



Managing the Pesach Diet For Those With Food Sensitivities and Allergies

Rabbi Shmuel Leshner

BAYT

Introduction

(1) דברים ד: טו

וְנִשְׁמַרְתֶּם מְאֹד לְנַפְשֵׁיכֶם כִּי לֹא רְאִיתֶם כָּל תְּמוּנָה בְּיוֹם דִּבְרֵי ה' אֲלֵיכֶם בְּחָרֵב מִתּוֹךְ הָאֵשׁ.

(2) דברים ד: ט

הַשֹּׁמֵר לָךְ וְשָׁמֹר נִפְשְׁךָ מְאֹד

חמירא סכנתא מאיסורא

(3) תלמוד בבלי מסכת חולין דף י עמוד א

(אי נמי, טעמא דהניחה מגולה ובא ומצאה מכוסה, מכוסה ובא ומצאה מגולה, הא מצאה כמה שהניחה - לא טומאה איכא ולא פסולה איכא), ואילו ספק מים מגולים - אסורין, ש"מ: חמירא סכנתא מאיסורא, ש"מ.

(4) רמב"ם הלכות דעות פרק ד הלכה א

הואיל והיות הגוף בריא ושלם מדרכי השם הוא, שהרי אי אפשר שיבין או ידע דבר מידיעת הבורא והוא חולה, לפיכך צריך להרחיק אדם עצמו מדברים המאברין את הגוף, ולהנהיג עצמו בדברים המברין והמחלימים, ואלו הן: לעולם לא יאכל אדם אלא כשהוא רעב, ולא ישתה אלא כשהוא צמא, ואל ישהא נקביו אפילו רגע אחד, אלא כל זמן שצריך להשתין או להסך את רגליו יעמוד מיד.

Since maintaining a healthy and sound body is among the ways of God - for one cannot understand or have any knowledge of the Creator, if he is ill - therefore, he must avoid that which harms the body and accustom himself to that which is healthful and helps the body become stronger.

(5) שו"ת עונג יום טוב סימן מא

...וה"נ אף שקיים מצות מילה ומילה דוחה שבת אפ"ה הואיל ולא היה לו למול מפני הסכנה מיקרי מחלל את השבת כנלע"ד:

(6) תשובות והנהגות כרך ב סימן רמא

שאלה: לאכול מצה או מרור וכן בשאר מצוות כשרופא אוסר עליו מכיון שיש סכנה אם מקיים מצוה נראה שיש כאן שתי שאלות, ראשית כיון שפטור משום שיש בזה סכנה לא מקיים מצוה כלל, ועוד יש בזה חשש מצוה הבאה בעבירה שאינה מצוה, וכאן לסכן את עצמו הוא עבירה ולא נחשב למצוה. ומיהו נראה לחלק שאם הרופאים קובעים שבדאי או ע"פ רוב יזיק ויסתכן אסור ואינה מצוה כלל, אבל אם ע"פ רוב לא יזיק, רק הרופא מחמיר שיש איזה חשש, ולכן אף שמדין תורה חמירא סכנתא מאסורא, ואין חיוב מצוות במקום חשש, מ"מ בזה אם רוצה להחמיר ע"ע וסומך דשומר מצוה לא ידע דבר רע, מקיים המצוה, דאף שפטור לא מופקע בזה לגמרי חיובו, וכן שמענו צדיקים וקדושי עליון שנסתכנו לקיים מצוות ואין להרהר אחריהם. ומצאתי ב"עונג יום טוב" סימן מ"א שחוקר את החקירה הנזכרת באכל במקום סכנה, ומביא מרש"י יבמות (ס"ד ב) שאם מל תינוק שמתו אחיו מחמת מילה הוי מחלל שבת, שאין מצוה כלל במקום סכנה, ומדמה דהוא הדין בכל מ"ע אין קיום מצוה כשיש סכנה, ולדברינו יש לחלק שבמתו אחיו מחמת מילה הוחזק לסכנה ואין מצוה ואסור, שבהחזק דומה כמו שיש רוב שימות וכה"ג בודאי אין

מצוה, אבל אם הרוב להיפך שיחיה, אין לחשוש אם עבד דלא מקיים מצוה כלל, ומיהו נראה שלכתחלה אין לסמוך על שומר מצוה לא ידע דבר רע במקום חשש פיקוח נפש, דכשפטור מהמצוה אין ליכנס לחשש סכנה שלא תועיל לו זכות המצוה אלא כשנצטוו ולא כשפטור.

