

A etiqueta da alimentação (parte 1 de 2): Antes e durante a refeição

Descrição: Boas maneiras ensinadas pelo profeta Muhammad.

Por Aisha Stacey (© 2015 IslamReligion.com)

Publicado em 16 Nov 2015 - Última modificação em 08 May 2016

Categoria: [Artigos](#) > [Adoração e Prática](#) > [Moral e Práticas Islâmicas](#)

"E não criei a Humanidade e os Jinns exceto para Me adorarem." (Alcorão 51:56)

A religião do Islã é uma forma holística de vida. Não está separada em áreas física, emocional e espiritual. Ao contrário, ensina que todos os aspectos da vida se combinam para cumprir um propósito. Qual é esse propósito e é possível compreender o significado da vida? Sim, é! O Islã deixa muito claro que o propósito da vida é adorar nosso Criador, nosso Único e Verdadeiro Deus. O que dá sentido à nossa existência é compreender que todas as nossas ações, não importa o quão grandiosas ou triviais, podem facilmente ser transformadas em adoração. Todas as ações realizadas durante o curso diário da vida podem ser elevadas ao status de adoração simplesmente lembrando-se de louvar a Deus e buscando Seu agrado.



O Islã facilita a evocação ao nos dar diretrizes. Ensina de maneira gentil e moderada que a vida é adoração e que a adoração é o sentido da vida. Com esse fim, até se alimentar tem uma etiqueta que eleva seu status do mundano para a adoração. O alimento desempenha um papel significativo em nossas vidas cotidianas. Gastamos muito tempo, esforço e dinheiro para comprar, cozinhar e comer e faz sentido transformarmos esses atos mundanos em adoração merecedora de recompensa. Os ditos do profeta Muhammad estão cheios de diretrizes e recomendações que tornam o comer uma ação digna de recompensas.

A limpeza é uma parte importante do Islã. Não apenas um muçulmano deve se purificar antes de se voltar para Deus em oração, mas também deve prestar atenção à limpeza de seu corpo e do que o cerca em todos os momentos. O profeta Muhammad, que a misericórdia e bênçãos de Deus estejam sobre ele, nos lembrava de que nosso corpo tem certos direitos e um desses direitos é que deve ser mantido limpo. Nossos corpos são uma responsabilidade dada por Deus e viver em sujeira provoca doenças e má saúde. Portanto, antes de preparar o alimento é importante ter certeza de que o alimento, a área

de preparação do alimento e as mãos que tocarão o alimento estão limpos.

Os muçulmanos começam cada tarefa ou ação mencionando o nome de Deus e comer não é exceção. O profeta Muhammad, que a misericórdia e bênçãos de Deus estejam sobre ele, disse:

"Quando algum de vocês come deve mencionar o nome de Deus. Se esquecer de mencionar o nome de Deus no início, deve dizer: "Começo com o nome de Deus no início e no fim (ou seja, dessa refeição)."[\[1\]](#)

É importante lembrar que o Islã é um estilo de vida moderado e não devemos nem exagerar e nem nos privar dos alimentos deliciosos que Deus nos proveu. As diretrizes islâmicas em relação à alimentação nos são ensinadas predominantemente nos ditos do profeta Muhammad.

Comer com a mão direita é um desses ditos e é obrigatório para o muçulmano, a menos que exista uma justificativa como doença ou ferimento. A mão esquerda geralmente é usada para limpar o corpo de sujeira e impurezas, enquanto que a mão direita é usada para comer, passar objetos de uma pessoa para outra e para apertar as mãos. O profeta Muhammad também alertou seus companheiros que Satanás come com a mão esquerda e que os crentes devem se desassociar de qualquer coisa que se pareça com Satanás.[\[2\]](#)

Um dos companheiros do profeta Muhammad, Omar ibn Abi Salamah, também relatou uma história sobre a etiqueta da alimentação. Disse:

"Quando era um menino aos cuidados do mensageiro de Deus, minha mão costumava vagar por todo o prato (de comida). O mensageiro de Deus me disse: "Ó menino, diga Bismillah (começo com o nome de Deus), coma com sua mão direita e daquilo que está diretamente na sua frente."[\[3\]](#)

Em situações em que todos comem ou se servem de pratos comuns, pegar a comida que está diretamente na sua frente é considerado boas maneiras. Passar por cima de outros ou procurar pelos pedaços mais deliciosos de comida pode deixar os outros desconfortáveis ou fazê-lo parecer ingrato ou ganancioso. Parte da etiqueta da alimentação inclui comer com moderação e não exagerar, não importa o quanto a comida esteja apetitosa.

