

DALAM AL-QURAN DAN SUNNAH

ENSIKLOPEDI GIZI



ENSIKLOPEDI GIZI

DALAM AL-QURAN DAN SUNNAH

Muhib Rosyidi

Muhib Rosyidi



UHAMKA PRESS



ENSIKLOPEDI GIZI

DALAM AL-QURAN DAN SUNNAH

UhamkaPre

UhamkaPre

UhamkaPre

UhamkaPress

UhamkaPress

UhamkaPress

amkaPress

amkaPress

amkaPress

**ENSIKLOPEDI GIZI
DALAM AL-QURAN DAN SUNNAH**

**Disusun Oleh:
Muhib Rosyidi**

ENSIKLOPEDI GIZI

Dalam al-Quran dan Sunnah

Penulis:

Muhib Rosyidi

Editor:

Rifma Ghulam Dz.

Copyrights © Penulis, 2021

Hak cipta dilindungi undang-undang

All rights reserved

Cetakan I, Maret 2021

xxiv + 208 hlm, 148 x 210 mm

ISBN: 978-623-7724-20-9

Diterbitkan oleh:

UHAMKA PRESS

Anggota IKAPI, Jakarta.

Jl. Gandaria IV, Kramat Pela, Kebayoran Baru, Jakarta Selatan.

www.uhamkاپress.com | E-mail: uhamkاپress@yahoo.co.id

Pengantar Penerbit

Gizi atau nutrisi merupakan bagian penting dalam hidup manusia. Manusia tidak akan pernah bisa melepaskan diri dari yang namanya makanan sebagai asupan gizi. Di sisi lain Islam sebagai agama yang *syamil* atau mengatur segala sisi kehidupan, tentu tidak akan mengabaikan dan diam dalam persoalan ini. Terlebih, banyak persoalan halal dan haram ditujukan pada makanan. Karenanya Islam tidak hanya membahas soal pahala dan dosa, surga dan neraka, atau sekedar shalat dan puasa.

Para ulama klasik pun diyakini tidak meninggalkan kajian ini dalam epistemologi pengetahuan mereka. Ilmu gizi sebagaimana kata tersebut sendiri berasal dari bahasa Arab tentu mendapat perhatian tersendiri. Maka dalam kajian modern yang mungkin terpisah dengan kajian klasik, ilmu ini perlu digali kembali orisinalitasnya. Bukan hanya orisinalitas dari sisi sumbernya dalam kajian Islam seperti al-Quran dan sunnah namun juga orisinalitas dari sisi ide, gagasan, epistemologi ilmu hingga mungkin perlu adanya rekonstruksi dalam menilai asupan makanan yang selama ini mungkin hanya berfokus pada kesehatan semata.

Faktanya dalam realitas modern makanan dipersepsikan sebagai sumber penyakit dan ternyata dalam Islam ia harusnya dihadirkan sebagai sumber nutrisi dan kesehatan bagi tubuh. Penyakit degeneratif, turunnya imun hingga persoalan obesitas

secara umum semua pada awalnya adalah persoalan makanan. Di sisi lain Islam mengatur sangat detail persoalan kebutuhan makanan bagi manusia mulai dari apa yang boleh dan tidak boleh dimakan, bagaimana cara makan, tentang waktunya, porsinya, kesesuaian atas kebutuhan diri, hingga proses detoksifikasi dalam tubuh manusia dengan adanya perintah puasa. Tentu ini adalah persoalan besar yang perlu dikaji lebih dalam.

Buku Ensiklopedi Gizi dalam al-Quran dan Sunnah ini merupakan gambaran yang sangat jelas betapa Islam meberikan perhatian sangat tinggi terhadap gizi. Ensiklopedi adalah bacaan yang tak akan usang sebab ia akan dibutuhkan kapanpun dan bisa dibaca dimanapun. Sebagaimana umumnya Ensiklopedi, buku ini adalah referensi umum yang perlu dikaji kembali, diamati kembali, dan diberikan relevansinya terhadap persoalan kehidupan manusia. Maka buku ini cocok dibaca peneliti baik dosen maupun mahasiswa hingga peminat kajian agama termasuk para pendakwah. Di atas semuanya, mudah-mudahan buku ini membawa manfaat.

Jakarta, 25 Maret 2021

Pengantar Penulis

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah Swt yang denganNya segala sesuatu tercipta. Ciptaan yang tak akan lekang ditelan zaman, dan tak lapuk diterpa hujan. Memuji seru sekalian alam, bertasbih tanpa peduli siang dan malam. Semoga apa yang diharapkan sesuai pula apa yang kelak ditakdirkan. Sungguh ilmu hanyalah milik Allah dan petunjuk terbaik itu ada pada rasulNya, maka siapa yang jauh dari keduanya jauh pula dari kebenaran dan kemudahan dalam hidupnya.

Kajian gizi tidaklah jauh dari Islam sebab ia memang berasal dari agama ini, bahkan nama gizi pun berasal dari bahasa Arab yang memang disebarluarkan sampai ke Indonesia. Kata gizi berasal dari kata **غذاء** dengan huruf *ghain* di*kasrah* dan huruf *dzal* di*fathah* yang bermakna segala asupan ataupun nutrisi yang mampu menumbuhkan badan dan menguatkannya baik dalam bentuk makanan, minuman, ataupun yang lain. Dalam al-Quran kata **غذاء** memang tidak diketemukan, namun dalam hadis kata ini beberapa kali disebutkan seperti:

قَالَ الشَّعْبِيُّ حَدَّثَنِي أَبُو بُرْدَةَ بْنُ أَبِي مُوسَى عَنْ أَبِيهِ أَنَّ رَسُولَ
 اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ ثَلَاثَةٌ يُؤْتُونَ أَجْرَهُمْ مَرَّتَيْنِ رَجُلٌ مِنْ أَهْلِ
 الْكِتَابِ آمَنَ بِنَبِيِّهِ وَأَدْرَكَ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَأَمَّنَ بِهِ وَاتَّبَعَهُ
 وَصَدَّقَهُ فَلَهُ أَجْرَانِ وَعَبْدٌ مَمْلُوكٌ آدَى حَقَّ اللَّهِ تَعَالَى وَحَقَّ سَيِّدِهِ فَلَهُ
 أَجْرَانِ وَرَجُلٌ كَانَتْ لَهُ أُمَّةٌ فَعَدَّاهَا فَأَحْسَنَ غَدَاءَهَا ثُمَّ أَدَّبَهَا فَأَحْسَنَ
أَدَّبَهَا ثُمَّ أَعْتَقَهَا وَتَزَوَّجَهَا فَلَهُ أَجْرَانِ¹

Asy-Sya'bi berkata, Abu Burdah bin Abu Musa telah menceritakan kepadaku, dari ayahnya, dari Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam, beliau bersabda: "Ada tiga orang manusia yang diberi pahala dua kali lipat: seorang lelaki Ahli Kitab yang beriman kepada nabinya, kemudian ia berjumpa Nabi Muhammad ﷺ kemudian beriman kepadanya, mengikuti dan membenarkannya, maka dia mendapat dua pahala. Kedua, seorang hamba sahaya yang menunaikan kewajibannya terhadap Allah dan kewajibannya terhadap tuannya, maka dia juga mendapat dua pahala. Ketiga, ialah seseorang yang mempunyai hamba sahaya perempuan, dia memberinya makan dengan baik, mendidiknya dengan sebaik-baik pendidikan, lalu memerdekakan dan menikahkannya, maka dia juga mendapat dua pahala".

Adapula yang memberikan pandangan bahwa gizi berasal dari kata *غذاء* dengan *ghain* di*fathah* dan huruf *dal* di*fathah*. Makna kata ini adalah lawan dari *عشاء* yang berarti makan malam. Maka, *غذاء* adalah makan siang atau sebelum siang. Kata ini bisa

¹ Hadis Sahih, Riwayat Muslim, *Sahih Muslim*, Juz 1, hal. 134

didapatkan baik dalam al-Quran maupun hadis.² Dalam al-Quran ia terucap 1 kali pada Surat al-Kahfi ayat 62.

فَلَمَّا جَاوَزَا قَالَ لِفَتَاهُ آتِنَا غَدَاءَنَا لَقَدْ لَقِينَا مِنْ سَفَرِنَا هَذَا

نَصَبًا [١٨:٦٢]

Maka tatkala mereka berjalan lebih jauh, berkatalah Musa kepada muridnya: "bawalah kemari makanan kita; sesungguhnya kita telah merasa letih karena perjalanan kita ini".

Sedang di dalam hadis bisa kita dapatkan pada riwayat saat Rasulullah meminta makanan kepada Aisyah ra. berikut,

عَنْ عَائِشَةَ بِنْتِ طَلْحَةَ عَنْ عَائِشَةَ أُمِّ الْمُؤْمِنِينَ قَالَتْ كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَأْتِينِي فَيَقُولُ أَعِنْدُكَ غَدَاءٌ فَأَقُولُ لَا فَيَقُولُ إِلَيَّ صَائِمٌ قَالَتْ فَأَتَانِي يَوْمًا فَقُلْتُ يَا رَسُولَ اللَّهِ إِنَّهُ قَدْ أَهْدَيْتَ لَنَا هَدِيَّةً قَالَ وَمَا هِيَ قَالَتْ قُلْتُ حَيْسٌ قَالَ أَمَا إِلَيَّ قَدْ أَصْبَحْتُ صَائِمًا قَالَتْ ثُمَّ أَكَلُ³

Dari 'Aisyah binti Thalhhah dari Ummul Mukminin 'Aisyah dia berkata: Rasulullah ﷺ ke rumahku seraya bertanya: " Apa kamu memiliki makan siang?" Saya menjawab, "tidak". Beliau berkata: "Kalau begitu saya berpuasa." Dia ('Aisyah ra.) berkata: suatu hari beliau datang lagi kepadaku, lalu saya katakan kepadanya, kita diberi hadiah berupa makanan, beliau bertanya: "Apakah itu?" Saya menjawab, Hais (yaitu kurma yang dicampur dengan samin dan 'aqith), beliau bersabda: "Sebenarnya tadi pagi saya berniat untuk puasa".

² Jamaluddin ibn Manzur, *Lisan al-Arab*, Juz 15, hal 116 dan Majd al-Din, *Qamus al-Muhith*, hal. 1698

³ Hadis Sahih, Riwayat al-Tirmizi, *Sunan al-Tirmizi*, Juz 2, hal. 103

Namun demikian, perlu diketahui bahwa tidak hanya hari ini kekeliruan asal kata gizi itu muncul, bahkan ulama hadis sejak awal menggunakan kedua kata tersebut pada hadis yang sama. Misalnya hadis tentang sahur berikut,

عَنْ الْحَارِثِ بْنِ زِيَادٍ عَنْ أَبِي رُحْمٍ عَنِ الْعَرْبَاضِ بْنِ سَارِيَةَ قَالَ
دَعَانِي رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِلَى السَّحُورِ فِي رَمَضَانَ فَقَالَ
هَلُمَّ إِلَى الْعَدَاءِ الْمُبَارَكِ⁴

Dari Al Harits bin Ziyad dari Abu Ruhm dari Al 'Irbadl bin Sariyah berkata: Rasulullah ﷺ memanggilku untuk sahur pada Ramadhan lalu beliau bersabda: "Marilah kita menikmati makanan yang penuh berkah ini".

Pada hadis tersebut digunakan kata غداء dan ini bisa kita dapatkan dalam riwayat Ahmad, Abu Daud dan al-Nasai. Sedangkan dengan kalimat yang sama seperti,

عَنِ الْحَارِثِ بْنِ زِيَادٍ عَنْ أَبِي رُحْمٍ عَنِ عَرْبَاضِ بْنِ سَارِيَةَ قَالَ
دَعَانِي رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِلَى السَّحُورِ فِي رَمَضَانَ فَقَالَ
هَلُمَّ إِلَى هَذَا الْعَدَاءِ الْمُبَارَكِ⁵

Dari Al Harits bin Ziyad dari Abu Ruhm dari Al 'Irbadl bin Sariyah berkata: Rasulullah ﷺ memanggilku untuk sahur pada Ramadhan lalu beliau bersabda: "Marilah kita menikmati makanan yang penuh berkah ini".

Kata غداء dipilih dalam riwayat Ahmad dan juga al-Tabrani.

⁴ Hadis Sahih, Riwayat Ahmad, *Musnad Ahmad*, Juz 28, hal. 382; hadis senada juga bisa dilihat riwayat Abu Daud, *Sunan Abu Daud*, Juz 2, hal. 303 dan riwayat al-Nasa'i, *Sunan al-Nasa'i*, Juz 3, hal. 114.

⁵ Hadis Sahih, Riwayat Ahmad, *Musnad Ahmad*, Juz 28, hal. 371 dan juga pada riwayat al-Tabrani, *Mu'jam al-Kabir*, Juz 20, hal. 271.

Tentu hal ini bukanlah perkara besar sebab keduanya masih bersinggungan dengan persoalan makanan. Lebih dari itu, perhatian para ulama hadis sejak awal pada persoalan makanan bukanlah hal ringan, sebab ia adalah bagian dari agama. Agama mengatur tentang halal dan haramnya makanan, agama memerintahkan untuk menjauhi kerusakan termasuk penyakit dan agama memastikan kebaikan asupan untuk hadirnya peradaban yang sehat, cerdas, rajin ibadah dalam rangkan membentuk *khairu ummah*.

Al-Quran sendiri menamakan salah satu Surat di dalamnya dengan nama al-Maidah yang berarti hidangan atau jamuan. Bahkan para ulama memberikan bab khusus mengenai persoalan ini, seperti al-Bukhari dengan bab makanan dan minuman pada bab yang berbeda pada kitab *Sahih*-nya, Muslim dengan bab binatang buruan dan segala yang bisa dimakan dalam kitab *Sahih*-nya, dan juga yang lainnya. Karenanya, tidak mungkin rasanya ilmu ini luput dari perhatian para ulama baik generasi salaf atau dulu maupun khalaf atau terkini.

Selain kata *غذاء* yang diulang satu kali di surat al-Kahfi ayat 62, untuk menyebukan makanan, adapula kata *أكل* yang berarti makan yang diulang sebanyak 77 kali dalam 70 ayat yang berbeda dalam al-Quran. Adapula kata *طعم* yang juga berarti makanan, terulang sebanyak 20 kali dalam 18 ayat yang berbeda. Itulah yang kita dapatkan dalam al-Quran.

Adapun kata *التغذية* sebagai makna asupan atau gizi, penulis mensinyalir bermula oleh Imam Nawawi dalam kitabnya *al-Minhaj Syarah Sahih Muslim* yang juga dikutip oleh Ibn Hajar dalam kitabnya *Fath al-Bari Syarah Sahih al-Bukhari* untuk menjelaskan makna keberkahan. Imam Nawawi menyebutkan,

مَا يَحْضُلُّ بِهِ التَّغْذِيَّةُ وَتَسَلَّمَ عَاقِبَتُهُ مِنْ أَدَى وَيُقَوِّي عَلَى طَاعَةِ

اللَّهِ⁶

Bahwa maksud keberkahan dalam makanan adalah apa-apa yang mencukupi kebutuhan gizi, menghindarkan dari penyakit, dan menguatkan dalam ketaatan kepada Allah Swt.

Maka makanan dalam Islam bukanlah tentang yang enak rasanya, indah dipandang, ataupun sekedar mengenyangkan. Ia harus memberikan keberkahan, yakni mencukupi kebutuhan gizi, menyehatkan, dan menguatkan pada ketaatan. Jika tanpa mempertimbangkan keberkahan, maka benarlah al-Sya'rawi dalam tafsirnya menyampaikan bahwa persoalan gizi atau التغذية bisa jadi hanya terfokus pada 2 hal yakni yang mengenyangkan perut dan memenuhi kebutuhan tubuh⁷ yang kadang justru tidak menyehatkan dan jauh dari ketaatan, seperti mengkonsumsi yang haram karena dianggap sehat.

Adapun mengenai pentingnya variasi dalam makanan demi kebutuhan gizi dan hubungannya dengan pengobatan, Abu Bakar al-Razi dalam kitabnya *al-Hawi fi al-Tibb* menyampaikan bahwa salah satu kunci sehat adalah jangan pernah menggantungkan diri pada satu obat. Hal tersebut akan membuat tubuh menjadi tidak kebal terhadap penyakit dan obat pun tidak lagi manjur. Sama seperti makanan, jika hanya mengkonsumsi satu jenis makanan saja, meski awalnya menyehatkan namun lama-kelamaan akan jadi sumber

⁶Yahya ibn Syaraf al-Nawawi, *al-Minhaj Syarah Sahih Muslim*, Juz 12, hal. 206; Lihat juga Ibn Hajar al-Asqallany, *Fath al-Bari Syarah Sahih al-Bukhari*, Juz 9, hal. 578.

⁷ Muhammad Mutawalli al-Sya'rawi, *Tafsir al-Sya'rawi*, Juz 13, hal. 7831.

penyakit. Selain hal ini tentu masih banyak lagi kajian al-Razi dalam persoalan makanan.⁸

Lebih detail lagi Ibn Sina sebagai ahli kesehatan mengingatkan pentingnya memperhatikan keseimbangan antara kuantitas dan kualitas makanan, dampaknya pada pembuluh darah, hingga persoalan konsumis makanan yang matang dan mentah bagi kebutuhan gizi manusia.⁹ Karenanya, kajian Ibn Sina menurut hemat penulis, sangat penting untuk dikaji kembali.

Jikalau ia (gizi) telah banyak menjadi perhatian para ulama, nampaknya penuh kealpaan jika kemudian tidak banyak yang merujuk kepada Islam dan segala khazanahnya. Islam tidak berarti Arab begitupun sebaliknya, namun perkembangan bahasa Arab tidaklah muncul kecuali dengan berkembangnya ajaran Islam, khususnya di Indonesia.

Gizi dalam tradisi Islam, tentu tidak hanya membahas persoalan asupan, namun berbagai hal yang berkaitan dengannya, mulai relasi agama dan budaya kuliner, pola makan, peralatan, hingga berbagai kasus yang menjadikan makanan sebagai solusi. Hal ini tidak lain karena dalam Islam gagasan tentang makanan adalah sumber hidup sehat. Tentu berbeda dengan hari ini, dimana makanan dituding sebagai sumber penyakit.

Islam secara jelas ternyata memberikan perbedaan dalam persoalan asupan atau makanan bagi manusia secara umum dan orang mukmin secara khusus. Hal ini bisa langsung dibaca dalam Surat al-Baqarah: 168 dan 172.

⁸ Abu Bakr al-Razi, *al-Hawi fi al-Tibb*, Juz 7, hal. 422

⁹ Al-Husain ibn Abdillah ibn Sina, *al-Qanun fi al-Tibb*, Juz 1, hal. 261-

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا

خُطُوتِ الشَّيْطَانِ ۚ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ [٢:١٦٨]

Hai sekalian manusia, makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah syaitan; karena sesungguhnya syaitan itu adalah musuh yang nyata bagimu.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِنَّ

كُنْتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ [٢:١٧٢]

Hai orang-orang yang beriman, makanlah di antara rezeki yang baik-baik yang Kami berikan kepadamu dan bersyukurlah kepada Allah, jika benar-benar kepada-Nya kamu menyembah.

Jelaslah perbedaan selain pada persoalan halal, yang berarti apa yang dibolehkan oleh Allah dan rasulNya, yang lebih urgen adalah pada aspek epistemologi dalam hal asupan tersebut. Secara epistemologis seorang muslim memilih makanan sebagai bentuk penghambaan dan kesyukuran atas apa yang diperintahkan oleh Allah Swt, sedang non muslim secara umum lebih kepada kebermanfaatannya pada diri sendiri.

Bagi seorang muslim, kehalalan makanan adalah bentuk penghambaan dan keharusan. Lebih dari itu, Ibn 'Abbas mengisahkan tentang Sa'ad ibn Abi Waqas,

ثَنَا ابْنُ جُرَيْجٍ، عَنْ عَطَاءٍ، عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ قَالَ: ثَلَيْتُ هَذِهِ الْآيَةَ

عِنْدَ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: { يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ

حَلَالًا طَيِّبًا } فَقَامَ سَعْدُ بْنُ أَبِي وَقَّاصٍ، فَقَالَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، ادْعُ اللَّهَ

أَنْ يَجْعَلَ لِي مُسْتَجَابَ الدَّعْوَةِ، فَقَالَ لَهُ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: يَا

سَعْدُ أَطْبَ مَطْعَمَكَ تَكُنْ مُسْتَجَابَ الدَّعْوَةِ، وَالَّذِي نَفْسُ مُحَمَّدٍ بِيَدِهِ،
 إِنَّ الْعَبْدَ لَيَقْذِفُ اللَّقْمَةَ الْحَرَامَ فِي جَوْفِهِ مَا يُتَقَبَّلُ مِنْهُ عَمَلٌ أَرْبَعِينَ يَوْمًا،
 وَإِذَا عَبْدٌ نَبَتَ لِحَمُّهُ مِنَ السُّحْتِ وَالرِّبَا فَالِنَّارُ أَوْلَى بِهِ¹⁰

Dikabarkan dari Ibn Juraij dari ‘Atha’ dari Ibn Abbas berkata bahwa ketika diturunkan kepada Rasulullah ﷺ ayat, *“Hai orang-orang yang beriman makanlah makanan yang engkau dapatkan di bumi yang halal lagi baik”*. Maka berdirilah Sa’ad ibn Abi Waqas dan berkata, *“Wahai Rasulullah, bersdoalah kepada Allah Swt agar doaku dikabulkan.”* Lalu Rasulullah ﷺ menjawab, *“Hai Sa’ad, perbaikilah makananmu, maka doamu akan diijabah, demi Allah yang jiwaku ada dalam genggamannya, sungguh seorang yang didalam dirinya ada sepotong dari yang haram maka tidaklah diterima amalnya selama 40 hari, dan setiap daging yang tumbuh dari kecurangan maupun riba, maka neraka lebih berhak baginya (ia masuk neraka).”*

Integritas seorang ahli gizi tidak hanya ditunjukkan dengan memilih makanan yang halal dan sehat, namun adalah bentuk ibadah mencari keridhaan kepada Allah Swt. Allah berfirman,

إِنَّمَا نُطْعِمُكُمْ لِوَجْهِ اللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً وَلَا شُكْرًا [٧٦:٩]

Sesungguhnya kami memberi makanan kepadamu hanyalah untuk mengharapkan keridhaan Allah, kami tidak menghendaki balasan dari kamu dan tidak pula (ucapan) terima kasih.

Dengan demikian tanggung jawab seorang ahli gizi tidaklah berakhir pada asupan dan kesiapan gizi, namun ia harus melihat persoalan gizi sebagai sarana melaksanakan ibadah demi mencari ridha Allah Swt.

¹⁰ Hadis Dhaif, Riwayat Thabrani, *al-Mu’jam al-Ausath*, Juz 6, hal. 310

Penyusunan buku ini bukanlah bertujuan membicarakan gizi dalam kajian Islam dengan disiplin ilmunya yang lebih dalam baik dari sisi teoritis dan praktis, namun buku ini hanyalah rangkaian nash sumber utama ajaran Islam yang dikodifikasi kembali guna memudahkan pengkaji ilmu gizi. Nash tersebut tak lain adalah al-Quran dan Hadis. Sebagai sumber agama, Al-Quran tidaklah membawa banyak persoalan karena ia telah diyakini secara *ijma'* sebagai *nash qat'i* yang *mutawatir*, artinya ia diyakini kebenaran teksnya tanpa ada pengecualian. Berbeda dengan hadis, ia masih banyak mendapatkan perdebatan akan sah tidaknya ia sebagai sumber.

Karena itu penulis dalam menyusun buku ini mencoba menyajikan hadis dalam kondisi *maqbul* atau diterima secara *syarak*. Sehingga tidaklah ada hadis-hadis palsu atau yang bukan hadis di dalam buku ini. Diantara contoh hadis palsu adalah kalimat, *Makanlah saat lapar dan berhentilah sebelum kenyang*. Nasihat itu terkesan sangat bagus, namun akan menjadi persoalan jika menyandarkannya sebagai ucapan Rasulullah Saw, sedang beliau tidak pernah mengucapkannya.

Selain tidak memasukkan hadis palsu atau *munkar* dalam penyusunan buku ini, penulis juga hanya memberikan satu riwayat dalam berbagai hadis yang ada. Artinya, satu hadis ditulis dengan hanya menunjukkan satu periwayat saja. Dengan demikian sangat mungkin hadis yang tersusun dalam buku ini sebenarnya ada dalam beberapa kitab matan hadis namun penulis mengupayakan untuk mengambil yang paling valid dan paling sesuai dengan kajian yang dituju.

Berbagai nash yang tersaji dalam buku ini tentu bukan sekedar untuk dibaca, namun perlu dikaji dengan berbagai pendekatan ilmu baik ilmu tafsir dan ilmu hadis sebagai alat baca, ataupun ilmu kesehatan dan ilmu gizi khususnya untuk menemukan

gagasan dan ide yang lebih orisinil terkait ilmu gizi dalam kajian Islam.

Selanjutnya, tentu dalam penulisan yang terbatas ini masih banyak kesalahan, butuh banyak kritik dan saran, hingga penting untuk kemudian suatu saat direvisi, ditambah, dan ditelaah kembali. Selamat meneliti.

Jakarta, 01 Sya'ban 1442 H

Muhib Rosyidi

Daftar Isi

Pengantar Penerbit	v
Pengantar Penulis	vii
Daftar Isi	xviii

JENIS MAKANAN

1. Buah dan Sayur	2
1) Model Manusia dan Buah	2
2) Kurma	3
3) Zaitun	10
4) Delima	12
5) Anggur	13
6) Tin	14
7) Pisang	14
8) Melon	15
9) Semangka	15
10) Mentimun	15
11) Labu	16
12) Sayuran	17
2. Rempah dan Umbi-Umbian	18
1) Biji-BIJIAN	18
2) Bawang Merah dan Bawang Putih	19
3) Kacang Adas	20
4) Ubi	21
5) Gandum dan Padi	22

6) Jahe	22
7) Habbat al-Sauda' (Jintan Hitam)	23
8) Kunyit	23
3. Daging-Dagingan	24
1) Hewan Ternak	24
2) Dendeng (Daging yang Dikeringkan)	29
3) Daging Unta	30
4) Daging Sapi	31
5) Daging Kambing/Domba	33
6) Daging Kuda	34
7) Bagian Daging Paling Enak	35
8) Daging Biawak	35
9) Daging Kelinci	36
10) Daging Burung	36
11) Daging Bebek, Ayam dan Telur	38
12) Segala Binatang Laut, Termasuk Ikan Paus	40
13) Serangga	42
4. Nutrisi Khusus dan Penyedap	44
1) Air Susu Binatang	44
2) Madu	47
3) Cuka	47
4) Garam	48
5) Gula	48
5. Makanan olahan	50
1) Roti	50
2) Tsarid	50
3) Keju	51
4) Sop (rebusan sayur)	51
5) Khais; Campuran Kurma, Susu Kering, dan Mentega	52
6) Khazir; Campuran Daging dan Tepung Berkuah dan Khasyisyah; Bubur Daging dan Tepung	54
7) Talbinah; Campuran Tepung dan Kurma	59

8) Sawiq	60
9) Manisan	63
6. Minuman	64
1) Minuman Dari Buah	64
2) Minuman Manis dan Dingin	64
3) Nabiz dan Batasannya	65

MAKANAN DAN MINUMAN YANG DILARANG 67

1. Makanan yang Diharamkan al-Quran	67
2. Makanan Baik Untuk Orang Baik	69
3. Larangan Minum Khamr	69
4. Larangan Minum Oplosan Khamr	70
5. Larangan ASI Orang Gila	71
6. Larangan Makan Harta Secara Batil	71
7. Larangan Makan Daging Keledai	72
8. Larangan Mencampur Kurma Muda dan Tua	73
9. Larangan Binatang Buas Dan Bertaring	73
10. Larangan Menjadikan Khamr Sebagai Penyedap	73
11. Larangan Berobat Dari Khamr	74
12. Larangan Membuat Nabiz Al-Jarr (Dari Tanah Liat)	74
13. Larangan Khamr Dari Madu	75
14. Yang Haram Bagi Yahudi	76
15. Larangan Minum Susu Dari Jalalah	77
16. Larangan Makan Kucing	77

YANG DILARANG DALAM MAKANAN 79

1. Jagalah Makanan Terijabah Doa	79
2. Larangan Berlebih-Lebihan	80
3. Larangan Makan Dengan Tangan Kiri	81
4. Larangan Membuat Wadah Makanan Bekas Khamr	81
5. Larangan Makan Segala Yang Diinginkan	82
6. Larangan Tidur Setelah Makan	82
7. Larangan Makan Dan Minum Berdiri	82

8. Larangan Minum Dari Mulut Poci	83
9. Larangan Mencela Makanan	83
10. Larangan Bersandar Saat Makan	84
11. Larangan Bernafas Dalam Bejana	84
12. Larangan Makan dan Minum Dengan Emas dan Perak	85
13. Larangan Menjual Makanan Sistem Dropship	85
14. Larangan Menjual Buah Belum Jelas Bentuknya	86
15. Larangan Mengharamkan yang Halal	87
16. 10 Orang Yang Terdampak Khmar	88
17. Larangan Berpesta Seperti Non Muslim	88
18. Larangan Menipu Tampilan Makanan	89

YANG DIANJURKAN DALAM MAKANAN **91**

1. Pentingnya Memperhatikan Makanan	91
2. Antara Halal dan Baik, Antara Mukmin dan Umumnya Manusia	91
3. Makan Untuk Menjaga Kekuatan Fisik	92
4. Kemandirian Pada Makanan	94
5. Memperhatikan Porsi Makan	94
6. Makanan 2 Orang, Cukup Untuk 3 Orang	94
7. Tiga Bagian Isi Lambung	95
8. Mukmin Makan dengan 1 Usus, Kafir 7 Usus	95
9. Menutup Makanan Dan Minuman	96
10. Pentingnya Makan Malam	96
11. Anjuran Memperbanyak Kuah Pada Makanan	97
12. Pentingnya Hidup Seimbang	97
13. Pentingnya Pencatatan	99
14. Waktu Makan	100
15. Makan Siang Hari Jumat	100
16. Pentingnya Makan Bersama-Sama	101
17. Halalnya Limpa dan Hati	102
18. Anjuran Menghilangkan Bau Makanan	102
19. Hak Pembantu Pada Makanan	103

20. Anjuran Memaksimalkan Produktifitas Hewan	104
21. Anjuran Mendidik Anak Tentang Makanan yang Bukan Haknya	105

YANG DIANJURKAN SEBELUM MAKAN 108

1. Memilih Makanan Yang Baik	108
2. Sederhana Dalam Meminta Makanan	109
3. Anjuran Menggunakan Tangan Kanan	111
4. Doa Sebelum Makan	112
5. Keberkahan Dalam Doa	113
6. Sikap Pada Yang Diragukan Penyembelihannya	114
7. Saat Mendahulukan Yang Lebih Membutuhkan	114
8. Saat Mengharuskan Mendahulukan Makan dan Larangan Tergesa-Gesa Dalam Makan	115
9. Saat Tidak Ada Wadah Kecuali Dari Non Muslim dan Makan Daging Buruan	115
10. Menyingkirkan Kotoran Dari Makanan	116

YANG DIANJURKAN SAAT MAKAN 118

1. Mengambil Makanan Yang Terjatuh	118
2. Bernafas Tiga Kali Saat Minum	119
3. Makan Makanan Terdekat	119
4. Makan Dengan Tiga Jari	120
5. Makan Tidak Di Atas Meja	120

YANG DIANJURKAN SETELAH MAKAN 122

1. Bersiwak	122
2. Cuci Tangan Sebelum Tidur	123
3. Berkumur Setelah Minum Susu	123
4. Menjilati Makanan Dijari	124
5. Menjilati Piring	124
6. Doa Setelah Makan	125

7. Anjuran Wudhu Setelah Makan Makanan yang Dibakar	126
8. Mencuci Piring Bekas Jilatan Anjing	126
9. Tidak Menyengaja Bersendawa Dengan Keras	127

OBAT DAN ASUPAN EKSLUSIF 129

1. Penting dan Nikmatnya Kesehatan	129
2. Pertanyaan Kesehatan Di Akhirat	129
3. Manusia Kuat Lebih Utama	130
4. ASI (Air Susu Ibu)	131
5. Sahur	133
6. Berbuka Segera	133
7. Berbuka Dengan Kurma	134
8. Madu Obat Nabawi	134
9. Madu Obat Sakit Perut	134
10. Kurma Ajwa Penghilang Racun dan Sihir	135
11. Dampak Racun Pada Nabi Saw	136
12. Delima Pembersih Lambung	136
13. Bubur Gandum dan Rebusan Sayur Bagi Masa Penyembuhan	137
14. Audh India Obat Sakit Paru-Paru	138
15. Qusth India Obat Hidung Mimisan	138
16. Leher Kambing Jauh Dari Penyakit	139
17. Qusth Al-Bahri Dan Zaitu Obat Radang Selaput Dada	140
18. Cendawan/Jamur Sebagai Obat Mata	141
19. Cara Makan Kurma Bagi Yang Sakit Mata	142
20. Kurma Bagi Ibu Hamil Yang Bersedih	142
21. Talbinah Terapi Kebahagiaan	143
22. Tahnik: Asupan Pertama Bayi	144
23. Lambung Pusat Kesehatan Tubuh	145
24. Penggemuk Badan	145
25. Makanan Penghilang Kutu	146
26. Potret Manusia Gemuk	146

27. Rukyah Bagi yang Kurus Karena Penyakit ‘Ain 147	
28. Ekor Kambing Untuk Penyakit Encok	148
29. Senna Atau Jati Cina Untuk Masalah Pencernaan	149
30. Air Kencing Unta	149

FISIK NABI SEBAGAI MODEL MANUSIA TERSEHAT 152

1. Bentuk Tubuh	152
2. Uban	155
3. Kekuatan Nabi	155

PENANGGULANGAN PERSOALAN MAKANAN 158

1. Hal yang Dilakukan Saat Ada Bencana Kelaparan	158
a. Bersiap siaga (Kisah Yusuf As)	158
b. Berdoa	159
c. Tidak Menimbun Makanan	161
d. Bersedekah	163
e. Menyiapkan Kurma (Makanan Pokok)	165
2. Pengawetan Makanan	166
3. Proses Pembatasan Makanan	168
4. Mukjizat Saat Makan Bersama	169
5. Berbagi Makanan Berbagi Pahala	172
6. Kerjasama dalam Penanggulangan Kekurangan Pangan	173
7. Tugas Khusus Kala Ada Bencana	174
8. Binatang Hasil Buruan (Anjing)	174
9. Mengambil Hak Secara Baik	176

ISLAM DAN TRADISI KULINARI 178

1. Makan Enak Sebagai Balasan Kebaikan	178
2. Makan sebagai Bagian dari Harta Sejati	178
3. Tujuan Makanan dalam Islam	179
4. Menjamu Tamu	179
5. Memakan Jamuan Tuan Rumah	180
6. Berbincang Sambil Makan	182

7. Walimah	183
8. Aqiqah	184
9. Idul Adha	185
10. Berdoa Saat Panen	186
11. Zakat Fitrah	187
12. Fidyah Puasa dan Haji	188
13. Saat Tidak Boleh Puasa	190
14. Hukuman Sengaja Batal Puasa	190
15. Hak Asupan Bayi Dari Ibu yang Bersalah	192
16. Takziah	194
17. Penyembelihan yang Tidak Menyiksa	194

MAKANAN DAN MINUMAN AKHIRAT 198

1. Makanan dan Minuman Ahli Surga	198
2. Tingkatan Pelayanan Makanan Di Surga	203
3. Makanan dan Minuman Ahli Neraka	204

DAFTAR PUSTAKA 207

UhamkaPre

UhamkaPre

UhamkaPre

UhamkaPress

UhamkaPress

UhamkaPress

amkaPress

amkaPress

amkaPress



JENIS MAKANAN



JENIS MAKANAN¹

Buah dan Sayur

1. Model Manusia dan Buah

عَنْ أَبِي مُوسَى الْأَشْعَرِيِّ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَثَلُ الْمُؤْمِنِ الَّذِي يَقْرَأُ الْقُرْآنَ كَمَثَلِ الْأُتْرُجَةِ رِيحُهَا طَيِّبٌ وَطَعْمُهَا طَيِّبٌ وَمَثَلُ الْمُؤْمِنِ الَّذِي لَا يَقْرَأُ الْقُرْآنَ كَمَثَلِ التَّمْرَةِ لَا رِيحَ لَهَا وَطَعْمُهَا حُلْوٌ وَمَثَلُ الْمُنَافِقِ الَّذِي يَقْرَأُ الْقُرْآنَ مَثَلُ الرَّيْحَانَةِ رِيحُهَا طَيِّبٌ وَطَعْمُهَا مُرٌّ وَمَثَلُ الْمُنَافِقِ الَّذِي لَا يَقْرَأُ الْقُرْآنَ كَمَثَلِ الْحَنْظَلَةِ لَيْسَ لَهَا رِيحٌ وَطَعْمُهَا مُرٌّ²

Dari Abu Musa Al Asy'ari ia berkata: "Rasulullah ﷺ bersabda: 'Perumpamaan seorang Mukmin yang suka membaca Al Qur'an seperti buah Utrujah, baunya harum dan rasanya enak. Perumpamaan seorang Mukmin yang tidak suka membaca Al Qur'an seperti buah kurma, tidak berbau namun rasanya manis. Perumpamaan seorang Munafik yang suka membaca Al Qur'an seperti buah raihanah, baunya harum tapi rasanya pahit. Dan

¹ Pada bab ini akan diberikan gambaran ayat dan hadis terkait dengan berbagai jenis makanan dan minuman. Dengan segala keterbatasan, tentu sangat mungkin jika pada masa turunnya wahyu atau hidupnya Rasulullah ﷺ terdapat makanan yang tidak tercatat dalam teks al-Quran maupun hadis.

² Hadis Sahih, Riwayat al-Bukhari, *Sahih al-Bukhari*, Juz 7, hal. 77

Perumpamaan seorang Munafik yang tidak suka membaca Al Qur'an seperti buah hanzhalah, tidak berbau dan rasanya pahit'.

2. Kurma

Abasa: 29

وَرَيْتُونًا وَنَخْلًا [٨٠:٢٩]

Demi buah zaitun dan kurma

Maryam: 25

وَهَزِيءٍ إِلَيْكَ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطُ عَلَيْكَ رَطْبًا جَنِيًّا [١٩:٢٥]

Dan goyanglah pangkal pohon kurma itu ke arahmu, niscaya pohon itu akan menggugurkan buah kurma yang masak kepadamu.

Ar-Rahman: 68

فِيهِمَا فَاكِهَةٌ وَنَخْلٌ وَرُمَّانٌ [٥٥:٦٨]

Di dalam keduanya (ada macam-macam) buah-buahan dan kurma serta delima.

Ar-Rahman: 11

فِيهَا فَاكِهَةٌ وَالنَّخْلُ ذَاتُ الْأَكْمَامِ [٥٥:١١]

Di bumi itu ada buah-buahan dan pohon kurma yang mempunyai kelopak mayang.

Qaaf: 10

وَالنَّخْلُ بِاسِقَاتٍ لَهَا طَلْعٌ نَضِيدٌ [٥٠:١٠]

Dan pohon kurma yang tinggi-tinggi Kami mempunyai
mayang yang bersusun-susun.

Yasin: 34

عَلَّمْنَا فِيهَا جَنَّاتٍ مِنْ نَخِيلٍ وَأَعْنَابٍ وَفَجَّرْنَا فِيهَا مِنَ الْعُيُونِ

[٣٦:٣٤]

Dan Kami jadikan padanya kebun-kebun kurma dan anggur
dan Kami pancarkan padanya beberapa mata air.

Al-Mukminun: 19

فَأَنْشَأْنَا لَكُمْ بِهِ جَنَّاتٍ مِنْ نَخِيلٍ وَأَعْنَابٍ لَكُمْ فِيهَا فَوَاكِهُ كَثِيرَةٌ

تَأْكُلُونَ [٢٣:١٩]

Kami jadikan dengan air itu, Kami tanamkan untuk kamu kebun-
kebun kurma dan anggur; dan Kami jadikan kebun-kebun itu untukmu peroleh
buah-buahan yang banyak dan sebahagian dari buah-buahan itu
kamu makan.

Al-Haaq: 7

سَخَّرَهَا عَلَيْهِمْ سَبْعَ لَيَالٍ وَثَمَانِيَةَ أَيَّامٍ حُسُومًا فَتَرَى الْقَوْمَ فِيهَا

صَرَعى كَأَنَّهُمْ أَعْجَازُ نَخْلٍ خَاوِيَةٍ [٦٩:٧]

Yang Allah menimpakan angin itu kepada mereka selama
tujuh malam dan delapan hari terus menerus; maka kamu lihat kaum
'Aad pada waktu itu mati bergelimpangan seakan-akan mereka
tunggul pohon kurma yang telah kosong (lapuk).

-Hasr: 5

مَا قَطَعْتُمْ مِنْ لِينَةٍ أَوْ تَرَكْتُمُوهَا قَائِمَةً عَلَى أُصُولِهَا فَبِإِذْنِ اللَّهِ

وَالْيُحْزِيِ الْفَاسِقِينَ [٥٩:٥]

Apa saja yang kamu tebang dari pohon kurma (milik orang-orang kafir) atau yang kamu biarkan (tumbuh) berdiri di atas pokoknya, maka (semua itu) adalah dengan izin Allah; dan karena Dia hendak memberikan kehinaan kepada orang-orang fasik.

Al-Baqarah: 266

أَيُّودُ أَحَدِكُمْ أَنْ تَكُونَ لَهُ جَنَّةٌ مِنْ نَخِيلٍ وَأَعْنَابٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا

أَنْهَارٌ فِيهَا مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ وَأَصَابَهُ الْكِبَرُ وَلَهُ ذُرِّيَةٌ مُغْتَابَةٌ فَأَصَابَهَا

إِعْصَابٌ مِنْ عُصْبِ النَّارِ فَاحْتَرَقَتْ ۗ أَلَيْسَ لَكُمْ آيَاتٌ تَتَفَكَّرُونَ

Apakah ada salah seorang di antaramu yang ingin mempunyai kebun kurma dan anggur yang mengalir di bawahnya sungai-sungai; dia mempunyai dalam kebun itu segala macam buah-buahan, kemudian datanglah masa tua pada orang itu sedang dia mempunyai keturunan yang masih kecil-kecil. Maka kebun itu ditiup angin keras yang mengandung api, lalu terbakarlah. Demikianlah Allah menerangkan ayat-ayat-Nya kepada kamu supaya kamu memikirkannya.

Ta-Ha: 71

قَالَ آمَنْتُمْ لَهُ قَبْلَ أَنْ آذَنَ لَكُمْ ۗ إِنَّهُ لَكَبِيرُكُمُ الَّذِي عَلَّمَكُمُ
السِّحْرَ ۗ فَلَا تُقِطِعْنَ أَيْدِيَكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ مِنْ خِلَافٍ وَلَا تُصَلِّبْنَ فِي جُدُوعِ
النَّخْلِ وَتَتَعَلَّمْنَ آيُنَا أَشَدَّ عَذَابًا وَأَبْقَىٰ [٢٠:٧١]

Berkata Fir'aun: "Apakah kamu telah beriman kepadanya (Musa) sebelum aku memberi izin kepadamu sekalian. Sesungguhnya ia adalah pemimpinmu yang mengajarkan sihir kepadamu sekalian. Maka sesungguhnya aku akan memotong tangan dan kaki kamu sekalian dengan bersilang secara bertimbal balik, dan sesungguhnya aku akan menyalib kamu sekalian pada pangkal pohon kurma dan sesungguhnya kamu akan mengetahui siapa di antara kita yang lebih pedih dan lebih kekal siksanya".

An-Nahl: 11

يُنْبِتُ لَكُمْ بِهِ الزَّرْعَ وَالزَّيْتُونَ وَالنَّخِيلَ وَالْأَعْنَابَ وَمِنْ كُلِّ
الشَّمَرَاتِ ۗ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ [١٦:١١]

Dia menumbuhkan bagi kamu dengan air hujan itu tanam-tanaman; zaitun, kurma, anggur dan segala macam buah-buahan. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar ada tanda (kekuasaan Allah) bagi kaum yang memikirkan.

Al-An'am: 141

وَهُوَ الَّذِي أَنْشَأَ جَنَّاتٍ مَعْرُوشَاتٍ وَعَيْرَ مَعْرُوشَاتٍ وَالنَّخْلَ
وَالزَّرْعَ مُخْتَلِفًا أَكْثُلُهُ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ مُتَشَابِهًا وَعَيْرَ مُتَشَابِهٍ ۗ كُلُوا مِنْ

ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَآتُوا حَقَّهُ يَوْمَ حَصَادِهِ ۗ وَلَا تُسْرِفُوا ۚ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ
 الْمُسْرِفِينَ [٦:١٤١]

Dan Dialah yang menjadikan kebun-kebun yang berjunjung dan yang tidak berjunjung, pohon korma, tanam-tanaman yang bermacam-macam buahnya, zaitun dan delima yang serupa (bentuk dan warnanya) dan tidak sama (rasanya). Makanlah dari buahnya (yang bermacam-macam itu) bila dia berbuah, dan tunaikanlah haknya di hari memetik hasilnya (dengan disedekahkan kepada fakir miskin); dan janganlah kamu berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang yang berlebih-lebihan.

Al-An'am 99

وَهُوَ الَّذِي أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجْنَا بِهِ نَبَاتٍ كُلِّ شَيْءٍ
 فَأَخْرَجْنَا مِنْهُ خَضِرًا نُخْرِجُ مِنْهُ حَبًّا مُتَرَاكِبًا وَمِنَ النَّخْلِ مِنَ طَلْعِهَا قِنْوَانٌ
 دَانِيَةٌ وَجَنَّاتٍ مِنْ أَعْنَابٍ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ مُشْتَبِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ ۗ انظُرُوا
 إِلَى ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَيَنْعِهِ ۚ إِنَّ فِي ذَلِكُمْ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ [٦:٩٩]

Dan Dialah yang menurunkan air hujan dari langit, lalu Kami tumbuhkan dengan air itu segala macam tumbuh-tumbuhan maka Kami keluarkan dari tumbuh-tumbuhan itu tanaman yang menghijau. Kami keluarkan dari tanaman yang menghijau itu butir yang banyak; dan dari mayang kurma mengurai tangkai-tangkai yang menjulai, dan kebun-kebun anggur, dan (Kami keluarkan pula) zaitun dan delima yang serupa dan yang tidak serupa. Perhatikanlah buahnya di waktu pohonnya berbuah dan (perhatikan pulalah)

Ensiklopedi Gizi dalam Al-Quran dan Sunnah

kematangannya. Sesungguhnya pada yang demikian itu ada tanda-tanda (kekuasaan Allah) bagi orang-orang yang beriman.

As-Syu'ara: 148

وَزُرُوعٍ وَنَخْلٍ طَلَعَهَا هَٰضِيمٌ [٢٦:١٤٨]

Dan tanam-tanaman dan pohon-pohon kurma yang mayangnya lembut.

Al-Qamar: 20

تَنْزِعُ النَّاسَ كَأَنَّهُمْ أَعْجَازُ نَخْلٍ مُنْقَعِرٍ [٥٤:٢٠]

Yang menggelimpangkan manusia seakan-akan mereka pokok korma yang tumbang.

Al-Isra: 91

أَوْ تَكُونَ لَكَ جَنَّةٌ مِّنْ نَّخِيلٍ وَعِنَبٍ فَتُفَجَّرَ الْأَنْهَارُ خِلَالَهَا تَفْجِيرًا

[١٧:٩١]

Atau kamu mempunyai sebuah kebun kurma dan anggur, lalu kamu alirkan sungai-sungai di celah kebun yang deras alirannya.

An-Nahl: 67

وَمِنْ ثَمَرَاتِ النَّخِيلِ وَالْأَعْنَابِ تَتَّخِذُونَ مِنْهُ سَكَرًا وَرِزْقًا حَسَنًا ۗ

إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ [١٦:٦٧]

Dan dari buah kurma dan anggur, kamu buat minuman yang memabukkan dan rezeki yang baik. Sesungguhnya pada yang

demikian itu benar-benar terdapat tanda (kebesaran Allah) bagi orang yang memikirkan.

Al-Kahfi: 32

وَاضْرِبْ لَهُم مَّثَلًا رَجُلَيْنِ جَعَلْنَا لِأَحَدِهِمَا جَنَّتَيْنِ مِنْ أَعْنَابٍ

وَحَفَفْنَاهُمَا بِنَخْلٍ وَجَعَلْنَا بَيْنَهُمَا زَرْعًا [١٨:٣٢]

Dan berikanlah kepada mereka sebuah perumpamaan dua orang laki-laki, Kami jadikan bagi seorang di antara keduanya (yang kafir) dua buah kebun anggur dan kami kelilingi kedua kebun itu dengan pohon-pohon kurma dan di antara kedua kebun itu Kami buat ladang.

Ar-Ra'd: 4

وَفِي الْأَرْضِ قِطْعٌ مُتَجَاوِرَاتٌ وَجَنَّاتٌ مِنْ أَعْنَابٍ وَزَرْعٌ وَنَخِيلٌ

صِنُوانٌ وَعَبْءٌ صِنُوانٍ يُسْقَى بِمَاءٍ وَاحِدٍ وَنُفُضِّلُ بَعْضَهَا عَلَى بَعْضٍ فِي

الْأُكْلِ ۚ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَعْقِلُونَ [١٣:٤]

Dan di bumi ini terdapat bagian-bagian yang berdampingan, dan kebun-kebun anggur, tanaman-tanaman dan pohon korma yang bercabang dan yang tidak bercabang, disirami dengan air yang sama. Kami melebihkan sebahagian tanam-tanaman itu atas sebahagian yang lain tentang rasanya. Sesungguhnya pada yang demikian itu terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi kaum yang berfikir.

3. Zaitun

Abasa: 29 (Idem Kurma)

At-Tin: 1

وَالَّتَيْنِ وَالزَّيْتُونَ [٩٥:١]

Demi (buah) Tin dan (buah) Zaitun.

Al-Mukminun: 20

وَشَجَرَةً تَخْرُجُ مِنْ طُورِ سَيْنَاءَ تَنْبُتُ بِالذَّهْنِ وَصَبْغٍ لِأَكْلِيلِينَ

[٢٣:٢٠]

Dan pohon kayu keluar dari Thursina (pohon zaitun), yang menghasilkan minyak, dan pemakan makanan bagi orang-orang yang makan.

An Nahl: 11 (Idem Kurma)

Al-An'am: 141 (Idem Kurma)

Al-An'am: 99 (Idem Kurma)

An-Nur: 35

اللَّهُ نُورُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ ۖ مِثْلُ نُورِهِ كَمِشْكَاةٍ فِيهَا مِصْبَاحٌ ۖ الْمِصْبَاحُ فِي زُجَاجَةٍ ۖ الزُّجَاجَةُ كَأَنَّهَا كَوْكَبٌ دُرِّيٌّ يُوقَدُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لَا شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ يَكَادُ زَيْتُهَا يُضِيءُ وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ

نَارٌ ۖ نُورٌ عَلَى نُورٍ ۗ يَهْدِي اللَّهُ لِنُورِهِ مَن يَشَاءُ ۗ وَيَضْرِبُ اللَّهُ
 الْأَمْثَالَ لِلنَّاسِ ۗ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ [٢٤:٣٥]

Allah (Pemberi) cahaya (kepada) langit dan bumi. Perumpamaan cahaya Allah, adalah seperti sebuah lubang yang tak tembus, yang di dalamnya ada pelita besar. Pelita itu di dalam kaca (dan) kaca itu seakan-akan bintang (yang bercahaya) seperti mutiara, yang dinyalakan dengan minyak dari pohon yang berkahnya, (yaitu) pohon zaitun yang tumbuh tidak di sebelah timur (sesuatu) dan tidak pula di sebelah barat(nya), yang minyaknya (saja) hampir-hampir menerangi, walaupun tidak disentuh api. Cahaya di atas cahaya (berlapis-lapis), Allah membimbing kepada cahaya-Nya siapa yang dia kehendaki, dan Allah memperbuat perumpamaan-perumpamaan bagi manusia, dan Allah Maha Mengetahui segala sesuatu.

