

Friederike Ruth Winkler

Aspekte des Essens aus jüdischer Sicht

DEUTSCH

ABSTRACT 

Der Artikel behandelt Regeln und Werte des Judentums in Bezug auf menschliche Nahrung sowie auf die Einstellungen, die der Mensch zum Essen und zu Nahrungsmitteln haben soll. Neben den religionsgesetzlichen Aspekten der koscheren Küche werden auch Fragen der Einstellung zu Genuss und Enthaltbarkeit behandelt sowie die Notwendigkeit, Nahrung für Ärmere bereitzustellen und künftigen Generationen die Erde so zu hinterlassen, dass auch sie Landwirtschaft betreiben und Nahrung erwirtschaften können.

ENGLISH

A Jewish perspective on aspects of food

This article addresses Jewish rules and values in relation to human nourishment as well as how people should relate to eating and food. Alongside aspects of religious law that govern kosher food, questions will be raised investigating attitudes towards indulgence and abstinence, the imperative of providing food for the poor, and the necessity of ensuring that the Earth remains agriculturally viable to provide food for future generations.

| BIOGRAPHY

Dr.ⁱⁿ [Friederike Ruth Winkler](#) ist Religionspädagogin für Jüdische Religion, Judaistin und Politikwissenschaftlerin und lehrt an der KPH Wien/Krems sowie an einem jüdischen Lehrhaus in Wien. Sie verfügt über mehr als zwei Jahrzehnte Erfahrung im jüdischen Religionsunterricht sowohl für Kinder als auch für Erwachsene und ist regelmäßig im interreligiösen Dialog aktiv. Zu ihren aktuellen Forschungsschwerpunkten zählen rabbinische Midraschim und politische Philosophie des Judentums.

E-Mail: [office\(at\)ruthwinkler.at](mailto:office@ruthwinkler.at)

| KEY WORDS

Kaschrut / Jüdische Speisevorschriften; Philosophie des Essens; Torah und Nachhaltigkeit

Das Judentum ist bekannt für seine Speisevorschriften, und tatsächlich haben diese unter praktizierenden Jüdinnen und Juden einen hohen Stellenwert. Die koschere¹ Küche – also eine Küche, in der die jüdischen Speisevorschriften eingehalten werden – zählt gemeinsam mit dem Schabbat zu den Merkmalen eines praktizierenden religiösen jüdischen Lebens.

Die Tauglichkeit des Essens

¹ Das hebräische Wort *kasher* (כָּשֵׁר) bedeutet „tauglich“. Der Begriff kann auch im Zusammenhang mit anderen Geboten des Judentums verwendet werden, wenn etwas tauglich ist, um damit ein bestimmtes Gebot zu erfüllen. Im Jiddischen / Deutschen / Englischen hat sich die Aussprache *kosher* (mit Betonung auf der ersten Silbe) etabliert.

² Halachische Fragen betreffend pflanzliche Produkte entstehen insbesondere bei Produkten, die innerhalb der Grenzen des (biblischen) Landes Israel angebaut werden, da es einige landwirtschaftliche Gebote gibt, die nur im Land Israel gelten. Werden diese Gebote nicht beachtet, kann sich dies auf die Tauglichkeit der daraus produzierten Speisen auswirken. Ein bekanntes Beispiel für landwirtschaftliche Gebote im Land Israel ist das *Schmitta*-Jahr, in dem das Land von etlichen landwirtschaftlichen Tätigkeiten zu ruhen hat. Ein solches *Schmitta*-Jahr fand aktuell im Jahr 5782 (2021/22) statt.

³ Je nach staatlicher Rechtslage sind bei Fruchtsäften und Wein Verarbeitungsmittel zur Klärung des Saftes („Schönungsmittel“) aus tierischen Substanzen möglich. EU-Rechtsnormen setzen den erlaubten Schönungsmitteln bei Wein bereits enge Grenzen, doch koschere Weine, die weltweit exportiert werden, werben manchmal damit, dass sie auch vegan sind.

Wer sowohl die Schabbat-Ruhe einhält, als auch einen koscheren Haushalt führt, gilt in einer jüdischen Gemeinde als „religiös“ (im Englischen treffender mit „*observant*“ wiedergegeben), und man wird erwarten, dass diese Person auch die anderen Gebote des Judentums einigermaßen beachtet.

Dieser Beitrag versucht, die im Judentum geforderte Tauglichkeit des Essens von verschiedenen Seiten her zu beleuchten. Neben den Speisevorschriften im engeren Sinn – also welche Produkte grundsätzlich erlaubt sind und was bei der Zubereitung zu beachten ist – ist auch zu fragen, welche Einstellung wir aus jüdischer Sicht zum Essen haben sollen. Vielleicht ist nicht nur relevant, *was* man isst, sondern auch *wie* man es isst? Oder sogar *wann* man isst?

1 Speisevorschriften für ein praktizierendes jüdisches Leben

1.1 Was darf auf den Teller?

Bekanntlich sind im Judentum manche Nahrungsmittel von vorne herein nicht erlaubt. Dies gilt insbesondere für gewisse Tiere, während es bei pflanzlichen Produkten nur wenige *halachische* (religionsgesetzliche) Fragen gibt.² Eine Besonderheit stellt der Wein oder Traubensaft dar. Aufgrund der hohen liturgischen Bedeutung, welche Wein sowohl in jüdischen als auch in nicht-jüdischen Zeremonien hatte und hat, werden Wein und Traubensaft, zusätzlich zur geforderten Tauglichkeit der Verarbeitungsmittel,³ nur von observanten jüdischen Personen ausgepresst und verarbeitet. Die Frage der eigentlichen Inhaltsstoffe stellt sich insbesondere bei tierischen Produkten.

Die Regeln, woran wir die koscheren oder unkoscheren Tiere erkennen, sind je nach Gattung unterschiedlich. Während im Wasser lebende Tiere dann als tauglich gelten, wenn sie sowohl Flossen als auch Schuppen auf-

weisen (was für die meisten, aber nicht alle Fische gilt und Meeresfrüchte wie Muscheln oder Shrimps ausschließt), bringt die Torah für Geflügel eine Liste der verbotenen Vögel (vgl. 3 Mos 11:13–23 und 5 Mos 14:12–20). Bei Säugetieren haben wir wiederum eine einfache Regel zur Verfügung: Koscher sind jene Tiere, die sowohl Paarhufer als auch Wiederkäuer sind. Bei Säugetieren und Geflügel reicht es aber noch nicht, Fleisch eines an sich koscheren Tieres (z. B. eines Rindes) zu haben, es kommt auch darauf an, wie das Tier geschlachtet wurde. Der Fachausdruck für koschere Schlachtung lautet „schächten“, und rund um das Schächten sind im Lauf der europäischen Geschichte nicht nur so manche Missverständnisse entstanden, sondern leider wurden Missverständnisse auch zum Zweck anti-jüdischer und / oder antimuslimischer Propaganda geschürt. Es sei daher kurz erläutert, was beim Schächten nach jüdischen Regeln geschieht.

