

# Nahrungsmittel im Qur'an

**MuslimaFit - Susann Uckan**



# Nahrungsmittel im Qur'an

Im Qur'an werden viele Nahrungsmittel direkt genannt. Das hat mich neugierig gemacht, denn ich persönlich finde, wenn etwas direkt im Qur'an erwähnt wird, dann hat es in shaa Allah eine besondere Bedeutung.



# Nahrungsmittel im Qur'an

Ich konnte 21 unterschiedliche Nahrungsmittel aus dem Qur'an herausfiltern und werde nun in shaa Allah näher darauf eingehen.

*(Die Übersetzung folgender Verse sind aus dem arabischen von Abu-r-Ri-r-ā' Muhammad ibn Ahmad ibn Rassoul)*



# Nahrungsmittel im Qur'an

- |                 |                       |
|-----------------|-----------------------|
| 1. Wasser       | 12. Schlachttiere     |
| 2. Kräuter      | 13. Öl                |
| 3. Gurken       | 14. Trauben           |
| 4. Knoblauch    | 15. Früchte aller Art |
| 5. Linsen       | 16. Meerestiere       |
| 6. Zwiebeln     | 17. Milch             |
| 7. Korn         | 18. Honig             |
| 8. Datteln      | 19. Bananen           |
| 9. Beeren       | 20. Feigen            |
| 10. Oliven      | 21. Ingwer            |
| 11. Granatapfel |                       |



# Nahrungsmittel im Qur'an

## 1. Wasser

Sure 2, Vers 60

Und als Moses für sein Volk um **Wasser** bat, da sagten Wir: „Schlag mit deinem Stock auf den Felsen!“ Da sprudelten aus ihm zwölf Quellen heraus. So kannte jeder Stamm seine Trinkstelle. „Esst und trinkt von dem, was Allāh euch gegeben hat, und richtet auf Erden kein Unheil an!“ (60)



# Nahrungsmittel im Qur'an

## 1. Wasser

### Fakten:

Wasser ist die einzige chemische Verbindung auf der Erde, die in der Natur als Flüssigkeit, als Festkörper und als Gas vorkommt.

Der menschliche Körper besteht zu über 70 % aus Wasser.

Die Erdoberfläche ist mit 72% Wasser bedeckt.

Wasser enthält wichtige Mineralstoffe, die aus dem Boden aufgenommen werden und unserem Körper bei vielen Funktionen dienen. 2 - 3 Liter Wasser soll pro Tag zu sich genommen werden, wobei viele Nahrungsmittel, wie Obst und Gemüse meist einen hohen Anteil an Wasser mit sich bringen.



# Nahrungsmittel im Qur'an

## 2. Kräuter

Sure 2, Vers 61

Und als ihr sagtet: „O Moses! Wir können uns mit einer einzigen Speise nicht mehr zufrieden geben. Bitte also deinen Herrn für uns, dass Er uns (Speise) von dem hervorbringe, was die Erde wachsen lässt, (von) **Kräutern, Gurken, Knoblauch, Linsen und Zwiebeln!**“ ...



## 2. Kräuter

### Fakten:

Kräuter sind nicht nur zur Verfeinerung von Speisen da, sondern dienen hauptsächlich als Heilpflanzen für medizinische Zwecke.

Manche Pflanzen, die ursprünglich wichtige Heilkräuter waren, werden heute als Genussmittel verwendet (etwa Tee oder Kaffee) oder als Küchenkräuter (Gewürzkräuter, z. B. Pfeffer, Zimt, Basilikum) oder als schlichte Nahrungsmittel (Apfel, Zitrusfrüchte).

Viele Heilkräuter besitzen giftige Stoffe, die bei richtiger Verdünnung erst einen medizinisch gesunden Effekt haben.





# Nahrungsmittel im Qur'an

## 3. Gurke

### Fakten:

Gurken stammen aus der Familie der Kürbisgewächse.

Die Gurke ist sehr kalorienarm, (12 kcal/100g).