عَنْ عُمَرَ بْنِ الْخَطَّابِ قَالَ. قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ
 وَسَلَّمَ كُلُوا الزَّيْتِ وَأَدَّهِنُوا بِهِ فَإِنَّهُ مِنْ شَجَرَةٍ مُّبَارَكَةٍ³

Dari Umar bin Al Khaththab ia berkata: Rasulullah ﷺ bersabda: "Makanlah minyak zaitun dan berminyaklah dengannya (pergunakan untuk selain makan), karena dia dihasilkan dari pohon yang diberkahi".

³ Hadis Sahih, Riwayat at-Tirmizi, *Sunan at-Tirmizi*, Juz 4, hal. 285

عَنْ زَيْدِ بْنِ أَرْقَمَ أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ يَنْعَثُ
الرَّيْتِ وَالْوَرْسَ مِنْ ذَاتِ الْجَنْبِ قَالَ فَتَادَهُ يَلْدُهُ وَيَلْدُهُ مِنَ الْجَانِبِ
الَّذِي يَشْتَكِيهِ⁴

Dari Zaid bin Arqam bahwasanya Nabi ﷺ biasanya menjelaskan tentang (khasiat) minyak zaitun dan wars (kunyit) bagi orang yang menderita radang selaput dada. Qatadah berkata: "Meminumnya, yakni meminum dan mengarahkannya pada salah satu sisi mulut (kanan atau kiri) sesuai dengan bagian yang terasa sakit".

4. Delima

Ar-Rahman: 68 (Idem Kurma)

Al-An'am: 141 (Idem Kurma)

Al-An'am: 99 (Idem Kurma)

حَدَّثَنَا سَعِيدُ بْنُ حُنَيْمٍ أَبُو مَعْمَرٍ الْهَلَالِيُّ حَدَّثَنِي جَدِّي رِبْعِيَّةُ
ابْنَةُ عِيَاضِ الْكِلَابِيَّةِ قَالَتْ سَمِعْتُ عَلِيًّا يَقُولُ كُلُوا الرُّمَانَ بِشَحْمِهِ فَإِنَّهُ
دِبَاغُ الْمَعِدَةِ⁵

⁴ Hadis Dhaif, Riwayat at-Tirmizi, *Sunan at-Tirmizi*, Juz 4, hal. 404. Penyebutan berbagai macam makanan, buah atau apapun sebagai media pengobatan bisa diterima secara tekstual maupun kontekstual, meskipun dengan adanya penelitian lebih lanjut akan lebih baik.

⁵ Hadis Hasan, Riwayat Ahmad, *Musnad Ahmad*, Juz 38, hal. 273

Telah menceritakan kepada kami Sa'id bin Khutsaim Abu Ma'mar Al Hilali telah bercerita kepadaku nenekku, Rib'iyah binti 'Iyadl Al Kilabiyah berkata: Aku mendengar' Ali berkata: Makanlah delima dengan kulitnya karena ia membersihkan lambung.

5. Anggur

Yasin: 34 (Idem Kurma)

Al-Mukminun: 19 (Idem Kurma)

Al-Baqarah: 266 (Idem Kurma)

Al-Isra: 91 (Idem Kurma)

An-Nahl: 67 (Idem Kurma)

Al-Kahfi: 32 (Idem Kurma)

Ar-Ra'd: 4 (Idem Kurma)

An-Naba: 32

حَدَائِقُ وَأَعْنَابًا [٧٨:٣٢]

(Yaitu) kebun-kebun dan buah anggur.

Al-Kahfi: 42

وَأُحِيطَ بِثَمَرِهِ فَأَصْبَحَ يُقَلِّبُ كَفَّيْهِ عَلَىٰ مَا أَنفَقَ فِيهَا وَهِيَ خَاوِيَةٌ

عَلَىٰ عُرْوَتِهَا وَيَقُولُ يَا لَيْتَنِي لَمْ أُشْرِكْ بِرَبِّي أَحَدًا [١٨:٤٢]

Dan harta kekayaannya dibinasakan; lalu ia membulak-balikkan kedua tangannya (tanda menyesal) terhadap apa yang ia telah belanjakan untuk itu, sedang pohon anggur itu roboh bersama para-paranya dan dia berkata: "Aduhai kiranya dulu aku tidak mempersekutukan seorangpun dengan Tuhanku".

Yusuf: 36

وَدَخَلَ مَعَهُ السِّجْنَ فَتَيَانِ ۖ قَالَ أَحَدُهُمَا إِنِّي أَرَانِي أَعْصِرُ

حَمْرًا ۖ وَقَالَ الْآخَرُ إِنِّي أَرَانِي أُحْمَلُ فَوْقَ رَأْسِي حُبْرًا تَأْكُلُ الطَّيْرُ مِنْهُ ۖ

نَبِّئْنَا بِتَأْوِيلِهِ ۖ إِنَّا نَرَاكَ مِنَ الْمُحْسِنِينَ [١٢:٣٦]

Dan bersama dengan dia masuk pula ke dalam penjara dua orang pemuda. Berkatalah salah seorang diantara keduanya: "Sesungguhnya aku bermimpi, bahwa aku memeras anggur". Dan yang lainnya berkata: "Sesungguhnya aku bermimpi, bahwa aku membawa roti di atas kepalaku, sebahagiannya dimakan burung". Berikanlah kepada kami ta'birnya; sesungguhnya kami memandang kamu termasuk orang-orang yang pandai (mena'birkan mimpi).

6. Tin

At-Tin: 1 (Idem Zaitun)

7. Pisang

Al-Waqiah: 29

وَطَلَحَ مَنُضُودٍ [٥٦:٢٩]

Dan pohon pisang yang bersusun-susun (buahnya)

8. Melon

عَنْ أَنَسٍ قَالَ رَأَيْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَجْمَعُ بَيْنَ
الرُّطَبِ وَالْخُرْبِزِ⁶

Dari Anas ia berkata: "Pernah aku melihat Rasulullah ﷺ mencampur antara rutab (kurma segar) dan khirbiz (melon)".

9. Semangka

عَنْ سَهْلِ بْنِ سَعْدٍ قَالَ كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ
يَأْكُلُ الرُّطَبَ بِالْبَطِيخِ⁷

Dari Sahl bin Sa'id dia berkata: "Rasulullah ﷺ makan kurma basah dengan semangka".

10. Mentimun

Al-Baqarah: 61

وَإِذْ قُلْتُمْ يَا مُوسَى لَنْ نَصْبِرَ عَلَىٰ طَعَامٍ وَاحِدٍ فَادْعُ لَنَا رَبَّكَ
يُخْرِجْ لَنَا مِمَّا تُنْبِتُ الْأَرْضُ مِنْ بَقْلِهَا وَقِثَّائِهَا وَفُومِهَا وَعَدَسِهَا وَبَصَلِهَا ۗ

⁶ Hadis Sahih, Riwayat Ahmad, *Musnad Ahmad*, Juz 19, hal. 434, sejatinya bisa jadi banyak buah yang ada pada zaman Nabi ﷺ namun tidak ditemukan teksnya dalam hadis.

⁷ Hadis Sahih, Riwayat Ibn Majah, *Sunan Ibn Majah*, Juz 2, hal. 1104

قَالَ أَتَسْتَبْدِلُونَ الَّذِي هُوَ أَدْنَىٰ بِالَّذِي هُوَ خَيْرٌ ۚ اهْبِطُوا مِصْرًا فَإِنَّ لَكُمْ مِمَّا سَأَلْتُمْ ۗ وَضُرِبَتْ عَلَيْهِمُ الذَّلِيلَةُ وَالْمَسْكَانَةُ وَبَاءُوا بِغَضَبٍ مِّنَ اللَّهِ ۗ ذَٰلِكَ بِأَنَّهُمْ كَانُوا يَكْفُرُونَ بِآيَاتِ اللَّهِ وَيَقْتُلُونَ النَّبِيِّنَ بِغَيْرِ الْحَقِّ ۗ ذَٰلِكَ بِمَا عَصَوْا وَكَانُوا يَعْتَدُونَ [٢:٦١]

Dan (ingatlah), ketika kamu berkata: "Hai Musa, kami tidak bisa sabar (tahan) dengan satu macam makanan saja. Sebab itu mohonkanlah untuk kami kepada Tuhanmu, agar Dia mengeluarkan bagi kami dari apa yang ditumbuhkan bumi, yaitu sayur-mayurnya, ketimunnnya, bawang putihnya, kacang adasnya, dan bawang merahnya". Musa berkata: "Maukah kamu mengambil yang rendah sebagai pengganti yang lebih baik? Pergilah kamu ke suatu kota, pasti kamu memperoleh apa yang kamu minta". Lalu ditimpahkanlah kepada mereka nista dan kehinaan, serta mereka mendapat kemurkaan dari Allah. Hal itu (terjadi) karena mereka selalu mengingkari ayat-ayat Allah dan membunuh para Nabi yang memang tidak dibenarkan. Demikian itu (terjadi) karena mereka selalu berbuat durhaka dan melampaui batas.

11. Labu

As-Shaffat: 146

وَأَنْبَتْنَا عَلَيْهِ شَجَرَةً مِّنْ يَّفْطِينٍ [٣٧:١٤٦]

Dan Kami tumbuhkan untuk dia sebatang pohon dari jenis labu.

عَنْ إِسْحَاقَ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ أَبِي طَلْحَةَ أَنَّهُ سَمِعَ أَنَسَ بْنَ مَالِكٍ
يَقُولُ إِنَّ حَيَّاطًا دَعَا رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لَطْعَامٍ صَنَعَهُ قَالَ
أَنَسُ فَذَهَبْتُ مَعَ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَرَأَيْتُهُ يَتَّبَعُ الدُّبَاءَ
مِنْ حَوَالِي الْقُصْعَةِ. قَالَ فَلَمْ أَزَلْ أُحِبُّ الدُّبَاءَ مِنْ يَوْمِئِذٍ⁸

Dari Ishaq bin Abdullah bin Abu Thalhah bahwa ia mendengar Anas bin Malik berkata: Sesungguhnya Khayyath mengundang Rasulullah ﷺ untuk menyantap makanan yang dibuatnya. Anas berkata: Maka aku pun pergi bersama Rasulullah ﷺ, lalu aku melihat beliau mencari-cari labu dari sekitar piring. Maka sejak hari itu, aku pun mulai menyukai labu.

12. Sayuran

Al-Baqarah: 61 (Idem Ketimun)

⁸ Hadis Sahih, Riwayat al-Bukhari, *Sahih al-Bukhari*, Juz 3, hal. 61

Rempah dan Umbi-Umbian

1. Biji-Bijian

Abasa: 27

فَأَنْبَتْنَا فِيهَا حَبًّا [٨٠:٢٧]

Lalu Kami tumbuhkan biji-bijian di bumi itu.

Ar-Rahman: 12

وَالْحَبُّ ذُو الْعَصْفِ وَالرَّيْحَانُ [٥٥:١٢]

Dan biji-bijian yang berkulit dan bunga-bunga yang harum baunya.

An-Naba: 15

لُخْرَجَ بِهِ حَبًّا وَنَبَاتًا [٧٨:١٥]

Supaya Kami tumbuhkan dengan air itu biji-bijian dan tumbuh-tumbuhan.

Qaaf: 9

وَنَزَّلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً مُّبَارَكًا فَأَنْبَتْنَا بِهِ جَنَّاتٍ وَحَبَّ الْحَصِيدِ

[٥٠:٩]

Dan Kami turunkan dari langit air yang banyak manfaatnya lalu Kami tumbuhkan dengan air itu pohon-pohon dan biji-biji tanaman yang diketam.

Yasin: 33

وَأَيَّةٌ لَهُمُ الْأَرْضُ الْمَيْتَةُ أَحْيَيْنَاهَا وَأَخْرَجْنَا مِنْهَا حَبًّا فَمِنْهُ يَأْكُلُونَ

[٣٦:٣٣]

Dan suatu tanda (kekuasaan Allah yang besar) bagi mereka adalah bumi yang mati. Kami hidupkan bumi itu dan Kami keluarkan dari padanya biji-bijian, maka daripadanya mereka makan.

An-An'am: 95

إِنَّ اللَّهَ فَالِقُ الْحَبِّ وَالنَّوَى ۖ يُخْرِجُ الْحَيَّ مِنَ الْمَيِّتِ وَمُخْرِجُ الْمَيِّتِ مِنَ الْحَيِّ ۚ ذَلِكُمْ اللَّهُ ۖ فَآتَىٰ تُوْفِكُونَ [٦:٩٥]

Sesungguhnya Allah menumbuhkan butir tumbuh-tumbuhan dan biji buah-buahan. Dia mengeluarkan yang hidup dari yang mati dan mengeluarkan yang mati dari yang hidup. (Yang memiliki sifat-sifat) demikian ialah Allah, maka mengapa kamu masih berpaling?

2. Bawang Putih dan Bawang Merah

Al-Baqarah: 61 (Idem Ketimun)

عَنْ ابْنِ شِهَابٍ قَالَ حَدَّثَنِي عَطَاءُ بْنُ أَبِي رِيَّاحٍ أَنَّ جَابِرَ بْنَ عَبْدِ اللَّهِ قَالَ وَفِي رِوَايَةٍ حَزْمَلَةٌ وَزَعَمَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ مَنْ أَكَلَ ثُومًا أَوْ بَصَلًا فَلْيَعْتَرِلْنَا أَوْ لِيَعْتَرِلْ مَسْجِدَنَا وَلِيَعْتَدَ فِي بَيْتِهِ

وَأِنَّهُ أُتِيَ بِقَدْرٍ فِيهِ خَضِرَاتٌ مِنْ بُقُولٍ فَوَجَدَ هَا رِيحًا فَسَأَلَ فَأُخْبِرَ بِمَا
فِيهَا مِنْ الْبُقُولِ فَقَالَ فَرَّبُّوْهَا إِلَى بَعْضِ أَصْحَابِهِ فَلَمَّا رَأَاهُ كَرِهَ أَكْلَهَا قَالَ
كُلْ فَإِنِّي أَنَا حِي مَنْ لَا تُنَاجِي⁹

Dari Ibnu Syihab dia berkata: telah menceritakan kepadaku 'Atha' bin Abi Rabah bahwa Jabir bin Abdullah berkata: dan dalam riwayat Harmalah, "Dan dia mengklaim bahwa Rasulullah ﷺ bersabda, 'Barangsiapa yang makan bawang putih atau bawang merah, maka hendaklah dia memisahkan diri dari kami atau memisahkan diri dari masjid kami, dan hendaklah dia duduk di rumahnya, dan beliau pernah dibawakan satu keranjang berisi sayur mayur berupa bawang merah, lalu beliau mendapatkan ia mempunyai bau, lalu beliau bertanya, maka beliau diberitahu sebab di dalamnya berisi bawang merah. Maka beliau bersabda, 'Dekatkanlah ia kepada sebagian pemiliknya. Ketika beliau melihatnya, maka beliau membenci untuk memakannya. Beliau bersabda, 'Makanlah, karena aku membisiki malaikat yang mana kamu tidak membisikinya".'

3. Kacang Adas

Al-Baqarah: 61 (Idem Ketimun)

⁹ Hadis Sahih, Riwayat Muslim, *Sahih Muslim*, Juz 1, hal. 394. Hadis ini tidak dalam rangka mengharamkan bawang atau sejenisnya namun sebagai sunnah untuk memakan makanan yang tidak menimbulkan bau tidak sedap.

4. Ubi

عَنْ أُمِّ الْمُنْذِرِ بِنْتِ قَيْسٍ قَالَتْ دَخَلَ عَلِيٌّ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَمَعَهُ عَلِيُّ بْنُ أَبِي طَالِبٍ وَعَلِيٌّ نَاقَهُ مِنْ مَرَضٍ قَالَتْ وَلَنَا دَوَالٍ مُعَلَّقَةٌ فَقَامَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَعَلِيٌّ يَأْكُلَانِ مِنْهَا فَطَفِقَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ مَهَلًا فَإِنَّكَ نَاقَهُ حَتَّى كَفَّ عَلِيٌّ قَالَتْ وَقَدْ صَنَعْتُ شَعِيرًا وَسَلَقًا فَلَمَّا جِئْنَا بِهِ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لِعَلِيٍّ مِنْ هَذَا أَصِيبَ فَهُوَ أَوْفَى لَكَ فَأَكَلَا ذَلِكَ¹⁰

Dari Ummu Mundzir binti Qais berkata: "Rasulullah ﷺ menemuiku bersama Ali bin Abu Thalib yang saat itu bari sembuh dari penyakitnya." Ummul Mundzir berkata: "Ketika itu kami mempunyai tangkai-tangkai kurma yang belum matang dan masih menggantung, kemudian Nabi ﷺ dan Ali berdiri untuk memakannya, tiba-tiba-tiba Rasulullah ﷺ bersabda: 'Hati-hati, sesungguhnya kamu baru saja sembuh'. Maka Ali pun menahan dirinya." Ummul Mundzir melanjutkan, "Lalu aku membuat (makanan dari) gandum dan ubi ,tatkala aku menyuguhkan kepadanya, Rasulullah ﷺ bersabda kepada Ali: "Makanlah ini, karena ia lebih bermanfaat (buatmu)." Kemudian keduanya memakannya.

¹⁰ Hadis Dhaif, Riwayat Imam Ahmad, *Musnad Ahmad*, Juz 44, hal. 606; Kata *al-silqu* dalam bahasa Inggris dikenal dengan sayuran chard.

5. Gandum dan Padi

حَدَّثَنَا شُعْبَةُ قَالَ أَحْبَبَنِي مُحَمَّدٌ أَوْ عَبْدُ اللَّهِ بْنُ أَبِي الْمُجَالِدِ قَالَ
اِخْتَلَفَ عَبْدُ اللَّهِ بْنُ شَدَّادِ بْنِ الْهَادِ وَأَبُو بُرْدَةَ فِي السَّلْفِ فَبَعَثُونِي إِلَى
ابْنِ أَبِي أَوْفَى رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ فَسَأَلْتُهُ فَقَالَ إِنَّا كُنَّا نُسَلِفُ عَلَى عَهْدِ رَسُولِ
اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَأَبِي بَكْرٍ وَعُمَرَ فِي الْحِنْطَةِ وَالشَّعِيرِ وَالزَّيْبِ
وَالتَّمْرِ وَسَأَلْتُ ابْنَ أَبِي زَيْدٍ فَقَالَ مِثْلَ ذَلِكَ¹¹

Telah menceritakan kepada kami Syu'bah berkata: telah mengabarkan kepada saya Muhammad atau 'Abdullah bin Abi Al Mujalid berkata: Abdullah bin Syaddad bin Al Haad berselisih dengan Abu Burdah tentang sistem jual beli salaf kemudian mereka mengutus aku kepada Ibnu Abi Aufaa radliyallahu 'anhu, lalu aku tanyakan kepadanya, maka dia berkata: "Kami pernah mempraktekkan salaf di masa Rasulullah ﷺ, Abu Bakar dan 'Umar pada biji gandum ,padi, anggur kering (kismis) dan kurma." Aku juga menanyakan hal ini kepada Ibnu Abzaa lalu dia berkata seperti itu pula.

6. Jahe

Al-Insan: 17

[٧٦:١٧] وَيُسْقَوْنَ فِيهَا كَأْسًا كَانَ مِزَاجُهَا زَنْجَبِيلًا

Di dalam surga itu mereka diberi minum segelas (minuman) yang campurannya adalah jahe.

¹¹ Hadis Sahih, Riwayat al-Bukhari, *Sahih al-Bukhari*, Juz 3, hal. 85

7. Habbat al-Sauda' (Jintan Hitam)

عَنْ ابْنِ شِهَابٍ قَالَ أَخْبَرَنِي أَبُو سَلَمَةَ وَسَعِيدُ بْنُ الْمُسَيَّبِ أَنَّ
 أَبَا هُرَيْرَةَ أَخْبَرَهُمَا أَنَّهُ سَمِعَ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ فِي الْحَبَّةِ
 السَّوْدَاءِ شِفَاءٌ مِنْ كُلِّ دَاءٍ إِلَّا السَّامَ قَالَ ابْنُ شِهَابٍ وَالسَّامُ الْمَوْتُ
 وَالْحَبَّةُ السَّوْدَاءُ الشُّونِيزُ¹²

Dari Ibnu Syihab dia berkata: telah mengabarkan kepadaku Abu Salamah dan Sa'id bin Musayyib bahwa Abu Hurairah telah mengabarkan kepada keduanya, bahwa dia mendengar Rasulullah ﷺ bersabda: "Dalam habbatus sauda' (jintan hitam) terdapat obat dari segala penyakit kecuali kematian." Ibnu Syihab berkata: "Maksud dari kematian adalah maut sedangkan habbatus sauda' adalah pohon syuniz".

8. Kunyit

عَنْ زَيْدِ بْنِ أَرْقَمٍ أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ يَنْعَتُ الرَّيْتِ
 وَالْوَرَسَ مِنْ ذَاتِ الْجَنْبِ قَالَ قَتَادَةُ يَلْدُهُ وَيَلْدُهُ مِنَ الْجَانِبِ الَّذِي
 يَشْتَكِيهِ¹³

Dari Zaid bin Arqam bahwasanya Nabi ﷺ biasanya menjelaskan tentang (khasiat) minyak zaitun dan wars (kunyit) bagi orang yang menderita radang selaput dada. Qatadah berkata: "Meminumnya, yakni meminum dan mengarahkannya pada salah satu sisi mulut (kanan atau kiri) sesuai dengan bagian yang terasa sakit".

¹² Hadis Sahih, Riwayat al-Bukhari, *Sahih al-Bukhari*, Juz 7, hal. 124

¹³ Hadis Dhaif, Riwayat at-Tirmizi, *Sunan at-Tirmizi*, Juz 4, hal. 404.

Daging-Dagingan

1. Hewan Ternak

Al-Ghafir: 79

اللَّهُ الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ الْأَنْعَامَ لِتَرْكَبُوا مِنْهَا وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ

[٤٠:٧٩]

Allahlah yang menjadikan binatang ternak untuk kamu, sebagiannya untuk kamu kendarai dan sebagiannya untuk kamu makan.

Al-An'am: 138

وَقَالُوا هَذِهِ أَنْعَامٌ وَحَرِّتْ حِجْرًا لَا يَطْعَمُهَا إِلَّا مَنْ نَشَاءُ بِرِزْقِهِمْ
وَأَنْعَامٌ حُرِّمَتْ ظُهُورُهَا وَأَنْعَامٌ لَا يَذْكُرُونَ اسْمَ اللَّهِ عَلَيْهَا افْتِرَاءً عَلَيْهِ ۗ

سَيَجْزِيهِمْ بِمَا كَانُوا يَفْتَرُونَ [٦:١٣٨]

Dan mereka mengatakan: "Inilah hewan ternak dan tanaman yang dilarang; tidak boleh memakannya, kecuali orang yang kami kehendaki", menurut anggapan mereka, dan ada binatang ternak yang diharamkan menungganginya dan ada binatang ternak yang mereka tidak menyebut nama Allah waktu menyembelihnya, semata-mata membuat-buat kedustaan terhadap Allah. Kelak Allah akan membalas mereka terhadap apa yang selalu mereka ada-adakan.

Al-Mukminun: 21

وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً ۖ نُسْقِيكُمْ مِمَّا فِي بُطُونِهَا وَلَكُمْ فِيهَا
مَنَافِعُ كَثِيرَةٌ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ [٢٣:٢١]

Dan sesungguhnya pada binatang-binatang ternak, benar-benar terdapat pelajaran yang penting bagi kamu, Kami memberi minum kamu dari air susu yang ada dalam perutnya, dan (juga) pada binatang-binatang ternak itu terdapat faedah yang banyak untuk kamu, dan sebagian daripadanya kamu makan.

An-Nahl: 5

وَالْأَنْعَامَ خَلَقَهَا ۗ لَكُمْ فِيهَا دِفْءٌ وَمَنَافِعُ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ
[١٦:٥]

Dan Dia telah menciptakan binatang ternak untuk kamu; padanya ada (bulu) yang menghangatkan dan berbagai-bagai manfaat, dan sebahagiannya kamu makan.

Al-An'am: 136

وَجَعَلُوا لِلَّهِ مِمَّا ذَرَأَ مِنَ الْحَرْثِ وَالْأَنْعَامِ نَصِيبًا فَقَالُوا هَذَا لِلَّهِ
بِرْغَمِهِمْ وَهَذَا لِشُرَكَائِنَا ۗ فَمَا كَانَ لِشُرَكَائِهِمْ فَلَا يَصِلُ إِلَى اللَّهِ ۗ وَمَا
كَانَ لِلَّهِ فَهُوَ يَصِلُ إِلَى شُرَكَائِهِمْ ۗ سَاءَ مَا يَحْكُمُونَ [٦:١٣٦]

Dan mereka memperuntukkan bagi Allah satu bagian dari tanaman dan ternak yang telah diciptakan Allah, lalu mereka berkata sesuai dengan persangkaan mereka: "Ini untuk Allah dan ini untuk berhala-berhala kami". Maka saji-sajian yang diperuntukkan bagi

berhala-berhala mereka tidak sampai kepada Allah; dan saji-sajian yang diperuntukkan bagi Allah, maka sajian itu sampai kepada berhala-berhala mereka. Amat buruklah ketetapan mereka itu.

Al-An'am: 142

وَمِنَ الْأَنْعَامِ حَمُولَةً وَفَرْشًا ۚ كُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ وَلَا تَتَّبِعُوا
حُطُوتِ الشَّيْطَانِ ۚ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ [٦:١٤٢]

Dan di antara hewan ternak itu ada yang dijadikan untuk pengangkutan dan ada yang untuk disembelih. Makanlah dari rezeki yang telah diberikan Allah kepadamu, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah syaitan. Sesungguhnya syaitan itu musuh yang nyata bagimu.

Al-Maidah: 1

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا أَوْفُوا بِالْعُقُودِ ۚ أُحِلَّتْ لَكُمْ بَهِيمَةُ الْأَنْعَامِ
إِلَّا مَا يُتْلَىٰ عَلَيْكُمْ غَيْرَ مُحْلِي الصَّيْدِ وَأَنْتُمْ حُرْمٌ ۗ إِنَّ اللَّهَ يَحْكُمُ مَا
يُرِيدُ [٥:١]

Hai orang-orang yang beriman, penuhilah aqad-aqad itu. Dihalalkan bagimu binatang ternak, kecuali yang akan dibacakan kepadamu. (Yang demikian itu) dengan tidak menghalalkan berburu ketika kamu sedang mengerjakan haji. Sesungguhnya Allah menetapkan hukum-hukum menurut yang dikehendaki-Nya.

Al-Hajj: 28

لِيَشْهَدُوا مَنَافِعَ لَهُمْ وَيَذْكُرُوا اسْمَ اللَّهِ فِي أَيَّامٍ مَّعْلُومَاتٍ عَلَىٰ مَا رَزَقَهُمْ مِنَ بَهِيمَةِ الْأَنْعَامِ ۖ فَكُلُوا مِنْهَا وَأَطْعِمُوا الْبَائِسَ الْفَقِيرَ [٢٢:٢٨]

Supaya mereka menyaksikan berbagai manfaat bagi mereka dan supaya mereka menyebut nama Allah pada hari yang telah ditentukan atas rezeki yang Allah telah berikan kepada mereka berupa binatang ternak. Maka makanlah sebahagian daripadanya dan (sebahagian lagi) berikanlah untuk dimakan orang-orang yang sengsara dan fakir.

Al-Hajj: 30

ذَٰلِكَ وَمَنْ يُعِظِمِ حُرْمَاتِ اللَّهِ فَهُوَ حَيْرٌ لَهُ ۗ عِنْدَ رَبِّهِ ۗ وَأُحِلَّتْ لَكُمُ الْأَنْعَامُ إِلَّا مَا يُتْلَىٰ عَلَيْكُمْ ۗ فَاجْتَنِبُوا الرِّجْسَ مِنَ الْأَوْثَانِ وَاجْتَنِبُوا قَوْلَ الزُّورِ [٢٢:٣٠]

Demikianlah (perintah Allah). Dan barangsiapa mengagungkan apa-apa yang terhormat di sisi Allah maka itu adalah lebih baik baginya di sisi Tuhannya. Dan telah dihalalkan bagi kamu semua binatang ternak, terkecuali yang diterangkan kepadamu keharamannya, maka jauhilah olehmu berhala-berhala yang najis itu dan jauhilah perkataan-perkataan dusta.

Al-Hajj: 34

وَلِكُلِّ أُمَّةٍ جَعَلْنَا مَنْسَكًا لِيَذْكُرُوا اسْمَ اللَّهِ عَلَىٰ مَا رَزَقَهُمْ مِنْ بَهِيمَةِ الْأَنْعَامِ ۗ فَإِنَّكُمْ إِلَهًُا وَاحِدٌ فَلَهُ أَسْلِمُوا ۗ وَبَشِّرِ الْمُحْسِنِينَ [٢٢:٣٤]

Dan bagi tiap-tiap umat telah Kami syariatkan penyembelihan (kurban), supaya mereka menyebut nama Allah terhadap binatang ternak yang telah direzekikan Allah kepada mereka, maka Tuhanmu ialah Tuhan Yang Maha Esa, karena itu berserah dirilah kamu kepada-Nya. Dan berilah kabar gembira kepada orang-orang yang tunduk patuh (kepada Allah).

Al-An'am: 139

وَقَالُوا مَا فِي بُطُونِ هَذِهِ الْأَنْعَامِ خَالِصَةٌ لِّدُكُونِنَا وَمَحْرَمٌ عَلَيْنَا
أَزْوَاجِنَا ۖ وَإِنْ يَكُنْ مِنْتَهُ فَهُمْ فِيهِ شُرَكَاءُ ۖ سَيَجْزِيهِمْ وَصْفَهُمْ ۚ إِنَّهُ
حَكِيمٌ عَلِيمٌ [٦:١٣٩]

Dan mereka mengatakan: "Apa yang ada dalam perut binatang ternak ini adalah khusus untuk pria kami dan diharamkan atas wanita kami," dan jika yang dalam perut itu dilahirkan mati, maka pria dan wanita sama-sama boleh memakannya. Kelak Allah akan membalas mereka terhadap ketetapan mereka. Sesungguhnya Allah Maha Bijaksana lagi Maha Mengetahui.

Yunus: 24

إِنَّمَا مَثَلُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا كَمَاءٍ أَنْزَلْنَاهُ مِنَ السَّمَاءِ فَاخْتَلَطَ بِهِ نَبَاتُ
الْأَرْضِ مِمَّا يَأْكُلُ النَّاسُ وَالْأَنْعَامُ حَتَّىٰ إِذَا أَخَذَتِ الْأَرْضُ زُخْرُفَهَا وَازْبَيَّتَتْ
وَطَنَّ أَهْلُهَا أَهْمَهُمْ فَادْرُوْنَ عَلَيْهَا آتَاها أَمْرُنَا لَيْلًا أَوْ نَهَارًا فَجَعَلْنَاهَا حَصِيدًا
كَأَنْ لَمْ تَعْنِ بِالْأَمْسِ ۚ كَذَٰلِكَ نُفَصِّلُ الْآيَاتِ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ [١٠:٢٤]

Sesungguhnya perumpamaan kehidupan duniawi itu, adalah seperti air (hujan) yang Kami turunkan dan langit, lalu tumbuhlah dengan subur karena air itu tanam-tanaman bumi, di antaranya ada yang dimakan manusia dan binatang ternak. Hingga apabila bumi itu telah sempurna keindahannya, dan memakai (pula) perhiasannya, dan pemilik-permiliknya mengira bahwa mereka pasti menguasainya, tiba-tiba datanglah kepadanya azab Kami di waktu malam atau siang, lalu Kami jadikan (tanam-tanamannya) laksana tanam-tanaman yang sudah disabit, seakan-akan belum pernah tumbuh kemarin. Demikianlah Kami menjelaskan tanda-tanda kekuasaan (Kami) kepada orang-orang berfikir.

2. Dendeng (Daging yang Dikeringkan)

عَنْ إِسْحَاقَ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ أَبِي طَلْحَةَ أَنَّهُ سَمِعَ أَنَسَ بْنَ مَالِكٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ يَقُولُ إِنَّ حَيَّاطًا دَعَا رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لَطْعَامٍ صَنَعَهُ قَالَ أَنَسُ بْنُ مَالِكٍ فَذَهَبْتُ مَعَ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِلَى ذَلِكَ الطَّعَامِ فَقَرَّبَ إِلَى رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ حُبْرًا وَمَرَقًا فِيهِ دُبَاءٌ وَقَدِيدٌ فَرَأَيْتُ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَتَّبَعُ الدُّبَاءَ مِنْ حَوَائِي الْقُصْعَةِ قَالَ فَلَمْ أَرَلْ أَحَبُّ الدُّبَاءَ مِنْ يَوْمِئِذٍ¹⁴

Dari Ishaq bin 'Abdullah bin Abu Thalhah bahwa dia mendengar Anas bin Malik radliyallahu 'anhu berkata: Ada seorang tukang jahit yang mengundang makan Rasulullah ﷺ dengan

¹⁴ Hadis Sahih, Riwayat al-Bukhari, *Sahih al-Bukhari*, Juz 7, hal. 68; kata *qadidi* biasanya mencakup semua daging yang dikeringkan yang kemudian dimasak dengan berbagai sayuran.

makanan yang dibuatnya sendiri. Anas bin Malik berkata: Maka aku ikut pergi bersama Rasulullah ﷺ menghadiri undangan jamuan makan tersebut. Maka disuguhkan kepada Rasulullah ﷺ roti, sayur sop berisi labu dan daging asin yang sudah dikeringkan. Aku melihat Nabi ﷺ mencari-cari labu tersebut dari pinggir-pinggir baskom. Beliau berkata: "Sejak hari itu aku selalu suka dengan labu".

3. Daging Unta

Al-Hajj: 36

وَالْبُدْنَ جَعَلْنَاهَا لَكُمْ مِنْ شَعَائِرِ اللَّهِ لَكُمْ فِيهَا حَيْرٌ ۖ فَادْكُرُوا
اسْمَ اللَّهِ عَلَيْهَا صَوَافَّ ۖ فَإِذَا وَجَبَتْ جُنُوبُهَا فَكُلُوا مِنْهَا وَأَطْعِمُوا الْقَانِعَ
وَالْمُعْتَرَّ ۗ كَذَلِكَ سَخَّرْنَاهَا لَكُمْ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ [٢٢:٣٦]

Dan telah Kami jadikan untuk kamu unta-unta itu sebahagian dari syi'ar Allah, kamu memperoleh kebaikan yang banyak padanya, maka sebutlah olehmu nama Allah ketika kamu menyembelihnya dalam keadaan berdiri (dan telah terikat). Kemudian apabila telah roboh (mati), maka makanlah sebahagiannya dan beri makanlah orang yang rela dengan apa yang ada padanya (yang tidak meminta-minta) dan orang yang meminta. Demikianlah Kami telah menundukkan unta-unta itu kepada kamu, mudah-mudahan kamu bersyukur.

Al-Hajj: 37

لَنْ يَنَالَ اللَّهَ لُحُومُهَا وَلَا دِمَاؤُهَا وَلَكِنْ يَنَالُهُ التَّقْوَىٰ مِنْكُمْ ۗ
كَذَٰلِكَ سَخَّرَهَا لَكُمْ لِتُكَبِّرُوا اللَّهَ عَلَىٰ مَا هَدَاكُمْ ۗ وَبَشِّرِ الْمُحْسِنِينَ

[٢٢:٣٧]

Daging-daging unta dan darahnya itu sekali-kali tidak dapat mencapai (keridhaan) Allah, tetapi ketakwaan dari kamulah yang dapat mencapainya. Demikianlah Allah telah menundukkannya untuk kamu supaya kamu mengagungkan Allah terhadap hidayah-Nya kepada kamu. Dan berilah kabar gembira kepada orang-orang yang berbuat baik.

4. Daging Sapi

Ad-Dhariyat: 26

فَرَاغَ إِلَىٰ أَهْلِهِ فَجَاءَ بِعِجَلٍ سَمِينٍ [٥١:٢٦]

Maka dia pergi dengan diam-diam menemui keluarganya, kemudian dibawanya daging anak sapi gemuk.

Hud: 69

وَلَقَدْ جَاءَتْ رُسُلَنَا إِبْرَاهِيمَ بِالْبُشْرَىٰ قَالُوا سَلَامًا ۗ قَالِ
سَلَامٌ ۗ فَمَا لَبِثَ أَنْ جَاءَ بِعِجَلٍ حَنِيدٍ [١١:٦٩]

Dan sesungguhnya utusan-utusan Kami (malaikat-malaikat) telah datang kepada Ibrahim dengan membawa kabar gembira, mereka mengucapkan: "Selamat". Ibrahim menjawab: "Selamatlah," maka tidak lama kemudian Ibrahim menyuguhkan daging anak sapi yang dipanggang.

Yusuf: 43

وَقَالَ الْمَلِكُ إِنِّي أَرَى سَبْعَ بَقَرَاتٍ سِمَانٍ يَأْكُلُهُنَّ سَبْعٌ عِجَافٌ
وَسَبْعَ سُنبُلَاتٍ خُضْرٍ وَأُخَرَ يَابِسَاتٍ ۗ يَا أَيُّهَا الْمَلَأُ أَفْتُونِي فِي رُؤْيَايَ
إِنْ كُنْتُمْ لِلرُّؤْيَا تَعْبُرُونَ [١٢:٤٣]

Raja berkata (kepada orang-orang terkemuka dari kaumnya): "Sesungguhnya aku bermimpi melihat tujuh ekor sapi betina yang gemuk-gemuk dimakan oleh tujuh ekor sapi betina yang kurus-kurus dan tujuh bulir (gandum) yang hijau dan tujuh bulir lainnya yang kering". Hai orang-orang yang terkemuka: "Terangkanlah kepadaku tentang ta'bir mimpiku itu jika kamu dapat mena'birkan mimpi".

Yusuf: 46

يُوسُفُ أَيُّهَا الصِّدِّيقُ أَفْتِنَا فِي سَبْعِ بَقَرَاتٍ سِمَانٍ يَأْكُلُهُنَّ سَبْعٌ
عِجَافٌ وَسَبْعِ سُنبُلَاتٍ خُضْرٍ وَأُخَرَ يَابِسَاتٍ لَعَلِّي أَرْجِعُ إِلَى النَّاسِ
لَعَلَّهُمْ يَعْلَمُونَ [١٢:٤٦]

(Setelah pelayan itu berjumpa dengan Yusuf dia berseru): "Yusuf, hai orang yang amat dipercaya, terangkanlah kepada kami tentang tujuh ekor sapi betina yang gemuk-gemuk yang dimakan oleh tujuh ekor sapi betina yang kurus-kurus dan tujuh bulir (gandum) yang hijau dan (tujuh) lainnya yang kering agar aku kembali kepada orang-orang itu, agar mereka mengetahuinya".

5. Daging Kambing/Domba

عَنْ حَفْصَةَ بِنْتِ سِيرِينَ عَنْ أُمِّ عَطِيَّةَ قَالَتْ دَخَلَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَلَى عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا فَقَالَ عِنْدَكُمْ شَيْءٌ قَالَتْ لَا إِلَّا شَيْءٌ بَعَثْتُ بِهِ أُمَّ عَطِيَّةَ مِنَ الشَّاةِ الَّتِي بَعَثْتَ إِلَيْهَا مِنَ الصَّدَقَةِ قَالَ إِنَّهَا قَدْ بَلَغَتْ مَحَلَّهَا¹⁵

Dari Hafshah binti Sirin dari Ummu 'Athiyyah berkata: Nabi ﷺ datang menemui 'Aisyah radliyallahu 'anha seraya berkata: "Apakah kalian masih memiliki sesuatu (untuk dimakan)?" 'Aisyah berkata: "Tidak, kecuali sesuatu yang dikirim oleh Ummu 'Athiyyah dari daging kambing yang engkau kirim kepadanya sebagai shadaqah." Beliau bersabda: "Shadaqah itu berarti sudah sampai pada tempatnya".

عَنْ أَبِي زُرْعَةَ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ أَتَى النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بِلَحْمٍ فَرَفَعَ إِلَيْهِ الذِّرَاعُ وَكَانَتْ تُعْجِبُهُ فَتَهَسَّ مِنْهَا¹⁶

Dari Abu Zur'ah dari Abu Hurairah ia berkata: "Nabi ﷺ pernah diberikan daging (kaki depan), lalu daging itu pun diberikan kepadanya bagian tangannya dan beliau menyukainya lantas beliau mencicipinya".

¹⁵ Hadis Sahih, Riwayat al-Bukhari, *Sahih al-Bukhari*, Juz 3, hal. 156

¹⁶ Hadis Sahih, Riwayat al-Tirmizi, *Sunan al-Tirmizi*, Juz 4, hal. 277

عَنْ عَائِشَةَ قَالَتْ مَا كَانَ الذِّرَاعُ أَحَبَّ اللَّحْمِ إِلَى رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَلَكِنْ كَانَ لَا يَجِدُ اللَّحْمَ إِلَّا غَيِّبًا فَكَانَ يَعْجَلُ إِلَيْهِ لِأَنَّهُ أَعْجَلُهَا نُضْجًا¹⁷

Dari Aisyah ia berkata: "Bukanlah bagian tangan hewan yang paling disukai oleh Rasulullah ﷺ akan tetapi karena beliau jarang sekali mendapatkan daging maka beliau segera memakannya karena bagian itu lebih cepat matang".

6. Daging Kuda

عَنْ عَمْرٍو عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ عَلِيٍّ عَنْ جَابِرِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ نَهَى رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَوْمَ خَيْبَرَ عَنْ لُحُومِ الْحُمُرِ الْأَهْلِيَّةِ وَرَخَّصَ فِي الْخَيْلِ¹⁸

Dari' Amru dari Muhammad bin 'Ali dan Jabir bin Abdullah radliyallahu 'anhuma ia berkata: Rasulullah ﷺ melarang makan daging keledai jinak dan memberi kelonggaran (untuk mengkonsumsi) daging kuda pada saat perang Khaibar.

¹⁷ Ibid

¹⁸ Hadis Sahih, Riwayat al-Bukhari, *Sahih al-Bukhari*, Juz 7, hal. 95; Ada yang berpendapat bahwa ini adalah bentuk keringanan. Maka, hukum asalnya adalah dilarang, sehingga sebagian ulama memakruhkan daging kuda.

7. Bagian Daging Paling Enak

عَنْ مِسْعَرٍ حَدَّثَنِي شَيْخٌ مِنْ فَهْمٍ قَالَ وَأَظْنُهُ يُسَمَّى مُحَمَّدَ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ أَنَّهُ سَمِعَ عَبْدَ اللَّهِ بْنَ جَعْفَرٍ يَقُولُ أَطْيَبُ اللَّحْمِ لَحْمُ الظَّهْرِ¹⁹

Dari Mis'ar, Syaikh dari Fahm menceritakan kepadaku, (Mis'ar) berkata: dan menurutku ia bernama -Muhammad bin Abdullah bahwa dia mendengar Abdullah bin Ja'far menceritakan bahwa dia mendengar Rasulullah ﷺ bersabda ketika ada sekelompok orang memberi daging kepada beliau, sabdanya: "Sebaik-baik daging adalah daging punggung".

8. Daging Biawak

عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ أَهَدَتْ أُمُّ حُفَيْدٍ حَالَةَ ابْنِ عَبَّاسٍ إِلَى النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَقِطًا وَسَمْنًا وَأَضْبًا فَأَكَلَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مِنَ الْأَقِطِ وَالسَّمْنِ وَتَرَكَ الضَّبَّ تَقْدُرًا قَالَ ابْنُ عَبَّاسٍ فَأُكِلَ عَلَى مَائِدَةِ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَلَوْ كَانَ حَرَامًا مَا أُكِلَ عَلَى مَائِدَةِ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ²⁰

Dari Ibnu 'Abbas radliyallahu 'anhuma berkata: Ummu Hufaid, bibi dari Ibnu 'Abbas menghadiahkan kepada Nabi ﷺ keju, minyak samin dan daging biawak. Maka Nabi ﷺ memakan keju dan

¹⁹ Hadis Dhaif, Riwayat ibn Majah, *Sunan ibn Majah*, Juz 4, hal. 428

²⁰ Hadis Sahih, Riwayat al-Bukhari, *Sahih al-Bukhari*, Juz 3, hal. 155; dalam hadis ini memang tidak menunjukkan keharamannya, namun karena Rasulullah ﷺ menjauhinya, maka sebagai kesunnahan jika mampu menjauhinya maka itu adalah kebaikan. Namun siapa yang memakannya maka

UhamkaPre

UhamkaPre

UhamkaPre

UhamkaPress

UhamkaPress

UhamkaPress

amkaPress

amkaPress

amkaPress

10. Daging Burung

Al-Waqiah: 21

وَلَحْمٍ طَيْرٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ [٥٦:٢١]

Dan daging burung dari apa yang mereka inginkan.

عَنْ مُعَاذِ بْنِ عَبْدِ الرَّحْمَنِ بْنِ عُثْمَانَ التَّيْمِيِّ عَنْ أَبِيهِ عَبْدِ الرَّحْمَنِ
 بْنِ عُثْمَانَ قَالَ كُنَّا مَعَ طَلْحَةَ بْنِ عُبَيْدِ اللَّهِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ وَنَحْنُ حُرْمٌ
 فَأُهْدِيَ لَهٗ طَيْرٌ وَطَلْحَةُ رَاقِدٌ فَمِنَّا مَنْ أَكَلَ وَمِنَّا مَنْ تَوَرَّعَ فَلَمْ يَأْكُلْ فَلَمَّا
 اسْتَيْقَظَ طَلْحَةُ وَفَقَّ مِنْ أَكْلِهِ وَقَالَ أَكَلْنَاهُ مَعَ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ
 وَسَلَّمَ²²

Dari Mu'adz bin Abdurrahman bin Utsman At Taimi dari bapaknya, Abdurrahman bin Utsman berkata: Kami bersama Thalhaf bin Ubaidullah radliyallahu 'anhu dalam keadaan berihram, kemudian dihadiahkan kepadanya daging burung .Saat itu dia sedang tidur. Maka di antara kami ada yang memakan dan ada yang menolak memakannya. Ketika Thalhaf terjaga, dia sepakat dengan orang-orang yang memakannya dan berkata: "Kami pernah memakannya bersama Rasulullah ﷺ".

عَنْ إِبْرَاهِيمَ بْنِ عُمَرَ بْنِ سَفِينَةَ عَنْ أَبِيهِ عَنْ جَدِّهِ قَالَ أَكَلْتُ
 مَعَ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لَحْمَ حُبَارَى²³

²² Hadis Sahih, Riwayat Ahmad, *Musnad Ahmad*, Juz 3, hal. 7

²³ Hadis Dhaif, Riwayat al-Tirmizi, *Sunan al-Tirmizi*, Juz 4, hal. 272

Dari Ibrahiim bin Umar bin Safinah dari bapaknya dari kakeknya ia berkata: "Aku pernah makan daging hubara (sejenis burung berbadan besar berkaki panjang) bersama Rasulullah ﷺ".

11. Daging bebek, ayam dan telur

عَنْ زَهْدَمِ الْجَرْمِيِّ قَالَ كُنَّا عِنْدَ أَبِي مُوسَى وَكَانَ بَيْنَنَا وَبَيْنَ هَذَا الْحَيِّ مِنْ جَرْمِ إِحَاءٍ وَمَعْرُوفٍ قَالَ فُقِدِمَ طَعَامٌ قَالَ وَقُدِمَ فِي طَعَامِهِ لَحْمٌ دَجَاجٍ قَالَ وَفِي الْقَوْمِ رَجُلٌ مِنْ بَنِي تَيْمِ اللَّهِ أَحْمَرُ كَأَنَّهُ مَوْلَى قَالَ فَلَمْ يَدُنْ فَقَالَ لَهُ أَبُو مُوسَى اذْنُ فَإِنِّي قَدْ رَأَيْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَأْكُلُ مِنْهُ²⁴

dari Zahdam Al Jarmi mengatakan: kami pada Abu Musa yang ketika itu antara kami dan penghuni dusun Jarom terjalin hubungan kekeluargaan, kecintaan dan persahabatan. Kata Zahdam: kami diberi hidangan yang berisi daging ayam. Ditengah perkumpulan itu ada seorang laki-laki dari bani taimullah ahmar yang seakan-akan dia adalah dari kalangan mantan budak, yang tidak mendekati hidangan. Maka Abu musa memanggilnya: 'Mendekatlah, sebab aku melihat Rasulullah ﷺ juga menyantapnya'.

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ إِذَا كَانَ يَوْمُ الْجُمُعَةِ قَعَدَتْ الْمَلَائِكَةُ عَلَى أَبْوَابِ الْمَسْجِدِ فَكَتَبُوا مَنْ جَاءَ إِلَى الْجُمُعَةِ فَإِذَا خَرَجَ الْإِمَامُ طَوَّتِ الْمَلَائِكَةُ الصُّحُفَ قَالَ فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ الْمُهَجَّرُ إِلَى الْجُمُعَةِ كَالْمُهْدِيِّ بَدَنَةً ثُمَّ كَالْمُهْدِيِّ

²⁴ Hadis Sahih, Riwayat al-Bukhari, *Sahih al-Bukhari*, Juz 7, hal. 94

بَقْرَةً ثُمَّ كَالْمُهْدِيِّ شَاةً ثُمَّ كَالْمُهْدِيِّ بَطَّةً ثُمَّ كَالْمُهْدِيِّ دَجَاجَةً ثُمَّ
 كَالْمُهْدِيِّ بَيْضَةً²⁵

Dari Abu Hurairah bahwa Nabi ﷺ bersabda: "Bila datang hari Jum'at, para malaikat duduk di pintu-pintu masjid untuk mencatat siapa yang menghadiri shalat Jum'at. Bila imam telah keluar (berkhutbah), maka malaikat menutup lembaran-lembarannya (buku catatan amal kebaikan)." Abu Hurairah berkata: "Rasulullah ﷺ bersabda: 'Orang yang bersegera ke masjid seperti orang yang berkorban dengan seekor unta, yang datang setelahnya seperti berkorban dengan seekor sapi, orang yang datang setelahnya seperti berkorban dengan seekor kambing, yang datang setelahnya seperti berkorban dengan seekor bebek ,yang datang setelahnya seperti berkorban dengan seekor ayam, dan yang datang setelahnya seperti berkorban dengan sebutir telur".

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ الْمُهَجِّرُ إِلَى
 الْجُمُعَةِ كَالْمُهْدِيِّ بَدَنَةً ثُمَّ الَّذِي يَلِيهِ كَالْمُهْدِيِّ بَقْرَةً وَالَّذِي يَلِيهِ
 كَالْمُهْدِيِّ كَبْشًا حَتَّى ذَكَرَ الدَّجَاجَةَ وَالْبَيْضَةَ²⁶

Dari Abu Hurairah dari Nabi ﷺ , beliau bersabda: "Orang yang bersegera mendatangi shalat jum'at seperti orang yang berinfaq seekor unta, dan orang yang setelahnya seperti orang yang berinfaq seekor sapi, dan orang yang setelahnya seperti orang yang berinfaq seor kambing, " sehingga beliau menyebutkan seperti berinfaq ayam dan telur".

²⁵ Hadis Sahih, Riwayat al-Nasa'i, *Sunan al-Nasa'i*, Juz 3, hal. 97

²⁶ Hadis Sahih, Riwayat Ahmad, *Musnad Ahmad*, Juz 12, hal. 201

12. Ikan dan Segala yang Di Laut, Termasuk Paus

An-Nahl: 14

وَهُوَ الَّذِي سَخَّرَ الْبَحْرَ لِتَأْكُلُوا مِنْهُ لَحْمًا طَرِيًّا وَتَسْتَخْرِجُوا مِنْهُ حِلْيَةً تَلْبَسُونَهَا وَتَرَى الْفُلْكَ مَوَاحِرَ فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَلِعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ [١٦:١٤]

Dan Dialah, Allah yang menundukkan lautan (untukmu), agar kamu dapat memakan daripadanya daging yang segar (ikan), dan kamu mengeluarkan dari lautan itu perhiasan yang kamu pakai; dan kamu melihat bahtera berlayar padanya, dan supaya kamu mencari (keuntungan) dari karunia-Nya, dan supaya kamu bersyukur.