1.2 Exkurs: Was geschieht beim Schächten?

Der wesentliche Akt des Schächtens besteht darin, dem Tier mit einem einzigen schnellen Schnitt die Weichteile des Halses durchzutrennen, was bewirkt, dass das Tier sehr schnell sehr viel Blut verliert und Blutdruck und Gehirndruck sehr schnell absinken. Insbesondere wird damit die Blutzufuhr zum Kopf unterbrochen; nach dem Schächtschnitt kann kein Blut mehr das Gehirn erreichen (vgl. Levinger 2001, 12–13). Die korrekte Ausführung des Vorgangs in seinen Details benötigt eine umfassende Ausbildung und ein ausführliches Studium eines gesamten Traktats des Talmuds (Traktat *Chullin*) sowie zahlreicher religionsgesetzlicher Werke. Selbstverständlich ist nur gut ausgebildetes geübtes Personal zum Schächten zuzulassen. Das aktuelle österreichische Tierschutzgesetz schreibt vor, dass „rituelle Schlachtungen“ nur von Personen vorgenommen werden dürfen, „die über die dazu notwendigen Kenntnisse und Fähigkeiten verfügen“ (Tierschutzgesetz § 32 [5] 1), doch bereits lange bevor sich europäische Rechtsstandards der Frage annahmen, galt im Judentum der Standard, dass man für das Schächten eine besonders gute Ausbildung benötigt. So beschreibt Maimonides im 12. Jahrhundert in seinem halachischen Werk *Mishneh Torah*, dass auch jemand, der / die die Regeln des Schächtens kennt, zunächst nur unter Aufsicht eines erfahrenen Gelehrten schächten solle, bis er / sie durch Erfahrung zu einem Experten / einer Expertin wurde (vgl. *Mishneh Torah, Hilchot Shechitah* 4, 3–4).⁴

⁴ Maimonides merkt an dieser Stelle auch an, dass auch Frauen schächten dürfen, was heute ungewohnt wäre.

Rabbiner Israel Meir Levinger, langjähriger Rabbiner in Basel und als Doktor der Veterinärmedizin ein führender Experte für Fragen des Schächtens, beschrieb den Schächtvorgang im Detail wie folgt:

„Der eigentliche Vorgang des Schächtens besteht in einem einzigen schnellen ununterbrochenen Schnitt durch alle Weichteile des Halses. Dazu wird ein genügend langes und scharfes Messer benötigt. Die Klinge dieses Messers muss schärfer sein als jedes chirurgische Instrument, mit einer perfekten Schnittkante, absolut schartenfrei. Schärfe und Glätte der Klinge müssen vor und nach jeder Schlachtung kontrolliert werden. Die einzige leichte Bewegung des Messers dauert einen Bruchteil einer Sekunde und kann selbst praktisch keinen Schmerz verursachen. Der Schnitt hat unmittelbar nach Abschluss der Vorbereitungen des Tieres zum Schächten zu erfolgen. Dabei werden alle Weichteile des Halses, bis zur Wirbelsäule, inklusive Trachea, Oesophagus, beide Vagal-Nerven, beide Karotisarterien und beide Jugularvenen durchtrennt. Dadurch wird die Hauptblutzufuhr zum Kopf unterbrochen.“ (Levinger 2001, 7)

Es liegt auf der Hand, dass die Vorbereitungen zum Schächtvorgang unterschiedlich komplex ausfallen, je nachdem welches Tier geschlachtet wird. Bei einem Huhn ist die Aufgabe eine andere als bei einem großen Rind.

Fragen des Tierschutzes

Fragen des Tierschutzes sind nicht vom Schächtschnitt bei der Schlachtung im engeren Sinn abhängig, sondern von Vorgängen, die vor dem Schlachten geschehen. Wie wurde das Tier gehalten, wie wurde es transportiert, was geschieht im Schlachthof? Das Judentum gestattet zwar eindeutig den Konsum von Fleisch, in manchen Quellen findet man sogar, dass zu Festtagen zur Feier des Festes Fleisch zu konsumieren sei (z. B. Maimonides, *Mishneh Torah, Hilchot Yomtov* 6.18), aber das Judentum kennt auch das Prinzip, unnötiges Tierleid möglichst zu vermeiden. Ob dieses Prinzip direkt aus der Torah herleitbar ist oder ob es erst im Lauf der Zeit als eine rabbinische Verordnung entstand, wird in mittelalterlichen und späteren Quellen kontrovers diskutiert.⁵ Jedenfalls ist es zu berücksichtigen, und naturgemäß ergibt sich eine Spannung zwischen Fleischkonsum und der Vermeidung von Tierleid, so weit das möglich ist. Fragen betreffend Tierhaltung, Tiertransport und Vorgängen im Schlachthof sind daher aus jüdischer Sicht relevante Fragen, und etliche Gesetze, die europäische Staaten in den letzten Jahrzehnten zur Eindämmung diverser Exzesse in der

⁵ Eine Übersicht der wichtigsten Positionen dazu findet sich, in hebräischer Sprache, hier: <https://daat.ac.il/daat/kitveyet/assia/tsaar-2.htm> [30.01.2022].

Massentierhaltung oder bei Tiertransporten verabschiedet haben, sind aus einer religiösen jüdischen Perspektive zu begrüßen.

