

SOFRA ADABI

<https://www.youtube.com/watch?v=j5i3hP90Gqw>

Sorular:

1. Herbiriniz Peygamber Efendimizin (sav) yemek adabından bir madde soyleyiniz.
2. Yemek yerken konuşmamak sünnet midir?
3. Sol elle yemek yenir mi?

Peygamber Efendimizin (sav) Yemek Âdâbı Nasıldı?

Hz. Muhammed'in (sav) yemek yemek ile ilgili davranışlarından bir Müslüman'ın nasıl yemek yemesi gerektiğini öğrenebiliriz. Bilindiği gibi her milletin yemek kültürü ayrıdır. Şu hadislerden yemek yeme ile ilgili sünnetleri öğrenebiliriz.

- 1) Hz. Peygamber (sav), günde iki kere yemek yedi. Bir öğünde sadece bir hurma yediği olurdu.
- 2) Akşam yemeğini yemeyi tavsiye ederdi.
- 3) Öğünlerde az yemeyi tavsiye ederdi.
- 4) Haram olan yiyecek ve içecekler hâriç her çeşit yiyeceği yedi. Sadece et veya sadece sebze yemek gibi tek yönlü beslenmezdi.
- 5) Etin kürek kısmını, sebzelerden de kabağı severdi. Ancak hiç bir yemek için sevmiyorum ifadesini kullanmazdı.
- 6) Yemek davetlerine icâbet ederdi.
- 7) Yemeğe başlamadan önce ve yemekten sonra ellerini yıkardı.
- 8) Besmele ile başlar, dua ile bitirirdi.
- 9) Sağ eli ile yer ve sol eliyle yiyenleri ikaz ederdi.
- 10) Ortaya konulmuş yemeğin, kendi önüne gelen kısmından yedi.
- 11) Yemek yerken sağa, sola dayanmazdı ve dayanarak yemek yenilmemesini tavsiye ederdi.
- 12) Yüzü koyun uzanarak yemek yemeyi yasaklardı.
- 13) Yemeğin israf edilmesini yasaklardı.

14) Soğan, sarımsak gibi kokusu başkalarını rahatsız eden yiyecekleri yedikten sonra toplum içine girmeyi yasaklardı hoş karşılamazdı.

15) Yemeğe ve su kaplarının içine üflemeği yasaklardı. Yemeğin çok sıcak yenmemesi gerektiğini buyururdu.

16) Yemek ve su kaplarının ağzını kapatmayı tavsiye ederdi.

17) Âile fertlerinin yemeği bir arada yemelerini tavsiye eder ve beraber yenen yemeğin bereketli olduğunu belirtirdi.

18) Yemekte sohbet ederdi.

Sıralanan bu maddelerden pek çok sonuç çıkarmak mümkündür. Bunların en önemlilerinden biri, Hz. Peygamber'in sofrasının çok çeşitli yemeklerden meydana gelen zengin bir sofraya olmamasıdır. Sâde Sade bir hayat yaşayan Efendimizin (sav) sofrası da sâde idi. Yemek, O'nun için önemli bir mesele değildi. Yiyecek yemek yoksa bunu problem etmez, bir hurma ile yetinirdi.

Dr. Aynur Uraler

Yeme-İçmede Gözetilmesi Gereken Bazı Ölçüler

Peygamber Efendimiz'in (sallallâhu aleyhi ve sellem) sünnet-i seniyyesi, bir müslümana hayatının bütün alanlarında rehberlik yapar. **Sünnetleri yerine getiren bir insan, âdetlerini, gündelik işlerini bile ibadete çevirmiş olur.** Yemek yeme de, her insan için zaruri bir ihtiyaçtır ve normal şartlarda mubah bir fiildir. Fakat bir insan yiyip içerken Allah Resûlü'nün tavsiye ve yönlendirmelerine uygun hareket ederse, yemek yerken bile sevap kazanır.

