



laleggedidio.org

Appendice 5d: Cibo nel Sabato — guida pratica

Questa pagina fa parte della serie sul quarto comandamento: Il Sabato:

1. [Appendice 5a: Il Sabato e il giorno per andare in chiesa — due cose diverse](#)
2. [Appendice 5b: Come osservare il Sabato nei tempi moderni](#)
3. [Appendice 5c: Applicare i principi del Sabato nella vita quotidiana](#)
4. [Appendice 5d: Cibo nel Sabato — guida pratica](#) (Pagina attuale).
5. [Appendice 5e: Trasporto nel Sabato](#)
6. [Appendice 5f: Tecnologia e intrattenimento nel Sabato](#)
7. [Appendice 5g: Lavoro e Sabato — affrontare le sfide del mondo reale](#)

Nell'articolo precedente abbiamo introdotto due abitudini guida per l'osservanza del Sabato — prepararsi in anticipo e fermarsi per chiedersi se qualcosa è necessario — e abbiamo visto come vivere il Sabato in una famiglia “mista”. Ora passiamo a una delle prime aree pratiche in cui questi principi contano di più: il cibo.

Non appena i credenti decidono di osservare il Sabato, emergono domande sui pasti. ***Devo cucinare? Posso usare il forno o il microonde? Che dire dell'andare a mangiare fuori o del farsi consegnare il cibo?*** Poiché mangiare è una parte così abituale della vita quotidiana, è un ambito in cui la confusione nasce rapidamente. In questo articolo vedremo cosa dice la Scrittura, come l'avrebbero intesa gli antichi israeliti e come questi principi si traducano nei tempi moderni.

Cibo e Sabato: oltre il fuoco

Il focus rabbinico sul fuoco

Tra tutte le norme sabbatiche nell'ebraismo rabbinico, il divieto di accendere un fuoco in Esodo 35:3 è una regola chiave. Molte autorità ebraiche ortodosse proibiscono l'accensione o lo spegnimento di

una fiamma, l'uso di apparecchi che generano calore o di dispositivi elettrici — come azionare un interruttore della luce, premere il pulsante dell'ascensore o accendere un telefono — sulla base di questo passaggio biblico. Considerano tali attività varianti dell'accensione di un fuoco e quindi le vietano nel Sabato. Sebbene queste regole possano inizialmente sembrare esprimere il desiderio di onorare Dio, interpretazioni così rigide possono vincolare le persone a norme umane invece di liberarle per gioire del giorno del Signore. Sono proprio questo tipo di insegnamenti che Gesù condannò aspramente rivolgendosi ai capi religiosi, come nelle sue parole: «Guai a voi, dottori della legge, perché caricate gli uomini di pesi difficili da portare e voi non toccate quei pesi neppure con un dito» (Luca 11:46).

Il 4° comandamento: lavoro vs riposo, non (solo) fuoco

Al contrario, Genesi 2 ed Esodo 20 presentano il Sabato come un giorno in cui cessare dal lavoro. Genesi 2:2-3 mostra Dio che cessa dalla Sua opera creativa e santifica il settimo giorno. Esodo 20:8-11 comanda a Israele di ricordare il Sabato e di non fare alcun lavoro. **Il focus non è sul mezzo (fuoco, utensili o animali) ma sull'atto del lavoro.** Nel mondo antico, fare un fuoco richiedeva un notevole sforzo: raccogliere legna, produrre scintille e mantenere il calore. Mosè avrebbe potuto menzionare altre attività faticose per illustrare lo stesso punto, ma il fuoco fu probabilmente citato perché era una tentazione comune a lavorare nel settimo giorno (Numeri 15:32-36). Il comandamento, tuttavia, sottolinea lo smettere del lavoro quotidiano, non il vietare in sé l'uso del fuoco. In ebraico, שָׁבַת (shavat) significa “cessare”, e questo verbo sta alla base del nome שַׁבָּת (Shabbat).

Un approccio di buon senso al cibo

In questa prospettiva, il Sabato chiama oggi i credenti a **preparare il cibo in anticipo e a minimizzare l'attività faticosa durante le sue ore sacre.** Cucinare pasti elaborati, preparare pietanze da zero o svolgere altri lavori di cucina che richiedono molto tempo dovrebbe essere fatto prima, non nel Sabato. Tuttavia, l'uso di elettrodomestici moderni che richiedono sforzo minimo — come fornello, forno, microonde o frullatore — è coerente con lo spirito del Sabato quando impiegato per preparare un pasto semplice o riscaldare un piatto già pronto. La questione non è semplicemente azionare un interruttore o premere un pulsante, ma usare la cucina in modo da produrre il lavoro ordinario dei giorni feriali nel santo Sabato, che **dovrebbe essere dedicato principalmente al riposo.**

Mangiare fuori nel Sabato

Uno degli errori più comuni tra chi oggi osserva il Sabato è andare a mangiare fuori nel giorno sacro. Sebbene possa sembrare una forma di riposo — dopotutto non state cucinando — **il quarto comandamento proibisce esplicitamente di far lavorare altri per conto vostro:** «Non farai alcun lavoro, né tu, né tuo figlio, né tua figlia, né il tuo servo, né la tua serva, né il tuo bestiame, né il

forestiero che dimora entro le tue porte» (Esodo 20:10). Quando si mangia al ristorante, si costringe il personale a cucinare, servire, pulire e gestire il denaro, facendolo lavorare per voi nel Sabato. Anche in viaggio o in occasioni speciali, questa pratica mina lo scopo del giorno. Pianificare i pasti in anticipo e portare cibo semplice e pronto da mangiare vi permette di nutrirvi bene senza chiedere ad altri di lavorare per voi.

Uso dei servizi di consegna

Lo stesso principio si applica ai servizi di consegna come Uber Eats, DoorDash o app simili. Per quanto la comodità possa essere allettante, specialmente se si è stanchi o in viaggio, fare un ordine richiede che qualcuno acquisti, prepari, trasporti e consegna il cibo alla vostra porta — tutto **lavoro svolto per vostro conto durante le ore sacre**. Questo contrasta direttamente con lo spirito del Sabato e con il comando di non far lavorare altri per voi. Un approccio migliore è pianificare in anticipo: portare cibo per il viaggio, preparare i pasti il giorno precedente o tenere a portata di mano alimenti non deperibili per le emergenze. Così facendo, mostrate rispetto sia per il comandamento di Dio sia per la dignità di coloro che altrimenti lavorerebbero per voi.