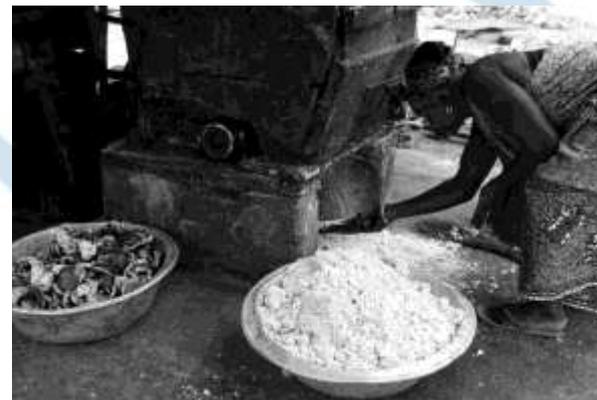


Cibo e religione: definizione e struttura del Ramadan

**dal valore simbolico a quello nutrizionale:
viaggio all'interno dell'uomo alla riscoperta
dei valori culturali, emotivi e relazionali
connessi alla sua alimentazione**



- Gli alimenti non sono solo sostanze che contengono principi nutritivi.
- Acqua, sali minerali, vitamine, proteine, grassi e zuccheri, non sono le uniche chiavi di lettura per interpretare il cibo con cui si nutre il genere umano.
- Si rende necessario, invece, indagare la natura e le finalità del legame tra il cibo e la sfera del sacro: non a caso, tutte le religioni conoscono ed impongono ai fedeli le regole gastronomiche. ...



...e tutte, pur nella loro specificità, ma da sempre, ritengono il cibo un vettore che facilita il **DIALOGO** tra gli uomini e realizza, al tempo stesso, l'**INCONTRO** con Dio



CIBO COME MEDIAZIONE SIMBOLICA E CREAZIONE



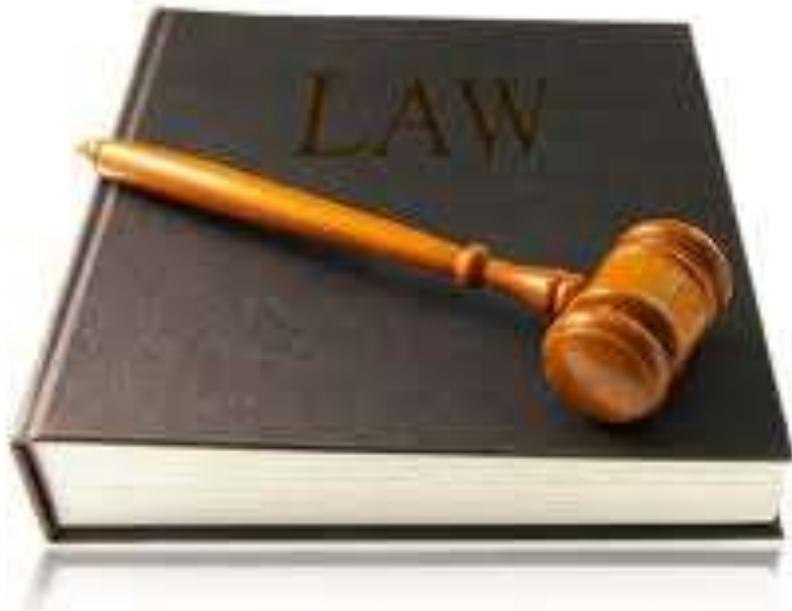
Il rapporto che l'uomo crea con il cibo, in realtà, dice molto della relazione tra la creatura e il Creatore.

dalla creazione, opera delle
mani di Dio, discende l'arte
della cucina, opera delle
mani dell'uomo



...l'uomo che cucina continua l'opera divina della creazione





Il cibo permette la
relazione tra la cultura
umana che reinterpreta il
cibo e le religioni, le quali
ci consegnano una
normativa alimentare



La presenza di tabù gastronomici in ogni religione è connotata da una polarità di significati: alla babele gastronomica segue la convinzione che il rispetto delle norme permette al fedele di sfruttare una filiera che parte dalla creazione e termina nel divino.