Sie besteht zu etwa 96 % aus Wasser.

Die meisten Vitamine und Mineralstoffe der Gurke stecken in der Schale. Um den Nährstoffgehalt einer Gurke ganz auszuschöpfen, ist es deshalb empfehlenswert, Gurken ungeschält zu essen.

Hervorzuheben ist der relativ hohe Anteil von Vitamin E und dem Mineralstoffen Calcium und Kalium.



## 4. Knoblauch

### Fakten:

Roher Knoblauch wirkt als natürliches Antibiotikum, zerstört Bakterien und stärkt mit den zahlreichen Antioxidantien das gesamte Immunsystem.

Knoblauch wirkt sich gesund auf die Blutfette aus und kann Herzerkrankungen vorbeugen. Außerdem ist es blutdruck- und cholesterinspiegelsenkend.

Knoblauch wirkt antioxidativ auf den menschlichen Körper und hilft somit gegen eine zu schnelle Zellschädigung.

Das Knoblauch antibakteriell wirkt, wird vor allem dem Inhaltsstoff Allicin und den enthaltenen Sulfiden zugeschrieben. Das macht ihn zu einem natürlichen Entzündungshemmer.



## 5. Linsen

### Fakten:

Linsen befinden sich innerhalb der Familie der Hülsenfrüchtler.

Linsen sind reich an Nähr- und Vitalstoffen und somit außerordentlich gesund.

Linsen weisen mit 24g Protein und 8mg Eisen pro 100g jeweils einen höheren Gehalt als Rindfleisch auf.

Der relativ hohe Ballaststoffanteil macht Linsen zu einem gut sättigendem Nahrungsmittel.

100g Linsen decken schon die Hälfte des Magnesiumbedarfes pro Tag ab.



## 6. Zwiebeln

### Fakten:

Zwiebeln sind sehr kalorienarm und enthalten reichlich Nährstoffe wie Vitamine, Ballaststoffe und Mineralstoffe. In dem Gemüse steckt besonders viel Vitamin C, was gut für das Immunsystem ist.

Zwiebeln enthalten mehr als 25 verschiedene Flavonoid-Antioxidantien, was die Zellen vor Schäden durch freie Radikale schützt.

Ähnlich wie beim Knoblauch wirken Zwiebeln blutdrucksenkend und antibakteriell. Außerdem sind sie entzündungshemmend.

Der Konsum von Gemüse aus der Lauchgattung, wie beispielsweise Knoblauch oder Zwiebeln, wird mit einem geringeren Risiko für bestimmte Krebsarten, wie auch Magen- und Darmkrebs, in Verbindung gebracht.



# Nahrungsmittel im Qur'an

## 7. Korn

Sure 6, Vers 99

Und Er ist es, Der aus dem Himmel Wasser niedersendet; damit bringen Wir alle Arten von Pflanzen hervor; mit diesen bringen Wir dann Grünes hervor, woraus Wir **Korn** in Reihen sprießen lassen; und aus der **Dattelpalme**, aus ihren Blütendolden, (sprießen) niederhängende Datteltrauben, und Gärten mit **Beeren**, und **Oliven**- und **Granatapfel** (Bäume) einander ähnlich und nicht ähnlich...



# Nahrungsmittel im Qur'an

## 7. Korn

### Fakten:

Getreide ist reich an Ballaststoffen, Kohlenhydraten, Kalzium und Vitaminen. Um alle Vitamine und Nährstoffe des Getreides voll auszuschöpfen, sind Vollkornprodukte zu empfehlen.

Getreide ist Hauptnahrungsmittel für Menschen, aber auch für Tiere.

Getreidesorten: Weizen, Gerste, Roggen, Hafer, Dinkel, Grünkern, Hirse (glutenfrei), Reis (glutenfrei), Mais (glutenfrei), Amaranth (Pseudogetreide, reich an pflanzlichem Eiweiß, glutenfrei), Quinoa (Pseudogetreide, reich an pflanzlichem Eiweiß, glutenfrei)





# Nahrungsmittel im Qur'an

## 8. Datteln

### Fakten:

Datteln sind aufgrund ihres natürlichen Zuckergehalts ein perfekter Energielieferant. Das macht sie aber auch zu kleinen Kalorienbomben.

