



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

AŞURE VE AŞURE GÜNÜ

Aşure, çorbaların en güzeli, en tatlısı, en bereketlisi... "Allah'ın ayı Muharrem" olarak bilinen Muharrem ayı, ilahi bereket ve feyzin, Rabbani ihsan ve keremin coştığı ve bollaştığı bir aydır. Allah Teâlâ'nın ayı, günü, yılı olmaz fakat ahmetine ermenin önemli fırsat olduğu için Peygamber Efendimiz (sav) böyle buyurmuşlardır. Aşure gününün Allah'ın katında önemli bir yeri vardır. Aşure günü Muharrem ayının 10. günüdür. Kelime karşılığı on veya onuncu anlama gelmektedir.

Kur'an'da ise Fecr suresinin ilk ayetlerinde "And olsun ki Muharrem ayının ilk on gecesine" diye geçmektedir. Muharrem ayının 10. günü oruç tutularak aşure pişirmek adet olmuştur.

Aşure'nin hikâyesi

Aşure pişirmek Osmanlıdan sonra daha önem kazanmıştır, Nuh peygamber zamanından geldiği de bilinmektedir. Herkes aşurenin varoluş hikâyesinin Hz. Nuh tufanı ile başladığını bilmektedir. Hz. Nuh, Hz. İdris peygamberden sonra kavmine gönderilen peygamberden biridir. Aşurenin hikâyesi ise şu kıssaya dayanmaktadır:

Oğulları olan, Sam, Ham ve Yasef kendisine iman etmelerine karşın Kenan ve kavminden pek çok kimse ona inanıp iman etmez. 1000 seneden fazla Allah'ın emirlerini kavmine tebliğ etmesine karşın ne yazık ki çok zulme uğrar ve onların alaylarına maruz kalır. Sonunda kavmini Allah'a şikâyet eder. Allah, Hz. Nuh'a çok büyük bir gemi yapmasını emreder. Ve ona yardım etmesi için Cebrail (as) kendisine yardımcı gönderir. Hz. Nuh emre itaat ederek büyük bir gemi yapar ve kendisine iman eden ne kadar mümin varsa onları gemiye bindirir. Her cinsten birer çift hayvanı da yanlarına alır. Ve Allah sonunda büyük tufanı kopartır. Gökten yağan yağmurlar ve yerden fışkıran sular bütün yeryüzünü kaplar. Ten nur'un kaynaması ile gemi hareket eder. Sadece gemiye binen müminler kurtulur. Gemi aylarca suda kalır. Bu zaman zarfında yanlarına aldıkları yiyecekler tükenmeye başlar. Geriye kalan yiyecekleri bir kazanda toplayarak bir çorba pişirmeye başlarlar. O zamanda yapılmış çorbaya bugün Aşure diyoruz. Aşurenin hikâyesi de bir rivayete göre bu kıssaya dayanmaktadır. Yüzyıllardan bu yana değişmeyen bir gelenek haline gelmiştir Aşure. Osmanlı zamanında bu aya çok önem verilirdi. Muharrem ayının 10. günü oruçla başlanırmış güne, kazanlarca aşureler yapıp eşe dosta, konu komşuya dağıtılmış. O zamanda aşure dağıtan gönüllü "aşure sebilcileri" varmış. Fakire, fukaraya aşure dağıtırlarmış.

Aşurenin faydaları

Aşurenin içinde bulunan malzemelerin hepsinin insan sağlığına önemli katkıları bulunmaktadır. Fasulye, nohut, kuru üzüm, buğday, kuru incir, kuru kayısı vb... malzemelerin her birinin farklı yararının olduğu ve hepsinin de bir çorbada bulunması çocuklar açısından da önemli bir besin kaynağı oluşturmaktadır. Tahıl ve kuru baklagiller birlikte kullanıldığı için protein, kuru meyveler kullanıldığı için de yoğun vitamin barındırır.

Buğday, nohut, fasulye, kuru üzüm, kayısı, badem ve ceviz gibi yaklaşık 10 baklagil, meyve ve sert kabuklu yiyecekler katılıyor. Bunun dışında bazı bölgelerde haşhaş, susan, nar, kenevir, kuru elma ve portakal gibi malzemeler de eklenebiliyor. Kişiden kişiye ve damak zevkine göre içine değişik besinlerde katılabilir.

- Aşure içinde sadece bitkisel yağlar olduğu için de kolesterol bulunmaz.

- Aşurenin B2, B1, C, A vitamininin yanı sıra bol miktarda demir, çinko, fosfor, kalsiyum ve sodyum içerdiğini de anlattı.

- Aşurenin sağlık için daha sık tüketilmelidir.

- Aşure, özellikle çocuklar için büyük bir enerji kaynağıdır.

- Tatlı olarak çocukların kolaylıkla tüketmesi sağlanabilecek aşure, vücut direncini artıracaktır.

- Vitamin ve mineral deposu olan aşure, vücudun daha dirençsiz kalabildiği bu dönemlerde mutlaka tüketilmelidir.

- Aşure sadece bir ay değil diğer aylarda tüketilmez.

- Kış aylarında soğuk ve hastalıklara karşı gerekli olan enerji, vitamin ve minerallerin önemli kısmı aşurede bulunmaktadır.

İç Anadolu'da "Kurban kestiysen aşure de pişireceksin" diye bir gelenek olduğu söylenilir. Dilden dile pelesenk olmuş bu söz, kimilerine göre yapılmasını dahi şart koşturmuştur. Hatta kurbandan kalan et saklanılır. Pişen aşurenin içine bir parça da et konulur. Bazı kasabalarda ise aşurenin içerisine kuyruk yağı da katılmaktadır. Denizli yöresinde aşurenin yanında keşkek de pişirilir. Bazı yörelerde şeker yerine pekmez katılır. Çorum'da "pekmezli hedik" de denilmektedir. Antep yöresinde ise içerisine anason da eklenilir. Ege bölgesinin çeşitli illerinde damla sakızı da katılmaktadır.

Aşure günü olan önemli olaylar;

Yerlerin ve göklerin yaratılması

Hz. Ömer'in tövbesinin kabul

Hz. Nuh'un tufandan kurtulması

Hz. Yunus'un balığın karnından çıkması

Hz. İdris'in göğ e çıkması
Hz. İbrahim'in dünyaya gelmesi ve ateşten kurtulması
Hz. Süleyman'a saltanat verilmesi
Hz. Eyyub'un hastalıklarından kurtulması
Hz. Musa'nın Kızıldeniz'i geçmesi ve Firavun'un helak olması