



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YEMEK YEMENİN ADABI

Hamd, Allah'a mahsustur. O Allah ki, yer ve gökleri yoktan var etti. Bütün canlıların rızıklarını te'min ve kullarının helâl nafaka ile sâlih amellerde bulunmalarını kolaylaştırmak için, bulutlardan indirdiği yağmurla topraktan yiyecek ve bütün bitkileri çıkarmak sûretiyle kâinatı en güzel bir şekilde idâre etti. Salât ve selâm, kâinat var olduğu müddetçe, açık mucizelere sâhib olan Muhammed (S.A.V.) ve O'nun âl ve ashâbına olsun.

Bundan sonra bilmiş ol ki, akıl ve basiret sâhiblerinin asıl gâyeleri, mükâfat yeri olan Cennet'te Allah'a ulaşmaktır. Bu da ancak ilim ve amel ile mümkündür, ilim ve amel sıhhatli bir vücut ile yapılır. Bedenin sıhhat ve selâmeti de, muayyen vakitlerde yiyip, içmeye bağlıdır. Bunun içindir ki, bâzı sâlihler, yiyip, içmeği dinin icâblarından saymışlardır. Kur'an-ı kerimde (Müminün S. âyet: 51 de): «Helâl ve temiz olandan yiyin ve iyi ameller işleyin» buyurulmuştur.

İlim öğrenip, amel etmek ve takvâya ermek isteyen kimse de alabildiğine yememeli, yemeği bir intizâm içinde olmalıdır. Zira din uğrunda yapılan her şeyde dinin nûrları parlamalıdır Bu nûrlar ise, insanın hayatını tam mânasıyla düzenleyecek olan sünnet ve edeblerdir. Her ne kadar yemek ile nefsin en büyük arzusunun yerine getirmiş oluyorsa da, yemek işini şer'ât mizanına vurduğu için, ayrıca mükâfat da kazanmış olur.

Sevgili Peygamberimiz Muhammed (S.A.V.) efendimiz. de bu husûsta, Hadîs-i Şeriflerinde:

«Kişi birçok şeylerden ecir alır. Hattâ yediği ve âilesine yedirdiği lokmadan bile ecir alır» buyurmuşlardır. Bunun kazanılması da şüphesiz ki, yemek âdâb ve vazifelerine riâyette mümkündür.

Bir kimsenin yemek yerken riâyete edeceği husûslar: 1 — Yemekten evvel, 2 — Yemek esnâsında, 3 — Yemekten sonra olmak üzere üç kısımda mütalâa olunur.

YEMEKTE EVVEL YAPILACAK ADAB

Yemek aslında helâl olmakla beraber, kazanç durumu da tamamen şer'âte uygun, şüpheli şeylerden kaçınmak sûretiyle temiz olmalıdır. Allahu Teâlâ, haramdan men edip, helâl ve temiz kazancı yemeği emretmiş ve bu hususda, (Nisâ s. âyet:29 da), yemeğin her türlü şüpheden âzade temiz bir kazancın mahsulü olmasını bildirmiştir. Bu hususda Peygamberimiz (SAV.): «(Yemekten evvel elleri yıkamak yoksulluğu, yemekten sonra yıkanmak ise, günâhları giderir.» «Yemekten evvel ve sonra elleri yıkamak fakirliği yol eder» buyurmuşlardır. El, daima hâriç ile temas hâlinde olduğu için, kirden kurtulamaz. Temizlik ve nezâkete yakışan da onu yıkamaktır. Aynı zamanda dinî vazifeleri yerine getirmek maksadıyla yenen yemek, bir ibâdet olduğuna göre, evvelinde de elleri yıkamak, abdest gibi sayılır.

Yemeği, yere serilen bir yaygı üzerine koymak, Peygam berimizin (S.A.V.) sünnetine daha uygundur. Zira Resûlî Ekrem böyle yerlerdi. Böyle yemek tevâzu daha yakındır. Bu mümkün olmadığı takdirde, sofrâ üzerinde yenir. Sofra, seferi hatırlatır. Seferden de, âhiret seferi ve takvâ azığına olan ihtiyaç hatırlanır.

Sofraya edebli bir şekilde oturmak ve bunu yemeğin ni hâyetine kadar muhafaza etmektir. Resûl-i Ekrem (S.A.V.) bazan dizleri üzerine çökerek, bazan ayakları üzerine ve bazan da sağ ayağını bükerek sol ayağı üzerinde otururdu.

«Yaslanarak yemek yemem. Ben ancak, Allah'ın bir kuluym; köleler nasıl yerse öyle yer, kullar nasıl oturursa öyle otururum.» Yaslanarak su içmek, yalnız dini bakımdan değil, mideye zararı bakımından da mekrûhtur.