Für das Schächten großer Tiere stellte sich in modernen Zeiten insbesondere die Frage nach der Fixierung des Tieres vor dem Schächtvorgang, da das Tier für den Schächtschnitt ruhig gehalten werden muss. Während man in antiken Zeiten ein zu schächtendes Tier einfach umwarf und ihm zwei oder drei Gliedmaßen zusammenband, um es für den Schächtschnitt ruhig zu halten, wurden im 20. Jahrhundert verschiedene Fixiermethoden entwickelt, um ein Tier im Schlachthof vor dem Schächtschnitt zu fixieren (vgl. Levinger 2001, 5–6). Selbstverständlich ist es auch hier erwünscht, auf einen möglichst schonenden Umgang mit dem Tier zu achten, zum Beispiel indem das Tier möglichst schnell und ohne unnötige Bewegungen in den Fixierapparat kommt. Auch dies wird heute im österreichischen Tierschutzgesetz vorgeschrieben (§ 32 [5] 3). Ebenfalls gesetzlich geregelt ist in Österreich, wie generell in Europa, dass nach dem Schächtschnitt eine Betäubung vorgenommen wird (§ 32 [5] 5). Obwohl diese Regelung heute allgemeiner Standard ist, ist ihre Notwendigkeit fraglich. Denn es ist kaum auszumachen, was das Tier nach dem Schächtschnitt überhaupt noch empfinden könnte, das eine Betäubung notwendig machen würde.⁶ Möglicherweise dient die Betäubung nach dem Schächtschnitt eher der Beruhigung politischer Debatten.

Eindeutig ist, dass der Stress im Schlachthof für das Tier groß ist, unabhängig davon, nach welcher Methode geschlachtet wird. Hier engagierter nach Verbesserungsmöglichkeiten zu suchen, wäre durchaus im Sinn einer jüdischen Ethik.

⁶ Sehr wohl kann es nach einem Schächtschnitt unkoordinierte reflektorische Bewegungen geben, die jedoch nichts mit Empfindungen des Tieres zu tun haben, sondern bei herkömmlich geschlachteten Tieren oder gar Tieren, denen der Kopf abgeschnitten wurde, ähnlich vorkommen. Vermutungen, dass bewusste Reaktionen des Tieres vorlägen, welche deutsche Publikationen in den 1920er-Jahren äußerten, entsprechen nicht dem modernen Forschungsstand. Allerdings kommt es vor, dass sich damals publizierte Vorstellungen in nicht-wissenschaftlichen Publikationen bis heute halten (vgl. Levinger 2001, 10–12).

„Alle Methoden der Fixierung – liegend, hängend und stehend – können solcherart gehandhabt werden, dass dem Tierschutz weitestgehend Rechnung getragen werden kann. Gleichzeitig ist darauf zu drängen, die Bedingungen des Transportes sowie des Auf- und Abladens der Tiere in den Schlachthöfen zu verbessern. Diese Bereiche, völlig unabhängig davon, ob ein Tier danach rituell oder nicht rituell geschlachtet werden soll, werfen heute weitaus größere Probleme der Tierquälerei auf als das Schächten oder die Fixierung als Vorbereitung dazu im engeren Sinn.“
(Levinger 2001, 7)

Ein Vorteil des Schächtens, das eine gute und schnelle Ausblutung des Tieres garantiert, liegt auch in der Fleischhygiene. Ein besser ausgeblutetes Fleisch ist besser haltbar (vgl. Levinger 2001, 8). Diese Tatsache führte dazu, dass in modernen westlichen Gesellschaften ca. ab dem 19. Jahr-

hundert die Theorie aufkam, es handle sich bei den Regeln für koscheres Fleisch eigentlich um Hygiene-Vorschriften. Doch ist zu beachten, dass die Torah generell kaum Begründungen für die Speisevorschriften angibt und der einzige Hinweis im Text der Torah, der selbst nur kryptisch einen Sinn des Schächtens anspricht, keinen hygienischen, sondern einen spirituellen Aspekt einbringt: Es heißt, dass im Blut die Lebensenergie (hebr. *nefesh*, manchmal auch als „Seele“ übersetzt) des zu schlachtenden Tieres sei (3 Mos 17:11). Die Beobachtung, dass Raubtiere allesamt unkoscher sind, wird gerne mit dieser Textstelle in Verbindung gebracht: Vielleicht sollen wir nicht zu viele tierische Aspekte in unsere eigene Lebenskraft aufnehmen. Hier befinden wir uns aber bereits im Feld der Interpretationen. Dass manche Gebote des Judentums auch gute gesundheitliche oder hygienische Auswirkungen haben können, mag jedoch als willkommener Nebeneffekt gesehen werden.

1.3 *Trennen von Fleisch und Milch*

Ein bekannter und tatsächlich sehr bedeutender Aspekt der koscheren Küche ist das Trennen von Fleisch und Milch. Dabei fallen in die Kategorie „milchig“ alle Produkte, die Milch enthalten, daher ist nicht nur bei Milch, Joghurt oder Käse, sondern etwa auch bei zahlreichen Schokoladen und Süßigkeiten Achtsamkeit geboten, ob man gerade „milchig“ isst. Milchige Produkte dürfen nicht gemeinsam mit Fleisch konsumiert werden, und auf keinen Fall dürfen Fleisch und Milch gemeinsam gekocht werden. Um die Speisen nicht im Verlauf des Essens zu vermischen, ist auch eine klare Trennung zwischen den Mahlzeiten einzuhalten. Eine längere Wartezeit hat sich insbesondere nach dem Konsum von Fleisch etabliert, wobei es für die Zeitspanne, die man nach dem Verzehr von Fleisch abwartet, bevor man etwas Milchiges konsumiert, verschiedene Bräuche gibt, die zwischen einer und sechs Stunden variieren. Allen Auslegungen ist jedoch gemeinsam, dass es diese Wartezeit gibt, da ein Vermischen von Fleisch und Milch tunlichst zu vermeiden ist.

Der Text der Torah liefert keine einfache Begründung.

Sucht man nach einer Begründung für das Trennen von Fleisch und Milch, ist es allerdings schwierig, fündig zu werden. Generell kennen wir im Judentum sowohl solche Gebote, deren Nutzen unmittelbar einleuchtend ist (etwa nicht zu stehlen), und solche, für die man keine unmittelbare Begrün-

derung erkennt, außer dass sie eben von Gott gegeben sind. Die Regeln der koscheren Küche gehören gerade in ihren Grundlagen – also welche Tiere überhaupt in Frage kommen, sowie das Trennen von Fleisch und Milch – zu jenen Geboten, für die der Text der Torah keine einfache Begründung gibt. Dies schließt natürlich nicht aus, dass tiefschürfenderes Studium zu Ideen führt, was der Sinn hinter den Regeln sein könnte. Selbstverständlich haben sich jüdische Gelehrte verschiedener Zeiten auch über Aspekte der Speisevorschriften Gedanken gemacht.

