

Chana Bracha Siegelbaum

*The Seven Fruits
of the Land
of Israel*

*with their Mystical
and Medicinal Properties*

Хана-Браха Сигельбаум

*Семь плодов
Земли Израиля,
их духовные и целебные
свойства*

Перевод с английского *Иды Недоборы*



Москва, 2018

УДК 296.1+641.3/641.55

ББК 86.36+36.997

С 34

Оформление переплета Андрея Бондаренко

Эта книга содержит цитаты из Торы. Пожалуйста, обращайтесь с ней бережно и не допускайте, чтобы она оказалась в недостойных для ее содержания местах.

СИГЕЛЬБАУМ Х.-Б.

С 34 Семь плодов Земли Израиля, их духовные и целебные свойства / Хана-Браха Сигельбаум ; Перев. с английского Иды Недоборы. — Москва: Книжники, 2018. — 392 с.

ISBN 978-5-9953-0578-1

Пшеница, ячмень, виноград, инжир, гранат, оливки, финики — семь плодов, которыми славится Земля Израиля.

Автор Хана-Браха Сигельбаум рассказывает о роли этих плодов в еврейской традиции, объясняет их духовное значение и мистический смысл, анализирует упоминания в Танахе и Талмуде, приводит мнения мудрецов. В книге много информации о полезных свойствах плодов, их витаминно-минеральном составе и применении в лечебных целях, предлагаются кулинарные рецепты.

УДК 296.1+641.3/641.55

ББК 86.36+36.997

English edition published by Menorah Book Limited
Copyright © September, 2014, Chana Bracha Siegelbaum
© Ида Недобора, перевод, 2018
© ООО «Книжники», 2018, издание на русском языке

Содержание

Благодарность	15
ВСТУПЛЕНИЕ	17
О святости семи плодов Земли Израиля	22
Из моего святого сада • Приношение первых плодов • Связь веры и плодов Земли Израиля • Возвращаясь к райской диете • Семь видов плодов связывают нас с Землей Израиля и с Богом	
Сфирот — ветви дерева жизни	31
Десять сфирот: три корня и семь ветвей • Семь эмоциональных сфирот — семь черт характера • Десять сфирот садоводства • Библейские источники учения о сфирот • Семь сфирот и семь дней Творения • Семь сфирот и семь патриархов • Семь сфирот и семь пророчиц	
Семь видов плодов и их духовная связь с народом Израиля.....	57
Процесс созревания и его сходство с процессом самосовершенствования • Духовная и целительная сила плодов Земли Израиля • Последовательность созревания плодов соотносится с этапами духовного становления народа Израиля	
ПШЕНИЦА ~ תבואה (<i>Triticum vulgare</i>)	
Хесед ~ חסד (любовь, доброта)	62
Пищевая ценность пшеницы • Минеральный состав пшеницы • Витамины в зернах пшеницы • Пшеница в восточной медицине • Связь	

пшеницы со сфирой Хесед • Самая питательная еда • Профилактика рака молочной железы • Мнение Рамбама о целебных свойствах пшеницы • Пшеница — дерево познания • Пшеница и здоровое питание • Аллергия на продукты из пшеницы • Возвращая пшенице жизненную силу • Исправление греха дерева познания • Объединяя хлеб и Тору • Вкус каббалы: хлеб с солью

Рецепты блюд из пшеницы 81

Достоинства цельного пшеничного зерна • Классическая пшеничная каша из цельного зерна • Пшеничный салат с зеленью • Котлеты из пшеницы • Пшеничные шарики • Пшеничная запеканка • Зеленый средиземноморский салат табули • Пророщенные пшеничные зерна • Реджувелак • Зимний салат из пророщенной пшеницы • Хлеб из пророщенных зерен пшеницы • Сок из ростков пшеницы (витграсс) • Восхитительная коврижка из зародышей пшеницы

Законы благословений 100

Архетип пшеницы 101

ЯЧМЕНЬ ~ שְׂעוֹרָה (*Hordeum vulgare*)

Гвура ~ גְּבוּרָה (сила, ограничение) 102

Пищевая ценность ячменя • Минеральный состав зерен ячменя • Витамины в зернах ячменя • Пищевые волокна • Ячмень в восточной медицине • Связь ячменя со сфирой Гвура • Выводит жидкость из организма, избавляет от отеков и инфекций • Растворяет камни в почках и желчном пузыре • Снижает уровень холестерина • Содержит бета-глюкановую растворимую клетчатку • Название ячменя на иврите и связь со сфирой Гвура • Мнение Рамбама • Такой разный ячмень • Пища животных • Границы измерения • Когда наступает весна? • Приношение омера ячменя • Преодоление зла • На крыльях бури • Вкус каббалы: семя благословения