Fatir: 12

وَمَا يَسْتَوِي الْبَحْرَانِ هَذَا عَذْبٌ فُرَاتٌ سَائِغٌ شَرَابُهُ وَهَذَا مِلْحٌ أُجَاجٌ ۚ وَمِنْ كُلٍّ تَأْكُلُونَ لَحْمًا طَرِيًّا وَتَسْتَخْرِجُونَ حِلْيَةً تَلْبَسُونَهَا ۚ وَتَرَى الْفُلْكَ فِيهِ مَوَاحِرَ لِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَلِعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ [٣٥:١٢]

Dan tiada sama (antara) dua laut; yang ini tawar, segar, sedap diminum dan yang lain asin lagi pahit. Dan dari masing-masing laut itu kamu dapat memakan daging yang segar dan kamu dapat mengeluarkan perhiasan yang dapat kamu memakainya, dan pada masing-masingnya kamu lihat kapal-kapal berlayar membelah laut supaya kamu dapat mencari karunia-Nya dan supaya kamu bersyukur.

As-Saffat: 142

فَالْتَقَمَهُ الْخَوْتُ وَهُوَ مُلِيمٌ [٣٧:١٤٢]

Maka ia ditelan oleh ikan besar dalam keadaan tercela.

Al-Maidah: 96

أَحِلَّ لَكُمْ صَيْدُ الْبَحْرِ وَطَعَامُهُ مَتَاعًا لَكُمْ وَلِلسَّيَّارَةِ ۗ وَحَرَّمَ عَلَيْكُمْ صَيْدُ الْبَرِّ مَا دُمْتُمْ حُرُمًا ۗ وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي إِلَيْهِ تُحْشَرُونَ [٥:٩٦]

Dihalalkan bagimu binatang buruan laut dan makanan (yang berasal) dari laut sebagai makanan yang lezat bagimu, dan bagi orang-orang yang dalam perjalanan; dan diharamkan atasmu (menangkap) binatang buruan darat, selama kamu dalam ihram. Dan bertakwalah kepada Allah Yang kepada-Nya-lah kamu akan dikumpulkan.

عَنْ ابْنِ جُرَيْجٍ قَالَ أَخْبَرَنِي عَمْرُو أَنَّهُ سَمِعَ جَابِرًا رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ يَقُولُ غَزَوْنَا جَيْشَ الْحَبِطِ وَأَمَرَ أَبُو عُبَيْدَةَ فَجَعْنَا جُوعًا شَدِيدًا فَأَلْقَى الْبَحْرُ حُوتًا مِثِّيَا لَمْ نَرَ مِثْلَهُ يُقَالُ لَهُ الْعَنْبَرُ فَأَكَلْنَا مِنْهُ نِصْفَ شَهْرٍ فَأَحَدَ أَبُو عُبَيْدَةَ عَظْمًا مِنْ عِظَامِهِ فَمَرَّ الرَّكِبُ تَحْتَهُ فَأَخْبَرَنِي أَبُو الزُّبَيْرِ أَنَّهُ سَمِعَ جَابِرًا يَقُولُ قَالَ أَبُو عُبَيْدَةَ كُلُوا فَلَمَّا قَدِمْنَا الْمَدِينَةَ ذَكَرْنَا ذَلِكَ لِلنَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ كُلُوا رِزْقًا أَخْرَجَهُ اللَّهُ أَطْعَمُونَا إِنْ كَانَ مَعَكُمْ فَأَتَاهُ بَعْضُهُمْ فَأَكَلَهُ²⁷

²⁷ Hadis Sahih, Riwayat al-Bukhari, *Sahih al-Bukhari*, Juz. 5, hal. 167

Dari Ibnu Juraij dia berkata: Telah mengabarkan kepadaku 'Amru bahwasanya mendengar Jabir berkata: Kami pernah berperang bersama pasukan Khabath (pemakan daun-daunan) yang pada waktu itu Abu Ubaidah di angkat sebagai pemimpin pasukan. Lalu kami merasa lapar sekali. Tiba-tiba laut melemparkan ikan paus yang tidak pernah aku lihat sebelumnya. Ikan itu disebut Al Anbar. Kami makan dari ikan itu selama setengah bulan. Kemudian Abu Ubaidah mengambil salah satu bagian dari tulangnya dan dia pancangkan. Hingga seorang pengendara bisa lewat dibawah tulang itu. Telah mengabarkan kepadaku Abu Az Zubair bahwasanya dia mendengar Jabir berkata: Abu 'Ubaidah berkata: "Makanlah oleh kalian semua!" Tatkala kami sampai di Madinah, hal itu kami beritahukan kepada Nabi ﷺ. Maka beliau bersabda: "Makanlah oleh kalian, itu adalah rizki yang telah Allah berikan. Berilah kami! jika masih tersisa." Maka sebagiannya di bawakan kepada beliau dan beliau pun memakannya.

13. Serangga

عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عُمَرَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ
أُحِلَّتْ لَنَا مَيْتَتَانِ الْحَوْتُ وَالْجُرَادُ²⁸

Dari Abdullah bin Umar ,bahwa Rasulullah ﷺ bersabda:
"Telah di halalkan bagi kita dua jenis bangkai: bangkai ikan paus dan belalang."

عَنْ أَبِي يَعْقُوبٍ قَالَ سَمِعْتُ ابْنَ أَبِي أَوْفَى رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ
غَزَوْنَا مَعَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ سَبْعَ غَزَوَاتٍ أَوْ سِتًّا كُنَّا نَأْكُلُ مَعَهُ

²⁸ Hadis Sahih, Riwayat Ibn Majah, *Sunan Ibn Majah*, Juz 2, hal. 1073

الْجَرَادَ قَالَ سُفْيَانُ وَأَبُو عَوَانَةَ وَإِسْرَائِيلُ عَنْ أَبِي يَعْقُورٍ عَنْ ابْنِ أَبِي أَوْفَى
سَبْعَ غَزَوَاتٍ²⁹

Dari Abu Ya'fur ia berkata: aku mendengar Ibnu Abu Afa radliallahu 'anhuma, ia berkata: "Kami pernah bersama Nabi ﷺ melakukan peperangan sebanyak tujuh atau enam kali, dan setiap itu kami bersama beliau makan belalang". Sufyan dan Abu Awanah dan Israil menyebutkan dari Abu Ya'fur dari Ibnu Abu Afa dengan lafadz, "Tujuh peperangan".

²⁹ Hadis Sahih, Riwayat al-Bukhari, *Sahih al-Bukhari*, Juz 7, hal. 90

Nutrisi Khusus dan Penyedap

1. Air Susu Binatang

Al-Mukminun: 21

وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً ۖ نُسْقِيكُمْ مِمَّا فِي بُطُونِهَا وَلَكُمْ فِيهَا
مَنَافِعُ كَثِيرَةٌ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ [٢٣:٢١]

Dan sesungguhnya pada binatang-binatang ternak, benar-benar terdapat pelajaran yang penting bagi kamu, Kami memberi minum kamu dari air susu yang ada dalam perutnya, dan (juga) pada binatang-binatang ternak itu terdapat faedah yang banyak untuk kamu, dan sebagian daripadanya kamu makan,

An-Nahl: 66

وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً ۖ نُسْقِيكُمْ مِمَّا فِي بُطُونِهِ مِنْ بَيْنِ
فَرْثٍ وَدَمٍ لَبَنًا خَالِصًا سَائِغًا لِلشَّارِبِينَ [١٦:٦٦]

Dan sesungguhnya pada binatang ternak itu benar-benar terdapat pelajaran bagi kamu. Kami memberimu minum dari pada apa yang berada dalam perutnya (berupa) susu yang bersih antara tahi dan darah, yang mudah ditelan bagi orang-orang yang meminumnya.

Al-Qasas: 25

فَجَاءَتْهُ إِحْدَاهُمَا تَمْشِي عَلَى اسْتِحْيَاءٍ قَالَتْ إِنَّ أَبِي يَدْعُوكَ
لِيَجْزِيَكَ أَجْرَ مَا سَقَيْتَ لَنَا ۖ فَلَمَّا جَاءَهُ وَقَصَّ عَلَيْهِ الْقَصَصَ قَالَ لَا
تَخَفْ ۗ نَجَّوْتُمْ مِنَ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ [٢٨:٢٥]

Kemudian datanglah kepada Musa salah seorang dari kedua wanita itu berjalan kemalu-maluan, ia berkata: "Sesungguhnya bapakku memanggil kamu agar ia memberikan balasan terhadap (kebaikan)mu memberi minum (ternak) kami". Maka tatkala Musa mendatangi ayahnya (Syu'aib) dan menceritakan kepadanya cerita (mengenai dirinya), Syu'aib berkata: "Janganlah kamu takut. Kamu telah selamat dari orang-orang yang zalim itu".

عَنْ طَارِقِ بْنِ شَهَابٍ أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ إِنَّ اللَّهَ
عَزَّ وَجَلَّ لَمْ يَضَعْ دَاءً إِلَّا وَضَعَ لَهُ شِفَاءً فَعَلَيْكُمْ بِالْبَنَانِ الْبَقْرِ فَإِنَّهَا تَرُمُّ
مِنْ كُلِّ الشَّجَرِ³⁰

Dari Thariq bin Syihab bahwa Nabi ﷺ bersabda: "Sesungguhnya Allah 'azza wajalla belum pernah menurunkan penyakit, kecuali juga menurunkan obatnya. Karena itu, hendaklah kalian meminum susu Sapi, sebab ia makan dari beragam jenis dedaunan.

عَنْ عُمَرَ وَهُوَ ابْنُ أَبِي حَزْمَلَةَ عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ قَالَ دَخَلْتُ مَعَ
رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنَا وَخَالِدُ بْنُ الْوَلِيدِ عَلَى مَيْمُونَةَ فَجَاءَتْنَا

³⁰ Hadis Hasan, Riwayat Ahmad, *Musnad Ahmad*, Juz 31, hal. 127

بِإِنَاءٍ فِيهِ لَبَنٌ فَشَرِبَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَأَنَا عَلَى يَمِينِهِ وَخَالِدٌ عَلَى شِمَالِهِ فَقَالَ لِي الشَّرْبَةُ لَكَ فَإِنْ شِئْتَ آثَرْتُ بِهَا خَالِدًا فَقُلْتُ مَا كُنْتُ أُؤَثِّرُ عَلَى سُؤْرِكَ أَحَدًا ثُمَّ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَنْ أَطْعَمَهُ اللَّهُ الطَّعَامَ فَلْيُقِلْ اللَّهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِيهِ وَأَطْعِمْنَا خَيْرًا مِنْهُ وَمَنْ سَقَاهُ اللَّهُ لَبَنًا فَلْيُقِلْ اللَّهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِيهِ وَزِدْنَا مِنْهُ وَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لَيْسَ شَيْءٌ يُجْزَى مَكَانَ الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ غَيْرُ اللَّبَنِ³¹

Dari Umar yaitu Ibnu Abu Harmalah dari Ibnu Abbas ,ia berkata: aku bersama Rasulullah ﷺ dan Khalid bin Al Walid menemui Maimunah, kemudian Maimunah datang kepada kami membawa bejana yang berisi susu, kemudian Rasulullah ﷺ minum sementara aku berada di kanannya dan Khalid berada di sebelah kirinya, kemudian beliau berkata: "Hakmu untuk minum, apabila engkau mau maka dahulukan Khalid"!Maka aku katakan: aku tidak akan mendahulukan bekasmu kepada seorang pun. Kemudian Rasulullah ﷺ bersabda: "Barang siapa yang Allah beri makan hendaknya ia berdoa: *Allaahumma Baarik Lanaa Fiihi Wa Ath'imnaa Khairan Minhu* (Ya Allah, berkahilah kami padanya dan berilah kami makan yang lebih baik darinya), dan barang siapa yang Allah beri minum susu maka hendaknya ia berdoa: *Allaahumma Baarik Lanaa Fiihi Wa Zidnaa Minhu* (Ya Allah, berkahilah kami padanya dan tambahkanlah darinya).(Rasulullah ﷺ bersabda: "Tidak ada sesuatu yang bisa menggantikan makan dan minum selain susu".

³¹ Hadis hasan, Riwayat al-Tirmizi, *Sunan al-Tirmizi*, Juz 5, hal. 506

2. Madu

An-Nahl: 69

ثُمَّ كُلِي مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا ۗ يَخْرُجُ مِنْ
بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ ۗ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ
يَتَفَكَّرُونَ [١٦:٦٩]

Kemudian makanlah dari tiap-tiap (macam) buah-buahan dan tempuhlah jalan Tuhanmu yang telah dimudahkan (bagimu). Dari perut lebah itu ke luar minuman (madu) yang bermacam-macam warnanya, di dalamnya terdapat obat yang menyembuhkan bagi manusia. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda (kebesaran Tuhan) bagi orang-orang yang memikirkannya.

3. Cuka

عَنْ جَابِرِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ سَأَلَ أَهْلَهُ
الْأُدْمَ فَقَالُوا مَا عِنْدَنَا إِلَّا حُلٌّ فَدَعَا بِهِ فَجَعَلَ يَأْكُلُ بِهِ وَيَقُولُ نِعْمَ الْأُدْمُ
الْحُلُّ نِعْمَ الْأُدْمُ الْحُلُّ³²

Dari Jabir bin Abdullah bahwa Nabi ﷺ bertanya kepada istrinya-istrinya mengenai lauk, lalu mereka menjawab: "Kita tidak punya apa-apa selain cuka." Beliau menyuruh diambilkan kemudian beliau makan dengan cuka tersebut sambil bersabda: 'Sebaik-baik lauk adalah cuka, sebaik-baik lauk adalah cuka'.

³² Hadis Sahih, Riwayat Muslim, *Sahih Muslim*, Juz 3, hal. 1622; Kata *idam* bermakna segala bahan makanan sebagai pendamping makanan pokok dan bisa juga sebagai penambah rasa bukan sekedar makanan tambahan.

4. Garam

عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ
سَيِّدُ إِدَامِكُمْ الْمِلْحُ³³

Dari Anas bin Malik dia berkata: "Rasulullah ﷺ bersabda: "Lauk teristimewa kalian adalah garam".

5. Gula

يَحْيَى بْنُ عَبْدِ اللَّهِ قَالَ سَمِعْتُ أَبِي يَقُولُ سَمِعْتُ أَبَا هُرَيْرَةَ يَقُولُ
قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَخْرُجُ فِي آخِرِ الزَّمَانِ رِجَالٌ يَخْتَلُونَ
الدُّنْيَا بِالدِّينِ يَلْبَسُونَ لِلنَّاسِ جُلُودَ الضَّأْنِ مِنَ اللَّيْنِ أَلَسْتُهُمْ أَحْلَى مِنْ
السُّكَّرِ وَقُلُوبُهُمْ قُلُوبُ الدِّثَابِ يَقُولُ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ أَبِي يَعْتَرُونَ أُمَّ عَلِيٍّ
يَجْتَرُونَ فِي حَلْفَتِي لِأَبْعَثَنَّ عَلَى أَوْلَيْكَ مِنْهُمْ فِتْنَةً تَدْعُ الْحَلِيمَ مِنْهُمْ
حَيْرَانًا³⁴

Yahya bin 'Ubaidillah berkata: Aku mendengar bapakku berkata: Aku mendengar Abu Hurairah berkata bahwa Rasulullah ﷺ akan keluar manusia-manusia diakhir zaman yang mencari atau menukar dunia dengan agama, mereka mengenakan pakaian di antara manusia dengan bulu domba kerana saking halusnyanya, lisan mereka lebih manis dari gula dan hati mereka adalah seperti hati serigala, Allah 'azza wajalla berfirman: Apakah terhadap-Ku

³³ Hadis Dhaif, Riwayat Ibn Majah, *Sunan Ibn Majah*, Juz 2, hal. 1102

³⁴ Hadis Dhaif, Riwayat al-Tirmizi, *Sunan al-Tirmizi*, Juz 4, hal. 604

mereka berbuat tipu daya, ataukah kepadaku mereka menantang, maka dengan nama-Ku aku bersumpah, akan Aku kirimkan sebuah fitnah di kalangan mereka yang membuat orang sabar kebingungan".

Makanan Olahan

1. Roti

Yusuf: 36 (Idem Anggur)

عَنْ أُمِّ أَيْمَنَ أَتَمَّا عَزَبَلَتْ دَقِيقًا فَصَنَعَتْهُ لِلنَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ
رَغِيفًا فَقَالَ مَا هَذَا قَالَتْ طَعَامٌ نَصْنَعُهُ بِأَرْضِنَا فَأَحْبَبْتُ أَنْ أَصْنَعَ مِنْهُ
لَكَ رَغِيفًا فَقَالَ رُدِّيهِ فِيهِ ثُمَّ اعْجِنِيهِ³⁵

Dari Ummu Aiman, bahwa dia sedang mengayak gandum, kemudian ia membuatnya menjadi roti untuk Nabi ﷺ. Beliau lalu bertanya "Apakah ini?" dia menjawab, "Makanan yang aku buat dari hasil bumi (negeri) kami, aku senang menjadikannya roti untuk anda." Kemudian beliau pun bersabda: "Kembalikan ia pada tempatnya, lalu buatlah menjadi adonan."

2. Tsarid

عَنْ أَبِي مُوسَى رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ
وَسَلَّمَ كَمَلٌ مِنَ الرِّجَالِ كَثِيرٌ وَلَمْ يَكْمُلْ مِنَ النِّسَاءِ إِلَّا أَسِيَّةُ امْرَأَةٍ فِرْعَوْنَ
وَمَرْيَمُ بِنْتُ عِمْرَانَ وَإِنَّ فَضْلَ عَائِشَةَ عَلَى النِّسَاءِ كَفَضْلِ الثَّرِيدِ عَلَى
سَائِرِ الطَّعَامِ³⁶

³⁵ Hadis Hasan, Riwayat Ibn Majah, *Sunan Ibn Majah*, Juz 2, hal. 1107

³⁶ Hadis Sahih, Riwayat al-Bukhari, *Sahih al-Bukhari*, Juz 4, hal. 158

Dari Abu Musa radliyallahu 'anhu berkata: Rasulullah ﷺ bersabda: "Manusia yang sempurna dari kalangan laki-laki banyak dan tidak ada manusia yang sempurna dari kalangan wanita kecuali Aisyah, istrinya Fir'aun dan Maryam binti 'Imran. Dan keistimewaan 'Aisyah dibandingkan wanita-wanita lain adalah bagaikan keistimewaan makanan "tsarid" terhadap makanan yang lain." (Tsarid adalah sejenis makanan yang terbuat dari daging dan roti yang dibuat bubur dan berkuah- .pent)

3. Keju

عَنْ عِيَّاضِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ سَعْدِ بْنِ أَبِي سَرْحِ الْعَامِرِيِّ أَنَّهُ سَمِعَ
أَبَا سَعِيدِ الْخُدْرِيِّ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ يَقُولُ كُنَّا نُخْرِجُ زَكَاةَ الْفِطْرِ صَاعًا مِنْ
طَعَامٍ أَوْ صَاعًا مِنْ شَعِيرٍ أَوْ صَاعًا مِنْ تَمْرٍ أَوْ صَاعًا مِنْ أَقِطٍ أَوْ صَاعًا
مِنْ زَبِيبٍ³⁷

Dari 'Iyadl bin 'Abdullah bin Sa'ad bin Abu Sarhi Al 'Amiriy bahwa dia mendengar Abu Sa'id Al Khudriy radliyallahu 'anhu berkata: Kami mengeluarkan zakat fithri satu sha' dari makanan atau satu sha' dari gandum atau satu sha' dari kurma atau satu sha' dari keju atau satu sha'dari kismis (anggur kering)."

4. Sup (Rebusan Sayur)

عَنْ يَعْقُوبَ بْنِ أَبِي يَعْقُوبَ عَنْ أُمِّ الْمُؤَدَّرِ بِنْتِ قَيْسِ الْأَنْصَارِيَّةِ
قَالَتْ دَخَلَ عَلَيَّ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَمَعَهُ عَلِيٌّ عَلَيْهِ السَّلَامُ

³⁷ Hadis Sahih, Riwayat al-Bukhari, *Sahih al-Bukhari*, Juz 2, hal 131

وَعَلِيٌّ نَاقَةٌ وَلَنَا دَوَالِي مُعَلَّقَةٌ فَقَامَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَأْكُلُ مِنْهَا وَقَامَ عَلِيٌّ لِيَأْكُلَ فَطَفِقَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ لِعَلِيٍّ مَهْ إِنَّكَ نَاقَةٌ حَتَّى كَفَّ عَلِيٌّ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَتْ وَصَنَعْتُ شَعِيرًا وَسَلَقًا فَجِئْتُ بِهِ فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَا عَلِيُّ أَصِبْ مِنْ هَذَا فَهُوَ أَنْفَعُ لَكَ³⁸

Dari Ya'qub bin Abu Ya'qub dari Ummu Al Mundzir binti Qais Al Anshariyyah ia berkata: Rasulullah ﷺ menemuiku bersama Ali 'alaihissalam, sementara Ali baru saja sembuh dari sakit. Saat itu kami memiliki buah kurma yang tergantung, Rasulullah ﷺ lalu berdiri dan makan sebagian darinya. Ketika Ali berdiri untuk makan, Rasulullah ﷺ berkata kepada Ali: "Tahanlah, sesungguhnya engkau baru saja sembuh dari sakit!" Hingga Ali menahan diri. Ummu Al Mundzir berkata: Lalu aku masak gandum dan rebusan sayur .Setelah itu aku membawanya dan Rasulullah ﷺ pun berkata: "Wahai Ali, makanlah dari makanan ini, makanan tersebut lebih bermanfaat bagimu".

5. Khais; Campuran Kurma, Susu Kering Dan Mentega

حَدَّثَنِي عَمْرُو بْنُ أَبِي عَمْرٍو مَوْلَى الْمُطَّلِبِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ حَنْطَبٍ أَنَّهُ سَمِعَ أَنَسَ بْنَ مَالِكٍ يَقُولُ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لِأَبِي طَلْحَةَ التَّمِيسِ لَنَا غُلَامًا مِنْ غِلْمَانِكُمْ يَخْدُمُنِي فَخَرَجَ بِي أَبُو

³⁸ Hadis Hasan, Riwayat Abu Daud, *Sunan Abu Daud*, Juz 4, hal. 3

طَلْحَةَ يُرْدِفُنِي وَرَاءَهُ وَكُنْتُ أخدمُ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كُلَّمَا نَزَلَ
 فَكُنْتُ أَسْمَعُهُ يُكْتَبِرُ أَنْ يَقُولَ اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ وَالْعَجْزِ
 وَالْكَسَلِ وَالْجُبْنِ وَالْبُخْلِ وَضَلَعِ الدِّينِ وَغَلَبَةِ الرِّجَالِ فَلَمْ أَرَلْ أخدمُهُ حَتَّى
 أَقْبَلْنَا مِنْ حَيْبَرَ وَأَقْبَلَ بِصَفِيَّةَ بِنْتِ حُيَيٍّ فَدَ حَازَهَا فَكُنْتُ أَرَاهُ يُحَوِّي
 وَرَاءَهُ بِعَبَاءَةٍ أَوْ بِكِسَاءٍ ثُمَّ يُرْدِفُهَا وَرَاءَهُ حَتَّى إِذَا كُنَّا بِالصَّهْبَاءِ صَنَعَ
 حَيْسًا فِي نِطْعٍ ثُمَّ أَرْسَلَنِي فَدَعَوْتُ رِجَالًا فَأَكَلُوا فَكَانَ ذَلِكَ بِنَاءَهُ بِهَا ثُمَّ
 أَقْبَلَ حَتَّى إِذَا بَدَأَ لَهُ أُحُدٌ قَالَ هَذَا جَبَلٌ يُجْبُنَا وَنُجْبُهُ فَلَمَّا أَشْرَفَ عَلَى
 الْمَدِينَةِ قَالَ اللَّهُمَّ إِنِّي أُحَرِّمُ مَا بَيْنَ جَبَلَيْهَا كَمَا حَرَّمَ إِبْرَاهِيمَ مَكَّةَ اللَّهُمَّ
 بَارِكْ لَهُمْ فِي مَدِينِهِمْ وَصَاعِهِمْ³⁹

Telah bercerita kepadaku' Amr bin Abi 'Amr, budak al-Muthalib bin Abdullah bin Hanthab sesungguhnya dia telah mendengar Anas bin Malik berkata: Rasulullah ﷺ bersabda pada Abu Thalhah, "Berilah kami seorang pelayan dari pelayanmu yang bisa membantuku", lalu Abu Thalhah keluar bersamaku (Anas bin Malik) membonceng dibelakangnya. Dan saya melayani Nabi ﷺ, setiap beliau singgah, aku banyak mendengar perkataan, "Ya Allah, aku berlindung dari kesedihan (yang sudah terjadi dan yang belum), kelemahan, kemalasan, ketakutan, kebakhilan, beratnya hutang dan dikuasai oleh orang lain", maka saya tetap melayaninya sampai pulang dari Khaibar, dan Nabi berumah tangga dengan Shafiyah Binti Huyyai yang telah ditawannya. Maka saya melihat (Abu Thalhah) mengikuti dibelakangnya dengan membawa bejana atau

³⁹ Hadis Sahih, Riwayat al-Bukhari, *Sahih al-Bukhari*, Juz 4, hal. 36

pakaian lalu diangkutnya dibelakangnya sampai kami di daerah Shohba', lalu memasak khais (makanan yang terbuat dari kurma, susu kering dan mentega) (ditaruh) di tikar dari kulit, lalu dia (Anas bin Malik) mengutusku, maka saya memanggil seorang laki-laki, lalu mereka makan. Setelah itu, dilanjutkan sampai kelihatan gunung Uhud, dan (Rasulullah ﷺ) bersabda, "Ini adalah gunung yang cinta pada kami dan kami cinta padanya." Maka tatkala memasuki Madinah berkata: "Ya Allah sesungguhnya aku mengharamkan antara dua gunung ini sebagaimana Ibrahim mengharamkan Makkah, ya Allah berkahilah mereka pada tiap mudnya dan tiap sho'nya".

6. Khazir (campuran daging dan tepung berkuah) dan Jasyisyah (bubur daging dan tepung)

عَنْ ابْنِ شَهَابٍ أَنَّ مُحَمَّدَ بْنَ الرَّبِيعِ الْأَنْصَارِيَّ حَدَّثَهُ أَنَّ عِتْبَانَ بْنَ مَالِكٍ وَهُوَ مِنْ أَصْحَابِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مِمَّنْ شَهِدَ بَدْرًا مِنْ الْأَنْصَارِ أَنَّهُ أَتَى رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ يَا رَسُولَ اللَّهِ إِنِّي قَدْ أَنْكَرْتُ بَصْرِي وَأَنَا أُصَلِّي لِقَوْمِي وَإِذَا كَانَتْ الْأَمْطَارُ سَالَ الْوَادِي الَّذِي بَيْنِي وَبَيْنَهُمْ وَلَمْ أَسْتَطِعْ أَنْ آتِيَ مَسْجِدَهُمْ فَأُصَلِّي لَهُمْ وَدِدْتُ أَنَّكَ يَا رَسُولَ اللَّهِ تَأْتِي فَتُصَلِّي فِي مُصَلِّي فَأَتَّخِذُهُ مُصَلِّي قَالَ فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ سَأَفْعَلُ إِنْ شَاءَ اللَّهُ قَالَ عِتْبَانُ فَعَدَا رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَأَبُو بَكْرٍ الصِّدِّيقُ حِينَ ارْتَفَعَ النَّهَارُ فَاسْتَأْذَنَ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَأَذْنَتْ لَهُ فَلَمْ يَجْلِسْ حَتَّى دَخَلَ الْبَيْتَ

ثُمَّ قَالَ أَيْنَ نُحِبُّ أَنْ أُصَلِّيَ مِنْ بَيْتِكَ قَالَ فَأَشْرَتْ إِلَى نَاحِيَةِ مِنَ الْبَيْتِ
فَقَامَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَكَبَّرَ فَعُمْنَا وَرَأَاهُ فَصَلَّى رَكَعَتَيْنِ ثُمَّ
سَلَّمَ قَالَ وَحَبَسَنَاهُ عَلَى حَزِيرٍ صَنَعْنَاهُ لَهُ قَالَ فَتَابَ رِجَالٌ مِنْ أَهْلِ الدَّارِ
حَوْلَنَا حَتَّى اجْتَمَعَ فِي الْبَيْتِ رِجَالٌ ذُوو عَدَدٍ فَقَالَ قَائِلٌ مِنْهُمْ أَيْنَ مَالِكُ
بْنُ الدُّحْشَنِ فَقَالَ بَعْضُهُمْ ذَلِكَ مُنَافِقٌ لَا يُحِبُّ اللَّهُ وَرَسُولُهُ فَقَالَ رَسُولُ
اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لَا تَقُلْ لَهُ ذَلِكَ أَلَا تَرَاهُ قَدْ قَالَ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ
يُرِيدُ بِذَلِكَ وَجَهَ اللَّهِ قَالَ قَالُوا اللَّهُ وَرَسُولُهُ أَعْلَمُ قَالَ فَأَيُّمَا نَرَى وَجْهَهُ
وَنَصِيحَتَهُ لِلْمُنَافِقِينَ قَالَ فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَإِنَّ اللَّهَ
قَدْ حَرَّمَ عَلَى النَّارِ مَنْ قَالَ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ يَبْتَغِي بِذَلِكَ وَجْهَ اللَّهِ⁴⁰

Dari Ibnu Syihab bahwa Mahmud bin Rabi' Al Anshari menceritakan kepadanya: bahwa' Utban bin Malik- seorang sahabat Nabi ﷺ yang turut serta dalam perang badar, dari kaum Anshar-pernah menemui Rasulullah ﷺ seraya berkata: "Wahai Rasulullah, aku tidak lagi percaya terhadap penglihatanku (pandangan sudah kabur) dan aku terbiasa shalat mengimami kaumku, jika hujan turun, maka lembah yang berada antara aku dan mereka mengalir deras, sehingga aku tak bisa mendatangi masjid mereka dan shalat mengimami mereka. Aku sangat berkeinginan sekiranya anda datang dan shalat di mushalla kaumku, sehingga aku menjadikannya sebagai mushalla .Beliau bersabda: "Baiklah, saya akan datang insya Allah." Itban berkata: "Lalu Rasulullah ﷺ berangkat bersama Abu Bakr As sidiq ketika hari agak siang. Rasulullah ﷺ meminta izin, setelah aku memberinya izin, beliau tidak duduk hingga masuk

⁴⁰ Hadis Sahih, Riwayat Muslim, *Sahih Muslim*, Juz 7, hal. 72

rumah, kemudian beliau bertanya: "Dimanakah engkau menginginkan supaya aku shalat di rumahmu?" Maka aku tunjukkan ke sudut rumah. Rasulullah ﷺ pun berdiri dan bertakbir, lalu kami berdiri di belakangnya dan beliau mendirikan shalat dua rakaat, kemudian beliau mengucapkan salam." Itban berkata: lalu kami menahan beliau karena ada masakan khazir yaitu daging yang dicampur tepung berkuahyang sengaja kami masak untuk beliau. Kata Itban selanjutnya: Lalu beberapa laki-laki dari tetangga yang ikut berkumpul di sekitar kami, lalu seseorang berkata: "Dimanakah Malik bin Dukhsyun?" sebagian mereka menjawab: "Dia adalah seorang munafik yang tidak mencintai Allah dan Rasul-Nya." Seketika itu pula Rasulullah ﷺ menegur: "Janganlah kamu mengatakan seperti itu, bukankah engkau tahu bahwa ia telah mengucapkan laa ilaaha illallah yang ia nyatakan untuk memperoleh wajah Allah"?

قَالَ ابْنُ شَهَابٍ ثُمَّ سَأَلْتُ الْحُصَيْنَ بْنَ مُحَمَّدٍ الْأَنْصَارِيَّ وَهُوَ أَحَدُ بَنِي سَالِمٍ وَهُوَ مِنْ سَرَاتِهِمْ عَنْ حَدِيثِ مُحَمَّدِ بْنِ الرَّبِيعِ فَصَدَّقَهُ بِذَلِكَ وَحَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ رَافِعٍ وَعَبْدُ بْنُ حُمَيْدٍ كِلَاهُمَا عَنْ عَبْدِ الرَّزَّاقِ قَالَ أَخْبَرَنَا مَعْمَرٌ عَنِ الرَّهْرِيِّ قَالَ حَدَّثَنِي مُحَمَّدُ بْنُ رَبِيعٍ عَنْ عِتْبَانَ بْنِ مَالِكٍ قَالَ أَتَيْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَسَأَقُ الْحَدِيثَ بِمَعْنَى حَدِيثِ يُونُسَ عَيْرٍ أَنَّهُ قَالَ فَقَالَ رَجُلٌ أَيْنَ مَالِكُ بْنُ الدُّخَيْنِ أَوْ الدُّخَيْشِنِ وَزَادَ فِي الْحَدِيثِ قَالَ مُحَمَّدٌ فَحَدَّثْتُ بِهَذَا الْحَدِيثِ نَفَرًا فِيهِمْ أَبُو أَيُّوبَ الْأَنْصَارِيُّ فَقَالَ مَا أَظُنُّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ مَا قُلْتَ قَالَ فَحَلَفْتُ إِنْ رَجَعْتُ إِلَى عِتْبَانَ أَنْ أَسْأَلَهُ قَالَ فَرَجَعْتُ إِلَيْهِ

فَوَجَدْتُهُ شَيْخًا كَبِيرًا قَدْ ذَهَبَ بَصَرُهُ وَهُوَ إِمَامٌ قَوْمِهِ فَجَلَسْتُ إِلَى جَنْبِهِ
 فَسَأَلْتُهُ عَنْ هَذَا الْحَدِيثِ فَحَدَّثَنِيهِ كَمَا حَدَّثَنِيهِ أَوَّلَ مَرَّةٍ قَالَ الرَّهْرِيُّ ثُمَّ
 نَزَلْتُ بَعْدَ ذَلِكَ فَرَأَيْتُ وَأُمُورٌ نَرَى أَنَّ الْأَمْرَ انْتَهَى إِلَيْهَا فَمَنْ اسْتَطَاعَ
 أَنْ لَا يَغْتَرَّ فَلَا يَغْتَرَّ وَ حَدَّثَنَا إِسْحَقُ بْنُ إِبْرَاهِيمَ أَخْبَرَنَا الْوَلِيدُ بْنُ مُسْلِمٍ
 عَنِ الْأَوْزَاعِيِّ قَالَ حَدَّثَنِي الرَّهْرِيُّ عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ الرَّبِيعِ قَالَ إِنِّي لَأَعْقِلُ
 مَجَّةً مَجَّهَا رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مِنْ دَلْوٍ فِي دَارِنَا قَالَ مُحَمَّدٌ
 فَحَدَّثَنِي عَتْبَانُ بْنُ مَالِكٍ قَالَ قُلْتُ يَا رَسُولَ اللَّهِ إِنَّ بَصْرِي قَدْ سَاءَ
 وَسَاقَ الْحَدِيثَ إِلَى قَوْلِهِ فَصَلَّى بِنَا رُكْعَتَيْنِ وَحَبَسْنَا رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ
 عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَلَى جَشِيشَةٍ صَنَعْنَاهَا لَهُ وَلَمْ يَذْكُرْ مَا بَعْدَهُ مِنْ زِيَادَةِ يُونُسَ
 وَمَعْمَرٍ⁴¹

Ibn Syihab berkata: kemudian aku bertanya Al Hushain bin Muhammad Al Anshari yaitu salah seorang bani Salim -ia adalah sosok manusia yang paling mulia di kalangan mereka- tentang hadis Mahmud bin Rabi', lantas dia membenarkannya. Telah menceritakan kepada kami Muhammad bin Rafi 'dan Abd bin Humaid ,keduanya dari Abdurrazaq katanya: telah mengabarkan kepada kami Ma'mar dari Az Zuhri katanya: telah menceritakan kepadaku Mahmud bin Rabi 'dari Itban bin Malik ,katanya: Aku mendatangi Rasulullah ﷺ , kemudian beliau membawakan hadits seperti hadits Yunus, hanya saja ia mengatakan: "Lantas seseorang bertanya: 'Dimanakah Malik bin Duhsyun? atau dengan redaksi

⁴¹ Ibid

Dukhaisyin?" Dan ia tambahkan dalam hadisnya, Mahmud berkata: dan aku menyampaikan hadits ini kepada sejumlah orang yang diantara mereka adalah Abu Ayyub Al Anshari, katanya: "Setahuku bukan Rasulullah ﷺ yang berkata. Mahmud berkata: "Maka aku bersumpah jika aku kembali kepada Itban, aku akan menanyainya." Mahmud melanjutkan: "Aku pun kembali menemuinya dan aku menemuinya ketika ia telah lanjut usia dan pandangannya telah buta, ketika itu ia menjadi imam kaumnya. Lalu aku duduk disampingnya, aku bertanya kepadanya tentang hadits ini, ia lalu menceritakannya sebagaimana dahulu ia menceritakan kepadaku pertama kali .Az Zuhri berkata: "Setelah itu, diturunkan beberapa fardhu dan masalah yang kami lihat segala urusan telah selesai, oleh karena itu siapa yang bisa untuk tidak tertipu, maka lakukanlah." Telah menceritakan kepada kami Ishaq bin Ibrahim telah mengabarkan kepada kami Al Walid bin Muslim dari Auza'i, katanya: telah menceritakan kepadaku Az Zuhri dari Mahmud bin Rabi 'katanya: aku masih teringat semprotan yang dilakukan Rasulullah ﷺ dari suatu ember milik kampungku." Mahmud berkata: telah menceritakan kepadaku Itban bin Malik ,katanya: aku berkata: "Wahai Rasulullah, penglihatanku telah memburuk, lalu ia menyampaikan suatu hadis hingga ucapannya: "Maka beliau shalat dua raka'at mengimami kami, setelah itu kami menahan Rasulullah ﷺ karena masakan Khasyisyah ,yaitu bubur tepung bercampur daging yang kami masak untuk beliau." Namun sesudah itu Mahmud bin Rabi' tidak menyebut tambahan Yunus dan Ma'mar.

7. Talbinah; Bubur Gandum

عَنْ عَقِيلٍ عَنْ ابْنِ شِهَابٍ عَنْ عُرْوَةَ عَنْ عَائِشَةَ زَوْجِ النَّبِيِّ صَلَّى
 اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنَّهَا كَانَتْ إِذَا مَاتَ الْمَيِّتُ مِنْ أَهْلِهَا فَاجْتَمَعَ لِذَلِكَ
 النِّسَاءُ ثُمَّ تَفَرَّقْنَ إِلَّا أَهْلَهَا وَحَاصَّتْهَا أَمَرَتْ بِرُومَةٍ مِنْ تَلْبِينَةٍ فَطَبَّحَتْ ثُمَّ
 صَبَّحَتْ تَلْبِينَةَ عَلَيْهَا ثُمَّ قَالَتْ كُلْنَ مِنْهَا فَإِنِّي سَمِعْتُ رَسُولَ
 اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ التَّلْبِينَةُ مُجَمَّةٌ لِقُودِ الْمَرِيضِ تَذْهَبُ بِبَعْضِ
 الْحُزَنِ⁴²

Telah menceritakan kepada kami' Uqail dari Ibnu Syihab dari Urwah dari Aisyah isteri Nabi ﷺ bahwasanya: Bila salah seorang dari keluarganya meninggal, dan kaum wanita pun berkumpul lalu bubur kecuali pihak keluarganya, maka ia menyuruh untuk menyediakan periuk berisikan bubur yang dimasak dari gandum lembut. Kemudian ia membuat campuran daging dan roti dan menuangkan gandum lembut. Setelah itu, Aisyah berkata: Makanlah darinya, karena aku telah mendengar Rasulullah ﷺ bersabda": Bubur gandum lembut bisa menghimpun hati yang sakit yang menghilangkan kesedihan".

⁴² Hadis Sahih, Riwayat al-Bukhari, *Sahih al-Bukhari*, Juz 7, hal. 75; Pada saat ini tablinah dikenal tidak hanya disajikan dalam bentuk bubur gandum namun bubur dari berbagai biji-bijian dan kacang-kacangan.

8. Sawiq

عَنْ يَحْيَى بْنِ سَعِيدٍ عَنْ بُشَيْرِ بْنِ يَسَارٍ مَوْلَى بَنِي حَارِثَةَ أَنَّ سُوَيْدَ
بْنَ التُّعْمَانِ أَخْبَرَهُ أَنَّهُ خَرَجَ مَعَ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَامَ حَيْبَرَ
حَتَّى إِذَا كَانُوا بِالصَّهْبَاءِ وَهِيَ أَدْنَى حَيْبَرَ فَصَلَّى الْعَصْرَ ثُمَّ دَعَا بِالْأَزْوَادِ
فَلَمْ يَأْتِ إِلَّا بِالسُّوْبِقِ فَأَمَرَ بِهِ فَتُرِي فَأَكَلَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ
وَسَلَّمَ وَأَكَلْنَا ثُمَّ قَامَ إِلَى الْمَغْرِبِ فَمَضَمَضَ وَمَضَمَضْنَا ثُمَّ صَلَّى وَمَ
يَتَوَضَّأُ⁴³

Dari Yahya bin Sa'id dari Busyair bin Yasar mantan budak Bani Haritsah, bahwa Suwaid bin An Nu'man mengabarkan kepadanya, bahwa Ia pernah keluar bersama Rasulullah ﷺ pada tahun pendudukan Khaibar, hingga ketika mereka sampai di Shahba', suatu wilayah di pinggiran Khaibar, beliau mengerjakan shalat Ashar. Lalu beliau minta diambilkan makanan dari perbekalan yang mereka bawa, namun tidak didapatkan kecuali makanan yang terbuat dari kurma dan gandum. Beliau kemudian memerintahkan untuk menghidangkannya, maka dicampurlah makanan tersebut dengan air hingga menjadi adonan, Rasulullah ﷺ makan dan kami pun ikut makan. Setelah itu beliau berdiri untuk shalat Maghrib, beliau lalu berkumur-kumur dan kami juga ikut berkumur-kumur, lalu beliau shalat tanpa berwudlu lagi.

عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ غَزَا حَيْبَرَ
فَصَلَّيْنَا عِنْدَهَا صَلَاةَ الْغَدَاةِ بَعْلَسٍ فَرَكِبَ نَبِيُّ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ

⁴³ Hadis Sahih, Riwayat al-Bukhari, *Sahih al-Bukhari*, Juz 1, hal. 52

وَرَكِبَ أَبُو طَلْحَةَ وَأَنَا رَدِيفُ أَبِي طَلْحَةَ فَأَجْرَى نَبِيُّ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فِي زُفَاقٍ حَيْبَرَ وَإِنَّ رُكْبَتِي لَتَمَسُّ فِخْدَ نَبِيِّ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ثُمَّ حَسَرَ الْإِرَارَ عَنْ فِخْدِهِ حَتَّى إِنِّي أَنْظُرُ إِلَى بَيَاضِ فِخْدِ نَبِيِّ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَلَمَّا دَخَلَ الْقَرْيَةَ قَالَ اللَّهُ أَكْبَرُ حَرَبَتْ حَيْبَرُ إِنَّا إِذَا نَزَلْنَا بِسَاحَةِ قَوْمٍ { فَسَاءَ صَبَاحُ الْمُنْذَرِينَ } قَالَهَا ثَلَاثًا قَالَ وَحَرَجَ الْقَوْمُ إِلَى أَعْمَاهِمُ فَقَالُوا مُحَمَّدٌ قَالَ عَبْدُ الْعَزِيزِ وَقَالَ بَعْضُ أَصْحَابِنَا وَالْحَمِيسُ يَعْنِي الْجَيْشَ قَالَ فَأَصْبَنَاهَا عَنُودَةً فَجُمِعَ السَّبِيُّ فَجَاءَ دِحْيَةُ الْكَلْبِيُّ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ فَقَالَ يَا نَبِيَّ اللَّهِ أَعْطِنِي جَارِيَةً مِنْ السَّبِيِّ قَالَ أَذْهَبُ فَخُذْ جَارِيَةً فَأَخَذَ صَفِيَّةَ بِنْتَ حُبَيْبٍ فَجَاءَ رَجُلٌ إِلَى النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ يَا نَبِيَّ اللَّهِ أَعْطَيْتَ دِحْيَةَ صَفِيَّةَ بِنْتَ حُبَيْبٍ سَيِّدَةَ قُرَيْظَةَ وَالنَّضِيرَ لَا تَصْلُحُ إِلَّا لَكَ قَالَ أَدْعُوهُ بِهَا فَجَاءَ بِهَا فَلَمَّا نَظَرَ إِلَيْهَا النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ خُذْ جَارِيَةً مِنْ السَّبِيِّ غَيْرَهَا قَالَ فَأَعْتَقَهَا النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَتَزَوَّجَهَا فَقَالَ لَهُ ثَابِتُ يَا أَبَا حَمْرَةَ مَا أَصْدَقَهَا قَالَ نَفْسَهَا أَعْتَقَهَا وَتَزَوَّجَهَا حَتَّى إِذَا كَانَ بِالطَّرِيقِ جَهَّزْتُهَا لَهُ أُمَّ سُلَيْمٍ فَأَهْدَتْهَا لَهُ مِنَ اللَّيْلِ فَأَصْبَحَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَرُوسًا فَقَالَ مَنْ كَانَ عِنْدَهُ شَيْءٌ فَلْيُجِئْ بِهِ وَبَسَطَ نِطْعًا فَجَعَلَ الرَّجُلُ يُجِئُ بِالتَّمْرِ وَجَعَلَ الرَّجُلُ يُجِئُ

بِالسَّمَنِ قَالَ وَأَحْسِبُهُ قَدْ ذَكَرَ السَّوِيقَ قَالَ فَحَاسُوا حَيْسًا فَكَانَتْ وَليمةً
رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ⁴⁴

Dari Anas bin Malik bahwa: Rasulullah ﷺ berperang di Khaibar. Maka kami melaksanakan shalat shubuh di sana di hari yang masih sangat gelap, lalu Nabi ﷺ dan Abu Thalhah mengendarai tunggangannya, sementara aku membonceng Abu Thalhah. Nabi ﷺ lalu melewati jalan sempit di Khaibar dan saat itu sungguh lututku menyentuh paha Nabi ﷺ. Lalu beliau menyingkap sarung dari pahanya hingga aku dapat melihat paha Nabi ﷺ yang putih. Ketika memasuki desa beliau bersabda: "Allahu Akbar, binasalah Khaibar dan penduduknya! Sungguh, jika kami mendatangi halaman suatu Kaum, (Maka amat buruklah pagi hari yang dialami oleh orang-orang yang diperingatkan itu) Qs. Ash Shaffaat: 177. Beliau mengucapkan kalimat ayat ini tiga kali. Anas bin Malik melanjutkan: (Saat itu) orang-orang keluar untuk bekerja, mereka lantas berkata: "Muhammad datang!" 'Abdul 'Aziz berkata: Sebagian sahabat kami menyebutkan: "Pasukan (datang)!" Maka kami pun menaklukkan mereka, para tawanan lantas dikumpulkan. Kemudian datanglah Dihyah Al Kalbi seraya berkata: "Wahai Nabi Allah, berikan aku seorang wanita dari tawanan itu!" Maka Nabi ﷺ berkata: "Pergi dan bawalah seorang tawanan wanita." Dihyah lantas mengambil Shafiyah binti Huyay. Tiba-tiba datang seseorang kepada Nabi ﷺ dan berkata: "Wahai Nabi Allah, Tuan telah memberikan Shafiyah binti Huyay kepada Dihyah! Padahal dia adalah wanita yang terhormat dari suku Quraidhoh dan suku

⁴⁴ Hadis Sahih, Riwayat al-Bukhari, *Sahih al-Bukhari*, Juz 1, hal. 83: Sawiq adalah makanan kering yang dipanggang, dibuat dari tepung dan buah yang dicampur, umumnya dari tepung terigu atau gandum. Ia mudah dibawa dan disajikan karenanya sebagian ulama menyebutnya makanan yang sering dibawa Nabi dan para Sahabat.

Nadhir. Dia tidak layak kecuali untuk Anda." Lalu beliau bersabda: "Panggillah Dihyah dan wanita itu". Maka Dihyah datang dengan membawa Shafiyah. Tatkala Nabi ﷺ melihat Shafiyah, beliau berkata: "Ambillah wanita tawanan yang lain selain dia." Lalu Nabi ﷺ memerdekakan wanita tersebut dan menikahnya ". Tsabit berkata kepada Anas bin Malik: "Apa yang menjadi maharnya?" Anas menjawab: "Maharnya adalah kemerdekaan wanita itu, beliau memerdekakan dan menikahnya." Saat berada diperjalanan, Ummu Sulaim merias Shafiyah lalu menyerahkannya kepada Nabi ﷺ saat malam tiba, sehingga jadilah beliau pengantin. Lalu beliau bersabda: "Siapa saja dari kalian yang memiliki sesuatu hendaklah ia bawa kemari." Lantas beliau menggelar hamparan terbuat dari kulit, lalu berdatanglah orang-orang dengan membawa apa yang mereka miliki. Ada yang membawa kurma dan ada yang membawa keju/lemak. Anas mengatakan: Aku kira ia juga menyebutkan sawiq (makanan yang dibuat dari biji gandum dan adonan tepung gandum). Lalu Nabi ﷺ mencampur makanan-makanan tersebut. Maka itulah walimahan Rasulullah ﷺ.

9. Manisan

عَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا قَالَتْ كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يُحِبُّ الْحُلُوءَ وَالْعَسَلَ⁴⁵

Dari Aisyah radliallahu 'anha, ia berkata: "Rasulullah ﷺ menyukai manisan dan madu".

⁴⁵ Hadis Sahih, Riwayat al-Bukhari, *Sahih al-Bukhari*, Juz 7, hal. 107; Ada yang berpendapat bahwa manisan saat itu lebih banyak dibuat dengan pemanis dari buah-buahan dan bukan dari gula sebagaimana saat ini karena memang gula kritical dari tebu yang saat ini digunakan dalam sejarahnya baru muncul sekitar abad ke 9 – 12 Masehi.

Minuman

1. Minuman dari buah

An-Nahl: 67

وَمِنْ ثَمَرَاتِ النَّخِيلِ وَالْأَعْنَابِ تَتَّخِذُونَ مِنْهُ سَكَرًا وَرِزْقًا حَسَنًا ۗ
إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ [١٦:٦٧]

Dan dari buah kurma dan anggur, kamu buat minuman yang memabukkan dan rezeki yang baik. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda (kebesaran Allah) bagi orang yang memikirkan.

2. Minuman Manis dan Dingin

عَنْ عَائِشَةَ قَالَتْ كَانَ أَحَبُّ الشَّرَابِ إِلَى رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ
عَلَيْهِ وَسَلَّمَ الْحُلْوُ الْبَارِدُ⁴⁶

Dari Aisyah ia berkata: Sesungguhnya minuman yang paling disukai oleh Rasulullah ﷺ adalah Al Hulwa Al Barid (manisan yang dingin).

⁴⁶ Hadis Sahih, Riwayat Ahmad, *Musnad Ahmad*, Hadis nomor 24100, Juz 40, hal. 120

3. Nabis dan Batasannya

عُمَرَ عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ قَالَ كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يُنْبِذُ لَهُ الرَّيْبُ فِي السِّقَاءِ فَيَشْرِبُهُ يَوْمَهُ وَالْعَدَّ وَبَعْدَ الْعَدِّ فَإِذَا كَانَ مَسَاءً الثَّلَاثَةِ شَرِبَهُ وَسَقَاهُ فَإِنْ فَضَلَ شَيْءٌ أَهْرَاقَهُ⁴⁷

Dari Ibnu Abbas dia berkata: "Rasulullah ﷺ biasa dibuatkan perasan zabib dalam wadah air minum, kemudian beliau meminumnya pada hari itu, esok harinya dan lusa, pada waktu sore di hari ketiga beliau masih menuangkan dan meminumnya, tapi jika masih juga tersisa maka beliau menumpahkannya".