Maimonides, einer der größten Gelehrten des Mittelalters, der zusätzlich auch Arzt war, ist bekannt dafür, dass er intensiver als andere Größen des traditionellen Judentums versuchte, gesundheitliche Vorteile in der koscheren Ernährung zu erkennen. Bei den verbotenen Tieren geht er davon aus, dass deren Verzehr in irgendeiner Weise schädlich sein könnte – wobei er neben dem Tier an sich auch Aspekte der Sauberkeit in der Tierhaltung einbezieht, wenn er darauf hinweist, dass Schweine (in seiner Zeit, d. i. im 12. Jahrhundert) sehr schmutzig gehalten wurden und der viele Schmutz, der mit Schweinehaltung einhergehe, ein Problem darstelle (vgl. Maimonides, *Moreh Nevuchim* 3/48). Diese Begründung wurde zwar letztlich kaum von anderen Interpreten aufgegriffen, ist aber insofern interessant, als hier nicht nur das eigentliche Produkt, sondern auch die Art der Tierhaltung ins Bild geholt wird und Sauberkeit ein hoher Wert ist. Maimonides ist auch derjenige, der (im gleichen Kapitel des *Moreh Nevuchim*) über die Vermischung von Fleisch und Milch meint, dass sie zu allzu schwerer Kost führe, gleichzeitig bringt er jedoch die ebenfalls bekannte These, dass es beim Verbot, Fleisch und Milch zu mischen, im Kern um die Abwehr götzendienerischer Praktiken gehen könnte, die – möglicherweise – in antiken heidnischen Kulturen geübt wurden. Damit man erst gar nicht in die Nähe solcher Praktiken kommen kann, verbietet die Lehre über das reine Kochen eines Fleisches in Milch hinaus auch die Vermischung jeglicher Produkte, die fleischige oder milchige Inhaltsstoffe enthalten.

Ein geistiger Wert bei der Erfüllung der Speisevorschriften

Einen Schritt weiter geht die Philosophie des kabbalistischen Buches Sohar. Dort wird ausgelegt, dass Fleisch und Milch verschiedene geistige Sphären repräsentieren, deren Vermischung sich schädlich auswirken würde (vgl. Sohar, *Parashat Mishpatim* 125a). Hier wird ein geistiger Wert bei der Erfüllung der Speisevorschriften angenommen, und damit stoßen wir auf einen

wichtigen Aspekt der Exegese der Torah: Die Torah ist kein Medizin-Buch, sie ist auch kein Geschichts- oder Physik-Buch, sondern sie gibt uns Lehren für unsere Seele. Daher wird es auch überwiegend für sinnvoll erachtet, allfällige „Gründe“ für Gebote nicht so sehr in einem körperlichen, sondern insbesondere in einem seelischen Nutzen zu sehen – was nicht heißt, dass die Gesundheit des Körpers gleichgültig wäre, denn eine gesunde Seele benötigt auch einen gesunden Körper.

2 Ein gesunder Körper für eine gesunde Seele

Ohne Zweifel legt das Judentum Wert darauf, dass das Spirituelle innerhalb dieser Welt in Taten umzusetzen ist und nicht etwa in einer möglichst großen Absonderung von allem Weltlichen zu suchen wäre.⁷ Dabei sind die Gründe für Gebote dem Menschen nie völlig erschließbar, die umfassenden Gründe kennt nur Gott, aber insbesondere betreffen sie letztlich den Geist und nicht – oder nur indirekt – den Körper. Den Körper gesund zu erhalten ist trotzdem von Bedeutung, nämlich damit wir zu all den Tätigkeiten fähig sind, die Gott von uns will.

Bei Kräften sein, um Gottes Gebote gut erfüllen zu können

Ein kranker Mensch kann Gebote nur eingeschränkt, schlimmstenfalls gar nicht erfüllen. Mit Absicht Nahrung zu sich zu nehmen, von der man krank wird, wäre daher ein Vergehen. Auch eine Verkürzung des Lebens durch explizit ungesunde Ernährung wäre ein Vergehen, denn der Mensch hat nicht das Recht, sein Leben mutwillig zu verkürzen. Es reicht daher nicht, nur Nahrungsmittel mit den erlaubten Inhaltsstoffen zu sich zu nehmen, aber sonst nicht darauf zu achten, was dies für den Körper heißt. Unsere Nahrungsaufnahme soll dazu dienen, bei Kräften zu sein, um Gottes Gebote gut erfüllen zu können. Selbstverständlich ist die Frage, was gesunde Ernährung ist, auch nach modernen wissenschaftlichen Standards sehr komplex, und man muss keinesfalls einer einzigen Theorie anhängen, was alles gesund oder nicht gesund wäre. Würde sich jedoch ein Mensch in vollem Wissen, dass es ihm schadet, schädlich ernähren, und ist nicht von psychischen Problemen auszugehen, die das fehlgeleitete Ernährungsverhalten verursachen könnten, dann wäre dies nicht nur unvernünftig, sondern auch aus religiöser Sicht ein Fehler.

⁷ Selbstverständlich gibt es Bereiche des weltlichen Lebens, die aufgrund schlechter Inhalte zu meiden sind, aber viele Gebote des Judentums können wir überhaupt nur in Interaktion mit anderen Menschen und / oder unter Verwendung materieller Güter ausüben.

2.1 Genuss zur eigenen Befriedigung oder Genuss zur Ehre Gottes?

Wenn unsere Ernährung dazu dienen soll, unseren Körper kräftig und fähig zu erhalten, dann stellt sich die Frage nach dem Genuss. Gewiss darf die Nahrung gut schmecken. Dass von vorneherein angenommen wird, dass Essen mit einem Genuss verbunden ist, zeigt sich an den Segenssprüchen (*Brachot*), die vor dem Verzehr einer Speise und auch vor dem Genuss eines Getränkes zu sagen sind. Auch nach dem Verzehr ist eine abschließende *Brachah* als Dank für den Genuss zu sprechen.