Ayrıca sofraya âdâbıyla ilgili varid olan hadis-i şerifler, daha sağlıklı bir hayat yaşanmasına da ciddi katkı sağlayacaktır. Pek çok ilim adamının da ifade ettiği üzere insanların sağlıklarıyla aldıkları gıdalar arasında kuvvetli bir ilişki vardır. Maalesef asrımızda insanlar arasında çok yaygın olan ve insanlığı ciddi tehdit eden obezite, diyabet, kanser ve kolesterol gibi pek çok hastalığın ortaya çıkmasında, alınan gıdalar büyük bir rol oynamaktadır.

Günümüzde toplumun hayat tarzının, yemek yeme alışkanlıklarının ve alınan gıdaların değişmesi, bir kısım problemleri de beraberinde getirmiştir. Şüphesiz bununla ilgili yaşanan problemlerin başında da, çok ve ölçüsüzce yeme alışkanlığı gelmektedir. **Bugün çeşit çeşit ve birbirinden cazip gıdaların piyasaya çıkması, maddî imkânların artması ve bunun neticesinde gelen tüketim çılgınlığı, mideleri ciddi manada yormuştur.** Dolayısıyla Peygamber Efendimiz'in (sallallâhu aleyhi ve sellem) her gün almak zorunda olduğumuz yiyecek ve içeceklerin tüketim şekliyle ilgili olarak koymuş olduğu ilke ve prensiplerin bilinmesi ve hayata tatbik edilmesi, bir insanın sağlıklı bir ömür geçirebilmesi adına fevkalade ehemmiyet taşımaktadır.

Konuyla ilgili ilk olarak üzerinde durulması gerekli olan husus, tüketilen gıdaların helâl olmasıdır. Yani alkol ve domuz eti gibi İslâm'ın bizzat haram kılmış olduğu veya haram parayla satın alınmış olan yiyecek ve içecekler, asla bir Müslüman'ın sofrasında yer bulmamalıdır.

Diğer yandan yemek adabıyla ilgili birçok hadis-i şerifte ısrarla az yeme-içme üzerinde durulmuş ve aşırı yemek yeme zemmedilmiştir. Bununla ilgili olarak önemli bir ölçü getiren hadis-i şeriflerden birisi şu şekildedir:

مَا مَلَأَ آدَمِيٌّ وَعَاءَ شَرًّا مِنْ بَطْنٍ بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ أَكْلَاتُ يُقْمَنَ صُلْبُهُ فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ فَتُلْتُ لِطَعَامِهِ وَتُلْتُ لِشَرَابِهِ وَتُلْتُ لِنَفْسِهِ

“Âdemoğlu, mideden daha şerli bir kap doldurmaz. Ona belini doğrultacak birkaç lokmacık yeterlidir. Fakat ille de bundan fazla yiyecekse, bari midesinin üçte birisini yemeğe, üçte birisini suya ve üçte birisini de nefesine ayırsın.”^[1]

Allah Resûlü (sallallâhu aleyhi ve sellem) başka bir hadislerinde ise, mü'minin bir mideye, kâfirin ise yedi mideye sahip olduğunu (veya yedi midelik yemek yediğini mi acaba) ifade buyurmak suretiyle,^[2] çok yemenin kâfire has bir sıfat olduğuna, mü'minin ise az yemeyi esas alacağına işaret etmiş ve böylece mü'minleri az yemeye teşvik etmiştir.

Aynı şekilde Resûl-i Ekrem (sallallâhu aleyhi ve sellem) aşırı yemekten dolayı yanında geçiren bir adama şöyle demiştir:

كُفَّ عَنَّا جُشَاءَكَ فَإِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ شَبَعًا فِي الدُّنْيَا أَطْوَلُهُمْ جُوعًا يَوْمَ الْقِيَامَةِ

“Geçirtini bizden uzak tut. Zira dünyada insanların en çok doymuş olanları, kıyamet günü en çok, en uzun süre aç kalacak olanlardır.”^[3]Burada geçirme kerih görülmüş ve onun sebebi olan aşırı tokluk da yasaklanmıştır.

