

Vinäger

Publicerad: 25 December 2011

Profetens (över honom vare Guds frid och välsignelser) följeslagare Jābir har berättat:

Guds Sändebud tog mig en dag med till hans hem där han fick lite bröd. Han frågade: 'Finns det något att doppa det i?' De svarade: 'Nej, bara lite vinäger.' Han sade: 'Vinäger är bra att doppa i.'

Jābir brukade därefter säga: "Jag har älskat vinäger sedan jag hörde detta från Guds profet". Och Talhah ibn Naf'a har sagt: "Jag har älskat vinäger sedan jag hörde detta från Jābir". [1]Muslim, Abu Dawud, Nasaa'i

Vinäger tillreds genom en saft av söta frukter som får jäsa och frön som korn, äpple och druva. Processen att skapa vinäger innebär en jäsning i en aerob miljö (i närvaro av syre) i motsats till alkoholjäsning som görs i en anaerob miljö (i frånvaro av syre). Alkoholen oxiderar i dessa vätskor till ättiksyra. Vinäger innehåller 4 procent eller mer ättiksyra och dess färg samt smak varierar beroende på dess bas. Vinäger innehåller dessutom små mängder protein och stärkelse. 100g vinäger innehåller bara 16 kalorier. Den innehåller också natrium, kalium, kalcium, magnesium, fosfor, järn, zink och klor. Dock inga vitaminer.

Ibn Sīna (980-1037) skrev i sitt berömda verk al-Qanūn fit-Tibb att vinäger är en kraftfull koagulerande agent. Hålls den på ett yttre sår kommer den stoppa blödningen och förhindra svullnad. Den främjar matsmältning och är slemlösande. Den hjälper mot inflammation i vävnaderna i ett finger eller en tå och mot karbunkel (en slags hudinflammation). Den verkar snabbt mot brännskador. Den stärker även aptiten och främjar god matsmältning.

I Martin-Dale Encyclopaedia of Pharmaceuticals (1989) visas att vinäger har många positiva användningsområden:

- Behandling vid förgiftning genom alkaliska ämnen.
- Minska feber genom att badda kallt i pannan med ett tygstycke indränkt med vinäger och vatten.
- Bota "svart hårig tunga" (en sjukdom som uppkommer efter intag av antibiotika såsom penicillin eller tetracyklin) genom att använda vinäger en eller två gånger dagligen under en vecka.
- Lindra smärta orsakad av reumatisk artrit genom att applicera ett tygstycke indränkt i vinäger och vatten.
- Behandla bistick och brännskador från maneter genom att använda en blandning av lika delar salt och vinäger mot sticket för att lindra smärta och förhindra inflammation.

Professor John B. Yudkin skrev i 1986 års upplaga av Penguin Encyclopaedia of Nutrition att äppelcidervinägern är känd för sin förmåga att bota flera sjukdomar. Den hjälper vid behandling av ledvärk, rinit (inflammation i näsan), astma och magsjukdomar och därtill kan den ha positiva effekter vid bantning. Lindrigare fall av diarré är ett sätt genom vilket kroppen gör sig av med skadliga

ämnen som når matsmältningssystemet.

I 1989 års upplaga av Dr. Michael Sharons bok Complete Nutrition uppger han att vinäger är ett hjälpmedel vid behandling av diarré. Det bör tas flera gånger om dagen som en till två teskedar vinäger i ett glas med kokt vatten eller mineralvatten.

I Complete Nutrition kan vi vidare läsa:

Vinäger är ett desinfektionsmedel för tarmarna och munnen. Somliga ger rådet att det skall användas för att gurgla munnen och svalget. Den vanliga dosen för att skölja munnen är att blanda 1–3 teskedar vinäger i ett glas vatten morgon och kväll.

Dr. Sharon avslutar sin diskussion om äppelcidervinäger genom att säga:

Vi måste dock ha i åtanke att äppelcidervinäger inte kommer ha samma effekt på alla individer. Somliga kan dra nytta av den medan andra inte gör det. Mycket få individer är dock allergiska mot vinäger. Men för majoriteten är det att föredra.

Sa inte Profeten: "Är inte vinäger något bra att doppa i?"

Källa: al-Jumuah Magazine

Fotnoter:[+]

Fotnoter:

↑1 Muslim, Abu Dawud, Nasaa'i