Anerkennung und Dank

Die Logik dahinter ist leicht zu verstehen. Im Grunde gehört alles in der Welt Gott, und wenn wir von seinen Produkten genießen, haben wir erstens anzuerkennen, dass diese guten Dinge von Gott gegeben wurden, und zweitens haben wir zu danken für das Gute, das wir bekamen. Im Detail machen die Regeln, wann welche *Brachah* zu sprechen ist, ganze Kapitel in halachischen Werken aus, da verschiedene Typen von Speisen (z. B. Mehlspeisen, Früchte usw.) unterschiedliche Formulierungen der Texte bewirken. Am umfangreichsten wird der Text, wenn eine Mahlzeit mit Brot gegessen wird. Dann spricht man nach dem Essen ein größeres „Tischgebet“, dessen Text aus vier Teilen besteht. Dem Dank für das Essen an sich sind noch der Dank für das Land Israel sowie eine Bitte für Jerusalem und die Anerkennung, dass Gott – sogar dann, wenn es uns einmal nicht so scheint – „gut ist und Gutes tut“, angefügt. Bei Imbissen ohne Brot sowie bei den meisten Getränken fallen die Texte kürzer aus.⁸ Das Prinzip ist jedoch in jedem Fall dasselbe: nichts zu genießen, bevor man nicht anerkannt hat, dass Gott es gab, und nach dem Genuss zu danken.

Rav Aharon Lichtenstein, einer der bedeutendsten Rabbiner Israels im 20. Jahrhundert, beschreibt den Sinn der *Brachot*, die vor dem Genuss von Speisen zu sprechen sind, wie folgt:

„A person who partakes of the world without reciting a berakha has, so to speak, stolen from God; [...]. However, when he pronounces a berakha, this does not mean that the item is now absolutely his. It is not like purchasing a loaf of bread from a storeowner, who then disappears from the picture. Heaven forbid! [...] But once you say the berakha, you have in effect recognized God's ownership.“ (Lichtenstein/Ziegler 2016, 4)

⁸ Nicht überraschend ist, dass Wein eine eigene *Brachah* im Unterschied zu anderen Getränken hat.

Sollte es sich bei der Einnahme eines Produktes um keinen Genuss handeln – zum Beispiel wenn ein Medikament geschluckt wird –, dann ist auch keine *Brachah* zu sprechen. Es geht also hier nicht darum, dass an sich dem Körper etwas zugeführt wird, sondern um den Genuss, der mit der Speise oder dem Getränk verbunden ist.

2.2 Zeit zum Feiern

Während an einem normalen Wochentag die Nahrung zwar als Genuss verstanden wird, aber im Sinne des oben Gesagten auch in einem vernünftigen Rahmen bleiben soll, ist größerer Genuss ausdrücklich erwünscht, wenn es um eine Festmahlzeit geht. Dies kann zu Schabbat oder an Feiertagen eintreten, oder auch bei einer festlichen Mahlzeit anlässlich einer Gebots-Erfüllung, zum Beispiel bei einer Beschneidungsfeier oder einer Hochzeit. Da ist es ausdrücklich erwünscht, zu Ehren des Schabbat / des Feiertages / des edlen Anlasses die Mahlzeit besonders schön zu gestalten, wobei die Schönheit sowohl das Auge als auch den Gaumen betreffen wird.

Selbstverständlich werden die Vermögensverhältnisse der Personen, welche die Mahlzeit ausrichten, dabei einen Einfluss haben, doch in jedem Fall ist erwünscht, dass z. B. am Schabbat der Tisch schöner gedeckt ist und es mehr und besseres Essen gibt als an einem normalen Wochentag. So gibt es bei praktizierenden Familien, wenn es die Vermögensverhältnisse erlauben, silberne Kerzenleuchter für Schabbat und edleres Geschirr. Jedenfalls sind für Schabbat Mahlzeiten mit mehreren Gängen vorgesehen und der Tisch soll in irgendeiner Weise schön gedeckt sein. Auch bessere Kleidung wird für den Schabbat und an Feiertagen getragen, denn es wirkt sich für die Festlichkeit der Mahlzeit aus, mit welchen Kleidern man bei Tisch sitzt.

Schöne Dinge zur Ehre des Festes

Wichtig ist, zu verstehen, dass diese schönen Dinge nicht zum Wichtigmachen der eigenen Person da sind, sondern zur Ehre des Festes. Leider war es im ersten Jahr der Corona-Pandemie aufgrund des Lockdowns notwendig, dass manche jüdische Menschen sogar den Pesach-Seder, also eine besonders bedeutende Festmahlzeit, alleine hielten. Es wäre aber ein Irrtum gewesen, die Festmahlzeit dann vielleicht im Jogging-Anzug zu halten, weil ohnehin keine Gäste da wären. Der festliche Schmuck, sowohl am Tisch als auch am eigenen Körper, dient nicht dem Herzeigen, welche Mode man gekauft hat, sondern der Bedeutung des Festes.

2.3 Zeit zum Fasten

Während Feiertage durch besonders festliches Essen geprägt werden, gibt es auch die umgekehrte Situation: Fasttage, an denen keine Speisen oder Getränke genossen werden. Fasten bedeutet im Judentum, weder zu essen noch zu trinken. Dies bewirkt, dass Menschen mit gesundheitlichen Problemen eventuell nicht fasten können, ja, je nach Gefahrenlage, gar nicht versuchen dürfen zu fasten, wenn das Fasten zu gefährlich wäre. So wie am Feiertag die festliche Mahlzeit die Ehre des Feiertages herausstreichen soll, so beschreibt der Fasttag die Armseligkeit oder Not irgendeiner Situation.

Fasten zur Umkehr und Besserung

Es besteht ein Bedeutungsunterschied zwischen einerseits dem Jom Kippur, der in der Torah vorgeschrieben ist, und andererseits solchen Fasttagen im jüdischen Kalender, an denen schlimmer Ereignisse gedacht wird. Der Jom Kippur ist jener Tag, an dem Gott uns unsere Verfehlungen und Untaten verzeiht, wenn wir diese auch ernsthaft bereuen. Der Jom Kippur ist also kein unangenehmer Tag, ganz im Gegenteil, es ist großartig, nach diesem Reinigungsprozess frisch zu neuen Vorhaben zu schreiten. Das Fasten am Jom Kippur zeigt jedoch an, dass wir selbst nicht genügend Verdienste in Händen hätten, würde Gott uns nicht unsere Fehlritte verzeihen. Es hilft somit, uns unsere eigene Unzulänglichkeit bewusst zu machen. In den Worten von Rabbiner Samson Raphael Hirsch (Frankfurt a. M., 19. Jahrhundert):

