

אורז ופריכית אורז – השביעה כמרכיב בברכה

איתן שור

מבוא

דנו הפוסקים על ברכת האורז ופריכית האורז. לרוב, אנחנו אוכלים אורז לאחר שהוסרה קליפתו החיצונית בלבד ולא התמעך, ונחלקו הפוסקים מה יש לברך על אורז זה – 'אדמה' או 'מזונות'. פריכיות האורז הם מאכל העשוי מגרגרי אורז שחוממו עד להתפקעות מעטפת הגרגר. הלחץ נוצר כתוצאה מחימום הגרגר – החימום 'מרתיח' את פנים הגרגר ויוצר אדי מים, והלחץ של אדי המים פותח את מעטפת הגרגר. האחרונים נחלקו מה מברכים על פריכית אורז – 'מזונות', 'אדמה' או 'שהכל'.

במאמר זה, נרצה לעסוק בשאלה זו – מה היא ברכת האורז וברכת פריכית האורז? ומה הטעם לכך? לצורך כך, נדון איך מוגדר התהליך שאותו עובר הגרגר מבחינה הלכתית, וננסה לראות את משמעות שאלה זו על ברכת האורז וברכת הפריכית.

א. מצבי הבישול

א.1. ההבדל בין כסיסה לדייסה

הגמרא מביאה ברייתא הדנה בברכה על חיטה ואורז במצבים שונים¹:

הכוסס את החטה מברך עליה בורא פרי האדמה טחנה אפאה ובשלה, בזמן שהפרוסות קיימות – בתחלה מברך עליה המוציא לחם מן הארץ ולבסוף מברך עליה שלש ברכות, אם אין הפרוסות קיימות - בתחלה מברך עליה בורא מיני מזונות ולבסוף מברך עליה ברכה אחת מעין שלש. [...] הכוסס את האורז - מברך עליו בורא פרי האדמה.

(ברכות לז, א)

הברייתא מלמדת שעל כסיסת חיטה (אכילת חיטה חיה שנקטפה מהשדה) מברכים 'בורא פרי האדמה' וברכה אחרונה 'בורא נפשות', והוא הדין לגבי אורז חי. ואילו כאשר טחן, אפה ובישל ישנם מצבים בהם מברכים 'מזונות' וישנם מצבים בהם מברכים 'המוציא'²,

¹ לאורך המאמר יש התייחסות לחיטה ולאורז, היחס אל שניהם זהה בשל מאפיינים משותפים רבים, ולכן ניתן להביא ראיות מהדינים של חיטה לדינים של אורז, בכל הנוגע לבישול ולהגדרות השונות.

² לאורך הסוגייה נתייחס רק למצב של 'מזונות' ולא למצב של 'המוציא', כי הדינים של 'המוציא' לא נכנסים בסוגיית פריכית אורז.

ובהתאם לכך 'מעין שלוש' או 'ברכת המזון'. ננסה לברר מה היא הגדרת המצב 'כסיסה'.

התוספות מסבירים את השינוי בברכה האחרונה כתלות במצבים שונים של בישול דגן:

מדלא קתני הכא גבי כוסס החטה מברך לאחריו ברכה אחת מעין שלש ש"מ דבכוסס ליכא ברכה לאחריו מעין ג' והא דקאמר כל שהוא מין דגן ולא עשאו פת וכו' וחכמים אומרים ברכה אחת מעין ג' מיירי דעבדינהו כעין דייסא דחשיבא אז אכילתו אבל הכוסס את החטה חי דלא חשיבא אכילתו כ"כ אף על גב דהיא מן חמשת המינים אינו מברך לאחריו ברכה מעין שלש אלא בורא נפשות רבות וכו' ומיהו אומר הר"י שיש לספק שמא חכמים כיילי ליה בהוא מין דגן ולא עשאו פת וכו' וחכמים אומרים ברכה אחת מעין שלש, ונכון להחמיר שאין לאכול קליות או חטים שלוקות אלא בתוך הסעודה שאז ברכת המזון פוטרתן אם לא נתמעכו יפה דהוה כמו דייסא.