عَنْ أَبِي سَعِيدٍ الْخُدْرِيِّ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَنْ شَرِبَ التَّبِيدَ مِنْكُمْ فَلْيَشْرِبْهُ زَيْبًا فَرْدًا أَوْ تَمْرًا فَرْدًا أَوْ بُسْرًا فَرْدًا⁴⁸

Dari Abu Sa'id Al Khudri dia berkata: "Rasulullah ﷺ bersabda: "Barangsiapa di antara kalian meminum perasan nabidz hendaklah ia minum perasan anggur saja, atau kurma masak saja, atau kurma muda saja (jangan mencampurnya saat membuat perasan)".

⁴⁷ Hadis Sahih, Riwayat Muslim, *Sahih Muslim*, Juz 3, hal. 1589

⁴⁸ Hadis Sahih, Riwayat Muslim, *Sahih Muslim*, Juz 3, hal. 1575. Artinya tidak boleh menyenggaja melakukan fermentasi hingga minuman tersebut bisa memabukkan.



MAKANAN DAN MINUMAN YANG DILARANG



MAKANAN DAN MINUMAN YANG DILARANG

1. Makanan yang Diharamkan Al-Quran

Al-Maidah: 3

حُرِّمَتْ عَلَيْكُمْ الْمَيْتَةُ وَالِدَّمَ وَلَحْمُ الْخِنْزِيرِ وَمَا أَهَلَ لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ
وَالْمُنْحَنِفَةُ وَالْمَوْفُودَةُ وَالْمُرْدِيَّةُ وَالنَّطِيحَةُ وَمَا أَكَلَ السَّبْعُ إِلَّا مَا ذَكَّيْتُمْ
وَمَا ذُبِحَ عَلَى النُّصَبِ وَأَنْ تَسْتَقْسِمُوا بِالْأَزْلَامِ ۚ ذَلِكُمْ فِسْقٌ ۗ الْيَوْمَ
يَسِّرُ اللَّهُ لِلَّذِينَ كَفَرُوا مِنْ دِينِكُمْ فَلَا تَخْشَوْهُمْ وَاخْشَوْنِ ۗ الْيَوْمَ أَكْمَلْتُ
لَكُمْ دِينَكُمْ وَأَتَمَمْتُ عَلَيْكُمْ نِعْمَتِي وَرَضِيْتُ لَكُمْ الْإِسْلَامَ دِينًا ۗ فَمَنِ
اضْطُرَّ فِي مَخْمَصَةٍ غَيْرَ مُتَجَانِفٍ لِإِثْمٍ ۗ فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ [٥:٣]

Diharamkan bagimu (memakan) bangkai, darah, daging babi, (daging hewan) yang disembelih atas nama selain Allah, yang tercekik, yang terpukul, yang jatuh, yang ditanduk, dan diterkam binatang buas, kecuali yang sempat kamu menyembelinya, dan (diharamkan bagimu) yang disembelih untuk berhala. Dan (diharamkan juga) mengundi nasib dengan anak panah, (mengundi nasib dengan anak panah itu) adalah kefasikan. Pada hari ini orang-orang kafir telah putus asa untuk (mengalahkan) agamamu, sebab itu janganlah kamu takut kepada mereka dan takutlah kepada-Ku. Pada hari ini telah Kusempurnakan untuk kamu agamamu, dan telah Ku-

cukupkan kepadamu nikmat-Ku, dan telah Ku-ridhai Islam itu jadi agama bagimu. Maka barang siapa terpaksa karena kelaparan tanpa sengaja berbuat dosa, sesungguhnya Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.

Al-Baqarah: 173

إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَالدَّمَ وَلَحْمَ الْخَنِزِيرِ وَمَا أُهْلَ بِهِ لِغَيْرِ اللَّهِ ۗ
فَمَنْ اضْطُرَّ غَيْرَ بَاغٍ وَلَا عَادٍ فَلَا إِثْمَ عَلَيْهِ ۗ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ [٢:١٧٣]

Sesungguhnya Allah hanya mengharamkan bagimu bangkai, darah, daging babi, dan binatang yang (ketika disembelih) disebut (nama) selain Allah. Tetapi barangsiapa dalam keadaan terpaksa (memakannya) sedang dia tidak menginginkannya dan tidak (pula) melampaui batas, maka tidak ada dosa baginya. Sesungguhnya Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.

An-Nahl: 115

إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَالدَّمَ وَلَحْمَ الْخَنِزِيرِ وَمَا أُهْلَ لِغَيْرِ اللَّهِ
بِهِ ۗ فَمَنْ اضْطُرَّ غَيْرَ بَاغٍ وَلَا عَادٍ فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ [١٦:١١٥]

Sesungguhnya Allah hanya mengharamkan atasmu (memakan) bangkai, darah, daging babi dan apa yang disembelih dengan menyebut nama selain Allah; tetapi barangsiapa yang terpaksa memakannya dengan tidak menganiaya dan tidak pula melampaui batas, maka sesungguhnya Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.

2. Makanan Baik Untuk Orang Baik

عَنْ أَبِي سَعِيدٍ أَنَّهُ سَمِعَ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ
لَا تُصَاحِبْ إِلَّا مُؤْمِنًا وَلَا يَأْكُلْ طَعَامَكَ إِلَّا تَقِيًّا⁴⁹

Dari Abu Sa'id ia mendengar Rasulullah ﷺ bersabda :
Janganlah berteman kecuali dengan orang mu`min dan jangan ada
yang memakan makananmu kecuali orang yang bertakwa".

3. Larangan Minum Khamr

Al-Maidah: 90

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ
مِنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ [٥:٩٠]

Hai orang-orang yang beriman, sesungguhnya (meminum)
khamar, berjudi, (berkorban untuk) berhala, mengundi nasib dengan
panah, adalah termasuk perbuatan syaitan. Maka jauhilah
perbuatan-perbuatan itu agar kamu mendapat keberuntungan.

Al-Maidah: 91

إِنَّمَا يُرِيدُ الشَّيْطَانُ أَنْ يُوقِعَ بَيْنَكُمُ الْعَدَاوَةَ وَالْبَغْضَاءَ فِي الْخَمْرِ
وَالْمَيْسِرِ وَيُصَدِّكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَعَنِ الصَّلَاةِ ۖ فَهَلْ أَنْتُمْ مُنْتَهُوْنَ
[٥:٩١]

⁴⁹ Hadis hasan, riwayat at-Tirmizi, *Sunan at-Tirmizi*, Juz 4, hal. 600;
dalam hal ini Rasulullah melarang untuk sembrono dalam memilih makanan,
sebaliknya harus hati-hati dan memilih yang baik.

Sesungguhnya syaitan itu bermaksud hendak menimbulkan permusuhan dan kebencian di antara kamu lantaran (meminum) khamar dan berjudi itu, dan menghalangi kamu dari mengingat Allah dan sembahyang; maka berhentilah kamu (dari mengerjakan pekerjaan itu).

Al-Baqarah: 219

يَسْأَلُونَكَ عَنِ الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ ۖ قُلْ فِيهِمَا إِثْمٌ كَبِيرٌ وَمَنَافِعُ
لِلنَّاسِ وَإِثْمُهُمَا أَكْبَرُ مِنْ نَفْعِهِمَا ۗ وَيَسْأَلُونَكَ مَاذَا يُنْفِقُونَ قُلِ الْعَفْوَ ۗ
كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ الْآيَاتِ لَعَلَّكُمْ تَتَفَكَّرُونَ [٢:٢١٩]

Mereka bertanya kepadamu tentang khamar dan judi. Katakanlah: "Pada keduanya terdapat dosa yang besar dan beberapa manfaat bagi manusia, tetapi dosa keduanya lebih besar dari manfaatnya". Dan mereka bertanya kepadamu apa yang mereka nafkahkan. Katakanlah: "Yang lebih dari keperluan". Demikianlah Allah menerangkan ayat-ayat-Nya kepadamu supaya kamu berfikir.

4. Larangan Minum Oplosan Khamr

عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ قَالَ قَالَ هُوَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنَّ
تَجْمَعُ شَيْئَيْنِ نَبِيذًا يَبْغِي أَحَدَهُمَا عَلَى صَاحِبِهِ قَالَ وَسَأَلْتُهُ عَنِ الْفُضِيخِ
فَنَهَانِي عَنْهُ قَالَ كَانَ يَكْرَهُ الْمُدْتَبِّبُ مِنَ الْبُسْرِ مَخَافَةَ أَنْ يَكُونَ شَيْئَيْنِ
فَكُنَّا نَقْطَعُهُ⁵⁰

⁵⁰ Hadis Sahih, Riwayat al-Nasa'i, *Sunan al-Nasa'i*, Juz 8, hal. 291

Dari Anas bin Malik ia berkata: "Rasulullah ﷺ melarang mengoplos dua jenis perasan sehingga menjadi arak, satu sama lain saling menguatkan daya mabuknya." Anas mengatakan: "Aku juga bertanya perihal fadlikh (arak dari perasan kurma muda), beliau juga melarangku." Anas berkata: "Beliau tidak menyukai perasan kurma muda, khawatir jangan-jangan itu juga oplosan dari dua perasan sehingga kami menghentikannya.

5. Larangan ASI Orang Gila

عَنْ زِيَادِ السَّهْمِيِّ، مُرْسَلًا قَالَ: هَمَى رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنْ تُسْتَرْضَعَ الْحَمَقَاءُ فَإِنَّ اللَّبْنَ يُشْبِهُهُ⁵¹

Dari Ziad al-Sahmi, berkata: Rasulullah ﷺ melarang memberikan air susu kepada anak dari orang gila, sungguh air susunya membawa penyakit.

6. Larangan Makan Harta Secara Batil

An-Nisa: 29

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَأْكُلُوا أَمْوَالَكُمْ بَيْنَكُمْ بِالْبَاطِلِ إِلَّا أَنْ تَكُونَ تِجَارَةً عَنْ تَرَاضٍ مِنْكُمْ ۚ وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ ۚ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا [٤:٢٩]

Hai orang-orang yang beriman, janganlah kamu saling memakan harta sesamamu dengan jalan yang batil, kecuali dengan

⁵¹ Hadis Dhaif, diriwayatkan secara mursal. Lihat *Sunan al-Kubra al-Baihaqi* Juz 7, hal. 765. Meskipun hadis ini dhaif, namun perlu kajian lebih mendalam dalam ilmu kesehatan terkait ada tidaknya dampak pada bayi.

jalan perniagaan yang berlaku dengan suka sama-suka di antara kamu. Dan janganlah kamu membunuh dirimu; sesungguhnya Allah adalah Maha Penyayang kepadamu.

7. Larangan Makan Daging Keledai

عَنْ الشَّيْبَانِيِّ قَالَ سَمِعْتُ ابْنَ أَبِي أَوْفَى رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا أَصَابَتْنَا
مَجَاعَةٌ يَوْمَ حَيْبَرَ فَإِنَّ الْقُدُورَ لَتَعْلِي قَالَ وَبَعْضُهَا نَضِجَتْ فَجَاءَ مُنَادِي
النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لَا تَأْكُلُوا مِنْ حُلُومِ الْحُمُرِ شَيْئًا وَأَهْرِقُوهَا قَالَ
ابْنُ أَبِي أَوْفَى فَتَحَدَّثْنَا أَنَّهُ إِذَا نَهَى عَنْهَا لِأَنَّهَا لَمْ تُخَمَّسْ وَقَالَ بَعْضُهُمْ
نَهَى عَنْهَا الْبَيْتَةَ لِأَنَّهَا كَانَتْ تَأْكُلُ الْعَذْرَةَ⁵²

Dari Asy Syaibani ia berkata: aku mendengar Ibnu Abu Aufa radliyallahu 'anhuma: Kami pernah merasa sangat lapar ketika perang Khaibar, sementara periuk tengah mendidih. Dia juga berkata: Dan sebagiannya sudah ada yang hangus. Tiba-tiba datang seorang penyeru Nabi ﷺ sambil berseru: "Janganlah kalian memakan daging keledai sedikitpun dan tumpahkanlah periuk-periuk itu." Ibnu Abu Aufa berkata: Kemudian kami memperbincangkan bahwa pelarangan itu karena keledai tidak termasuk bagian seperlima ghanimah (rampasan perang). Dan sebagian lagi berkata: "Pelarangan itu secara mutlak, karena keledai memakan kotoran".

⁵² Hadis Sahih, Riwayat al-Bukhari, *Sahih al-Bukhari*, Juz 5, hal. 136; Namun demikian ada pula ulama yang membolehkan keledai liar untuk dikonsumsi, meskipun keledai liar sangatlah sulit ditemukan.

8. Larangan Mencampur Kurma Muda dan Tua

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَنْ
الزَّيْبِ وَالتَّمْرِ وَالبُسْرِ وَالتَّمْرِ وَقَالَ يُنْبَدُ كُلُّ وَاحِدٍ مِنْهُمَا عَلَى حَدِّهِ⁵³

Dari Abu Hurairah dia berkata: "Rasulullah ﷺ melarang membuat perasan dengan mencampur antara anggur dengan kurma masak, kurma muda dengan kurma masak. Dan beliau bersabda: "Buatlah perasan setiap darinya secara sendiri-sendiri."

9. Larangan Makan Binatang Buas dan Bertaring

عَنْ أَبِي ثَعْلَبَةَ الْحُشْنِيِّ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ نَهَى
عَنْ أَكْلِ كُلِّ ذِي نَابٍ مِنَ السَّبَاعِ وَعَنْ لُحُومِ الحُمُرِ الْأَهْلِيَّةِ⁵⁴

Abu Tsa'labah Al Khusyani bahwa Rasulullah ﷺ melarang dari memakan segala yang memiliki taring dari hewan buas dan dari daging keledai jinak.

10. Larangan Menjadikan Khamr Sebagai Penyedap

عَنْ يَحْيَى بْنِ عَبَّادٍ عَنْ أَنَسٍ أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ سُئِلَ
عَنِ الحُمْرِ تُتَّخَذُ حَلًّا فَقَالَ لَا⁵⁵

⁵³ Hadis Sahih, Riwayat Muslim, *Sahih Muslim*, Juz 5, hal. 1576; Salah satu sebabnya tentu adalah tingkat kadar air yang berbeda.

⁵⁴ Hadis Sahih, Riwayat an-Nasai, *Sunan an-Nasai*, Juz 7, hal. 204

⁵⁵ Hadis Sahih, Riwayat Muslim, *Sahih Muslim*, Juz 3, hal. 1573

Dari Yahya bin 'Abbad dari Anas ,bahwa Nabi ﷺ pernah ditanya mengenai khamer yang dibuat cuka, maka beliau bersabda: "Jangan".

11. Larangan Berobat Dari Khamr

عَنْ عَلْقَمَةَ بْنِ وَاإِلٍ عَنْ أَبِيهِ وَاإِلٍ الحَضْرَمِيِّ أَنَّ طَارِقَ بْنَ سُوَيْدٍ
الجُعْفِيَّ سَأَلَ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَنْ الخَمْرِ فَنهَاهُ أَوْ كرهَهُ أَنْ
يَصْنَعَهَا فَقَالَ إِنَّمَا أَصْنَعُهَا لِلدَّوَاءِ فَقَالَ إِنَّه لَيْسَ بِدَوَاءٍ وَلَكِنَّه دَاءٌ⁵⁶

Dari' Alqamah bin Wa`il dari ayahnya Wa`il Al Hadlrami bahwa Thariq bin Suwaid Al Ju'fi pernah bertanya kepada Nabi ﷺ mengenai khamer, maka beliau pun melarangnya atau benci membuatnya." Lalu dia berkata: "Saya membuatnya hanya untuk obat." Maka beliau bersabda: "Khamer itu bukanlah obat, akan tetapi ia adalah penyakit".

12. Larangan Membuat nabiz al-Jarr (dari tanah liat)

حَدَّثَنِي يَعْلَى بْنُ حَكِيمٍ سَمِعْتُ سَعِيدَ بْنَ جُبَيْرٍ يُحَدِّثُ أَنَّهُ سَمِعَ
ابْنَ عُمَرَ يَقُولُ حَرَّمَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ نَبِيذَ الجَرِّ قَالَ
فَلَقِيْتُ ابْنَ عَبَّاسٍ فَقُلْتُ أَلَا تَعْجَبُ مِنْ أَبِي عَبْدِ الرَّحْمَنِ يَزْعُمُ أَنَّ رَسُولَ

⁵⁶ Hadis Sahih, Riwayat Muslim, *Sahih Muslim*, Juz 3, hal. 1573

اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ حَرَّمَ نَبِيذَ الْجَرِّ فَقَالَ ابْنُ عَبَّاسٍ صَدَقَ فَقُلْتُ
وَمَا الْجَرُّ قَالَ مَا يُصْنَعُ مِنَ الْمَدْرِ⁵⁷

Telah menceritakan kepadaku Ya'la bin Hakim saya mendengar Sa'id bin Jubair menceritakan (hadis) bahwa dia mendengar Ibnu Umar berkata: Rasulullah ﷺ telah mengharamkan Nabidz Al-Jarr. (Sa'id bin Jubair) berkata: Maka saya menjumpai Ibnu Abbas dan saya berkata: "Apakah kamu tidak takjub terhadap Abu Abdurrahman yang dia beranggapan Rasulullah ﷺ telah mengharamkan Nabidz Al-Jarr"? Ibnu Abbas menjawab, "Dia berkata benar." Saya berkata lagi, "Apakah Al-Jarr itu?" Ibnu Abbas menjawab, "Sesuatu berupa bejana yang dibuat dari tanah liat".

13. Larangan Khamr Dari Madu

عَنْ الزُّهْرِيِّ قَالَ أَحْبَبَنِي أَبُو سَلَمَةَ بْنُ عَبْدِ الرَّحْمَنِ أَنَّ عَائِشَةَ
رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا قَالَتْ سُئِلَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَنِ الْبِتْعِ
وَهُوَ نَبِيذُ الْعَسَلِ وَكَانَ أَهْلُ الْيَمَنِ يَشْرَبُونَهُ فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ
عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كُلُّ شَرَابٍ أَسْكَرَ فَهُوَ حَرَامٌ⁵⁸

Dari Az Zuhri dia berkata: telah mengabarkan kepadaku Abu Salamah bin Abdurrahman bahwa Aisyah radliallahu 'anha berkata: Rasulullah ﷺ pernah ditanya tentang bit'i yaitu (minuman keras) yang terbuat dari perasan madu dan sebagai minuman yang banyak di konsumsi oleh penduduk Yaman, maka Rasulullah ﷺ menjawab: "Setiap minuman yang memabukkan hukumnya haram".

⁵⁷ Hadis Sahih, Riwayat Ahmad, *Musnad Ahmad*, Juz 10, hal. 81; Pelarangan ini terkait tempat yang biasa digunakan untuk membuat khamr.

⁵⁸ Hadis Sahih, Riwayat al-Bukhari, *Sahih al-Bukhari*, Juz 7, hal. 105

14. Yang Haram Bagi Yahudi

An-Nisa: 160

فَظَلَمُوا مِنَ الَّذِينَ هَادُوا حَرَّمْنَا عَلَيْهِمْ طَيِّبَاتٍ أُحِلَّتْ لَهُمْ وَبِصَدِّهِمْ

عَنْ سَبِيلِ اللَّهِ كَثِيرًا [٤:١٦٠]

Maka disebabkan kezaliman orang-orang Yahudi, kami haramkan atas (memakan makanan) yang baik-baik (yang dahulunya) dihalalkan bagi mereka, dan karena mereka banyak menghalangi (manusia) dari jalan Allah.

Al-An'Am: 146

وَعَلَى الَّذِينَ هَادُوا حَرَّمْنَا كُلَّ ذِي ظُفْرٍ ^ط وَمِنَ الْبَقَرِ وَالْغَنَمِ

حَرَّمْنَا عَلَيْهِمْ شُحُومَهُمَا إِلَّا مَا حَمَلَتْ ظُهُورُهُمَا أَوِ الْحَوَايَا أَوْ مَا اخْتَلَطَ

بِعَظْمٍ ^ط ذَلِكَ جَزَيْنَاهُمْ بِبِعْيِهِمْ ^ط وَإِنَّا لَصَادِقُونَ [٦:١٤٦]

Dan kepada orang-orang Yahudi, Kami haramkan segala binatang yang berkuku dan dari sapi dan domba, Kami haramkan atas mereka lemak dari kedua binatang itu, selain lemak yang melekat di punggung keduanya atau yang di perut besar dan usus atau yang bercampur dengan tulang. Demikianlah Kami hukum mereka disebabkan kedurhakaan mereka; dan sesungguhnya Kami adalah Maha Benar.⁵⁹

⁵⁹ Apa yang haram bagi orang Yahudi bukan berarti haram bagi kaum muslim, namun hendaklah kita mengikuti apa yang telah dihalalkan dan diharamkan Allah dan rasul-Nya, bukan membuat ketentuan sendiri. Penyebutan disini guna memberikan bahwa salah satu hukuman bagi orang Yahudi adalah dengan diharamkannya beberapa makanan yang awalnya halal bagi mereka.

15. Larangan Minum Susu dari Hewan Jalalah

عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ هَمَى عَنْ الْمُجْتَمَةِ
وَلَبَنِ الْجَلَالَةِ وَعَنْ الشُّرْبِ مِنْ فِي السِّقَاءِ⁶⁰

Dari Ibnu Abbas bahwasanya: "Nabi ﷺ melarang al mujatstsamah (menjadikan hewan sebagai sasaran tembak untuk membunuhnya), Susu Jalalah (susu dari hewan yang memakan kotoran), dan minum langsung dari guci (tempat minum)."

16. Larangan Makan Kucing

عَنْ جَابِرٍ قَالَ قَالَ هِيَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَنْ أَكْلِ الْهَرِّ
وَمَنْعِهِ⁶¹

Dari Jabir ia berkata: Nabi ﷺ melarang memakan kucing dan uang hasil penjualannya.

⁶⁰ Hadis Sahih, Riwayat al-Tirmizi, *Sunan al-Tirmizi*, Juz 4, hal. 270

⁶¹ Hadis Dhaif, Riwayat al-Tirmizi, *Sunan al-Tirmizi*, Juz 3, hal. 570



YANG DILARANG DALAM MAKANAN



YANG DILARANG DALAM MAKANAN

1. Jaga Makanan Terijabah Doa

ثَنَا ابْنُ جُرَيْجٍ، عَنْ عَطَاءٍ، عَنِ ابْنِ عَبَّاسٍ قَالَ: ثَلَيْتُ هَذِهِ الْآيَةَ
عِنْدَ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: { يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ
حَلَالًا طَيِّبًا } فَقَامَ سَعْدُ بْنُ أَبِي وَقَّاصٍ، فَقَالَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، ادْعُ اللَّهَ
أَنْ يَجْعَلَنِي مُسْتَجَابَ الدَّعْوَةِ، فَقَالَ لَهُ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: « يَا
سَعْدُ أَطْبَاطُ مَطْعَمَكَ تَكُنْ مُسْتَجَابَ الدَّعْوَةِ، وَالَّذِي نَفْسُ مُحَمَّدٍ بِيَدِهِ،
إِنَّ الْعَبْدَ لَيَقْذِفُ اللَّقْمَةَ الْحَرَامَ فِي جَوْفِهِ مَا يُتَقَبَّلُ مِنْهُ عَمَلٌ أَرْبَعِينَ يَوْمًا،
وَإِنَّمَا عَبْدٌ نَبَتْ لَحْمُهُ مِنَ السُّحْتِ وَالرِّبَا فَالْتَأَرْ أَوْلَى بِهِ»⁶²

Dikabarkan dari Ibn Juraij dari 'Atha' dari Ibn Abbas berkata bahwa ketika diturunkan kepada Rasulullah ﷺ ayat, “*Hai orang-orang beriman makanlah makanan yang engkau dapatkan di bumi yang halal lagi baik*”. Maka berdirilah Sa’ad ibn Abi Waqas dan berkata, “Wahai Rasulullah, bersoal kepada Allah Swt agar doaku dikabulkan.” Lalu Rasulullah ﷺ menjawab, “Hai Sa’ad, perbaikilah makananmu, maka doamu akan diijabah, demi Allah yang jiwaku ada dalam genggamannya, sungguh seorang yang didalam dirinya ada

⁶² Hadis Dhaif, Riwayat Thabrani, *al-Mu'jam al-Ausat*, Juz 6, hal. 310

sepotong dari yang haram maka tidaklah diterima amalnya selama 40 hari, dan setiap daging yang tumbuh dari kecurangan maupun riba, maka neraka lebih berhak baginya (ia masuk neraka).

2. Larangan Berlebih-Lebihan

Al-A'raf: 31

يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا ۚ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ [٧:٣١]

Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di setiap (memasuki) mesjid, makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan.

Al-An'am: 141

وَهُوَ الَّذِي أَنْشَأَ جَنَّاتٍ مَعْرُوشَاتٍ وَغَيْرَ مَعْرُوشَاتٍ وَالنَّخْلَ وَالزَّرْعَ مُخْتَلِفًا أَكْثُهُ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَانَ مُمْتَشَاهِمَا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ ۚ كُلُوا مِنْ ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَآتُوا حَقَّهُ يَوْمَ حَصَادِهِ ۚ وَلَا تُسْرِفُوا ۚ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ [٦:١٤١]

Dan Dialah yang menjadikan kebun-kebon yang berjunjung dan yang tidak berjunjung, pohon korma, tanam-tanaman yang bermacam-macam buahnya, zaitun dan delima yang serupa (bentuk dan warnanya) dan tidak sama (rasanya). Makanlah dari buahnya (yang bermacam-macam itu) bila dia berbuah, dan tunaikanlah haknya di hari memetik hasilnya (dengan disedekahkan kepada fakir

miskin); dan janganlah kamu berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang yang berlebih-lebihan.

3. Larangan Makan Dengan Tangan Kiri

عَنْ أَبِي بَكْرٍ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عُمَرَ عَنِ جَدِّهِ ابْنِ
عُمَرَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ إِذَا أَكَلْتَ أَحَدُكُمْ فَلْيَأْكُلْ
بِيَمِينِهِ وَإِذَا شَرِبَ فَلْيَشْرَبْ بِيَمِينِهِ فَإِنَّ الشَّيْطَانَ يَأْكُلُ بِشِمَالِهِ وَيَشْرَبُ
بِشِمَالِهِ⁶³

Dari Abu Bakr bin 'Ubaidullah bin 'Abdullah bin 'Umar dari kakeknya Ibnu 'Umar :bahwa Rasulullah ﷺ bersabda: "Jika seseorang diantara kalian makan, maka hendaknya dia makan dengan tangan kanannya. Jika minum maka hendaknya juga minum dengan tangan kanannya, karena setan makan dengan tangan kirinya dan minum dengan tangan kirinya pula".

4. Larangan Menggunakan Wadah Makanan Bekas Khamr

عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ قَالَ سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَنِ
الدُّبَّاءِ وَالْحَنْتَمِ وَالْمُرْقَتِ وَالنَّقِيرِ⁶⁴

Dari Ibnu Abbas dia berkata: "Rasulullah ﷺ melarang Ad Dubba (labu yang dilubangi), Al Hantam (guci bekas racun), Al Muzaffat (wadah bercampur ter/spiritus) dan An Naqir (tempat rendaman kurma jadi khamr).

⁶³ Hadis Sahih, Riwayat Muslim, *Sahih Muslim*, Juz 3, hal. 1598

⁶⁴ Hadis Sahih, Riwayat Muslim, *Sahih Muslim*, Juz 3, hal. 1579

5. Larangan Makan Segala Yang Diinginkan

عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ
إِنَّ مِنَ السَّرْفِ أَنْ تَأْكُلَ كُلَّ مَا اشْتَهَيْتَ⁶⁵

Anas bin Malik dia berkata: "Rasulullah ﷺ bersabda: "Termasuk berlebih-lebihan adalah kamu memakan semua yang kamu inginkan".

6. Larangan Tidur Setelah Makan

عَنْ عَائِشَةَ، قَالَتْ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: "أَذْيَبُوا طَعَامَكُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ وَالصَّلَاةِ وَلَا تَنَامُوا عَلَيْهِ فَتَقْسُوا لَهُ فُلُوبَكُمْ"⁶⁶

Dari Aisyah Ra, berkata bahwa Rasulullah ﷺ bersabda, "Hancurkan makanan kalian dengan berdzikir kepada Allah SWT dan shalat, serta janganlah kalian langsung tidur setelah makan, karena dapat membuat hati kalian menjadi keras."

7. Larangan Makan dan Minum Berdiri

عَنْ قَتَادَةَ عَنْ أَنَسٍ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنَّهُ نَهَى أَنْ
يَشْرَبَ الرَّجُلُ قَائِمًا قَالَ قَتَادَةُ فَعُلْنَا فَلَا أَكُلُ فَقَالَ ذَاكَ أَشْرٌ أَوْ أَحْبَثُ⁶⁷

Dari Qatadah dari Anas dari Nabi ﷺ, bahwa beliau melarang seseorang minum sambil berdiri. Qatadah berkata: 'Maka kami tanyakan, bagaimana dengan makan?' Anas menjawab: 'Apalagi makan, itu lebih buruk, atau lebih jelek'.

⁶⁵ Hadis Dhaif, Riwayat Ibn Majah, *Sunan Ibn Majah*, Juz 2, hal. 1112

⁶⁶ Hadis Dhaif, Riwayat al-Baihaqi, *Syu'abul Iman*, Juz 8, hal. 167

⁶⁷ Hadis Sahih, Riwayat Muslim, *Sahih Muslim*, Juz 3, hal. 1600

عَنْ أَبِي غَطَفَانَ الْمُرِّيِّ أَنَّهُ سَمِعَ أَبَا هُرَيْرَةَ يَقُولُ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لَا يَشْرَبَنَّ أَحَدٌ مِنْكُمْ قَائِمًا فَمَنْ نَسِيَ فَلْيَسْتَقِمْ⁶⁸

Dari Abu Ghathafan Al Murri bahwa dia mendengar Abu Hurairah berkata: Rasulullah ﷺ bersabda: "Janganlah sekali-kali salah seorang diantara kalian minum sambil berdiri, apabila dia lupa maka muntahkanlah".

8. Larangan Minum Dari Mulut Poci

عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ نَهَى النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَنِ الشُّرْبِ مِنْ فِي السِّقَاءِ⁶⁹

Dari Ibnu Abbas radiallahu 'anhuma dia berkata: Nabi ﷺ melarang seseorang minum langsung dari mulut geribah ".

9. Larangan Mencela Makanan

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ مَا عَابَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ طَعَامًا قَطُّ إِنْ اشْتَهَاهُ أَكَلَهُ وَإِنْ كَرِهَهُ تَرَكَهُ⁷⁰

Dari Abu Hurairah ia berkata: Nabi ﷺ tidak pernah mencela makanan sekali pun. Bila beliau berselera, maka beliau memakannya dan bila tak suka, maka beliau meninggalkannya .

⁶⁸ Hadis Sahih, Riwayat Muslim, *Sahih Muslim*, Juz 3, hal. 1601

⁶⁹ Hadis Sahih, Riwayat al-Bukhari, *Sahih al-Bukhari*, Juz 7, hal. 112

⁷⁰ Hadis Sahih, Riwayat al-Bukhari, *Sahih al-Bukhari*, Juz 7, hal. 74

10. Larangan Bersandar Saat Makan

عَنْ عَلِيِّ بْنِ الْأَقْمَرِ سَمِعْتُ أَبَا جُحَيْفَةَ يَقُولُ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لَا آكُلُ مُتَّكِمًا⁷¹

Dari Ali bin Al Aqmar Aku mendengar Abu Juhaifah berkata: Rasulullah ﷺ bersabda: "Aku tidaklah makan sambil bersandar".

11. Larangan Bernafas dalam Bejana

عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ قَالَ لَمْ يَكُنْ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَنْفُخُ فِي طَعَامٍ وَلَا شَرَابٍ وَلَا يَتَنَفَّسُ فِي الْإِنَاءِ⁷²

Dari Ibnu Abbas dia berkata :“Rasulullah ﷺ tidak pernah meniup pada makanan dan minuman, dan beliau juga tidak bernafas dalam bejana ”.

⁷¹ Hadis Sahih, Riwayat al-Bukhari, *Sahih al-Bukhari*, Juz 7, hal. 72

⁷² Hadis Dhaif, Riwayat ibn Majah, *Sunan Ibn Majah*, Juz 10, hal. 1094; Pelarangan ini perlu dipelajari lebih lanjut sebab sebagian menganggap bahwa adanya larangan ini adalah untuk wadah atau gelas minum yang digunakan bersama. Namun demikian, perlu dipelajari lebih lanjut apakah memang meniup makanan/minuman menyebabkan adanya perubahan pada makanan/minuman tersebut.

12. Larangan Makan dan Minum Dengan Emas dan Perak

عَنْ حُذَيْفَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ تَمَانَا النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنْ نَشْرَبَ فِي آيَةِ الذَّهَبِ وَالْفِضَّةِ وَأَنْ نَأْكُلَ فِيهَا وَعَنْ لُبْسِ الْحَرِيرِ وَالذِّيَّاجِ وَأَنْ نَجْلِسَ عَلَيْهِ⁷³

Dari Hudzaifah radliallahu 'anhu dia berkata: "Nabi ﷺ melarang kami minum dari tempat yang terbuat dari emas dan perak, beliau juga melarang kami makan dari tempat tersebut, memakai kain sutera dan dibaj (kain sutera campuran) serta melarang duduk di atas kain tersebut ".

13. Larangan Menjual Makanan Sistem Dropship

حَدَّثَنَا شُعْبَةُ حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ دِينَارٍ قَالَ سَعَتُ ابْنَ عُمَرَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا يَقُولُ قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَنْ ابْتَاعَ طَعَامًا فَلَا يَبِيعُهُ حَتَّى يَقْبِضَهُ⁷⁴

Telah menceritakan kepada kami Syu'bah telah menceritakan kepada kami' Abdullah bin Dinar berkata: Aku mendengar Ibnu 'Umar radliyallahu 'anhuma berkata: Nabi ﷺ bersabda " :Siapa yang membeli makanan janganlah dia menjualnya sebelum dia memegangnya (berada ditangannya secara sah) ".

⁷³ Hadis Sahih, Riwayat al-Bukhari, *Sahih al-Bukhari*, Juz 7, hal. 150

⁷⁴ Hadis Sahih, Riwayat al-Bukhari, *Sahih al-Bukhari*, Juz 3, hal. 68

14. Larangan Menjual Buah yang Belum Jelas Bentuknya

عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عُمَرَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ هَيَّ عَنْ بَيْعِ التَّمَارِ حَتَّى يَبْدُو صَلاَحُهَا هَيَّ الْبَائِعِ وَالْمُبْتَاعِ⁷⁵

Dari Nafi 'dari 'Abdullah bin 'Umar radliyallahu 'anhu bahwa Rasulullah ﷺ melarang jual beli buah-buahan hingga sampai buah itu telah nampak jadinya. Beliau melarang untuk penjual dan pembeli.

عَنْ جَابِرِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ هَيَّ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنْ تُبَاعَ التَّمْرَةُ حَتَّى تُشَقَّحَ فَتَيْلٍ وَمَا تُشَقَّحُ قَالَ تَحْمَارٌ وَتَصْفَارٌ وَيُؤْكَلُ مِنْهَا⁷⁶

Dari Jabir bin 'Abdullah radliyallahu 'anhu berkata: Nabi ﷺ telah melarang menjual buah-buahan hingga 'tusyaqqah' alias sempurna. Ditanyakan apa yang dimaksud dengan 'tusyaqqah'? Dia menjawab: Jadi kemerahan dan kekuningan sehingga dapat dimakan.

⁷⁵ Hadis Sahih, Riwayat al-Bukhari, *Sahih al-Bukhari*, Juz 3, hal. 77

⁷⁶ Ibid

15. Larangan Mengharamkan yang Halal

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تُحَرِّمُوا طَيِّبَاتِ مَا أَحَلَّ اللَّهُ لَكُمْ وَلَا تَعْتَدُوا ۚ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ [٥:٨٧]

Hai orang-orang yang beriman, janganlah kamu haramkan apa-apa yang baik yang telah Allah halalkan bagi kamu, dan janganlah kamu melampaui batas. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang melampaui batas.

An-Nahl: 116

وَلَا تَقُولُوا لِمَا تَصِفُ أَلْسِنَتُكُمُ الْكَذِبَ هَذَا حَلَالٌ وَهَذَا حَرَامٌ لَتَفْتَرُوا عَلَى اللَّهِ الْكَذِبَ ۚ إِنَّ الَّذِينَ يَفْتَرُونَ عَلَى اللَّهِ الْكَذِبَ لَا يُفْلِحُونَ [١٦:١١٦]

Dan janganlah kamu mengatakan terhadap apa yang disebut-sebut oleh lidahmu secara dusta "ini halal dan ini haram", untuk mengada-adakan kebohongan terhadap Allah. Sesungguhnya orang-orang yang mengada-adakan kebohongan terhadap Allah tiadalah beruntung.

16. 10 Orang Terdampak pada Khamr

عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ قَالَ لَعَنَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فِي
الْحُمْرِ عَشْرَةَ عَاصِرِهَا وَمُعْتَصِرِهَا وَشَارِبِهَا وَحَامِلِهَا وَالْمَحْمُولَةَ إِلَيْهِ
وَسَاقِيَهَا وَبَائِعَهَا وَآكِلَ ثَمَنِهَا وَالْمُشْتَرِيَ لَهَا وَالْمُشْتَرَاةَ لَهُ⁷⁷

Dari Anas bin Malik ia berkata: Rasulullah ﷺ melaknat sepuluh orang yang berkenaan dengan khamr: Orang yang memeras, yang meminta diperaskan, peminum, pembawanya, yang dibawakan untuknya, penuangnya, penjual, yang memakan hasilnya, pembelinya dan yang minta dibelikan.

17. Larangan Berpesta seperti Non Muslim

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ
لَا فَرَعٌ وَلَا عَتِيرَةٌ⁷⁸

Dari Abu Hurairah radliallahu 'anhu, dari Nabi ﷺ, beliau bersabda: "Tidak ada Fara' dan Atirah. Fara' adalah anak pertama seekor unta yang mereka sembelih untuk sesembahan mereka, dan Atirah adalah hewan (kambing) yang mereka potong di bulan rajab".

⁷⁷ Hadis Sahih, Riwayat al-Tirmizi, *Sunan al-Tirmizi*, Juz 3, hal. 581; Meskipun disebutkan pada khamr, namun hakekat keharaman sesuatu bisa pula kepada pada keharaman yang lain.

⁷⁸ Hadis Sahih, Riwayat al-Bukhari, *Shahih al-Bukhari*, Juz 7, hal. 85; Larangan ini bisa saja disebabkan adanya makanan yang haram karena tidak disembelih dengan menucapkan nama Allah Swt.

18. Larangan Menipu Tampilan Makanan

عَنْ أَبِيهِ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَرَّ عَلَى صُبْرَةٍ طَعَامٍ
فَأَدْخَلَ يَدَهُ فِيهَا فَنَالَتْ أَصَابِعُهُ بَلَلًا فَقَالَ مَا هَذَا يَا صَاحِبَ الطَّعَامِ قَالَ أَصَابَتْهُ السَّمَاءُ
يَا رَسُولَ اللَّهِ قَالَ أَفَلَا جَعَلْتَهُ فَوْقَ الطَّعَامِ كَيْ يَرَاهُ النَّاسُ مِنْ عَشٍ فَلَيْسَ مِنِّي⁷⁹

Dari Abu Hurairah bahwa Rasulullah ﷺ melewati setumpuk makanan, lalu beliau memasukkan tangannya ke dalamnya, kemudian tangan beliau menyentuh sesuatu yang basah, maka pun beliau bertanya: "Apa ini wahai pemilik makanan?" sang pemiliknya menjawab, "Makanan tersebut terkena air hujan wahai Rasulullah." Beliau bersabda: "Mengapa kamu tidak meletakkannya di bagian atas makanan agar manusia dapat melihatnya. Barangsiapa menipu maka dia bukan dari golongan kami."

⁷⁹ Hadis Sahih, Riwayat Muslim, *Shahih Muslim*, Juz 1, hal. 99



**YANG DIANJURKAN DALAM
MAKANAN**



YANG DIANJURKAN DALAM MAKANAN

1. Pentingnya Memperhatikan Makanan

Abasa: 23

فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ [٨٠:٢٤]

Maka hendaklah manusia itu memperhatikan makanannya.

2. Antara Halal dan Baik, Antara Mukmin Umumnya Manusia

Al-Baqarah: 168

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُواتِ

الشَّيْطَانِ ۚ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ [٢:١٦٨]

Hai sekalian manusia, makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah syaitan; karena sesungguhnya syaitan itu adalah musuh yang nyata bagimu.

Al-Baqarah: 168

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِنَّ

كُنْتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ [٢:١٧٢]

Hai orang-orang yang beriman, makanlah di antara rezeki yang baik-baik yang Kami berikan kepadamu dan bersyukurlah kepada Allah, jika benar-benar kepada-Nya kamu menyembah.⁸⁰

3. Makan untuk Menjaga Kekuatan Fisik

عَنْ مُعَاوِيَةَ بْنِ صَالِحٍ عَنْ رَبِيعَةَ قَالَ حَدَّثَنِي فِرْعَةُ قَالَ أَتَيْتُ أَبَا سَعِيدٍ الْخُدْرِيَّ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ وَهُوَ مَكْثُورٌ عَلَيْهِ فَلَمَّا تَفَرَّقَ النَّاسُ عَنْهُ قُلْتُ إِنِّي لَا أَسْأَلُكَ عَمَّا يَسْأَلُكَ هَؤُلَاءِ عَنْهُ سَأَلْتُهُ عَنِ الصَّوْمِ فِي السَّفَرِ فَقَالَ سَافِرْنَا مَعَ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِلَى مَكَّةَ وَنَحْنُ صِيَامٌ قَالَ فَنَزَلْنَا مَنْزِلًا فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِنَّكُمْ قَدْ دَنَوْتُمْ مِنْ عَدُوِّكُمْ وَالْفِطْرُ أَقْوَى لَكُمْ فَكَانَتْ رُحْصَةً فَمِمَّا مَنْ صَامَ وَمِمَّا مَنْ أَفْطَرَ ثُمَّ نَزَلْنَا مَنْزِلًا آخَرَ فَقَالَ إِنَّكُمْ مُصَبِّحُو عَدُوِّكُمْ وَالْفِطْرُ أَقْوَى لَكُمْ فَأَفْطَرُوا وَكَانَتْ عَزْمَةً فَأَفْطَرْنَا⁸¹

Dari Mu'awiyah bin Shalih dari Rabi'ah ia berkata: telah menceritakan kepadaku Qaza'ah ia berkata: Aku pernah mendatangi Abu Sa'id Al Khudriy yang saat itu sedang dikerumuni oleh orang banyak. Ketika mereka telah membubarkan diri aku berkata kepadanya, "Aku tidak ingin menanyakan apa yang telah mereka

⁸⁰ Jika diperhatikan perbedaan kedua ayat tersebut maka akan terlihat bahwa untuk orang beriman tidak menyebut kata halal. Seolah Allah Swt ingin mengatakan bahwa keimanan seseorang secara otomatis akan memilih pada yang halal dan siapa yang tidak memilih yang halal maka patut diragukan keimanannya.

⁸¹ Hadis Sahih, Riwayat Muslim, *Sahih Muslim*, Juz 2, hal. 789

tanyakan. Aku hanya ingin menanyakan perihal puasa dalam safar." Maka ia pun menjawab, "Kami dulu pernah bepergian ke kota Makkah bersama Rasulullah ﷺ dan kami saat itu sedang berpuasa.

4. Kemandirian Pada Makanan

عَنْ الْمُقَدِّمِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ عَنْ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ
قَالَ مَا أَكَلْتُ أَحَدًا طَعَامًا قَطُّ خَيْرًا مِنْ أَنْ يَأْكُلَ مِنْ عَمَلِ يَدِهِ وَإِنْ نَبِيَّ
اللَّهِ دَاوُدَ عَلَيْهِ السَّلَامُ كَانَ يَأْكُلُ مِنْ عَمَلِ يَدِهِ⁸³

Dari Al Miqdam radliyallahu 'anhu dari Rasulullah ﷺ bersabda" : Tidak ada seorang yang memakan satu makananpun yang lebih baik dari makanan hasil usaha tangannya sendiri. Dan sesungguhnya Nabi Allah Daud AS memakan makanan dari hasil usahanya sendiri ".

5. Memperhatikan Porsi Makan

عَنْ الْمُقَدِّمِ بْنِ مَعْدِي كَرِبَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ عَنْ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ
عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ كِيلُوا طَعَامَكُمْ يُبَارِكْ لَكُمْ⁸⁴

Dari Al Miqdam bin Ma'diy Karib radliyallahu 'anhu dari Nabi ﷺ bersabda" :Timbanglah makanan kalian niscaya kalian diberkahi ".

6. Makanan 2 Orang, Cukup Untuk 3 Orang

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّهُ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ
عَلَيْهِ وَسَلَّمَ طَعَامُ الْإِثْنَيْنِ كَافِي الثَّلَاثَةِ وَطَعَامُ الثَّلَاثَةِ كَافِي الْأَرْبَعَةِ⁸⁵

⁸³ Hadis Sahih, Riwayat al-Bukhari, *Sahih al-Bukhari*, Juz 3, hal. 57

⁸⁴ Hadis Sahih, Riwayat al-Bukhari, *Sahih al-Bukhari*, Juz 3, hal. 67

⁸⁵ Hadis Sahih, Riwayat Bukhari, *Sahih Bukhari*, Juz 7, hal. 71

Dari Abu Hurairah radliallahu 'anhu, ia berkata: Rasulullah ﷺ dan makanan untuk tiga orang cukup untuk empat orang ".

7. Tiga Bagian Isi Lambung

عَنْ يَحْيَى بْنِ جَابِرٍ الطَّائِيِّ عَنْ مِقْدَامِ بْنِ مَعْدِي كَرِبَ قَالَ
 سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ مَا مَلَأَ آدَمِيٌّ وَعَاءً شَرًّا
 مِنْ بَطْنٍ بِحَسَبِ ابْنِ آدَمَ أَكْلاَتٍ يَقْمَنَ صُلْبُهُ فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَهَ فَتُلْتُ
 لَطْعَامِهِ وَتُلْتُ لِشَرَابِهِ وَتُلْتُ لِنَفْسِهِ⁸⁶

Dari Yahya bin Jabir Ath Tho`i dari Miqdam bin Ma'dikarib berkata: Aku mendengar Rasulullah ﷺ bersabda :Manusia tidak memenuhi wadah yang buruk melebihi perut, cukup bagi manusia beberapa suapan yang menegakkan tulang punggungnya, bila tidak bisa maka sepertiga untuk makanannya, sepertiga untuk minumnya dan sepertiga untuk nafasnya ".

8. Mukmin Makan dengan 1 Usus, Kafir 7 Usus

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ
 وَسَلَّمَ يَأْكُلُ الْمُسْلِمُ فِي مَعَى وَاحِدٍ وَالْكَافِرُ يَأْكُلُ فِي سَبْعَةِ أَمْعَاءٍ⁸⁷

Abu Hurairah radliallahu 'anhu, ia berkata: Rasulullah ﷺ bersabda: "Seorang mukmin itu hanya makan dengan satu usus, sedangkan orang kafir makan dengan tujuh usus ".

⁸⁶ Hadis Hasan, Riwayat at-Tirmizi, *Sunan at-Tirmizi*, Juz 4, hal. 590

⁸⁷ Hadis Sahih, Riwayat al-Bukhari, *Sahih al-Bukhari*, Juz 7, hal. 72; Ini adalah makna kiasan untuk menunjukkan bagaimana seharusnya seorang muslim menjaga diri dari makan berlebihan dan tidak meniru orang kafir.

9. Menutup Makanan dan Minuman

عَنْ جَابِرِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا رَفَعَهُ قَالَ خَمَرُوا الْآيَةَ
وَأَوْكُوا الْأَسْقِيَةَ وَأَجِيفُوا الْأَبْوَابَ وَأَكْفِتُوا صَبِيَانَكُمْ عِنْدَ الْعِشَاءِ فَإِنَّ لِلْحِجْرِ
انْتِشَارًا وَخَطْفَةً وَأَطْفُوا الْمَصَابِيحَ عِنْدَ الرُّقَادِ فَإِنَّ الْفُؤَيْسَةَ زُبْمًا اجْتَرَّتْ
الْفَتِيلَةَ فَأَحْرَقَتْ أَهْلَ الْبَيْتِ⁸⁸

Dari Jabir bin 'Abdullah radliallahu 'anhuma yang memarfukannya, (Rasulullah ﷺ) bersabda: "Tutuplah bejana (perabot menyimpan makanan), ikatlah tutup kendi (perabot menyimpan minuman), tutup pintu-pintu rumah dan jagalah anak-anak kecil kalian pada waktu 'isya' karena saat itu adalah waktu bagi jin untuk berkeliaran dan menculik, dan padamkanlah lampu-lampu ketika kalian tidur, karena binatang-binatang berbahaya bila datang dapat menarik sumbu lampu sehingga dapat berakibat kebakaran yang menyebabkan terbunuhnya para penghuni rumah."

10. Pentingnya Makan Malam

عَنْ جَابِرِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ قَالَ. قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ
لَا تَدْعُوا الْعِشَاءَ وَلَوْ بِكَفٍّ مِنْ تَمْرٍ فَإِنَّ تَرْكَهُ يُهْرِمُ⁸⁹

Dari Jabir bin Abdullah dia berkata: "Rasulullah ﷺ bersabda: "Janganlah kalian meninggalkan makan malam meski dengan segenggam kurma, sesungguhnya meninggalkannya itu akan mempercepat tua".