ונראה דברגע שאדם מכניס עצמו לסכנה פותחין פנקסו לבדוק אם ראוי לינצל, ואפילו מתכוון למצוה לא יועיל אם אינו ראוי לכך, ולכן דוקא צדיקים ואנשי מעשה לא חששו וקיימו מצוות במקום חשש סכנה שהיה בידם זכויות המספיקות לינצל ועבדי מצוה, אבל לעלמא כיון שפטורין אין להם ליכנס לחשש סכנה.

ומדברינו יוצא שאם ספק סכנה ממש, וכ"ש כשיש רוב לסכנה, אסור להחמיר בזה ונקרא חובל בעצמו ועבד איסור, ואפילו צדיקים וקדושי עליון לא הותר להם, אבל אם החשש סכנה רחוקה שבכל התורה אזלינן בתר רוב, רק חמירא סכנתא ואין דנין בו דין רוב, אם כוונתו לש"ש וראוי לכך, אף שאנו אין מורין לו להחמיר, מ"מ אם עבד כן קיים מצוה ולא נקרא חובל בעצמו אף שפטור מהמצוה כשכוונתו למצוה, וצדיקים וקדושים הם וח"ו להרהר אחרי מעשיהם. ובפ"ת סימן קנ"ז סק"ג כתב וז"ל ובס' תפארת ישראל על משניות פ"א דברכות מ"ג כתב דמ"מ מותר להכניס את עצמו לספק סכנה היכא דלא שכיח הזיקא ומצוה דעסיק בה אגוני מגנא וראה מר"ע שהכניס עצמו לספק סכנה בנט"י שהיה סומך את עצמו שלא יניחו שומר האסורים למות בצמא כדאיתא בעירובין דף כ"א ע"ש עכ"ל אך בשכיח היזקא אסור להחמיר וכמ"ש.

Part 1 - How Much Matzah Does One Need To Eat? How Much - Really?

1) Shulchan Aruch, Orach Chaim 475:1

יטול ידיו ויברך על נטילת ידיים ויקח המצות כסדר שהניחם הפרוסה בין שתי השלימות ויאחזם בידו ויברך המוציא ועל אכילת מצה, ואחר כך יבצע מהשלימה העליונה ומהפרוסה משתייהן יחד... ויאכלם בהסיבה ביחד כזית מכל אחד ואם אינו יכול לאכול כשני זיתים ביחד יאכל של המוציא תחלה ואחר כך של אכילת מצה. ואחר כך יקח כזית מרור... ואחר כך נוטל מצה שלישית ובוצע ממנה וכורכה עם המרור וטובלה בחרוסת ואומר זכר למקדש כהלל, ואוכלן ביחד בהסיבה...

2) Magan Avraham 482:1

An ill person who cannot eat more than one olive-size of matzah, or who only has one olive-size of matzah should eat his meal without saying *ha-motzi*, and then after his meal he blesses *ha-motzi* and *al achilat matzah* and eats the olive-size. But if he does not have wine then he must first make *kiddush* on the matzah, and then eat his meal.

שאינו יכול לאכול כ"א כזית מצה, או שאין לו אלא כזית מצה, יאכל תבשילו בלא המוציא, ואחר סעודתו יברך המוציא ועל אכילת מצה, ויאכל כזית... אבל אם אין לו ג"כ יין, א"כ צריך לקדש על המצה תחלה ואח"כ יאכל תבשילו

Part 2 - Gluten-Free Matzah

Problem 1 - Not Wheat

1) Mishna, Pesachim 2:5

These are the [grains] with which a person may fulfill their[obligation to eat matza] on Pesach: with wheat, with barley, with spelt, and with rye, and with shiboles shual.	אלו דברים שאדם יוצא בהן ידי חובתו בפסח: בקמים, בשעורים, בקסמין ובשיפון ובשבילת שועל.
---	--

2) Rabbi Dovid Cohen, "Celiac: A Guide to Mitzvah Observance" (CRC)	
<p>However, Maharsham suggests that a second reason for the <i>minhag</i> [to use wheat] is based on the Gemara which indicates that <u>the <i>chimutz</i>-process for some grains is different than for wheat, and we should therefore only bake matzah from the grain with which we have the most experience (i.e. wheat).</u> Based on this, Minchat Yitzchak says that one should not produce matzot from non-wheat grains even for those who are unable to eat wheat matzah.</p> <p>Although the responsum ends on a strict note, Rabbi Kestenbaum reports that when <u>Dayan Weiss was informed that there are some people who are so allergic as to be unable to eat wheat matzah under any condition, he agreed that such people were permitted to eat oat matzot.</u> This leniency is quite understandable in light of Ramo/Maharsham merely reporting a <i>minhag</i> to use wheat only...</p>	