Рецепты блюд из ячменя 121

Ячневая крупа или перловка? • Классическая ячменная каша • Запеканка из ячменной крупы • Овощи тушеные с ячменной крупой а-ля Рамбам • Ячменный суп для тела и души • Грибной суп с ячменной крупой в горшочке • Овощной чолнт (парве) • Салат из ячменя и све-

клы • Пастуший салат с ячменем • Ячменные котлетки • Ячменные бургеры • Ячменный напиток со вкусом лимона

Законы благословений 138

Архетип ячменя 139

ВИНОГРАД ~ **יַדְבֵּן** (*Vitis vinifera*)

Тиферет ~ **תִּפְרֵרֶת** (красота, гармония) 140

Пищевая ценность изюма и винограда • Минеральный состав винограда • Минеральный состав изюма • Витамины в винограде • Витамины в изюме • Виноград в восточной медицине • Связь винограда со сфирой Тиферет • Очищающие свойства винограда • О пользе винограда • Тиферет, виноград и здоровое сердце • Здоровье мозга и виноград • Мнение Рамбама • Виноград — король фруктового царства • Вино в наделе Йеғуды • Народ Израиля как виноградная лоза • Вино — один из символов Торы • Символ мира и процветания • Виноград — источник благословения или проклятия? • Кидуш или гавдала? • Вино на еврейской свадьбе • Разделение или единство? • Жена твоя — как плодоносная лоза • Вкус каббалы: четыре таинственных бокала Творения

Рецепты блюд из винограда 161

Виноград: с косточками или без? • Важность органического винограда • Великолепный виноградный сок по бабушкиному рецепту • Восхитительный десерт из замороженного винограда • Изысканный виноградный салат • Трюфели с изюмом и плодами рожкового дерева • Изюмные шарики • Виноградные листья в шоколаде • Морковный салат с зеленью • Смузи из виноградных листьев • Фаршированные виноградные листья • Заготовка виноградных листьев • Рисовая начинка для фарширования листьев • Технология заворачивания начинки в листья • Запеченные фаршированные виноградные листья

Законы благословений 182

Архетип винограда 183

ИНЖИР ~ תְּאֵנִיָּה (Ficus carica)

Нецах ~ נֶצַח (победа, вечность) 184

Пищевая ценность ягод инжира • Минеральный состав инжира • Витаминный состав инжира • Инжир в восточной медицине • Нецах и эндокринная система • Инжир — пища долгожителей? • Репродуктивная функция и жизненная энергия • Инжир улучшает циркуляцию крови • Влияние на иммунную систему • Плоды инжира укрепляют кости • Мнение Рамбама • Средство от бородавок • Средство от кашля • Инжир — символ вечности Торы • Смоковница — причина падения и исправления • Связь плодов, уровней души и черт характера • Очищение от смерти • Что раньше: смоква или виноград? • Вкус каббалы: свет, оболочки, плоды и души

Рецепты блюд из инжира 205

Проверка плодов на наличие насекомых • Свежий инжир • Фруктовый салат из свежего инжира • Вяленый инжир • Полезный перекус из инжира и миндаля • Энергетические батончики из свежего инжира • Инжирно-изюмные шарики • Харосет по рецепту Рамбама • Паста из свежего инжира

Законы благословений 216

Архетип инжира 217

ГРАНАТ ~ רִמּוֹן (Punica granatum)

Год ~ הוֹד (признание, великолепие) 218

Пищевая ценность граната • Минеральный состав граната • Витаминный состав граната • Гранат в восточной медицине • Гранат связан со сфирой Год • Способность к адаптации • Иммунная система и сфера Год • Как разделить сладость от горечи • Гранат и маген Давид • Укрепление иммунной системы • Натуральное средство для ухода за кожей • Восстановление гормонального баланса • Мнение Рамбама • Древний символ исцеления • Профилактика и лечение сердечных заболеваний • Профилактика и лечение рака • Гранат в еврейской традиции • Гранатовые зернышки заповедей • Молитвы грешников • Добрые дела злодеев подобны гранатам • Безмолвная Тора граната • Вкус каббалы: гранат — одеяние для вечной жизни

Рецепты блюд из граната	241
Наслаждение в каждом зернышке граната • Советы для тех, кто любит есть гранаты, но не любит их чистить • Домашний гранатовый сок • Коктейль из граната • Пикантный гранат • Соус из йогурта и граната • Салат из граната и моркови • Нежный табули из граната • Киноа с гранатом и орехами • Омолаживающий крем для лица из кожуры граната	
Законы благословений	256
Архетип граната	257

ОЛИВКИ ~ תּוֹלֵא (Olea europaea)