Münâvî bu hadis-i şöyle izah etmiştir: “Burada geçirmenin yasaklanmasıyla aslında onun sebebi olan aşırı tokluk yasaklanmıştır ki o, şer'an ve tıbben çirkin görülmüştür. Çünkü aşırı tokluk kişiyi şeytana yaklaştırır ve nefsi de taşkınlığa karşı kışkırtır. Açlık ise, şeytanın yollarını daraltır, nefsin tahakkümünü kırar ve böylece onların şerlerini bertaraf eder. Tokluktan insanda kadınlara karşı şiddetli arzu neş'et eder. Bunu da mal ve makam arzusu takip eder. Ardından da daha başka hasis şeylere meyletme, rekabet ve hasetlere girme gelir ki, bunlardan da, riya, fahir ve kibir gibi bela ve musibetler ortaya çıkar. Bunlar ise haset, kıskançlık, kin ve adavete davetiye çıkarır. Bunlar ise sahibini sapıklık, münkerat, arsızlık, fuşşiyat ve azgınlıkları işlemeye sürükler ki, işte bunlar da, Allah'ın merhamet etmesi istisna edilecek olursa, kıyamet günü kişinin aç kalmasına ve kurtulamamasına sebeptir.”^[4]

İbn Haldun farklı kavimler ve hatta hayvanlar üzerinde yaptığı gözlemler neticesinde verdiği misallerle, alınan gıdalarla insanların sahip oldukları karakter ve ahlak özellikleri arasındaki

ilişkinin ne kadar güçlü olduğunu göstermiştir. Ona göre, rahat ve bolluk içinde yaşayan ve çeşit çeşit gıdalarla beslenen insanlarla, mahrumiyet içinde bir hayat süren ve çok az ve basit gıdalar tüketen insanlar arasında ciddi farklılıklar bulunmaktadır. İbn Haldun'a göre, kırsal, kurak ve çöl alanlarında yaşayan ve arpa, mısır gibi basit yiyeceklerle beslenen insanların renkleri daha canlı, bedenleri daha diri, şekilleri daha zarif, mükemmel ve güzel, ahlâkları aşırılıktan uzak, ilimleri anlayıp kavrama noktasında akılları daha parlak ve keskindir. Hatta İbn Haldun, çöllerde ve kurak yerlerde yaşayan hayvanların bile, derilerinin parlaklığı, şekillerinin güzelliği, uzuvlarının dengeli olması ve anlayışlarının keskinliği ile diğerlerinden çok farklı olduklarını ifade etmiştir. Buna karşılık her türlü meyve, sebze ve ürünün bulunduğu verimli yerlerde bolluk içinde yaşayan ve ölçüsüzce yiyip içen insanların ise genellikle kıt anlayışlı ve kaba yapılı kişiler olduklarını ifade etmiştir. O, bu durumun sebebinin şöyle izah etmiştir: "Çok fazla ve karışık gıda almak, vücutta kötü kokulara ve artıklara neden olur. Bunun sonucunda vücut dengesiz olarak gelişir ve şişmanlıktan dolayı renk perişan ve şekil çirkin görülür. Aynı şekilde bu gıdalardan oluşan bozulmuş ve kötü sıvıların beyne gitmesiyle aklın ve düşüncenin üzeri örtülür ve bunun sonucunda anlayışsızlık, gaflet ve genel olarak bütün iyi hâllerden sapma baş gösterir."^[5]

İbn Haldun, çok yemek yemenin negatif tesirlerinin sadece bedende değil, ahlâk ve ibadetler konusunda da etkisini göstereceği ifade etmiştir. Ona göre lüksten uzak duran, zevkleri peşinde koşmayan ve lezzetli yiyeceklerle ömür geçirmeyenler, bolluk ve lüks içinde bir hayat yaşayanlara göre daha dindar ve ibadetlere daha düşkünlüdürler. Hatta o, çok fazla et tüketen, birbirinden farklı çeşit çeşit gıdalar ile beslenen ve kepeksiz buğday ekmeği yiyen insanların kalblerinin katı ve kendilerinin de gafil olacağını ve bundan dolayı da, şehirliler arasında ibadetlere düşkün dindar insanların az olduğunu, abid ve zahidlerin ise daha çok darlık içinde yaşayan insanlar arasından çıktığını belirtmiş ve güç yetirilebildiği takdirde açlık ve az yemenin vücut için her açıdan çok yemekten daha sağlıklı olduğunu ifade etmiştir.^[6]

Konuyla ilgili dikkat edilmesi gereken önemli hususlarda birisi de israftan kaçınmaktır. Zira Cenâb-ı Hak Â'raf sûresinde,

كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ

"Yiyin, için fakat israf etmeyin. Çünkü Allah israf edenleri asla sevmez."^[7] kavli-i kerimiyle yeme-içmeyi mubah kılmış fakat bunu israf etmeme şartına bağlamıştır.