L'oriente religioso auspica la totale armonia tra l'uomo e Dio. L'attenzione per il creato, la cura nei confronti della terra e la sensibilità nell'uso dell'acqua sono tratti facilmente riconoscibili anche nelle prescrizioni alimentari

IMPORTANZA E RUOLO DELLE RELIGIONI

Rispetto ad abitudini alimentari frettolose, le religioni ci ricordano uno stile di vita completamente diverso in cui non dovremmo mai dimenticare il tempo del pasto, così come lo spazio del pasto, occasioni di sacralità



- Le religioni contribuiscono, mantenendo le loro peculiarità, al processo di conoscenza e di convivenza tra i popoli, offrendo una chiave di lettura che impone il riconoscimento del cibo come valore assoluto.
- Una consapevolezza che le diverse religioni traducono in una prassi che, pur nella logica del rispetto delle differenze, trova importanti punti in comune.

CIBO E PREGHIERA

Le religioni considerano il cibo un dono di Dio.

Il ringraziamento a Dio spinge ogni fedele a un'azione di lode e benedizione per il cibo posto sulla tavola.

La preghiera sul cibo è una prassi fondamentale nelle religioni





FARE IL DIGIUNO

Tra le pratiche alimentari più comuni tra le religioni troviamo l'invito all'astinenza e al digiuno.

In quanto dono di Dio ogni cibo ed ogni bevanda sono sacri, positivi, buoni compresi quelli interdetti permanentemente.

Chi si astiene e chi digiuna non lo fa contro Dio.

Astinenza e digiuno sono strumenti, vie, occasioni per incontrare Dio insieme ai fratelli.

Come il consumo di cibo anche la
rinuncia ad esso ha un valore sacrale
e comunitario:

**è incontro con Dio nella comunione
con i fratelli.**

Oltre alla condivisione di un pasto, ai
fedeli è anche richiesto di rispettare
insieme un tempo di digiuno, dove
far emergere, anche fisicamente, la
necessità di porre attenzione a Dio
durante il vivere quotidiano.



Fare festa significa riconoscere che l'uomo vive in uno spazio, il cosmo, e in un tempo, l'arco della vita, dove Dio è presente e accessibile.

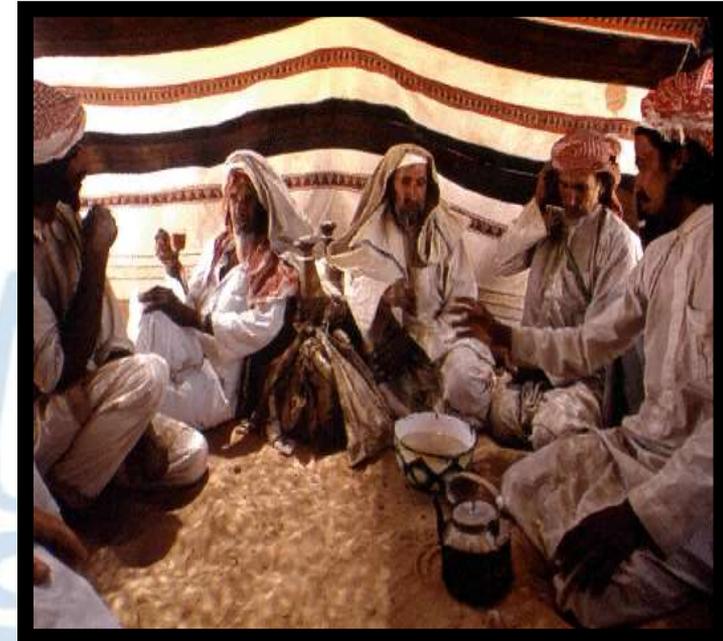
Le feste, in tutte le religioni, sono un'occasione per ricordare gli impegni dell'uomo nei confronti di Dio, che lo invita a non dimenticare la sua opera realizzata nel tempo e nello spazio.



Ecco perché è presente una vera e propria diversità alimentare, che contraddistingue il menù festivo dal consumo di cibo quotidiano.

Un menù che volutamente nei suoi piatti e nelle sue bevande rimanda al significato religioso della festa, contribuendo così, mangiando e bevendo, a costruire un clima propizio all'incontro con il sacro.

