

Osmanlı döneminde, yiyecek ve içeceklerin nasıl tüketilmesi gerektiği ve yemek adabı konusunda bir takım kurallar belirlenmiş ve bunlar harfiyen uygulanmıştır.

Şunu bilmemiz gerekir ki, Osmanlı bu kuralları, Kur'an, sünnet ve dönemin sağlık bilgilerine bağlı kalarak belirlemiştir.

Şimdi bunların bir kısmına birlikte bakalım:

Birçok ot ve kök ilaç özelliğindedir ve gıda olarak tüketilmemelidir. Zira bunlar vücudun dengesini bozar ve hastalık yapar. Örneğin, limon bir ilaçtır. Fazla limon tüketilmesinin birçok zararı vardır. İlaç özelliği olan meyve ve sebzelerden yenmişse hemen arkasından bunların zıt etkisi olan yiyecekler yenmeli ve böylece o yenilen gıdanın ilaç etkisi yok edilmelidir.

Proteinler

Şartlara uygun olarak pişen ekmek beden için çok faydalıdır. **Ekmek kepeksiz buğday unundan yapılmalıdır**. "Böyle yapılan ekmek latiftir, mutedil kan eyler, bedenin rengini arı eyler, semürdür, kuvvet eyler, cemü türlü gıdaları ıslah eyler."

Ekmek ve et birinci sırada iyi gıdalardır. Daha sonra gelen iyi gıdalar **tereyağı ve yumurtadır**.

Favori Meyveler

Meyvelerden iyi gıda olarak kabul edilen en başta **üzüm ve incir**dir. Bu iki meyve insan tabiatına uygun olup vücudun kuvvetini artırır ve onu besler.

Daha sonra gelen faydalı meyveler **mayhoş nar, elma ve armuttur**.

Meyve Nasıl Yenmelidir?

Üzüm toplandıktan hemen sonra yenmez, mutlaka birkaç gün bekletilmeli. İncir için istenen şart tamamen olgunlaşmış olmasıdır.

Bütün meyveler mevsiminde ve olgunlaştığı zaman yenmelidir. Çok önemli bir husus meyveleri **dalından koparıldıktan sonra hemen yememek, birkaç gün beklemek** gerekmektedir.

Bal

Bal, Kur'an ve hadislerde şifa olarak tanımlanmaktadır. Yanısıra balın şifa verici özelliklerinin olduğu yüzyıllar öncesinden bilinmekteydi.

Osmanlı mutfağında da bal hem besleyici hem de şifa verici özellikleri nedeniyle baş köşeye oturmuştur. Ancak **balın rengi ak olmalı** ve ateş görmemelidir. Petekten çıkar çıkmaz servis edilen bal daha faydalıdır.

Zeytin ve Zeytin yağı

Zeytin Kur'an ve hadislerde bahsi geçen önemli bir besindir. Hatta Hz. Peygamber zeytin ağacını mübarek bir ağaç olarak tanımlamakta ve zeytin yağını tüketmemizi istemektedir. Zeytin taze tüketilmemelidir. Rengi yeşilden sarıya veyahutta siyaha dönünceye kadar beklenmelidir. Zeytini yağıyla birlikte kahvaltıda tüketmek gerekmektedir.

Kuru yemiş

Kuru yemişlerden **kızıl üzüm ile kabuğu soyulmuş badem ve kuru incirle ceviz içi** de tavsiye edilen gıdalardandır.

Yemek Adabı

Fasıllı Yemek (İntermitan)

Sağlıklı olmak için **az ve mümkünse günde iki defa yemek yenmelidir**. Geç bir sabah kahvaltısı ve erken akşam yemeği sıhhat için iyidir. Günümüzde çokça tavsiye edilen intermitan olarak bilinen yemek şekline benziyor. "

Çok ziyansız yemekler olur kim bir kişi ana öğrenmemiş ola, ol gıdadan yiyecek ziyan eyleye ana gerekdir kim ol gıdadan perhiz ide."

Şâir Nâbî "Mebhas-ı Lâzıme-i Hikmet ü Tıbb" adlı eserinde az yiyip içme konusunda oğluna şu tavsiyelerde bulunur:

"Hz. Peygamber (s.a.v.), "mide hastalıkların evi, perhiz ise devaların başı" demişti.

Oğlum, bu kuralı ilke edin, sakın yemek yerken belli başlı bir miktarın üzerine çıkma.

Perhizi bekçi ederek hastalık denen düşmanın beden köşküne girmesini engelle."

