



onomoustheou.org

Παράρτημα 5d: Τροφή το Σάββατο — Πρακτική Καθοδήγηση

Αυτή η σελίδα είναι μέρος της σειράς για την 4η εντολή: Το Σάββατο:

1. [Παράρτημα 5a: Το Σάββατο και η Ημέρα Εκκλησιασμού — Δύο Διαφορετικά Πράγματα](#)
2. [Παράρτημα 5b: Πώς να Τηρείτε το Σάββατο στη Σύγχρονη Εποχή](#)
3. [Παράρτημα 5c: Εφαρμογή των Αρχών του Σαββάτου στην Καθημερινή Ζωή](#)
4. [Παράρτημα 5d: Τροφή το Σάββατο — Πρακτική Καθοδήγηση](#) (Τρέχουσα σελίδα).
5. [Παράρτημα 5e: Μετακίνηση το Σάββατο](#)
6. [Παράρτημα 5f: Τεχνολογία και Ψυχαγωγία το Σάββατο](#)
7. [Παράρτημα 5g: Εργασία και το Σάββατο — Πλοήγηση στις Προκλήσεις του Πραγματικού Κόσμου](#)

Στο προηγούμενο άρθρο παρουσιάσαμε δύο καθοδηγητικές συνήθειες για την τήρηση του Σαββάτου — την προετοιμασία εκ των προτέρων και την παύση για να ρωτάμε αν κάτι είναι αναγκαίο — και εξετάσαμε πώς να ζούμε το Σάββατο σε μικτό νοικοκυριό. Τώρα περνάμε σε έναν από τους πρώτους πρακτικούς τομείς όπου αυτές οι αρχές έχουν τη μεγαλύτερη σημασία: το φαγητό.

Μόλις οι πιστοί αποφασίσουν να τηρήσουν το Σάββατο, προκύπτουν ερωτήματα σχετικά με τα γεύματα. **Πρέπει να μαγειρεύω; Μπορώ να χρησιμοποιώ τον φούρνο ή τον φούρνο μικροκυμάτων; Τι γίνεται με το φαγητό έξω ή την παράδοση κατ' οίκον;** Επειδή το φαγητό είναι τόσο καθημερινό κομμάτι της ζωής, είναι ένας τομέας όπου εύκολα αναπτύσσεται σύγχυση. Σε αυτό το άρθρο θα εξετάσουμε τι λέει η Γραφή, πώς το κατανοούσαν οι αρχαίοι Ισραηλίτες και πώς αυτές οι αρχές μεταφράζονται στους σύγχρονους καιρούς.

Φαγητό και Σάββατο: Πέρα από τη Φωτιά

Ραββινική Εστίαση στη Φωτιά

Ανάμεσα σε όλους τους κανονισμούς για το Σάββατο στον ραββινικό Ιουδαϊσμό, η απαγόρευση του ανάμματος φωτιάς στην Έξοδο 35:3 είναι βασικός κανόνας. Πολλές Ορθόδοξες Ιουδαϊκές αρχές απαγορεύουν το άναμμα ή το σβήσιμο φλόγας, τη χρήση συσκευών που παράγουν θερμότητα ή ηλεκτρικών συσκευών όπως το πάτημα διακόπτη φωτός, κουμπιού ασανσέρ ή την ενεργοποίηση τηλεφώνου, βασισμένες σε αυτό το βιβλικό απόσπασμα. Θεωρούν αυτές τις δραστηριότητες παραλλαγές του ανάμματος φωτιάς, απαγορεύοντάς τις έτσι το Σάββατο. Ενώ αυτοί οι κανόνες μπορεί αρχικά να φαίνονται σαν επιθυμία τιμής προς τον Θεό, τέτοιες αυστηρές ερμηνείες μπορούν να δεσμεύσουν τους ανθρώπους σε ανθρώπινους κανόνες αντί να τους ελευθερώνουν για να χαίρονται την ημέρα του Θεού. Αυτές είναι μάλιστα οι διδασκαλίες που ο Ιησούς καταδίκασε αυστηρά όταν μιλούσε στους θρησκευτικούς ηγέτες, όπως φαίνεται στα λόγια Του: «Ουαί σε σας νομικούς, διότι φορτώνετε τους ανθρώπους με φορτία δυσβάστακτα, και εσείς οι ίδιοι ούτε με ένα δάκτυλο δεν αγγίζετε αυτά τα φορτία» (Λουκάς 11:46).

