

# Voedsel en Ethiek

[nederlands - dutch - الهولندية ]

Yamina Amfra

revisie: Abo Abdillah

2013 - 1434

IslamHouse.com

Islam voor iedereen

# آداب الطعام

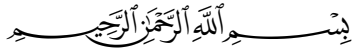
« باللغة الهولندية »

يمنة أمفرة

مراجعة: أبو عبد الله

2013 - 1434

IslamHouse.com



Alle lof behoort aan Allah.

Tijdens een gemiddeld mensenleven eten we ongeveer tussen de 50 en 90 ton voedsel (per persoon). Voedsel is op langere termijn het belangrijkste voor onze levensduur. Want als je niet eet ga je op den duur dood. Je kunt het misschien één à twee maanden uithouden zonder voedsel maar dan is het ook echt over.

Elke dag sterven er honderden miljarden cellen af in ons lichaam en worden ook weer aangemaakt. Dit kost energie welke we halen uit onze voeding. Jullie kennen vast wel het gezegde: “Je bent wat je eet”. Dit klopt ook inderdaad. De cellen van je lichaam worden namelijk letterlijk gevormd door het voedsel wat je eet. Daarom is het van groot belang dat we letten op de kwaliteit van onze voeding.

Loop eens een keer heel bewust een rondje door de supermarkt. Wat je daar op zult vallen is dat 80% van het aanbod ‘bewerkt’ voedsel bevat. Met bewerkt voedsel wordt bedoeld dat de producten bewerkingen hebben ondergaan. In fabrieken worden natuurlijke stoffen nagemaakt, denk maar aan kunstmatige geur-, kleur- en smaakstoffen. De producten worden gedevaliseerd oftewel een product wordt ontdaan van zijn natuurlijk gezonde elementen. Wat de fabrikanten ons aanbieden is waardeloos ‘dood’ voedsel. Het klinkt allemaal negatief, maar dat is het ook. Voedsel wat door Allah aan ons gegeven is wordt industrieel bewerkt. Er worden chemische stoffen aan toegevoegd en de voedselabrikanten verzinnen iedere keer nieuwe trucjes om dit bewerkte voedsel ons aan te bieden alsof de natuur het voor ons geschapen heeft. Echter, we hebben geen chips bomen en de

koeien geven ook niet vanzelf vanille vla. Ook de verpakkingen met pakkende teksten stimuleren onze aandacht. We worden nieuwsgierig gemaakt. En dan komt de reclame campagne er nog over heen die er voor zorgt dat je het melodietje of de slogan moeiteloos meezingt zonder dat je daar erg in hebt. Precies, we zijn zelf het product van deze maatschappij.

Kunnen we dat veranderen? We gaan even terug naar onze voedingsmiddelen die door Allah voor ons gemaakt zijn. De volgende ayah geeft dit heel mooi weer: *“O mensen, eet van wat op de aarde is het toegestane en het goede, en volgt niet in de voetstappen van de Satan. Voorwaar, hij is voor jullie een duidelijke vijand.”* (Koran 2:168)

De natuurlijke voedingsmiddelen noemen we ‘levend’ voedsel. Dit is wat ons lichaam nodig heeft om dagelijks die miljarden cellen goed te kunnen vervangen.

Definitie van levend voedsel is: ‘Levend voedsel is al het voedsel waarvan de natuurlijke staat op geen enkele manier veranderd is’.

De term ‘rauw’ voedsel wordt ook gebruikt en geeft hetzelfde aan als ‘levend’ voedsel. In de loop der tijd zijn we anders gaan eten. Het merendeel van de dagelijkse voeding van velen onder ons bestaat uit ‘bewerkt’ voedsel.

Klopt mijn conclusie? Indien dit voor jou een feit is, wil ik je adviseren om toch meer aandacht te besteden aan je voeding. Tegenover Allah zijn we verplicht om goed voor onszelf te zorgen. De volgende hadith is hier het bewijs van.