(תוספות לז, א ד"ה הכוסס)

מדברי התוספות יוצא שיש להבדיל בין רמות בישול שונות של חיטה. רמה אחת של הבישול היא דמיון לדייסה, כלומר חיטים שעברו שליקה, וכפי שעולה מסוף דבריהם של התוספות הם גם "נתמעכו יפה" – שנדבקו יחד לעיסה אחת. במצב זה, אין ספק שמברכים ברכת 'מעין שלוש'. לעומת זאת, רמה אחרת, שהיא מוגדרת כ'כסיסה', היא מצב בו נכנסים לספק מסוים, ולכן ראוי להחמיר ולאכול דגן זה רק בסעודה, שאז ברכת המזון פוטרת את הדגן. יש להבין מה היא בדיוק הגדרת המצב 'כסיסה' – אנחנו יודעים שזה לא "מעוך יפה" ולכן זה לא דומה לדייסה, אבל יש להבין מה בדיוק ההגדרה של מצב זה.

תוספות מציגים שני מאכלים שנכנסים לקטגוריה זו – 'קליות' ו'חיטים שלוקות'. שם המאכל נובע באופן ישיר מנראות המאכל עצמו, קליות = דגן קלוי בתנור, ואילו חיטים שלוקות = חיטים שבושלו. ייתכן להסביר שההגדרה של 'כסיסה', בו התוספות מסתפקים, היא מקרה שבו המצב הנוכחי של החיטים זהה מבחינה חיצונית לחיטה שקטפו מהשדה, מצב שבו צורת החיטה לא השתנתה.

נראה שניתן לראות זאת מדברי הרא"ש (ו, ט), שהעתיק את דברי התוספות (אלא שהכריע שמברכים 'בורא נפשות' ולא התסתפק בכך), אך עם ניסוח מעט שונה – "אבל הכוסס את החטין או שלקניהו ואיתנייהו בעינייהו אינו מברך לאחריו אלא בורא נפשות". הרא"ש מציג הגדרה נוספת למצב של כסיסה: "איתנייהו בעינייהו" – במילים אחרות: נשאר

בעינו, נשאר בלא שינוי, נשאר באותה צורה³, אך הוא אינו מזכיר את הלשון של התוספות שבדייסה צריך שהמאכל "יתמעך". נראה שעל אף תהליך השליקה שהגרגר עובר אין שינוי בברכה לפי שיטת הרא"ש, כל עוד לא נעשה שינוי בגרגר עצמו. הדברים תואמים להסברנו בשיטת התוספות, שההגדרה של כסיסה היא כל עוד החיטים נראות אותו דבר⁴. לסיכום, ניתן לראות מדברי התוספות והרא"ש, שההבדל בין הגדרת 'דייסא' לבין הגדרת 'כסיסה' היא האם הגרגר שלם לאחר הבישול.

א.2. גרגר שלם וגרגר מעוך

עד כה ראינו הבדל בברכה לאור שינוי במצב התבשיל לאחר הבישול. רבנו יונה מביא חלוקה לגבי ברכה ראשונה על חיטים, כתלות בשינוי במצב הגרגר לפני הבישול:

חביץ קדירה⁵ הוא מאכל שעושין מקמח ומטילין בו דבש הרבה ונעשה עבה ע"י הדבש ושאר מיני מתיקות שמטילין בו ומדאמרי' וכן דייסא דכעין חביץ קדרא שמע'י שלא יברך על הדייסא אלא כשנכתשו החטים ונדבקו ונעשו דומיא דחביץ קדרא אבל אם בישל החטים שלמים והגרעינים עומדים שלמים אינו מברך עליהם אלא בפה"א כמו אם היה כוסס את החטה. מפי מורי הרב נר"ו.

(רבנו יונה כה, ב - כו, א ד"ה חביץ קדירה)

רבנו יונה מסביר שכאשר החיטים נכתשו (לפני הבישול לחתיכות קטנות) ונדבקו (לאחר הבישול לגוש) מברכים עליהן כמו על חביץ קדירה – 'מזונות'. אמנם, אם מבשל את הגרעינים כשהם שלמים (מלכתחילה) והם נשארים שלמים לאחר הבישול, מברך עליהם כמו חיטה כסוסה – 'אדמה'. נראה שההבדל בברכה תלוי במצב בו החיטים הוכנסו לתבשיל (אם היו בשלימותן או לא). ובתוצאת השלב השני – האם הם בגוש או לא.