Die Ballaststoffe, die Datteln enthalten, haben eine positive Wirkung auf den Magen-Darm-Trakt.

Neben Kalium und Magnesium weisen Datteln ebenso Eisen, Phosphor und Kalzium auf, enthalten B-Vitamine und die Aminosäure Tryptophan, welche von unserem Körper in das Hormon Melatonin umgewandelt wird. Dieses ist für seine nervenberuhigende Wirkung bekannt.

Die Frucht enthält Tannine und Polyphenole, die eine antioxidative und entzündungshemmende Wirkung haben, also Infektionen bekämpfen und Entzündungen unterbinden können.



## 9. Beeren

### Fakten:

Beeren bieten einen hohen Gehalt an Vitaminen und Mineralen sowie reichlich Ballaststoffe, die die Darmtätigkeit fördern.

Gleichzeitig besitzen Beeren eine Vielzahl sekundärer Pflanzenstoffe wie Flavonoide und Anthocyane, die antiviral, antioxidativ, entzündungshemmend und blutdruckregulierend wirken.

Die meisten Beeren sind kalorienärmer, als andere Obstsorten und somit ideal für eine Gewichtsreduktion, mit gleichbleibender Vitamin und Mineralstoffzufuhr.





## 10. Oliven

### Fakten:

Oliven enthalten durchschnittlich 14 Prozent Fett. Bei 75 Prozent der Fettsäuren handelt es sich um eine einfach ungesättigte Fettsäure, die sogenannte Ölsäure.

Oliven sind reich an Polyphenolen, die im Körper als Antioxidantien fungieren. Sie sind für den leicht bitteren Geschmack von Oliven und Olivenöl zuständig.

Außerdem sind sie entzündungshemmend, cholesterinspiegelsenkend, blutdrucksenkend.

Ungesättigte Fettsäuren aus Oliven und Olivenöl schützen vor Diabetes Typ 2, wie zahlreiche Studien zeigen konnten. Die Wissenschaftler vermuten ein Zusammenspiel aus der antientzündlichen Wirkung von Olivenöl und einer Verbesserung der Insulinsensitivität.



## 11. Cranatapfel

### Fakten:

Granatäpfel enthalten neben vielen Vitaminen und Mineralstoffen vor allem Polyphenole. Diese Polyphenole haben eine äußerst positive Wirkung auf den Körper. Sie wirken als Antioxidantien und sollen laut neusten Studien vor mehrere Krebsarten schützen. Die Polyphenole verhindern, dass sich die Tumore im Körper mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgen.

Der hohe Kaliumgehalt ist besonders hervorstechend.

Der Granatapfel ist blutdrucksenkend, entzündungshemmend und verdauungsfördernd.



## 12. Schlachttiere

Sure 6, Verse 142-144

Unter dem Vieh sind Lasttiere und **Schlachttiere**. Esst von dem, was Allāh euch gegeben hat und folgt nicht den Fußstapfen Satans. Wahrlich, er ist euch ein offenkundiger Feind. (142) Acht (in) Paaren: zwei von den **Schafen** und zwei von den **Ziegen**...

...(143) Und von den **Kamelen** zwei und von den **Rindern** zwei.



## 12. Schlachttiere

### Fakten:

Fleisch enthält viele Nährstoffe, die vom Körper gut aufgenommen und verwertet werden können. Neben Wasser besteht Muskelfleisch mit durchschnittlich rund 22 Prozent hauptsächlich aus Eiweiß. Es ist reich an essenziellen, also lebensnotwendigen Aminosäuren und gehört deshalb zusammen mit Ei- und Milcheiweiß zu den Proteinen mit der höchsten biologischen Wertigkeit.