O profeta Muhammad nos lembrava de que manter o corpo leve e saudável é melhor que estar acima do peso, preguiçoso e inativo. Disse:

"Um homem não enche nenhum recipiente pior que seu estômago. É suficiente para o filho de Adão comer o que lhe basta para mantê-lo vivo. Mas se tiver que fazer mais que isso, então um terço para o alimento, um terço para a bebida e um terço para o ar."[\[4\]](#)

Existem muitas diretrizes pertencentes à etiqueta da alimentação. Por mais inconsequente que cada ação possa parecer, tratar os outros com respeito e pensar sobre como nossas ações agradarão ou desagradarão a Deus transforma o comer em adoração.

É das maneiras do profeta Muhammad mostrar respeito pelos convidados oferecendo a eles a melhor comida no momento certo. O convidado deve responder se apressando para provar e elogiar a comida, orando pelo anfitrião e pedindo bênçãos para ele. O companheiro do profeta Muhammad, Anas, disse que uma vez Sa'd ibn Ubada trouxe um pouco de pão e óleo para o profeta, que respondeu dizendo:

"Que os jejuadores quebrem o jejum com você, que os virtuosos comam do seu alimento e que os anjos enviem bênçãos sobre você."[\[5\]](#)

Apesar de ser parte das boas maneiras enviar bênçãos para o anfitrião, o profeta Muhammad deixou claro aos seus seguidores que o alimento provido por Deus está cheio de Suas bênçãos. Ele nos ensinou a sermos agradecidos e gratos. O profeta Muhammad nos aconselhou a pegar, tirar a poeira e comer quaisquer pedaços de comida que caiam no chão, para estarmos certos de não perder quaisquer das bênçãos ou deixar o alimento para Satanás.[\[6\]](#)

Finalmente a etiqueta da alimentação inclui comer com um grupo ao invés de sozinho compartilhando as graças que Deus nos provê, comer com três dedos, lambe os restos de comida dos dedos, não se reclinar e evitar cuspir ou assuar o nariz enquanto comemos. Também é parte das boas maneiras islâmicas elogiar o alimento. É errado criticar a comida. É melhor evitar comer qualquer coisa da qual não goste.

Prestar atenção à etiqueta da alimentação permite aos crentes angariar bênçãos e recompensas com facilidade. Deus nos proveu alimentos deliciosos de todos os tipos, carnes, grãos, frutas e legumes e disse:

"...comei e bebei; porém, não vos excedais, porque Ele não aprecia os perdulários." (Alcorão 7:31)

Notas de rodapé:

[\[1\]](#) Ahmad, At-Tirmidhi, Abu Dawood, & Ibn Majah

[\[2\]](#) Saheeh Muslim

[\[3\]](#) Saheeh Al-Bukhari, Saheeh Muslim.

[\[4\]](#) Ibn Majah

[\[5\]](#) Abu Dawood

[\[6\]](#) Saheeh Muslim

A etiqueta da alimentação (parte 2 de 2): Depois de comer

Descrição: Conselho que leva ao agrado de Deus.

Por Aisha Stacey (© 2015 IslamReligion.com)

Publicado em 16 Nov 2015 - Última modificação em 16 Nov 2015

Categoria: [Artigos](#) > [Adoração e Prática](#) > [Moral e Práticas Islâmicas](#)

Antes de um muçulmano começar qualquer tarefa ou ação, ele ou ela menciona o nome de Deus. Diz Bismillah (começo com o nome de Deus) para invocar as bênçãos de Deus sobre o que quer que esteja prestes a fazer, desde momentos grandiosos que mudam a vida até tarefas diárias mundanas, como lavar as mãos ou comer. A primeira coisa que um muçulmano faz quando termina de comer é louvar e agradecer a Deus. Diz "Alhamdulillah" (todos os louvores e agradecimentos são devidos a Deus) como um reconhecimento de que Deus é Quem provê todo o nosso sustento. Seja pouco ou muito, O agradecemos e louvamos.

"Não existe criatura sobre a terra cujo sustento não dependa de Deus;" (Alcorão 11:6)

A comida é uma parte importante da vida cotidiana. Ela nos sustenta e nos dá energia e grande parte do nosso tempo é passado adquirindo, preparando e comendo o alimento. Deus provê algumas pessoas com muito e outras com muito pouco. A razão para isso está além de nossa compreensão, mas sabemos que as condições sob as quais sobrevivemos são parte de um teste, não uma indicação de honra ou humilhação. Deus nos testa para determinar quem é paciente e agradecido pelas bênçãos que Ele provê. Um muçulmano entende que deve ser igualmente grato por um pequeno pedaço de comida ou um banquete.