„Wirken und Genießen ist der ganze Inhalt des menschlichen Lebens, aber zu dem einen hast du durch deine Sünde die reine Kraft, zu dem anderen das Recht eingebüßt. Sprich's darum aus, du hast die Kraft verschertzt, mit der Gott dich ausgestattet, um Verwalter Seiner Welt nach Seinem Willen zu sein – und lege keine Hand an irgendein Wesen, um es zum Menschenzweck zu verändern. Darum hast du auch kein Recht mehr, dein Dasein durch Genuss fortzuspinnen – und zeige dich, was du wirklich bist, arm, darbe an jedem Körpergenuss.“ (Hirsch, Chorew, Kap. 22 § 156)

Anders fühlen sich jene Fasttage an, an denen wir schlimmer Ereignisse gedenken. Dies sind insbesondere jene Tage, die an die Zerstörung des Tempels oder damit verbundene Ereignisse erinnern. Bei diesen Tagen steht das Gedenken an die Katastrophe im Vordergrund. Dieses Gedenken, ebenso

wie das mit ihm verbundene Fasten, soll aber auch hier kein Selbstzweck sein, sondern dazu motivieren, zur eigenen Besserung in sich zu gehen. So erklärt Rav Samson Raphael Hirsch, der Zweck aller Fasttage sei die Umkehr (vgl. Hirsch, *Chorew*, Kap. 33 § 240).

Freiwillige Fasttage sind eine Option, die grundsätzlich möglich ist. Während es im 17. und 18. Jahrhundert Strömungen gab, die versuchten, durch besonders intensives Fasten eine höhere Frömmigkeit zu erlangen, wurde man später wieder vorsichtiger betreffend eines Übermaßes an Fasten.

„Wen Leiden mahnen, in sich zu kehren und seinen Wandel zu prüfen; wer im Kampf mit seiner Sinnlichkeit der Stütze bedarf – ihm wird freiwilliges Fasten als Mittel gereicht. Und so wird auch von Gemeinden und größeren Vereinen, wenn allgemeines Leid zu allgemeiner Rückkehr mahnt, ein allgemeines Fasten angeordnet. – Überall aber hat das Fasten an sich keinen Wert, ist an sich nichts Verdienstliches; ist's nur dann, wenn du es wirklich als ein Mittel zur Besserung anwendest [...].“
(Hirsch, *Chorew*, Kap. 33 § 244)

Eine Situation, in der eine Gemeinschaft ein Fasten ausrufen will, kann zum Beispiel ein längerer bedrohlicher Mangel an Regen sein. Der Talmud-Traktat *Ta'anit*, der von Regeln des Fastens handelt, bespricht ausführlich, ab wann wer wie fasten solle, wenn es zu lange nicht geregnet hat. Ich erinnere mich an einen Aufruf des israelischen Oberrabbinats, einen Tag zu fasten, selbstverständlich mit entsprechenden Gebeten verbunden, als im Dezember 2010 in Israel nach einer Reihe mehrerer zu trockener Jahre der große Waldbrand am Karmel-Gebirge wütete und noch immer kein Regen fiel.⁹

Wie bei Rav Hirsch beschrieben, soll ein solches Fasten die Gebete um Gottes Hilfe unterstützen, indem es die fastenden Menschen anregt, in sich zu gehen.

3 Essen für alle

Da Essen für alle Menschen lebensnotwendig ist, muss es auch zu jenen kommen, die vielleicht nicht genug zur Verfügung haben. Die Unterstützung hilfsbedürftiger Menschen ist selbstverständlich im Judentum geboten (siehe z. B. Maimonides, *Mishneh Torah*, *Matnot Aniyim* 7.1).

⁹ Das „Karmel-Feuer“ ging als eine der größten zivilen Katastrophen in die Geschichte Israels ein und forderte 44 Todesopfer.

3.1 Unterstützung für Arme

Unterstützung für Arme beinhaltet nicht nur Nahrung, sondern auch andere Güter (etwa Kleidung) und in einer modernen Gesellschaft oftmals Geld. Doch auch heutzutage ist die Bereitstellung von Essen eine Säule der Wohltätigkeits-Aktivitäten in einer jüdischen Gemeinde. Suppenküchen, Mittagstische etc. können dabei neben dem kostengünstigen oder kostenlosen Erwerb von Nahrung auch eine soziale Komponente beinhalten, da allein lebende Menschen beim Essen andere treffen können. So betreibt der Sozialverein Esra der Israelitischen Kultusgemeinde Wien neben vielen anderen Einrichtungen auch einen koscheren Mittagstisch, bei dem insbesondere ältere und bedürftige Gemeindemitglieder um einen geringen Betrag ein vollständiges warmes Mittagessen erhalten. Während ich diese Zeilen schreibe, ist ein von einem Wiener Rabbiner organisierter Transport mit koscheren Lebensmitteln zu einer Gemeinde in Moldawien unterwegs, die gerade eine sehr große Zahl von Flüchtlingen aus der Ukraine zu versorgen hat. Wenn Armut oder Flucht in die Lebensrealität von Menschen einziehen, ist die Versorgung mit Essen eines der allerersten Dinge, die sicherzustellen sind.

Hungrigen ist zu helfen, ohne Nachweise zu verlangen.

So ist auch folgende Regel zu verstehen: Während es bei finanzieller Unterstützung an Arme natürlich sinnvoll sein kann, die Bedürftigkeit erst zu überprüfen, bevor (insbesondere größere) Geldbeträge gegeben werden, gilt beim Essen, dass der / die Hungrige ernährt werden muss, ohne vorher seine / ihre Ehrlichkeit überprüfen zu können (siehe z. B. Maimonides, *Mishneh Torah, Matnot Aniyim* 7.6). Wenn ein Mensch sagt, dass er / sie nicht genug zu essen hat, hat man nicht die Zeit, erst nach Nachweisen zu fragen.

