



tanrininyasasi.org

Ek 5d: Şabat'ta Yiyecek — Pratik Rehberlik

Bu sayfa dördüncü emir üzerine olan Şabat dizisinin bir parçasıdır:

1. [Ek 5a: Şabat Günü ve Kiliseye Gitme Günü, Birbirinden Farklı Şeyler](#)
2. [Ek 5b: Modern Zamanlarda Şabat'ı Nasıl Tutmalı](#)
3. [Ek 5c: Şabat İlkelerinin Günlük Hayata Uygulanması](#)
4. [Ek 5d: Şabat'ta Yiyecek — Pratik Rehberlik](#) (Mevcut sayfa).
5. [Ek 5e: Şabat'ta Ulaşım](#)
6. [Ek 5f: Şabat'ta Teknoloji ve Eğlence](#)
7. [Ek 5g: İş ve Şabat — Gerçek Dünya Zorluklarında Yol Bulmak](#)

Önceki makalede Şabat'ı tutmak için iki yol gösterici alışkanlığı tanıttık—önceden hazırlık yapmak ve bir şeyin gerekli olup olmadığını sormak için duraklamak—ve karışık bir evde Şabat'ın nasıl yaşanabileceğine baktık. Şimdi bu ilkelerin en çok önem taşıdığı ilk pratik alanlardan birine dönüyoruz: yiyecek.

İmanlılar Şabat'ı tutmaya karar verir vermez yemeklerle ilgili sorular ortaya çıkar. **Yemek pişirmeli miyim? Fırınımı veya mikrodalgamı kullanabilir miyim? Dışarıda yemek yemek ya da yemek sipariş etmek doğru mu?** Yemek yemek günlük yaşamın bu kadar sıradan bir parçası olduğundan kafa karışıklığının hızla geliştiği bir alandır. Bu makalede, Kutsal Yazılar'ın ne söylediğine, eski İsraililerin bunu nasıl anladığına ve bu ilkelerin modern zamana nasıl çevrileceğine bakacağız.

Yiyecek ve Şabat: Ateşin Ötesinde

Rabbini Odak: Ateş

Rabbini Yahudilikteki tüm Şabat düzenlemeleri arasında, Çıkış 35:3'teki ateş yakma yasağı önemli bir kuraldır. Birçok Ortodoks Yahudi otoritesi, bu ayete dayanarak bir alevi yakmayı ya da söndürmeyi,

ısı üreten cihazları çalıştırmayı veya ışık düğmesine basmak, asansör düğmesine basmak ya da telefonu açmak gibi elektrikli cihazları kullanmayı yasaklar. Bu etkinlikleri ateş yakmanın bir türü sayarlar ve Şabat'ta yasaklarlar. Bu kurallar ilk bakışta Tanrı'yı onurlandırma isteğini yansıtıyor gibi görünse de, böylesi katı yorumlar insanları Tanrı'nın gününden sevinç duymaktan çok insan kurallarıyla bağlar. Bunlar aslında İsa'nın din önderlerine hitap ederken ağır bir şekilde kınadığı türden öğretilerdir. İsa şöyle demişti: “Yasa uzmanları, vay halinize! İnsanlara taşınması güç yükler yüklüyorsunuz, kendiniz ise bu yükleri hafifletmek için parmağınızı bile kıpırdatmıyorsunuz” (Luka 11:46).

4. Emir: Ateş Değil, Emek ve Dinlenme

Buna karşılık Yaratılış 2 ve Çıkış 20, Şabat'ı emekten vazgeçme günü olarak sunar. Yaratılış 2:2-3 Tanrı'nın yaratıcı işinden vazgeçip yedinci günü kutsal kıldığını gösterir. Çıkış 20:8-11 İsrail'e Şabat'ı hatırlamalarını ve hiçbir iş yapmamalarını buyurur. **Odak nokta araçlarda (ateş, aletler ya da hayvanlar) değil, emeğin kendisindedir.** Antik dünyada ateş yakmak epey çaba gerektiriyordu: odun toplamak, kıvılcım çıkarmak, ısıyı sürdürmek. Musa aynı noktayı göstermek için başka emek yoğun işleri de sayabilirdi, ama ateş muhtemelen yedinci günde iş yapma konusunda yaygın bir ayartı olduğu için seçilmişti (Sayılar 15:32-36). Ancak emir, ateşin kendisini yasaklamaktan çok günlük işlerden vazgeçmeyi vurgular. İbranice'de שַׁבַּת (shavat) “durmak” anlamına gelir ve bu fiil שָׁבַת (Shabbat) isminin kökenidir.

Yiyeceğe Sağduyulu Yaklaşım

Bu bakış açısıyla Şabat, imanlıları bugün **önceden yiyecek hazırlamaya ve kutsal saatlerde yorucu etkinlikleri en aza indirmeye** çağırır. Karmaşık yemekler pişirmek, yiyecekleri sıfırdan hazırlamak ya da emek yoğun mutfak işleri Şabat öncesinde yapılmalı, Şabat günü değil. Ancak basit bir yemek hazırlamak ya da önceden pişmiş bir yemeği ısıtmak için ocak, fırın, mikrodalga ya da blender gibi modern cihazları kullanmak Şabat'ın ruhuna uygundur. Sorun düğmeye basmak ya da bir butona dokunmak değil, mutfağı kutsal Şabat'ta olağan iş günlerindeki gibi kullanmaktır; halbuki bu zaman **öncelikle dinlenmeye adanmalıdır.**

Şabat'ta Dışarıda Yemek Yemek

Modern Şabat tutanların en yaygın hatalarından biri Şabat'ta dışarıda yemek yemektir. Bu, ilk bakışta bir tür dinlenme gibi gelebilir—sonuçta yemek pişirmiyorsunuz—ama **dördüncü emir başkalarını sizin adınıza çalışmaya zorlamayı açıkça yasaklar:** “Hiçbir iş yapmayacaksın: sen, oğlun ya da kızın, erkek ya da kadın kölen, hayvanların ya da kentlerinde yaşayan yabancı” (Çıkış 20:10). Bir restoranda yemek yediğinizde, personeli sizin için pişirmeye, servis etmeye, temizlemeye ve para alışıverşi yapmaya zorluyorsunuz; yani onları Şabat'ta sizin için çalıştırmış oluyorsunuz. Seyahat ederken veya özel günlerde bile bu uygulama günün amacını boşa çıkarır. Yemekleri önceden

planlamak ve basit, hazır yiyecekler getirmek sayesinde hem iyi yiyebilir hem de başkalarını sizin için çalışmaya zorlamamış olursunuz.

Yemek Sipariş Hizmetlerini Kullanmak

Aynı ilke Uber Eats, DoorDash veya benzeri uygulamalarla yemek sipariş etmek için de geçerlidir. Kolaylık cazip gelebilir, özellikle yorgunsanız ya da seyahat ediyorsanız, ancak bir sipariş vermek başkasının yiyeceği hazırlamasını, taşınmasını ve size ulaştırmasını gerektirir—bunların hepsi **kutsal saatlerde sizin adınıza yapılan işlerdir**. Bu durum doğrudan Şabat'ın ruhuna ve başkalarını sizin için çalıştırmama buyruğuna aykırıdır. Daha iyi bir yaklaşım önceden plan yapmaktır: yolculuk için yiyecek hazırlamak, yemekleri bir gün önceden pişirmek ya da acil durumlar için bozulmayan yiyecekler bulundurmak. Böyle yaparak hem Tanrı'nın emrine saygı göstermiş hem de aksi takdirde sizin için çalışacak olanların onurunu korumuş olursunuz.