



Le pain est un vieil aliment qui est partagé dans toutes les cultures. Il est fait de différentes céréales ou de graines. Le pain de farine complète est une bonne source de glucide, de protides et de fibres. Les sages en recommandent la consommation au petit-déjeuner.

Le livre de Téhélim

Le pain, le vin et l'huile

Le livre des Psaumes est un livre de louanges à Dieu. On y trouve également des versets qui décrivent la nature ainsi que la vie de l'homme, comme sa nourriture. Chaque élément devient source de gratitude à l'égard du Créateur.

תהלים פרק קד

(יג) משקה הרים מעליותיו מפרי מעשיך תשבע הארץ:
 (יד) מצמיח חציר לבהמה ועשב לעבדת האדם להוציא לחם מן הארץ:
 (טו) ויין ישמח לבב אנוש להצהיל פנים משמן ולחם לבב אנוש יסעד:

רד"ק

(טו) ויין ישמח. ומוציא גם כן מן הארץ יין, כי גם הוא לתועלת האדם לשמח לבבו, ואם ישתהו במדה ייטיב שכלו, כי עם שמחת הלב ייטיב השכל, והנביאים לעד. ומוציא גם כן השמן שאוכל אותו האדם ומצהיל ומאיר פניו, וגם כן מדליק בו בלילה, אבל זכר עיקר תועלתו שהוא מצהיל פנים... ואמר לבב אנוש יסעד, כי אין מאכל סועד הלב כמו הלחם, וכן הוא אומר (שם יח, ה): ואקחה פת לחם וסעדו לבכם, ואמר (שופטים יט, ה): סעד לבך פת לחם:

Psaume chapitre 104

13- Du haut de ta résidence tu arroses les montagnes, la terre est nourrie du fruit de tes œuvres.

14- Tu fais croître l'herbe pour les animaux domestiques, des plantes pour l'usage de l'homme, en tirant sa nourriture du sein de la terre :

15- le vin qui réjouit le cœur des mortels, l'huile qui fait resplendir les visages, le pain qui fortifie le cœur de l'homme.

Radak (Rabbi David Kimhi – 1160 – 1235)

Et le vin qui réjouit : Et Dieu fait sortir aussi le vin de la terre, qui est un bienfait pour l'homme car il réjouit son cœur. Et s'il en boit avec modération, cela ouvre son esprit, car le bon esprit va avec la joie du cœur, et les prophètes en ont témoigné. Et Il fait aussi sortir l'huile que l'homme consomme et qui éclaire le visage, et qui sert aussi à éclairer dans la nuit [deux fonctions de l'huile], mais le verset vise le premier bienfait : le bon teint du visage. ... Et il dit : "le pain fortifie le cœur de l'homme", car aucun aliment ne soutient le cœur de l'homme [sa santé] comme le pain, ainsi que nous lisons (Gn 18, 5) : "Et je prendrai du pain et fortifiez votre cœur", et il est dit (Juges 19, 5) : "fortifie ton cœur avec du pain".