Problem 2 - Matzah that Does Not Become Chametz

1) Pesachim 35a	
<p>Only these [are fit], but not rice or millet. Whence do we know it? — Said R. Simeon b. Lakish, and thus the School of R. Ishmael taught, and thus the school of R. Eliezer b. Jacob taught, Scripture saith, Thou shalt eat no leavened bread with it, seven days shalt thou eat unleavened bread therewith: [with regard to] commodities which come to the state of leaven, a man discharges his obligation with unleavened bread [made] thereof; thus these are excluded, which do not come to the state of leaven but to the state of decay</p>	<p>מנהגי מילי? אמר רבי שמעון בן לקיש וכן תנא דבי רבי ישמעאל וכן תנא דבי רבי אליעזר בן יעקב: אמר קרא "לא תאכל עליו חמץ; שבעת ימים תאכל עליו מצות" – דברים הבאים לידי חימוץ אדם יוצא בהן ידי חובתו במצה, יצאו אלו שאין באין לידי חימוץ אלא לידי סירחון.</p>

4) Rabbi Dovid Cohen - Ibid.
<p>This <i>machloket</i> is relevant to oat matzot, because oats are different than other grains in that they must be heat-treated before being stored. After that treatment they are unable to become chametz (as per Gemara, <i>Pesachim</i> 39a). If so, according to the understanding of Ramban (that one may only use matzot made from a mixture which could become <i>chametz</i> if left alone for long enough), oat matzot would not seem to be acceptable for use at the Seder,</p>

since heat-treated oats cannot become *chametz* even if they are mixed with water! (This concern would not apply to spelt matzah, which may be a solution for some people who are allergic to wheat.)

Thus, it turns out that using oat matzot at the Seder depends on whether one follows the opinion of Rambam or Ramban. Which opinion is accepted? A number of *Acharonim*, including *Pri Megadim* and *Gra"z* (both of whom seem to be based on *Magen Avraham*), appear to follow the strict opinion of Ramban. *Chayei Adam* cites a number of proofs to Rambam's position, and concludes his discussion with the statement that one may rely on Rambam in *sha'at had'chak* (a time of urgent need). This statement indicates that he prefers the strict opinion wherever possible.

The reticence of *Poskim* to rely on the lenient opinion is mirrored in *Shevet HaLevi* who, in a *teshuvah* written to Dayan Asher Westheim, the certifying rabbi for Rabbi Kestenbaum's oat matzot, notes that in cases of great need a celiac may rely on *Chayei Adam*/Rambam and eat oat matzot at the Seder (but should have someone else recite the beracha of *al achilat matzah* for him).

In recent years, however, another group, known as the Lakewood Matzah Bakery, has begun producing gluten-free oat matzot which avoid rancidity without ever heat-treating the oats. These matzot are free of the above concern and may definitely be used at the Seder even according to Ramban.

Problem 3: What is "שיבולת שועל"?

The Five Grains

1. **Common wheat** (*Triticum aestivum*) - קמח
2. **Barley** (*Hordeum vulgare*) - שעורה
3. **Rye** (*Secale cereale*) - שיפון
4. **Oat** (*Avena sativa*) - שיבולת שועל (***Possibly***)
5. **Spelt** (*Triticum spelta*) - כוסמין

What is שיבולת שועל - is it oat?

5) Rashi, Pesachim 35a
שיבולת שועל – אביינא, שיבולת שלה עשוי כזנב שועל. שיפון - שיגל"א