1. Quando mangi il cibo, mangialo una volta al giorno e una volta alla notte; quello sarà nutrimento sufficiente, e qualcosa di più causa malattia e mal di testa ;
2. Quando sei affamato e mangi, sappi che il cibo non ha effetti negativi; se tu mangi quando sei sazio, quel cibo mangia il tuo cuore e fegato;
3. Mangia il cibo nel tuo posto, non stendere la tua mano di fronte agli altri; prendi un boccone piccolo e masticalo bene;
4. Quando vuoi mangiare, prima lava le tue mani,; quando hai mangiato lavale, perché questo viene dalla Tradizione (del Profeta) ;



5. Mangia cibo con riverenza, pronuncia il nome di Dio sopra ogni boccone;

6. Non mangiare scomposto sul letto, o con un cuscino dietro di te;

7. Se cade una briciola di pane sul pavimento, prendilo sopra pezzetto per pezzetto;

8. Non criticare il cibo di qualcuno; mangia ciò che ti viene offerto; non dire che è amaro o insipido o cose del genere;

9. Se desideri diventare ricco e trovare salute senza fine, pulisci i tuoi denti quando hai mangiato cibo, figlio mio!

Le principali feste dell'Islam

- Muharram: il Capodanno islamico.
- Ramadàn: il mese del digiuno. Il digiuno, è prescritto obbligatoriamente per ogni musulmano, tranne che per i bambini piccoli, le donne incinte, i viaggiatori, gli anziani e gli ammalati.
- Laylat al-qadr: la 'notte del destino'.
- Eid ul-fitr: la festa della 'rottura del digiuno' che si celebra alla fine del Ramadàn.
- Al Mawlid al nabawiyy: è la festa che commemora la Nascita del Profeta.
- Hajj: il rituale pellegrinaggio nei luoghi sacri all'Islam che tutti i musulmani sono obbligati a compiere nel mese di Zul Heggia,
- Eid ul Azha o Bakr-Id: la 'festa del sacrificio' o festa dell'agnello



- Nella cucina araba l'elemento centrale del pasto era la carne grassa e saporita del montone.

- Erano inoltre usati i seguenti alimenti: prodotti caseari, erbe e spezie, caffè e thè, riso, farina e semolino. Come condimento utilizzavano olio d'oliva, *tahini* (pasta di sesamo) e yogurt con menta e cipolla.





ALIMENTAZIONE E RELIGIONE



Gruppo di studio ADI-AMD-SID "Nutrizione e diabete"