Fleisch enthält viele wichtige Nährstoffe wie Eisen, Zink und Selen sowie Vitamin A und B-Vitamine. Rindfleisch enthält die höchsten Eisen- und Zinkwerte und sehr viel Vitamin B12.

Die DGE empfiehlt, pro Woche nicht mehr als 300 bis 600 Gramm Fleisch und Wurst zu essen.



## 12. Schlachttiere

Über Fleisch kann man also allgemein sagen: Nicht zu oft und wenn dann aus einwandfreier Haltung mit einer islamkonformen Schächtung!

Tierische Produkte, wie Milch, Käse, Joghurt, Quark, Ei etc. sind meines Erachtens wunderbare Gaben, die diese Tiere durch die Hilfe Allahs uns geben können. Bitte achte aber darauf, dass die milchgebenden Tiere artgerecht gehalten werden und deren Futter nicht chemisch behandelt wurde.



# Nahrungsmittel im Qur'an

## 13. Öl

Sure 16, Vers 11

Damit lässt Er für euch Korn  
sprießen und den **Öl**baum und die  
Dattelpalme und die **Trauben** und  
**Früchte aller Art**. Wahrlich, darin  
liegt ein Zeichen für nachdenkende  
Leute. (11)





# Nahrungsmittel im Qur'an

## 13. Öl

### Fakten:

Gesunde Öle haben viele mehrfach ungesättigte Fettsäuren, wie zum Beispiel Omega-3- oder Omega-6-Fettsäuren. Sie können den Cholesterinspiegel senken, Zellwände stärken und das Blut flüssiger machen.



Omega 3-Fettsäuren kann der Körper nicht selber bilden; sie müssen durch die Nahrung aufgenommen werden. Vorhanden sind sie reichlich in Rapsöl oder Walnussöl.

Andere gesunde Öle: Leinöl, Hanföl, Olivenöl, Kokonussöl, Erdnussöl, Traubenkernöl





## 14. Trauben

### Fakten:

Weintrauben bestehen aus bis zu 81% Wasser.

Die beiden Inhaltsstoffen Resveratrol und OPC (oligomere Procyanidine) machen die Weintraube gesund. Der hohe Gehalt des Pflanzenstoffs OPC schützt nachweislich vor Infektionskrankheiten und übertrifft als Zellschutzstoff sogar die Vitamine C und E um ein Vielfaches. Das meiste OPC steckt allerdings in den Kernen.

Der hohe Kaliumanteil befreit von überschüssiger Flüssigkeit und reguliert den Wasserhaushalt.



## 15. Früchte

### Fakten:

Neben reichlich Vitaminen und Mineralstoffen ist Obst hauptsächlich ein guter Lieferant für Wasser, was somit dem Körper nur zu Gute kommt.

5 Portionen Obst und Gemüse am Tag wird empfohlen, obwohl der Obstanteil auf Grund des höheren Fruchtzuckers den kleineren Teil ausmachen sollte.

Die wertvollen Ballaststoffe sind zudem sättigend und kurbeln die Verdauung an.

Zudem sind Früchte basische Lebensmittel, die in einer Ernährung die Hauptrolle spielen sollten, um Erkrankungen durch Übersäuerung zu vermeiden.



## 16. Meerestiere

Sure 16, Vers 14

Und Er ist es, Der (euch) das **Meer** dienstbar gemacht hat, auf dass ihr zartes **Fleisch** daraus esst und Schmuck daraus gewinnt, um ihn Euch anzulegen. Und du siehst, wie die Schiffe es durchfahren, auf dass ihr Seine Huld sucht und auf dass ihr dankbar sein möget. (14)



## 16. Meerestiere

### Fakten:

Die größte aller Omega-3-Fettsäure-Quellen stellen immer noch unsere Weltmeere dar, mit all ihren Fischen und sonstigen Meerestieren.

Fisch enthält nur wenig Bindegewebe und ist deswegen leicht verdaulich.

