

Yemeğe tuz ile başlamak

İstanbul'dan İsa Kaya: "Yemeğe tuzla başlamak sünnet midir?"

Sahih kaynaklarda tuzla ilgili rivayetler var. Meselâ: Hz. Enes bin Mâlik (ra) anlatıyor ki: "Resûlullah (asm): "Katığının efendisi tuzdur" buyurmuştur.1

Keza Hz. Aişe (ra) anlatıyor: "Ey Allah'ın Resulü! Verilmemesi caiz olmayan şey nedir?" dedim. "Su, tuz ve ateş!" buyurdular. Ben tekrar: "Ey Allah'ın Resulü, suyu anladım, peki tuz ve ateş niye öyledir?" dedim. Şu cevabı verdi: "Ey Humeyrâ! Kim (isteyene) ateş verirse, bu ateşin pişirdiği her şeyi tasadduk etmiş gibi sevap kazanır! Kim de tuz verirse, o da bu tuzun tatlandırdığı her şeyi tasadduk etmiş gibi olur. Kim su bulunan yerde bir Müslüman'a bir içimlik su içirirse, sanki bir köle azad etmiş gibi olur, suyun bulunmadığı yerde içirirse, ona hayat bahşetmiş gibi olur." 2

Bilinen sahih kaynaklarda rastlanmamakla birlikte, Peygamberimizin (asm) Hazret-i Ali'ye "Ya Ali! Yemeğe tuzla başla!" diye emrettiği bazı kaynaklarda ifade edilir.

Yemeğe az miktarda tuz tadarak başlamak ümmetçe sünnet olarak bilinegelmiş bir adaptır. Hazret-i Ali (ra) ve bazı selef uleması başta olmak üzere İslâm büyüklerince uygulan veya tavsiye edilen bir adap olarak kayıtlarda mevcuttur.

Meselâ, Hüccetü'l-İslâm İmam-ı Gazali yemeğe tuz tadarak başlamayı "yemeğe başlama adabı" olarak zikrediyor.3 Keza Hz. Ali'nin (ra) "Yemeğe tuz ile başlamak yetmiş derde şifadır" dediği rivayet edilir. Yine keza Abdulkadir Geylanî yemeğe tuz ile başlamanın sünnet olduğunu; ekmekteki tuza niyet edince de bu sünnetin yapılmış olacağını beyan ediyor.4

Tuzun güzel bir katık olarak yemeklerde kullanımının sünnet olduğu anlaşılıyor. Ekmek veya yemeğe pişirme esnasında tuz atmanın bu sünneti yaşama açısından yeterli olacağı, böylece yemeğe tuzla başlama sünnetinin de yerine getirilmiş olacağı da anlaşılabilir oluyor. Bu durumda, yemeğine, sünnet niyetiyle, normal ölçülerde tuz atan herkesin bu sünneti yaşadığını bu satırlarda müjdeleyelim.

Diğer yandan yeri gelmişken belirtelim ki: Kronik böbrek iltihabı olanlarda tuzun yüksek tansiyona sebep olduğu tıbbî olarak bilinmektedir. Çünkü iltihaplı böbrek sodyumlu bileşikleri süzemez. Kanda sıvı oranı artıyor. Yani, sodyum (Na) ve karbonik asit (HCO₃) birleşerek sodyum hidrojen karbonat (NaHCO₃) oluşuyor ve bu

dışarı atılamıyor. Bu da yüksek tansiyona sebep oluyor.

Fakat yine tıbben sabittir ki, böbrek iltihabı olmayanlarda tuz ölçülü kullanmak kaydıyla zararlı değildir. Bilâkis faydaları vardır. Şöyle ki:

Yemekten önce tadılan tuz, mide enzimini harekete geçiriyor, sinirleri uyarıyor, hazmı kolaylaştırıyor. Tükürük guddeleri daha fazla salgı yapıyor, sindirim ve ağızdaki karbonhidrat parçalanması daha kolay oluyor. Ağız içine hava yoluyla bulaşmış mikroplar, tuzdaki sodyum klor sayesinde temizleniyor.

Yemekten sonra alınan tuz da, ağza bol miktarda gelen ptiyalin ile dişlere yapışmış olan karbon-hidratları çözüp eritiyor ve diş çürümelerini önüyor. Ayrıca ağızda antiseptik özelliği gösteriyor.” 5

1 Gram tuz suda çözülünce 0,6 gram klor iyonu ile 0,4 gram sodyum iyonu ortaya çıkıyor. Bu elementler kan, lenf, hücreler, dokular, kemik, kıkırdak ve kirişlerde lâzımdır. Klor ayrıca mide asidi için gereklidir.

Sodyum iyonu ayrıca hücrelere besleyici maddenin (vitamin, mineral, enzim, amino asit ve glikoz gibi) girişi ve hücrelerdeki artık maddelerin çıkışında görevlidir. Ayrıca sinir ve kaslarda uyarıları iletir.

Klor iyonunun yetersizliği kanın pH-Değerinin asitleşmesine, bu da asidoza sebep olur. Asidoz ise böbrek zafiyeti, akciğer iltihaplanması, aşırı kusma ve ishale sebep olur. Klor bilindiği gibi şehirlerin su şebekesine katılır. Çünkü klor mikropları öldürür. Klor aynı şekilde bağırsaklardaki zararlı bakterilere ve bunların ürettiği zehirli gaz ve zehirli alkollerini zararsız hale getirir. Ayrıca vücudun toksinlerinin atılmasında yardımcı olur.

Az tuz alanların, çok tuz alanlara göre % 20 oranında daha çok kalp krizine yakalandıkları tesbit edilmiştir.⁶ Az tuz alan yaşlılarda konsantrasyon zafiyeti, algılama zafiyeti, hafıza zafiyeti; az tuz alan çocuklarda gelişme anormallikleri, yorgunluk, baş ağrısı, okulda anlamama, nefes darlığı, deri hastalıkları ve erken yaşlarda yüksek tansiyon görülmüştür.⁷

Japonların sağlıklı ve uzun ömürlü olmaları çok tuz kullanmalarına bağlanmıştır.

İnsan vücudundaki tuz oranı, denizlerin tuz oranına eşittir. Bu oran: % 3.5'tir.

Şu halde anlaşılıyor ki, Peygamber Efendimiz'in (asm) ifadesiyle, tuz güzel ve şifalı bir katıktır.

Ama ölçülü olmak kaydıyla...

Dipnotlar:

1- Kütüb-ü Sitte: 990. (3315) (6977).

2- Kütüb-ü Sitte: 774. (2474) (6761).

3- İhya-i Ulumiddin, Kitabu Adab-ı Ekl, Tercüme: Ahmed Serdarođlu, Bedir Yayınevi, 2/15.

4- Gunyetü'Talibin.

5- Prof. Dr. Zeki ÇIKMAN, Tıbbın Özü Sh. 27.

6- Prof. Dr. Michael A. Alderman, Nhp.Konferansları- 7.2001.

7- Nhp.Konferansları-2001.