⁸⁸ Hadis Sahih, Riwayat al-Bukhari, *Sahih al-Bukhari*, Juz 4, hal. 129

⁸⁹ Hadis Dhaif, Riwayat Ibn Majah, *Sunan Ibn Majah*, Juz 2, hal. 1113

11. Anjuran Memperbanyak Kuah Pada Makanan

عَنْ أَبِي ذَرٍّ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ إِذَا عَمِلْتَ مَرَقَةً
فَأَكْثِرْ مَاءَهَا وَاعْتَرِفْ لِجِيرَانِكَ مِنْهَا⁹⁰

Dari Abu Dzar dari Nabi ﷺ, beliau bersabda: "Jika kamu masak sayur perbanyaklah kuahnya, lalu bagikanlah kepada tetanggamu",

12. Pentingnya Hidup Seimbang

أَخْبَرَنَا حُمَيْدُ بْنُ أَبِي حُمَيْدٍ الطَّوِيلُ أَنَّهُ سَمِعَ أَنَسَ بْنَ مَالِكٍ رَضِيَ
اللَّهُ عَنْهُ يَقُولُ جَاءَ ثَلَاثَةٌ رَهْطٍ إِلَى بُيُوتِ أَزْوَاجِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ
وَسَلَّمَ يَسْأَلُونَ عَنْ عِبَادَةِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَلَمَّا أُخْبِرُوا كَأَنَّهُمْ
تَقَالُوهَا فَقَالُوا وَأَيْنَ نَحْنُ مِنَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَدْ غُفِرَ لَهُ مَا
تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ وَمَا تَأَخَّرَ قَالَ أَحَدُهُمْ أَمَا أَنَا فَإِنِّي أُصَلِّي اللَّيْلَ أَبَدًا وَقَالَ
آخَرُ أَنَا أَصُومُ الدَّهْرَ وَلَا أَفْطِرُ وَقَالَ آخَرُ أَنَا أَعْتَرِلُ النِّسَاءَ فَلَا أَتَزَوَّجُ
أَبَدًا فَجَاءَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِلَيْهِمْ فَقَالَ أَنْتُمْ الَّذِينَ قُلْتُمْ

⁹⁰ Hadis Sahih, Riwayat Ibn Majah, *Sunan Ibn Majah*, Jus 2, hal. 1116

كَذَا وَكَذَا أَمَا وَاللَّهِ إِنِّي لَأَحْشَاكُمُ لِلَّهِ وَأَنْتَقَاكُمُ لَهُ لَكِنِّي أَصُومُ وَأُفْطِرُ
وَأُصَلِّي وَأَرْقُدُ وَأَتَزَوَّجُ النِّسَاءَ فَمَنْ رَغِبَ عَن سُنَّتِي فَلَيْسَ مِنِّي⁹¹

Telah mengabarkan kepada kami Humaid bin Abu Humaid Ath Thawil bahwa ia mendengar Anas bin Malik radliyallahu 'anhu berkata: "Ada tiga orang mendatangi rumah isteri-isteri Nabi ﷺ dan bertanya tentang ibadah Nabi ﷺ. Dan setelah diberitakan kepada mereka, sepertinya mereka merasa hal itu masih sedikit bagi mereka. Mereka berkata: "Ibadah kita tidak ada apa-apanya dibanding Rasulullah ﷺ, bukankah beliau sudah diampuni dosa-dosanya yang telah lalu dan juga yang akan datang?" Salah seorang dari mereka berkata: "Sungguh, aku akan shalat malam selama-lamanya." Kemudian yang lain berkata: "Kalau aku, maka sungguh, aku akan berpuasa Dahr (setahun penuh) dan aku tidak akan berbuka." Dan yang lain lagi berkata: "Aku akan menjauhi wanita dan tidak akan menikah selama-lamanya." Kemudian datanglah Rasulullah ﷺ kepada mereka seraya bertanya: "Kalian berkata begini dan begitu. Ada pun aku, demi Allah, adalah orang yang paling takut kepada Allah diantara kalian, dan juga paling bertakwa. Aku berpuasa dan juga berbuka, aku shalat dan juga tidur serta menikahi wanita. Barangsiapa membenci sunnahku, maka bukanlah dari golonganku."

⁹¹ Hadis Sahih, Riwayat al-Bukhari, *Sahih al-Bukhari*, Juz 7, hal. 2; Dalam persoalan gizi, seimbang mengkonsumsi makanan sesuai dengan kebutuhan tubuh baik dari sisi jumlah maupun varian makanan. Karenanya, dengan hadis ini seseorang diharuskan pula mengetahui kebutuhan konsumsi dirinya dalam kehidupan sehari-hari.

13. Pentingnya Pencatatan

عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَمْرٍو قَالَ كُنْتُ أَكْتُبُ كُلَّ شَيْءٍ أَسْمَعُهُ مِنْ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أُرِيدُ حِفْظَهُ فَنَهَيْتَنِي فُرَيْشٌ وَقَالُوا أَتَكْتُبُ كُلَّ شَيْءٍ تَسْمَعُهُ وَرَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بَشَرٌ يَتَكَلَّمُ فِي الْعُضْبِ وَالرِّضَا فَأَمْسَكْتُ عَنِ الْكِتَابِ فَذَكَرْتُ ذَلِكَ لِرَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَأَوْمَأَ بِأَصْبُعِهِ إِلَيَّ فِيهِ فَقَالَ أَكْتُبُ فَوَالَّذِي نَفْسِي بِيَدِهِ مَا يَخْرُجُ مِنْهُ إِلَّا حَقٌّ⁹²

Dari Abdullah bin 'Amru ia berkata: Aku menulis segala sesuatu yang aku dengar dari Rasulullah ﷺ, agar aku bisa menghafalnya. Kemudian orang-orang Quraisy melarangku dan mereka berkata: "Apakah engkau akan menulis segala sesuatu yang engkau dengar, sementara Rasulullah ﷺ adalah seorang manusia yang berbicara dalam keadaan marah dan senang?" Aku pun tidak menulis lagi, kemudian hal itu aku ceritakan kepada Rasulullah ﷺ. Beliau lalu berisyarat dengan meletakkan jarinya pada mulut, lalu bersabda: "Tulislah, demi jiwaku yang ada di tangan-Nya, tidaklah keluar darinya (mulut) kecuali kebenaran".

⁹² Hadis Sahih, Riwayat Abu Daud, *Sunan Abu Daud*, Jus 3, hal. 318; Pencatatan bisa dimaknai secara kontekstual pada segala bidang ilmu yang membaca kebenaran. Inspirasi pencatatan juga termaktub dalam al-Quran Surat al-Baqarah ayat 282 yang memerintahkan untuk mencatat setiap transaksi.

14. Waktu Makan

Al-A'raf: 31

يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا
تُسْرِفُوا ۚ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ [٧:٣١]

Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di setiap (memasuki) mesjid, makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan.⁹³

15. Makan Siang Hari Jumat

حَدَّثَنَا عَبْدُ الْعَزِيزِ بْنُ أَبِي حَازِمٍ عَنْ أَبِيهِ عَنْ سَهْلِ قَالَ مَا كُنَّا نَقِيلُ وَلَا
نَتَعَدَّى إِلَّا بَعْدَ الْجُمُعَةِ. زَادَ ابْنُ حُجْرٍ فِي عَهْدِ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ
عَلَيْهِ وَسَلَّمَ⁹⁴

Telah menceritakan kepada kami Abdul Aziz bin Abu Hazim dari bapaknya dari Sahl ia berkata: "Biasanya kami tidak pernah tidur siang, dan tidak pula makan siang kecuali setelah menunaikan shalat Jum'at." Ibnu Hujr berkata: "(Yakni) pada masa Rasulullah ﷺ".

⁹³Penyandingan makan dan shalat mencerminkan kesamaan kebutuhan pada fisik dan psikis manusia. Karenanya makan bukan tentang berapa banyak namun berapa sering dilakukan. Hal ini bisa dilakukan dengan menyesuaikan waktu pencernaan dan siklus metabolisme manusia.

⁹⁴ Hadis Sahih, riwayat Muslim, *Sahih Muslim*, Juz 2, hal. 588

16. Pentingnya Makan Bersama-Sama

حَدَّثَنِي وَحْشِيُّ بْنُ حَرْبٍ عَنْ أَبِيهِ عَنْ جَدِّهِ أَنَّ أَصْحَابَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالُوا يَا رَسُولَ اللَّهِ إِنَّا نَأْكُلُ وَلَا نَشْبَعُ قَالَ فَلَعَلَّكُمْ تَفْتَرُونَ قَالُوا نَعَمْ قَالَ فَاجْتَمِعُوا عَلَيَّ طَعَامِكُمْ وَاذْكُرُوا اسْمَ اللَّهِ عَلَيْهِ يُبَارَكْ لَكُمْ فِيهِ⁹⁵

Telah menceritakan kepadaku Wahsyi bin Harb dari ayahnya dari Kakeknya bahwa Para sahabat Nabi ﷺ berkata: "Wahai Rasulullah, sesungguhnya kami makan dan tidak merasa kenyang?" Beliau bersabda: "Kemungkinan kalian makan sendiri-sendiri." Mereka menjawab: "Ya." Beliau bersabda: "Hendaklah kalian makan secara bersama-sama, dan sebutlah nama Allah, maka kalian akan diberi berkah padanya".

عَنْ عَبْدِ الرَّحْمَنِ بْنِ أَبِي بَكْرٍ أَنَّ أَصْحَابَ الصُّفَّةِ كَانُوا أَنَسَاءً فُقَرَاءَ وَأَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ مَنْ كَانَ عِنْدَهُ طَعَامٌ اثْنَيْنِ فَلْيَذْهَبْ بِثَلَاثٍ وَإِنْ أَرْبَعٍ فَخَامِسٍ أَوْ سَادِسٍ وَأَنْ أَبَا بَكْرٍ جَاءَ بِثَلَاثَةٍ فَأَنْطَلَقَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بِعَشْرَةٍ⁹⁶

Dari' Abdurrahman bin Abu Bakar ,bahwa Para Ashhabush Shuffah adalah orang-orang yang berasal dari kalangan fakir miskin. Nabi ﷺ bersabda: "Barangsiapa memiliki makanan cukup untuk dua orang, maka ajaklah orang yang ketiga. Jika memiliki makanan untuk empat orang hendaklah mengajak orang yang kelima atau keenam." Maka Abu Bakar datang dengan membawa makanan yang cukup

⁹⁵ Hadis Hasan, Riwayat Abu Daud, *Sunan Abu Daud*, Juz 3, hal. 346

⁹⁶ Hadis Sahih, Riwayat al-Bukhari, *Sahih al-Bukhari*, Juz 1, hal. 124

untuk tiga orang. Nabi ﷺ lalu datang dengan membawa makanan yang cukup untuk sepuluh orang".

17. Halalnya Limpa dan Hati

عَنْ ابْنِ عُمَرَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: " أَحَلَّتْ لَنَا مَيْتَتَانِ وَدَمَانِ، فَأَمَّا الْمَيْتَتَانِ، فَالْجُرَادُ وَالْحَيَّاتَانِ، وَأَمَّا الدَّمَانِ فَالطِّحَالُ وَالْكَبِدُ"⁹⁷

Dari Ibnu Umar Ra. berkata, berkata Rasulullah ﷺ, 'Telah diharamkan bagi kita dua bangkai dan dua darah. Dua bangkai itu adalah belalang dan ikan, sedang dua darah adalah limpa dan hati.'

18. Anjuran Menghilangkan Bau Makanan

عَنْ ابْنِ شَهَابٍ زَعَمَ عَطَاءٌ أَنَّ جَابِرَ بْنَ عَبْدِ اللَّهِ زَعَمَ أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ مَنْ أَكَلَ ثُومًا أَوْ بَصَلًا فَلْيَعْتَزِلْنَا أَوْ قَالَ فَلْيَعْتَزِلْ مَسْجِدَنَا وَلْيَقْعُدْ فِي بَيْتِهِ وَأَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أُتِيَ بِقَدْرِ فِيهِ حَضِرَاتٌ مِنْ بُقُولٍ فَوَجَدَ لَهَا رِيحًا فَسَأَلَ فَأُخْبِرَ بِمَا فِيهَا مِنْ الْبُقُولِ فَقَالَ قَرَّبُوهَا إِلَيَّ بَعْضُ أَصْحَابِهِ كَانَ مَعَهُ فَلَمَّا رَأَاهُ كَرِهَ أَكْلَهَا قَالَ كُلُّ فَإِنِّي أَنَا جِي مِنْ لَا تُنَاجِي⁹⁸

⁹⁷ Hadis Hasan, Riwayat al-Baihaqy, *Sunan al-Kubra lil Baihaqy*, Juz 10, hal. 12

⁹⁸ Hadis Sahih, Riwayat al-Bukhari, *Sahih al-Bukhari*, Juz 9, hal. 110

Dari Ibnu Syihab bahwa' Atha menyakini bahwa Jabir bin 'Abdullah meyakini bahwa Nabi ﷺ bersabda":Barangsiapa memakan bawang putih atau bawang merah hendaklah dia menjauhi kami." Atau beliau mengatakan: "Hendaklah dia menjauhi masjid kami dan hendaklah dia duduk berdiam di rumahnya." Dan bahwasanya Nabi ﷺ pernah diberikan periuk yang di dalamnya berisi sayuran seperti kol. Kemudian beliau mencium aroma sesuatu, lalu beliau menanyakannya dan beliau pun diberi kabar tentang bau tersebut. Maka beliau bersabda: "Sodorkanlah!" yakni kepada para sahabat yang bersamanya. Ketika beliau melihat mereka enggan memakannya, beliau pun bersabda: "Makanlah! Sesungguhnya aku berbicara dengan orang yang bukan engkau ajak bicara".

19. Hak Pembantu Pada Makanan

حَدَّثَنَا شُعْبَةُ قَالَ أَحْبَبَنِي مُحَمَّدُ بْنُ زِيَادٍ سَمِعْتُ أَبَا هُرَيْرَةَ رَضِيَ
 اللَّهُ عَنْهُ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا أَتَى أَحَدَكُمْ خَادِمُهُ بِطَعَامِهِ
 فَإِنْ لَمْ يُجْلِسْهُ مَعَهُ فَلْيَنَاولْهُ لُقْمَةً أَوْ لُقْمَتَيْنِ أَوْ أَكْلَةً أَوْ أُكْلَتَيْنِ فَإِنَّهُ وَلِيٌّ
 عَلَيْهِ⁹⁹

Telah menceritakan kepada kami Syu'bah berkata: telah menceritakan kepadaku Muhammad bin Ziyad aku mendengar Abu Hurairah radliyallahu 'anhu dari Nabi ﷺ " :jika seorang dari kalian didatangi pembantunya dengan membawa makanan ,lantas dia tidak mengajaknya duduk makan bersamanya, hendaklah dia berikan kepadanya satu suap atau dua suap atau satu makanan atau

⁹⁹ Hadis Sahih, Riwayat al-Bukhari, *Sahih al-Bukhari*, Juz 3, hal. 150

dua makanan ,karena dia yang mendapatkan panasnya (ketika memasak) dan disebabkan dia pula makanan bisa dihidangkan".

20. Anjuran Memaksimalkan Produktifitas Hewan

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَتَى رَجُلًا مِنَ الْأَنْصَارِ فَأَخَذَ الشُّفْرَةَ لِيَذْبَحَ لِرَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ لَهُ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِيَّاكَ وَالْحُلُوبَ¹⁰⁰

Dari Abu Hurairah, bahwa Rasulullah ﷺ mendatangi salah seorang sahabat Anshar, maka laki-laki itu mengambil pisau untuk menyembelih hewan yang disiapkan untuk ﷺ . Rasulullah ﷺ lalu bersabda kepadanya: "Janganlah kamu menyembelih kambing yang memiliki susu (perahan)".

¹⁰⁰ Hadis Sahih, Riwayat ibn Majah, *Sunan Ibn Majah*, Juz 2, hal. 1061; Maksud dari hadis ini adalah untuk melihat apabila seekor hewan memang dimungkinkan bisa memberikan manfaat lebih kepada manusia maka tidak sembarang dimakan, dengan kata lain tidak menyia-nyiaikan sesuatu

21. Anjuran Mendidik Anak Tentang Makanan yang Bukan Haknya

عَنْ مُعْتَمِرِ بْنِ سُلَيْمَانَ قَالَ سَمِعْتُ ابْنَ أَبِي حَكَمٍ الْغِفَارِيَّ يَقُولُ
 حَدَّثَنِي جَدِّي عَنْ عَمِّ أَبِي رَافِعِ بْنِ عَمْرِو الْغِفَارِيَّ قَالَ كُنْتُ عَلَامًا
 أُرْمِي نَخْلَ الْأَنْصَارِ فَأَتَيْتُ بِي النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ يَا عَلَامُ لِمَ
 تَرْمِي النَّخْلَ قَالَ أَكُلُ قَالَ فَلَا تَرْمِ النَّخْلَ وَكُلْ مِمَّا يَسْقُطُ فِي أَسْفَلِهَا ثُمَّ
 مَسَحَ رَأْسَهُ فَقَالَ اللَّهُمَّ أَشْبِعْ بَطْنَهُ¹⁰¹

Dari Mu'tamir bin Sulaiman, ia berkata: saya mendengar Ibnu Abu Hakam Al Ghifari, ia berkata: telah menceritakan kepadaku nenekku, dari paman Abu Rafi' bin 'Amr Al Ghifari, ia berkata: Dahulu aku adalah anak kecil yang melempari pohon kurma milik orang-orang anshar, kemudian aku dihadapkan kepada Nabi ﷺ. Lalu beliau berkata: "Wahai anak kecil, kenapa engkau melempari pohon kurma?" aku katakan: "Aku makan." beliau berkata: "Jangan engkau melempari pohon kurma, makanlah yang terjatuh di bawahnya!" kemudian beliau mengusap kepala anak tersebut dan mengatakan: "Ya Allah, kenyangkanlah perutnya!"

عَنْ عَبَّادِ بْنِ شَرْحِبِيلٍ قَالَ أَصَابَنِي سَنَةٌ فَدَخَلْتُ حَائِطًا مِنْ
 حَيْطَانِ الْمَدِينَةِ فَفَرَكْتُ سُنْبُلًا فَأَكَلْتُ وَحَمَلْتُ فِي ثَوْبِي فَجَاءَ صَاحِبُهُ
 فَضْرَبَنِي وَأَخَذَ ثَوْبِي فَأَتَيْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ لَهُ مَا

¹⁰¹ Hadis Dhaif, Riwayat Abu Daud, *Sunan Abu Daud*, Juz 3, hal. 39

عَلَّمْتِ إِذْ كَانَ جَاهِلًا وَلَا أَطَعَمْتِ إِذْ كَانَ جَائِعًا أَوْ قَالَ سَاغِبًا وَأَمَرَهُ
فَرَدَّ عَلَيَّ ثَوْبِي وَأَعْطَانِي وَسَقًّا أَوْ نِصْفَ وَسْقٍ مِنْ طَعَامٍ¹⁰²

Dari 'Abbad bin Syurahbil, ia berkata: Aku mengalami kelaparan, kemudian aku memasuki kebun Madinah, lalu aku memencet bulir lalu memakannya, dan aku membawa dalam bajuku. Kemudian pemilik kebun tersebut datang dan memukulku, serta mengambil bajuku. Kemudian aku datang kepada Rasulullah ﷺ, lalu beliau berkata kepadanya: "Engkau tidak mengajarnya tatkala ia tidak mengetahui, dan engkau tidak memberinya makan tatkala ia lapar." Atau beliau berkata: saghiban (kelaparan). Beliau memerintahkan agar ia memberiku kurma dan mengembalikan pakaianku. Ia memberiku satu wasaq atau setengah wasaq makanan.

¹⁰² Hadis Sahih, ibid



**YANG DIANJURKAN SEBELUM
MAKAN**



YANG DIANJURKAN SEBELUM MAKAN

1. Memilih Makanan yang Baik

Al-Mukminun: 51

يَا أَيُّهَا الرُّسُلُ كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحًا ۗ إِنِّي بِمَا

تَعْمَلُونَ عَلِيمٌ [٢٣:٥١]

Hai rasul-rasul, makanlah dari makanan yang baik-baik, dan kerjakanlah amal yang saleh. Sesungguhnya Aku Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan.

Al-Maidah: 5

الْيَوْمَ أُحِلَّ لَكُمْ الطَّيِّبَاتُ ۗ وَطَعَامُ الَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ حِلٌّ

لَكُمْ وَطَعَامُكُمْ حِلٌّ لَهُمْ ۗ وَالْمُحْصَنَاتُ مِنَ الْمُؤْمِنَاتِ وَالْمُحْصَنَاتُ

مِنَ الَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ مِنْ قَبْلِكُمْ إِذَا آتَيْتُمُوهُنَّ أُجُورَهُنَّ مُحْصِنِينَ غَيْرَ

مُسَافِحِينَ وَلَا مُتَّخِذِي أَخْدَانٍ ۗ وَمَنْ يَكْفُرْ بِالْإِيمَانِ فَقَدْ حَبِطَ عَمَلُهُ

وَهُوَ فِي الْآخِرَةِ مِنَ الْخَاسِرِينَ [٥:٥]

Pada hari ini dihalalkan bagimu yang baik-baik. Makanan (sembelihan) orang-orang yang diberi Al Kitab itu halal bagimu, dan

makanan kamu halal (pula) bagi mereka. (Dan diharamkan mangawini) wanita yang menjaga kehormatan diantara wanita-wanita yang beriman dan wanita-wanita yang menjaga kehormatan di antara orang-orang yang diberi Al Kitab sebelum kamu, bila kamu telah membayar mas kawin mereka dengan maksud menikahinya, tidak dengan maksud berzina dan tidak (pula) menjadikannya gundik-gundik. Barangsiapa yang kafir sesudah beriman (tidak menerima hukum-hukum Islam) maka hapuslah amalannya dan ia di hari kiamat termasuk orang-orang merugi.

Al-Maidah: 88

وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا ۗ وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي أَنْتُمْ بِهِ

مُؤْمِنُونَ [٥:٨٨]

Dan makanlah makanan yang halal lagi baik dari apa yang Allah telah rezezikikan kepadamu, dan bertakwalah kepada Allah yang kamu beriman kepada-Nya.

2. Sederhana dalam Memilih Makanan

عَنْ أَبِي حَازِمٍ قَالَ سَأَلْتُ سَهْلَ بْنَ سَعْدٍ فَقُلْتُ هَلْ أَكَلَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ النَّعِيَّ فَقَالَ سَهْلٌ مَا رَأَى رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ النَّعِيَّ مِنْ حِينَ ابْتَعَثَهُ اللَّهُ حَتَّى قَبَضَهُ اللَّهُ قَالَ فَقُلْتُ هَلْ كَانَتْ لَكُمْ فِي عَهْدِ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَنَاحِلُ قَالَ مَا رَأَى رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مُنْحُلًا مِنْ حِينَ ابْتَعَثَهُ اللَّهُ حَتَّى قَبَضَهُ

اللَّهُ قَالَ قُلْتُ كَيْفَ كُنْتُمْ تَأْكُلُونَ الشَّعِيرَ غَيْرَ مَنْحُولٍ قَالَ كُنَّا نَطْحَنُهُ
وَنَنْفُخُهُ فَيَطِيرُ مَا طَارَ وَمَا بَقِيَ تَرَيْنَاهُ فَأَكَلْنَاهُ¹⁰³

Dari Abu Hazim ia berkata: Aku bertanya kepada Sahl, "Apakah Rasulullah ﷺ makan gandum yang ditapis?" Sahl menjawab, "Rasulullah ﷺ tidak pernah melihat gandum yang ditapis sejak Allah mengutusnyanya hingga mewafatkannya." Aku bertanya lagi, "Apakah di zaman Rasulullah ﷺ kalian mempunyai ayakan?" Ia menjawab, "Rasulullah ﷺ tidak pernah melihat ayakan sejak Allah mengutusnyanya hingga mewafatkannya." Aku bertanya lagi, "Lalu bagaimana kalian memakan gandum yang belum terayak?" ia menjawab, "Kami menggiling dan meniupnya hingga terbanglah apa yang dapat terbang, sedangkan yang tersisa kami basahi dan memakannya".

عَنْ عَائِشَةَ أُمِّ الْمُؤْمِنِينَ قَالَتْ دَخَلَ عَلَيَّ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ
وَسَلَّمَ ذَاتَ يَوْمٍ فَقَالَ هَلْ عِنْدَكُمْ شَيْءٌ فَقُلْنَا لَا قَالَ فَإِنِّي إِذْ ذَا صَائِمٌ ثُمَّ
أَتَانَا يَوْمًا آخَرَ فَقُلْنَا يَا رَسُولَ اللَّهِ أَهْدِي لَنَا حَيْسٌ فَقَالَ أَرَيْنِيهِ فَلَقَدْ
أَصْبَحْتُ صَائِمًا فَأَكَلْتُ¹⁰⁴

Dari Aisyah Ummul Mukminin, ia berkata: Pada suatu hari Nabi ﷺ menemui saya dan bertanya: "Apakah kalian mempunyai makanan?" kami menjawab: "Tidak." Beliau bersabda: "Kalau begitu, saya akan berpuasa." Kemudian beliau mendatangi kami lagi pada

¹⁰³ Hadis Sahih, Riwayat al-Bukhari, *Sahih al-Bukhari*, Juz 7, hal. 74

¹⁰⁴ Hadis Sahih, Riwayat Muslim, *Sahih Muslim*, Juz 2, hal. 809: Dalam hadis tersebut Nabi menggunakan kata syai' untuk menunjukkan kesederhanaan dan tidak menuntut akan menu tertentu dalam makanan.

hari yang lain dan kami berkata: "Wahai Rasulullah, kita telah diberi hadiah berupa Hais (makanan yang terbuat dari kurma, samin dan keju)." Maka beliau pun bersabda: "Bawalah kemari, sesungguhnya sejak pagi tadi aku berpuasa." Kemudian beliau makan.

3. Anjuran Menggunakan Tangan Kanan

قَالَ الْوَلِيدُ بْنُ كَثِيرٍ أَخْبَرَنِي أَنَّهُ سَمِعَ وَهْبَ بْنَ كَيْسَانَ أَنَّهُ سَمِعَ
عُمَرَ بْنَ أَبِي سَلَمَةَ يَقُولُ كُنْتُ عَلَامًا فِي حَجْرِ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ
عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَكَانَتْ يَدِي تَطِيشُ فِي الصَّحْفَةِ فَقَالَ لِي رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى
اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَا عَلَامُ سَمَّ اللَّهُ وَكُلْ بِيَمِينِكَ وَكُلْ مِمَّا يَلِيكَ فَمَا زَالَتْ
تِلْكَ طِعْمَتِي بَعْدُ¹⁰⁵

Berkata : Al Walid bin Katsir Telah mengabarkan kepadaku, bahwa ia mendengar Wahb bin Kaisan bahwa ia mendengar Umar bin Abu Salamah berkata :Waktu aku masih kecil dan berada di bawah asuhan Rasulullah ﷺ, tanganku berseliweran di nampan saat makan. Maka Rasulullah ﷺ bersabda: "Wahai Ghulam, bacalah Bismilillah, makanlah dengan tangan kananmu dan makanlah makanan yang ada di hadapanmu." Maka seperti itulah gaya makanku setelah itu.

¹⁰⁵ Hadis Sahih, Riwayat al-Bukhari, *Sahih al-Bukhari*, Juz 7, hal. 68. Tanpa menyebutkan ulang hadisnya bahwa Rasulullah ﷺ menyatakan bahwa setan makan dengan tangan kirinya.

4. Doa Sebelum Makan

قَالَ الْوَلِيدُ بْنُ كَثِيرٍ أَحْبَبَنِي أَنَّهُ سَمِعَ وَهَبَ بْنَ كَيْسَانَ أَنَّهُ سَمِعَ
عُمَرَ بْنَ أَبِي سَلَمَةَ يَقُولُ كُنْتُ غُلَامًا فِي حَجْرِ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ
عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَكَانَتْ يَدِي تَطِيئُ فِي الصَّحْفَةِ فَقَالَ لِي رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى
اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَا غُلَامُ سَمِّ اللَّهَ وَكُلْ بِيَمِينِكَ وَكُلْ مِمَّا يَلِيكَ فَمَا زَالَتُ
تِلْكَ طِعْمَتِي بَعْدُ¹⁰⁶

Berkata :Al Walid bin Katsir Telah mengabarkan kepadaku, bahwa ia mendengar Wahb bin Kaisan bahwa ia mendengar Umar bin Abu Salamah berkata : Waktu aku masih kecil dan berada di bawah asuhan Rasulullah ﷺ , tanganku berseliweran di nampan saat makan. Maka Rasulullah ﷺ bersabda: "Wahai Ghulam, bacalah Bismilillah, makanlah dengan tangan kananmu dan makanlah makanan yang ada di hadapanmu." Maka seperti itulah gaya makanku setelah itu.

عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ قَالَ. قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَنْ
أَطْعَمَهُ اللَّهُ طَعَامًا فَلْيُقِلِّ اللَّهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِيهِ وَارْزُقْنَا حَيْرًا مِنْهُ وَمَنْ سَقَاهُ
اللَّهُ لَبَنًا فَلْيُقِلِّ اللَّهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِيهِ وَزِدْنَا مِنْهُ فَإِنِّي لَا أَعْلَمُ مَا يُجْرِي مِنْ
الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ إِلَّا اللَّبَنُ¹⁰⁷

¹⁰⁶ Hadis Sahih, Riwayat al-Bukhari, *Sahih al-Bukhari*, Juz 7, hal. 68

¹⁰⁷ Hadis Hasan, Riwayat Ibn Majah, *Sunan Ibn Majah*, Juz 2, hal. 1103

Dari Ibnu Abbas dia berkata: "Rasulullah ﷺ bersabda: "Barangsiapa dianugerahi makanan oleh Allah, maka hendaklah ia mengucapkan, 'Ya Allah berkahilah kami di dalam makanan ini, dan berilah kami rizki kebaikan darinya.' Dan barangsiapa dianugerahi minuman susu oleh Allah, hendaklah ia mengucapkan, "Ya Allah, berikanlah kami keberkahan padanya dan tambahkanlah kami darinya.' Sesungguhnya aku tidak mengetahui makanan dan minuman yang bermanfaat kecuali susu".

5. Keberkahan Dalam Doa

عَنْ حَبِيبِ بْنِ أَوْسٍ عَنْ أَبِي أَيُّوبَ الْأَنْصَارِيِّ أَنَّهُ قَالَ كُنَّا عِنْدَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَوْمًا فَقَرَّبَ طَعَامًا فَلَمْ أَرَ طَعَامًا كَانَ أَعْظَمَ بَرَكَةً مِنْهُ أَوْلَ مَا أَكَلْنَا وَلَا أَقَلَّ بَرَكَةً فِي آخِرِهِ قُلْنَا كَيْفَ هَذَا يَا رَسُولَ اللَّهِ قَالَ لِأَنَّا ذَكَرْنَا اسْمَ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ حِينَ أَكَلْنَا ثُمَّ قَعَدَ بَعْدَ مَنْ أَكَلَ وَلَمْ يُسَمِّ فَأَكَلَ مَعَهُ الشَّيْطَانُ¹⁰⁸

Dari Habib bin Aus dari Abu Ayyub Al Anshari bahwa ia berkata: Suatu hari kami berada didekat Nabi ﷺ, kemudian makanan disuguhkan, aku tidak pernah melihat makanan yang lebih besar berkahnya melebihi apa yang kami makan saat di awal, dan tidak ada yang lebih sedikit barakahnya (melainkan) diakhirnya. Kami bertanya: "Itu bagaimana wahai Rasulullah?", Rasulullah bersabda: "Karena kami menyebut nama Allah 'azza wa jalla saat kami makan kemudian orang yang makan setelahnya tidak menyebut nama Allah sehingga setan makan bersamanya".

¹⁰⁸ Hadis Dhaif, Riwayat Ahmad, *Musnad Ahmad*, Juz 38, hal. 504

6. Sikap Pada yang Diragukan Sembelihannya

عَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا أَنَّ قَوْمًا قَالُوا يَا رَسُولَ اللَّهِ إِنَّ قَوْمًا
يَأْتُونَنَا بِاللَّحْمِ لَا نَدْرِي أَذَكَرُوا اسْمَ اللَّهِ عَلَيْهِ أَمْ لَا فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى
اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ سَمُّوا اللَّهَ عَلَيْهِ وَكُلُّوهُ¹⁰⁹

Dari 'Aisyah radliyallahu 'anha bahwa Orang-orang berkata:
"Wahai Rasulullah, ada suatu kaum yang mendatangi kami dengan
daging yang kami tidak tahu apakah mereka menyebutkan nama
Allah ketika menyembelihnya atau tidak." Maka Rasulullah ﷺ
bersabda: "Sebutlah nama Allah, lalu makanlah."

7. Saat Mendahulukan yang Lebih Membutuhkan

عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ قَالَ أَهْدَيْ لِرَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ تَمْرًا
فَجَعَلَ يَفْسِمُهُ بِمِثْلٍ وَاحِدٍ وَأَنَا رَسُولُهُ بِهِ حَتَّى فَرَغَ مِنْهُ قَالَ فَجَعَلَ
يَأْكُلُ وَهُوَ مُثْعٍ أَكْلًا ذَرْبًا فَعَرَفْتُ فِي أَكْلِهِ الْجُوعَ¹¹⁰

Dari Anas bin Malik berkata: Rasulullah ﷺ diberi hadiah
kurma lalu beliau membaginya dengan satu keranjang dan saya
adalah utusan yang (akan membagi) sampai habis. (Anas bin Malik
radhiyallahu'anhu) berkata: kemudian beliau memakannya agak
cepat dengan duduk iq'a'. Maka saya sadar beliau melakukan seperti
itu karena lapar.

¹⁰⁹ Hadis Sahih, Riwayat al-Bukhari, *Sahih al-Bukhari*, Juz 3, hal. 54

¹¹⁰ Hadis Hasan, Riwayat Ahmad, *Musnad Ahmad*, Juz 20, hal. 374

8. Saat Mengharuskan Mendahulukan Makan dan Larangan Tergesa-Gesa Dalam Makan

عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ إِذَا قُدِّمَ الْعِشَاءُ فَأَبْدِءُوا بِهِ قَبْلَ أَنْ تُصَلُّوا صَلَاةَ الْمَغْرِبِ وَلَا تَعْجَلُوا عَنْ عَشَائِكُمْ¹¹¹

Dari Anas bin Malik bahwa Rasulullah ﷺ : "Apabila makan malam sudah dihidangkan, maka makanlah terlebih dahulu sebelum kalian melaksanakan shalat Maghrib. Dan janganlah kalian tergesa-gesa dalam menyelesaikan makan kalian".

9. Saat Tak Ada Wadah Makanan Kecuali Dari Non Muslim dan Makan Daging Buruan

عَنْ أَبِي ثَعْلَبَةَ الْحُشَنِيِّ قَالَ قُلْتُ يَا نَبِيَّ اللَّهِ إِنَّا بِأَرْضِ قَوْمٍ مِنْ أَهْلِ الْكِتَابِ أَفَنَأْكُلُ فِي آيَاتِهِمْ وَبِأَرْضِ صَيْدٍ أَصِيدُ بِقَوْسِي وَبِكَلْبِي الَّذِي لَيْسَ بِمُعَلَّمٍ وَبِكَلْبِي الْمُعَلَّمِ فَمَا يَصْلُحُ لِي قَالَ أَمَا مَا ذَكَرْتَ مِنْ أَهْلِ الْكِتَابِ فَإِنْ وَجَدْتُمْ غَيْرَهَا فَلَا تَأْكُلُوا فِيهَا وَإِنْ لَمْ تَجِدُوا فَاعْسِلُوهَا وَكُلُوا فِيهَا وَمَا صِدَّتْ بِقَوْسِكَ فَذَكَرْتَ اسْمَ اللَّهِ فَكُلْ وَمَا صِدَّتْ بِكَلْبِكَ الْمُعَلَّمِ فَذَكَرْتَ اسْمَ اللَّهِ فَكُلْ وَمَا صِدَّتْ بِكَلْبِكَ غَيْرِ مُعَلَّمٍ فَأَذْرَكَتْ دُكَاتَهُ فَكُلْ¹¹²

¹¹¹ Hadis Sahih, Riwayat al-Bukhari, *Sahih al-Bukhari*, Juz 1, hal 135

¹¹² Hadis Sahih, Riwayat al-Bukhari, *Sahih al-Bukhari*, Juz 7, hal 86

Dari Tsa'labah Al Khusyani ia berkata: "Aku bertanya, "Wahai Rasulullah, kami tinggal di daerah ahli kitab, apakah kami boleh makan dengan bejana mereka? kami juga tinggal di daerah yang suka berburu: kami berburu dengan tombak dan dengan anjing yang terlatih atau anjing yang belum terlatih. Maka apa yang harus kami lakukan?" Beliau menjawab: "Berkenaan dengan ahli kitab sebagaimana yang kamu sebutkan, jika kamu bisa mendapatkan bejana yang lain maka jangan kamu gunakan bejana mereka. Namun jika kamu tidak mendapatkan yang lainnya, maka cuci dan makanlah dengannya. Buruan yang kamu dapat dengan tombakmu, setelah menyebut nama Allah, maka makanlah, buruan yang didapat oleh anjingmu yang terlatih, setelah menyebut nama Allah saat melepaskannya maka makanlah, dan buruan yang didapat oleh anjingmu yang tidak terlatih, jika kamu sempat menyembelihnya maka makanlah".

10. Menyingkirkan Kotoran dari Makanan

عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ عَنِ مَيْمُونَةَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ
سُئِلَ عَنْ فَأْرَةٍ سَقَطَتْ فِي سَمْنٍ فَقَالَ أَكْفُوْهَا وَمَا حَوْلَهَا فَاطْرَحُوْهُ وَكُلُوْا
سَمْنَكُمْ¹¹³

Dari Ibnu 'Abbas dari Maimunah, bahwa Rasulullah ﷺ pernah ditanya tentang bangkai tikus yang jatuh ke dalam lemak (minyak samin). Maka Beliau menjawab: "Buanglah bangkai tikus itu dan apa yang ada di sekitarnya, lalu makanlah lemak kalian."

¹¹³ Hadis Sahih, Riwayat al-Bukhari, *Sahih al-Bukhari*, Juz 1, hal 56



**YANG DIANJURKAN SAAT
MAKAN**



YANG DIANJURKAN SAAT MAKAN

1. Mengambil Makanan yang Terjatuh

حَدَّثَنَا سُفْيَانُ عَنْ أَبِي الزُّبَيْرِ عَنْ جَابِرٍ قَالَ. قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى
اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا وَقَعَتْ لُفْمَةٌ أَحَدِكُمْ فَلْيَأْخُذْهَا فَلْيُمِطْ مَا كَانَ بِهَا
مِنْ أَذَى وَلْيَأْكُلْهَا وَلَا يَدْعُهَا لِلشَّيْطَانِ وَلَا يَمْسَحَ يَدَهُ بِالْمِنْدِيلِ حَتَّى
يَلْعَقَ أَصَابِعَهُ فَإِنَّهُ لَا يَدْرِي فِي أَيِّ طَعَامِهِ الْبَرَكَةُ¹¹⁴

Telah menceritakan kepada kami Sufyan dari Abu Az Zubair dari Jabir ia berkata: Rasulullah ﷺ bersabda: "Apabila suapan makanan salah seorang diantara kalian jatuh, ambil kembali lalu buang bagian yang kotor dan makanlah bagian yang bersih. Jangan dibiarkannya dimakan setan, dan janganlah dia sapu tangannya dengan serbet sebelum dia jilati jarinya. Karena dia tidak tahu makanan mana yang membawa berkah".

¹¹⁴ Hadis Sahih, Riwayat Muslim, *Sahih Muslim*, Juz 3, hal. 1606; Hadis ini harus dimaknai lebih kontekstual sebab pada zaman Nabi tentu alat makan tidak sevariatif sekarang seperti sendok, garpu, sumpit, atau bahkan pisau. Artinya, bahwa maksud hadis ini adalah untuk tidak menyia-nyikan makanan.

2. Bernafas Tiga Kali Saat Minum

عَنْ أَبِي عِصَامٍ عَنْ أَنَسٍ قَالَ كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَتَنَفَّسُ فِي الشَّرَابِ ثَلَاثًا وَيَقُولُ إِنَّهُ أَرَوَى وَأَبْرَأُ وَأَمْرًا¹¹⁵

Dari Abu 'Isham dari Anas ia berkata: Rasulullah ﷺ pernah bernafas tiga kali ketika minum. Beliau berkata: 'Itu lebih melegakan, lebih bersih, dan lebih bermanfaat".

3. Makan Makanan Terdekat

قَالَ الْوَلِيدُ بْنُ كَنْبَرٍ أَخْبَرَنِي أَنَّهُ سَمِعَ وَهْبَ بْنَ كَيْسَانَ أَنَّهُ سَمِعَ عُمَرَ بْنَ أَبِي سَلَمَةَ يَقُولُ كُنْتُ غُلَامًا فِي حَجْرِ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَكَانَتْ يَدِي تَطِيشُ فِي الصَّحْفَةِ فَقَالَ لِي رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَا غُلَامُ سَمِّ اللَّهَ وَكُلْ بِيَمِينِكَ وَكُلْ مِمَّا يَلِيكَ فَمَا زَالَتْ تِلْكَ طِعْمَتِي بَعْدُ¹¹⁶

Berkata :Al Walid bin Katsir Telah mengabarkan kepadaku, bahwa ia mendengar Wahb bin Kaisan bahwa ia mendengar Umar bin Abu Salamah berkata :Waktu aku masih kecil dan berada di bawah asuhan Rasulullah ﷺ , tanganku berseliweran di nampan saat makan. Maka Rasulullah ﷺ bersabda: "Wahai Ghulam, bacalah Bismilillah, makanlah dengan tangan kananmu dan makanlah makanan yang ada di hadapanmu." Maka seperti itulah gaya makanku setelah itu.

¹¹⁵ Hadis Sahih, Riwayat Muslim, *Sahih Muslim*, Juz 3, hal. 1602

¹¹⁶ Ibid.

4. Makan Dengan Tiga Jari

عَنْ ابْنِ كَعْبٍ بْنِ مَالِكٍ عَنْ أَبِيهِ قَالَ كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَأْكُلُ بِثَلَاثِ أَصَابِعٍ وَيَلْعَقُ يَدَهُ قَبْلَ أَنْ يَمْسَحَهَا¹¹⁷

Dari Ibnu Ka'b bin Malik dari Bapakny ia berkata: Rasulullah ﷺ makan dengan tiga jari ,dan beliau menjilatinya sebelum mencuci tangannya.

5. Makan Tidak di Atas Meja

عَنْ أَنَسٍ قَالَ مَا أَكَلَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَلَى خِوَانٍ وَلَا أَكَلَ حُبْرًا مُرَقَّمًا حَتَّى مَاتَ¹¹⁸

Dari Anas berkata: Rasulullah ﷺ tidak pernah makan di atas meja makan dan tidak pernah makan roti lembut hingga meninggal dunia.

¹¹⁷ Hadis Sahih, Riwayat Muslim, *Sahih Muslim*, Juz 3, hal. 1605

¹¹⁸ Hadis Sahih, Riwayat al-Tirmizi, *Sahih al-Tirmizi*, Juz 4, hal. 581; Riwayat ini bukan untuk melarang seseorang makan di atas meja, namun hendaknya tidak mengharuskan diri makan di atas meja dan sederhana dalam berperilaku.



**YANG DIANJURKAN SETELAH
MAKAN**



YANG DIANJURKAN SETELAH MAKAN

1. Bersiwak

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ لَوْلَا أَنْ أَشَقَّ عَلَى أُمَّتِي أَوْ عَلَى النَّاسِ لَأَمَرْتُهُمْ بِالسِّوَاكِ مَعَ كُلِّ صَلَاةٍ¹¹⁹

Abu Hurairah radliyallahu 'anhu, bahwa Rasulullah ﷺ bersabda: "Sekiranya tidak memberatkan ummatku atau manusia, niscaya aku akan perintahkan kepada mereka untuk bersiwak (menggosok gigi) pada setiap kali hendak shalat".

عَنْ يَزِيدَ وَهُوَ ابْنُ زُرَيْعٍ قَالَ حَدَّثَنِي عَبْدُ الرَّحْمَنِ بْنُ أَبِي عَتِيقٍ قَالَ حَدَّثَنِي أَبِي قَالَ سَمِعْتُ عَائِشَةَ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ السِّوَاكُ مَطَهْرَةٌ لِلْفَمِ مَرْضَاةٌ لِلرَّبِّ¹²⁰

Dari Yazid yaitu Ibnu Jura'i dia berkata: telah menyampaikan kepadaku Abdurrahman bin Abu 'Atiq dia berkata: ayahku telah berkata kepadaku: saya mendengar dari Aisyah dari

¹¹⁹ Hadsi Sahih, Riwayat al-Bukhari, *Sahih al-Bukhari*, Juz 2, hal. 4

¹²⁰ Hadis Sahih, Riwayat an-Nasai, *Sunan an-Nasai*, Juz 1, hal. 10

Nabi ﷺ beliau bersabda" :Bersiwak mendatangkan kebersihan mulut, serta ridla Allah".

2. Cuci Tangan Sebelum Tidur

عَنْ أَبِي صَالِحٍ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَنْ بَاتَ وَفِي يَدِهِ رِيحٌ غَمَرٍ فَأَصَابَهُ شَيْءٌ فَلَا يُلُومَنَّ إِلَّا نَفْسَهُ ¹²¹

Dari Abu Shalih dari Abu Hurairah ia berkata: Rasulullah ﷺ bersabda: "Siapa yang bermalam sementara di tangannya masih terdapat bau lemak daging ,sehingga ia tertimpa sesuatu, maka janganlah ia mencela siapa pun kecuali dirinya sendiri."

3. Berkumur Setelah Minum Susu

عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ شَرِبَ لَبَنًا فَمَضْمَضَ وَقَالَ إِنَّ لَهُ دَسْمًا ¹²²

Dari Ibnu 'Abbas ,bahwa Rasulullah ﷺ minum susu kemudian berkumur-kumur, beliau lalu bersabda: "Sesungguhnya susu mengandung lemak."

¹²¹ Hadis Sahih, Riwayat at-Tirmizi, *Sunan Tirmizi*, Juz 3, hal. 353

¹²² Hadis Sahih, Riwayat al-Bukhari, *Sahih al-Bukhari*, Juz 7, hal. 109: Lemak sangat mengganggu dan berbekas dimulut, maka sewajarnya siapa yang memakannya seharusnya membersihkannya minimal dengan berkumur-kumur.

4. Menjilati Makanan Di Jari

عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ إِذَا أَكَلْتَ
أَحَدَكُمْ فَلَا يَمْسَحْ يَدُهُ حَتَّى يَلْعَقَهَا أَوْ يُلْعِقَهَا¹²³

Dari Ibnu Abbas bahwa Nabi ﷺ bersabda: "Jika salah seorang dari kalian makan, maka janganlah ia mengelap tangannya hingga ia menjilatinya".

5. Menjilati Piring

عَنْ أَنَسٍ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ إِذَا أَكَلَ طَعَامًا
لَعِقَ أَصَابِعَهُ الثَّلَاثَ قَالَ وَقَالَ إِذَا سَقَطَتْ لُفْمَةٌ أَحَدِكُمْ فَلْيَمِطْ عَنْهَا
الْأَذَى وَلْيَأْكُلْهَا وَلَا يَدْعُهَا لِلشَّيْطَانِ وَأَمَرْنَا أَنْ نَسَلُتَ الْفُصْعَةَ قَالَ فَإِنَّكُمْ
لَا تَدْرُونَ فِي أَيِّ طَعَامِكُمُ الْبَرَكَه¹²⁴

Dari Anas bahwa Nabi ﷺ apabila selesai makan, dia menjilati ke tiga jari tangannya. Anas berkata: Beliau bersabda: 'Apabila suapan makanan salah seorang diantara kalian jatuh, ambillah kembali lalu buang bagian yang kotor dan makanlah bagian yang bersih. Jangan dibiarkannya dimakan setan.' Dan beliau menyuruh kami untuk menjilati piring. Beliau bersabda: 'Karena kalian tidak tahu makanan mana yang membawa berkah'.

¹²³ Hadis Sahih, Riwayat al-Bukhari, *Sahih al-Bukhari*, Juz 7, hal. 82

¹²⁴ Hadis Sahih, Riwayat Muslim, *Sahih Muslim*, Juz 3, hal. 1607

6. Doa Setelah Makan

عَنْ سَهْلِ بْنِ مُعَاذِ بْنِ أَنَسٍ عَنْ أَبِيهِ قَالَ. قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَنْ أَكَلَ طَعَامًا فَقَالَ الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَطْعَمَنِي هَذَا وَرَزَقَنِيهِ مِنْ غَيْرِ حَوْلٍ مِنِّي وَلَا قُوَّةٍ غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ¹²⁵

Dari Sahl bin Mu'adz bin Anas dari ayahnya, ia berkata: Rasulullah ﷺ bersabda: "Barang siapa yang makan makanan kemudian mengucapkan: *Al Hamdulillaahilladzii Ath'amanii Haadzaa Wa Razaqaniihi Min Ghairi Haulin Minnii Wa Laa Quwwatin* (Segala puji bagi Allah yang telah memberiku minum ini, dan merizkikan kepadaku tanpa daya serta kekuatan dariku) maka diampuni dosanya yang telah lalu".

عَنْ مَوْلَى لِأَبِي سَعِيدٍ عَنْ أَبِي سَعِيدٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا أَكَلَ أَوْ شَرِبَ قَالَ الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَطْعَمَنَا وَسَقَانَا وَجَعَلَنَا مُسْلِمِينَ¹²⁶

Dari mantan budak Abu Sa'id dari Abu Sa'id radliyallahu 'anhu-, ia berkata: Nabi ﷺ apabila makan atau minum beliau berdoa: "*Al Hamdulillaahilladzii Ath'amanaa Wa Saqaanaa Wa Ja'alanaa Muslimiin*" (Segala puji bagi Allah Yang telah memberi makan dan minum kami, dan menjadikan kami orang-orang yang berserah diri).

¹²⁵ Hadis Hasan, Riwayat at-Tirmizi, *Sunan al-Tirmizi*, Juz 5, hal. 385

¹²⁶ Hadis Dhaif, Riwayat at-Tirmizi, *Sunan al-Tirmizi*, Juz 5, hal. 508

7. Anjuran Wudhu Setelah Makan Makanan Yang Dibakar

عَنْ عُمَرَ بْنِ عَبْدِ الْعَزِيزِ عَنْ إِبْرَاهِيمَ بْنِ قَارِظٍ قَالَ رَأَيْتُ أَبَا هُرَيْرَةَ يَتَوَضَّأُ فَوْقَ الْمَسْجِدِ فَقُلْتُ مِمَّ تَتَوَضَّأُ قَالَ مِنْ أَثْوَارِ أَقِطٍ أَكَلْتُهَا سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ تَوَضَّؤُوا مِمَّا مَسَّتِ النَّارُ

127

Dari Umar bin Abdul 'Aziz dari Ibrahim bin Qarizh ,dia berkata: Aku melihat Abu Hurairah berwudhu di masjid, lalu akupun bertanya: "Kenapa kamu berwudhu?" ia menjawab: Karena makan roti yang dibakar ,aku mendengar Rasulullah ﷺ bersabda: "Berwudhulah kalian dari makanan yang tersentuh oleh api".

8. Mencuci Piring Bekas Jilatan Anjing

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ طَهُورُ إِنَاءٍ أَحَدِكُمْ إِذَا وَلَغَ فِيهِ الْكَلْبُ أَنْ يَغْسِلَهُ سَبْعَ مَرَّاتٍ أَوْلَاهُنَّ بِالْأُتْرَابِ¹²⁸

Dari Abu Hurairah dia berkata: "Rasulullah ﷺ bersabda: "Sucinya bejana kalian apabila ia dijilat oleh anjing adalah dengan mencucinya tujuh kali, yang pertama dengan tanah".

¹²⁷ Hadis Hasan, Riwayat Ahmad, *Musnad Ahmad*, Juz 13, hal. 47; Mengenai hadis ini ulama berbeda pendapat apakah hadis tersebut mansukh atau tidak, namun cukup sebagai kehati-hatian bahwa jika memang mampu berwudhu hendaklah dilakukan sedang jika tidak maka tidak mengapa.

¹²⁸ Hadis Sahih, Riwayat Muslim, *Sahih Muslim*, Juz 1, hal. 234

9. Tidak Menyengaja Bersendawa dengan Keras

عَنْ ابْنِ عُمَرَ قَالَ تَجَشَّأَ رَجُلٌ عِنْدَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ
فَقَالَ كُفَّ عَنَّا جُشَاءَكَ فَإِنَّ أَكْثَرَهُمْ شَبَعًا فِي الدُّنْيَا أَطْوَهُمْ جُوعًا يَوْمَ
الْقِيَامَةِ¹²⁹

Dari Ibnu Umar berkata: Ada seorang lelaki bersendawa di sisi Nabi ﷺ, kemudian Nabi bersabda: "Hentikan sendawamu dari kami karena sesungguhnya kebanyakan orang yang kekenyangan di dunia kelak pada hari kiamat adalah orang yang paling lama merasakan kelaparan."

¹²⁹ Hadis Hasan, Riwayat al-Tirmizi, *Sunan al-Timizi*, Juz 4, hal. 649



OBAT DAN ASUPAN EKSLUSIF



OBAT DAN ASUPAN EKSLUSIF

1. Penting dan Nikmatnya Kesehatan

عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ نِعْمَتَانِ مَعْبُودٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ¹³⁰

Dari Ibnu Abbas radiallahu 'anhuma dia berkata: Nabi ﷺ bersabda: "Dua kenikmatan yang sering dilupakan oleh kebanyakan manusia adalah kesehatan dan waktu luang".