Fisch und Meeresfrüchte gelten als gesund, weil sie reichlich ungesättigte Fettsäuren, Vitamine und andere gesunde Inhaltsstoffe, wie Eiweiß enthalten. Dennoch sind sie nicht uneingeschränkt empfehlenswert.

Fische und Meeresfrüchte können mit Quecksilber und Dioxinen belastet sein. Wer sich auf zwei Fischmahlzeiten pro Woche beschränkt, ist jedoch nicht gefährdet.



# Nahrungsmittel im Qur'an

## 17. Milch

Sure 47, Vers 15

... Darin sind Bäche von Wasser,  
das nicht faulig wird, und Bäche  
von **Milch**, deren Geschmack sich  
nicht ändert...

... – und Bäche von geläutertem  
**Honig**. Und darin werden sie  
Früchte aller Art bekommen und  
Vergebung von ihrem Herrn.



# Nahrungsmittel im Qur'an

## 17. Milch

### Fakten:

100 ml Milch enthalten 120 mg Calcium. Milch enthält außerdem viele essentielle Aminosäuren, die für den Körperzellenaufbau benötigt werden.

Die häufigsten Proteine, die etwa 80 % der Gesamtproteinmenge ausmachen, sind die Caseine. Die übrigen Proteine werden auch als Molkenproteine zusammengefasst.

Die Proteine der Milch haben eine hohe biologische Wertigkeit. Das bedeutet, die Nahrungsproteine von Milch können effizient in körpereigene Proteine umgewandelt werden.

Je mehr essentielle Aminosäuren ein Lebensmittel enthält, desto hochwertiger werden seine Proteine eingestuft.





## 18. Honig

### Fakten:

Bienenhonig ist ein natürliches Lebensmittel, frei von Fett und Risikostoffen wie Cholesterin oder Purinen, enthält aber auch keine Ballaststoffe oder Proteine. Mit rund 320 kcal pro 100 g ist Honig nicht gerade ein Schlankmacher.

Honig besteht zu 80 Prozent aus Zuckern (Traubenzucker, Fruchtzucker), die restlichen 20 Prozent sind Wasser.

Obwohl er nur wenige Vitamine und Mineralstoffe enthält, ist Honig gesund, da in ihm einige bioaktive Stoffe und Antioxidantien stecken. Honig wird als natürliche Antibiotika bezeichnet und ist entzündungshemmend. Bei einer Temperatur von 40 Grad werden die wertvollen Wirkstoffe aber leider unwirksam.





## 19. Bananen

Sure 56, Vers 29

...und gebüschelten **Bananen** (29)



## 19. Bananen

### Fakten:

Eine Banane hat etwa rund 100 kcal und besteht primär aus Wasser und Kohlenhydraten, sie enthält nur wenig Eiweiß und fast kein Fett.

Bananen sind vitamin- und mineralstoffreich. Neben Kalium und Magnesium enthalten sie auch nennenswerte Mengen an Folsäure, Eisen, Kupfer und Beta-Carotin.

Außerdem enthalten Bananen Pektine: wasserlösliche Ballaststoffe, die im Darm aufquellen und so die Verdauung verlangsamen. In Kombination mit der resistenten Stärke (in unreifen Bananen am höchsten) wird so der Blutzuckerspiegel reguliert und der Appetit gezügelt.

Bananen sind eine prima Kaliumquelle und somit blutdrucksenkend. Der relativ hohe Anteil an Magnesium stärkt das Herz und andere Muskeln.



## 20. Feigen

Sure 95, Vers 1

Im Namen Allāhs, des Allerbarmers,  
des Barmherzigen! Beim  
**Feigen**baum und beim Ölbaum (1)



## 20. Feigen

### Fakten:

Eine Frucht (60 g) enthält nur knapp 40 kcal. Dazu liefern Feigen neben Kalium, Kalzium, Magnesium und Eisen auch eine gute Portion Vitamine sowie verdauungsfördernde Enzyme und sättigende Ballaststoffe.