Bunların dışında sünnet-i seniyyede yeme-içme âdâbıyla alakalı yer alan tavsiye ve emirler şunlardır: Yenilen hiçbir yemeğin tenkit edilmemesi, yemekten önce dua edilmesi ve besleme çekilmesi, yemekten önce ve sonra ellerin yıkanması, yemeğin acele etmeden ağır ağır yenilmesi, yemek yerken sağ elin kullanılması, herkesin önünden yemek yemesi, tek tek yemekten kaçınarak aile fertleriyle toplu hâlde sofraya oturulması, yemeğin başkalarıyla da paylaşılması, yemek esnasında tekebbür ve ihtişam sayılan tavır ve davranışlardan kaçınılması, yemeğe önce büyüklerin başlaması, yemek yenilen kapların bir şey kalmayacak şekilde sıyırılması, yıkanmadan

önce ellerdeki yemek atıklarının zayi edilmeyerek yalanması, toplu hâlde yemek yenirken herkesin eşit miktarda yemek yemesi.[8]

[1] Tirmizî, “Zühd”, 47; İbn Mâce, “Et’ime”, 50.

[2] Buhârî, “Et’ime”, 12; Müslim, “Eşribe”, 186; Tirmizî, “Et’ime”, 20.

[3] Tirmizî, “Kıyâmet”, 38; İbn Mâce, “Et’ime”, 50.

[4] Münâvî, *Feyzü’l-kadîr*, Beyrut: Dâru’l-kütübi’l-ilmîyye, 1994, V, 11.

[5] İbn Haldun, *Mukaddime*, trc. Halil Kendir, I, 123-124.

[6] İbn Haldun, *Mukaddime*, trc. Halil Kendir, I, 124-125.

[7] Â’raf Sûresi 7/31.

[8] İlgili hadisler için bkz. İbrahim Canan, *Hadis Ansiklopedisi (Kütüb-i Sitte)*, Akçağ Yayınları, İstanbul, X, 393-438; Sadık Cihan, “Hz. Peygamberin Sünnetinde Yeme ve İçme Adabı”, *Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 1982, sayı: 5, s. 32-43.

Sol Elle Yemek Yemek Haram mıdır?

Açıklama: Doğuştan solak olan bir insanın sol el ile yemek yemesi dinen doğru mudur?

Sağ elle yemek yemeye dair şu mübarek beyanları görüyoruz:

Ömer b. Ebî Seleme (r.a.) anlatıyor: “Resûlullah (aleyhissalâtu vesselâm)’ın terbiyesinde bir çocuktum. Yemekte elim, tabağın her tarafında dolaşıyordu. Resûlullah (aleyhissalâtu vesselâm) bana ikazda bulundu: “Evlat! Allah’ın ismini an, sağınla ye, önünden ye!” Bundan sonra hep böyle yedim.”[1]

“Sizden kimse sakın sol eliyle yiyip içmesin. Çünkü şeytan soluyla yer içer.”[2]

“Her biriniz sağ eliyle yesin, sağ eliyle içsin, sağ eliyle alsın, sağ eliyle versin. Zira şeytan sol eliyle yer, sol eliyle içer, sol eliyle verir, sol eliyle alır” buyurdular.”

Bu hadisi şeriflerden şu neticeleri çıkarabiliriz:

Resûlullah (aleyhissalâtu vesselâm) bu üç hadislerinde yemek adabından bilhassa “sağ elle yeme” üzerinde durmaktadır. İslâmî adaptada sağ elle yemek, solla yemek yememek mühim bir esastır. Bu hususun ehemmiyeti hadislerin muhtevasından ve emrin te’kidli bir üslupla ifade edilmesinden anlaşılmaktadır.