המאירי נותן הגדרה לגבי השוני הטכני שממנו נובעות הברכות השונות:

³ כמובן, אין כוונת הרא"ש שהחיטים נשארו ממש כמו שהן, אחרת אין משמעות לבישול. אלא, רק מבחינה חיצונית, מה שנראה בעין.

⁴ ניתן לראות גם מדברי ה'דברי חמודות' (ו, כב) שישנה התאמה בין דברי התוספות בהגדרת כסיסה לבין דברי הרא"ש. ה'דברי חמודות' כותב על דברי הרא"ש (אמנם על אורז, אבל אין זה רלוונטי לדייונון): או שבשלו ועשאו כעין דייסה: היינו דוקא **כשנתמעך האורז יפה** דהוי כמו דייסה הא לאו הכי אף על פי ששלקו אינו מברך אלא בפה"א דבכלל כוסס הוא וכמ"ש גבי חטה בסעיף דלעיל ב"י.

ה'דברי חמודות' מכניס לתוך דברי הרא"ש את הדברים שראינו בתוספות – שהגדרת דייסה היא "נתמעך".
⁵ הגמרא (ברכות לו, ב) מביאה מחלוקת אמוראים לגבי ברכתו של חביץ קדירה (תבשיל העשוי מקמח, דבש ושמן) וכן דייסא, לדעת רב יהודה יש לברך 'שהכל נהיה בדברו' מפני שהדבש הוא העיקר, ואילו לדעת רב כהנא ברכתו 'בורא מיני מזונות' לפי שהסולת היא עיקר.

אורז והוא הנקרא רי"ש ודוחן והוא הנקרא מי"ל [...] והיאך הוא דינם אם כססן חיים מברך שהכל בשלן ולא נתבקעו אורז שדרכו בכך מברך ב"פ האדמה ועל זו אמרו הכוסס את האורז מברך בורא פרי האדמה ומתוך שלא נתבקעו הוא קורא בהם לשון כסיסה ודוחן שאין דרכו בכך מברך שהכל בשלן ונתבקעו מברך עליהם במ"מ ולבסוף בורא נפשות.

(מאירי לז, א ד"ה אורז)

לאחר החלוקה של המאירי, בין גרגר שהתבקע, לגרגר שלא התבקע, ניתן לחלק את מצבי הגרגר ואת הדינים שלו לשלושה חלקים.

גרגר חי – אין דרך לאכלו ולכן אם קטף מהשדה ואכל (כסס) מברך 'שהכל'.

אם לא נתבקעו – באורז הוא ראוי לאוכלו ולברך מברך 'אדמה', ואילו בדוחן אינו ראוי ולכן מברך 'שהכל'.

נתבקעו – הן באורז והן בדוחן מברך 'מזונות'.

ניתן לראות בדברי המאירי שההבדל בין כסיסה לאורז מבושל הוא האם האורז 'התבקע'. פירוש המושג 'התבקעות' הוא התהליך שעובר הגרגר במהלך הבישול. ניתן להקביל את תוצאת תהליך הביקוע למיעוך, כאשר בתהליך הבישול הגרגר נפתח וגדל, זה נקרא ביקוע (נפתח מתוך הקליפה שלו – יוסבר בהמשך על איזו קליפה מדובר). התוצאה של דבר זה היא הדבקה של הגרעינים לגוש אחד, כלומר מיעוך.

הרמב"ם מביא את הדין של דגן שלוק, ומציג דברים דומים לדברי המאירי:

[ב] אכל דגן שלוק כמו שהוא מברך לפניו בורא פרי האדמה, ולאחריו בורא נפשות רבות [...].

[ד] וכן הדגן שחלקו או כתשו ובשלו בקדרה כגון הריפות וגרש הכרמל וכיוצא בהן וכל זה הוא הנקרא מעשה קדרה.

(רמב"ם ברכות ג, ב; ד)

הרמב"ם כאן משתמש במילים "חלקו או כתשו" – צריך ביקוע של הגרגר.

גם בהלכות חמץ ומצה הרמב"ם מתייחס להגדרת ביקוע הגרגר ובישולו. שם, משמעות הביקוע היא לעניין חימוץ המאכלים – גרגר חיטה שלאחר בישול כזה או אחר יוגדר

כ'מזונות' נכלל באיסור דאורייתא של חמץ. הגדרות אלו ישפיעו גם לברכה הראויה למאכל.

