



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://www.lezzetler.com)

ANADOLU'DA SAHUR

Anadolu Jet Magazin

Hz. Muhammed (s.a.v.) sahur yemeklerimizi "mübarek yemek" olarak adlandırırđı. Sanırım bu bize sahur yemeği yemenin de en az oruç tutmak kadar kutsal olduğunu anlatması açısından son derece önemlidir. Őimdilerde her ne kadar ramazan ayına birkaç gün kala hazırlıklar başlasa da eskiden  aylara girerken evlerdeki ramazan hazırlıkları başlar sonra bunlar arşılara, pazarlara yayılırđı. Envai çeşit reel, glla, pirinç, bulgur ve kesme makarna kendini tezghlarda gösterirdi. Sahur yemeği, gün boyu a kalan vücudu ayakta tutmak açısından çok önemlidir. Koyu kıvamlı çorbalar, hamur işleri, hoşaf ve pilavlar Anadolu'da sahur yemeklerinin vazgeçilmezleri arasında sayılabilir. Sahur yemeklerinde yoğun baharatlı ve susatacak yiyeceklerden uzak durulur, mideyi tok ve rahat tutacak yemekler tercih edilir.