Sağ elle yemek yemenin hükmü konusunda birkaç görüş vardır.

Şafiîlerden çoğu mendub demiştir. İmam Gazali ve İmam Nevevî de böyle hükmetmiştir. Ancak İmam Şafiî er-Risale ve el-Ümm’de vacib olduğuna hükmetmiştir.

İbni Arabî de: “Şeytana nisbet edilen bütün fiiller haramdır.” kaidesinden hareketle sol elle yemenin haram olduğuna hükmeder.

Kurtubî, sağla yemenin mendub olduğuna hükmeder. Hadisteki emri “sağı, sola teşrif etme” kabilinden görür. “Çünkü der, sağ el umumiyetle soldan daha kuvvetli, işe daha yatkın, her çeşit işi yapmada daha erken davranandır. Sağ (yemin) kelimesi, yümn (uğur) kelimesinden türemiştir. Cenâb-ı Hakk da ehl-i cenneti sağa nisbet edip ashabu’lyemîn (defteri sağından verilenler) diyerek sağı şerefli kılmıştır...” [3]

Bütün bu açıklamalardan sonra sağ elle yemenin Efendimiz (sas)’in bir sünneti olduğunu ve bu konuda Efendimiz (sas)’in çok hassas davrandığını görmekteyiz. Bu açıdan sağ elle yemeye hassasiyet göstermeliyiz. Âlimlerimizden “menduptur” diyenler olduğu gibi sol elle yemenin haram olduğunu söyleyenler de olmuştur. Bu durum, meselenin hassasiyetini daha da teyit etmiş oluyor. Solak olan bir kimsenin sağa alışması imkânsız bir şey değildir. Bunun için, usulünce, anlatarak, ikna ederek ve biraz da zamana bırakarak alıştırmaya çalışmak gerekir.

[1] Buhârî, Et’ime 2, 3; Müslim, Eşribe 108; Muvatta, Sıfatu’n-Nebiy 32; Ebu Dâvud, Et’ime 20

[2] Müslim, Eşribe 106; Muvatta, Sıfatu’n-Nebiy 5; Ebu Dâvud, Et’ime 20

[3] Kütüb-i Sitte, İbrahim Canan

Efendimiz (sas) Yemek Yiyen Çocuğa Beddua Etmiş midir?

Seleme İbnu’l-Ekva’ (radiyallahu anh) anlatıyor: “Resûlullah’ın (aleyhissalâtu vesselâm) yanında bir adam sol eliyle yemek yemişti. Peygamberimiz “Sağ elinle ye!” buyurdu... Adam: “Yiyemiyorum!” dedi. Bunun üzerine Aleyhissalâtu vesselâm Efendimiz: “Yiyemez ol! Dedi ve yanındakilere “Onu böyle demeye kibri sevk etti!” buyurdu. Bundan sonra elini ağzına kaldıramadı.” (1)

Bu meseleyi araştırdığımız Buhari, Müslim gibi hadis kitaplarında bu kişi için Arapça “racul”, yani adam ifadesi kullanıldığını görmekteyiz. Görüldüğü üzere rivayet, bu kişinin adam şeklinde geçmesi onun akli kesmeyen küçük bir çocuk değil de on beş, on altı yaşında Efendimiz’i bilen, İbn-i Sayyâd gibi, Nebiler Nebisi’ne hakarete bulunan -af buyurun- küstah bir çocuk olabileceğini göstermektedir.

İbn-i Sayyâd Peygamberimiz’i (sallallâhu aleyhi ve sellem) biliyordu. Medine sokaklarından birinde karşılaştığında Efendimiz (sallallahu aleyhi ve sellem) ona soruyor: “Sen nesen, ben neyim?” Efendimize küstah bir şekilde “Sen ümmîlerin peygamberisin” diye cevap veriyor ki, bu açıkça hakarettir. Daha sonra bu şahıs kendisinin de peygamber olduğunu söylemiştir.(2) Yani Efendimizin beddua ettiği bu kişi üç dört yaşında akli kesmeyen bir çocuk değil on-on beş yaşlarında akli kesen ve emiri verenin de peygamber olduğuna bilen birisiydi. Bunu söylerken de çocuk tavrıyla değil bilerek, inat ederek, kibirlenerek söylemiştir ki zaten hadiste de bu belirtilmiştir.