2. Pertanyaan Kesehatan di Akhirat

عَنْ الضَّحَّاكِ بْنِ عَبْدِ الرَّحْمَنِ بْنِ عَزْرَمِ الْأَشْعَرِيِّ قَالَ سَمِعْتُ أَبَا هُرَيْرَةَ يَقُولُ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِنَّ أَوَّلَ مَا يُسْأَلُ عَنْهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ يَعْنِي الْعَبْدَ مِنَ النَّعِيمِ أَنْ يُقَالَ لَهُ أَلَمْ نُصِحِّحْ لَكَ جِسْمَكَ وَنُرْوِيكَ مِنَ الْمَاءِ الْبَارِدِ¹³¹

Dari Adh Dhahhak bin Abdur Rahman bin 'Arzam Al Asy'ari ,ia berkata: saya mendengar Abu Hurairah berkata: Rasulullah ﷺ bersabda": Sesungguhnya pertama kali yang ditanyakan kepada seorang hamba pada Hari Kiamat dari kenikmatan adalah dikatakan kepadanya: bukankah Kami telah

¹³⁰ Hadis Sahih, Riwayat al-Bukhari, *Sahih al-Bukhari*, Juz 8, hal. 88

¹³¹ Hadis Sahih, Riwayat at-Tirmizi, *Sunan at-Tirmizi*, Juz 5, hal. 305

memberikan kesehatan kepada badanmu, dan memberimu minum dari air dingin"?

3. Manusia Kuat Lebih Utama

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ، قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ وَفِي كُلِّ خَيْرٍ آخِرٌ أَحْرَصَ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ وَاسْتَعْرَنَ بِاللَّهِ وَلَا تَعَجَزْ وَإِنْ أَصَابَكَ شَيْءٌ فَلَا تَقُلْ لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَانَ كَذَا وَكَذَا وَلَكِنْ قُلْ قَدَرُ اللَّهِ وَمَا شَاءَ فَعَلَ فَإِنَّ لَوْ تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ¹³²

Dari Abu Hurairah dia berkata: "Rasulullah ﷺ bersabda: 'Orang mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai oleh Allah Subhanahu wa Ta 'ala daripada orang mukmin yang lemah. Pada masing-masing memang terdapat kebaikan. Capailah dengan sungguh-sungguh apa yang berguna bagimu, mohonlah pertolongan kepada Allah Azza wa Jalla dan janganlah kamu menjadi orang yang lemah. Apabila kamu tertimpa suatu kemalangan, maka janganlah kamu mengatakan: 'Seandainya tadi saya berbuat begini dan begitu, niscaya tidak akan menjadi begini dan begitu'. Tetapi katakanlah: 'Ini sudah takdir Allah dan apa yang dikehendaki-Nya pasti akan dilaksanakan-Nya. Karena sesungguhnya ungkapan kata 'law' (seandainya) akan membukakan jalan bagi godaan syetan'".

¹³² Hadis Sahih, Riwayat Muslim dan Ibn Majah, *Sahih Muslim*, Juz 4, hal. 2052; *Sunan Ibn Majah*, juz 1, hal. 31

4. ASI (Air Susu Ibu)

Luqman: 14

وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهْنًا عَلَىٰ وَهْنٍ وَفِصَالُهُ فِي

عَامَيْنِ أَنِ اشْكُرْ لِي وَلِوَالِدَيْكَ إِلَيَّ الْمَصِيرُ [٣١:١٤]

Dan Kami perintahkan kepada manusia (berbuat baik) kepada dua orang ibu-bapaknya; ibunya telah mengandungnya dalam keadaan lemah yang bertambah-tambah, dan menyapihnya dalam dua tahun. Bersyukurlah kepada-Ku dan kepada dua orang ibu bapakmu, hanya kepada-Kulah kembalimu.

Al-Ahqaf: 15

وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِإِحْسَانًا ۖ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ كُرْهًا وَوَضَعَتْهُ
 كُرْهًا ۖ وَحَمَلُهُ وَفِصَالُهُ ثَلَاثُونَ شَهْرًا ۖ حَتَّىٰ إِذَا بَلَغَ أَشُدَّهُ وَبَلَغَ أَرْبَعِينَ
 سَنَةً قَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ
 وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَصْلِحْ لِي فِي ذُرِّيَّتِي ۖ إِنِّي تُبْتُ إِلَيْكَ وَإِنِّي
 مِنَ الْمُسْلِمِينَ [٤٦:١٥]

Kami perintahkan kepada manusia supaya berbuat baik kepada dua orang ibu bapaknya, ibunya mengandungnya dengan susah payah, dan melahirkannya dengan susah payah (pula). Mengandungnya sampai menyapihnya adalah tiga puluh bulan, sehingga apabila dia telah dewasa dan umurnya sampai empat puluh tahun ia berdoa: "Ya Tuhanku, tunjukilah aku untuk mensyukuri nikmat Engkau yang telah Engkau berikan kepadaku dan kepada ibu bapakku dan supaya aku dapat berbuat amal yang saleh yang Engkau

ridhai; berilah kebaikan kepadaku dengan (memberi kebaikan) kepada anak cucuku. Sesungguhnya aku bertaubat kepada Engkau dan sesungguhnya aku termasuk orang-orang yang berserah diri".

Al-Baqarah: 233

وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ ۖ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُنْمِ
الرِّضَاعَةَ ۖ وَعَلَى الْمَوْلُودِ لَهُ رِزْقُهُنَّ وَكِسْوَتُهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ ۚ لَا تُكَلَّفُ
نَفْسٌ إِلَّا وُسْعَهَا ۚ لَا تُضَارَّ وَالِدَةٌ بِوَلَدِهَا وَلَا مَوْلُودٌ لَهُ بِوَالِدِهِ ۚ وَعَلَى
الْوَارِثِ مِثْلُ ذَلِكَ ۗ فَإِنْ أَرَادَا فِصَالًا عَنْ تَرَاضٍ مِنْهُمَا وَتَشَاوُرٍ فَلَا
جُنَاحَ عَلَيْهِمَا ۗ وَإِنْ أَرَدْتُمْ أَنْ تَسْتَرْضِعُوا أَوْلَادَكُمْ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْكُمْ إِذَا
سَلَّمْتُمْ مَا آتَيْتُمْ بِالْمَعْرُوفِ ۗ وَاتَّقُوا اللَّهَ وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ بِمَا تَعْمَلُونَ
بَصِيرٌ [٢:٢٣٣]

Para ibu hendaklah menyusukan anak-anaknya selama dua tahun penuh, yaitu bagi yang ingin menyempurnakan penyusuan. Dan kewajiban ayah memberi makan dan pakaian kepada para ibu dengan cara ma'ruf. Seseorang tidak dibebani melainkan menurut kadar kesanggupannya. Janganlah seorang ibu menderita kesengsaraan karena anaknya dan seorang ayah karena anaknya, dan warispun berkewajiban demikian. Apabila keduanya ingin menyapih (sebelum dua tahun) dengan kerelaan keduanya dan permusyawaratan, maka tidak ada dosa atas keduanya. Dan jika kamu ingin anakmu disusukan oleh orang lain, maka tidak ada dosa bagimu apabila kamu memberikan pembayaran menurut yang patut.

Bertakwalah kamu kepada Allah dan ketahuilah bahwa Allah Maha Melihat apa yang kamu kerjakan.

5. Sahur

حَدَّثَنَا عَبْدُ الْعَزِيزِ بْنُ صُهَيْبٍ قَالَ سَمِعْتُ أَنَسَ بْنَ مَالِكٍ رَضِيَ
اللَّهُ عَنْهُ قَالَ قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ تَسَحَّرُوا فَإِنَّ فِي السَّحُورِ
بِرَكَّةً¹³³

Telah menceritakan kepada kami' Abdul 'Aziz bin Shuhaib berkata: aku mendengar Anas bin Malik radliyallahu 'anhu berkata: Nabi ﷺ bersabda" :Bersahurlah kalian, karena didalam sahur ada barakah".

6. Berbuka Segera

عَنْ أَبِي سَلَمَةَ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ
وَسَلَّمَ قَالَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ أَحَبُّ عِبَادِي إِلَيَّ أَعَجَلُهُمْ فِطْرًا¹³⁴

Dari Abu Salamah dari Abu Hurairah dia berkata: Rasulullah ﷺ bersabda" :Allah 'azza wa Jalla berfirman: 'Hambaku yang paling Aku sukai adalah dia yang selalu menyegerakan berbuka"'.
"

¹³³ Hadis Sahih, Riwayat al-Bukhari, *Sahih al-Bukhari*, Juz 3, hal. 29

¹³⁴ Hadis Dhaif, Riwayat at-Tirmizi, *Sunan at-Tirmizi*, Juz 2, hal. 74

7. Berbuka Dengan Kurma

عَنْ الرَّبَابِ أُمِّ الرَّايِحِ بِنْتِ صُلَيْعٍ عَنْ عَمِّهَا سَلْمَانَ بْنِ عَامِرٍ
قَالَ. قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا أَفْطَرَ أَحَدُكُمْ فَلْيُفْطِرْ عَلَى
تَمْرٍ فَإِنْ لَمْ يَجِدْ فَلْيُفْطِرْ عَلَى الْمَاءِ فَإِنَّهُ طَهُورٌ.¹³⁵

Dari Ar Rabab Ummu Ar Ra'ih binti Shulai 'dari pamannya Salman bin Amir ia berkata: Rasulullah ﷺ bersabda" :Jika salah seorang dari kalian berbuka hendaklah berbuka dengan kurma, jika tidak mendapatkannya hendaklah dengan air, sebab ia suci mensucikan".

8. Madu Obat Nabawi

عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ الشِّفَاءُ فِي ثَلَاثَةِ شَرِبَةِ عَسَلٍ
وَشَرْطَةِ مِحْجَمٍ وَكَيْتَةِ نَارٍ وَأَهْمَى أُمَّتِي عَنْ الْكَيِّ.¹³⁶

Dari Ibnu Abbas radiallahu 'anhuma dia berkata: "Terapi pengobatan itu ada tiga cara, yaitu minum madu, bekam dan kay (menempelkan besi panas pada daerah yang terluka), sedangkan aku melarang ummatku berobat dengan kay".

9. Madu Obat Sakit Perut

عَنْ فَتَادَةَ عَنْ أَبِي الْمُتَوَكِّلِ عَنْ أَبِي سَعِيدٍ أَنَّ رَجُلًا أَتَى النَّبِيَّ
صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ أَخِي يَشْتَكِي بَطْنَهُ فَقَالَ اسْقِهِ عَسَلًا ثُمَّ أَتَى

¹³⁵ Hadis Hasan, Riwayat ibn Majah, *Sunan Ibn Majah*, Juz 1, hal. 547

¹³⁶ Hadis Sahih, Riwayat al-Bukhari, *Sahih al-Bukhari*, Juz 7, hal. 122; Hadis ini dirafa'kan kepada Nabi ﷺ.

الثَّانِيَةَ فَقَالَ اسْقِهِ عَسَلًا ثُمَّ أَتَاهُ الثَّلَاثَةَ فَقَالَ اسْقِهِ عَسَلًا ثُمَّ أَتَاهُ فَقَالَ
قَدْ فَعَلْتُ فَقَالَ صَدَقَ اللَّهُ وَكَذَبَ بَطْنُ أَخِيكَ اسْقِهِ عَسَلًا فَسَقَاهُ فَبَرَأَ

137

Dari Qatadah dari Abu Al Mutawakkil dari Abu Sa'id bahwa seorang laki-laki datang kepada Nabi ﷺ sambil berkata: "Saudaraku sedang menderita sakit perut ".Beliau bersabda: "Minumlah madu." Kemudian laki-laki itu datang kedua kalinya, lalu beliau tetap bersabda: "Minumlah madu." Kemudian laki-laki itu datang yang ketiga kalinya, beliau bersabda: "Minumlah madu." Kemudian dia datang lagi sambil berkata: "Aku telah melakukannya." Maka beliau bersabda: "Maha benar Allah, dan perut saudaramulah yang berdusta, berilah minum madu." Lalu ia pun meminuminya madu dan akhirnya sembuh.

10. Kurma Ajwa Penghilang Racun dan Sihir

أَخْبَرَنَا عَامِرُ بْنُ سَعْدٍ عَنْ أَبِيهِ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ
عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَنْ تَصَبَّحَ كُلَّ يَوْمٍ سَبْعَ تَمْرَاتٍ عَجْوَةً لَمْ يَضُرَّهُ فِي ذَلِكَ الْيَوْمِ
سُوءٌ وَلَا سِحْرٌ¹³⁸

Telah mengabarkan kepada kami Amir bin Sa'd dari Bapakny ia berkata: "Rasulullah ﷺ bersabda: "Barangsiapa setiap pagi mengkonsumsi tujuh butir kurma 'Ajwah, maka pada hari itu ia akan terhindar dari racun dan sihir".

¹³⁷ Hadis Sahih, Riwayat al-Bukhari, *Sahih al-Bukhari*, Juz 7, hal. 123

¹³⁸ Hadis Sahih, Riwayat al-Bukhari, *Sahih al-Bukhari*, Juz 7, hal. 80

11. Dampak Racun Pada Nabi Saw

عَنِ الرَّهْرِيِّ، قَالَ عُرْوَةُ: قَالَتْ عَائِشَةُ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا: كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ فِي مَرَضِهِ الَّذِي مَاتَ فِيهِ: يَا عَائِشَةُ مَا أَرَأَيْتَ أَجِدُ أَلَمَ الطَّعَامِ الَّذِي أَكَلْتُ بِحَيْبَرَ، فَهَذَا أَوْأَنُ وَجَدْتُ انْفِطَاعَ أَهْرِي مِنْ ذَلِكَ السُّمِّ¹³⁹

Dari al-Zurhi, berkata bawa Aisyah bercerita, bahwa pada masa sakit sebelum wafatnya, Rasulullah ﷺ bersabda, “Hai Aisyah, sungguh aku masih merasakan sakit karena dahulu makan (daging) di Khaibar. Saat ini aku erasakan beberapa pembuluh darahku terputus akibat racun saat itu.”

12. Delima Pembersih Lambung

حَدَّثَنَا سَعِيدُ بْنُ حُنَيْمٍ أَبُو مَعْمَرٍ الْهَلَالِيُّ حَدَّثَنِي جَدِّي رَبِيعَةُ ابْنَةُ عِيَاضِ الْكِلَابِيَّةِ قَالَتْ سَمِعْتُ عَلِيًّا يَقُولُ كُلُوا الرُّمَانَ بِشَحْمِهِ فَإِنَّهُ دِبَاغُ الْمَعِدَةِ¹⁴⁰

Telah menceritakan kepada kami Sa'id bin Khutsaim Abu Ma'mar Al Hilali telah bercerita kepadaku nenekku, Rib'iyah binti 'Iyadl Al Kilabiyyah berkata: Aku mendengar' Ali berkata: Makanlah delima dengan kulitnya karena ia membersihkan lambung.

¹³⁹ Hadis Sahih, Riwayat al-Bukhari, *Sahih al-Bukhari*, Juz 7, hal. 80

¹⁴⁰ Hadis Hasan, Riwayat Ahmad, *Musnad Ahmad*, Juz 6, hal. 9

13. Bubur Gandum Dan Rebusan Sayur Bagi Masa Penyembuhan

عَنْ أُمِّ الْمُنْذِرِ بِنْتِ قَيْسِ الْأَنْصَارِيِّهٖ قَالَتْ دَخَلَ عَلَيَّ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَمَعَهُ عَلِيٌّ عَلَيْهِ السَّلَامُ وَعَلِيٌّ نَاقِهٌ وَلَنَا دَوَالِي مُعَلَّقَةٌ فَقَامَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَأْكُلُ مِنْهَا وَقَامَ عَلِيٌّ لِيَأْكُلَ فَطَفِقَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ لِعَلِيٍّ مَهْ إِنَّكَ نَاقِهٌ حَتَّى كَفَّ عَلِيٌّ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَتْ وَصَنَعْتُ شَعِيرًا وَسَلَّمًا فَجِئْتُ بِهِ فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَا عَلِيُّ أَصِبْ مِنْ هَذَا فَهُوَ أَنْفَعُ لَكَ¹⁴¹

Dari Ummu Al Mundzir binti Qais Al Anshariyyah ia berkata :Rasulullah ﷺ menemuiku bersama Ali 'alaihissalam, sementara Ali baru saja sembuh dari sakit .Saat itu kami memiliki buah kurma yang tergantung, Rasulullah ﷺ lalu berdiri dan makan sebagian darinya. Ketika Ali berdiri untuk makan, Rasulullah ﷺ berkata kepada Ali: "Tahanlah, sesungguhnya engkau baru saja sembuh dari sakit"!Hingga Ali menahan diri. Ummu Al Mundzir berkata: Lalu aku masak gandum dan rebusan sayur. Setelah itu aku membawanya dan Rasulullah ﷺ pun berkata: "Wahai Ali, makanlah dari makanan ini, makanan tersebut lebih bermanfaat bagimu".

¹⁴¹ Hadis Hasan, Riwayat Abu Daud, *Sunan Abu Daud*, Juz 4, hal. 3: Siapa yang sakit akan menahan rasa sakitnya, dan ketika ia menahan maka kemampuan pencernaannya pun terganggu. Jika demikian wajarlah Nabi ﷺ memerintahkan untuk makan yang lembut-lembut.

14. Audh India Obat Sakit Paru-Paru

عَنْ أُمِّ قَيْسٍ بِنْتِ مُحْصَنٍ قَالَتْ سَمِعْتُ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ
يَقُولُ عَلَيْكُمْ بِهَذَا الْعُودِ الْهِنْدِيِّ فَإِنَّ فِيهِ سَبْعَةَ أَشْفِيَةٍ يُسْتَعَطُّ بِهِ مِنْ
الْعُدْرَةِ وَيُلْدُّ بِهِ مِنْ ذَاتِ الْجَنْبِ¹⁴²

Dari Ummu Qais binti Mihshan berkata: saya mendengar Nabi ﷺ bersabda: "Gunakanlah dahan kayu India, karena didalamnya terdapat tujuh macam penyembuh, dan dapat menghilangkan penyakit (racun) di antaranya adalah radang penyakit paru.' Ibnu Sam'an berkata dalam haditsnya: "Karena sesungguhnya padanya terdapat obat dari tujuh macam jenis penyakit, di antaranya adalah radang penyakit paru (dada)."

15. Qusth India Obat Hidung Mimisan

عَنْ أَبِي سُفْيَانَ عَنْ جَابِرٍ قَالَ: دَخَلَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ
وَسَلَّمَ عَلَى أُمِّ سَلَمَةَ قَالَتْ ابْنُ أَبِي عَنِيَّةَ دَخَلَ عَلَى عَائِشَةَ بِصَبِيٍّ يَسِيلُ
مَنْخِرَاهُ دَمًا قَالَ أَبُو مُعَاوِيَةَ فِي حَدِيثِهِ وَعِنْدَهَا صَبِيٌّ يَبْعَثُ مَنْخِرَاهُ دَمًا
قَالَ فَقَالَ مَا لِهَذَا قَالَ فَقَالُوا بِهِ الْعُدْرَةُ قَالَ فَقَالَ عَلَامَ تُعَدِّبْنَ أَوْلَادَكُمْ
إِنَّمَا يَكْفِي إِحْدَاكُنَّ أَنْ تَأْخُذَ قُسْطًا هِنْدِيًّا فَتَحْكُهُ بِمَاءٍ سَبْعَ مَرَّاتٍ ثُمَّ
تُوجِرُهُ إِيَّاهُ قَالَ ابْنُ أَبِي عَنِيَّةَ ثُمَّ تُسْعِطُهُ إِيَّاهُ فَفَعَلُوا فَبَرَأَ¹⁴³

¹⁴² Hadis Sahih, Riwayat al-Bukhari, *Sahih al-Bukhar*, Juz 7, hal. 124

¹⁴³ Hadis Hasan, Riwayat Ahmad, *Musnad Ahmad*, Juz 22, hal. 281

Dari Abu Sufyan dari Jabir berkata: "Rasulullah ﷺ menemui Ummu Salamah". Ibnu Abi Ghoniyyah (dalam riwayatnya) berkata: "(Rasulullah ﷺ) menemui 'Aisyah dengan membawa seorang bayi yang hidungnya mengalirkan darah". Abu Mu'awiyah dalam haditsnya berkata: "Dan di sisi 'Aisyah ada seorang bayi yang hidungnya mengalirkan darah". (Jabir bin Abdullah Radliyallahu'anhuma) berkata: maka Rasulullah ﷺ bersabda: "Ada apa dengan anak ini?" mereka menjawab, dia sedang sakit tenggorokan. (Jabir bin Abdullah Radliyallahu'anhuma) berkata: maka Rasulullah ﷺ bersabda: "Kenapa kalian menyiksa anak-anak kalian?, Sesungguhnya cukup bagi kalian mengambil quth india (batang dari India yang digunakan sebagai obat) lalu engkau mengaduknya dengan air tujuh kali lalu engkau meminumkannya padanya". Ibnu Abu Ghoniyyah berkata (dalam riwayatnya), kemudian ia menuangkannya ke hidungnya hingga ia sembuh.

16. Leher Kambing Jauh Dari Penyakit

عَنْ ضُبَاعَةَ بِنْتِ الزُّبَيْرِ بْنِ عَبْدِ الْمُطَّلِبِ أَنَّهَا دَبَّحَتْ فِي بَيْتِهَا شَاةً فَأَرْسَلَتْ إِلَيْهَا رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنْ أُطْعِمِينَا مِنْ شَاتِكُمْ فَقَالَتْ لِلرَّسُولِ وَاللَّهِ مَا بَقِيَ عِنْدَنَا إِلَّا الرَّقَبَةُ وَإِنِّي أَسْتَحْيِي أَنْ أُرْسَلَ إِلَى رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بِالرَّقَبَةِ فَرَجَعَ الرَّسُولُ فَأَخْبَرَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ ارْجِعْ إِلَيْهَا فَعُثِلَ لَهَا أَرْسَلِي بِهَا فَإِنَّهَا هَادِيَةٌ وَأَقْرَبُ الشَّاةِ إِلَى الْخَيْرِ وَأَبْعَدُهَا مِنَ الْأَذَى¹⁴⁴

¹⁴⁴ Hadis Dhaif, Riwayat Ahmad, *Musnad Ahmad*, Juz 44, hal. 579

Dari Dluba'ah binti Zubair bin Abdul Mutthalib, bahwa dia menyembelih seekor kambing di rumahnya, lalu Rasulullah ﷺ mengirimkan utusan kepadanya agar kalian memberi makan kami dengan daging kambingmu, lalu Dluba'ah berkata kepada utusan beliau, "Demi Allah, tidak ada sisa lagi kecuali lehernya, dan aku malu jika aku mengirimkannya kepada Rasulullah ﷺ." Utusan itupun kembali dan mengabarkannya kepada Rasulullah ﷺ. Beliau lantas bersabda: "Kembalilah kepadanya dan katakan 'kirimanlah daging itu', sesungguhnya kambing itu adalah hadiah dan ia adalah daging kambing yang paling dekat kepada kebaikan dan yang paling jauh dari penyakit".

17. Qusth al-Bahri dan Zaitun Obat Radang Selaput Dada

عَنْ خَالِدِ الْحَدَّاءِ حَدَّثَنَا مَيْمُونُ أَبُو عَبْدِ اللَّهِ قَالَ سَمِعْتُ زَيْدَ بْنَ
أَرْقَمَ قَالَ أَمَرَنَا رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنْ نَتَدَاوَى مِنْ ذَاتِ
الْجَنْبِ بِالْفُسْطِ الْبَحْرِيِّ وَالزَّيْتِ¹⁴⁵

Dari Khalid Al Hadzdza : 'telah menceritakan kepada kami Maimun Abu 'Abdullah dia berkata: aku mendengar Zaid bin Arqam berkata: Rasulullah ﷺ memerintahkan kepada kami agar berobat dengan menggunakan al qusth al bahri dan minyak Zaitun jika menderita radang selaput dada.

¹⁴⁵ Hadis Dhaif, Riwayat at-Tirmizi, *Sunan at-Tirmizi*, Juz 4, hal. 407

عَنْ زَيْدِ بْنِ أَرْقَمَ أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ يَنْعَتُ الرَّيْتِ
وَالْوَرَسَ مِنْ ذَاتِ الْجَنْبِ قَالَ قَتَادَةُ يَلْدُهُ وَيَلْدُهُ مِنَ الْجَانِبِ الَّذِي
يَشْتَكِيهِ¹⁴⁶

Dari Zaid bin Arqam bahwasanya Nabi ﷺ biasanya menjelaskan tentang (khasiat) minyak zaitun dan wars bagi orang yang menderita radang selaput dada. Qatadah berkata: "Meminumnya, yakni meminum dan mengarahkannya pada salah satu sisi mulut (kanan atau kiri) sesuai dengan bagian yang terasa sakit".

18. Cendawan/Jamur Sebagai Obat Mata

عَنْ سَعِيدِ بْنِ زَيْدٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ
عَلَيْهِ وَسَلَّمَ الْكَمَاءُ مِنَ الْمَنِّْ وَمَاؤها شِفَاءٌ لِلْعَيْنِ¹⁴⁷

Dari Sa'id bin Zaid radliyallahu 'anhu dia berkata: Rasulullah ﷺ bersabda: "Al Kam-ah (cendawan) adalah sejenis manna (sejenis makanan yang diturunkan Allah Ta'ala kepada Bani Israil), airnya mengandung obat bagi penyakit mata".

¹⁴⁶ Hadis Dhaif, Riwayat at-Tirmizi, *Sunan at-Tirmizi*, Juz 4, hal. 404

¹⁴⁷ Hadis Sahih, Riwayat al-Bukhari, *Sahih al-Bukhari*, Juz 6, hal. 18

19. Cara Makan Kurma Bagi Yang Sakit Mata

عَنْ عَبْدِ الْحَمِيدِ بْنِ صَيْفِيٍّ مِنْ وَلَدِ صُهَيْبٍ عَنْ أَبِيهِ عَنْ جَدِّهِ
صُهَيْبٍ قَالَ قَدِمْتُ عَلَى النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَبَيْنَ يَدَيْهِ حُبْزٌ وَتَمْرٌ
فَقَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ اذْنُ فَكُلْ فَأَخَذْتُ أَكُلُ مِنَ التَّمْرِ فَقَالَ
النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ تَأْكُلُ تَمْرًا وَبِكَ رَمَدٌ قَالَ فَقُلْتُ إِنِّي أَمْضِعُ
مِنْ نَاحِيَةِ أُخْرَى فَتَبَسَّمَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ¹⁴⁸

Dari Abdul Hamid bin Shaifi salah seorang anaknya shuhaib, dari ayahnya dari kakeknya Shuhaib dia berkata: "Aku datang kepada Nabi ﷺ sedangkan di hadapan beliau terdapat roti dan kurma, lalu beliau bersabda: "Mendekat dan makanlah." Maka aku mengambil kurma dan memakannnya, lantas Rasulullah ﷺ bersabda: "Kamu memakan kurma sedang kamu lagi sakit mata "?Shuhaib berkata: "Aku menjawab, "Aku mengunyah dari sisi yang lain." Maka Rasulullah ﷺ pun tersenyum mendengarnya".

20. Kurma Bagi Ibu Hamil Yang Bersedih

Maryam: 23 – 26

فَأَجَاءَهَا الْمَخَاضُ إِلَى جِذْعِ النَّخْلَةِ قَالَتْ يَا لَيْتَنِي مِتُّ قَبْلَ
هَذَا وَكُنْتُ نَسِيًّا مَنْسِيًّا [١٩:٢٣]

Maka rasa sakit akan melahirkan anak memaksa ia (bersandar) pada pangkal pohon kurma, dia berkata: "Aduhai,

¹⁴⁸ Hadis Hasan, Riwayat Ibn Majah, *Sunan ibn Majah*, Juz 2, hal. 1139

alangkah baiknya aku mati sebelum ini, dan aku menjadi barang yang tidak berarti, lagi dilupakan".

فَنَادَاهَا مِنْ تَحْتِهَا أَلَا تَحْزَنِي قَدْ جَعَلَ رَبُّكِ تَحْتَكِ سَرِيًّا [١٩:٢٤]

Maka Jibril menyerunya dari tempat yang rendah: "Janganlah kamu bersedih hati, sesungguhnya Tuhanmu telah menjadikan anak sungai di bawahmu.

وَهَزِي إِلَيْكَ الْجُدْعَ النَّخْلَةِ تَسْقِطُ عَلَيْكَ رَطْبًا جَنِيًّا [١٩:٢٥]

Dan goyanglah pangkal pohon kurma itu ke arahmu, niscaya pohon itu akan menggugurkan buah kurma yang masak kepadamu.

فَكُلِي وَاشْرَبِي وَفَرِّحِي بِعَيْنِنَا ۖ فِيمَا تَرَيْنَ مِنَ الْبَشَرِ أَحَدًا فَقُولِي
إِنِّي نَذَرْتُ لِلرَّحْمَنِ صَوْمًا فَلَنْ أُكَلِّمَ الْيَوْمَ إِنْسِيًّا [١٩:٢٦]

Maka makan, minum dan bersenang hatilah kamu. Jika kamu melihat seorang manusia, maka katakanlah: "Sesungguhnya aku telah bernazar berpuasa untuk Tuhan Yang Maha Pemurah, maka aku tidak akan berbicara dengan seorang manusiapun pada hari ini".

21. Talbinah Terapi Kebahagiaan

عَنْ عَقِيلٍ عَنْ ابْنِ شَهَابٍ عَنْ عُرْوَةَ عَنْ عَائِشَةَ زَوْجِ النَّبِيِّ صَلَّى
اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَتَتْهَا كَانَتْ إِذَا مَاتَ الْمَيِّتُ مِنْ أَهْلِهَا فَاجْتَمَعَ لِذَلِكَ
النِّسَاءُ ثُمَّ تَفَرَّقْنَ إِلَّا أَهْلَهَا وَخَاصَّتْهَا أَمَرَتْ بِرُومَةٍ مِنْ تَلْبِينَةٍ فَطَبَخَتْ ثُمَّ

صُبَّعَ ثَرِيدٌ فَصَبَّتِ التَّلْبِينَةُ عَلَيْهَا ثُمَّ قَالَتْ كُلْنَ مِنْهَا فَإِنِّي سَمِعْتُ رَسُولَ
اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ التَّلْبِينَةُ حُمَّةٌ لِفُؤَادِ الْمَرِيضِ تَذْهَبُ بِعَعْضِ
الْحُزَنِ 149

Telah menceritakan kepada kami' Uqail dari Ibnu Syihab dari Urwah dari Aisyah isteri Nabi ﷺ bahwasanya: Bila salah seorang dari keluarganya meninggal, dan kaum wanita pun berkumpul lalu bubar kecuali pihak keluarganya, maka ia menyuruh untuk menyediakan periuk berisikan bubur yang dimasak dari gandum lembut. Kemudian ia membuat campuran daging dan roti dan menuangkan gandum lembut. Setelah itu, Aisyah berkata: Makanlah darinya, karena aku telah mendengar Rasulullah ﷺ bersabda":Bubur gandum lembut bisa menghimpun hati yang sakit yang menghilangkan kesedihan".

22. Tahnik: Asupan Pertama Bayi

عَنْ أَبِي مُوسَى رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ وُلِدَ لِي عَلَامٌ فَأَتَيْتُ بِهِ النَّبِيَّ
صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَسَمَّاهُ إِبْرَاهِيمَ فَحَنَكَهُ بِتَمْرَةٍ وَدَعَا لَهُ بِالْبُرْكَاتِ
وَدَفَعَهُ إِلَيَّ وَكَانَ أَكْبَرَ وَلَدِ أَبِي مُوسَى 150

Dari Abu Musa radliallahu 'anhu, ia berkata: "Anak laki-laki lahir, kemudian aku membawanya kepada Nabi ﷺ . Beliau lalu memberinya nama Ibrahim, beliau menyuapinya dengan kunyahan kurma dan mendoakannya dengan keberkahan, setelah

¹⁴⁹ Hadis Sahih, Riwayat al-Bukhari, *Sahih al-Bukhari*, Juz 7, hal. 75

¹⁵⁰ Hadis Sahih, Riwayat al-Bukhari, *Sahih al-Bukhari*, Juz 8, hal. 44

itu menyerahkannya kepadaku." Ibrahim adalah anak tertua Abu Musa.

23. Lambung Pusat Kesehatan Tubuh

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: " الْمَعِدَةُ حَوْضُ الْبَدَنِ، وَالْعُرُوقُ إِلَيْهَا وَارِدَةٌ، فَإِذَا صَحَّتِ الْمَعِدَةُ، صَدَرَتِ الْعُرُوقُ بِالصِّحَّةِ، وَإِذَا فَسَدَتِ الْمَعِدَةُ، صَدَرَتِ الْعُرُوقُ بِالسَّقَمِ ¹⁵¹

Dari Abu Hurairah Ra. Berkata, bersabda Rasulullah ﷺ, "Lambung itu kolamnya tubuh dan pembuluh darah berjalan padanya. Apabila lambung sehat pembuluh darah keluar dengan sehat dan jika lambung sakit, pembuluh darah keluar dengan penyakit."

24. Penggemuk Badan

عَنْ عَائِشَةَ قَالَتْ كَانَتْ أُمِّي تُعَالِجُنِي لِلسُّمْنَةِ تُرِيدُ أَنْ تُدْخِلَنِي عَلَى رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَمَا اسْتَقَامَ لَهَا ذَلِكَ حَتَّى أَكَلْتُ الْقِتَاءَ بِالرُّطْبِ فَسَمِنْتُ كَأَحْسَنِ سِمْنَةٍ ¹⁵²

Dari Aisyah dia berkata: "Ibuku mengobatiku agar aku kelihatan gemuk, saat dia hendak mempertemukan aku dengan Rasulullah ﷺ, dan usaha itu tidak membuahkan hasil sehingga aku

¹⁵¹ Hadis Hasas, Riwayat al-Baihaqi, *Syubul Iman*, Juz 7, hal 523

¹⁵² Hadis Sahih, Riwayat Ibn Majah, *Sunan Ibn Majah*, Juz 2, hal. 1104

memakan timun dengan kurma basah. Kemudian aku menjadi gemuk dengan bentuk yang ideal".

25. Makanan Penghilang Kutu

عَنْ كَعْبِ بْنِ عُجْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ عَنْ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنَّهُ قَالَ لَعَلَّكَ آذَاكَ هَوَاؤُكَ قَالَ نَعَمْ يَا رَسُولَ اللَّهِ فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ اخْلِقْ رَأْسَكَ وَصُمْ ثَلَاثَةَ أَيَّامٍ أَوْ أَطْعَمْ سِتَّةَ مَسَاكِينَ أَوْ انْسُكْ بِشَاةٍ¹⁵³

Dari Ka'ab bin 'Ujrah radliyallahu 'anhu dari Rasulullah ﷺ bahwa Beliau berkata":Barangkali kamu terkena serangga (kutu di kepala)?" Dia menjawab: "Benar, wahai Rasulullah". Maka Rasulullah ﷺ berkata: "Cukurlah rambutmu, lalu shaum tiga hari atau berilah makan enam orang miskin atau berqurban dengan seekor kambing."

26. Potret Manusia Gemuk

سَمِعْتُ زَهْدَمَ بْنَ مُضَرِّبٍ قَالَ سَمِعْتُ عِمْرَانَ بْنَ حُصَيْنٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ خَيْرُكُمْ قَرْنِي ثُمَّ الَّذِينَ يُلَوِّهُمُ ثُمَّ الَّذِينَ يُلَوِّهُمُ قَالَ عِمْرَانُ لَا أَذْرِي أَذْكَرَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بَعْدَ قَرْنَيْنِ أَوْ ثَلَاثَةٍ قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِنَّ بَعْدَكُمْ

¹⁵³ Hadis Sahih, riwayat al-Bukhari, *Sahih al-Bukhari*, Juz 3, hal. 10

قَوْمًا يَحُوتُونَ وَلَا يُؤْتَمَنُونَ وَيَشْهَدُونَ وَلَا يُسْتَشْهَدُونَ وَيَنْذِرُونَ وَلَا يُعْتَمَنُونَ
وَيُظْهَرُ فِيهِمُ السَّمَنُ¹⁵⁴

Aku mendengar Zahdam bin Mudharrib berkata: aku mendengar 'Imran bin Hushain radliyallahu 'anhuma berkata: Nabi ﷺ bersabda: "Sebaik-baik kalian adalah yang hidup pada zamanku (generasiku) kemudian orang-orang yang datang setelah mereka kemudian orang-orang yang datang setelah mereka." 'Imran berkata: "Aku tidak tahu apakah Nabi ﷺ menyebutkan lagi setelah (generasi beliau) dua atau tiga generasi setelahnya." Nabi ﷺ bersabda: "Sesungguhnya setelah kalian akan ada kaum yang suka berkhianat (sehingga) mereka tidak dipercaya, mereka suka bersaksi padahal tidak diminta persaksian mereka, mereka juga suka memberi peringatan padahal tidak diminta berfatwa dan nampak dari ciri mereka orangnya berbadan gemuk-gemuk".

27. Rukyah Bagi yang Kurus Karena Penyakit 'Ain

عَنْ ابْنِ جُرَيْجٍ قَالَ وَأَخْبَرَنِي أَبُو الزُّبَيْرِ أَنَّهُ سَمِعَ جَابِرَ بْنَ عَبْدِ اللَّهِ
يَقُولُ رَحَّصَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لِأَلِ حَزْمٍ فِي رُقْيَةِ الْحَيَّةِ وَقَالَ
لِأَسْمَاءَ بِنْتِ عُمَيْسٍ مَا لِي أَرَى أَجْسَامَ بَنِي أَحِي ضَارِعَةً تُصَيِّبُهُمُ الْحَاجَةُ
قَالَتْ لَا وَلَكِنَّ الْعَيْنَ تُسْرِعُ إِلَيْهِمْ قَالَ ارْزُقِيهِمْ قَالَتْ فَعَرَضْتُ عَلَيْهِ فَقَالَ
ارْزُقِيهِمْ¹⁵⁵

¹⁵⁴ Hadis Sahih, riwayat al-Bukhari, *Sahih al-Bukhari*, Juz 3, hal. 171

¹⁵⁵ Hadis Sahih, riwayat al-Muslim, *Sahih Muslim*, Juz 4, hal. 1726

Dari Juraij dia berkata: Dan telah mengabarkan kepadaku Abu Az Zubair bahwa dia mendengar Jubair bin Abdullah berkata: Rasulullah ﷺ memberikan keringanan bagi keluarga Hazm untuk meruqyah bekas gigitan ular. Dan beliau bertanya kepada 'Asma binti 'Umais: "Kelihatannya tubuh anak saudaraku ini kurus kering. Apakah mereka kurang makan?" Asma' menjawab: "Tidak! akan tetapi mereka terkena penyakit 'ain (pengaruh pandangan mata)." Nabi ﷺ bersabda: "Ruqyahlah mereka!" Lalu aku meminta agar beliau meruqyah mereka. Tetapi beliau berkata: "Ruqyahlah mereka".

28. Ekor Kambing Untuk Penyakit Encok

حَدَّثَنَا أَنَسُ بْنُ سِيرِينَ أَنَّهُ سَمِعَ أَنَسَ بْنَ مَالِكٍ يَقُولُ سَمِعْتُ
رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ شِفَاءُ عِرْقِ النَّسَاءِ شَاةٌ أَعْرَابِيَّةٌ
تُدَابُّ ثُمَّ يُحْزَأُ ثَلَاثَةَ أَجْزَاءٍ ثُمَّ يُشْرَبُ عَلَى الرَّيْقِ فِي كُلِّ يَوْمٍ جُزْءٌ¹⁵⁶

Telah menceritakan kepada kami Anas bin Sirin bahwa dia mendengar Anas bin Malik berkata: "Saya mendengar Rasulullah ﷺ bersabda: "Obat penyakit encok (linu panggul) adalah buntut (ekor) kambing kampung betina yang di keringkan, kemudian di bagi menjadi tiga bagian, lalu di minum dengan air bersih satu bagian setiap harinya".

¹⁵⁶ Hadis Sahih, riwayat Ibn Majah, *Sunan Ibn Majah*, Juz 2, hal. 1147

29. Senna atau Jati cina untuk masalah pencernaan

عَنْ أَسْمَاءَ بِنْتِ عُمَيْسٍ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ سَأَلَهَا
بِمَ تَسْتَمْسِئِينَ قَالَتْ بِالشُّبْرُمِ قَالَ حَارٌّ جَارٌّ قَالَتْ ثُمَّ اسْتَمْسَيْتُ بِالسَّنَا
فَقَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لَوْ أَنَّ شَيْئًا كَانَ فِيهِ شِفَاءٌ مِنَ الْمَوْتِ
لَكَانَ فِي السَّنَا¹⁵⁷

Dari Asma' bintu 'Umais bahwasanya Rasulullah ﷺ bertanya kepadanya: "Dengan obat apakah engkau mengeluarkan isi perutmu (obat untuk membuat orang mencret)?" Asma' menjawab, "Dengan Syubrum." Beliau bersabda: "Sungguh itu obat yang sangat panas." Asma' berkata: Setelah itu akau meminum as sanaa, lantas Nabi ﷺ bersabda: "Jika ada obat yang dapat mencegah dari kematian tentu itu adalah as sanaa (jati cina)."

30. Air Kencing Unta

عَنْ أَنَسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ قَالَ قَدِيمَ عَلَى النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ
نَقَرٌ مِنْ عُكْلٍ فَأَسْلَمُوا فَاجْتَوَوْا الْمَدِينَةَ فَأَمَرَهُمْ أَنْ يَأْتُوا إِبِلَ الصَّدَقَةِ
فَيَشْرَبُوا مِنْ أَبْوَاهَا وَأَلْبَانِهَا فَفَعَلُوا فَصَحُّوا¹⁵⁸

¹⁵⁷ Hadis Dhaif, riwayat al-Tirmizi, *Sunan al-Tirmizi*, Juz 4, hal. 408

¹⁵⁸ Hadis Sahih, riwayat al-Bukhari, *Sahih al-Bukhari*, Juz 8, hal. 162; Sebagian ulama memperdebatkan tentang persoalan hadis ini sebagai hadis mansukh atau terhapus, sedang sebagian lain menyatakan bahwa hadis ini ada 'illat atau cacat dari matan disebabkan fokus kajian bukan tentang kencing

Dari Anas radiallahu 'anhu mengatakan, beberapa orang dari kabilah 'Ukli menemui Nabi ﷺ menyatakan keIslamannya, tetapi mereka tidak cocok dengan iklim Madinah sehingga Nabi memerintahkan mereka untuk mendatangi unta-unta sedekah untuk meminum air kencingnya dan susunya. Mereka melakukan perintah tersebut dan mereka pun sembuh.

unta. Namun demikian, penyebutan hadis ini adalah untuk bisa menjadi bahan penelitian atau kajian ilmiah.



**FISIK RASULULLAH SAW POTRET
MANUSIA TERSEHAT**



FISIK RASULULLAH SAW POTRET MANUSIA TERSEHAT

1. Bentuk Fisik Rasulullah Saw

عَنِ الْحَسَنِ بْنِ عَلِيٍّ قَالَ: سَأَلْتُ خَالِي هِنْدَ بْنَ أَبِي هَالَةَ، وَكَانَ وَصَافًا، عَنْ حَلِيَّةِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، وَأَنَا أَشْتَهِي أَنْ يَصِفَ لِي مِنْهَا شَيْئًا أَتَعَلَّقُ بِهِ، فَقَالَ: "كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَحْمًا مُفَحَّمًا، يَتَلَأَلُ وَجْهُهُ تَلَأُلُو الْقَمَرِ لَيْلَةَ الْبَدْرِ، أَطْوَلُ مِنَ الْمَرْبُوعِ، وَأَقْصَرُ مِنَ الْمَشْدَبِ، عَظِيمُ الْهَامَةِ، رَجُلُ الشَّعْرِ، إِنْ انْفَرَقَتْ عَقِيْقَتُهُ فَرَقَهَا، وَإِلَّا فَلَا يُجَاوِزُ شَعْرُهُ شَحْمَةَ أُذُنَيْهِ إِذَا هُوَ وَفَرُهُ، أَزْهَرُ اللَّوْنِ، وَاسِعُ الْجَبِينِ، أَنْجُ الْحَوَاجِبِ سَوَابِغٍ فِي غَيْرِ قَرْنٍ، بَيْنَهُمَا عِرْقٌ يُدْرُهُ الْعَضْبُ، أَقْنَى الْعَرَيْنِ، لَهُ نُورٌ يَعْلُوهُ، يَحْسِبُهُ مَنْ لَمْ يَتَأَمَّلْهُ أَشَمًّا، كَثُّ اللَّحِيَّةِ، سَهْلُ الْخَدَّيْنِ، ضَلِيعُ الْقَمِّ، مُفْلَجُ الْأَسْنَانِ، دَقِيقُ الْمَسْرُوبَةِ، كَأَنَّ عُنُقَهُ حَيْدٌ دُمِيَّةٌ فِي صَفَاءِ الْفِضَّةِ، مُعْتَدِلُ الْخَلْقِ، بَادِنٌ مَتَمَّاسِكٌ، سَوَاءُ الْبَطْنِ وَالصَّدْرِ، عَرِيضُ الصَّدْرِ، بَعِيدٌ مَا بَيْنَ الْمَنْكِبَيْنِ، ضَحْمُ الْكَرَادِيسِ، أَنْوَرُ

الْمُتَجَرِّدِ، مَوْضُوعٌ مَا بَيْنَ اللَّبَّةِ وَالسُّرَّةِ بِشَعْرٍ يَجْرِي كَالْحَطِّطِ، عَارِي التَّدْيِينَ
وَالْبَطْنِ مِمَّا سِوَى ذَلِكَ، أَشْعُرُ الذَّرَاعَيْنِ وَالْمَنْكَبَيْنِ وَأَعَالِي الصَّدْرِ، طَوِيلُ
الرِّئْدَيْنِ، رَحْبُ الرَّاحَةِ، شُنُّ الْكَفَّيْنِ وَالْقَدَمَيْنِ، سَائِلُ الْأَطْرَافِ - أَوْ
قَالَ: سَائِلُ الْأَطْرَافِ - حَمَّصَانُ الْأَحْمَصَيْنِ، مَسِيحُ الْقَدَمَيْنِ، يَنْبُو
عَنْهُمَا الْمَاءُ، إِذَا زَالَ زَالَ فَلِعًا، يَخْطُو تَكْفِيًّا، وَيَمْشِي هَوْنًا، ذَرِيْعُ الْمِشْيَةِ،
إِذَا مَشَى كَأَنَّمَا يَنْحَطُّ مِنْ صَبَبٍ، وَإِذَا التَّقَّتْ التَّقَّتْ جَمِيعًا، حَافِضُ
الطَّرْفِ، نَظْرُهُ إِلَى الْأَرْضِ أَطْوَلُ مِنْ نَظْرِهِ إِلَى السَّمَاءِ، جُلُّ نَظْرِهِ
الْمَلَا حَظَّةً، يَسُوقُ أَصْحَابَهُ وَيَبْدَأُ مَنْ لَقِيَ بِالسَّلَامِ¹⁵⁹.

Dari Hasan ibn Ali berkata: Aku bertanya kepada pamanku, Hind ibn Abi Halah tentang sidat dan deskripsi fisik Nabi Muhammad ﷺ, saat itu aku benar-benar ingin mengetahui ini. Ia pun berkata, “Rasulullah ﷺ seorang yang berjiwa besar dan penuh wibawa. Wajahnya cerah bagai rembulan di malam purnama. Beliau lebih tinggi dari mereka yang tergolong pendek, namun beliau lebih pendek dari mereka yang tergolong tinggi. Jiwa pelindungnya bagi orang lain begitu terasa. Rambutnya bergelombang. Apabila beliau menyisirnya maka beliau akan membagi rambutnya menjadi dua bagian. Namun bila beliau tidak menyisirnya maka beliau membiarkan ujung rambutnya menutup telinganya. Beliau selalu menyisir rambut dengan rapi. Sehingga penampilannya tampak bersih dan segar. Dahinya lebar dengan alis yang melengkung bak dua bulan sabit yang terpisah. Di antara kedua alisnya terdapat urat

¹⁵⁹ Hadis Sahih, riwayat al-Tirmizi, *Syama'il Muhammadiyah*, hal. 34

yang tampak kemerahan jika beliau marah. Hidungnya mancung, seakan-akan terdapat cahaya yang memancar dari ujungnya, hingga tampak puncak hidungnya lebih mancung. Jenggotnya tebal, kedua pipinya halus dan mulutnya lebar sesuai dengan ukuran kepala dan wajahnya. Giginya tertata rapi. Bulu dadanya halus dan tebal. Lehernya halus dan tegak lurus bagai leher kepala kendi. Postur tubuhnya sedang dan proporsional. Badannya berisi serta perut dan dadanya sejajar. Dadanya bidang. Jarak antara kedua bahunya lebar dan tulang persendiannya besar. Bagian tubuhnya yang tidak ditumbuhi bulu dan rambut tampak bersih bercahaya. Dari pangkal leher sampai pusar tumbuh bulu dada yang tebal bak garis yang membelah. Dada dan perutnya bersih. Kedua hasta, bahu, dan dada bagian atasberbulu halus. Kedua ruas tulang tangannya panjang dan telapak tangannya lebar. Kedua telapak tangan dan kakinya tebal serta jemarinya panjang. Lekukan telapak kakinya tidak menempel ke tanah. Kedua kakinya cukup halus sehingga air pun tidak dapat menempel padanya. Bila beliau jalan, beliau mengangkat kaki dengan tegap dan mantap. Langkah beliau mantap, namun sopan dipandang. Bila beliau berjalan maka berjalan dengan cepat, seakan-akan beliau berjalan menuruni sebuha daratan miring. Bila beliau menoleh kepada seseorang maka seluruh anggota badannya ikut berpaling kepada siapa yang ditoleh olehnya. Pandangan matanya sering diarahkan ke bawah sehingga padangannya ke bumi lebih lama dari pandangannya ke langit. Pandangannya begitu teduh memancarkan makna, bilamana seorang sahabat berjalan bersamanya, beliau memilih berjalan di belakang sahabatnya. Bila beliau berpasasan dengan orang lain, beliau selalu menyapa dengan salam.

2. Uban Rasulullah Saw

عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عُمَرَ، عَنْ نَافِعٍ، عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عُمَرَ قَالَ:
 إِنَّمَا كَانَ شَيْبُ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ نَحْوًا مِنْ عِشْرِينَ شَعْرَةً
 بِيضَاءً¹⁶⁰

Dari Abdullah ibn Umar ia berkata, “Uban Rasulullah ﷺ hanya sekitar dua puluh helai.”

عَنْ أَنَسٍ قَالَ: مَا عَدَدْتُ فِي رَأْسِ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ
 وَسَلَّمَ وَحَيْثِهِ إِلَّا أَرْبَعَ عَشْرَةَ شَعْرَةً بِيضَاءً¹⁶¹

Dari Anas ia berkata, “Aku tidak mendapati uban pada rambut dan jenggot Rasulullah ﷺ kecuali hanya empat belas helai.”