Idealerweise – nicht immer ist es möglich – soll Unterstützung für arme Menschen so gestaltet werden, dass die Empfänger:innen nicht sehen, wer die Geber:innen sind, und am Besten auch umgekehrt die Spendenden ebenfalls nicht wissen, wer von ihrer Spende bekommt, um das Gefühl der Scham, das mit dem Empfang von Hilfe leider oft verbunden ist, zu vermeiden bzw. wenigstens zu verringern. Daher galt bereits in alten Zeiten, dass eine jüdische Gemeinde einen Wohltätigkeitsfonds haben soll, aus dem heraus Bedürftige unterstützt werden können, da eine solche Kassa

die Anonymität erleichtert (siehe z. B. Maimonides, *Mishneh Torah, Matnot Aniyim* 10.8–9). In modernen Gemeinden wurde manchmal die Methode entwickelt, Essenspakete für Schabbat an bedürftige Familien so zu verteilen, dass den betreffenden Haushalten ein „Schabbat-Paket“ vor die Türe gebracht wird, organisiert von irgendeiner Gruppe, ohne dass die Empfänger:innen wissen, wer genau dafür bezahlte. Eine andere Methode, die u. a. von einem privaten jüdischen Wohltätigkeitsverein in Wien umgesetzt wird, sind Gutscheine für Einkäufe in Supermärkten, die möglichst diskret über Rabbiner von Synagogen an die Bedürftigen übergeben werden können. Auch hier weiß die empfangende Person nicht, wer aller für den Verein gespendet hat, und die Spendenden wissen nicht, wer wann Gutscheine bezieht. Dies hilft, die Peinlichkeit des Almosenempfangs zu lindern und trotzdem sicherzustellen, dass die Menschen zu essen haben.

3.2 Essen wegwerfen?

Essen, das noch gut genug ist, um verzehrt zu werden, soll nicht weggeworfen werden. Es ist offensichtlich, dass in Bezug auf den Umgang mit Lebensmitteln heutzutage in der „westlichen“ Welt ein riesiges Problem besteht. Tatsächlich verlangt das Judentum, Güter nicht sinnlos zu zerstören. Ihren Ursprung hat die Regel in dem biblischen Verbot, Obstbäume zu vernichten (5 Mos 20:19–20).¹⁰ Im Talmud wurde dieses Prinzip erweitert zu einem allgemeinen Verbot, Dinge, die noch verwendbar wären, zu zerstören: sei es das Öl einer Lampe, das man noch anzünden könnte, sei es ein Tier sinnlos zu töten, ohne es als Nahrung zu benötigen oder aus irgendeiner begründeten Not oder Gefahr heraus, sei es irgendeinen Gegenstand sinnlos kaputt zu machen, oder eben Essen zu vernichten, das man noch essen könnte (siehe z. B. *Sefer haChinuch* Nr. 529).¹¹

Daraus ergibt sich, dass bei der Beschaffung und Aufbewahrung von Nahrungsmitteln darauf zu achten ist, möglichst nichts verderben zu lassen. Selbstverständlich kann es passieren, dass ein Produkt weggeworfen werden muss, weil es verdorben ist. Aber ein leichtsinniger Umgang mit Speisevorräten, der Nahrungsmittel ohne Not verderben lässt, wäre nicht im Sinne der jüdischen Lehre. Kauft man etwa so viel ein, dass diese Menge im eigenen Haushalt gar nicht aufgebraucht werden kann, ist dies nicht nur eine Frage potentieller Geldverschwendung, sondern auch eine Frage, ob man damit leichtsinnig eine Zerstörung von Nahrung bewirkt hat.

Oft unterschätzt man, dass auch solche Details des Alltags Teil einer religiösen Ethik sind, doch für ein Leben nach der Torah ist auch darauf zu achten.

¹⁰ Hier wird jetzt nicht in Details gegangen, unter welchen Umständen es doch sinnvoll sein kann, einen Baum zu fällen, etwa wenn der Baum schon so morsch ist, dass er kaum mehr Ertrag bringt, oder wenn Lebensgefahr entstehen könnte etc.

¹¹ Was die Frage nach dem Verbrennen von Gesäuertem vor Pesach betrifft, so ist selbstverständlich auch hier tunlichst darauf zu achten, größere Mengen, die noch sinnvoll verarbeitet oder aufgegessen werden können, rechtzeitig aufzubrauchen oder zu verschenken bzw. zu verkaufen, um nur mehr ein paar Krümel zum Verbrennen zu haben.

3.3 Essen für künftige Generationen?

Wenn über das Essen gesprochen wird, denkt man oft vor allem an die Gegenwart oder an kurzfristige Pläne. In Zeiten von Kühlschränken und Tiefkühltruhen hat sich die Spanne für das Vorausplanen der Nahrung gewiss verlängert und kann etwa auch den nächsten Feiertag einbeziehen, wenn dieser noch eine Weile entfernt liegt. Was aber ist mit der Frage, ob die Erde in hundert Jahren auch noch ihren Ertrag gibt? Soll man sich aus einer jüdischen religiösen Sicht Gedanken darüber machen, ob künftige Generationen genug zu essen haben werden? Oder darüber, ob die Vielfalt der Arten zurückgehen wird?

Die Schöpfung bewahren

Typischerweise wollen Menschen – unabhängig von ihrem religiösen Hintergrund –, dass es den eigenen Kindern künftig gut gehen soll. Für Familien mit Kindern wird es ziemlich selbstverständlich sein, dass sie wünschen, dass auch die nächste Generation sich gut ernähren kann, zumindest was die eigene Familie betrifft. Wenn man aber von diesem natürlichen Impetus absieht, stellt sich durchaus die Frage: Ist irgendwo vorgeschrieben, die Schöpfung so zu bewahren, dass auch die nächsten Generationen zu essen haben? Hat Gott über die eigentlichen Gebote hinaus Hinweise gegeben, was mit der Schöpfung alles angestellt werden darf und was vielleicht nicht?

Die Herausforderungen des Klimawandels aus Sicht der Torah zu besprechen, wäre ein anderer Aufsatz und würde hier zu weit führen. Doch zwei Aspekte seien angesprochen, die mit der Bewahrung von Ressourcen zu tun haben:

Ein Prinzip, wie der Mensch mit der Natur umgehen soll, lässt sich aus der Geschichte über den Garten Eden ableiten. Der Mensch wird in den Garten gesetzt, um ihn „zu bearbeiten und zu hüten“ (לעובדה ולשמרה) (1 Mos 2:15). Dieses Spannungsfeld – einerseits „bearbeiten“, was Aktivität verlangt und Veränderungen hervorbringt, andererseits „hüten“, also möglichst viel zu bewahren – kann eine Leitlinie für den Umgang des Menschen mit der Schöpfung darstellen. Gemeinsam mit dem besprochenen Verbot, Dinge sinnlos zu zerstören, wird hier eine Grenze gesetzt. Einerseits soll der Mensch tätig sein und gestalten. Gleichzeitig darf der Mensch nichts nach Belieben zerstören, sondern nur zu konstruktiven Zwecken.

