Какие блюда для ифтара и сухура можно приготовить в соответствии с сунной?

Вопрос:
Ассаламу алейкум уа рахматуллахи уа баракатух.
В ожидании рамазана хотелось бы узнать о блюдах нашего пророка (салляллаху алейхи уа саллям), которые можно приготовить для ифтара и сухура, тем самым возродив еще одну сунну. Меня интересуют рецепты этих блюд. Джазакаллаху хайран. (Грозный, Чечня, Россия)

Ответ:
Именем Милостивого и Милосердного Аллаха!
Уа алейкум ассалам уа рахматуллахи уа баракатух.

В первую очередь отметим, что в рацион пророка входили различные натуральные продукты. Не было такого, чтобы все время он употреблял лишь какой-то один вид пищи. Он употреблял ту еду, что была доступной, те продукты, что имелись в данное время года, и всегда был благодарен за это Аллаху. Фактически его рацион варьировался. И это было оптимальным подходом в плане здоровья, на что указывал в своих трудах имам Ибн Кайим (милость ему Аллаха).

Стоит отметить замечание имама Ибн Кайима о том, что человеку не следует постоянно ограничиваться каким-то одним видом пищи, поскольку это может навредить здоровью. Нужно придерживаться сбалансированного питания, включающего различные виды мяса, овощей, простых и сложных углеводов, а также здоровых жиров из естественных источников и натуральных продуктов.

Что касается мяса, из хадисов пророка видно, что он употреблял разные его виды. Одним из предпочитаемых им видов мяса была ягнятина, особенно ее спинно-лопаточная часть. Он также ел курятину, верблюжатину и крольчатину.

Абу Муса Ашари (да будет доволен им Аллах) говорил:

رَأَيْتُ رَسُولَ اللّٰهِ صَلّى اﷲ عَلَيْهِ وَسَلّمَ يَأْكُلُ لَحْمَ دَجَاجٍ
Я видел, как пророк ел мясо курицы. (Тирмизи. Шамаиль Мухаммадия. – Хадис 155)

Абу Хурейра (да будет доволен им Аллах) рассказывал:

أتي النبي صلى اﷲ عليه وسلم بلحم فرفع إليه الذراع وكانت تعجبه فنهس منها
Пророку принесли мясо и дали лопаточную часть, которую он предпочитал. Он поел это мясо. (Тирмизи. Шамаиль Мухаммадия. – Хадис 168)

Если говорить о плодах и фруктах, пророк ел множество различных их видов. Среди предпочитаемых им плодов были свежие финики, виноград, гранат, айва, арбуз, дыня и многое другое. Но наиболее привычными для него фруктами были финики. Так, в его постоянную привычку входило их употребление во время разговения после дневного поста, а также в Праздник разговения (Ид-уль-фитр, Ураза-байрам) перед отправлением на праздничный намаз.

В рацион пророка входили и овощи. Пророк употреблял огурцы, тыквенные плоды, а также иные доступные овощи и растения.

Анас ибн Малик (да будет доволен им Аллах) рассказывал:

ASKIMAM.RU © 2009 - 2026 | Только для некоммерческого использования без изменений.

كان النبي صلى ا عليه وسلم يعجبه الدباء فأتي بطعام، أو دعي له فجعلت أتتبعه فأضعه بين يديه لما أعلم أنه يحبه

Пророку нравились тыквенные плоды. Когда однажды принесли пищу, я стал искать кусочки тыквенных плодов и ставить их перед ним, поскольку знал, насколько он их любил.
(Тирмизи. Шамаиль Мухаммадия. – Хадис 161)

Раби ибн Муаввиз (да будет доволен им Аллах) говорил:

كان النبي صلى ا عليه وسلم يحب القثاء

Пророк любил огурцы. (Тирмизи. Шамаиль Мухаммадия. – Хадис 203)

Из приготовленных блюд пророку нравился сарид – блюдо, в котором раскрошенный на кусочки хлеб пропитывают в той или иной подливке.

Пророк хорошо отзывался об уксусе, употреблял его вместе с хлебом с добавлением капель оливкового масла.

Он также поощрял использование оливкового масла. Согласно сообщению Абу Усейда (да будет доволен им Аллах), он по этому поводу говорил:

كلوا الزيت وادهنوا به؛ فإنه من شجرة مباركة

Употребляйте оливковое масло в пищу и используйте как мазь. Ведь оно – от благословенного дерева. (Тирмизи. Шамаиль Мухаммадия. – Хадис 155)

Еще одним предпочитаемым блюдом пророка была тальбина, для которой поджаривают в котелке или чаше пшеничную муку, потом подливают воды и смешивают до однородной массы, далее добавляют молоко, перемешивают на жару в течение нескольких минут и подслащивают медом.

Другим нередким блюдом в рационе пророка был савик – поджаренная ячменная или пшеничная мука. В те времена данное блюдо хранили дома из-за его универсальности и длительного срока хранения. Его можно употреблять отдельно (то есть просто поджаренную муку), а можно смешать с водой или молоком, приготовив кашу.

Также известно, что пророк любил сладости и мед. Как рассказывала Аиша (да будет доволен ею Аллах):

كان النبي صلى ا عليه وسلم يحب الحلواء والعسل

Пророку нравились сладкие продукты и мед. (Тирмизи. Шамаиль Мухаммадия. – Хадис 164)

Хотя многие специалисты в комментарии к этому хадису отмечали, что под сладкими продуктами здесь подразумеваются финики, но могли также иметься в виду любые виды сладких блюд и фруктов.

Если говорить о напитках, есть немало хадисов о том, что пророк пил воду, особенно замзам, и молоко и хорошо отзывался о них. Коран тоже благосклонно говорит о молоке, его приятности, а также о воде. К тому же и в хадисах имеется множество благосклонных слов о молоке, говорится, что это один из напитков рая.

Пророк также пил набиз, представляющий собой любой напиток на основе воды или молока, в котором замочили другие ингредиенты, например финики, виноград, мед и т. д. Как предупреждали правоведы, при добавлении продуктов, приводящих к брожению, следует проявлять осторожность, чтобы употребление произошло до сбраживания, ведь в ином случае получится спиртное, запрещенное (харам) к употреблению.

Приведенное выше не является исчерпывающим списком того, что ел пророк , а лишь

указывает на некоторые продукты, которые он регулярно употреблял, когда они были доступны ему. Большую же часть времени в доме пророка не находилось и одного полного блюда из-за выбранного им простого образа жизни и его оторванности от мирских роскошеств.

Один из мудрых элементов выбора пророком простого образа жизни, несмотря на то что ему были предложены Аллахом богатства этого мира, состоял в том, чтобы ислам и сунну было легко практиковать как бедным, так и богатым. Если б он предпочел роскошный образ жизни, могли бы появиться блюда, которые бедным не по карману, из-за чего те чувствовали бы ущербность в плане практикования сунны. Но образ жизни пророка был таким, что его легко практиковать независимо от того, богат человек или беден.

Подробнее о различных продуктах питания, которые употреблял пророк , вы можете узнать из книги «Шамаиль Мухаммадия» имама Тирмизи (милость ему Аллаха).

А Аллах знает лучше.

Сухайл Тармахомед
Отдел фетв (Сиэтл, США)
Q729

ASKIMAM.RU © 2009 - 2026 | Только для некоммерческого использования без изменений.