Sağlıklı yemeğin kuralı **acıkmadıkça yemek yememek, acıkınca da yemeği geciktirmemektir**. "*Çok yiyip mideyi sakil eylemeyeler belki dahi gönül dilerken yemekten el çekeler yine iştaha gelicek yeyecek tehir etmeyeler."*

Yemekler iştah varken yenmeli ve doymadan kalkılmalıdır. Normal miktarda yemek yedikten sonra hala iştahınız varsa bu yalancı iştaktır. Bu iştaha uymamak ve yemeği bırakmak gerekir.

Yemeği ağır ağır uzun zaman harcayarak yemek doğru değildir. Yemeği çok hızlı yemek te zararlıdır. Yemek iyice çiğnenmeden yutulmamalıdır.

Çok çeşitli yemekleri bir öğünde yememek gerekir. Bir öğünde çok çeşitli yiyecekler yemek insan tabiatını şaşkına çevirir ve hazmı güçleştirir.

Çok ekşi ve çok tatlı yemek vücuda zarar verir. Ekşi yemeğin zararını tatlı yemek ile tatlı yemeğin zararını da ekşi yemekle giderebilirsiniz. *"Ol kimse kim yaramaz gıdayı yer, dahi eydür kim bana ziyan eylemez. Cahildir, anıniçün ki ziyan eyler. Eğer şol kavimden olursa ki ziyan ettiğini bilmeye, sonra bile, illa çare bulmıya."*

Birlikte Yenmeyecek Gıdalar

Yoğurt ile balık, yoğurtla tavuk asla birlikte tüketilmemelidir.

Sütle balık, sütle yaş peynir, sütle yumurta, sütle yoğurt birlikte tüketilmez. Sütle hiçbir ekşi gıda birlikte yenmez. Tavuk eti de ekşi gıdalar ile birlikte tüketilmemelidir.

Osmanlı hekimleri diyor ki inanmayan denesin görsün. *"Bizden önden gelenler kim tecrübe eyladılar, bildiler bir kaç nesnanın bir biri ile ziyanına, inanmayan yisün görsün, ziyan eder mi?"*

Alıştığınız Şekilde Beslenin

Alıştığımız yeme-içme şeklini birdenbire değiştirmeyin; eğer değiştirmeniz gerekiyorsa kademe kademe yanlış gıdaların yerine doğru gıdaları koymalıyız. *"Her adem evvelden neyi adet edinirse anı terk etmek bir gezden (birdenbire) reva değildir. Eğer kim tabiatı eğül eğül, öğredi öğredi ola."*

Osmanlı ve Su Medeniyeti

Osmanlı Devleti su konusuna özel bir önem vermiştir. Bir kere her yerde bir çeşme yapılması için hem devlet hem de hayırsever halkın bütün imkanları kullanılmıştır.

Bu yüzden Osmanlı toprakları bu yapılarla doludur.

İslam dininde çeşme, sebil ve şadırvan gibi yapıların sadaka-i cariye olarak kabul edilmiştir. Bunları yaptıran kişilerin öldükten sonra bile sevaplarının kesilmeyeceğine inanılmaktadır.

Osmanlı hekimleri de suyun hayatın devamı için en önemli unsurlardan biri olduğunu savunmuşlardır.

Fakat sağlıklı yaşamak için su içmenin kurallarını da çok iyi bilmek lazımdır. Suyu ihtiyaçtan az içmek bedeni kurutur ve zayıflatır. Fakat zamansız ve çok içilen su da bedende kokuşmalara sebep olur ve zararlıdır. Mizacı sıcak olan kimseler istediklerinde su içebilirler, mizacı soğuk ve yaş (nemli) olanlar ise az su içmeli, susuzluğa sabretmelidirler.

Açken, yürürken, yorgunken ve terliyken su içmek zararlıdır. Organların kuvvetini azaltır.

Ilık su içmek mideyi gevşetir, yavaşlatır, mide bulanmasına sebep olur.

Sağlıklı yaşam için içilecek su soğuk olmalıdır. Soğuk su insanın sağlığını korur, bünyenin normal nemini saklayıp cildin rengini taze ve güzel yapar.

Uyku düzeni

Sağlıklı yaşamın olmazsa olmazlarından birisi de uyumaktır. Uyku sağlıklı yaşamın en önemli ihtiyaçlarından birisidir.

Uyku sırasında vücut ısısı düştüğü daha doğrusu karın bölgesinde toplandığı için uyuyan kişinin üstünü örtmekte fayda vardır. Uyku zamanı ve uyunacak yer çok önemlidir. Gece vakti uyumalı, sabah erkenden uyanmalıdır. Gündüz öğlen namazından sonra "kaylule" denen bir uyku uyunmalıdır.

Tok karnına veya aç karnına yatağa girilmemelidir. Önce sağa sonra sola dönerek uyumalıdır.

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