Getrockneten Feigen sind ein super Energielieferant, haben aber durch das Trocknen einen sehr viel höheren Kaloriengehalt: 247 kcal/100 g.

Feigen haben den höchsten basischen Wert aller Lebensmittel!



## 21. Ingwer

Sure 76, Vers 17

Und es wird ihnen dort ein Becher  
zu trinken gereicht werden, dem  
**Ingwer** beigemischt ist. (17)



## 21. Ingwer

### Fakten:

Ingwer enthält eine Reihe wichtiger Nährstoffe und Spurenelemente wie z. B. Kalium, Calcium, Magnesium, Folsäure, Vitamin C und Phosphat.

Besonders der hohe Anteil an Kalium (415 mg/100 g) trägt zu einer Aufrechterhaltung des normalen Blutdrucks bei, zu einer Regulierung des Säure-Basen-Haushaltes und hilft bei der Kohlenhydratverwertung und Eiweißsynthese.

Gerade die schmerzlindernde Wirkung von Ingwer kommt daher, dass Gingerol in seiner Zusammensetzung Acetylsalicylsäure (Aspirin) sehr ähnlich ist und somit ebenfalls gut gegen Entzündungen und Schmerzen hilft.

Schon 1,5g Ingwer kann bei Übelkeit und Unwohlsein helfen.



# Nahrungsmittel im Qur'an

## Wusstest du:

Im Qur'an wird 49 mal von pflanzlicher Nahrung geschrieben und nur 16 mal von tierischer Nahrung – ein Verhältnis also von 3:1.

Ich finde das sehr interessant, denn unsere Ernährung sollte laut Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) ungefähr so aussehen:





# Nahrungsmittel im Qur'an



Milch und Milchprodukte (Butter, Käse etc.) und Fleisch machen sogar weniger als  $\frac{1}{3}$  aus, fast nur  $\frac{1}{4}$ .  
Ich persönlich würde den Anteil von Getreideprodukten minimieren und dafür mehr Gemüse und Obst bevorzugen – das Verhältnis zu tierischen Produkten bleibt aber gleich.