3. Kekuatan Fisik Rasulullah Saw

حَدَّثَنَا عَبْدُ الْوَاحِدِ بْنُ أَيْمَنَ عَنْ أَبِيهِ قَالَ أَتَيْتُ جَابِرًا رَضِيَ اللَّهُ
 عَنْهُ فَقَالَ إِنَّا يَوْمَ الْخُنْدَقِ نَخْفِرُ فَعَرَضْتُ كُدَيْهَ شَدِيدَةً فَجَاءُوا النَّبِيَّ
 صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالُوا هَذِهِ كُدَيْهٌ عَرَضَتْ فِي الْخُنْدَقِ فَقَالَ أَنَا نَازِلٌ
 ثُمَّ قَامَ وَبَطْنُهُ مَعْصُوبٌ بِحَجْرٍ وَلَيْشْنَا ثَلَاثَةَ أَيَّامٍ لَا نُدُوقُ دَوَاقًا فَأَخَذَ النَّبِيُّ
 صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ الْمِعْوَلَ فَضْرَبَ فَعَادَ كَثِييًّا أَهْيَلًا أَوْ أَهْيَمَ¹⁶²

Dikabarkan Abdul Wahid ibn Aiman dari Ayahnya dia berkata: aku pernah menemui Jabir radliyallahu 'anhu maka dia

¹⁶⁰ Hadis Sahih, riwayat al-Tirmizi, *Syamaail Muhammadiyah*, hal. 56

¹⁶¹ Hadis Sahih, riwayat al-Tirmizi, *Syamaail Muhammadiyah*, hal. 55

¹⁶² Hadis Sahih, riwayat al-Bukhari, *Sahih al-Bukhari*, Juz 5, hal. 108



**PENANGGULANGAN
PERSOALAN MAKANAN**



PENANGGULANGAN PERSOALAN MAKANAN

1. Hal yang dilakukan saat ada bencana kelaparan

a. Bersiap siaga (Kisah Yusuf As)

Yusuf: 46 – 48

يُوسُفُ أَيُّهَا الصِّدِّيقُ أَفْتِنَا فِي سَبْعِ بَقَرَاتٍ سِمَانٍ يَأْكُلُهُنَّ سَبْعُ
عِجَافٍ وَسَبْعِ سُنبُلَاتٍ حُضِرٍ وَأُخْرٍ يَا بَسَاتٍ لَعَلِّي أَرْجِعُ إِلَى النَّاسِ
لَعَلَّهُمْ يَعْلَمُونَ [١٢:٤٦]

(Setelah pelayan itu berjumpa dengan Yusuf dia berseru):
"Yusuf, hai orang yang amat dipercaya, terangkanlah kepada kami tentang tujuh ekor sapi betina yang gemuk-gemuk yang dimakan oleh tujuh ekor sapi betina yang kurus-kurus dan tujuh bulir (gandum) yang hijau dan (tujuh) lainnya yang kering agar aku kembali kepada orang-orang itu, agar mereka mengetahuinya". (46)

قَالَ تَزْرَعُونَ سَبْعَ سِنِينَ دَأَبًا فَمَا حَصَدْتُمْ فَذَرُوهُ فِي سُنْبُلِهِ إِلَّا
قَلِيلًا مِمَّا تَأْكُلُونَ [١٢:٤٧]

Yusuf berkata: "Supaya kamu bertanam tujuh tahun (lamanya) sebagaimana biasa; maka apa yang kamu tuai hendaklah kamu biarkan dibulirnya kecuali sedikit untuk kamu makan. (47)

ثُمَّ يَأْتِي مِنْ بَعْدِ ذَلِكَ سَبْعٌ شِدَادٌ يَأْكُلْنَ مَا قَدَّمْتُمْ لَهُنَّ إِلَّا قَلِيلًا

مِمَّا تَخَصِصُونَ [١٢:٤٨]

Kemudian sesudah itu akan datang tujuh tahun yang amat sulit, yang menghabiskan apa yang kamu simpan untuk menghadapinya (tahun sulit), kecuali sedikit dari (bibit gandum) yang kamu simpan. (48)

ثُمَّ يَأْتِي مِنْ بَعْدِ ذَلِكَ عَامٌ فِيهِ يُعَاتُ النَّاسُ وَفِيهِ يَعْصِرُونَ [١٢:٤٩]

Kemudian setelah itu akan datang tahun yang padanya manusia diberi hujan (dengan cukup) dan dimasa itu mereka memeras anggur". (49)

b. Berdoa

عَنْ عَائِشَةَ زَوْجِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنَّهَا قَالَتْ كَانَ
النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا عَصَفَتِ الرِّيحُ قَالَ اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ
خَيْرَهَا وَخَيْرَ مَا فِيهَا وَخَيْرَ مَا أُرْسِلَتْ بِهِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّهَا وَشَرِّ مَا
فِيهَا وَشَرِّ مَا أُرْسِلَتْ بِهِ¹⁶³

Dari Aisyah isteri Nabi ﷺ, bahwa ia berkata: Apabila ada angin bertiup kencang sekali, maka Nabi ﷺ biasanya membaca: "*Allahumma Innii Asaluka Khairahaa Wa Khaira Maa Fiihaa Wa Khaira Maa Ursilat Bihi Wa A'uudzu Bika Min Syarrihaa Wa Syarri Maa Fiihaa Wa Syarri Maa Ursilat Bihi* (Ya Allah, sungguh, aku memohon kepada-Mu kebaikan angin, kebaikan yang

¹⁶³ Hadis Sahih, Riwayat Muslim, *Sahih Muslim*, Juz 2, hal. 616

dikandungnya, dan kebaikan yang dibawanya. Dan aku berlindung kepada-Mu dari keburukannya, keburukan yang ada di dalamnya dan keburukan yang dibawanya).

عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ قَالَ أَصَابَتْ النَّاسَ سَنَةٌ عَلَى عَهْدِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَبَيْنَا النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَخْطُبُ فِي يَوْمِ جُمُعَةٍ قَامَ أَعْرَابِيٌّ فَقَالَ يَا رَسُولَ اللَّهِ هَلْكَ الْمَالُ وَجَاعَ الْعِيَالُ فَادْعُ اللَّهَ لَنَا فَرَفَعَ يَدَيْهِ وَمَا نَرَى فِي السَّمَاءِ فَرْعَةً فَوَالَّذِي نَفْسِي بِيَدِهِ مَا وَضَعَهَا حَتَّى تَارَ السَّحَابُ أَمْثَالَ الْجِبَالِ ثُمَّ لَمْ يَنْزِلْ عَنْ مَنْبَرِهِ حَتَّى رَأَيْتُ الْمَطَرَ يَتَحَادَرُ عَلَى لِحْيَتِهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَمَطَرْنَا يَوْمَنَا ذَلِكَ وَمِنَ الْعَدِ وَبَعَدَ الْعَدِ وَالَّذِي يَلِيهِ حَتَّى الْجُمُعَةِ الْأُخْرَى وَقَامَ ذَلِكَ الْأَعْرَابِيُّ أَوْ قَالَ غَيْرُهُ فَقَالَ يَا رَسُولَ اللَّهِ تَهْدَمُ الْبِنَاءُ وَغَرِقَ الْمَالُ فَادْعُ اللَّهَ لَنَا فَرَفَعَ يَدَيْهِ فَقَالَ اللَّهُمَّ حَوَالَيْنَا وَلَا عَلَيْنَا فَمَا يُشِيرُ بِيَدِهِ إِلَى نَاحِيَةٍ مِنَ السَّحَابِ إِلَّا انْفَرَجَتْ وَصَارَتْ الْمَدِينَةُ مِثْلَ الْجُوبَةِ وَسَالَ الْوَادِي قَنَاةً شَهْرًا وَلَمْ يَجِئْ أَحَدٌ مِنْ نَاحِيَةٍ إِلَّا حَدَّثَ بِالْجُودِ¹⁶⁴

Dari Anas bin Malik berkata: Pasa masa Nabi ﷺ manusia tertimpa paceklik. Ketika Nabi ﷺ sedang memberikan khutbah pada hari Jum'at, tiba-tiba ada seorang Arab badui berdiri dan berkata: "Wahai Rasulullah, harta benda telah binasa dan telah terjadi kelaparan, maka berdo'alah kepada Allah untuk kami." Lalu beliau mengangkat kedua telapak tangan berdoa, dan saat itu kami tidak melihat sedikitpun ada awan di langit. Namun demi Dzat

¹⁶⁴ Hadis Sahih, Riwayat al-Bukhari, *Sahih al-Bukhari*, Juz 2, hal. 32

yang jiwaku berada di tangan-Nya, sungguh beliau tidak menurunkan kedua tangannya kecuali gumpalan awan telah datang membumbung tinggi laksana pegunungan. Dan beliau belum turun dari mimbar hingga akhirnya aku melihat hujan turun membasahi jenggot Beliau. Maka pada hari itu, keesokan harinya dan lusa kami terus-terusan mendapatkan guyuran hujan dan hari-hari berikutnya hingga hari Jum'at berikutnya. Pada Jum'at itulah orang Arab badui tersebut, atau orang yang lain berdiri seraya berkata: "Wahai Rasulullah, banyak bangunan yang roboh, harta benda tenggelam dan hanyut, maka berdo'alah kepada Allah untuk kami." Lalu beliau mengangkat kedua telapak tangannya dan berdoa: *Allahumma Hawaalainaa Wa Laa 'Alainaa* (Ya Allah, turunkanlah hujan di sekeliling kami dan jangan sampai menimbulkan kerusakan kepada kami). Belum lagi beliau memberikan isyarat dengan tangannya kepada gumpalan awan, melainkan awan tersebut hilang seketika. Saat itu kota Madinah menjadi seperti danau dan aliran-aliran air, Madinah juga tidak mendapatkan sinar matahari selama satu bulan. Dan tidak seorang pun yang datang dari segala pelosok kota kecuali akan menceritakan tentang terjadinya hujan yang lebat tersebut.

c. Tidak Menimbun Makanan

عَنْ سَلَمَةَ بْنِ الْأَكْوَعِ قَالَ قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَنْ
ضَحَى مِنْكُمْ فَلَا يُصْبِحَنَّ بَعْدَ ثَالِثَةِ وَبَقِيَّ فِي بَيْتِهِ مِنْهُ شَيْءٌ فَلَمَّا كَانَ
الْعَامُ الْمُقْبِلُ قَالُوا يَا رَسُولَ اللَّهِ نَفَعَلْ كَمَا فَعَلْنَا عَامَ الْمَاضِي قَالَ كُلُّوا

وَأَطْعِمُوا وَادَّخِرُوا فَإِنَّ ذَلِكَ الْعَامَ كَانَ بِالنَّاسِ جَهْدٌ فَأَرَدْتُ أَنْ تُعِينُوا
فِيهَا¹⁶⁵

Dari Salamah bin Al Akwa' dia berkata: Nabi ﷺ bersabda: "Siapa saja di antara kalian yang berkorban, janganlah menyisakan daging kurban di rumahnya melebihi tiga hari." Pada tahun berikutnya orang-orang bertanya: "Wahai Rasulullah, apakah kami harus melakukan sebagaimana yang kami lakukan pada tahun lalu?" beliau bersabda: "Makanlah daging kurban tersebut dan bagilah sebagiannya kepada orang lain serta simpanlah sebagian yang lain, sebab tahun lalu orang-orang dalam keadaan kesusahan, oleh karena itu saya bermaksud supaya kalian dapat membantu mereka."

عَنْ عَبْدِ الرَّحْمَنِ بْنِ عَابِسٍ عَنْ أَبِيهِ قَالَ قُلْتُ لِعَائِشَةَ أَهَى النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنْ تُوَكَّلَ لَحُومَ الْأَضَاحِيِّ فَوْقَ ثَلَاثِ قَالَتْ مَا فَعَلَهُ إِلَّا فِي عَامِ جَاعِ النَّاسِ فِيهِ فَأَرَادَ أَنْ يُطْعِمَ الْغَنِيَّ الْفَقِيرَ وَإِنْ كُنَّا لَنَرْفَعُ الْكِرَاعَ فَنَأْكُلُهُ بَعْدَ حَمْسِ عَشْرَةَ قِيلَ مَا اضْطَرُّكُمْ إِلَيْهِ فَضَحِكَتْ قَالَتْ مَا شَبِعَ آلَ مُحَمَّدٍ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مِنْ حُبِّزٍ بُرٍّ مَأْدُومٍ ثَلَاثَةَ أَيَّامٍ حَتَّى لَحِقَ بِاللَّهِ¹⁶⁶

Dari Abdurrahman bin Abis dari Bapaknya ia berkata: Aku bertanya kepada Aisyah' :Apakah Nabi ﷺ melarang untuk makan daging sembelihan hari raya Adlha lebih dari tiga hari? ' Aisyah menjawab: "Beliau tidak melakukan itu kecuali pada tahun

¹⁶⁵ Hadis Sahih, Riwayat al-Bukhari, *Sahih al-Bukhari*, Juz 7, hal. 103

¹⁶⁶ Hadis Sahih, Riwayat al-Bukhari, *Sahih al-Bukhari*, Juz 7, hal. 76

paceklik (manusia kelaparan), (sehingga beliau berharap orang kaya memberi makan kepada yang miskin. Dan sungguh, kami biasa makan lengan kambing setelah lima belas hari." Lalu dikatakan: 'Apa yang mendorong kalian melakukan itu?' Aisyah tertawa, lalu ia berkata: 'Keluarga Muhammad ﷺ tidak pernah merasa kenyang karena makan roti atau gandum lebih dari tiga hari hingga beliau bertemu dengan Allah'.

d. Bersedekah

حَدَّثَنَا عَبْدُ الْوَاحِدِ بْنُ أَيْمَنَ عَنْ أَبِيهِ قَالَ أَتَيْتُ جَابِرًا رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ فَقَالَ إِنَّا يَوْمَ الْخُنْدَقِ نَحْفِرُ فَعَرَضْتُ كُذْيَةً شَدِيدَةً فَجَاءُوا النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالُوا هَذِهِ كُذْيَةٌ عَرَضَتْ فِي الْخُنْدَقِ فَقَالَ أَنَا نَازِلٌ ثُمَّ قَامَ وَبَطْنُهُ مَعْصُوبٌ بِحَجَرٍ وَلَبِئْنَا ثَلَاثَةَ أَيَّامٍ لَا نَذُوقُ ذَوْاقًا فَأَخَذَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ الْمِعْوَلَ فَضْرَبَ فَعَادَ كَثِيرًا أَهْيَلًا أَوْ أَهْيَمَ فَقُلْتُ يَا رَسُولَ اللَّهِ انْذَنْ لِي إِلَى الْبَيْتِ فَقُلْتُ لِامْرَأَتِي رَأَيْتُ بِالنَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ شَيْئًا مَا كَانَ فِي ذَلِكَ صَبْرٌ فَعِنْدَكَ شَيْءٌ قَالَتْ عِنْدِي شَعِيرٌ وَعِنَاقٌ فَذَبَحْتُ الْعِنَاقَ وَطَحَنْتُ الشَّعِيرَ حَتَّى جَعَلْنَا اللَّحْمَ فِي الْبُرْمَةِ ثُمَّ جِئْتُ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَالْعَجِينُ قَدْ انْكَسَرَ وَالْبُرْمَةُ بَيْنَ الْأَثَافِيِّ قَدْ كَادَتْ أَنْ تَنْضَجَ فَقُلْتُ طُعِيمٌ لِي فَعُمُّ أَنْتَ يَا رَسُولَ اللَّهِ وَرَجُلٌ أَوْ رَجُلَانِ قَالَ كَمْ هُوَ فَذَكَرْتُ لَهُ قَالَ كَثِيرٌ طِيبٌ قَالَ قُلْ لَهَا لَا تَنْزِعِ الْبُرْمَةَ وَلَا الْحَبْرَ مِنَ التَّنُورِ حَتَّى آتِي فَقَالَ فُومُوا فَقَامَ الْمُهَاجِرُونَ وَالْأَنْصَارُ

فَلَمَّا دَخَلَ عَلَىٰ امْرَأَتِهِ قَالَ وَيْحَكَ جَاءَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بِالْمُهَاجِرِينَ وَالْأَنْصَارِ وَمَنْ مَعَهُمْ قَالَتْ هَلْ سَأَلَكَ قُلْتُ نَعَمْ فَقَالَ ادْخُلُوا وَلَا تَضَاعَطُوا فَجَعَلَ يَكْسِرُ الْخُبْزَ وَيَجْعَلُ عَلَيْهِ اللَّحْمَ وَيُحْمِرُ الْبُرْمَةَ وَالتَّنُورَ إِذَا أَخَذَ مِنْهُ وَيُقَرِّبُ إِلَىٰ أَصْحَابِهِ ثُمَّ يَنْزِعُ فَلَمْ يَزَلْ يَكْسِرُ الْخُبْزَ وَيَعْرِفُ حَتَّىٰ شَبِعُوا وَبَقِيَ بَقِيَّةٌ قَالَ كُلِّي هَذَا وَأَهْدِي فَإِنَّ النَّاسَ أَصَابَتْهُمُ مَجَاعَةٌ¹⁶⁷

Telah menceritakan kepada kami Abdul Wahid bin Aiman dari ayahnya dia berkata: aku pernah menemui Jabir radliyallahu 'anhu maka dia berkata: Ketika kami menggali parit pada peristiwa khandaq, seongkah batu yang sangat keras menghalangi kami, lalu para sahabat menemui Nabi ﷺ, mereka berkata: "Batu yang sangat keras ini telah menghalangi kami dalam menggali parit." lalu beliau bersabda: "Aku sendiri yang akan turun." Kemudian beliau berdiri (di dalam parit), semntara perut beliau tengah diganjal dengan batu (karena lapar). Semenjak tiga hari kami lalui tanpa ada makanan yang dapat kami rasakan, lalu Nabi ﷺ mengambil kampak dan memukulkan pada batu tersebut hingga ia menjadi pecah berantakan -atau hancur-. Lalu aku berkata: "Wahai Rasulullah, izinkanlah aku untuk ke rumah." Setelah itu kukatakan kepada isteriku: "Aku melihat pada diri Nabi ﷺ sesuatu yang aku sendiri tidak tega melihatnya, apakah kamu memiliki sesuatu (makanan)?" isteriku menjawab: "Aku memiliki gandum dan anak kambing." Kemudian ia meyembelih anak kambing tersebut dan membuat adonan gandum hingga menjadi makanan dalam tungku, setelah itu aku menemui Nabi ﷺ, sementara adonan mulai matang, dan periuk

¹⁶⁷ Hadis Sahih, Riwayat al-Bukhari, *Sahih al-Bukhari*, Juz 5, hal. 108

berada diantara dua tungku api dan hampir masak, maka aku berkata: "Aku memiliki sedikit makanan. maka berdirilah wahai Rasulullah ﷺ bersama dengan satu atau dua orang saja." Beliau bersabda: "Untuk berapa orang?" Lalu aku memberitahukan kepada beliau, beliau bersabda: "Tidak mengapa orang banyak untuk datang." Beliau bersabda lagi: "Katakan kepada isterimu, jangan ia angkat periuknya dan adonan roti dari tungku api hingga aku datang." Setelah itu beliau bersabda: "Bangunlah kalian semua." Bergegas kaum Muhajirin dan Anshar berdiri berangkat, ketika Jabir menemui isterinya, dia berkata: "Waduh, Nabi ﷺ telah datang bersama kaum Muhajirin dan Anshar serta orang-orang yang bersama mereka." Isteri Jabir berkata: "Memang beliau (Rasulullah) memintamu yang demikian?" Jabir menjawab: "Ya, begitu." Lalu Rasulullah berkata: "Masuklah dan jangan berdesak-desakan." Kemudian Rasulullah mencuil-cuil roti dan ia tambahkan dengan daging, dan ia tutup periuk dan tungku api. Selanjutnya beliau ambil dan beliau dekatkan kepada para sahabatnya. Lantas beliau ambil kembali periuk itu dan terus menerus beliau lakukan antara mencuili roti dan menciduknya hingga semua sahabat kenyang dan masih menyisakan sisa. Setelah itu beliau bersabda: "Sekarang makanlah engkau (maksudnya isteri Jabir) dan kalau bisa, hadiahkanlah kepada yang lain, sebab orang-orang ,banyak yang masih kelaparan".

e. Menyiapkan Kurma (Makanan Pokok)

عَنْ الشَّعْبِيِّ عَنْ أُمِّ هَانِئِ بْنِتِ أَبِي طَالِبٍ قَالَتْ دَخَلَ عَلَيَّ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ هَلْ عِنْدَكُمْ شَيْءٌ فَقُلْتُ لَا إِلَّا

كِسْرٌ يَابِسَةٌ وَحَلٌّ فَقَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَرِيبِهِ فَمَا أَقْفَرُ
بَيْتٌ مِنْ أَدَمٍ فِيهِ حَلٌّ¹⁶⁸

Dari Asy Sya'bi dari Ummu Hani binti Abu Thalib ia berkata: Rasulullah ﷺ menemuiku (di rumahku) dan beliau bertanya: "Apakah kamu mempunyai sesuatu makanan." Aku menjawab: "Tidak, kecuali hanya sepotong roti kering dan cuka." Maka Nabi ﷺ pun bersabda: "Bawalah kemari, tidaklah rumah itu (layak dikatakan) miskin selama masih ada di dalamnya terdapat roti dan cuka".

عَنْ عَائِشَةَ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ بَيْتٌ لَا تَمُرُّ فِيهِ
جِيَاعٌ أَهْلُهُ¹⁶⁹

Dari Aisyah dari Nabi ﷺ, beliau bersabda: "Rumah yang di dalamnya tidak terdapat korma berarti penghuninya kelaparan (bagi yang makanan pokoknya ialah kurma)".

2. Pengawetan Makanan

Al-Baqarah: 259

أَوْ كَالَّذِي مَرَّ عَلَى قَرْيَةٍ وَهِيَ خَاوِيَةٌ عَلَى عُرُوشِهَا قَالَ أَنَّى يُحْيِي
هَذِهِ اللَّهُ بَعْدَ مَوْتِهَا ۗ فَأَمَاتَهُ اللَّهُ مِائَةَ عَامٍ ثُمَّ بَعَثَهُ ۗ قَالَ كَمْ لَبِثْتَ ۗ
قَالَ لَبِثْتُ يَوْمًا أَوْ بَعْضَ يَوْمٍ ۗ قَالَ بَلْ لَبِثْتَ مِائَةَ عَامٍ فَانظُرْ إِلَى
طَعَامِكَ وَشَرَابِكَ لَمْ يَتَسَنَّهْ ۗ وَانظُرْ إِلَى حِمَارِكَ وَلِنَجْعَلَكَ آيَةً لِلنَّاسِ ۗ

¹⁶⁸ Hadis Dhaif, Riwayat al-Tirmizi, *Sunan al-Tirmizi*, Juz 4, hal. 279

¹⁶⁹ Hadis Sahih, Riwayat Muslim, *Sahih Muslim*, Juz 3, hal. 1618

وَأَنْظُرْ إِلَى الْعِظَامِ كَيْفَ نُنشِزُهَا ثُمَّ نَكْسُوهَا لَحْمًا ۖ فَلَمَّا تَبَيَّنَ لَهُ قَالَ
 أَعْلَمُ أَنَّ اللَّهَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ [٢:٢٥٩]

Atau apakah (kamu tidak memperhatikan) orang yang melalui suatu negeri yang (temboknya) telah roboh menutupi atapnya. Dia berkata: "Bagaimana Allah menghidupkan kembali negeri ini setelah hancur?" Maka Allah mematikan orang itu seratus tahun, kemudian menghidupkannya kembali. Allah bertanya: "Berapakah lamanya kamu tinggal di sini?" Ia menjawab: "Saya tinggal di sini sehari atau setengah hari". Allah berfirman: "Sebenarnya kamu telah tinggal di sini seratus tahun lamanya; lihatlah kepada makanan dan minumanmu yang belum lagi beubah; dan lihatlah kepada keledai kamu (yang telah menjadi tulang belulang); Kami akan menjadikan kamu tanda kekuasaan Kami bagi manusia; dan lihatlah kepada tulang belulang keledai itu, kemudian Kami menyusunnya kembali, kemudian Kami membalutnya dengan daging". Maka tatkala telah nyata kepadanya (bagaimana Allah menghidupkan yang telah mati) diapun berkata: "Saya yakin bahwa Allah Maha Kuasa atas segala sesuatu".¹⁷⁰

¹⁷⁰ Adanya semangat pengawetan makanan juga bisa dilihat dari proses ditidurkannya beberapa pemuda dalam QS. al-Kahfi ayat 11 dimana mereka ditidurkan dengan ditutup telinga.

3. Proses Pembatasan Makanan (Contoh Khamr¹⁷¹)

Tahap 1

Al-Baqarah: 219

يَسْأَلُونَكَ عَنِ الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ ۖ قُلْ فِيهِمَا إِثْمٌ كَبِيرٌ وَمَنَافِعُ
لِلنَّاسِ وَإِثْمُهُمَا أَكْبَرُ مِنْ نَفْعِهِمَا ۚ وَيَسْأَلُونَكَ مَاذَا يُنْفِقُونَ قُلِ الْعَفْوَ ۗ
كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ آيَاتِهِ لَعَلَّكُمْ تَتَفَكَّرُونَ [٢:٢١٩]

Mereka bertanya kepadamu tentang khamar dan judi. Katakanlah: "Pada keduanya terdapat dosa yang besar dan beberapa manfaat bagi manusia, tetapi dosa keduanya lebih besar dari manfaatnya". Dan mereka bertanya kepadamu apa yang mereka nafkahkan. Katakanlah: "Yang lebih dari keperluan". Demikianlah Allah menerangkan ayat-ayat-Nya kepadamu supaya kamu berfikir,

Tahap 2

An-Nisa: 43

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَقْرُبُوا الصَّلَاةَ وَأَنْتُمْ سُكَارَىٰ حَتَّىٰ تَعْلَمُوا
مَا تَقُولُونَ وَلَا جُنُبًا إِلَّا عَابِرِي سَبِيلٍ حَتَّىٰ تَغْتَسِلُوا ۗ وَإِنْ كُنْتُمْ مَرْضَىٰ
أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ أَوْ جَاءَ أَحَدٌ مِنْكُمْ مِنَ الْغَائِطِ أَوْ لَامَسْتُمُ النِّسَاءَ فَلَمْ

¹⁷¹ Perlu difahami bahwa merubah kebiasaan tidak bisa secara langsung, namun perlu dilakukan dengan cara bertahap terlebih perubahan terkait dengan apa yang konsumsi masyarakat.

تَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا فَامْسَحُوا بِوُجُوهِكُمْ وَأَيْدِيكُمْ ۗ إِنَّ اللَّهَ
كَانَ عَفُوًّا غَفُورًا [٤:٤٣]

Hai orang-orang yang beriman, janganlah kamu shalat, sedang kamu dalam keadaan mabuk, sehingga kamu mengerti apa yang kamu ucapkan, (jangan pula hampiri mesjid) sedang kamu dalam keadaan junub, terkecuali sekedar berlalu saja, hingga kamu mandi. Dan jika kamu sakit atau sedang dalam musafir atau datang dari tempat buang air atau kamu telah menyentuh perempuan, kemudian kamu tidak mendapat air, maka bertayamumlah kamu dengan tanah yang baik (suci); sapulah mukamu dan tanganmu. Sesungguhnya Allah Maha Pemaaf lagi Maha Pengampun.

Tahap 3

Al-Maidah: 90

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْحَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ
مِنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ [٥:٩٠]

Hai orang-orang yang beriman, sesungguhnya (meminum) khamar, berjudi, (berkorban untuk) berhala, mengundi nasib dengan panah, adalah termasuk perbuatan syaitan. Maka jauhilah perbuatan-perbuatan itu agar kamu mendapat keberuntungan.

4. Mukjizat saat Makan Bersama

عَنْ عَبْدِ الرَّحْمَنِ بْنِ أَبِي بَكْرٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ كُنَّا مَعَ النَّبِيِّ
صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ثَلَاثِينَ وَمِائَةً فَقَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ هَلْ

مَعَ أَحَدٍ مِنْكُمْ طَعَامٌ فَإِذَا مَعَ رَجُلٍ صَاعٌ مِنْ طَعَامٍ أَوْ نَحْوُهُ فَعَجِنَ ثُمَّ جَاءَ رَجُلٌ مُشْرِكٌ مُشْعَانٌ طَوِيلٌ بَغْنِمٍ يَسُوقُهَا فَقَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَبِيعْ أَمْ عَطِيَّةٌ أَوْ قَالَ هِبَةٌ قَالَ لَا بَلْ بَيْعٌ قَالَ فَاشْتَرَى مِنْهُ شَاةً فَصُنِعَتْ فَأَمَرَ نَبِيُّ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بِسَوَادِ الْبَطْنِ يُشْوَى وَائِمَ اللَّهِ مَا مِنَ الثَّلَاثِينَ وَمِائَةٍ إِلَّا قَدْ حَزَّ لَهُ حُرَّةٌ مِنْ سَوَادِ بَطْنِهَا إِنْ كَانَ شَاهِدًا أَعْطَاهَا إِيَّاهُ وَإِنْ كَانَ غَائِبًا حَبَّأَهَا لَهُ ثُمَّ جَعَلَ فِيهَا قَصْعَتَيْنِ فَأَكَلْنَا أَجْمَعُونَ وَشَبِعْنَا وَفَضَلَ فِي الْقَصْعَتَيْنِ فَحَمَلْتُهُ عَلَى الْبَعِيرِ أَوْ كَمَا قَالَ¹⁷²

Dari Abdurrahman bin Abu Bakar radiallahu 'anhuma, ia berkata: Suatu ketika kami pernah bersama Nabi ﷺ dengan seratus tiga puluh orang sahabat. Kemudian Nabi ﷺ bersabda: "Apakah salah seorang dari kalian memiliki makanan?" ternyata ada seorang laki-laki yang mempunyai satu Sha' makanan atau sebanyak itu, lalu makanan itu pun dibuat adonan. Kemudian datanglah seorang laki-laki musyrik berambut kusut dan berpostur tubuh tinggi dengan membawa kambing. Maka Nabi ﷺ bertanya, "Apakah kambing itu adalah untuk dijual, diserahkan sebagai pemberian ataukah Hibah?" laki-laki itu menjawab, "Untaku dijual." Akhirnya beliau membeli satu kambing dari orang itu, lalu kambing itu dimasak. Kemudian Nabi ﷺ memerintahkan para sahabat agar dipanggangkan. Dan sungguh Maha Besar Allah, tidak seorang pun dari seratus tiga puluh orang itu, kecuali telah memotong daging perut kambing itu. Bila ia hadir, maka beliau akan memberinya langsung, dan jika tidak, maka beliau akan menyimpan untuknya. Kemudian beliau meletakkan sebagian darinya di dalam nampan, lalu kami pun makan di situ semuanya, dan kami pun kenyang.

¹⁷² Hadis Sahih, Riwayat al-Bukhari, *Sahih al-Bukhari*, Juz 7, hal. 69

Namun di dalam nampun ternyata masih tersisa, sehingga aku pun membawanya di atas Unta milikku. -Atau sebagaimana yang ia katakan.

عَنْ أَنَسٍ أَنَّ أُمَّ سُلَيْمٍ أُمُّهُ عَمَدَتْ إِلَى مُدٍّ مِنْ شَعِيرٍ جَشْتَهُ
وَجَعَلَتْ مِنْهُ حَطِيفَةً وَعَصْرَتْ عُكَّةً عِنْدَهَا ثُمَّ بَعَثْتَنِي إِلَى النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ
عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَأَتَيْتُهُ وَهُوَ فِي أَصْحَابِهِ فَدَعَوْتُهُ قَالَ وَمَنْ مَعِيَ فَجِئْتُ فَقُلْتُ
إِنَّهُ يَقُولُ وَمَنْ مَعِيَ فَخَرَجَ إِلَيْهِ أَبُو طَلْحَةَ قَالَ يَا رَسُولَ اللَّهِ إِنَّمَا هُوَ شَيْءٌ
صَعَنْتُهُ أُمَّ سُلَيْمٍ فَدَخَلَ فَجِئَ بِهِ وَقَالَ أَدْخِلْ عَلَيَّ عَشْرَةَ فَدَخَلُوا فَأَكَلُوا
حَتَّى شَبِعُوا ثُمَّ قَالَ أَدْخِلْ عَلَيَّ عَشْرَةَ فَدَخَلُوا فَأَكَلُوا حَتَّى شَبِعُوا ثُمَّ قَالَ
أَدْخِلْ عَلَيَّ عَشْرَةَ حَتَّى عَدَّ أَرْبَعِينَ ثُمَّ أَكَلَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ثُمَّ
قَامَ فَجَعَلْتُ أَنْظُرُ هَلْ نَقَصَ مِنْهَا شَيْءٌ¹⁷³

Dari Anas bahwa Ummu Sulaim, ibunya, membuat makanan dengan satu mud gandum dan membuatnya semacam adonan, lalu ia memerah susu satu bejana (kecil dari kulit). Kemudian ia menyuruhku menemui Nabi ﷺ, aku lalu mendatangi beliau yang saat itu sedang bersama para sahabatnya. Kemudian aku mengundangnya. Beliau bertanya: "Bersama semua (orang) yang bersamaku ini?" aku lalu kembali dan menyampaikan, "Sesungguhnya beliau mengatakan 'Bersama semua orang yang bersamaku?' ' Abu Thalhah kemudian keluar menemui Rasulullah, ia berkata: "Wahai Rasulullah, itu hanyalah sesuatu (makanan ala kadarnya) yang dibuat oleh Ummu Sulaim." Beliau lalu masuk dan makanan tersebut dibawa ke hadapan beliau, lalu beliau bersabda:

¹⁷³ Hadis Sahih, Riwayat al-Bukhari, *Sahih al-Bukhari*, Juz 7, hal. 81

"Suruhlah sepuluh orang untuk masuk bersamaku." Mereka lalu masuk dan makan hingga kenyang. Beliau lalu bersabda lagi: "Suruhlah sepuluh orang untuk masuk bersamaku." Mereka lalu masuk dan makan hingga kenyang. Beliau bersabda lagi: "Suruhlah sepuluh orang untuk masuk bersamaku." Sehingga jumlah mereka mencapai empat puluh orang. Nabi ﷺ kemudian makan dan setelah itu beliau pergi. Maka aku pun melihat, tapi kenapa tidak ada yang berkurang darinya sedikitpun ".

5. Berbagi Makanan Berbagi Pahala

عَنْ شَقِيقٍ عَنْ مَسْرُوقٍ عَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا قَالَتْ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا أَنْفَقَتِ الْمَرْأَةُ مِنْ طَعَامِ بَيْتِهَا غَيْرَ مُفْسِدَةٍ كَانَ لَهَا أَجْرُهَا بِمَا أَنْفَقَتْ وَلِزَوْجِهَا أَجْرُهُ بِمَا كَسَبَ وَلِلْحَازِنِ مِثْلُ ذَلِكَ لَا يَنْقُصُ بَعْضُهُمْ أَجْرَ بَعْضٍ شَيْئًا¹⁷⁴

Dari Syaqiq dari Masruq dari 'Aisyah radliyallahu 'anha berkata: Rasulullah ﷺ bersabda " :jika seorang wanita bershadaqah dari makanan yang ada di rumah (suami) nya bukan bermaksud menimbulkan kerusakan maka baginya pahala atas apa yang diinfaqkan dan bagi suaminya pahala atas apa yang diusahakannya. Demikian juga bagi seorang penjaga harta/bendahara (akan mendapatkan pahala) dengan tidak dikurangi sedikitpun pahala masing-masing dari mereka."

¹⁷⁴ Hadis Sahih, Riwayat al-Bukhari, *Sahih al-Bukhari*, Juz 2, hal. 112

6. Kerjasama dalam Penanggulangan Kekurangan Pangan

عَنْ قَتَادَةَ عَنْ أَنَسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّهُ مَشَى إِلَى النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بِخُبْزِ شَعِيرٍ وَإِهَالَةٍ سِنْحَةٍ وَلَقَدْ رَهَنَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ دِرْعًا لَهُ بِالْمَدِينَةِ عِنْدَ يَهُودِيٍّ وَأَخَذَ مِنْهُ شَعِيرًا لِأَهْلِهِ وَلَقَدْ سَمِعْتُهُ يَقُولُ مَا أَمْسَى عِنْدَ آلِ مُحَمَّدٍ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ صَاعٌ بُرٍّ وَلَا صَاعٌ حَبٍّ وَإِنَّ عِنْدَهُ لَتَسْعَ نِسْوَةٌ¹⁷⁵

Dari Qatadah dari Anas radliyallahu 'anhu bahwa Dia pernah di sore hari bersama Nabi ﷺ dengan hidangan rati terbuat dari gandum dan sayur yang sudah basi. Sungguh Nabi ﷺ telah menggadaikan baju besi Beliau kepada seorang Yahudi untuk mendapatkan makanan di Madinah lalu dengan itu Beliau mendapatkan gandum untuk keluarga Beliau. Dan sungguh aku mendengar Beliau bersabda: "Tidaklah ada satu malampun yang berlalu pada keluarga Muhammad dimana ada satu sha' dari gandum atau satu sha' rati." Padahal Beliau memiliki sembilan isteri.

¹⁷⁵ Hadis Sahih, Riwayat al-Bukhari, *Sahih al-Bukhari*, Juz 3, hal. 56; Hadis ini menjelaskan bagaimana Islam tampil dengan kebenaran namun tetap memilih untuk bergaul dengan suara

7. Tugas Khusus Kala Ada Bencana

عَنْ حَفْصَةَ بِنْتِ سِيرِينَ عَنِ أُمِّ عَطِيَّةَ الْأَنْصَارِيَّةِ قَالَتْ غَزَوْتُ
مَعَ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ سَبْعَ غَزَوَاتٍ أَحْلَفُهُمْ فِي رِحَالِهِمْ
فَأَصْنَعُ لَهُمُ الطَّعَامَ وَأُدَاوِي الْجُرْحَى وَأَقُومُ عَلَى الْمَرْضَى¹⁷⁶

Dari Hafshah binti Sirin dari Ummu 'Athiyah Al Anshariyah dia berkata: "Aku pernah ikut berperang bersama-sama dengan Rasulullah ﷺ sebanyak tujuh kali peperangan, aku tinggal di perkemahan mereka ,memasak makanan untuk mereka, mengobati yang luka dan merawat orang-orang yang sakit".

8. Binatang Hasil Buruan (Anjing)

عَنْ عَدِيِّ بْنِ حَاتِمٍ قَالَ قُلْتُ يَا رَسُولَ اللَّهِ إِنِّي أُرْسِلُ الْكِلَابَ
الْمُعَلَّمَةَ فَيُمْسِكُنَّ عَلَيَّ وَأَذْكُرُنَّ اسْمَ اللَّهِ عَلَيْهِ فَقَالَ إِذَا أُرْسَلَتْ كَلْبِكَ
الْمُعَلَّمِ وَدَكَرْتَ اسْمَ اللَّهِ عَلَيْهِ فَكُلْ قُلْتُ وَإِنْ قَتَلَنْ قَالَ وَإِنْ قَتَلَنْ مَا لَمْ
يَشْرِكْهَا كَلْبٌ لَيْسَ مَعَهَا قُلْتُ لَهُ فَإِنِّي أُرْمِي بِالْمِعْرَاضِ الصَّيِّدَ فَأُصِيبُ
فَقَالَ إِذَا رَمَيْتَ بِالْمِعْرَاضِ فَحَزَقَ فَكُلْهُ وَإِنْ أَصَابَهُ بِعَرَضِهِ فَلَا تَأْكُلْهُ¹⁷⁷

Dari 'Adi bin Hatim dia berkata; saya bertanya, "Wahai Rasulullah, saya pernah melepas anjing pemburu yang terlatih lalu ia menangkap buruan untukku setelah saya menyebut nama Allah ketika melepasnya?" Jawab Rasulullah ﷺ : "Apabila kamu melepas anjing pemburu yang terlatih setelah kamu menyebut nama Allah

¹⁷⁶ Hadis Sahih, Riwayat Muslim, *Sahih Muslim*, Juz 3, hal. 1147

¹⁷⁷ Hadis Sahih, Riwayat Muslim, *Sahih Muslim*, Juz 3, hal. 1529

ketika melepaskannya, makanlah tangkapannya." Aku bertanya, "Bagaimana jika buruan itu mati?" beliau menjawab: "Meskipun mati, selama tidak ada anjing lain yang menyertainya menangkap." Saya bertanya lagi, "Bagaimana jika saya melempar buruan dengan Mi'radl dan mengenainya?" Beliau menjawab: "Apabila kamu melempar dengan Mi'radl dan dapat mengoyaknya maka makanlah buruanmu itu. Namun jika jika yang mengenai adalah pada bagian yang tumpul maka jangan kamu makan."

عَنْ أَبِي ثَعْلَبَةَ الْحُشْنِيِّ قَالَ. قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ
 فِي صَيْدِ الْكَلْبِ إِذَا أُرْسِلَتْ كَلْبُكَ وَذَكَرْتَ اسْمَ اللَّهِ فَكُلْ وَإِنْ أَكَلَ مِنْهُ
 وَكُلْ مَا رَدَّتْ عَلَيْكَ يَدَاكَ¹⁷⁸

Dari Abu Tsa'labah Al Khusyani ,ia berkata: Rasulullah ﷺ bersabda mengenai buruan anjing: "Apabila engkau melepas anjingmu dan engkau sebutkan nama Allah maka makanlah, dan walaupun ia makan sebagian darinya ,dan makanlah apa yang dibawa kembali kedua tanganmu kepadamu"!

سَمِعْتُ أَبَا ثَعْلَبَةَ الْحُشْنِيِّ يَقُولُ قُلْتُ يَا رَسُولَ اللَّهِ إِنِّي أَصِيدُ
 بِكَلْبِي الْمُعَلَّمِ وَبِكَلْبِي الَّذِي لَيْسَ بِمُعَلَّمٍ قَالَ مَا صِدَّتْ بِكَلْبِكَ الْمُعَلَّمِ
 فَأَذْكُرْ اسْمَ اللَّهِ وَكُلْ وَمَا أَصِدَّتْ بِكَلْبِكَ الَّذِي لَيْسَ بِمُعَلَّمٍ فَأَذْكُرْتَ ذَكَاتَهُ
 فَكُلْ¹⁷⁹

Saya mendengar Abu Tsa'labah Al Khusyani berkata: Aku katakan: "Wahai Rasulullah, sesungguhnya aku berburu dengan

¹⁷⁸ Hadis Hasan, Riwayat Abu Daud, *Sunan Abu Daud*, Juz 3, hal. 109

¹⁷⁹ Hadis Sahih, Riwayat Abu Daud, *Sunan Abu Daud*, Juz 3, hal. 110

anjingku yang terlatih serta anjingku yang tidak terlatih." Beliau berkata: "Apa yang engkau buru dengan anjingmu yang terlatih maka sebutlah nama Allah dan makanlah! Dan apa yang engkau buru dengan anjingmu yang tidak terlatih dan engkau sempat menyembelohnya maka makanlah!"

9. Mengambil Hak Secara Baik

عَنْ الزُّهْرِيِّ حَدَّثَنِي عُرْوَةُ أَنَّ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا قَالَتْ
جَاءَتْ هِنْدُ بِنْتُ عُتْبَةَ بْنِ رَبِيعَةَ فَقَالَتْ يَا رَسُولَ اللَّهِ إِنَّ أَبَا سُفْيَانَ رَجُلٌ
مِسِيكٌ فَهَلْ عَلَيَّ حَرْجٌ أَنْ أُطْعِمَ مِنَ الَّذِي لَهُ عِيَالُنَا فَقَالَ لَا حَرْجَ
عَلَيْكَ أَنْ تُطْعِمِيهِمْ بِالْمَعْرُوفِ¹⁸⁰

Dari Az Zuhriy telah menceritakan kepadaku 'Urwah dari 'Aisyah radliyallahu 'anha berkata: Hindun binti 'Utbah datang menemui Rasulullah ﷺ lalu berkata: "Abu Sufyan adalah seorang yang kikir, apakah aku berdosa bila aku ambil dari hartanya untuk memberi makan keluarga kami?" Maka Beliau bersabda: "Tidak dosa atasmu jika kamu beri makan mereka dengan cara yang ma'ruf (wajar)".

¹⁸⁰ Hadis Sahih, Riwayat Al-Bukhari, *Sahih al-Bukhari*, Juz 3, hal. 131



ISLAM DAN TRADISI KULINARI



ISLAM DAN TRADISI KULINARI

1. Makanan Enak sebagai Balasan Kebaikan

Al-Mursala: 43 dan al-Thur: 19

كُلُوا وَاشْرَبُوا هَنِيئًا بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ [٧٧:٤٣]

(Dikatakan kepada mereka): "Makan dan minumlah kamu dengan enak karena apa yang telah kamu kerjakan".

2. Makan Sebagai Bagian dari Harta Sejati

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ يَقُولُ
الْعَبْدُ مَا لِي مَا لِي إِنَّمَا لَهُ مِنْ مَالِهِ ثَلَاثٌ مَا أَكَلَ فَأَفْتَى أَوْ لَبَسَ فَأَبْلَى أَوْ
أَعْطَى فَأَقْتَى وَمَا سِوَى ذَلِكَ فَهُوَ ذَاهِبٌ وَتَارِكُهُ لِلنَّاسِ¹⁸¹

Abu Hurairah Rasulullah ﷺ bersabda: "Manusia berkata: 'Hartaku, hartaku, ' sesungguhnya hartanya ada tiga: yang ia makan lalu ia habiskan, yang ia kenakan lalu ia usangkan atau yang ia berikan (sedekahkan) lalu ia miliki, selain itu akan lenyap dan akan ia tinggalkan untuk manusia".'

3. Tujuan Makanan dalam Islam

As-Suara 79

وَالَّذِي هُوَ يُطْعَمُنِي وَيَسْقِينِ [٢٦:٧٩]

¹⁸¹ Hadis Sahih, Riwayat Muslim, *Sahih Muslim*, Juz 4, hal. 2273

Dan Tuhanku, Yang Dia memberi makan dan minum kepadaku,

At Taubah: 76

إِنَّمَا نَطْعِمُكُمْ لَوَجْهِ اللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً وَلَا شُكْرًا [٧٦:٩]

Sesungguhnya kami memberi makanan kepadamu hanyalah untuk mengharapkan keridhaan Allah, kami tidak menghendaki balasan dari kamu dan tidak pula (ucapan) terima kasih.

4. Menjamu Tamu

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ أَتَى رَجُلٌ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ يَا رَسُولَ اللَّهِ أَصَابَنِي الْجُحْدُ فَأَرْسَلْ إِلَى نِسَائِهِ فَلَمْ يَجِدْ عِنْدَهُنَّ شَيْئًا فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَلَا رَجُلٌ يُصَيِّفُهُ هَذِهِ اللَّيْلَةَ يَرْحَمُهُ اللَّهُ فَقَامَ رَجُلٌ مِنَ الْأَنْصَارِ فَقَالَ أَنَا يَا رَسُولَ اللَّهِ فَذَهَبَ إِلَى أَهْلِهِ فَقَالَ لِامْرَأَتِهِ صَيِّفِ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لَا تَدَخِرِيهِ شَيْئًا قَالَتْ وَاللَّهِ مَا عِنْدِي إِلَّا قُوتُ الصَّبِيَةِ قَالَ فَإِذَا أَرَادَ الصَّبِيَةُ الْعِشَاءَ فَتَوَمِّمِيهِمْ وَتَعَالِي فَأَطْفِئِي السِّرَاجَ وَنَطْوِي بُطُونَنَا اللَّيْلَةَ فَفَعَلَتْ ثُمَّ غَدَا الرَّجُلُ عَلَى رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ لَقَدْ عَجِبَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ أَوْ ضَحِكَ مِنْ فُلَانٍ وَفُلَانَةٍ فَأَنْزَلَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ { وَيُؤْتُونَ عَلَى أَنْفُسِهِمْ وَلَوْ كَانَ بِهِمْ خَصَاصَةٌ }¹⁸²

¹⁸² Hadis Sahih, Riwayat al-Bukhari, *Sahih al-Bukhari*, Juz 6, hal. 148

Dari Abu Hurairah radliyallahu 'anhu ia berkata :Seorang laki-laki mendatangi Rasulullah ﷺ dan berkata: "Wahai Rasulullah, sungguh aku mengalami kesulitan (tidak mendapatkan makanan ".(Maka beliau pun mengutus seseorang kepada isteri-isterinya, namun ternyata utusan itu tidak mendapatkan (sesuatu makanan pun). Maka Rasulullah ﷺ bersabda: "Tidakkah ada seorang pun yang mau menjamunya untuk malam hari ini, semoga Allah merahmatinya." Kemudian berdirilah seorang laki-laki dari kalangan Anshar seraya berkata: "Aku wahai Rasulullah." Lalu laki-laki itu pun pergi menemui keluarganya dan berkata kepada isterinya: "Ini adalah tamu Rasulullah ﷺ , janganlah kamu mengecewakannya barang sedikit pun." Sang isteri pun berkata: "Demi Allah, aku tidak lagi memiliki apa-apa kecuali makanan untuk anak kita yang kecil." Laki-laki itu berkata: "Jika anak-anak ingin makan malam, maka tidurkanlah mereka. Lalu kemarilah dan matikanlah lampu, kemudian kita berpura-pura menyantap makanan ".Akhirnya sang isteri pun melakukannya. Pada keesokan harinya, laki-laki itu pun menemui Rasulullah ﷺ , dan beliau pun bersabda: "Sungguh, Allah azza wa jalla merasa ta'jub atau tertawa lantaran apa yang dilakukan si Fulan dan si Fulanah. Sehingga Allah 'azza wa jalla pun menurunkan ayat : Dan mereka lebih mementingkan yang lain, meskipun mereka sendiri sangat kesusahan."

5. Memakan Jamuan Tuan Rumah

عَنْ أَبِي عُمَرَ عَنِ عَبْدِ الرَّحْمَنِ بْنِ أَبِي بَكْرٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا
أَنَّ أَبَا بَكْرٍ تَضَيَّفَ رَهْطًا فَقَالَ لِعَبْدِ الرَّحْمَنِ دُونَكَ أَضْيَافُكَ فَإِنِّي مُنْطَلِقٌ
إِلَى النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَأَفْرُغُ مِنْ قِرَاهِمُ قَبْلَ أَنْ أَجِيءَ فَأَنْطَلِقَ

عَبْدُ الرَّحْمَنِ فَأَتَاهُمْ بِمَا عِنْدَهُ فَقَالَ اطْعَمُوا فَقَالُوا أَيْنَ رَبُّ مَنْزِلِنَا قَالَ
 اطْعَمُوا قَالُوا مَا نَحْنُ بِأَكِلِينَ حَتَّى يَجِيءَ رَبُّ مَنْزِلِنَا قَالَ اقْبَلُوا عَنَّا قِرَاطَكُمْ
 فَإِنَّهُ إِنْ جَاءَ وَلَمْ تَطْعَمُوا لَنَلْقَيْنَ مِنْهُ فَأَبَوْا فَعَرَفْتُ أَنَّهُ يَجِدُ عَلَيَّ فَلَمَّا جَاءَ
 تَنَحَّيْتُ عَنْهُ فَقَالَ مَا صَنَعْتُمْ فَأَخْبَرُوهُ فَقَالَ يَا عَبْدَ الرَّحْمَنِ فَسَكَتُ ثُمَّ
 قَالَ يَا عَبْدَ الرَّحْمَنِ فَسَكَتُ فَقَالَ يَا غُنْثَرُ أَقْسَمْتُ عَلَيْكَ إِنْ كُنْتُ
 تَسْمَعُ صَوْتِي لَمَّا جِئْتَ فَخَرَجْتُ فَقُلْتُ سَلْ أَضْيَافَكَ فَقَالُوا صَدَقَ
 أَتَانَا بِهِ قَالَ فَإِنَّمَا أَنْتَظِرُ تَمُونِي وَاللَّهِ لَا أَطْعَمُهُ اللَّيْلَةَ فَقَالَ الْآخِرُونَ وَاللَّهِ لَا
 نَطْعَمُهُ حَتَّى تَطْعَمَهُ قَالَ لَمْ أَرِ فِي الشَّرِّ كَاللَّيْلَةِ وَيْلَكُمْ مَا أَنْتُمْ لِمَ لَا تَقْبَلُونَ
 عَنَّا قِرَاطَكُمْ هَاتِ طَعَامَكَ فَجَاءَهُ فَوَضَعَ يَدَهُ فَقَالَ بِاسْمِ اللَّهِ الْأُولَى
 لِلشَّيْطَانِ فَأَكَلَ وَأَكَلُوا¹⁸³

Dari Abu Utsman dari Abdurrahman bin Abu Bakr radliallahu 'anhuma bahwa Abu Bakar kedatangan tamu beberapa orang, lalu dia berkata kepada Abdurrahman: "Layani tamu-tamumu dengan baik ,karena aku hendak menemui Nabi ﷺ, pergilah untuk menjamu mereka sebelum aku kembali." Lantas Abdurrahman beranjak dan menjamu apa yang dia miliki kepada mereka, lalu dia berkata: "Silahkan makan." Namun mereka berkata: "Kemanakah tuan rumah?" Abdurrahman berkata: "Makanlah." Mereka tetap berkata: "Kami tidak akan menyantap makanan sampai tuan rumah datang." Abdurrahman berkata: "Terimalah jamuan kalian ini, karena bila ia datang, sedangkan kalian belum memakannya, dia akan membuangnya." Namun mereka tetap menolaknya, maka

¹⁸³ Hadis Sahih, Riwayat al-Bukhari, *Sahih al-Bukhari*, Juz 8, hal. 33

akupun tahu kalau Abu Bakr akan memarahiku, ketika dia datang, aku langsung menghidar darinya, Abu Bakr berkata: "Apakah kalian telah memakannya?" maka mereka mengabarinya (bahwa mereka belum menjamahnya), maka Abu Bakr menyeru: "Wahai Abdurrahman?" aku pun terdiam, kemudian dia berkata lagi: "Wahai Abdurrahman?" aku tetap diam, lalu dia berkata: "Wahai Ghuntsar (sebutan untuk Abdurrahman), aku bersumpah kepadamu, jika kamu mendengar suaraku." Ketika aku datang dan keluar, aku langsung berkata: "Tanyalah kepada para tamumu." Mereka pun menjawab: "Dia benar, dia telah menyodorkannya kepada kami." Abu Bakr berkata: "Apakah kalian menungguku?, demi Allah aku tidak akan makan malam ini." Dan yang lain pun menimpali: "Demi Allah, kami tidak akan memakannya hingga kamu memakannya lebih dulu." Abu Bakr berkata: "Aku sama sekali tidak pernah melihat keburukan seperti yang terjadi malam ini.' Celakalah kalian kenapa kalian tidak mau menerima hidangan kami? Berikanlah makananmu kepadaku, " lalu disodorkanlah makanan tersebut kepadanya kemudian dia meletakkan di tangannya dan berkata: "Dengan nama Allah, (sumpah) yang pertama adalah untuk syetan." Lalu Abu Bakr memakannya dan mereka pun ikut makan ".