Η 4η Εντολή: Κόπος έναντι Ανάπαυσης, Όχι Φωτιά

Αντίθετα, η Γένεση 2 και η Έξοδος 20 παρουσιάζουν το Σάββατο ως ημέρα παύσης από τον κόπο. Η Γένεση 2:2-3 δείχνει τον Θεό να παύει το δημιουργικό Του έργο και να αγιάζει την έβδομη ημέρα. Η Έξοδος 20:8-11 προστάζει τον Ισραήλ να θυμάται το Σάββατο και να μην εργάζεται. **Η έμφαση δεν είναι στα μέσα (φωτιά, εργαλεία ή ζώα) αλλά στην πράξη της εργασίας.** Στον αρχαίο κόσμο, το άναμμα φωτιάς απαιτούσε σημαντικό κόπο: συλλογή ξύλων, δημιουργία σπινθήρων και διατήρηση της θερμότητας. Ο Μωυσής θα μπορούσε να είχε αναφέρει άλλα κοπιαστικά έργα για να δείξει το ίδιο σημείο, αλλά πιθανόν να χρησιμοποίησε τη φωτιά επειδή ήταν κοινός πειρασμός να εργαστούν την έβδομη ημέρα (Αριθμοί 15:32-36). Η εντολή, ωστόσο, τονίζει την παύση από την καθημερινή εργασία, όχι την απαγόρευση της χρήσης φωτιάς καθαυτής. Στα Εβραϊκά, שבת (shavat) σημαίνει «παύω», και αυτό το ρήμα βρίσκεται πίσω από το όνομα שבת (Shabbat).

Μια Λογική Προσέγγιση στο Φαγητό

Μέσα από αυτό το πρίσμα, το Σάββατο καλεί τους πιστούς σήμερα να **προετοιμάζουν το φαγητό εκ των προτέρων και να ελαχιστοποιούν τη βαριά εργασία κατά τις ιερές ώρες.** Το μαγείρεμα περίπλοκων γευμάτων, η προετοιμασία φαγητού από την αρχή ή άλλες κοπιαστικές εργασίες κουζίνας πρέπει να γίνονται πριν, όχι το Σάββατο. Ωστόσο, η χρήση σύγχρονων συσκευών που απαιτούν ελάχιστο κόπο — όπως κουζίνα, φούρνος, φούρνος μικροκυμάτων ή μίξερ — είναι συνεπής με το πνεύμα του Σαββάτου όταν χρησιμοποιούνται για την προετοιμασία απλού γεύματος ή για το ζέσταμα έτοιμου φαγητού. Το ζήτημα δεν είναι απλώς το πάτημα ενός κουμπιού αλλά η χρήση της κουζίνας με τρόπο που να καταλήγει σε καθημερινή εργασία την άγια ημέρα, η οποία **θα πρέπει να είναι αφιερωμένη πρωτίστως στην ανάπαυση.**

Φαγητό Έξω το Σάββατο

Ένα από τα πιο κοινά λάθη μεταξύ των σύγχρονων τηρητών του Σαββάτου είναι να τρώνε έξω το Σάββατο. Ενώ μπορεί να μοιάζει με μορφή ανάπαυσης — αφού δεν μαγειρεύετε — **η τέταρτη εντολή απαγορεύει ρητά να κάνετε άλλους να εργάζονται για λογαριασμό σας**: «Δεν θα κάνεις καμιά εργασία, ούτε εσύ ούτε ο γιος σου ούτε η κόρη σου, ούτε ο δούλος σου ούτε η δούλη σου, ούτε τα ζώα σου, ούτε ο ξένος που κατοικεί στις πόλεις σου» (Έξοδος 20:10). Όταν τρώτε σε εστιατόριο, αναγκάζετε το προσωπικό να μαγειρεύει, να σερβίρει, να καθαρίζει και να χειρίζεται χρήματα, κάνοντάς το να εργάζεται για εσάς το Σάββατο. Ακόμη και όταν ταξιδεύετε ή σε ειδικές περιστάσεις, αυτή η πρακτική υπονομεύει τον σκοπό της ημέρας. Ο προγραμματισμός των γευμάτων εκ των προτέρων και η προμήθεια απλού, έτοιμου φαγητού διασφαλίζει ότι μπορείτε να φάτε καλά χωρίς να ζητάτε από άλλους να εργαστούν για εσάς.

Χρήση Υπηρεσιών Παράδοσης Φαγητού

Η ίδια αρχή ισχύει για υπηρεσίες παράδοσης φαγητού όπως Uber Eats, DoorDash ή παρόμοιες εφαρμογές. Ενώ η ευκολία μπορεί να είναι δελεαστική, ειδικά αν είστε κουρασμένοι ή ταξιδεύετε, η παραγγελία απαιτεί από κάποιον άλλον να αγοράσει, να ετοιμάσει, να μεταφέρει και να παραδώσει το φαγητό στην πόρτα σας — όλη αυτή **η εργασία γίνεται για λογαριασμό σας κατά τις ιερές ώρες**. Αυτό έρχεται σε άμεση αντίθεση με το πνεύμα του Σαββάτου και την εντολή να μην κάνετε άλλους να εργάζονται για εσάς. Μια καλύτερη προσέγγιση είναι να προγραμματίζετε εκ των προτέρων: πάρτε φαγητό για το ταξίδι σας, ετοιμάστε γεύματα την προηγούμενη ημέρα ή διατηρείστε μη ευπαθή προϊόντα για επείγουσες ανάγκες. Κάνοντάς το αυτό, δείχνετε σεβασμό τόσο προς την εντολή του Θεού όσο και προς την αξιοπρέπεια εκείνων που διαφορετικά θα εργάζονταν για εσάς.