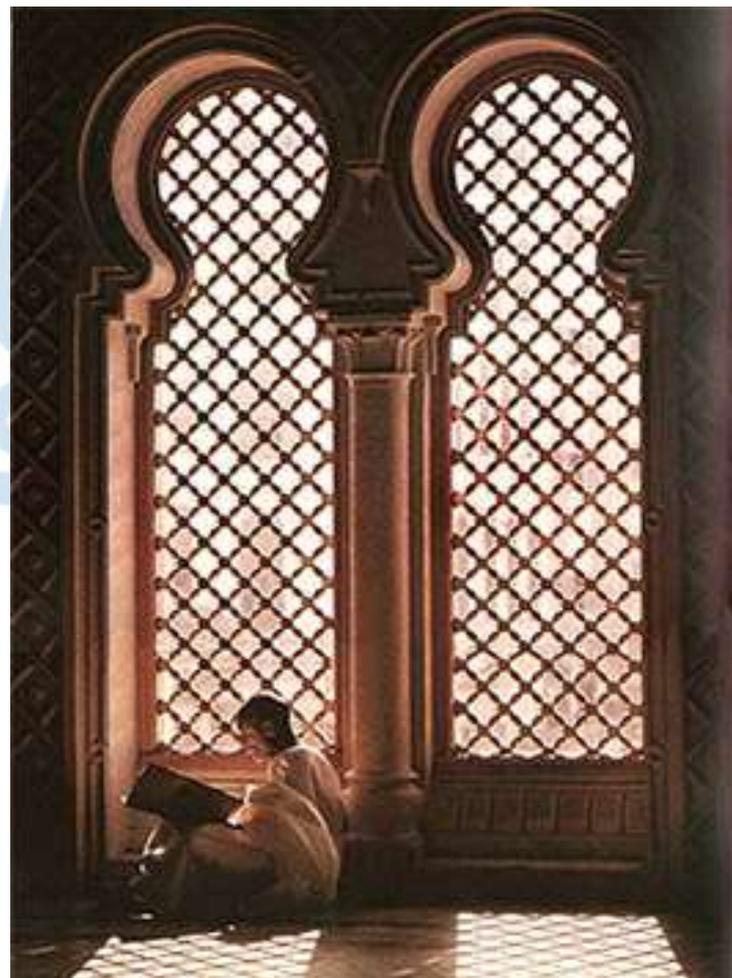


Il Corano si occupa anche dell'alimentazione

Sono infatti vietati:

- il vino e tutte le bevande fermentate
- la carne di maiale

Le altre carni possono essere consumate solo se *halal*, ossia se sono state macellate secondo la norma, che prevede il loro totale dissanguamento.



ALIMENTI PROIBITI

È proibito cibarsi di grasso di bue e di pecora, di tutti gli uccelli da preda e degli animali velenosi.

Come norma alimentare generale vale quella che proibisce il consumo della carne di maiale, uccelli rapaci, asini, muli, rettili, topo, rana, formica e pesci privi di scaglie.

Un caso a parte è rappresentato dalla carne di cavallo. Il Corano non vieta il consumo dell'equino, ma pare che Maometto non se ne fosse mai cibato.

Il cane è considerato un animale impuro e difficilmente un musulmano serve carne di cane in cibo.



La tavola del musulmano è priva anche di alcune bevande: al vino il diritto musulmano ha parificato tutte le bevande inebrianti. Un detto di Maometto afferma : “quello che il suo molto ubriaca, anche il suo poco ne è proibito.”

Conseguentemente tutte le bevande alcoliche e superalcoliche sono bandite dalla mensa musulmana, che rimane tuttavia decisamente più ricca e abbondante di quella induista e buddista.

IL REGIME ALIMENTARE DELL'ISLAM

La religione proibisce essenzialmente ciò che potrebbe far male all'uomo.

Tutte le cose sono divise in pure ed impure.

Esse possono essere pure in se stesse ma impure in seguito alla non osservanza delle leggi di purificazione.

Un musulmano non può consumare un alimento o un animale ritenuto impuro, né preparato da una persona impura.



Tutte le carni che contengono sangue sono illecite ed impure; per essere consumate devono essere totalmente dissanguate.

Solo i pesci possono essere mangiati con il loro sangue.

Nell' Islam si proibisce ogni tipo di caccia che non sia a fine alimentare.



Gli animali secondo la legge Islamica costituiscono comunità di credenti e quindi, se e' lecito cibarsi delle carni, come fonti di vita, non e' lecito lo spreco, il maltrattamento e l'uccisione per puro divertimento.

***“NON VI SONO BESTIE SULLA TERRA,
NE' UCCELLI CHE VOLINO CON LE ALI
NEL CIELO CHE NON FORMINO DELLE
COMUNITÀ COME VOI” Sura 6, 38***



UN PASTO TIPICO



IL GALATEO

- Dire *Bismillah* (nel nome di Dio) all'inizio del pasto
- Sedere a sinistra della tavola
- Mangiare con tre dita
- Leccarsi le dita alla fine del pasto
- Mangiare dal piatto di fronte a sé
- Non fissare gli altri commensali

- All'ospite viene offerto del the o del caffè.
- Il pasto viene consumato intorno ad un tavolo basso attingendo da un grande vassoio posto al centro tavola (*siniyyah*).
- Il cibo si prende e si mangia usando le proprie mani e più precisamente utilizzando tre dita della mano destra o ci si aiuta con il tipico pane arabo (il pane è l'elemento base di ogni pasto).
- Alcuni cibi, come il kebab, si consumano per strada.

IL RAMADAN

La parola Ramadan, in arabo, significa "mese caldo, il torrido", il che fa ritenere che un tempo (quando i mesi erano legati al ciclo solare) esso fosse un mese estivo, ma successivamente Maometto stesso adottò un calendario **puramente lunare** di dodici mesi che, perciò, cambia posizione anno per anno.