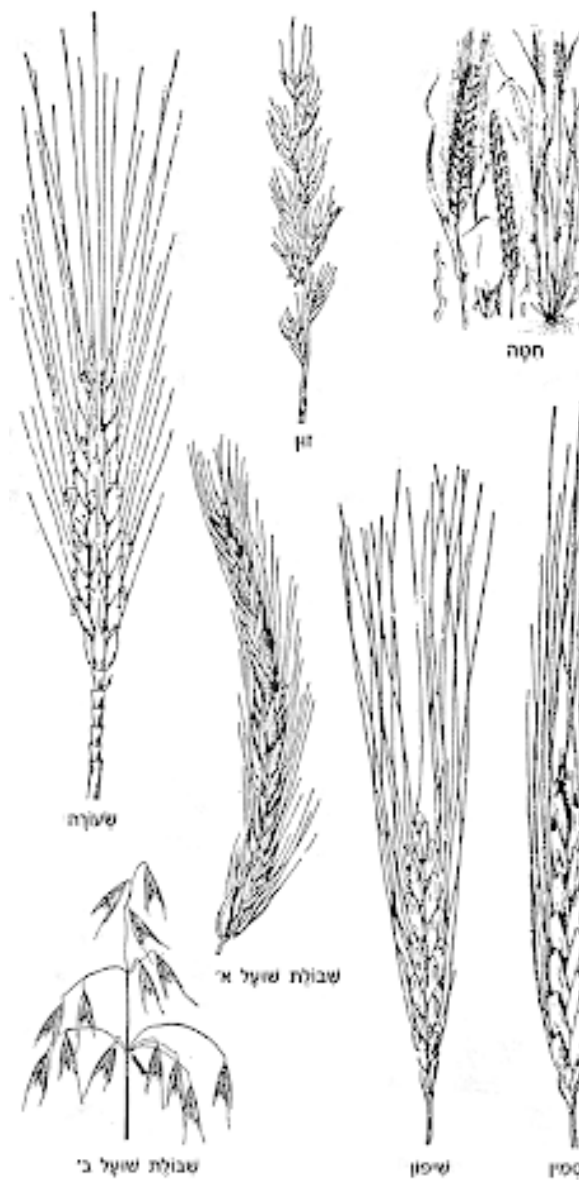
6) Rabbeinu Gershom, Menachot 70b
דשרא. שיגלא בלשונם: שבולי תעלא. אביינא:

7) Rambam, Peirush LiMishna, Kilayim 1:1
--

ושבולת שועל – "סנבל אלת'עלב", והיא השעורה המדברית.

8) Sefer Ha-Aruch (R. Nossan of Rome), 1035 - 1106

הזרעם. (חנין)
 השעורים ושבולת שועל – פי' סיגאלא, וי"א: ווינה העשויה כזנב
 שועל^ג. (שבל ג)





9) Professor Yehuda Felix, "הצומח והחי במשנה" (p. 155)

שְׂבֹלֶת שׁוּעָל



תמונה קמא
שְׂבֹלֶת שׁוּעָל
שְׁעוּרָה דו־סוּרִית
Hordeum distichum
— אנגלית
Two Rowed Barley
משפחת הדגניים
Gramineae

שְׂבֹלֶת שׁוּעָל

מחמשת מיני הדגן. בימינו מכנים בשם זה את הדגן המשמש כמספוא ולהכנת קוואקר (ר' תמונה קעג). ברם החוקרים מטיילים ספק גדול אם אמנם גידלו צמח זה בארץ בתקופה העתיקה. זיהוי זה אינו מתיישב עם ההלכה המונה שיבולת שועל ושעורים כמין אחד לדין כלאים, בעוד שאלה שני מינים שונים מאד. בירושלמי (חלה פ"ח ה"ה נז ע"ב) מציין ר"ש בן נחמן שיבולת שועל "שהיא עשויה כשורה", כלומר כמין סרגל. תיאור זה, וכן שאר התיאורים בהלכה מצביעים על זיהוי שיבולת שועל לשעורה הדו־סורית. זיהוי זה הובא בפירושו למשנה של רבי נתן אב הישיבה. דגן זה, ששרידיו נמצאו לאחרונה בחפירות שבסביבות עין גדי, משמש גם בימינו בעשיית הכירה.

07/08/2018mm

- 1 השעורים ושבולת־שועל ... אינן כלאים זה בזה. כלאים א, א
- 2 חמשה דברים חייבים בחלה ... ושבולת־שועל ושיפון. חלה א, א
- 3 אלו דברים שאדם יוצא בהן ידי חובתו בפסח ... ובשבולת־שועל ובשיפון. פסחים ב, ה

[155]

Wheat and darnel [rye grass] are not <i>kilayim</i> . <u>Barley and oats</u> [together], spelt and rye, beans and chickpeas, small peas and sweet peas, white beans and kidney beans are not kilayim one with the other	החטים והדגן אינן פלאים זה בזה. השעורים ושבלת שועל, הפסמיו והשיפון, הפול והספיר, הפך קדון והטופח, ופול הלכן והשעועית, אינן פלאים זה בזה.
--	---

11) Talmud Yerushalmi, Challah 1:1	
Row": This is <i>shibbolet shual</i> . Why is it called "row"? Because it is made in a row	'שורה' – זו שבולת שועל. ולמה נקרה שמה שורה? שהיא עשויה כשורה.