Йесод ~ תּוֹסֵף (основание)	258
Пищевая ценность оливок • Минеральный состав оливкового масла • Витаминный состав оливкового масла • Минеральный состав оливок • Витаминный состав оливок • Оливки в восточной медицине • Связь оливы со сфирой Йесод • Оливковое масло — основа жизни • Связь кожи и сфиры Йесод • Эффективное заживляющее средство • Натуральное средство для снятия глазного макияжа • Мнение Рамбама • Народ Израиля подобен оливе • Менора — символ Израиля • Масло соединяет материальное с его духовной сутью • Тора подобна оливковому маслу • Раздробив маслины, мы достигаем света • Почему маслины выбраны галахическим эталоном? • Оливковая ветвь, голубь, свобода и исцеление • Голубь, оливковое масло и ханукальное чудо • Плод Избавления • Земля Ашера — изобилие оливок • Выращивание и сбор урожая • Рабби Нахман из Брацлава о незрелых плодах • Женщины, мудрость и оливковое масло • Как сориентироваться в сортах оливкового масла? • Израильское оливковое масло • Производство оливкового масла • Рафинированное или холодный отжим? • Оливковое масло в Храме • Кислотность и свободные жирные кислоты • Показатели различных сортов доступного оливкового масла • Термостойкость оливкового масла • Оливки ведут к забывчивости, оливковое масло улучшает память • Преодоление забвения • Вкус каббалы: секрет исправления	
Рецепты блюд из оливок	289
Хранение и использование оливкового масла • Оливковое масло с вкусовыми добавками • Чесночное масло • Оливковое масло с заа-	

таром • Средиземноморская приправа • Песто • Оливково-бобовая заправка • Заправка на основе оливкового масла и чеснока • Зеленая оливковая заправка • Оливково-ореховая намазка • Ароматное картофельное пюре • Консервированные оливки • Соленые маслины • Простой рассол на водной основе • Оливки в марокканском стиле • Салат из черных маслин и стручковой фасоли • Чай из оливковых листьев

Законы благословений 310

Архетип оливы 311

ФИНИКИ ~ תְּמָרִים (*Phoenix dactylifera*)

Мальхут ~ מַלְחֻת (царство) 312

Пищевая ценность фиников • Минеральный состав фиников • Витаминный состав фиников • Клетчатка и антиоксиданты • Финики в восточной медицине • Финики связаны со сфирой Мальхут • Тамар — родоначальница царства • Корона сладости • Финики: единство и царство • Мальхут: канал от рта к ногам • Лечение рака: обратная сторона сфиры Мальхут • Борьба с последствиями алкогольного опьянения • Лекарство Моше • Целебные свойства • Мнение Рамбама • Финики и женское здоровье • Бодрость на ладони • Выход из поста с помощью фиников • Сладость Торы • Финики — идеальное лакомство для мам • Женское и мужское начало • Пальма пророчицы Дворы • Пальма объединения • Лекарство для укрепления сердца • Неистощимая фертильность • Выращивание и сбор урожая • Праведник подобен пальме • Сколько всего можно сделать из финиковой пальмы • Вкус каббалы: Господь-целитель и финиковая пальма

Рецепты блюд из фиников 337

Замена рафинированному сахару • Секреты хранения фиников • Домашний финиковый сироп • Домашний финиковый сахар • Десерт из фиников и кокоса • Сказочные пирожные из фиников • Энергетические финиковые шарики • Шарики из фиников, миндаля и кэроба • Непеченый фруктовый торт с орехово-финиковым коржом • Торт из шоколадного мусса с ореховым коржом • Финики с начинкой из миндаля и шоколада • Салат из граната и сердцевин пальмы

<i>Законы благословений</i>	352
<i>Благословения на финиковую пасту и блюда из измельченных фиников</i>	352
<i>Архетип финиковой пальмы</i>	355
<i>Финики, Мальхут, Устная Тора и время Машиаха</i>	356
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	358
Семь заповедных плодов и их связь с Землей Израиля	359
Плоды во всем мире получают благословение благодаря Земле Израиля • Вкус Торы и плоды Земли Израиля • Унаследовать землю, чтобы насладиться ее плодами	
<i>Приложение I. Немного о празднике Ту би-шват</i>	364
Ту би-шват — праздник плодов • Фрукты для человека, овощи для скота • Седер Ту би-шват • Седер Ту би-шват и пасхальный седер • Седер Ту би-шват и духовные миры • Виды плодов и их связь с духовными мирами • Практическое руководство по проведению седера Ту би-шват • Агада для седера Ту би-шват • Законы и порядок благословений • Новые плоды Земли Израиля • Еда и исправление души • Искры святости • Ту би-шват — связь с Землей Израиля и мечта об окончательном Избавлении	
<i>Седер Ту би-шват — краткий план проведения</i>	372
<i>Приложение II. Благословения на семь видов заповедных плодов и их производные</i>	378
<i>Приложение III. Благословение Мезйн шалош («Подобное тройному») за плоды семи видов, которыми славится Земля Израиля, выпечку (но не хлеб)</i>	380
<i>Об авторе</i>	384
<i>Об иллюстраторе</i>	385
<i>О колледже Безрот в Бат-Аине</i>	385
<i>Глоссарий</i>	386