[ג] אין מבשלין חטים במים כגון ריפות ולא קמח כגון לביבות, ואם בישל הרי זה חמץ גמור והוא **שיתבקעו בתבשיל**.

וכן בהמשך:

[ח] תבשיל שנתבשל ונמצאו בו שעורים או חטים אם **נתבקעו** הרי כל התבשיל אסור שהרי נתערב בו החמץ [...].

(רמב"ם חמץ ומצה ה, ג; ח)

בהלכות ברכות ראינו שהרמב"ם מציג את המצב לפני הבישול – "וכן הדגן שחלקו או כתשו", ומנגד בהלכות חמץ ומצה הרמב"ם מציג את המצב לאחר הבישול – "והוא שיתבקעו בתבשיל". ניתן להבין שיש תנאי מקדים, שעל פיו נקבעת לרוב תוצאת הבישול – אם חילק או כתש – ובנוסף האם בסוף הגרגר התבקע (שזה מקביל להסברנו עד עכשיו למילים "נתמעך" או "נדבק").

הכסף משנה מסביר את דברי הרמב"ם, על בסיס לשון הרמב"ם שכתב "דגן שלוק":

הכוסס את החטה מברך עליה בפה"א ומפרש רבינו דהיינו אפי' בשלם כיון שהם שלימים שלא הוסרה קליפתן ולא חלקו אותו וז"ש אכל דגן שלוק כלומר דלא מיקרי מבושל כיון שלא הוסרה קליפתו ולא חולק ואמר כמו שהוא כלומר כמו שמביאין אותו מהגורן וכ"כ ה"ר יונה.

(כסף משנה ברכות ג, ב)

הכסף משנה כותב לגבי "אכל דגן שלוק כמו שהוא" שהכוונה היא שהדגן שלם (מדובר על שלב גמר התבשיל ולא על שלב ההכנסה לתבשיל), ומיד אחרי הסבר המצב הכסף משנה מביא את הטעם "כיון שהם שלמים שלא הוסרה קליפתן". נראה שהכסף משנה מבין כמו רבנו יונה שהטעם הוא שהם הוכנסו 'שלמים' לתבשיל, ואף מפרט מה הכוונה שלמים – 'שלא הוסרה קליפתן', ולא חולק – ועליו מברכים כמו על גרגר רגיל.

סיכום

דיני ברכת החיטה וברכת האורז משתנים לפי מצבם לאחר הבישול, כאשר דבר זה נובע מהפעולות שנעשו בהם לפני הבישול. ככלל, אם החיטה אינה במצב "פרי" (לאחר הבישול), יברכו עליה 'בורא מיני מזונות', ואילו אם היא במצב פרי יברכו עליה 'אדמה'

(וכנגזרת מכך תשתנה גם הברכה האחרונה, כאשר יש דיון בראשונים מה יברכו כברכה אחרונה על כסיסה).

אם בתוצר הסופי, שאחרי הבישול, הגרגרים ניתנים למיעוך, כמו בדייסה, הברכה עליו תהיה 'מזונות', ואם הגרגר קשה, הברכה תהיה 'אדמה'. דבר זה נובע מהשאלה האם הגרגר הוכנס לתבשיל כשלם או לא. כאשר מבשלים את הגרגר כשהוא חתוך או שלם, התוצאה הסופית כמעט תמיד תהיה ברורה עוד לפני הבישול, גרגר חתוך יהיה רך וברכתו 'מזונות', ואילו גרגר שלם יהיה קשה וברכתו 'אדמה'.

בעקבות דברים אלה, ננסה לבחון את המשמעות של הפיכת המאכל ל"כעין דייסא" – מה התהליך שעובר הדגן והאורז בבישול זה.

ב. הגדרת מזין

הפוסקים הגדירו את ברכת 'מזונות' סביב תחושת השובע שניתן 'לראות בעיניים' – ברגע שאדם מרגיש שבע הוא מפסיק לאכול, ולכן מה שמשביע מוגדר כמזון באופן כללי. הגמרא במסכת עירובין אומרת שאדם שהדיר עצמו ממזון עדיין יכול לאכול מים ומלח:

הנודר מן המזון מותר במים כו'. מלח ומים הוא דלא איקרי מזון, הא כל מילי איקרי מזון.