12) Rabbi Dovid Cohen, Ibid.
<p>In recent years, this translation was challenged by Dr. Yehudah Felix, an Israeli botanist, who argued that oats did not grow in Eretz Yisroel at the time of the Mishna. Furthermore, he cited other indications that oats could not possibly be one of the five grains discussed in the Mishna, which have a unique halachic status. According to Dr. Felix's position, oats cannot be used for matza, and the other halachot of the five grains (challah, berachot, chametz) do not apply to them. [His position, that oats, which are relatively gluten-free, are not one of the five grains, would seem to dovetail with those who suggest that the presence of significant amounts of gluten is what differentiates the five grains from rice, corn, and other "grains."] <u>This suggestion was widely rejected by all contemporary Poskim, including Rav Moshe Feinstein, Rav Elyashiv (both cited by Rav Ephrati at the end of his article in Mesorah 13), and Rav Yosef Dov Soloveitchik (see M'pninei haRav p 69) based on our age-old tradition that שבולת שועל is oats.</u></p> <p>Additionally:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dr. Mordechai Kislev (Sefer HaYovel, Mincha L'Ish pp 155-168 & 179-185) disputes Dr. Felix's archeological and other proofs, on academic grounds. - Dr. Munk (Techumin I pp 97-100) suggests that what differentiates the five grains from all others is that they contain beta-amylase (which oats do contain), which allows the fermentation to occur before the proteases cause the grains to go rancid. - Rav Ephrati (ibid.) and Rabbi Kestenbaum (Sefer HaYovel ibid pp.169-170) report that they tested oats and have found that they can become chametz (as the five grains are supposed to) and do not become rancid (as other grains are supposed to)

13) M'pninei HaRav p. 6, R. Yosef Dov Soloveitchik, 1903-1993 (cited by R. Hershel Schachter)

ברכות הנהנין: א] אחד מן התלמידים הראה לרבנו את באור המשניות החדש לסדר זרעים אשר נזכר שם שעל שיפון ועל שיבולת שועל יש שמסתפקים לומר שאינם מחמשת מיני דגן, ושהמורגל בפי העולם – טעות הוא. ורבנו השליך את הספר מידיו על השלחן בקפידא, ואמר שלא ניתן להאמר דבר שכזה, וחזר על יסודו של הרב בית הלוי שזיהוי המינים (דחלזון, ואורז, ומיני דגן) תלוי במסורה של כלל ישראל, ולא מהני לזה הוכחות מדעיות. (עיין נפש הרב, עמ' נ"ג.) [כן כתב רי"ס במאמרו בעתון (האנגלי) "הפרעס היהודי", אייר, תשמ"ח.]

14) Ohr Yitzchak 1:60, R. Yitzchak Abadi, b. 1933

ברכת קוואקר

שאלת: קוואקר עם תפוחים (טחונים), ויש הרבה מהתפוחים, איזה ברכה ראשונה יברך, ואיזה ברכה אחרונה.

תשובה: דעתי נוטה שאוטמיל (קוואקר) אינו מין דגן וברכתו בורא פרי האדמה, ולכן בנתערב עם תפוחי עץ אזלינן בתר העיקר או הרוב. ל

Part 3 - The Four Cups of Wine

Does one need to drink wine?

15) Nedarim 49b

The Gemara cites related incidents: A certain gentile lady [*matronita*] said to Rabbi Yehuda,

אמרה ההיא מטרוניתא לרבי יהודה מורה ורוי אמר לה הימנותא בידא דההיא איתתא אי טעימנא אלא קידושא

<p>whose face was ruddy: How can one teach the Jews and be a drunk at the same time? He said to her: I place my integrity in the hands of this woman and should no longer be deemed credible if I ever taste any wine except for that of <i>kiddush</i>, <i>havdala</i>, and the four cups of Passover. And after I drink those four cups I tie my temples from Passover to Shavuot, as wine gives me a headache. Rather, my complexion is explained by the verse "A man's wisdom makes his face to shine" (Ecclesiastes 8:1).</p>	<p>ואבדלתא וארבעה כסי דפסחא וחוגרני צידעי מן הפסח עד העצרת אלא (קהלת ח, א) חכמת אדם תאיר פניו</p>
---	---