Diğer yandan Hz Enes, Efendimiz'in (sas) evlatlığı olarak kalmış ve birçok kez çocukluğundan kaynaklanan fitrattan dolayı hatalar yapmasına rağmen Efendimiz'in (sas) kendisine en küçük bir kötü söz söylemediğini belirtmiştir. Buradan anlaşılmaktadır ki Efendimiz (sas) beddua ettiği bu kişiyi tanımakta ve bu sözü hangi niyetle söylediğini bilmektedir. Bu kişi, Efendimiz'in (sas) peygamber olduğunu ve O'nun emirlerinin kesinlik ifade ettiğini bilmesine rağmen, gerçekten güç yetiremeyeceğinden değil de kibrinden inadından dolayı bu tavırda bulunması bu bedduaya kendisini müstehak kılmıştır.

Burada bu vesileyle, biz Müslümanlara, Efendimiz'in (sas) emirleri karşısında ne kadar dikkatli olmamız gerektiği de anlatılmış bulunmaktadır. Bu olayı bir de bu şekilde anlamak gerekir.

Dipnotlar:

1- Müslim, Eşribe 107

2- Buharî, Cenaiz 80, Edeb 97; Müslim, Fiten 85, 95

Yemek yerken konuşmamak sünnet midir?

Efendimiz'in (s.a.s) sünnetinde yemek yerken konuşmamak gerektiğiyle alakalı bir şey bilmiyoruz. Zaten Efendimiz (s.a.s.), bulduyuyla iktifa ederdi ki bu genellikle birkaç hurma, kuru ekmek ve sudan ibaretti. Günümüzde olduğu gibi uzun uzun yemekte oturmuyordu. Asr-ı saadette yemeğe ayrılan zaman azdı.

Yemekte konuşulmaz gibi bir anlayış var; ama bu ağızda yemek varken konuşulmaz şeklinde doğru olsa bile, yemek yerken besmele çekildikten sonra "Elhamdülillah" deyinceye kadar konuşulmaz manasına gelmez. Efendimiz'in (s.a.s) yemekle alakalı olarak söylediğini bildiğimiz şeyler; yemeği sağ elle ve önünden yenilmesi, yemeğe başlamadan besmele çekilmesi, yemeği soğutmak için içine üflenilmemesi, yemeği yerken midenin üçte birinin yemeğe, üçte birinin suya, üçte birinin de boş olacak şekilde ayarlanması gerektiğidir.

Yemek yerken faydalı şeylerin konuşulmasında ise bir sakınca yoktur. Fakat insanın ağızında yemek varken konuşması etrafındakilere zulüm olacağından bu çirkin görülmüştür. Her şeyin bir adabı olduğu gibi yemek yemenin de bir adabı vardır. Sorulmadığı için uzun uzadıya bunun üzerinde durmuyoruz.

Yiyip İçme Miktarı ve Bunların Edepleri Nasıl Olmalıdır?

Ölmeyecek kadar yiyip içmek farzdır. Çünkü böyle bir yemekle insan oruç tutmaya ve ayakta namaz kılmaya güç kazanabilir. Öyle ki, insan canını helak olmaktan kurtaramayacak kadar helal bir şey bulamazsa, haram olan bir şeyden ölmeyecek kadar yiyebilir. Yine, boğazında kalan bir lokmayı gidermek için başka bir su bulamayınca, yeteri kadar haram bir içkiden içebilir. Fakat fazlasını yiyip içemez. Çünkü zaruretlere, kendi miktarlarına göre değerlendirilir.

Bir insan kuvvetlenmek ve kuvvetini artırmak için doyuncaya kadar yiyip içebilir, bu mubahtır. Bundan daha çok yiyip içmek haramdır. Bunun ölçüsü, mideyi bozacağına üstün kanaat hasıl olacağı miktardır. Bununla beraber ikram için veya ertesi gün tutacağı oruca kuvvet kazanmak için biraz fazla yiyip içmekle bir sakınca yoktur.