Aboe Hoeraira zei dat de Profeet (saw) gezegd heeft: *“De eerste vraag die de aanbieder op de Dag der Opstanding over de*

genoegens van de wereld gesteld wordt is: 'Heb ik je geen gezond lichaam gegeven?' En de volgende is: 'Heb ik je niet met koel water gelaafd?' (Overgeleverd door At-Tirmidhi)

Probeer zoveel mogelijk 'onbewerkt' voedsel te kopen. Geen voorgesneden groenten, maar snij het zelf vlak voordat je het verder gaat bereiden. Dit heeft te maken met het feit dat door bewerken (snijden en wassen) en door blootstelling aan zuurstof de voedingsstoffen snel verloren gaan. In de Islam wordt aanbevolen om van ongezonde voedingsgewoontes langzaam over te stappen naar voedsel wat je gezondheid ten goede komt.

Volgens de Profeet (saw) is het niet goed om de volgende voedingsmiddelen in een maaltijd samen te gebruiken: melk en vis of azijn en melk, fruit en melk, of sla en vis, knoflook en uien, gedroogd vlees en vers vlees, bittere dingen en zure dingen, azijn en rijst, druiven en overmatig eten van aubergines, granaatappel en vleespudding. Twee koude schotels of twee warme schotels of twee gas opwekkende schotels. Waar de Profeet (saw) in zijn tijd al sprak over goede en slechte voedsel combinaties, hebben ze tegenwoordig weer herontdekt. Vele boeken zijn er de laatste jaren over geschreven maar onze Profeet (saw) was ze toch ruim 1400 jaar voor!

Het goed combineren van voedingsmiddelen is van essentieel belang voor een goede spijsvertering en stofwisseling, waardoor alle voedingsstoffen optimaal benut kunnen worden tijdens het stofwisselingsproces, zodat het in bruikbare energie omgezet kan worden. Ook gevarieerd eten is belangrijk voor een goede gezondheid. En wat ook heel belangrijk is, eet drie volwaardige maaltijden en 3 à 4 gezonde tussendoortjes over de dag verspreid. Begin met een goed ontbijt. Een goede basis is van belang voor een actief leven. Een lunch in de vorm van

bijvoorbeeld een salade met wat (geroosterd) brood geeft weer veel energie voor de middag. En s'avonds een niet al te zware warme maaltijd. Eet bij voorkeur niet meer na 20.00 uur, daar je verteringsproces een aantal uren in beslag neemt waardoor de kans bestaat dat de avondmaaltijd nog niet volledig verteerd is als je gaat slapen.

De Profeet (saw) adviseerde om een stukje te lopen na het eten, dit bevordert de spijsvertering. Ook zei de Profeet (saw): 'Verteer je voedsel in de naam van Allah en met een gebed. En ga niet direct na het eten slapen, want dit zorgt ervoor dat je verstopt raakt' (overgeleverd door Aboe Noe'aim)

En zoals we in de Koran kunnen terugvinden: *'O kinderen van Adam, draagt jullie mooie kleren bij elke shalat, en eet en drink en overdrijft niet. Voorwaar, Hij houdt niet van buitensporigen'* (Koran 7:31)

Ook de Profeet (saw) heeft daar nog iets heel moois over gezegd: 'De gelovige stopt het eten in een maag, de ongelovige in zeven. Wijsheid zal niet in een volgepropte maag komen. Hoe minder iemand eet, des te minder drinkt hij en des te minder hij drinkt, des te minder slaapt hij en des te minder hij slaapt des te gezegender zal zijn hoge leeftijd zijn.

Laat dit voor ons in deze tijd van overvloed een wijze les zijn en de relatie met de natuurlijke voedingsbronnen herstellen of in stand houden. We zijn het verplicht aan Allah om goed voor ons zelf te zorgen, zodat we onze religieuze verplichtingen met grenzeloze energie kunnen (blijven) vervullen. Moge Allah mij vergeven wanneer ik fouten heb gemaakt en Allah weet het beste.

Geraadpleegde bronnen:

De Edele Koran - vertaald door Dr. Sofjan S. Siregar

Uitgegeven door ICCN

Geneeskunde van de Profeet - Jalaluddin Abdurrahman As-Suyuti

Een leven lang fit deel 2 - H. M. Diamond

Handboek voeding en

Gezondheid - Jan en Inge Dries

Yamina

(levensstijl adviseuse)