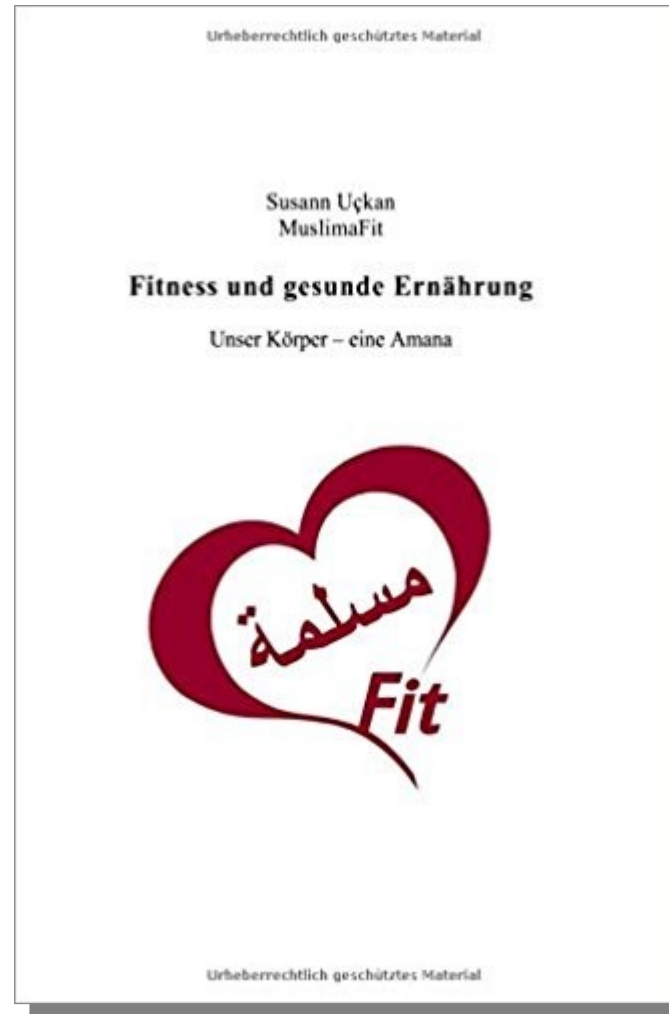


Nahrungsmittel im Qur'an

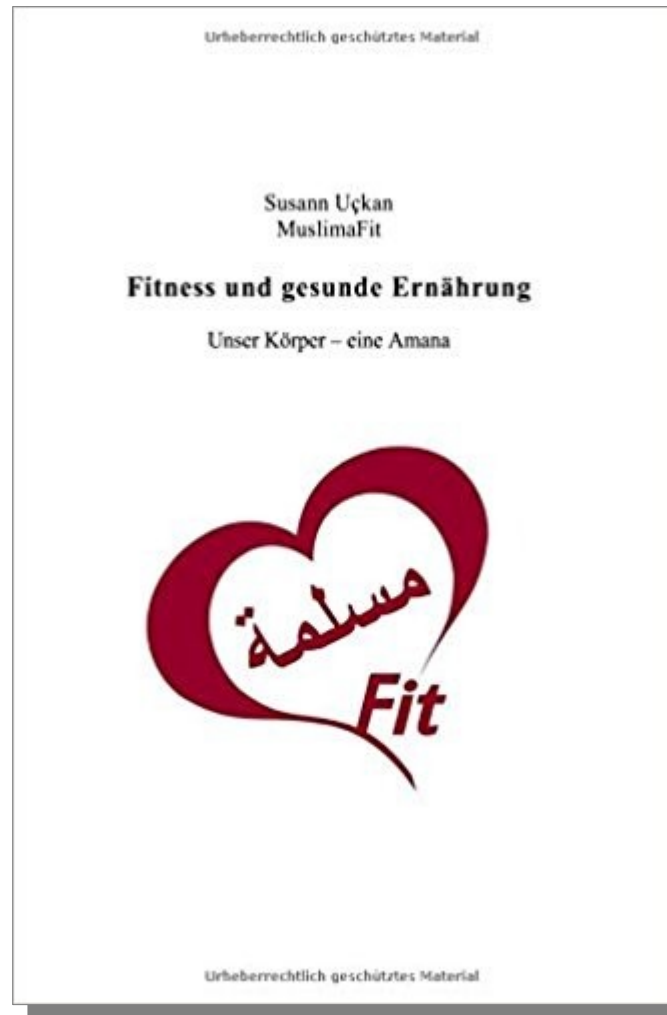
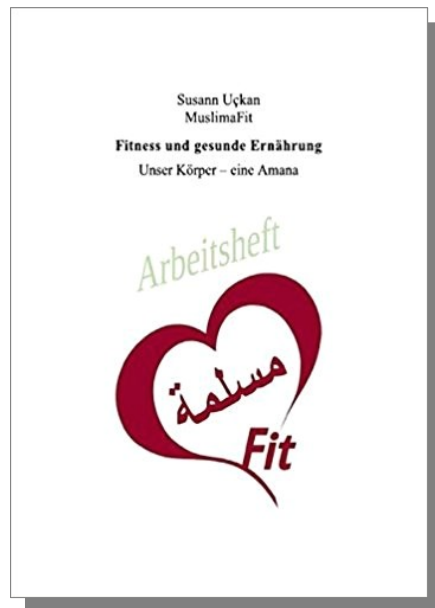
# Bücher