Misafir için veya her birinden bir miktar yemek suretiyle ihtiyaca yetecek şekilde gıda alabilmek için, sofrada çeşitli yemek bulunmasında bir sakınca yoktur. Bununla beraber gereğinden fazlası israf sayılacağından uygun olmaz.

Sofrada çeşitli yemişlerin bulunmasında da bir sakınca yoktur. Fakat yapılmaması daha iyidir. Fazla çeşitli şeyler mideyi bozabilir.

Sonuç: Mubah olan şeyleri bir gerek olmaksızın çoğaltmak da israf sayılır, bundan kaçınılmalıdır. Sofra üzerinde gereğinden fazla ekmek bulundurmak da böyledir.

Ayakta su içilmemesi daha iyidir. Fakat yürürken su içilmesi zararlı olduğundan uygun olmaz. Suyu bir nefeste içmek sağlık bakımından zararlı görülmektedir.

Farz olan ibadetleri yapamayacak şekilde yiyip içmeyi azaltıp riyazette bulunmak caiz değildir. Fakat orta bir şekilde yapılacak bir riyazet mubahtır.

Yiyip içmenin edeplerine gelince: Yemekten önce ve sonra eller yıkanmalıdır. Bir hadis-i şerifte buyurulmuştur: "Yemekten önce el yıkamak bir hasenedir. Yemekten sonra ise iki hasenedir, iki kat sevaptır."

Cünüb olan erkekler ve kadınlar için, ellerini ve ağızlarını yıkamadan yiyip içmek mekruhtur. Adet görmekte olan kadınların da yemekten önce ellerini ve ağızlarını yıkamaları iyidir.

Yemeklerin başında "Besmele" okunmalı, sonunda da "Elhamdülillah" demelidir. Bu nimeti bize veren, bu nimetten yararlanma kuvvetini bize ihsan eden merhameti geniş ve ikramı bol olan Allah'ımıza bu sebeple hamd ederek şükretmelidir. Yemeğin başında Besmele unutulursa, hatırlanınca "Bismillâhi alâ evvelihi ve ahirihi" denilmelidir.

Yemeğe başlarken, Besmeleyi sofranın başında bulunanların işitebileceği şekilde okunmalıdır. Bu bir uyarma ve hatırlatma olur. Fakat yemek sonunda işitilecek bir sesle "Elhamdülillah" denilmesi uygun değildir. Ancak sofradakilerin hepsi yemeklerini tamamlamış ise söylenir.

Yemeklere az bir tuzla başlamak ve tuz ile tamamlamak yararlıdır, sünnettir. Ekmek parçalarına hürmet etmeli, bunların üzerine bir eşya koymamalı, bunlara parmakları, ağzı ve bıçakları silip atmamalıdır. Yemekler pek sıcak olarak yenmemelidir. Yemekler koklanmamalı, yemeklere ve sulara üflenmemelidir. Bunları yapmak edebe aykırıdır.

Yemek yerken konuşulmaması mekruhtur. Yemek yerken iyi kimselerin hallerini anlatmalıdır. Güzel bir şekilde konuşmalıdır. Hele misafirlerin yanında ev sahibinin susması hiç doğru değildir.

Ev sahibi misafirlerin yanından ayrılmamalı, bizzat onlara hizmet gayretinde bulunmalı ve hizmetçisini misafirlerin yanında azarlamamalıdır. Yemek arasında ısrar etmeksizin “buyurunuz” demekle yetinmelidir. Böyle davranmak müstahaptır.

Ev sahibi, misafirlerine ağırlık verecek olan kimseleri, misafirlerle beraber bulundurmamalıdır. Misafirlerde, ev sahibinin rızası bilinmedikçe başkalarını beraberlerinde davete getirmemelidirler. Ziyafetten sonra ev sahibinden izin istemeden ve “Allah’a ısmarladık, Allah’a emanet olunuz” gibi sözler söylemeden çıkıp gitmemelidirler. (Ömer Nasuhi Bilmen)