16) Rambam - Hilchos Chametz U'matzah 7:9	
<p>These four cups [of wine] should be mixed with water so that drinking them will be pleasant. [The degree to which they are mixed] all depends on the wine and the preference of the person drinking. [Together,] these four [cups] should contain at least a quarter [of a log] of pure wine</p> <p>A person who drank these four cups from wine which was not mixed [with water] has fulfilled the obligation to drink four cups of wine, but has not fulfilled the obligation to do so in a manner expressive of freedom</p> <p>A person who drank these four cups of wine mixed [with water] at one time has fulfilled the obligation to drink wine in a manner expressive of freedom, but has not fulfilled the obligation of four cups of wine</p> <p>A person who drank the majority [of the cup] from each of these [four] cups has fulfilled his obligation</p>	<p>ארבעה כוסות האלו צריך למזוג אותן כדי שתהיה שתיה עריבה הכל לפי היין ולפי דעת השותה, ולא יפחות בארבעתן ז מרביעית יין חי, שתה ארבעה כוסות אלו מיין שאינו מזוג יצא ידי ארבעה כוסות ולא יצא ידי חירות, שתה ארבעה כוסות מזוגין בבת אחת יצא ידי חירות ולא יצא ידי ארבעה כוסות, ואם שתה מכל כוס מהן רובו יצא.</p>

וע"י אר"ח (סי' תע"ב סיי"ב) מהירושלמי, דיוצאין י"ח ארבע כוסות אפילו בין מבושל ובקונדיטין. הרי להדיא שאף הרמב"ם לא החמיר לפסול במבושל ובנתערב בו שאור ודבש אלא דוקא לקידוש ולא לארבע כוסות ולשאר כוסות של ברכה. ומנהג רבנו היה להחמיר כדעת הרמב"ם, שלא לקדש על מיץ ענבים, שהוא מבושל, ולא על יין שהוסיפו בו סוכר.

ג] אלא שיש מקום להסתפק בליל פסח, דאנו תמיד מחמירים ^{מותר התכנה} כאותה הדעה שבתוס' פסחים (צ"ט:) ד"ה לא יפחתו, דלא סגי במה שהבעה"ב מברך כל ד' הברכות על הכוס [קידוש, אשר גאלנו, ברכת המזון, וברכת השיר] להוציא לכל בני ביתו, דנוסף על מה שתקנו חכמים ד' ברכות על הכוס [דוגמת קידוש על הכוס והבדלה על הכוס דכל השנה כולה], תקנו ג"כ מצות שתיית ד' כוסות בליל פסח בתורת מצות חירות, דבכל דור ודור חייב אדם להראות את עצמו כאילו הוא בעצמו יצא ממצרים ^{מחצית} [ע"י הסיבה וע"י שתיית ד' כוסות], ומעתה יש להסתפק, אם סגי במה שהמקדש יש לו כוס של יין שאינו מבושל ושאין בו סוכר בעד הכוס הראשון, ושאר בני הבית הרי יוצאים י"ח הקידוש במה ששומעים ממנו, ומה שצריכים הם לשתות כוס לעצמם זהו מכח מצות חירות אשר היא מצות ארבע כוסות, ולארבע כוסות הרי מבואר בירושלמי הנ"ל דיוצאין במבושל ובקונדיטין; או דנימא, דבליל פסח בעינן שהכוס הראשון של כל אחד ואחד יהיה דינו ככוס של קידוש, וכאילו כל אחד ואחד אמר (מכח דין שומע כעונה) את ברכת הקידוש על הכוס של יין המונח לפניו, וממילא יש להצריך להדר לכתחילה לצאת י"ח שיטת הרמב"ם, שיהיה הכוס הראשון של כל אחד ואחד מבני הבית מין בלתי-מבושל ושלא הוסיפו בו סוכר. ודעת רבנו היה נוטה יותר להצד השני הזה.

ד] בגמ' פסחים (קח:) דבשתאן חי לא יצא לגמרי ידי חובתו, ובלשון הרמב"ם (פ"ז מחמץ ומצה ה"ט), ד' כוסות האלו צריך למזוג אותם, כדי שתהיה שתיה עריבה, הכל לפי היין ולפי דעת השותה. ועפ"י העיר רבנו, שאלו שלא נהנים משתיית היין, ומיץ ענבים יותר נוח להם, למצוה מן המובחר יש להם ליקח מיץ ענבים לארבע כוסות, דבעינן שתהיה השתייה עריבה לפי דעת השותה.

How Much Does One Need To Drink?

18) Pesachim 108b	
<p>The Gemara raises an objection to the above rulings from a <i>baraita</i>: These four cups must contain one quarter-<i>log</i>, whether the wine is undiluted or diluted, whether it is new or aged. Rabbi Yehuda says: It must have the taste and appearance of wine. In any event, this <i>baraita</i> is teaching that each cup must contain at least the amount of one quarter-<i>log</i>, and yet you said that each must contain enough for diluting a significant cup.</p>	<p>מיתבי ארבעה כוסות הללו צריך שיהא בהן כדי רביעית אחד חי ואחד מזוג אחד חדש ואחד ישן רבי יהודה אומר צריך שיהא בו טעם ומראה יין קתני מיהת כדי רביעית ואת אמרת כוס יפה</p>