6. Berbincang Sambil Makan

حَدَّثَنِي صَالِحُ أَبُو مُحَمَّدٍ قَالَ حَدَّثَنِي أَبُو جُمُعَةَ قَالَ تَعَدَّيْنَا مَعَ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَمَعَنَا أَبُو عُبَيْدَةَ بْنُ الْجَرَّاحِ قَالَ فَقَالَ يَا رَسُولَ اللَّهِ هَلْ أَحَدٌ خَيْرٌ مِنَّا أَسْلَمْنَا مَعَكَ وَجَاهَدْنَا مَعَكَ قَالَ نَعَمْ قَوْمٌ يَكُونُونَ مِنْ بَعْدِكُمْ يُؤْمِنُونَ بِي وَلَمْ يَرَوْني

¹⁸⁴ Hadis Sahih, riwayat Ahmad, *Musnad Ahmad*, Juz 28, hal 184

Telah bercerita kepadaku Shalih Abu Muhammad berkata: telah bercerita kepadaku Abu Jumu'ah berkata: kami keluar pada makan siang bersama Rasulullah (الصلمت) dan bersama beliau Abu Ubaidah bin Al Jarrah. (Abu Jumu'ah radliyallahu'anhu) berkata: lalu (Abu Ubaidah bin Al Jarrah radliyallahu'anhu) berkata: "Wahai Rasulullah, apakah ada seseorang yang lebih baik dari kami, kami masuk Islam dan berjihad bersama anda?." Beliau bersabda: "Ya, yaitu suatu kaum yang ada setelah kalian mereka beriman kepadaku padahal mereka belum pernah melihatku".

7. Walimah

عَنْ حُمَيْدِ الطَّوِيلِ قَالَ سَمِعْتُ أَنَسَ بْنَ مَالِكٍ قَالَ قَدِمَ عَبْدُ الرَّحْمَنِ بْنُ عَوْفٍ فَأَخَى النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بَيْنَهُ وَبَيْنَ سَعْدِ بْنِ الرَّبِيعِ الْأَنْصَارِيِّ وَعِنْدَ الْأَنْصَارِيِّ امْرَأَتَانِ فَعَرَضَ عَلَيْهِ أَنْ يُنَاصِفَهُ أَهْلَهُ وَمَالَهُ فَقَالَ بَارَكَ اللَّهُ لَكَ فِي أَهْلِكَ وَمَالِكَ دُلُّونِي عَلَى السُّوقِ فَأَتَى السُّوقَ فَرَبِحَ شَيْئًا مِنْ أَقِطٍ وَشَيْئًا مِنْ سَمْنٍ فَرَأَهُ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بَعْدَ أَيَّامٍ وَعَلَيْهِ وَضُرٌّ مِنْ صُفْرَةٍ فَقَالَ مَهَيْمٌ يَا عَبْدَ الرَّحْمَنِ فَقَالَ تَزَوَّجْتُ أَنْصَارِيَّةً قَالَ فَمَا سُفَّتَ إِلَيْهَا قَالَ وَزَنَ نَوَاقٍ مِنْ ذَهَبٍ قَالَ أَوْلِمَ وَلَوْ بِشَاةٍ¹⁸⁵

Dari Humaid Ath Thawil ia berkata: Aku mendengar Anas bin Malik berkata :Ketika Abdurrahman bin Auf datang, maka Nabi ﷺ mempersaudarakannya dengan Sa'd bin Rabi' Al Anshari.

¹⁸⁵ Hadis Sahih, Riwayat al-Bukhari, *Sahih al-Bukhari*, Juz 3, hal. 52

Seorang Anshari itu memiliki dua isteri, maka ia menawarkan satu isteri dan setengah dari hartanya kepada Abdurrahman bin Auf. Namun, Abdurrahman berkata: "Semoga Allah memberkahimu dalam harta dan juga keluargamu. Cukup engkau tunjukkan padaku dimanakah pasar." Setelah itu, ia pun langsung ke pasar dan langsung memperoleh keuntungan berupa keju dan samin. Setelah beberapa hari, Nabi ﷺ melihatnya dan padanya terdapat berkas-berkas kuning, maka beliau pun bersabda: "Selamat wahai Abdurrahman." Abdurrahman berkata: "Aku telah menikahi seorang wanita Anshariyyah." Beliau bertanya: "Lalu apa yang kamu berikan padanya?" Ia berkata: "Yaitu emas yang beratnya kira-kira satu ons." Beliau bersabda: "Rayakanlah dengan walimah meskipun hanya dengan seekor kambing".

8. Aqiqah

عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ سِيرِينَ حَدَّثَنَا سَلْمَانُ بْنُ عَامِرٍ الضَّبِّيُّ قَالَ سَمِعْتُ
رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ مَعَ الْغُلَامِ عَقِيْقَةً فَأَهْرِيْثُوا عَنْهُ دَمًا
وَأَمِيْطُوا عَنْهُ الْأَدَى¹⁸⁶

Dari Muhammad bin Sirin berkata: telah menceritakan kepada kami Salman bin Amir Adl Dlabbi ia berkata: "Aku mendengar Rasulullah ﷺ bersabda: "Pada setiap anak ada kewajiban' akikah ,maka potongkanlah hewan sebagai akikah dan buanglah keburukan darinya".

¹⁸⁶ Hadis Sahih, Riwayat al-Bukhari, *Sahih al-Bukhari*, Juz 7, hal. 84

9. Idul Adha

قَالَ أَبُو سُلَيْمَانَ سَمِعْتُ مُجَاهِدًا يَقُولُ حَدَّثَنِي ابْنُ أَبِي لَيْلَى أَنَّ
عَلِيًّا رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ حَدَّثَهُ قَالَ أَهْدَى النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مِائَةَ
بَدَنَةٍ فَأَمَرَنِي بِلُحُومِهَا فَقَسَمْتُهَا ثُمَّ أَمَرَنِي بِجِلَالِهَا فَقَسَمْتُهَا ثُمَّ بِجُلُودِهَا
فَقَسَمْتُهَا¹⁸⁷

Abu Sulaiman berkata: Aku mendengar Mujahid berkata: telah menceritakan kepada saya Ibnu Abu Laila bahwa 'Ali radliyallahu 'anhu menceritakan kepadanya, katanya :Nabi ﷺ berqurban dengan seratus unta lalu Beliau memerintahkanku tentang daging-dagingnya, maka aku membagi-bagikannya, kemudian memerintahkanku tentang pelana-pelannya maka aku membagi-bagikannya kemudian memerintahkan aku tentang kulit-kulitnya maka aku membagi-bagikannya.

عَنْ عَبْدِ الرَّحْمَنِ بْنِ عَابِسٍ عَنْ أَبِيهِ قَالَ قُلْتُ لِعَائِشَةَ أَمَتِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنْ تُؤْكَلَ لُحُومُ الْأَضَاحِيِّ فَوْقَ ثَلَاثٍ قَالَتْ مَا فَعَلَهُ إِلَّا فِي عَامِ جَاعِ النَّاسِ فِيهِ فَأَرَادَ أَنْ يُطْعِمَ الْغَنِيَّ الْفَقِيرَ وَإِنْ كُنَّا لَنَرْفَعُ الْكِرَاعَ فَنَأْكُلُهُ بَعْدَ خَمْسِ عَشْرَةَ قِيلَ مَا اضْطَرَّكُمْ إِلَيْهِ فَصَحَّحْتَ قَالَتْ

¹⁸⁷ Hadis Sahih, Riwayat al-Bukhari, *Sahih al-Bukhari*, Juz 2, hal. 172

مَا شَبَعَ آلُ مُحَمَّدٍ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مِنْ حُبِّ بَرٍّ مَأْدُومٍ ثَلَاثَةَ أَيَّامٍ
حَتَّى لَحِقَ بِاللَّهِ¹⁸⁸

Dari' Abdurrahman bin Abis dari Bapaknya ia berkata: "Aku bertanya kepada Aisyah' :Apakah Nabi ﷺ melarang untuk makan daging sembelihan hari raya Adlha lebih dari tiga hari? ' Aisyah menjawab: "Beliau tidak melakukan itu kecuali pada tahun paceklik (manusia kelaparan), sehingga beliau berharap orang kaya memberi makan kepada yang miskin. Dan sungguh, kami biasa makan lengan kambing setelah lima belas hari." Lalu dikatakan: 'Apa yang mendorong kalian melakukan itu?' Aisyah tertawa, lalu ia berkata: 'Keluarga Muhammad ﷺ tidak pernah merasa kenyang karena makan roti atau gandum lebih dari tiga hari hingga beliau bertemu dengan Allah'.

10. Berdoa Saat Panen

عَنْ سُهَيْلِ بْنِ أَبِي صَالِحٍ عَنْ أَبِيهِ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ أَنَّهُ قَالَ قَالَ كَانَ
النَّاسُ إِذَا رَأَوْا أَوَّلَ الثَّمَرِ جَاءُوا بِهِ إِلَى النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَإِذَا
أَخَذَهُ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ اللَّهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِي ثَمَرِنَا وَبَارِكْ
لَنَا فِي مَدِينَتِنَا وَبَارِكْ لَنَا فِي صَاعِنَا وَبَارِكْ لَنَا فِي مُدِّنَا اللَّهُمَّ إِنَّ إِبْرَاهِيمَ
عَبْدُكَ وَحَلِيلِكَ وَنَبِيِّكَ وَإِبْرَاهِيمَ عَبْدُكَ وَنَبِيِّكَ وَإِنَّهُ دَعَاكَ لِمَكَّةَ وَإِنِّي أَدْعُوكَ

¹⁸⁸ Hadis Sahih, Riwayat al-Bukhari, *Sahih al-Bukhari*, Juz 7, hal 76

لِلْمَدِينَةِ بِمِثْلِ مَا دَعَاكَ لِمَكَّةَ وَمِثْلِهِ مَعَهُ قَالَ ثُمَّ يَدْعُو أَصْغَرَ وَلِيدٍ لَهُ
فَيُعْطِيهِ ذَلِكَ الثَّمَرَ¹⁸⁹

Dari Suhail bin Abu Shalih dari bapaknya dari Abu Hurairah ia berkata: Adalah suatu kebiasaan orang banyak, apabila mereka melihat buah yang pertama-tama kali keluar, mereka membawanya kepada Nabi ﷺ. Dan ketika Rasulullah ﷺ menerimanya, beliau berdo'a: "*Allahumma Baarik Lanaa Fii Tsamarinaa Baarik Lanaa Fii Madiinatinaa Wa Baarik Lanaa Fii Shaa'inaa Wa Baarik Lanaa Fii Muddinaa Allahumma Inna Ibrahiima 'Abduka Wa Khaliiluka Wa Nabiiyuka Wa Innii 'Abduka Wa Nabiiyuka Wa Innahu Da'aaka Limakkata Wa Innii Ad'uuka Lilmadiinati Bimitsli Maa Da'aaka Limakkata Wa Mitslihi Ma'ahu* (Ya Allah, berkahilah buah-buahan kami, berkahilah kota kami, berkahilah Sha' kami, dan berkahilah Mud kami. Ya Allah, Nabi Ibrahim adalah hamba-Mu dan kekasih-Mu. Sedangkan aku adalah hamba dan Nabi-Mu. Dia berdo'a kepada-Mu bagi kemakmuran Makkah, dan aku berdo'a kepada-Mu bagi kemakmuran Madinah, seperti Ibrahim mendo'akan kota Makkah)." Kata Abu Hurairah: Kemudian beliau panggil seorang bocah, lalu diberikannya buah itu kepadanya.

11. Zakat Fitrah

عَنْ عِيَاضِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ سَعْدِ بْنِ أَبِي سَرْحٍ الْعَامِرِيِّ أَنَّهُ سَمِعَ
أَبَا سَعِيدٍ الْخُدْرِيَّ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ يَقُولُ كُنَّا نُخْرِجُ زَكَاةَ الْفِطْرِ صَاعًا مِنْ

¹⁸⁹ Hadis Sahih, Riwayat Muslim, *Sahih Muslim*, Juz 2, hal 1000

طَعَامٍ أَوْ صَاعًا مِنْ شَعِيرٍ أَوْ صَاعًا مِنْ تَمْرٍ أَوْ صَاعًا مِنْ أَقِطٍ أَوْ صَاعًا
مِنْ زَبِيبٍ¹⁹⁰

Dari 'Iyadl bin 'Abdullah bin Sa'ad bin Abu Sarhi Al 'Amiriy bahwa dia mendengar Abu Sa'id Al Khudriy radliyallahu 'anhu berkata :Kami mengeluarkan zakat fithri satu sha' dari makanan atau satu sha' dari gandum atau satu sha' dari kurma atau satu sha' dari keju atau satu sha'dari kismis (anggur kering)."

12. Fidyah Puasa dan Haji

Al-Baqarah: 184

أَيَّامًا مَعْدُودَاتٍ ۚ فَمَنْ كَانَ مِنْكُمْ مَرِيضًا أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ فَعِدَّةٌ
مِنْ أَيَّامٍ أُخَرَ ۗ وَعَلَىٰ الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ فِدْيَةٌ طَعَامُ مِسْكِينٍ ۚ فَمَنْ تَطَوَّعَ
خَيْرًا فَهُوَ خَيْرٌ لَهُ ۗ وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَكُمْ ۚ إِن كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ [٢:١٨٤]

(yaitu) dalam beberapa hari yang tertentu. Maka barangsiapa diantara kamu ada yang sakit atau dalam perjalanan (lalu ia berbuka), maka (wajiblah baginya berpuasa) sebanyak hari yang ditinggalkan itu pada hari-hari yang lain. Dan wajib bagi orang-orang yang berat menjalankannya (jika mereka tidak berpuasa) membayar fidyah, (yaitu): memberi makan seorang miskin. Barangsiapa yang dengan kerelaan hati mengerjakan kebajikan, maka itulah yang lebih baik baginya. Dan berpuasa lebih baik bagimu jika kamu mengetahui.

¹⁹⁰ Hadis Sahih, Riwayat al-Bukhari, *Sahih al-Bukhari*, Juz 2, hal 131

Al-Baqarah: 196

وَأَتِمُّوا الْحَجَّ وَالْعُمْرَةَ لِلَّهِ ۚ فَإِنْ أُخْصِرْتُمْ فَمَا اسْتَيْسَرَ مِنَ
 الْهَدْيِ ۚ وَلَا تَحْلِفُوا رُءُوسَكُمْ حَتَّىٰ يَبْلُغَ الْهَدْيُ مَحَلَّهُ ۚ فَمَنْ كَانَ مِنْكُمْ
 مَرِيضًا أَوْ بِهِ أَذًى مِنْ رَأْسِهِ فَفِدْيَةٌ مِنْ صِيَامٍ أَوْ صَدَقَةٍ أَوْ نُسُكٍ ۚ فَإِذَا
 أَمِنْتُمْ فَمَنْ تَمَتَّعَ بِالْعُمْرَةِ إِلَى الْحَجِّ فَمَا اسْتَيْسَرَ مِنَ الْهَدْيِ ۚ فَمَنْ لَمْ يَجِدْ
 فَصِيَامًا ثَلَاثَةَ أَيَّامٍ فِي الْحَجِّ وَسَبْعَةٍ إِذَا رَجَعْتُمْ ۚ تِلْكَ عَشْرَةٌ كَامِلَةٌ ۚ
 ذَلِكَ لِمَنْ لَمْ يَكُنْ أَهْلَهُ حَاضِرِي الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ ۚ وَاتَّقُوا اللَّهَ وَاعْلَمُوا

أَنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ [٢:١٩٦]

Dan sempurnakanlah ibadah haji dan 'umrah karena Allah. Jika kamu terkepung (terhalang oleh musuh atau karena sakit), maka (sembelihlah) korban yang mudah didapat, dan jangan kamu mencukur kepalamu, sebelum korban sampai di tempat penyembelihannya. Jika ada di antaramu yang sakit atau ada gangguan di kepalanya (lalu ia bercukur), maka wajiblah atasnya berfid-yah, yaitu: berpuasa atau bersedekah atau berkorban. Apabila kamu telah (merasa) aman, maka bagi siapa yang ingin mengerjakan 'umrah sebelum haji (di dalam bulan haji), (wajiblah ia menyembelih) korban yang mudah didapat. Tetapi jika ia tidak menemukan (binatang korban atau tidak mampu), maka wajib berpuasa tiga hari dalam masa haji dan tujuh hari (lagi) apabila kamu telah pulang kembali. Itulah sepuluh (hari) yang sempurna. Demikian itu (kewajiban membayar fidyah) bagi orang-orang yang keluarganya tidak berada (di sekitar) Masjidil Haram (orang-orang

yang bukan penduduk kota Mekah). Dan bertakwalah kepada Allah dan ketahuilah bahwa Allah sangat keras siksaan-Nya.

13. Saat Tidak Boleh Berpuasa

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ
هَيَّ عَنْ صِيَامِ يَوْمَيْنِ يَوْمِ الْأَضْحَى وَيَوْمِ الْفِطْرِ¹⁹¹

Dari Abu Hurairah radliallahu 'anhu, bahwa Rasulullah ﷺ telah melarang berpuasa pada dua hari, yaitu pada hari Iedul Adlha dan Iedul Fithr.

عَنْ أَبِي الْمَلِيحِ عَنْ نُبَيْشَةَ الْهَذَلِيِّ قَالَ. قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى
اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَيَّامُ التَّشْرِيقِ أَيَّامٌ أَكَلٍ وَشَرْبٍ¹⁹²

Dari Abu Malih dari Nubaisyah Al Hudzali ia berkata: Rasulullah ﷺ bersabda: "Hari-hari Tasyriq adalah hari makan-makan dan minum".

14. Hukuman Sengaja Batal Puasa

أَنَّ أَبَا هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ بَيْنَمَا نَحْنُ جُلُوسٌ عِنْدَ النَّبِيِّ
صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذْ جَاءَهُ رَجُلٌ فَقَالَ يَا رَسُولَ اللَّهِ هَلَكْتُ قَالَ مَا
لَكَ قَالَ وَقَعْتُ عَلَى امْرَأَتِي وَأَنَا صَائِمٌ فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ
وَسَلَّمَ هَلْ تَجِدُ رَقَبَةً تُعْتِقُهَا قَالَ لَا قَالَ فَهَلْ تَسْتَطِيعُ أَنْ تَصُومَ شَهْرَيْنِ
مُتَتَابِعَيْنِ قَالَ لَا فَقَالَ فَهَلْ تَجِدُ إِطْعَامَ سِتِّينَ مِسْكِينًا قَالَ لَا قَالَ فَمَكَتْ

¹⁹¹ Hadis Sahih, Riwayat Muslim, *Sahih Muslim*, Juz 2, hal. 799

¹⁹² Hadis Sahih, Riwayat Muslim, *Sahih Muslim*, Juz 2, hal. 800

النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَبَيْنَا نَحْنُ عَلَى ذَلِكَ أُتِيَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بِعَرَقٍ فِيهَا تَمْرٌ وَالْعَرَقُ الْمِكْتَلُ قَالَ أَيْنَ السَّائِلُ فَقَالَ أَنَا قَالَ حُذِّهَا فَتَصَدَّقْ بِهِ فَقَالَ الرَّجُلُ أَعَلَى أَفْقَرٍ مِنِّي يَا رَسُولَ اللَّهِ فَوَاللَّهِ مَا بَيْنَ لَابَتَيْهَا يُرِيدُ الْحَرَّتَيْنِ أَهْلُ بَيْتِ أَفْقَرٍ مِنْ أَهْلِ بَيْتِي فَضَحِكَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ حَتَّى بَدَتْ أَنْيَابُهُ ثُمَّ قَالَ أَطْعِمَهُ أَهْلَكَ¹⁹³

Abu Hurairah radliyallahu 'anhu berkata :Ketika kami sedang duduk bermajelis bersama Nabi ﷺ tiba-tiba datang seorang laki-laki lalu berkata: "Wahai Rasulullah, binasalah aku". Beliau bertanya: "Ada apa denganmu?" Orang itu menjawab: "Aku telah berhubungan dengan isteriku sedangkan aku sedang berpuasa." Maka Rasulullah ﷺ bertanya: "Apakah kamu memiliki budak, sehingga kamu harus membebaskannya?" Orang itu menjawab: "Tidak". Lalu Beliau bertanya lagi: "Apakah kamu sanggup bila harus berpuasa selama dua bulan berturut-turut?" Orang itu menjawab: "Tidak." Lalu Beliau bertanya lagi: "Apakah kamu memiliki makanan untuk diberikan kepada enam puluh orang miskin?" Orang itu menjawab: "Tidak." Sejenak Nabi ﷺ terdiam .Ketika kami masih dalam keadaan tadi, Nabi ﷺ diberikan satu keranjang berisi kurma, lalu Beliau bertanya: "Mana orang yang bertanya tadi?" Orang itu menjawab: "Aku." Maka Beliau berkata: "Ambillah kurma ini lalu bershadaqahlah dengannya." Orang itu berkata: "Apakah ada orang yang lebih faqir dariku, wahai Rasulullah. Demi Allah, tidak ada keluarga yang tinggal diantara dua perbatasan, yang dia maksud adalah dua gurun pasir, yang lebih faqir daripada keluargaku." Mendengar itu Nabi ﷺ menjadi tertawa hingga tampak gigi seri

¹⁹³ Hadis Sahih, Riwayat al-Bukhari, *Sahih al-Bukhari*, Juz 3, hal. 31

Beliau. Kemudian Beliau berkata: "Kalau begitu berilah makan keluargamu dengan kurma ini ".

15. Hak Asupan Bayi Dari Ibu yang Bersalah

حَدَّثَنَا بَشِيرُ بْنُ الْمُهَاجِرِ حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ بُرَيْدَةَ عَنْ أَبِيهِ قَالَ
فَجَاءَتْ الْعَامِدِيَّةُ فَقَالَتْ يَا رَسُولَ اللَّهِ إِنَّي قَدْ زَيْتُ فَطَهْرِي وَإِنَّهُ رَدَّهَا
فَلَمَّا كَانَ الْعُدُ قَالَتْ يَا رَسُولَ اللَّهِ لِمَ تَرُدُّنِي لَعَلَّكَ أَنْ تَرُدَّنِي كَمَا رَدَدْتَ
مَاعِرًا فَوَاللَّهِ إِنِّي لِحَبْلَى قَالَ إِمَّا لَا فَاذْهَبِي حَتَّى تَلِدِي فَلَمَّا وُلِدَتْ أَتَتْهُ
بِالصَّبِيِّ فِي خِرْقَةٍ قَالَتْ هَذَا قَدْ وُلِدْتُهُ قَالَ اذْهَبِي فَأَرْضِعِيهِ حَتَّى تَقْطِمْيهِ
فَلَمَّا قَطَمْتَهُ أَتَتْهُ بِالصَّبِيِّ فِي يَدِهِ كِسْرَةَ خُبْزٍ فَقَالَتْ هَذَا يَا نَبِيَّ اللَّهِ قَدْ
قَطَمْتُهُ وَقَدْ أَكَلَ الطَّعَامَ فَدَفَعَ الصَّبِيَّ إِلَى رَجُلٍ مِنَ الْمُسْلِمِينَ ثُمَّ أَمَرَ بِهَا
فَحُفِرَ لَهَا إِلَى صَدْرِهَا وَأَمَرَ النَّاسَ فَرَجَمُوهَا فَيُقْبِلُ خَالِدُ بْنُ الْوَلِيدِ بِحَجَرٍ
فَرَمَى رَأْسَهَا فَتَنْضَحَ الدَّمُ عَلَى وَجْهِ خَالِدٍ فَسَبَّهَا فَسَمِعَ نَبِيَّ اللَّهِ صَلَّى
اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ سَبَّهُ إِيَّهَا فَقَالَ مَهْلًا يَا خَالِدُ فَوَالَّذِي نَفْسِي بِيَدِهِ لَقَدْ
تَابَتْ تَوْبَةً لَوْ تَابَهَا صَاحِبُ مَكْسٍ لَعُفِرَ لَهُ ثُمَّ أَمَرَ بِهَا فَصَلَّى عَلَيْهَا
وَدْفِنَتْ¹⁹⁴

Telah menceritakan kepada kami Basyir bin Muhajir telah menceritakan kepada kami Abdullah bin Buraidah dari ayahnya,

¹⁹⁴ Hadis Sahih, Riwayat Muslim, *Sahih Muslim*, Juz 3, hal. 1323

bahwa, "Suatu ketika ada seorang wanita Ghamidiyah datang menemui Rasulullah ﷺ seraya berkata: "Wahai Rasulullah, diriku telah berzina, oleh karena itu sucikanlah diriku." Tetapi untuk pertama kalinya Rasulullah ﷺ tidak menghiraukan bahkan menolak pengakuan wanita tersebut. Keesokan harinya wanita tersebut datang menemui Rasulullah ﷺ sambil berkata: "Wahai Rasulullah, kenapa anda menolak pengakuanku? Sepertinya anda menolak pengakuan aku sebagaimana pengakuan Ma'iz. Demi Allah, sekarang ini aku sedang mengandung bayi dari hasil hubungan gelap itu." Mendengar pengakuan itu, Rasulullah ﷺ bersabda: "Sekiranya kamu ingin tetap bertaubat, maka pulanglah sampai kamu melahirkan." Setelah melahirkan, wanita itu datang lagi kepada beliau sambil menggendong bayinya yang dibungkus dengan kain, dia berkata: "Inilah bayi yang telah aku lahirkan." Beliau lalu bersabda: "Kembali dan susuilah bayimu sampai kamu menyapuhnya." Setelah memasuki masa sapihannya, wanita itu datang lagi dengan membawa bayinya, sementara di tangan bayi tersebut ada sekerat roti, lalu wanita itu berkata: "Wahai Nabi Allah, bayi kecil ini telah aku sapih, dan dia sudah dapat menikmati makanannya sendiri." Kemudian beliau memberikan bayi tersebut kepada laki-laki muslim dan memerintahkan untuk melaksanakan hukuman rajam. Akhirnya wanita itu ditanam dalam tanah hingga sebatas dada. Setelah itu beliau memerintahkan orang-orang supaya melemparinya dengan batu. Sementara itu, Khalid bin Walid ikut serta melempari kepala wanita tersebut dengan batu, tiba-tiba percikan darahnya mengenai wajah Khalid, seketika itu dia mencaci maki wanita tersebut. Ketika mendengar makian Khalid, Nabi Allah ﷺ bersabda: "Tenangkanlah dirimu wahai Khalid, demi dzat yang jiwaku berada di tangan-Nya, sesungguhnya perempuan itu telah benar-benar bertaubat, sekiranya

taubat (seperti) itu dilakukan oleh seorang penarik pajak niscaya dosanya akan diampuni." Setelah itu beliau memerintahkan untuk menshalati jenazahnya dan menguburkannya".

16. Takziyah

عَنْ جَعْفَرِ بْنِ خَالِدٍ عَنْ أَبِيهِ عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ جَعْفَرٍ قَالَ لَمَّا
جَاءَ نَعْيِ جَعْفَرٍ قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ اصْنَعُوا لِأَهْلِ جَعْفَرٍ
طَعَامًا فَإِنَّهُ قَدْ جَاءَهُمْ مَا يَشْعَلُهُمْ¹⁹⁵

Dari Ja'far bin Khalid dari Bapaknya dari Abdullah bin Ja'far berkata: "Ketika tiba kabar kematian Ja'far, Nabi ﷺ bersabda: 'Persiapkanlah makanan buat keluarga Ja'far karena telah datang urusan yang menyibukkan mereka'".

17. Penyembelihan yang Tidak Menyiksa

عَنْ شَدَّادِ بْنِ أَوْسٍ قَالَ ثِنْتَانِ حَفِظْتُهُمَا عَنْ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى
اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ إِنَّ اللَّهَ كَتَبَ الْإِحْسَانَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ فَإِذَا قَتَلْتُمْ
فَأَحْسِنُوا الْقِتْلَةَ وَإِذَا ذَبَحْتُمْ فَأَحْسِنُوا الذَّبْحَ وَلْيُحَدِّدْ أَحَدُكُمْ شَفْرَتَهُ فَلْيُرِخْ
ذَيْبِحَتَهُ¹⁹⁶

Dari Syaddad bin Aus dia berkata: "Dua perkara yang selalu saya ingat dari Rasulullah ﷺ, beliau bersabda: "Sesungguhnya Allah telah mewajibkan supaya selalu bersikap baik terhadap setiap

¹⁹⁵ Hadis Hasan, Riwayat al-Tirmizi, *Sunan al-Tirmizi*, Juz 3, hal. 314

¹⁹⁶ Hadis Sahih, Riwayat Muslim, *Shahih Muslim*, Juz 3, hal. 1548

sesuatu, jika kamu membunuh maka bunuhlah dengan cara yang baik, jika kamu menyembelih maka sembelihlah dengan cara yang baik, tajamkan pisau dan senangkanlah hewan sembelihanmu."

عَنْ سَالِمِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عُمَرَ عَنْ أَبِيهِ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عُمَرَ قَالَ
أَمَرَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بِحَدِّ الشِّفَارِ وَأَنْ تُوَارَى عَنْ الْبَهَائِمِ
وَقَالَ إِذَا ذَبَحَ أَحَدُكُمْ فَلْيُجْهِزْ¹⁹⁷

Dari Salim bin Abdullah bin Umar dari ayahnya Abdullah bin Umar dia berkata: Rasulullah ﷺ memerintahkan supaya kami menajamkan mata pisau dan menutupi dari hewan kurban yang lain, beliau bersabda: "Jika salah seorang dari kalian menyembelih, hendaknya mempercepat (dalam menyembelihan)."

عَنْ عَدِيِّ بْنِ حَاتِمٍ قَالَ قُلْتُ يَا رَسُولَ اللَّهِ أَرَأَيْتَ إِنْ أَحَدُنَا
أَصَابَ صَيْدًا وَلَيْسَ مَعَهُ سِكِّينٌ أَيْذَبُحُ بِالْمَرْوَةِ وَشِقَّةِ الْعَصَا فَقَالَ أَمُرُ
الدَّمَ بِمَا شِئْتَ وَادْكُرْ اسْمَ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ¹⁹⁸

Dari Adi bin Hatim, dia berkata: Aku berkata: "Wahai Rasulullah bagaimana menurut engkau jika salah seorang diantara kami mendapat hewan buruan sedangkan dia tidak mempunyai pisau, apakah (boleh) dia menyembelih dengan batu yang tajam? Maka beliau bersabda: "Alirkanlah darah (hewan itu) dengan apa yang kamu punyai dan sebutlah nama Allah 'azza wa jalla.

¹⁹⁷ Hadis Dhaif, Riwayat Ibn Majah, *Sunan ibn Majah*, Juz 2, hal. 1059

¹⁹⁸ Hadis Sahih, Riwayat Abu Daud, *Sunan Abu Daud*, Juz 3, hal. 102

عَنْ ابْنِ جُرَيْجٍ عَنْ أَبِي الزُّبَيْرِ عَنْ جَابِرٍ وَأَحْبَرَنِي عَبْدُ الرَّحْمَنِ بْنُ
سَابِطٍ أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَأَصْحَابَهُ كَانُوا يَنْحَرُونَ الْبَدَنَةَ
مَعْقُولَةً الْيُسْرَى فَائِمَةً عَلَى مَا بَقِيَ مِنْ قَوَائِمِهَا¹⁹⁹

Dari Ibnu Juraij dari Abu Az Zubair dari Jabir, dan telah mengabarkan kepadaku Abdurrahman bin Sabith bahwa Nabi ﷺ dan para sahabatnya menyembelih unta yang diikat kaki kirinya dalam keadaan berdiri dengan kakinya yang lain.

¹⁹⁹ Hadis Sahih, Riwayat Abu Daud, *Sunan Abu Daud*, Juz 3, hal. 314



**MAKANAN DAN MINUMAN
DI AKHIRAT**



MAKANAN DAN MINUMAN DI AKHIRAT

1. Makanan dan Minuman Ahli Surga

Muhammad: 15

مَثَلُ الْجَنَّةِ الَّتِي وَعَدَ الْمُتَّقُونَ ۖ فِيهَا أَنْهَارٌ مِنْ مَاءٍ غَيْرِ آسِنٍ
وَأَنْهَارٌ مِنْ لَبَنٍ لَمْ يَتَغَيَّرَ طَعْمُهُ وَأَنْهَارٌ مِنْ حَمْرٍ لَذَّةٍ لِلشَّارِبِينَ وَأَنْهَارٌ مِنْ
عَسَلٍ مُصَفًّى ۖ وَلَهُمْ فِيهَا مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ وَمَغْفِرَةٌ مِنْ رَبِّهِمْ ۖ كَمَنْ
هُوَ خَالِدٌ فِي النَّارِ وَسُقُوا مَاءً حَمِيمًا فَقَطَّعَ أَمْعَاءَهُمْ [٤٧:١٥]

(Apakah) perumpamaan (penghuni) jannah yang dijanjikan kepada orang-orang yang bertakwa yang di dalamnya ada sungai-sungai dari air yang tiada berubah rasa dan baunya, sungai-sungai dari air susu yang tidak berubah rasanya, sungai-sungai dari khamar yang lezat rasanya bagi peminumnya dan sungai-sungai dari madu yang disaring; dan mereka memperoleh di dalamnya segala macam buah-buahan dan ampunan dari Rabb mereka, sama dengan orang yang kekal dalam jahannam dan diberi minuman dengan air yang mendidih sehingga memotong ususnya?

Al-Insan: 14 – 18

وَدَانِيَةً عَلَيْهِمْ ظِلَالُهَا وَذُلَّتْ أُطُوفُهَا تَذَلِيلًا [٧٦:١٤]

Dan naungan (pohon-pohon surga itu) dekat di atas mereka dan buahnya dimudahkan memetikanya semudah-mudahnya.

وَيُطَافُ عَلَيْهِمْ بِآيَةٍ مِنْ فِضَّةٍ وَأَكْوَابٍ كَانَتْ قَوَارِيرًا [٧٦:١٥]

Dan didarkan kepada mereka bejana-bejana dari perak dan piala-piala yang bening laksana kaca,

قَوَارِيرَ مِنْ فِضَّةٍ قَدَّرُوهَا تَقْدِيرًا [٧٦:١٦]

(Yaitu) kaca-kaca (yang terbuat) dari perak yang telah diukur mereka dengan sebaik-baiknya.

وَيُسْقَوْنَ فِيهَا كَأْسًا كَانَ مِزَاجُهَا زَنْجَبِيلًا [٧٦:١٧]

Di dalam surga itu mereka diberi minum segelas (minuman) yang campurannya adalah jahe.

عَيْنًا فِيهَا تُسَمَّى سَلْسَبِيلًا [٧٦:١٨]

Yang didatangkan dari) sebuah mata air surga yang dinamakan salsabil.

Al-Haaqah: 23 – 24

قُطُوفُهَا دَانِيَةٌ [٦٩:٢٣]

Buah-buahannya dekat,

كُلُوا وَاشْرَبُوا هَنِيئًا بِمَا أَسْلَفْتُمْ فِي الْأَيَّامِ الْخَالِيَةِ [٦٩:٢٤]

(Kepada mereka dikatakan): "Makan dan minumlah dengan sedap disebabkan amal yang telah kamu kerjakan pada hari-hari yang telah lalu".

Al-Furqan: 19

كُلُوا وَاشْرَبُوا هَنِيئًا بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ [٥٢:١٩]

(Dikatakan kepada mereka): "Makan dan minumlah dengan enak sebagai balasan dari apa yang telah kamu kerjakan".

Ar-Rahman: 68

فِيهِمَا فَاكِهَةٌ وَنَخْلٌ وَرُمَّانٌ [٥٥:٦٨]

Di dalam keduanya (ada macam-macam) buah-buahan dan kurma serta delima.

As-Shaffat: 47

يُطَافُ عَلَيْهِمْ بِكَاوٍ نُجَعٍ [٣٧:٤٥]

(Warnanya) putih, sedap rasanya dan berbau khamar yang mengalir.

بَيْضٌ لِّلشَّارِبِينَ [٣٧:٤٦]

(Warnanya) putih bersih, sedap rasanya bagi orang-orang yang minum.

لَا فِيهَا غَوْلٌ وَلَا هُمْ عَنْهَا يُنرَفُونَ [٣٧:٤٧]

Tidak ada dalam khamar itu alkohol dan mereka tiada mabuk karenanya.

Az-Zukhruf: 73

لَكُمْ فِيهَا فَاكِهَةٌ كَثِيرَةٌ مِنْهَا تَأْكُلُونَ [٤٣:٧٣]

Di dalam surga itu ada buah-buahan yang banyak untukmu yang sebahagianya kamu makan.

عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَبَّاسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ حَسَفَتِ الشَّمْسُ عَلَى عَهْدِ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَصَلَّى قَالُوا يَا رَسُولَ اللَّهِ رَأَيْنَاكَ تَنَاوَلْتَ شَيْئًا فِي مَقَامِكَ ثُمَّ رَأَيْنَاكَ تَكَعَّكَعْتَ قَالَ إِنْ أُرِيْتُ الْجَنَّةَ فَتَنَاوَلْتُ مِنْهَا عُقُودًا وَلَوْ أَحَدْتُه لَأَكَلْتُمْ مِنْهُ مَا بَقِيََتِ الدُّنْيَا²⁰⁰

Dari' Abdullah bin 'Abbas berkata :Pernah terjadi gerhana matahari pada zaman Rasulullah ﷺ, kemudian beliau melaksanakan shalat gerhana. Orang-orang berkata: "Wahai Rasulullah, kami lihat tuan mengambil sesuatu saat di posisimu, lalu tuan mundur kembali?" Beliau menjawab: "Aku diperlihatkan surga, lalu aku memberikan setandan anggurnya, lalu aku mengambilnya niscaya kamu akan memakannya, dan akan mengakibatkan terbalik urusannya dunia".

رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ قَالَ عَبْدُ اللَّهِ بْنُ سَلَامٍ مَقْدَمِ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ الْمَدِينَةَ فَأَتَاهُ فَقَالَ يَا رَسُولَ اللَّهِ عَنْ ثَلَاثٍ لَا يَعْلَمُهُنَّ إِلَّا نَبِيُّ قَالَ مَا أَوَّلُ أَشْرَاطِ السَّاعَةِ وَمَا أَوَّلُ طَعَامٍ يَأْكُلُهُ أَهْلُ الْجَنَّةِ وَمِنْ أَيِّ شَيْءٍ يَنْزِعُ الْوَلَدُ إِلَى أَبِيهِ وَمِنْ أَيِّ شَيْءٍ يَنْزِعُ إِلَى أَحْوَالِهِ فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ خَبَّرَنِي بِهِنَّ أَنْفَا جِبْرِيلُ قَالَ فَقَالَ عَبْدُ اللَّهِ ذَاكَ عَدُوُّ الْيَهُودِ مِنَ الْمَلَائِكَةِ فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَمَّا أَوَّلُ أَشْرَاطِ السَّاعَةِ فَنَارٌ تَحْشُرُ النَّاسَ مِنَ الْمَشْرِقِ إِلَى الْمَغْرِبِ

وَأَمَّا أَوَّلُ طَعَامٍ يَأْكُلُهُ أَهْلُ الْجَنَّةِ فَرِيَاذَةُ كَبِدِ حُوتٍ وَأَمَّا الشَّبَهُ فِي الْوَلَدِ
فَإِنَّ الرَّجُلَ إِذَا غَشِيَ الْمَرْأَةَ فَسَبَقَهَا مَاءُوهُ كَانَ الشَّبَهُ لَهُ وَإِذَا سَبَقَ مَاءُوهَا
كَانَ الشَّبَهُ لَهَا قَالَ أَشْهَدُ أَنَّكَ رَسُولُ اللَّهِ²⁰¹

Dari Anas radiallahu 'anhu berkata' :Abdullah bin Salam telah mendengar berita kedatangan Rasulullah ﷺ ke Madinah maka dia menemui Beliau dan berkata: "Aku akan bertanya tiga perkata yang tidak akan dapat diketahui kecuali oleh seorang Nabi. Dia bertanya: "Apakah tanda-tanda pertama hari kiamat? dan apakah makanan pertama penghuni surga dan bagaimana seorang anak bisa mirip dengan ayahnya dan bagaimana bisa mirip dengan ibunya?" Maka Rasulullah ﷺ menjawab: "Baru saja Jibril memberitahu aku." Dia berkata: Maka 'Abdullah bin Salam berkata: "Dia (Jibril) adalah malaikat yang sangat dimusuhi orang Yahudi". Rasulullah ﷺ bersabda: "Adapun tanda pertama hari kiamat adalah api yang muncul dan akan menggiring manusia dari timur menuju barat. Dan adapun makanan pertama penduduk surga adalah hati ikan hiu sedangkan kemiripan seorang anak dengan bapaknya adalah apabila sang suami mendatangi istrinya, apabila air mani suami mendahului air mani istrinya berarti akan lahir anak yang mirip dengan bapaknya, sebaliknya apabila air mani istrinya mendahului air mani suaminya maka akan lahir anak yang mirip dengan ibunya." Maka 'Abdullah bin Salam berkata: "Aku bersaksi bahwa anda adalah Rasulullah ".

²⁰¹ Hadis Sahih, Riwayat al-Bukhari, *Sahih al-Bukhari*, Juz 4, hal. 132

2. Tingkatan Pelayanan Makanan di Dalam Surga

Al-Insan: 5

Melayani Diri Sendiri

إِنَّ الْأَبْرَارَ يَشْرَبُونَ مِنْ كَأْسٍ كَانَ مِزَاجُهَا كَافُورًا [٧٦:٥]

Sesungguhnya orang-orang yang berbuat kebajikan minum dari gelas (berisi minuman) yang campurannya adalah air kafur,

Al-Insan: 19

Dibantu oleh Pelayan atau Bidadari Surga

وَيَطُوفُ عَلَيْهِمْ وِلْدَانٌ مُخَلَّدُونَ إِذَا رَأَيْتَهُمْ حَسِبْتَهُمْ لُؤْلُؤًا مَنثورًا

[٧٦:١٩]

Dan mereka dikelilingi oleh pelayan-pelayan muda yang tetap muda. Apabila kamu melihat mereka, kamu akan mengira mereka, mutiara yang bertaburan.

Al-Insan: 21

Dilayani oleh Allah Swt

عَالِيَهُمْ ثِيَابٌ سُنْدُسٍ خُضْرٌ وَإِسْتَبْرَقٌ ۖ وَخُلُوعًا أَسَاوِرَ مِنْ

فِضَّةٍ وَسِقَاهُمْ رَبَّهُمْ شرَابًا طَهُورًا [٧٦:٢١]

Mereka memakai pakaian sutera halus yang hijau dan sutera tebal dan dipakaikan kepada mereka gelang terbuat dari perak, dan Tuhan memberikan kepada mereka minuman yang bersih.²⁰²

²⁰² Diantara hal menarik dari puncak pelayanan adalah bahwa yang berikan hanyalah air bersih. Sebab pada pelayanan terbaik, fokus manusia bukan lagi tentang apa yang dihidangkan tapi siapa yang menghidangkan.

3. Makanan dan Minuman Ahli Neraka

Al-Ghasiyah: 5-7

تُسْقَىٰ مِنْ عَيْنٍ آتِيَةٍ [٨٨:٥]

Diberi minum (dengan air) dari sumber yang sangat panas.

لَيْسَ لَهُمْ طَعَامٌ إِلَّا مِنْ ضَرِيعٍ [٨٨:٦]

Mereka tiada memperoleh makanan selain dari pohon yang berduri,

لَا يُسْمِنُ وَلَا يُغْنِي مِنْ جُوعٍ [٨٨:٧]

Yang tidak menggemukkan dan tidak pula menghilangkan lapar.

As-Shaffat: 67

فَأَيُّهُمْ لَا كَلُونَ مِنْهَا فَمَا لئُونَ مِنْهَا الْبُطُونَ [٣٧:٦٦]

Maka sesungguhnya mereka benar-benar memakan sebagian dari buah pohon itu, maka mereka memenuhi perutnya dengan buah zaqqum itu.

ثُمَّ إِنَّ لَهُمْ عَلَيْهَا لَشَوْبًا مِنْ حَمِيمٍ [٣٧:٦٧]

Kemudian sesudah makan buah pohon zaqqum itu pasti mereka mendapat minuman yang bercampur dengan air yang sangat panas.

Al-Muzammil: 13

وَطَعَامًا ذَا غُصَّةٍ وَعَذَابًا أَلِيمًا [٧٣:١٣]

Dan makanan yang menyumbat di kerongkongan dan azab yang pedih.

Al-Haqqah: 36

وَلَا طَعَامٌ إِلَّا مِنْ غِسْلِينٍ [٦٩:٣٦]

Dan tiada (pula) makanan sedikitpun (baginya) kecuali dari darah dan nanah.

Al-Waqiah: 52 – 55

لَا كِلُونَ مِنْ شَجَرٍ مِنْ زُقُومٍ [٥٦:٥٢]

Benar-benar akan memakan pohon zaqqum,

فَمَائِئُونَ مِنْهَا الْبُطُونَ [٥٦:٥٣]

Dan akan memenuhi perutmu dengannya.

فَشَارِبُونَ عَلَيْهِ مِنَ الْحَمِيمِ [٥٦:٥٤]

Sesudah itu kamu akan meminum air yang sangat panas.

فَشَارِبُونَ شُرْبَ الْهَيْمِ [٥٦:٥٥]

Maka kamu minum seperti unta yang sangat haus minum.

هَذَا نُزُهُمْ يَوْمَ الدِّينِ [٥٦:٥٦]

Itulah hidangan untuk mereka pada hari Pembalasan".

Ad-Dhukhan: 43 – 46

إِنَّ شَجَرَتَ الزُّقُومِ [٤٤:٤٣]

Sesungguhnya pohon zaqqum itu,

طَعَامُ الْأَثِيمِ [٤٤:٤٤]

Makanan orang yang banyak berdosa.

كَالْمُهْلِ يَغْلِي فِي الْبُطُونِ [٤٤:٤٥]

(Ia) seperti kotoran minyak yang mendidih di dalam perut,

كَغَلِي الْحَمِيمِ [٤٤:٤٦]

Seperti mendidihnya air yang amat panas.

DAFTAR ISI

- Abu Abdurrahman al-Nasa'i (w. 303 H), *Sunan al-Nasa'i*, Aleppo: Maktabah Mathbu'ah al-Islamiyah, 1986
- Abu al-Qashim al-Thabrani (w. 360 H), *al-Mu'jam al-Ausath*, Kairo: Dar al-Haramain, Tth
- _____, *al-Mu'jam al-Kabir*, Kairo: Dar al-Haramian, Tth
- Abu Ali al-Husain ibn Abdillah ibn Sina (w. 428), *al-Qanun fi al-Tibb*, Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmi, 1999
- Abu Bakr al-Baihaqi (w. 458 H), *al-Sunan al-Kubra*, Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyah, 2003
- _____, *Syu'abul Iman*, Riyadh: Maktabah al-Rusyd, 2003
- Abu Bakar Muhammad ibn Zakaria al-Razi (w. 313H), *al-Hawi fi al-Tibb*, Beirut: Dar Ihya al-Turath, 2002
- Abu Daud Sulaiman al-Sijistani (w. 275 H), *Sunan Abu Daud*, Beirut: Maktabah al-Ashriyah, Tth
- Ahmad ibn Hanbal al-Syaibani (w. 241 H), *Musnad Ahmad*, Mesir: Muassasah Risalah, 2001
- Ahmad Ibn Hajar al-Asqallany (w. 852 H), *Fath al-Bari Syarah Sahih al-Bukhari*, Beirut: Dar al-Ma'rifah, 1379 H.
- Jamal al-Din ibn Manzur (711 H), *Lisan al-'Arab*, Beirut: Dar al-Shadir, 1414 H
- Majd al-Din Abu Thahir Muhammad ibn Ya'qub, *Qamus al-Muhith*, Beirut: Muassasah al-Risalah, 2005 M
- Muhammad ibn Isa ibn Saurah al-Tirmizi (w. 279 H), *al-Syamail al-Muhammadiyah*, Makkah: Maktabah al-Tijariyah, 1993
- _____, *Sunan al-Tirmizi*, Mesir: Maktabah Mathbu'ah Musthafa al-Baby, 1975
- Muhammad ibn Ismail al-Bukhari (w. 256 H), *Shahih al-Bukhari*, Kairo: Dar al-Tahuq al-Najah, 1422 H

Ensiklopedi Gizi dalam Al-Quran dan Sunnah

Muhammad ibn Majah (w. 279 H), *Sunan ibn Majah*, Aleppo: Dar Ihya' al-Kutub, Tth

Muhammad Mutawalli al-Sya'rawi (w. 1418 H), *Tafsir al-Sya'rawi*, Mesir: Ahbar al-Yaum, 1997.

Muslim ibn Hajjaj (w. 261 H), *Shahih Muslim*, Beirut: Dar Ihya' al-Tirath, Tth

Yahya ibn Syaraf al-Nawawi (w. 767 H), *al-Minhaj Syarah Sahih Muslim*, Beirut: Dar Ihya' al-Turath, 1392 H

SEKILAS PENULIS

Muhib Rosyidi, sejak kecil diarahkan untuk mengaji dan belajar agama. Sekolah dasarnya ditempuh di Madrasah Ibtidaiyyah Muhammadiyah di kampung kelahirannya dan kemudian *nyantri* di Ponpes al-Islah al-Islamiyah Lamongan untuk menyelesaikan sekolah menengah. Di UIN Syarif Hidayatullah Jakarta ia memulai pendidikan tingginya dalam bidang studi Tafsir-Hadis lalu memfokuskan diri pada studi Ilmu Hadis dan Tradisi Kenabian. Saat ini aktif sebagai dosen di Universitas Muhammadiyah Prof Dr. HAMKA (UHAMKA). Selain aktif sebagai dosen ia juga diamanahi sebagai anggota Majelis Tarjih dan Tajdid di Pimpinan Wilayah Muhammadiyah DKI Jakarta pada divisi al-Quran dan Hadis.



UhamkaPress

UhamkaPress

UhamkaPress

amkaPress

amkaPress

amkaPress