommentarieert dit vers door een midrasj te citeren dat manna in alles zou veranderen behalve vis, komkommers, watermeloenen, prei, uien en knoflook. Daarom klaagden de mensen vooral over dat voedsel. Waarom zijn deze voedingsmiddelen uitgesloten? "Omdat ze schadelijk zijn voor moeders die borstvoeding geven" en hun baby's. Met betrekking tot prei, uien en knoflook is het begrijpelijk, omdat ze een sterke, scherpe smaak hebben. Het is moeilijker vast te stellen waarom vis, komkommers en watermeloenen schadelijk zijn. Zou het misschien zijn vanwege de hogere kwikniveaus? Vrijwel alle vis bevat kwik in de vorm van methylkwik. Dit komt in de oceanen terecht op natuurlijke wijze zoals vulkanen of bosbranden. Of vanwege een hoog suikergehalte in het andere geval? Het suikergehalte in watermeloen varieert van 6-10 g, waarvan fructose - 4,3 g, glucose - 2,4 g, sucrose - 2 g dat wil zeggen, in 200-300 g vruchtvlies zit slechts 20-30 g suiker. Maar als u 0,5-1 kg watermeloen per keer eet, is het al 50-100 g suiker. En bovendien zijn komkommer en watermeloen familie van elkaar en daardoor is het nog niet eens echt fruit.

Een alternatieve verklaring is ook dat de mensen niet naar het toilet gingen. Manna was perfect voedsaam en liet absoluut geen afval achter. De Israëlieten ervoeren elke dag een wonder in de Wildernis doordat ze niet hun grote boodschap behoeften te doen. Toen ze zeiden "onze ziel is uitgedroogd", merkt Chizkuni op dat ze bedoelden dat er iets mis was met hun lichaam. Het was nogal iets ze aten wel! En juist daarom konden ze het niet begrijpen hoe het mogelijk was dat er geen afval uit hun lichaam kwam!

Weer een andere verklaring is dat de mensen klaagden omdat ze de *textuur* en *het uiterlijk* van het voedsel misten, aangezien manna altijd als eentonige soort van cakes werd gekookt. Elke keer dat de Israëlieten naar manna keken, zagen ze in feite altijd dezelfde substantie. Uit de gegeven beschrijving blijkt dat rauw manna een knapperige, soort van ijzige substantie was die vervolgens werd gemalen en geroemd tot een vloeibare, transparante vloeistof met de consistentie van olie of honing. Het doet misschien het beste een beetje denken aan eiwit. Wanneer de Wijzen de hoeveelheid manna definiëren die elke persoon dagelijks in de Wildernis verzamelt, stellen ze het in feite vast als het equivalent van 43 eieren:

De Torah vertelt ons dat elke persoon een *omer* manna per dag kreeg toegewezen Shemot (Exodus) 16:16, en dat een omer gelijk is aan een tiende van een *efa* Shemot (Exodus) 16:36. Een efa is ondertussen gelijk aan 72 *log*, en een log is gelijk aan 6 *beitzah*, eieren. Alles bij elkaar genomen is een omer dus 7,2 *log*, dat zijn dan 43,2 eieren. Ten slotte is een *beitzah* gelijk aan twee (sommigen zeggen zelfs drie) *k'zayit*, olijf-porties. Halachisch is men het er algemeen over eens dat een "olijf" maat ongeveer



ללמד המקום

30 gram is, hoewel er historisch gezien mensen waren die het dichter bij 20 gram definieerden. Om de zaken in perspectief te plaatsen: een gemiddelde olijf weegt tegenwoordig 5-10 gram. Hoe het ook zij, een beitzah is ongeveer 60 gram, wat in lijn is met moderne gemiddelde massa's voor eieren. Een groot ei is dichter bij de 80 gram, terwijl een medium ongeveer 50 gram is. De meeste mensen kopen grote of extra grote eieren, die tussen de 55 en 65 gram wegen.

Hieruit zien we dan dat een Israëliet elke dag ongeveer twee en een halve kilo manna verzamelde (43,2 eieren \times elk 60 gram = 2592 gram). Dit komt overeen met de gemiddelde massa voedsel die een moderne mens dagelijks eet, namelijk bijna 2,5 kilogram. Tegelijkertijd heeft een persoon ongeveer 2500-3000 calorieën per dag nodig. Als we het ei blijven gebruiken als standaardmaat voor manna, en dat een typisch groot ei ongeveer 70 calorieën bevat, zien we dat de gemiddelde Israëliet ongeveer 3000 calorieën per dag verbruikt (43,2 eieren \times 70 calorieën elk = 3024 calorieën). Dit is een uitstekende uitkomst vooral voor actieve personen, zoals mensen die lange wandelingen door de wildernis maakten.

Eieren vergelijken met manna

Dat de wijzen de hoeveelheid manna definiëren in termen van eieren is geen toeval, want ze stellen ook dat "een ei qua voedingswaarde superieur is aan dezelfde hoeveelheid van elk ander soort voedsel" (*Berakhot* 44b). Eieren zijn een absoluut superfood en zijn het dan ook waard om vergeleken te worden met het perfect voedzame manna. Eieren bevatten heel veel eiwitten en bevatten gezonde omega-3-vetzuren. Ze bevatten veel B-vitamines, evenals vitamine A, D, E (in de dooier) en ijzer.