(עירובין ל, א)

הגמרא אומרת שאדם שנדר שלא ליזון מותר לו לאכול מלח ומים כי הם לא בהגדרת 'מזון'. הסיבה שבגללה מלח ומים הם חריגים היא העובדה שהם לא מוגדרים כמזינים ואין להם שום משמעות ביחס לשובע של האדם, הגמרא מקשה מכך על שיטת רב ושמואל:

לימא תיהוי תיובתא דרב ושמואל, דרב ושמואל דאמרי תרוייהו: אין מברכין בורא מיני מזונות אלא על חמשת המינין בלבד. – ולא אותביניה חדא זימנא? – לימא תיהוי תיובתייהו נמי מהא! – אמר רב הונא: באומר כל הזן עלי, מים ומלח הוא דלא זייני, הא כל מילי – זייני.

(שם)

הגמרא מקשה, שמשמע מכאן שכל שאר הדברים מלבד מלח ומים הם כן בהגדרת מזון, ולא כרב וכשמואל שאמרו שרק חמשת מיני דגן הם מזינים. מתרצת הגמרא שמדובר כאשר אדם אומר "כל הזן עלי". מסביר רש"י:

באומר כל הזן עלי – מתניתין דאסר ליה בכל מילי לאו דאמר יאסר עלי מזון - דודאי לא מיקרי מזון אלא חמשה מינין, דהוו מין דגן דזייני וסעדי ליבא, אלא כגון דאמר יאסר עלי כל הזן, דמשמע כל דבר המשביע, דכל מילי זייני חוץ ממים ומלח, אבל מיסעד לא סעדי ולא מיקרו מזון.

(רש"י עירובין ל, א)

רש"י מסביר שאכן חמשת מיני דגן הם המזינים אבל במקרה הזה אסרו את מה שמשביע, ולא את מה ש"סעיד", נראה מהגמרא בעירובין שיש הבדל מסיום בין חמשת המינים לבין שאר הדברים, אך לא ברור לגמרי מה הוא, מלבד שחמשת המינים מוגדרים על ידי העולם כארוחה ממש, כסעודה – "סעיד".

אם כי יש לשאול מדוע ישנה חשיבות לחמשת המינים? מה הופך אותם ל"סעיד"? ממה נובעת החשיבות? ניתן להציע שהסיבה לחשיבותם היא מציאותית – אנשים רוצים לשבוע בארוחה, וכיוון שהדבר המשביע ביותר הוא דגן אנשים אוכלים דגן. עקב כך שאנשים אוכלים בעיקר דגן הוא מוגדר כחשוב.

מה הופך את הדגן למשביע? ומהו בכלל שובע?

כדי להבין את תהליך השובע נתחיל בהסבר על החיטה והתהליך שהיא עוברת בבישול.

ג. החיטה⁶

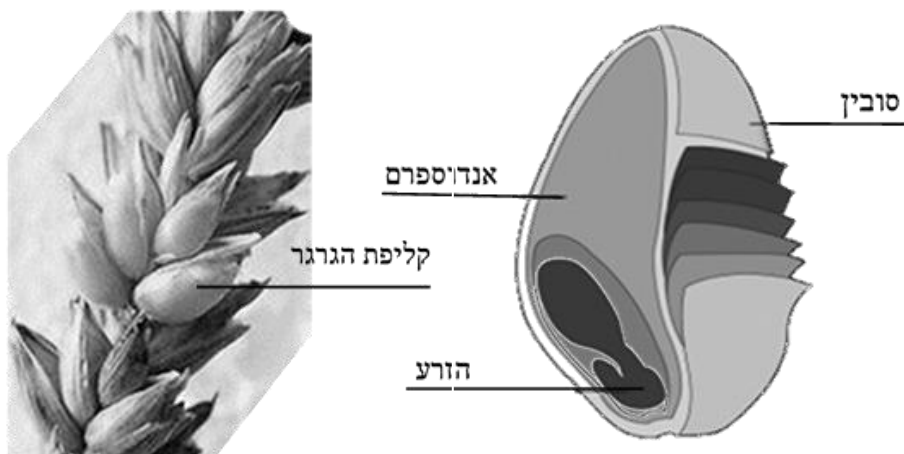
כדי להבין איך הסרת הקליפה, החיתוך או הבישול משפיעים על הגרגר, יש צורך בהבנת מבנה החיטה, התפקיד של כל אחד מן החלקים, ואת ההשפעות הכימיות של הבישול על הגרגר.