Yemeği zevk için değil, Allah'a kulluk ve ibâdetle güç getirmek için yemektir. Doyuncaya kadar yemek, insanı ibâdetten alıkoyar, midesini iyice dolduran ibâdet yapamaz. Bu hususda, Resûl-i Ekrem (S.A.V.) Hadis i Şeriflerinde: «Ademoğlunun doldurduğu kapların en kötüsü, tıkabasa doldurduğu midesidir. Ademoğluna, belini doğrultacak, birkaç lokmacık kâfidir. Eğer bu kadarla yetinmezse, midesini üçe bölmelidir; bir kısmını yemek, bir kısmını su ile doldurmalı, üçte birini de nefes alması için bırakmalıdır.» buyurmuşlardır.

İbadet niyetiyle yemenin icâblarından biri de, iyice acıkmadan lokmaya el sürmemektir. Mutlaka acıklı ve sonra yemelidir. Sonra, doymadan elini yemekten çekmelidir. Böyle hareket eden hekime muhtaç olmaz.

Hazırda bulunan yemeğe kanaat etmek ve çeşitli yemekler istememektir. İnsanı ayakta tutan ve ibâdet etmeğe imkân veren her yemek berekettir. Onu beğenmemek doğru olmaz.

«Bir arada yiyiniz, sizin için bereketli ve mübârek olur.»

«Yemeğin hayırlısı, kalabalıkla yenilen yemektir.» buyurmuşlardır.

SOFRA BAŞINDAKİ ADAB

«Besmele» ile başlayıp, hamd ile bitirmektir. Hattâ her lokmayı aldıkça «Bismillah» demek, daha güzeldir. Daha güzeli, birinci lokmada «Bismillâh» ikincide «Bismillâhir-rahmân» üçüncüde «Bismillâhirrahmanirrahim» demektir. Herkesin duyup söylemesi için. Besmeleyi sesli okumalıdır. Sağ el ile yemeli, tuz ile başlayıp, tuz ile bitirilmelidir. Lokmayı küçük almalı, iyice çiğnemeli, ağızdaki lokmayı yutmadan diğerini almamalıdır.

Sevgili Peygamberimiz (S.A.V.) hiç bir yemeği beğenmezlik etmezdi.

Yemekte önünden yemelidir. Hadisi Şerif'de: «önünden ye» büyütülmüştür.

Ekmeğe üzerine kab, kaşık koymamalı, ağız silinmemelidir. Pişmiş eti kesmemeli, ısırp yemelidir. Resûl-i Ekrem bundan da menetmiştir.

«Ekmeğe hürmet edin; Allahû Teâlâ, onu göklerin bereketlerinden indirmiştir.»

«Sizden birinizin lokması düşerse, alıp üzerindeki toprağı gidersin, sonra yesin, onu Şeytan'a bırakmasın ve

parmaklarını yalamadan elbeziine sürmesin; İnsan yemeğın hangi cüzünde bereket olduğunu bilemez.» buyurmuşlardır.

Yemeğı, yenecek kıvama gelinceye kadar beklemelidir. Sıcak yemeğı üfleyerek yemek men'edilmiştir. Yemek esnasında çok su içmemelidir.

SU İÇMENİN ADÂBI

Bardağı sağ eline aldıktan sonra «Besmele» ile nefes almak suretiyle içmeli, birden içmemelidir. Resûl-i Ekrem Hadis-i Şerif'de: «Suyu yudum yudum ve ağır ağır içi», birden içmeyin. Zira bundan ciğer hastalığı hâsıl olur» buyurmuşlardır.

Suyu oturarak içmeli, ayakta veya yaslanmış vaziyette içmemelidir. Peygamberimiz bundan da nehyetmiştir. İçerken bardağın içine bakmalıdır. Bardağı ağızdan uzaklaştırınca: «Allahu Teâlâ'ya hamd olsun ki, suyu, kendi fazlı ile tatlı ve temiz yarattı. Bizim isyânlanmız sebebiyle acı ve tuzlu yaratmadı» denmesini Resûl-i Ekrem Efendimiz buyurmuşlardır.

