



torateloheim.org

נספח 5ד: מזון בשבת — הנחיות מעשיות

העמוד הזה הוא חלק מהסדרה על הדיבר הרביעי: השבת:

1. נספח 5א: השבת ויום ההליכה לכנסייה — שני דברים שונים
2. נספח 5ב: כיצד לשמור את השבת בזמנים מודרניים
3. נספח 5ג: יישום עקרונות השבת בחיי היומיום
4. נספח 5ד: מזון בשבת — הנחיות מעשיות (עמוד נוכחי)
5. נספח 5ה: תחבורה בשבת
6. נספח 5ו: טכנולוגיה ובידור בשבת
7. נספח 5ז: עבודה והשבת — התמודדות עם אתגרי העולם האמיתי

במאמר הקודם הצגנו שני הרגלי יסוד לשמירת השבת — היערכות מוקדמת ועצירה לשאול אם דבר מה נחוץ — ובחנו כיצד לחיות שבת בבית מעורב. כעת נפנה לאחד התחומים המעשיים הראשונים שבהם עקרונות אלו חשובים במיוחד: המזון.

מיד כאשר מאמינים מחליטים לשמור שבת, עולות שאלות לגבי הארוחות. **האם עלי לבשל? האם מותר לי להשתמש בתנור או במיקרוגל? מה לגבי אכילה בחוץ או הזמנת אוכל?** משום שהאכילה היא חלק שגרתי כל כך מהחיים היומיומיים, זהו תחום שבו עלולה להתפתח בלבול במהירות. במאמר זה נבחן מה אומרים כתבי הקודש, כיצד הבינו זאת בני ישראל הקדמונים, וכיצד עקרונות אלו מתורגמים לימינו.

מזון והשבת: מעבר לאש

הדגש הרבני על אש

בין כל תקנות השבת ביהדות הרבנית, האיסור על הדלקת אש בשמות [35:3](#) הוא כלל מרכזי. פוסקים אורתודוקסים רבים אוסרים להדליק או לכבות להבה, להפעיל מכשירים יוצרים חום, או להשתמש במכשירים חשמליים כגון הדלקת מתג אור, לחיצת כפתור במעלית או הפעלת טלפון, על סמך פסוק זה. הם רואים בפעולות אלו וריאציות של הבערת אש ולכן אוסרים אותן בשבת. אף שכללים אלו עשויים להיראות בתחילה כרצון לכבד את אלוהים, פרשנויות מחמירות כאלה עלולות לכבול אנשים לכללי בני אדם במקום לשחררם להתענג על יומו של ה'. אלו בדיוק סוגי ההוראות שישוע גינה בחריפות כאשר פנה

למנהיגים הדתיים, כפי שמופיע בדבריו: "אוי לכם מומחי התורה, שאתם מעמיסים על האנשים עול כבד מנשוא ואתם עצמכם אינכם נוגעים בעול אפילו באצבע" ([לוקס 11:46](#)).

הדיבר הרביעי: עבודה מול מנוחה, לא אש

בניגוד לכך, בראשית 2 ושמות 20 מציגים את השבת כיום לחדול ממלאכה. [בראשית 2:2-3](#) מראה שאלוהים חדל ממלאכתו וקדש את היום השביעי. [שמות 20:8-11](#) מצווה על ישראל לזכור את יום השבת ולא לעשות כל מלאכה. **הדגש אינו על האמצעים (אש, כלים או בעלי חיים) אלא על פעולת המלאכה עצמה.** בעולם העתיק, יצירת אש דרשה מאמץ ניכר: איסוף עצים, יצירת ניצוצות ותחזוקת החום. משה היה יכול להזכיר גם מלאכות אחרות עתירות מאמץ להמחשת אותה נקודה, אך האש שימשה ככל הנראה משום שהייתה פיתוי שכיח לעבוד ביום השביעי ([במדבר 15:32-36](#)). המצווה מדגישה הפסקת מלאכה יומיומית, לא איסור שימוש באש כשלעצמה. בעברית, שַׁבַּת (shavat) פירושו "לחדול", וזהו השורש של המילה שַׁבַּת (Shabbat).

גישה של שכל ישר למזון

מבעד לעדשה זו, קוראת השבת למאמינים כיום להכין מזון מראש ולצמצם פעילות מאומצת בשעות הקדושות. בישול ארוחות elaborate, הכנת מזון מאפס או עיסוק בעבודת מטבח עתירת מאמץ אחרת יש לבצע מראש, לא בשבת. עם זאת, שימוש במכשירים מודרניים הכרוך במאמץ מינימלי — כגון כיריים, תנור, מיקרוגל או בלנדר — עולה בקנה אחד עם רוח השבת כאשר משתמשים בהם להכנת ארוחה פשוטה או לחימום מנה מוכנה מראש. העניין אינו רק הפעלת מתג או לחיצת כפתור אלא השימוש במטבח באופן שמחזיר לעבודה יומיומית בשבת הקדושה, אשר אמורה להיות מוקדשת בעיקר למנוחה.

אכילה מחוץ לבית בשבת

אחת הטעויות הנפוצות ביותר בקרב שומרי שבת מודרניים היא אכילה במסעדות בשבת. אף שזה עשוי להרגיש כצורת מנוחה — הרי אינך מבשל — הדיבר הרביעי אוסר במפורש לגרום לאחרים לעבוד במקומך: "לא תעשה כל מלאכה, אתה ובנך ובתך, עבדך ואמתך ובהמתך וגרך אשר בשעריך" ([שמות 20:10](#)). כאשר אתה אוכל במסעדה, אתה גורם לצוות לבשל, להגיש, לנקות ולטפל בכסף — כלומר לעבוד למענך בשבת. גם בעת נסיעה או אירועים מיוחדים, נוהג זה פוגע במטרת היום. תכנון הארוחות מראש והבאת מזון פשוט מוכן לאכילה מבטיחים שתוכל עדיין לאכול היטב מבלי לבקש מאחרים לעבוד למענך.

שימוש בשירותי משלוח מזון

אותו עיקרון חל על שירותי משלוח מזון כגון Uber Eats, DoorDash או אפליקציות דומות. אף שהנוחות מפתה, במיוחד אם אתה עייף או בנסיעה, הזמנה מחייבת אדם אחר לקנות, להכין, לשנע ולמסור את המזון עד פתחך — כל זאת עבודה המתבצעת למענך בשעות הקדושות. הדבר נוגד במישרין את רוח השבת ואת הציווי שלא לגרום לאחרים לעבוד בשבת. גישה טובה יותר היא לתכנן מראש: לארוז מזון לנסיעה, להכין ארוחות יום קודם או להחזיק מוצרים שאינם מתקלקלים למקרי חירום. בכך אתה מראה כבוד גם למצוות ה' וגם לכבודם של אלה שאחרת היו עובדים עבורך.