Quando inizia il Ramadan

- Il metodo tradizionale, scritto nel Qur'an e seguito dal Profeta Muhammad, e' quello visivo: guardare al cielo e avvistare il segno della mezzaluna (hilal) è sancito così, l'inizio del mese.
- Se uno vede di notte l' hilal, il giorno seguente e' il primo giorno di Ramadhan e quindi il primo giorno di digiuno.
- Alla fine del mese, quando la comunità avvista di nuovo l' hilal, comincia la Festa di rottura del digiuno ('Eid al-Fitr).



- L'obbligo di digiuno durante il mese di Ramadhan inizia quando accade una di queste situazioni: l'avvistamento ottico della mezzaluna nuova di Ramadhan dopo il tramonto del 29 giorno di Sha'ban (il mese islamico precedente) o, se la mezzaluna non e' si attende di vederla la sera successiva del 30° giorno di Sha'ban.
- Così, l'inizio del mese di Ramadhan, così come la fine del mese e' determinata dall'avvistamento della mezzaluna.
- Così avviene per determinare l'inizio di ogni mese islamico.



- Il digiuno inizia esattamente al periodo della preghiera del Fajr (alba), (o per cautela, 15 minuti prima del Fajr), per poi terminare esattamente al periodo del maghrib (tramonto).

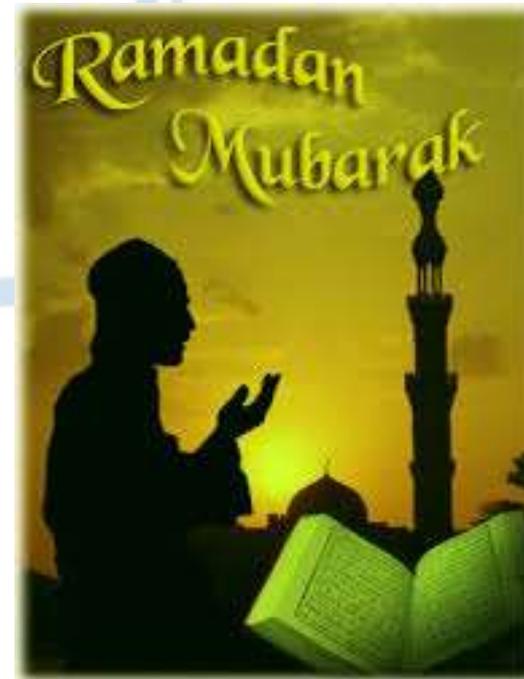


- La sera, la rottura del digiuno ha un carattere sociale forte.

Familiari, amici, vicini s'invitano tra di loro la sera per mangiare insieme.



Il mese di Ramadan è sacro all'Islam perché "fu rivelato il Corano come guida per gli uomini e prova chiara di retta direzione e salvezza".



Durante questo periodo il digiuno costituisce il quarto dei 5 pilastri dell'Islam

- 1 La testimonianza di fede,
- 2 Le preghiere rituali,
- 3 L'elemosina canonica,
- 4 Il digiuno durante il mese di Ramadan,
- 5 Il pellegrinaggio a La Mecca almeno una volta nella vita.

Al fedele viene anche chiesto di purificarsi tramite la riconciliazione e le opere caritatevoli.



Nel Ramadan esistono delle **persone esentate dal digiuno** :

i minorenni non ancora puberi,

gli anziani,

i disabili,

i malati



i viaggiatori,

le donne in stato di
gravidanza o che allattano o
con le mestruazioni

ma nella realtà gran parte di
queste categorie decide di
seguire comunque il
digiuno



- **Come conciliare Ramadan e salute?**
Il Ramadan è un digiuno corto perché inizia tutti i giorni all'alba e termina quando il sole tramonta, per un mese.



- In genere non è pericoloso per la salute dei praticanti.
- Piuttosto sono da temere i pasti durante la rottura del digiuno, festosi e familiari.
- Molte persone aumentano di peso in questo periodo!
- L'importante è non eccedere durante la rottura del digiuno.

Grazie شُكْرًا