Mecliste su dağıtılırken, bardak sağ elle ve sağ taraftan dolaştırılmalıdır, Resûl-i Ekrem (S.A.V.) süt ve şerbet gibi şeyleri içtiği zaman, bir yudum aldıktan sonra, yaranda bulunanlara da birer yudum içirirlerdi. Bardak daima sağdan dolaşır. Resûl-i Ekrem'in sağında her zaman «Ebû Bekir (R.A.) bulunurdu. Bir gün bir bedevi, Hz. Ebû Bekir'in yerini boş bularak oturmuştu. Hz. Ebû Bekir (R.A.) gelince bedevinin oturduğunu gördü ve başka bir yerde oturdu. Bu sırada yine Resûl-i Ekrem'e bir bardak süt takdim edildi. Resûl-i Ekrem mutadî veçhile bir yudum aldıktan sonra, bardağı sağdan başlamak üzere, orada bulunanlara vereceği sırada mecliste bulunan Hz. Ömer (R.A.) üstünlüğünü bildiği için, Resûl-i Ekrem'e önce Ebû Bekir'e vermesini hatırlattı. Bunun üzerine Resûl-i Ekrem: «Hayır sağdan başlayın sağdan» buyurdular ve bardağı sağında bulunan bedeviye verdiler. Suyu, üç nefeste içmeli, Besmele ile başladıktan sonra birinci yudumda «Elhamdülillâh», ikinci yudumda «Elhamdülillâhi Rabbi'l âlemin» üçüncü yudumda da «Elhamdülillâhi Rabbi'l âlemin» demelidir.

YEMEKTEN SONRAKİ MÜSTEHABİAR:

Doymadan evvel sofradan çekilmek.

Parmakları iyice yaladıktan sonra elleri yıkamak.

Ekmek ufaklarını yemek. Resûl-i Ekrem (S.A.) hadislerinde: «Düşen ekmek ufaklarını yiyen darlık görmez çocuğu da ahmak olmaz.» buyurmuşlardır.

Dişlerini hilâlleme ve dişlerinden çıkanları yutmamalıdır.

Ağız iyice çalkalamalı, tabağını yıkayıp temizlemelidir.

Yediği yemeğe karşı şükretmeli ve bunu Allah'tan bir nimet bilmelidir. Allahu Teâlâ Hazretleri, Nûr-u Kur'ân'da: «Size rızıkettiğimiz helâl ve temiz yemeklerden yiyin ve Allah'a şükredin,» buyurmuştur, (El-Bakara S. Â:172)

Helâl olan kazancından yedikten sonra şöyle dua etmelidir: «Allah'a hamd olsun ki, ancak O'nun verdiği ni'metlerle iyilikler tamamlanır ve bereketler nâzil olur. Allah'ım bize helâl ve temiz yemekler nâsip et ve bizi iyi işler görmeğe muvaffak kıl.»

Yediği ekmek şüpheli ise şöyle dua eder: «Her helâl üzere Allah'a hamdederim. Allah'ım, bu yemeği bize, bizi isyana sevkedecek bir kuvvet yapma.»

Yemekten sonra «Kureyş» ve «İhlâs» sûrelerini okumalı.

Başkasının yemeğini yemişse, yemek sahibine dua etmelidir. «Allah'ım bu adama verdiğin ni'metlerin hayır ve bereketini artır ve iyilikle kullanmasını nasib et, onu ve bizi verdiğin ni'metlere şükredip onlarla kanâat edenleirden eyle.»

Bir cemâatle bir yerde iftar ettiği zaman: «Yemeğiniz, oruçluların iftârına nasib olsun, iyiler sofrası olsun, melekler sizin için istiğfar etsin» demeli ve yediği şüpheli lokmaya istiğfâr etmeli, üzûlmeli, gözyaşları ile Cehennem'in hararetini dindirmeye çalışmalıdır. Çünkü Resûl-i Ekrem (S.A.V.): «Haram gıdadan hâsıl olan her et, ateşe lâyıktır.» buyurmuşlardır.

Süt içtiği zaman: «Allah'ım bize rızıkettiğin bu sütü hakkımızda mübârek kıl ve bundan nasibimizi artır.» diye dua etmelidir.

Başka şeyler yediği zaman: «Allah'ım yediğimiz yemeği bize hayırlı kıl ve bundan daha hayırlısını nâsip et» demelidir.

Yemeği müteâkip «Bizi yedirip içiren, kandıran ve doyuran Allah'a hamdederiz. Ey başka hiç bir şeye ihtiyaç bırakmayan ve her şey kendisine muhtaç olan Allah'ım, karnımı doyurdun, beni korkudan emin kıldın. Sana hamdederim. Hamdedilmeğe ve övülmeğe lâyık olan ancak Sensin. Allah'ım, bana helâl yemek yedirdiğin gibi, iyi işler yapmayı da nasib et. Yediğimiz bu yemeği ibadetimize yardımcı kıl. Kötülük yapmamıza yardımcı olmasından Sana şîğınırız.» diye dua eder.