

Arabistan'da pancar, kabak, hıyar, pırasa, soğan, sarımsak, zeytin, palmiye kalbi, bakla, limon, muz, nar, hurma, üzüm gibi meyve ve sebzeler yetişirdi. Araplar keskin ve damağa dokunur cinsten kakule, karanfil, tarçın gibi baharatları tercih ederlerdi. Baharat adları hadislerde açıkça zikredilmediği için bunların ne olduğunu tarif edilen yemeklerden anlıyoruz.

Arap mutfağında hurma bolca tüketilen meyvelerdendir. Özellikle Asr-ı Saadet dönemi mutfağı tatlılarında kullanıldığı görülen hurma, kıtlık zamanlarında tek başına bir öğünü oluşturmaya yeterdi.

Bilindiği gibi, meyve ve sebze, sağlıklı bir yaşam için temel enstrümanlardı. Bol miktarda meyve ve sebze tüketmek, kalp ve kanser hastalıkları başta olmak üzere birçok hastalığa iyi geliyor.

“Bol miktarda” ne demek? Amerikalılar için patatesi saymazsak bir günde ortalama sebze ve meyve tüketimi 3 porsiyon. Son beslenme kurallarına göre, günde ortalama 5 ile 13 porsiyon arası meyve ve sebze tüketilmeli.

Geleneksel tıbbı göre, “meyveye bakmak bile insana mutluluk verir.” (İbn Kayyim, et-Tıbb-ı Nebevi, s. 323)

Kur'an-ı Kerim ve hadislerde bazı meyve ve sebzelerin isimlerinin geçtiği biliniyor.

Peygamberimizin "sağlıklı beslenme" ve "hastalıklardan korunma"ya ilişkin birçok öneri ve tavsiyesi bulunuyor. Hadislerde baharatlar, bitkiler, sebzeler ve diğer gıda maddelerinin yanında meyveler de zikrediliyor.

Nitekim Hz. Peygamber, bitki, meyve ve sebzelerden yani doğal ürünlerden ilaç yapımını önermişti.

Tıbb-ı Nebevi'de Meyve ve Sebze

Necip Fazıl tarafından yazıldı.

Pazar, 18 Mayıs 2014 22:59 - Son Güncelleme Perşembe, 14 Nisan 2022 12:09

Bu hadislerin bir kısmında meyvelerin insan sağlığına yararları hakkında bilgiler veriliyor. Tespit edebildiğimiz güvenilir hadislerde **hurma, ayva ve karpuzun** tıbbi faydaları üzerinde durulmuş. (Müslim, Edeb, 23-28; İbni Mace, Et'ime, 38)

Burada şu soruları sorabiliriz:

Acaba Kur'an-ı Kerim ve hadislerde bu sebze ve meyvelerden neden bahsedildi?

Bazı meyve ve sebzeler hakkında Kur'an ve Hz. Peygamber (s.a.v.)'in vurgu yapmasının hikmeti nedir?

Bilindiği gibi, Kur'an-ı Kerim'de cennet tasvirleri yapılırken çoğu kez ilk sırada meyve ve sebzeler zikredilir:

"Orada meyveler, salkımlı hurma ağaçları, kabuklu taneler, güzel kokulu otlar vardır. (Rahman, 11)

Her şeyden önce şunu belirtmemiz gerekmektedir ki, Peygamber Efendimizin yaşadığı Mekke'de meyve yetişmezdi. (Buhari, Megazi, s. 28)

Mekkeliler, Medine ve Taif gibi çevre kentlerden gelen meyveleri bilirlerdi. **Medine'de hurma, Taif'te ise üzüm yetiştirilmekteydi.**

Ayrıca Mekke'ye Yemen ve Suriye gibi bölgelerden meyveler gelmekteydi. Peygamber, Medine'ye hicret edince, bütün geçimleri ziraate bağlı olan Medineli ensarı hurma yetiştirmeye teşvik etmişti.

Resulullah (s.a.v.) dikilen **meyve ağaçlarından kuşlar bile yese ağacı diken kişiye sadaka sevabı kazandıracağını haber vermiş, meyveli ağaçların kesilmesini yasaklamıştır**. (Muvattâ, Cihâd, s. 10)

Peygamberimizin meyveyi sevdiğini bilen sahabe ilk olgunlaşan turfanda meyveyi ona getirirlerdi. Peygamberimiz, meyveyi alır, ve şöyle dua ederdi:

“Ey Allahım! Meyvelerimizi ve şehrimizi bereketlendir, ölçü ve tartımıza bereket üstünü bereket ver.”

