



Ramadan 2012

“Terremoto in Emilia 2012”

Note a supporto degli operatori per la gestione dei campi



Che cosa è il Ramadan

Il mese di Ramadan è il nono mese dell'anno lunare islamico, più conosciuto come il mese del digiuno.

In questo mese nella LaYlat al Qadr (la notte del destino, 14/15 agosto) ebbe inizio la rivelazione del Corano, tramite l'Arcangelo Gabriele al Profeta MuHammad.

Il mese di Ramadan è l'unico mese menzionato esplicitamente nel Corano e il digiuno del Ramadan è uno dei cinque pilastri dell'Islam.

Il Ramadan, essendo il mese del digiuno e del Corano, è un periodo in cui si rafforza la fede e si abbandonano i peccati, un mese dedicato alla generosità, per non dimenticare chi sta peggio.

In questo mese ogni musulmano si confronta con il mondo professando buone intenzioni, disciplina, obbedienza, pazienza, tolleranza e sincerità.

L'astinenza, attuata in questo lasso di tempo, non è dettata da una volontà di auto-penitenza o auto-sofferenza, ma è il sottomettere le esigenze fisiche primarie del corpo alla "forza" della persona.

Il periodo di digiuno islamico quindi si può definire un periodo di self-training, di autocontrollo e di apprendimento dei propri limiti psico-fisici, sicuramente è un rafforzamento spirituale.

Vivere il Ramadan

Il Ramadan è, per la comunità musulmana, un rito collettivo.

Tutto si trasforma in sintonia con il mese del digiuno: il ritmo della giornata, vissuta più di notte che di giorno, l'orario di lavoro che cambia diventando più elastico, le città sono trasformate per risvegliarsi solo dopo il tramonto, l'alimentazione è modificata per lasciare posto a piatti e dolci calorici, ideali per affrontare il lungo digiuno.

In occidente il Ramadan è ovviamente vissuto in modo differente in quanto si inserisce in una realtà sociale che ha stili di vita e ritmi quotidiani che non si modificano.

Per questo oggi il Ramadan rappresenta una delle esperienze e una delle verifiche più rilevanti che il musulmano in Occidente si trova ad affrontare.

E' importante sottolineare che durante il Ramadan il musulmano vive normalmente la sua giornata sociale:

lavora, passa del tempo con gli amici, segue i programmi televisivi, ascolta musica, ecc. ...cioè conduce una vita quotidiana "normale".

Calendario del Ramadan 2012

L'inizio di "Ramadan" dell'anno Lunare 1433 è previsto il giorno venerdì 20 luglio e termina sabato 18 agosto 2012.

DATA	ALBA	TRAMONTO
20 Ve - 1	05:50	20:42
21 Sa - 2	05:51	20:41
22 Do - 3	05:52	20:40
23 Lu - 4	05:53	20:39
24 Ma - 5	05:53	20:38
25 Me - 6	05:54	20:37
26 Gi - 7	05:55	20:36
27 Ve - 8	05:56	20:35
28 Sa - 9	05:57	20:34
29 Do - 10	05:58	20:33
30 Lu - 11	05:59	20:32
31 Ma - 12	06:00	20:31
01 Me - 13	06:01	20:30
02 Gi - 14	06:02	20:29
03 Ve - 15	06:03	20:28
04 Sa - 16	06:04	20:26
05 Do - 17	06:05	20:25
06 Lu - 18	06:06	20:24
07 Ma - 19	06:07	20:23
08 Me - 20	06:08	20:21
09 Gi - 21	06:09	20:20
10 Ve - 22	06:11	20:19
11 Sa - 23	06:12	20:17
12 Do - 24	06:13	20:16
13 Lu - 25	06:14	20:15
14 Ma - 26	06:15	20:13
15 Me - 27	06:16	20:12
16 Gi - 28	06:17	20:10
17 Ve - 29	06:18	20:09
18 Sa - 30	06:19	20:07

Chi partecipa al Ramadan

(persone che seguiranno il digiuno diurno)

Tutti i musulmani (donne e uomini) dall'età puberale in poi.
Tutte le persone musulmane sane.

Chi è esentato dal Ramadan

(persone che seguiranno l'orario normale dei pasti essendo esentate dal digiuno diurno)

malati cronici, malati di mente,
donne in stato di gravidanza,
donne in allattamento,
donne mestruate,
bambini sino alla pubertà,
le persone in età avanzata se il digiuno compromette la loro salute,
professionisti con speciali responsabilità, come medici, militari e persino giudici,
tutti coloro per i quali il digiuno può rappresentare un serio rischio per la salute fisica.

Cosa si intende per digiuno

Il digiuno di Ramadan (**dall'alba al tramonto**) consiste:
nel non assumere né cibo né bevande,
nel non fumare,
nel non avere rapporti sessuali,
nel non ingerire nessun tipo di sostanze (anche medicinali) per via orale,
nel non introdurre alcuna sostanza per qualsiasi altra via che accede all'interno del corpo (iniezione, via rettale, vaginale, cavità nasale e delle orecchie).

‘Īd al-fitr / ‘Īd al-ṣaghīr

Dal tramonto del 18 agosto iniziano i festeggiamenti per la fine del digiuno.
Normalmente la festa ha una durata che varia dai due ai quattro giorni.

Cibarsi dal tramonto all'alba

Digiuno e astinenza sono osservati dall'alba al tramonto, sono anticipati dal pasto prima dell'alba e sono seguiti dal pasto serale dopo il tramonto.

Una curiosità:

tradizionalmente il digiuno si interrompe con acqua o latte e uno o tre datteri (comunque sempre in numero dispari).

Il cibo del dopo digiuno non è diverso da quello normalmente utilizzato negli altri periodi dell'anno, ma che, per il carattere speciale del Ramadan, deve essere assolutamente halal.

Qualche esempio di cibo normalmente consumato:

- ✓ Zuppa di lenticchie, ma può essere anche di pollo o di patate, di fave, ecc.
- ✓ Pasta con diversi sughi
(che non comprendano ovviamente prosciutto, pancetta, salsiccia. Attenzione anche al ragù di carne bovina, deve essere halal)
- ✓ Pesce, pollo, tacchino, agnello o altra carne, eccetto ovviamente il maiale
(tutta la carne deve essere halal)
- ✓ Insalate: cetrioli, melanzane, zucchine, cipolle, pomodoro, peperoni, sedano, carote, ecc.
(nel condimento non usare mai l'aceto, è alcolico)
- ✓ Verdure bollite, fritte o alla piastra
- ✓ Yogurt, lo si può usare anche come condimento delle insalate
- ✓ Dolci e miele
- ✓ Frutta secca: mandorle, arachidi, pistacchi, noci
- ✓ Frutta fresca
- ✓ Formaggi
non dovrebbero essere usati formaggi con caglio di origine animale non halal (la discussione è comunque aperta all'interno del mondo islamico), per avere un elenco di tutti i formaggi che sicuramente non contengono caglio animale, si può consultare il sito:
<http://www.faraveg.org/index.php?it/122/formaggi-senza-caglio-animale-aggiornato-al-14-maggio-2010>

Attenzione a pane, biscotti, pan-carré, grissini, ecc. non devono contenere strutto (lo strutto è di maiale).

Attenzione anche a quando si cucina: nella cottura non usare mai vino o altri alcolici.