גרגר החיטה אותו אנחנו צורכים מורכב משלושה חלקים עיקריים:

1. קליפת הגרגר.
2. מעטפת הגרגר – סובין.
3. תוך הגרגר – אַנְדוֹסְפֶּרֶם⁷.

⁶ כל המידע הבוטני, וההסבר על ההשפעות הכימיות לקוח מהאתר של אוניברסיטת אוקספורד בקישור: <https://academic.oup.com/jxb/article/60/6/1619/514167>

⁷ אנדוספרם, רקמת אגירה המזינה את עובר הצמח במהלך התפתחותו בזרע ובתחילת הנביטה.



קליפת הגרגר – הקליפה היא החלק החיצוני של גרגר החיטה – מטרתו הגנה על הגרגר מפני מזיקים ושריטות, את הקליפה הזו אנחנו מסירים לפני השימוש בגרגר.

מעטפת הגרגר – סובין. סובין הוא קליפת הגרגר הפנימית של צמחים ממשפחת הדגניים: חיטה, שעורה, אורז, שיבולת-שועל, תירס ודוחן. הוא מכיל בעיקר סיבים שאינם מסיסים במים במטרה להגן על הגרגר מפני חדירה מרובה של מים ונביטה מוקדמת של הגרגר או לחלופין רקבון של הגרגר. הסובין הוא כ-14% ממשקל הגרגר ומכיל כמות קטנה של עמילן וסיבים תזונתיים.

תוך הגרגר – אנדוספרם, מכיל את רוב החומר המזין בגרגר, עמילן – האנדוספרם מכיל כ-70% עמילן.

העמילן הוא חומר המורכב ממבנה גבישי למחצה של גלוקוז בסליל החוזר על העצמו⁸. כל הזרעים מכילים עמילן המספק אנרגיה לזרע, כאשר הוא באדמה ואינו מבצע על המרקם גדולה. פוטוסינתזה (תהליך יצור אנרגיה על ידי השמש). ריכוז העמילן בגרגרים הוא כ-60% עד 75%. עמילן מצוי גם בעלים, בגבעולים, בפקעות ובשורשים.

עמילן מספק 70% - 80% מהקלוריות הנצרכות על ידי האדם והוא נצרך במזון טבעי

⁸ מבנה גבישי הוא הסידור של האטומים בגביש. גביש = תצורת חומר במצב צבירה מוצק, ובו סידור אטומים החוזר על עצמו, כמו במקרה שלנו, מבנה חוזר של הגלוקוז.

וכתוסף מזון – נותן סמיכות וקשיחות למזונות מסוימים והשפעתו מקור העמילן שאנו אוכלים הוא בעיקר מדגנים (חיטה, שעורה, שיבולת-שועל, שיפון וכוסמין), אורז, תפוחי אדמה, בטטה ותיירס.

העמילן הוא תערובות של שתי פחמימות, הנקראות עמילוז ועמילופקטין, הבנויות משרשראות גלוקוז (סוג של מולקולת סוכר בסיסית). במרבית הצמחים כ-75-85% מהעמילן מופיע בצורת עמילופקטין, שבשונה מהעמילוז אינו מסיס במים⁹. החלוקה ביניהם נקבעת על פי המבנה האטומי (מבנה גבישי) של החומר, כך שככל שהקשרים המולקולריים זהים, דהיינו המבנה הגבישי זהה, היכולת של החומר הממס להמיס את המסיס תגבר.

בתהליך הבישול פועלים על גרגר החיטה שני אלמנטים – מים וחום, כאשר לכל אחד מהם ישנו תפקיד משלו, תפקיד החום הוא לשבור את המבנה המולקולרי של העמילופקטין (שלא מסיס במים) ובכך לאפשר למים להמס גם את העמילופקטין, לאחר ששני אלו יקרו, הגרגר יהיה רך ומוכן לאכילה. אך ישנו קושי נוסף, כפי שנכתב, הסובין מגן על גרגר החיטה מפני חדירה מרובה של מים לתוך הגרגר.