19) Shulchan Aruch Orach Chaim 472:9
<p>שיעור הכוס רביעי לאחר שימזגנו (אם רוצה למזוג) וישתה כולו או רובו ואם יש בו הרבה רביעיות שותין ממנו כל כך בני אדם כמנין רביעי' שבו ויש אומרים שצריך לשתות רוב הכוס אפילו מחזיק כמה רביעיות: וצריך לשתות השיעור שלא בהפסק גדול בנתיים (ב"י בשם רוקח):</p>

20) The Star-K Passover Guide - Pesach Guide For Individuals With Diabetes ¹
<p>The Arba Kosos (Four Cups)</p> <p><u>Cup Requirements: The cup must hold at least a revi'is (3.8 fl. oz., or 112 ml).</u></p> <p>Minimum Shiur to drink to fulfill Arba Kosos: One must drink at least 1.9 fl. oz. (56 ml) - HALF for each of the four cups.</p>

¹ <www.star-k.org/articles/articles/seasonal/349/passover-guide-for-diabetics/>

*****We noted above many other shitos with R. Willig being the most lenient held 2.5 fl. oz.) So half of that would be 1.25.**

Additional Requirements:

- The lowest percentage of alcohol that may be used for the four cups is 4%.
- One should drink each of the four cups of wine within a span of 30 seconds.

Diluting Wine with Grape Juice and Water

Higher carbohydrate wine may be diluted in the maximum ratios listed below. These ratios allow the wine to retain enough of its properties to qualify it being used for the four cups:

Wine	Grape Juice	Water
1/3	2/3	–
1/3	1/3	1/3
1/3	–	2/3 (see NOTE below)

NOTE: *The diluted beverage should contain at least 4% alcohol to fulfill the obligation of drinking wine at the Seder.*

If necessary, one may make a mixture of 2/3 water and 1/3 wine (66% water and 34% wine) as long as the diluted amount still contains 4% alcohol. Otherwise, there is a chance that it may no longer be considered wine for the Seder.

The following chart illustrates how much wine to drink:

Kos	Amount you drink	Amount of wine after dilution
First cup	1.9 oz.	0.7 oz.
Second cup	1.9 oz.	0.7 oz.
Third cup	1.9 oz.	0.7 oz.
Fourth cup	1.9 oz.	0.7 oz.
TOTAL	7.6 oz.	2.8 oz.

- If these guidelines are followed correctly, as seen in the above chart, one's total consumption of wine at the Seder will be less than 3 fl. oz. One who wishes to estimate the actual amount that he should drink at the Seder should measure the exact amount that he will need before Yom Tov. He should choose the becher (Kiddush cup) that he will be using at the Seder, and pour the measured amount into it so that he can recognize how much he will be drinking.

The following is an example of how to mix wine and water. Assume one has wine with 10% alcohol content. If he makes a mixture of 40% wine and 60% water, he will have wine with 4% alcohol content, which is enough for the arba kosos. This can be done by mixing two cups of wine with three cups of water. He could fill a becher that holds at least 3.8 fl. oz. of this wine and water mixture, and drink at least 1.9 fl. oz. (the amount one may drink to fulfill the mitzvah, when

medically necessary). Following the fourth cup, he could ask someone else to be motzee him in the brocha achrona.

To prepare in advance, simply pour two cups of wine into an empty bottle or pitcher and add three cups of water. (The size of the measuring cup does not matter. Just make sure that you use the same cup for the water and the wine). It is always advisable to prepare this bottle in advance and label it as your own "SPECIAL RESERVE."

- **Types of wine**

The best option for the Seder would be a dry wine, which has very few carbs. [Most dry wines contain approximately 4 grams of carbs per 8 oz. cup.]

If the sour taste bothers you, try adding an artificial sweetener that is Kosher for Passover (see list page 14).

There are also lower carbohydrate sweet wine products which might serve as suitable options.

IMPORTANT: Since alcohol may cause a drop in your blood sugar, discuss with your doctor whether or not to cover the carbs in the wine with insulin. There is more of a chance that wine will cause a low BG (blood glucose) on an empty stomach. If you use pure (unmixed) wine for the first cup, make sure to follow the above guidelines and not overdo your alcohol intake.

Those with Type 2 diabetes should discuss with their health care team and rav whether it is better to drink wine or grape juice. According to halachah, wine is preferable. Furthermore, grape juice with its high sugar content is not ideal for those with diabetes. However, many of the oral medications used for treating Type 2 diabetes (non-insulin dependent diabetes) are not compatible with alcohol.