Eieren bevatten ook minder bekende voedingsstoffen. Een daarvan is een klasse verbindingen die betaïnen worden genoemd. Betaïnen zijn biologische osmolyten, wat betekent dat ze de osmotische (waterdruk) balans en integriteit van een cel behouden, waardoor de cel niet uitdroogt en uit elkaar valt. Een andere belangrijke voedingsstof in eieren is choline, dat een overvloed aan functies in het lichaam heeft, waaronder het bouwen van celmembranen, neurale signalering en de stofwisseling. Het is vooral belangrijk voor zwangere en zogende vrouwen. Zo wordt een laag cholinegehalte in verband gebracht met neurale buisdefecten en een slechte neurologische ontwikkeling. Wat ons dan weer terugvoert naar de uitspraak van de Wijzen over manna en vrouwen die borstvoeding geven.

Eieren bevatten ook goede hoeveelheden fosfor, zink en selenium. Dit laatste is vooral opmerkelijk omdat een enkel ei 22% van iemands aanbevolen dagelijkse inname van selenium bevat, een sporenm mineraal dat nodig is voor een goede werking van de schildklier en voor het genereren van antioxidantenzymen.

Een stukje wetenschap

Hoewel we allemaal wel hebben gehoord over het belang van de zogeheten antioxidanten, is het ook belangrijk om te weten hoe ze werken: tijdens het genereren van energie gebruikt ons lichaam zuurstof en combineert het met vrije waterstofionen om water te produceren. De zuurstof die we inademen is eigenlijk een molecuul van twee zuurstofatomen die aan elkaar gebonden zijn en een paar elektronen delen. Soms, wanneer het molecuul splitst, zal één zuurstofdeel ongebonden blijven en een vrije radicaal worden, een atoom dat één elektron mist. Radicalen vallen andere moleculen aan om een elektron te krijgen en kunnen daardoor vitale cellulaire componenten, waaronder DNA, beschadigen. Een zuurstofvrije radicaal is ook bekend als een oxidant, vandaar de behoefte aan *anti*-oxidanten om deze te neutraliseren. Naast oxidanten zijn er ook andere vrije radicalendeeltjes, en reactieve zuurstofdeeltjes worden ook gegenereerd in andere cellulaire processen buiten de energieproductie om. Selenium helpt bepaalde antioxidantenzymen die die andere reactieve zuurstofdeeltjes neutraliseren, vooral waterstofperoxide.

Cholesterol en de Talmoed



ללמד המקום

Men kan natuurlijk niet over eieren praten zonder over cholesterol te praten. Hoewel eieren een hoog cholesterolgehalte *hebben*, hoeft dat niet per se slecht te zijn. Studies tonen aan dat er weinig verband bestaat tussen eieren en hartaandoeningen, en dat 70% van de mensen die veel cholesterol eten sowieso 'hyperresponders' zijn, die weinig of geen effect hebben op hun cholesterolgehalte in het bloed. Lang geleden besprak de Talmud (*Chullin* 59a) al eieren en hartziekten:

Rav Yosef zegt dan ook in *Chulin* 59a vers 3: iemand die zestien eieren eet, en veertig noten, en zeven vruchten van de kappertjesstruik, en hij drinkt een kwart blok *honing* in het seizoen van Tammuz [zomer], alles op een leeg hart dwz maag, zijn hartzeer is er uitgerukt (vrije vertaling).

Het is zeer onwaarschijnlijk dat iemand vandaag zestien eieren in één keer zou eten, op een lege maag. Een paar eieren per dag is waarschijnlijk voor de meeste mensen geen probleem. Sterker nog, tot voor kort was de oudste vrouw ter wereld Emma Morano, die op 116-jarige leeftijd haar geheim van een lang leven deelde: "Ik eet twee eieren per dag, en dat is alles. En ik eet koekjes erbij (in koekjes worden ook heel vaak eieren toegepast). Morano begon dagelijks eieren te eten toen ze twintig jaar oud was op advies van een arts, nadat ze de diagnose van bloedarmoede had gekregen. Ze is echter nooit gestopt met het eten ervan.

Kortom, eieren zijn een voedzaam superfood dat, niet toevallig, onze Wijzen in verband bracht met het perfect gezonde manna. Manna had natuurlijk vele malen meer te bieden dan een kippenei en was ook zonder enige gezondheidsproblemen. De Talmud (*Chagigah* 12b) stelt dat manna werd bereid in de hemelen (specifiek in het derde van de zeven niveaus, genaamd *Shechakim*). Het is intrigerend dat de Talmud dit niet in de verleden tijd zegt, maar in de tegenwoordige tijd: manna wordt daar *nog steeds* bereid voor de rechtvaardigen om te consumeren in de hemel! Voor ons hier op aarde zullen we genoeg moeten nemen met eieren. En dat moeten dan bij voorkeur eieren zijn van biologisch gevoede en gelukkige scharrelkippen.

Eieren spelen dus niet alleen een belangrijke rol bij de condoleancemaaltijd zoals we zien. Hun afgeronde vorm vertegenwoordigt de levenscyclus, maar ook vrijheid en dienstbaarheid, vreugde en lijden, die in het jodendom nauw met elkaar verbonden zijn.

Shabbat Shalom

Jaacov