אין פרוש הדבר שהגרגר לא יתבשל אלא שזה ייקח זמן. כדי לאפשר למים לחדור פנימה, יש צורך בהסרת הסובין או חיתוך הגרגר. מה שיאפשר חדירה של מים וריכוך הגרגר. לאחר ההסבר על השפעות הבישול על גרגר החיטה, יש צורך לבאר מה היחס בין שחרור העמילן והעיכול לבין תחושת השובע, שכפי שהוצג בפסקה ב, משפיעה באופן ישיר על הברכה.

ד. תהליך השובע

כאשר אדם אוכל מתרחש בגופו תהליך עיכול. התהליך מתחיל בחלל הפה בו האנזימים¹⁰ מפרקים את המזון לאבני הבניין¹¹. התהליך ממשיך גם בקיבה ובמעיים הדק. העמילאזות [האנזימים האחראי על פירוק פחמימות (הסוכר נכלל בקבוצה זו)] מתקשים בפירוק מבנים גבישיים וגבישיים למחצה, כדוגמת העמילן, פירוק זה הוא מוכרח כדי שהגוף יוכל לצרוך את הגלוקוז (וגם את שאר החומרים). מזון אשר הגוף מתקשה בפירוקו, ממשיך למעי הגס ונפלט מן הגוף בלי שהגוף ניצל אותו בצורה הטובה ביותר, אם בכלל.

ולכן כדי להקל על הגוף בפירוק המזון הגבישי ובכך לאפשר לו 'לקחת' את כל החומרים

⁹ חומר נקרא מסיס אם הוא עובר פירוק לחלקיקים בסיסיים יותר (מולקולות או יונים) בחומר אחר, כלומר האם כאשר מולקולות המסיס מוקפות לגמרי במולקולות הממס חל הפירוק. רמת המסיסות נקבעת לפי הקשרים המולקולריים (כיוון שמושג זה איננו מהותי להבנת העניין, לא נסביר את משמעותו כאן) בין הממס למסיס.

¹⁰ חיידקים האחראים על פירוק המזון ונמצאים בכמה חלקים בגוף: ברוק, בקיבה ובמעיים הדק.

¹¹ הבסיס ממנו מורכבים המאכלים: שומן, סידן ויטמין B וכו' וביניהם הסוכר.

שבמזון, יש צורך בפירוק המבנה הגבישי של הגרגר. כדי לפרק את המבנה יש צורך בשינוי סדר המולקולות. ניתן לעשות זאת על ידי המסת החומר במים. אמנם, העמילן מורכב מכ-85% עמילופקטין אשר אינו מסיס במים.

לתחושה שנגרמת כתוצאה מקליטת האנרגיה בגוף אנחנו קוראים 'שובע'. הגוף זקוק לאנרגיה כדי לפעול, או באופן כללי כדי להתקיים. בכדי לייצר את האנרגיה הדרושה לגוף, על האדם לאכול. במאכלים השונים יש חומרים מזינים הנצרכים לגוף בכדי להתקיים כגון: חלבונים, מלחים, ויטמינים, שומנים, פחמימות וכו'. החלק החשוב ביותר המשפיע על מילוי האנרגיה, ובעקבותיו על תחושות השובע, הוא הסוכר.

כאשר הגוף מרגיש במחסור באנרגיה, מתרחשת שרשרת תהליכים, אשר בסופה אמורים לגרום למילוי אנרגיה.

סיכום

נראה שהגדרת 'שובע', המשפיעה לעניין הברכה, היא דבר שניתן לראות בעיניים' (במיוחד בעבר, כשלא היו כלים מדעיים לבדוק זאת) – ברגע שאדם מרגיש שבע הוא מפסיק לאכול, ולכן מה שמשיע מוגדר כ'מזונות' או כמזון חשוב. ואילו מה שלא משיע לא מוגדר כ'מזונות'.

תחושת השובע נובעת מכמות הסוכר שנכנסת לגוף, ככל שיש יותר סוכר, יש בגוף יותר אנרגיה כלומר הגוף יותר 'שבע'. חיטה מכילה כמות גדולה של עמילן, שהוא בעצם סוכר מורכב. הבעיה העיקרית בגרגר החיטה היא הקושי של הגוף בפירוקו וכתוצאה מכך מיצוי פחות של הגרגר והשלכת רובו מן הגוף. כדי לפתור בעיה זו ניתן לבשל את הגרגר, מה שגורם לפירוק של מולקולות של הגרגר ומקל על תהליך העיכול.