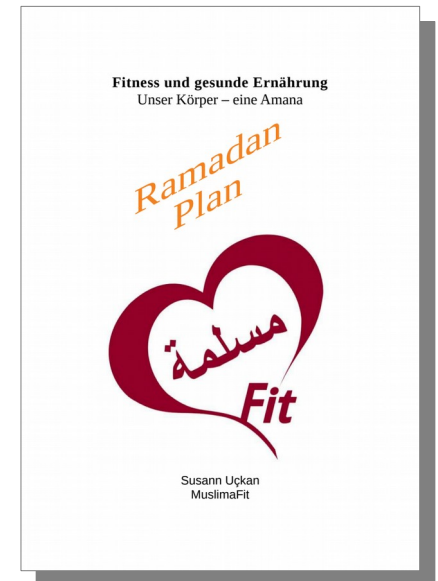
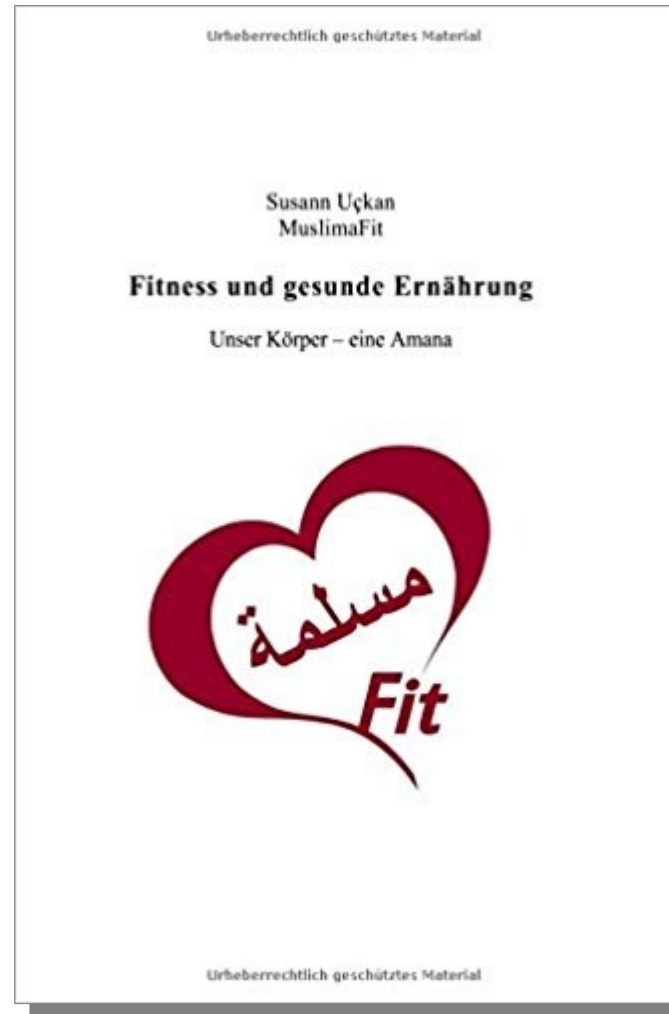
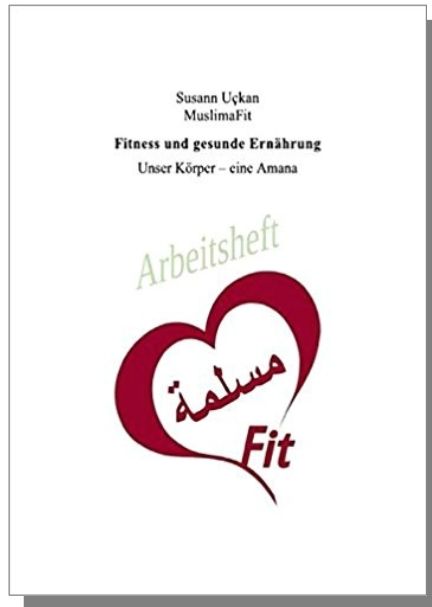
# Nahrungsmittel im Qur'an



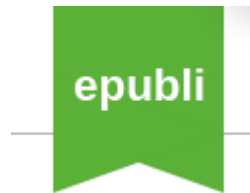
# Nahrungsmittel im Qur'an



# Nahrungsmittel im Qur'an



# Nahrungsmittel im Qur'an



**Autor: Susann Uckan**

**<https://susannuckanschreibt.wordpress.com>**

*(Link zu epubli im Footer)*

