

Peygamberimizi dinç tutan beslenme şekli



Peygamberimizi dinç tutan beslenme şekli

EN ÇOK HANGİ YEMEK VE MEYVELERİ SEVERDİ

MILLİGAZETE

Hz. Peygamberin yemekte aradığı başlıca özellik onun helal ve temiz oluşu ile vücuda yararlı olup olmadığıdır. Yemek seçme ve yemeğe kusur bulma âdeti kesinlikle yoktur. Hiç bir yemeğe karşı aşırı düşkünlüğü olmadığı gibi canı çekme denilen halleri de olmamıştır.

Hz. Peygamber daima arpa unundan yapılmış ekmeğe yemişler, kepeği iyice ayıklamış has undan mamul ekmeğe yememişlerdir. Kepeği iyice ayıklamak için elek kullanılmamış, kepekler üflenerek veya savrulularak giderilmiştir.

Hz. Peygamber'in buğday ununa rağbet etmeyişi, buğdayın zararlı oluşundan veya buğday unu yemenin dinî sakıncasının bulunmasından çok o dönemde Hicaz bölgesinde buğdayın ithal edilen pahalı bir yiyecek olmasına, Hz. Peygamber'in de lükse karşı kesin tavır koymasına bağlamak daha doğru olacaktır. Buna ilave olarak arpa unundan yapılan ekmeği tercih edişlerinde iktisadi sebepler yanında arpa ekmeğinin doyurucu ve besleyici oluşunun da bu tercihte payı vardır. Kepeğin iyice ayıklanmasını sindirim sistemine faydası ile açıklamak mümkündür.

Hiçbir zaman alıştığı miktardan daha fazla yemek yemezdi. Peygamber Efendimiz en fazla iki öğün yemek yemişlerdir. Bu iki öğünden birisi daima hafif yiyecekler şeklinde olmuştur. Onun hafif yiyeceği ise hurmadan oluşurdu. Akşam öğününün ihmal edilmemesini tavsiye eden Hz. Peygamber'in "akşam öğünü" olarak nitelediği yemek gün batımından veya akşam namazından hemen sonra yenen günün ikinci yemeğidir.

Alınan her gıdanın, insanın iyi ya da kötü davranmasına yol açan enerjiye dönüştüğünün farkında olan Hz. Peygamber ve ashabı, yedikleri yemeğin nasıl bir davranışa vesile olacağını endişesini taşımışlar, hayırlı işler yapmalarına vesile kılması için Allah'a şükür ve niyazda bulunmuşlardır.

Yenilecek yemeğin miktarı olarak "midenin üçte birini yemeğe, üçte birini içeceğe, üçte birini de nefes payına" ayırmanın tavsiye edildiği hadisten, iyice doymadan ve iştahı tam kesilmeden sofradan kalkmanın tavsiye edildiği anlaşılmalıdır.

Hz. Peygamber'in yemekte aradığı başlıca özellik onun helal ve temiz oluşu ile vücuda yararlı olup olmadığıdır. Yemek seçme ve yemeğe kusur bulma âdeti kesinlikle yoktur. Hiç bir yemeğe karşı aşırı düşkünlüğü olmadığı gibi canı çekme denilen halleri de olmamıştır.

Misafirlikte kendisine yapılan ikramları severek yiyen Hz. Peygamber "Sirke ne güzel katıktır, Ya Rabbi, sirkeyi mübarek kıl. Zira o benden önceki peygamberlerin de katığı idi. Sirke bulunan ev, muhtaç duruma düşmez" buyurmuş, kendisine et çorbası ve kabak yemeği ikram eden bir terzinin evinde kabağı iştahla yemiş bir başka davette et ikram edilince "et, dünya ve cennet yemeklerinin şahıdır" buyurmuştur. Bir başka münasebetle de hurma varsa başka katığa ihtiyaç yoktur anlamında "hurma bulunmayan ev, yemeksiz (katıksız) ev gibidir." buyurmuştur.

Hz. Peygamber'in katık olarak yediği yemeklerin bir kısmı; Koyunun ön kolu ve sırt eti, pirzola, kebab, tavuk, toy kuşu, et çorbası, tirit, kabak, zeytin yağı, çökelek, kavun, helva, bal, hurma, pazı, anber balığı.

Peygamber Efendimiz'in meyvelerden kavun, karpuz, salatalık, üzüm ayva, acur ve misvak ağacının meyvesini yediğini öğreniyoruz.

Asr-ı Saadet döneminin içeceklerinin başında bal şerbeti, hurma ve kuru üzüm şırası ve süt gelmekteydi.

Alınan her gıdanın, insanın iyi ya da kötü davranmasına yol açan enerjiye dönüştüğünün farkında olan Hz. Peygamber ve ashabı, yedikleri yemeğin nasıl bir davranışa vesile olacağını endişesini taşımışlar, hayırlı işler yapmalarına vesile kılması için Allah'a şükür ve niyazda bulunmuşlardır.