Therefore, we suggest showing the wine combination options to your healthcare team. As previously noted, after the dilution the remaining alcohol content of all four cups is not significant. Many healthcare professionals have been very pleased with these dilution options and allow this small total amount of alcohol even with medication.

In addition, those with gestational diabetes (diabetes in pregnancy) or T1, or who are pregnant, should check with their health care team and rav to determine which way to go. Again, show them the charts in order to guide them in their decision.

Grape Juice

As noted above, one should use wine or, if necessary, a wine/grape juice combination for the arba kosos. If you are unable to drink wine, you may use grape juice instead. If you are unable to drink pure grape juice due to medical reasons for the arba kosos (and cannot drink any percentage of

wine), you may dilute regular grape juice. When mixing grape juice with water, it is best to make at least 51% of the mixture regular grape juice (i.e., the other 49% is water).

- In general, “light grape juice” **may not** be further diluted by the consumer (if there is a necessity, check with the certifying agency). As suggested earlier, you may wish to prepare a “special reserve” mixture before Yom Tov and fill a bottle with 4.1 bechers of grape juice and then four bechers of water. This will suffice for the arba kosos for both nights; add more using the same ratio as necessary.
- Keep in mind that as far as diabetes and carb counting are concerned, dry wine is certainly preferable. If you drink grape juice, note that the carbohydrate content of the various grape juices differs. The juices that we tested ranged from 32 to 60g of carbs per cup. Always check the label to ensure you are consuming the least amount of carbs when combining grape juice with wine and/or water.

NOTE: Kedem’s Concord dark grape juice scored 16 grams of carbs in a 4 oz. serving, while the labels on Kedem’s Sparkling Chardonnay and Catawba list 13 and 12 grams of carbs, respectively, in the same 4 oz. serving.

Summary Preparation List

- Remember that failing to prepare is preparing to fail. If you have everything ready ahead of time, you are less likely to run into problems.
- Discuss with your rav the shiurim of rov revi’s and mixing wine with water.
- Select the wine of your choice and check the carb content (remember the meter test).
- Prepare the right size becher.
- Train your eye to recognize the amount that you will be drinking during the Seder.
- Mix wine with water following the instructions of your rav and doctor, and prepare a separate labeled bottle (“Special Reserve”) for this mixture.
- Try to arrive at an accurate measurement for matzah before Yom Tov (i.e., on or before Erev Pesach).
- Prepare your choice of glucose for treating hypoglycemia.
- Review chart and details with your health care team.

- Prepare all medical supplies, medications, and equipment for Yom Tov and Shabbos. Finally, remember that Pesach does not have to mean matzah, potatoes and eggs throughout Yom Tov. Instead of high-fat soups and potato kugel, you can substitute other vegetables and vegetable combinations.

JDA has published a cookbook, EnLITened Kosher Cooking, with more than 140 recipes for Pesach, along with year-round recipes that are easily adaptable. A Hebrew version, BishuLITE, is now also available.

To order either cookbook, get more information about diabetes, or a list of Pesach recipes from the book, visit www.jewishdiabetes.org.

Part 4 - Kitniyos

21) R. Hershel Schachter - Piskei Corona #7: Kitniyos (March 29, 2020)

קטניות

נשאלתי מאחד שהרופאים ביררו שבנו סובל ממחלת הקרוהן דיוקן לשחוח כ"פ ביום חלב המעושר עם קטניות, ורואה לדעת, א', אם נריך להמחין ו' שעות בין בשר לחלב המעושר, וב', אם מותר לו לשחוח החלב הנ"ל בפסח.

ונראה ע"פ דברי הח"ס (שהוצאו דבריו בפ"ת סי' פ"ט ס"ק ג') דבכה"ג א"צ להמחין ו' שעות, וסגי בשעה אחת. ולענין קטניות בפסח, שהוא ג"כ רק מנהג האשכנזים (הוצא ברמ"א לאו"ח רס"י חנ"ג) דכל שיש שמה קצת חולי, כבר סגי להחיר המנהג, וא"צ בדוקא שיהיה החולה בבחינת חולה שאצ"ס.

If a patient with Crohn's Disease needs to drink enriched milk that contains kitniyos: a) Must he wait 6 hours after eating meat in order to drink this milk? b) Can this milk be consumed on Pesach?

Regarding the issue of waiting, the Crohn's patient must only wait 1 hour between eating meat and drinking his milk. Regarding the issue of kitniyos, the custom of Ashkenazim to refrain from eating kitniyos is suspended for an individual who is slightly ill, even if they are not ill enough to be designated as a choleh sh'ein bo sakanah.