כדי להגיע לפירוק מיטבי של הגרגר (וכתוצאה מכך למיצוי הסוכר מהגרגר), יש צורך בהורדת הקליפה – 'הסובין' – שתפקידה הגנה על הגרגר מפני חדירה מרובה של מים. מפה נובע הסבר הראשונים והאחרונים בדבר הקליפה או הכתישה, שרק כאשר הגרגר קולף ונכתש יברכו עליו 'מזונות'. כאשר יש קליפה לגרגר (העדר חדירת מים לגרגר) והוא עובר בישול, התוצאה הסופית תהיה 'נכנס פחות סוכר לגוף' כלומר פחות 'שובע', ואילו כאשר מורידים את הקליפה או חותכים את הגרגר, המים חודרים פנימה והתוצאה הסופית היא שיש יותר 'שובע'.

בנוסף, ייתכן כי החום הגבוה והבישול הארוך ישפיעו גם הם על מצב החיטה, ולכן על אף שמלכתחילה הגרגר לא היה עתיד ל'התבקע' (או ל'הימעך' או ל'הידבק') כי אין חדירה מרובה של מים באופן תאורטי, עדיין מברכים עליו 'מזונות', כיוון שהוא לא שמר על צורתו אלא

נדבק, נמעך או התבקע. המרכיב העיקרי שקובע את הברכה הוא למעשה האם העמילן פרץ, דהיינו האם הדגן מזין או לא.

ה. דינם של אורז ופריכית האורז

לאור כל האמור לעיל נחזור כעת אל דין הברכה על אורז. השו"ע (רח, ז) פסק כשיטת הרמב"ם ורבינו יונה, שעל אורז מבושל מברכים 'בורא מיני מזונות', הרמ"א מוסיף שיש צורך שהאורז יתמעך (אין הכרח שהשו"ע חולק על נקודה זו). האחרונים (מגן אברהם, פרי מגדים, משנה ברורה ועוד) מאריכים לבאר מתי מברכים על דגן ואורז 'בורא מיני מזונות' ומתי מברכים 'בורא פרי האדמה'. המשנה ברורה (שם, כו) מביא את דברי הפרי מגדים, המבאר שאם נמעכו בבישול מברכים עליהם 'בורא מיני מזונות', אפילו כשהם בקליפתם.

אם הם בקליפתם ולא נתמעכו מברכים עליהם 'בורא פרי האדמה', ואם הוסרה קליפתם ולא נמעכו, יש ספק אם מברך 'בורא מיני מזונות' או 'בורא פרי האדמה', אבל ודאי יוצאים ידי חובה בברכת 'בורא פרי האדמה', שהרי צורתם ניכרת.

לעיל ראינו שהברכה נקבעת על פי השובע או במילים אחרות, העמילן. ולכן אם באורח 'פלא' גרגרי החיטה היו מתרככים מאליהם והעמילן היה משתחרר, הברכה הייתה 'מזונות' – הקובע לעניין ברכה הוא השתחררות העמילן. כאשר מסירים את קליפת הסובין, האורז בהכרח יתרכך, ואילו בלא הסרה התרככות הגרגר תלויה בחום המים וזמן הבישול. על כן, כאשר הקליפה הוסרה, בהכרח ישתחרר עמילן, ולכן נראה שיהיה צריך לברך על אורז זה 'מזונות'.

מכאן נעבור לפריכית האורז. פריכית אורז היא דוגמה למצב הביניים בו הוסרה הקליפה ולא השתנתה צורת הפרי. כאן, דנו הפוסקים האם חימום המאכל באדים מוגדר כ'בישול', אבל לפי דברנו נראה שאין צורך בכך – הגרגר יכול להתרכך גם בלא 'בישול' במובן הקלאסי של המילה, וכן ניתן לראות שישנה אפשרות שהמעטפת תישאר שלמה ובכל זאת העמילן ישתחרר. על פי הסברנו לעיל על טיב היחס בין שובע, הסרת קליפה וברכת 'בורא מיני מזונות', נראה להציע שהגיוני מאוד לברך על פריכית אורז ברכה זהה לאורז מבושל 'רגיל', ולברך 'מזונות'¹².

¹² אין ענייננו כאן לפסוק הלכה למעשה, אלא לתת כיוון הסתכלות בשאלה זו.