Kommende Generationen kommen im Text der Torah mehrmals ins Bild, sehr deutlich bei den Geboten für das Pesach-Fest, wo dem Kind vom Auszug aus Ägypten zu erzählen ist. Später, im 5. Buch Moses, finden wir unter anderem an prominentester Stelle, nämlich im *Shema Yisrael*, die Anweisung, die Lehre den Kindern weiter zu geben (5 Mos 6:7). Während das Weitergeben der Lehre noch etwas abstrakt klingen mag, wird es konkret gegen Ende der Torah, im 5. Buch Moses 32:46, wenn es heißt, dass die Kinder zu verpflichten sind, „alle Worte der Lehre zu hüten und zu tun“ (לשמור לעשות את כל דברי התורה הזאת). – Hier ist ausdrücklich auch von „tun“, also vom Ausüben der Gebote die Rede. Tätig sein und Gebote erfüllen kann die nächste Generation aber nur, wenn sie auch zu essen hat und eine Erde vorfindet, die all jene Ressourcen bereitstellt, die benötigt werden, um die Gebote Gottes umzusetzen.

Gewiss kann man noch eine Reihe weiterer Textstellen geltend machen. Dies waren nur zwei Beispiele dafür, in welcher Weise die Torah andeutet, dass künftige Generationen auch noch einen funktionstüchtigen Planeten vorfinden sollen, auf dem es weiterhin möglich sein wird, Landwirtschaft zu betreiben und Nahrung zu erwirtschaften. Die einfache Tatsache, dass auch unsere Kinder und Kindeskinde nach dem Essen von Brot ein Tischgebet sprechen sollen, um Gott für die Nahrung und das Land usw. zu danken, setzt voraus, dass sie auch die Rohstoffe für das Brot vorfinden mögen.

4 Zusammenfassung

In diesem Beitrag wurde das Essen im Judentum von folgenden verschiedenen Seiten beleuchtet:

- Die koschere Küche zeigt sich in ihren Speisevorschriften als ein Ort der Unterscheidung von Tauglichem und Untauglichem sowie der Beachtung verschiedener Bereiche innerhalb des Tauglichen.
- Zur Abwägung, welche Speisen wann, wo und in welcher Menge ihren richtigen Platz haben, gehört auch das Spannungsfeld zwischen Tierschutz und Fleischkonsum, weiters ein möglichst gesunder Lebensstil als Ressource für das aktive Ausüben der Gebote Gottes, denn eine gesunde Seele braucht einen gesunden Körper als Werkzeug und Stätte des Wirkens.
- Genuss steht dem Menschen zu, aber nur, wenn wir Gott als den Schöpfer der Nahrungsmittel anerkannt haben und ihm auch dan-

ken. Während Festtage besonderen Genuss zu Ehren des Anlasses erfordern, verlangen manche Tage oder Situationen auch die Enthaltsamkeit von Genuss.

- Nahrung für Bedürftige zur Verfügung zu stellen, ist ein elementares Gebot, bei dessen Erfüllung nicht zu zögern ist.
- Verschwendung oder sinnlose Zerstörung ist nicht im Sinne der jüdischen Lehre, und dies bezieht sich auch auf Nahrungsmittel.
- Angesichts dessen, dass auch künftige Generationen die Gebote des Judentums erfüllen sollen, ist es notwendig, die Erde den nächsten Generationen in einem Zustand weiterzugeben, der auch künftigen Generationen Nahrung und Ressourcen für die Ausübung der Gebote bereitstellt.

Literatur

Bundesgesetz über den Schutz der Tiere (Tierschutzgesetz), <https://www.ris.bka.gv.at/GeltendeFassung.wxe?Abfrage=Bundesnormen&Gesetzesnummer=20003541> [30.01.2022].

Da'at, <https://daat.ac.il/daat/kitveyet/assia/tsaar-2.htm> [30.01.2022].

Levinger, Israel Meir (2001), Die Jüdische Schlachtmethode – das Schächten, in: Potz, Richard / Schinkele, Brigitte / Wieshaider, Wolfgang (Hg.), Schächten. Religionsfreiheit und Tierschutz, Egling: Kovar, 1–15.

Lichtenstein, Rabbi Aharon, adapted by Ziegler, Rabbi Reuven (2016), By His Light. Character and Values in the Service of God, Jerusalem: Yeshivat Har Etzion/Maggid Books.

Schwartz, Dov / Eisenmann, Esty (2016), Commentary on Guide of the Perplexed. The Commentary of R. Mordechai ben Eliezer Komtiyano in Maimonides' Guide of the Perplexed, Ramat Gan: BIU Press.

Religionsgesetzliche Quellen

Hirsch, Rabbi Samson Raphael (5752/1992), *Chorew*, Basel: Morascha [ursprünglich Altona 5597/1837].

Maimonides (Rav Mosche ben Maimon), *Mishneh Torah*.

ספר משנה תורה לרבינו משה ב"ר מיימון ז"ל. הוצאת שבת פרנקל. ירושלים/ברי בנק. תש"נ (1990).

Maimonides (Rav Moshe ben Maimon), *Moreh Nevuchim* (hebr./Ibn Tibbon).

ספר מורה נבוכים להרב הא-להי רבינו משה בן מיימון הספרדי ז"ל. ווארשא: גאלדמאן. תרל"ב (1872).

Maimonides (Rav Moshe ben Maimon), *Moreh Nevuchim* (judeo-arab.).

דלאלה אלהאירין (ספר מורה נבוכים) לרבינו משה בן מימון. המקור הערבי לפי הוצאת שלמה אליעזר מונק. ירושלים תרצ"א (1930/31).

Online: <https://www.hebrewbooks.org/pdfpager.aspx?req=61863&pgnum=1> [28.02.2022].

Sefer haChinuch.

ספר החינוך על תרי"ג המצוות. ירושלים: שי למורא. תשס"ב (2001/02).

Verwendete Bibelausgabe:

תורה נביאים וכתובים ירושלים: הוצאת קורן. תשס"ה (2005).

Verwendete Talmudausgabe:

תלמוד בבלי ש"ס וילנא החדש. ירושלים: מסורת הש"ס. תשס"ו (2005/06).

Verwendete Sohar-Edition:

ספר הזוהר עם פירוש הסולם. חלק ד' שמות-משפטים. ירושלים: תשל"ה (1974/75).