Bu duanın sonunda elindeki meyveyi önce orada bulunan en küçük çocuğa ikram ederdi. (İbn Mâce, Et'ime, 39; Tirmizî, De'avât, s. 53)

Sadece çocuklarla kalmaz yanına gelen arkadaşlarına da meyve ikram ederdi.

Örneğin, Talha (r.a.) Resulullah'ın huzuruna girince ona elindeki ayvayı uzatarak şöyle buyurmuştur: "Talha! Al bunu. Ayva kalbi rahatlatır, güçlendirir." (İbni Mace, Et'ime, 61)

Başka bir örnekte ise: Resulullah (s.a.v.) kendisine hediye edilen meyveleri yaşlı sahabelere gönderdiği görülmektedir.

Bir keresinde Taif'ten hediye olarak gönderilen üzüm salkımını Numan b. Beşir'e vermiş ve annesine götürmesini söylemiştir. Ancak, Numan, dayanamayıp üzümü yolda yemiştir. Birkaç gün sonra Resulullah (s.a.v.) Numan'ı gördüğünde, "Üzüm salkımını annene götürdün mü?" diye sormuş, Numan, onu ben yedim deyince, "Seni vefasız seni!" diyerek ona takılmıştır. (İbni Mace, Et'ime, 61)

Peygamber Efendimiz yaşadığı topraklarda yetişen meyve ve sebzelerden bol miktarda yiyen kimselerin hastalıklardan korunacağını belirtmektedir. (İbni Kayyim, a.g.e., s. 171-172)

Nitekim İbrahim Hakkı Hazretleri Maarifetname'sinde yaşadığı topraklarda yetişen soğanı yiyen kişilerin gripten korunduğunu belirtmiştir.

Peygamberimizin meyve yeme alışkanlığına bakıldığı zaman, Medine'de yetişen hurmayı çok sevdiği, özellikle hurma mevsiminde ikram edilen taze hurmaları reddetmediği görülmektedir. (Buhârî, Et'ime, s. 41) Peygamberimiz, özellikle Medine'de yetişen "acve hurması"nı çok severdi. Peygamberimiz "Acve hurması cennet yemişlerindendir" buyurmuştu.

(
Tirmizî, Tıbb, 22; Ahmed b. Hanbel, V, 346, 351;
Buhârî, Et'ime, s. 43
)

Resul-u Ekrem, olgun meyveleri tavsiye etmiştir. Dağlarda yetişen, daha çok çobanların yediği, erik ağacı yemişinin olgun olanlarını toplamayı tavsiye ederek olgun meyvelerin daha tatlı olduğunu söylemiştir. (Buhârî, Et'ime, s. 50) Ensardan Ebu'l-Heysem (r.a.), Resulullahı ve arkadaşlarını hurma bahçesinde ağırlamış, onlara tabak içinde bir salkım hurma ikram etmiştir. Salkımda olgunlaşmamış hurmalar olduğunu gören peygamberimiz, "Keşke olgunlarından seçseydin" buyurarak, hurma salkımlarının olgunlarının koparılması gerektiğini belirtmiştir. (Tirmizî, Zühd, s. 39)

Resulullah (s.a.v.), meyveleri ilaç olarak kullanmıştır. Nitekim O, sahabeye hurma ile yapılan ilaçları öğretmiştir.

Kalbinden/göğsünden şikayet eden bir sahabeyi Taif'te bulunan Haris b. Kelede adlı hekime göndermiş ve "O, tıbbı bilir, Medine'nin acve hurmalarından yedi tanesini çekirdekleriyle beraber ezsin, sonra onlarla göğsünü ovsun" diyerek "acve hurması"nın ilaç olarak kullanılabileceğini belirtmiştir. (Ebû Dâvud, Tıbb, s. 12)

Resulullah (s.a.v.)'in hayatında meyve kadar sebze de önemli bir yer tutmaktadır.

Örneğin, Peygamber Efendimiz, kabak yemeğini severdi. Enes (r.a.), yemek tabağındaki kabakları Resûlullah (sav)'ın önüne topladığını, kendisinin de bu sebeple kabağı sevdiğini söyler. (Buhari, Müslim, Ebu Davut, Tirmizi, İbn-i Mâce-5522, K.S.-3943, 6969)

Yine O, zeytinyağı yer ve teşvik ederdi. Kur'an'da da geçen bir sebze olan zeytin ve zeytin yağı hakkında şöyle derdi: “Zeytinyağı yiyin ve onunla yağlanın! Zira o mübarek bir ağaçtır.” (Tirmizi, İbn-i Mâce K.S.-3942, 6978)

Not: Bu yazı makale, köşe yazısı vs. gibi akademik bir yazı değildir. Sadece ders notu olarak kullanılmaktadır..