När Allahs sändebud ﷺ var bland oss, brukade vi ge Zakat al-Fitr för varje ung som gammal, fri som slav – en Sa' av mat, torkad yoghurt, korn, dadlar, eller ett russin

Abu Sa'id al-Khudri (må Allah vara nöjd med honom) berättade: "När Allahs sändebud ﷺ var bland oss, brukade vi ge Zakat al-Fitr för varje ung som gammal, fri som slav – en Sa' av mat, torkad yoghurt, korn, dadlar, eller ett russin. Vi fortsatte att ge på detta sätt tills Muʿawiyah ibn Abi Sufyan (må Allah vara nöjd med honom) kom till oss under Hajj eller 'Umrah och talade till folket från predikstolen. Bland det han sa var: 'Jag anser att två Mudd av det syriska vetet motsvarar en Sa' av dadlar.' Folk började följaktligen tillämpa det. Men Abu Sa'id sa: 'Jag kommer alltid, så länge jag lever, fortsätta ge på samma sätt som jag gav under profetens ﷺ tid.'"

[Autentisk] [Al-Bukhari och Muslim]

Under profeten Muhammeds ﷺ och de rättledda kalifernas tid brukade muslimer betala Zakat al-Fitr för varje person, oavsett ålder, med en Sa' mat. Deras mat var bland annat korn, russin (torkade druvor), torkad yoghurt och dadlar. En Sa' motsvarar fyra Mudd, och en Mudd är vad en genomsnittlig mans kupade händer rymmer. När Mu'awiyah (må Allah vara nöjd med honom) besökte Medina som kalif, och det fanns gott om syriskt vete, meddelade han i en predikan att två Mudd (alltså en halv Sa') av detta vete var lika mycket som en Sa' dadlar. Folket accepterade och följde hans bedömning. Abu Sa'id höll dock fast vid det han lärt sig från profeten ﷺ och fortsatte ge en full Sa' som tidigare.

http://www.sunnah.global/hadeeth/sv/show/4454