É das tradições do profeta Muhammad louvar a Deus e fazer súplicas depois de acabar de comer. O profeta Muhammad, que a misericórdia e bênçãos de Deus estejam sobre ele, dizia: "Louvado seja Deus. O que comemos agora não é suficiente para a eternidade (ao invés disso, Suas graças são contínuas sobre nós), nem essa refeição nos será suficiente para que seja a última que comamos. Nós, Ó Senhor nosso, nada podemos sem Seu favor." ¹ Ele também podia dizer: "Ó Deus, abençoe (o alimento) para nós e nos alimente com algo melhor." ² O profeta Muhammad também nos disse que "Deus fica satisfeito quando um de Seus servos come ou bebe algo e O louva por isso," [3] e isso é o que um verdadeiro crente almeja - agradar a Deus!

Limpeza é parte da fé

O Islã dá muita ênfase na limpeza. As orações não são realizadas a menos que o corpo esteja em estado de limpeza e as tradições do profeta Muhammad contêm avisos relacionados a manter o corpo e a mente limpos. O Islã é um estilo de vida holístico e Deus disse no Alcorão que Ele **"ama os que se arrependem e cuidam da purificação."** (Alcorão 2:222) Para esse fim é importante limpar-se depois de comer lavando as mãos,

a boca e, se possível, os dentes.

O profeta Muhammad nos avisou a lavar nossas mãos antes e depois de comer, independente de estarmos ou não em estado de pureza ritual. É aceitável lavar com água, mas os sábios do Islã têm dito que é preferível usar sabão ou um líquido de limpeza. Também é recomendado lavar a boca depois de comer. Quando o profeta Muhammad estava em um lugar chamado Al Sahba ele pediu comida, mas só encontrou um pouco de mingau de cevada. O profeta e seus companheiros comeram a comida e depois lavaram suas bocas.[4]

O Islã atribui grande importância à higiene oral e há mais de 1.400 anos o profeta Muhammad ensinou a seus seguidores a importância de limpar os dentes. Recomendava usar um bastão para os dentes chamado miswak ou siwak. É um ramo natural fortalecido com minerais que limpa os dentes, previne sangramento das gengivas, mata bactérias e refresca o hálito. O profeta Muhammad disse: "Use siwak porque ele purifica a boca e agrada a Deus" e "Se não fosse pelo temor de dificultar muito para a minha Ummah (nação), teria recomendado o uso do *siwak* antes de cada oração".[5]

Bom conselho é uma misericórdia

O profeta Muhammad foi enviado ao mundo como uma misericórdia. Veio para completar a única religião de Deus e nos ensinar maneiras práticas de como agradar e adorar Deus.

"É todo ouvidos sim, mas para o vosso bem; crê em Deus, acredita nos crentes e é uma misericórdia para aqueles que, de vós, creem!" (Alcorão 9:61)

Seu conselho sobre a etiqueta da alimentação é uma parte importante de sua orientação. Como vimos, a etiqueta de alimentação envolve ações antes, durante e depois de comer e o profeta Muhammad também sugeriu formas para os crentes beberem água. Ele aconselhava que a água devia ser bebida em três goles, ao invés de um único e alertou sobre respirar dentro do recipiente porque contamina a água com saliva.[6] A etiqueta correta é uma parte importante da religião do Islã.

Ao ler sobre boa moral e boas maneiras que são inerentes à fé islâmica é possível ver que o Islã é um estilo completo de vida, e que todo ato que um muçulmano realiza é uma chance de agradar a Deus e obter recompensas. Até atos mundanos como comer ou beber são vistos como oportunidades de adorar a Deus e, assim, a etiqueta para comer e beber evoluiu das palavras de Deus no Alcorão e tradições de Seu profeta, Muhammad.

Notas de rodapé:

[1] *Saheeh Al-Bukhari*

[2] *At Tirmidhi*

[3] *Saheeh Muslim*

[4] *Saheeh Al-Bukhari*

[5] *Saheeh Al-Bukhari, Saheeh Muslim*

[6] *Saheeh Al-Bukhari*

O endereço web deste artigo:

<http://www.islamreligion.com/pt/articles/1960/viewall/>

Copyright © 2006-2015 www.IslamReligion.com. Todos os direitos reservados.