



21 maggio 2017



# Ti racconto il Ramadan

*«O voi che credete! Vi è prescritto il digiuno, come fu prescritto a coloro che furono prima di voi, nella speranza che voi possiate divenire timorati di Dio»*



*Origini, senso spirituale, usanze, tradizioni, ricordi...:  
testimonianze sul Ramadan*





# Ramadan: che cos'è?

Ramadan è semplicemente il **nome di un mese**.

Il calendario arabo è fatto da 12 mesi lunari, che durano 29 o 30 giorni ciascuno. Il nono mese si chiama "ramadan", un nome che significa pressapoco "mese caldo, torrido", ciò non vuol dire che sia un tipico mese estivo... Infatti, i giorni totali dei 12 mesi sono 354, 11 in meno dell'anno solare, quindi i mesi "scorrono" lungo l'anno, cadendo ogni volta in periodi diversi.



Nel 2017 il mese di

Ramadan inizierà il 27 maggio. Così dicono i calcoli astronomici e di questo alcuni si accontentano. Altri invece ancora oggi attendono che testimoni affidabili avvistino personalmente la luna nuova per dichiarare ufficialmente cominciato il nuovo mese!

## Perché questo è per tutto l'Islam un mese davvero speciale?

*E' nel mese di Ramadan che abbiamo fatto scendere il Corano, guida per gli uomini e prova di retta direzione e distinzione fra il vero ed il falso. Chi di voi ne testimoni l'inizio, digiuni... (Corano, 2:185)*

E dunque sono previste particolari indicazioni:

*O voi che credete, vi è prescritto il digiuno come era stato prescritto a coloro che vi hanno preceduto. Forse diverrete timorati. Colui che digiuna nel mese di Ramadan con fede, ricercando la ricompensa di Dio, si vedrà perdonati i peccati commessi in precedenza.*

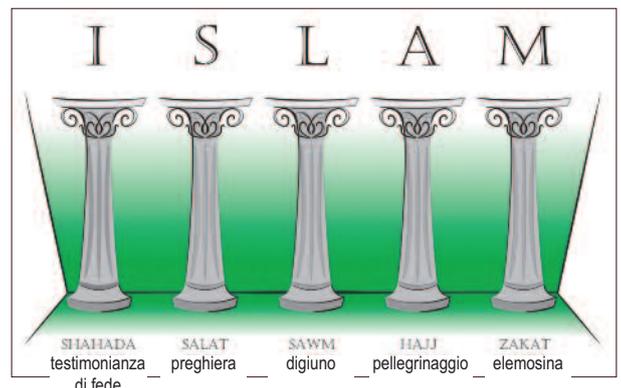
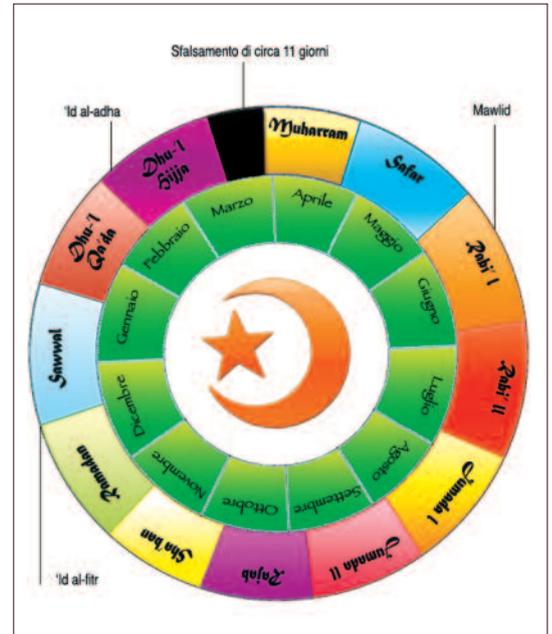
Durante questo mese è prescritto **il digiuno dall'alba** (il momento in cui è possibile distinguere chiaramente un filo bianco da uno nero) **al tramonto**. Digiuno significa astenersi dal mangiare, dal bere, dai rapporti sessuali, dal fumo e in generale dai comportamenti ingiusti. L'obbligo religioso vale per tutti, ma a partire da una certa età e con una serie di esclusioni per motivi di salute, di viaggio o di altre situazioni particolari.

*Il digiuno è uno scudo contro gli atti di disobbedienza in questo mondo e contro il fuoco nell'altro.*

L'indicazione temporale "dall'alba al tramonto" comporta che le ore di digiuno cambino a secondo del periodo dell'anno solare in cui cade Ramadan e della collocazione geografica in cui ci si trova.

Il digiuno va accompagnato con l'**intenzione** (non un puro atto esteriore, dunque), con la preghiera, con la lettura del Corano, con iniziative particolari di fratellanza e solidarietà con i poveri.

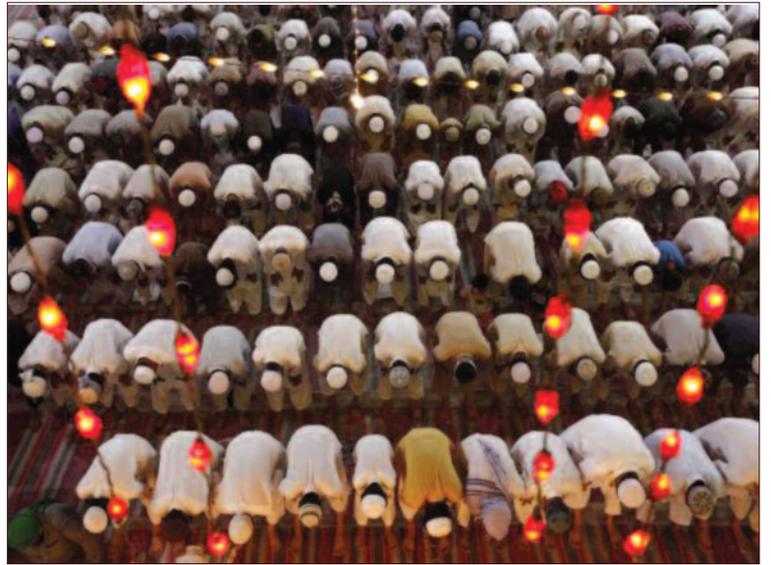
Il digiuno (sawm) è uno dei **cinque pilastri** dell'Islam.





## Il significato spirituale

Non un puro atto rituale esteriore, ma un'esperienza di fede profonda, che i musulmani vivono con attesa, gioia, grande intensità, Vediamo quali sono i molti significati spirituali, nella testimonianza di Latifa e Inass (Atelier Arcobaleno) e di alcuni bambini e ragazzi.



*È il mese dove si impara ad avvicinarsi a Dio...*

*Il mio primo Ramadan è stato una bella emozione, aver provato qualcosa di diverso, qualcosa che ti teneva in contatto con una forza diciamo sovranaturale, andare verso l'alto...*

*Dio non ha fatto il Ramadan per far soffrire le persone, perché Lui non vuol far soffrire nessuno...*



### PURIFICARSI E CONCENTRARSI SULLESENZIALE

L'Islam non impone il digiuno come mortificazione di sé o come forma di ascetismo, però quando digiuni ti purifichi dalle scorie che hai accumulato lungo l'anno. La purificazione è spirituale e fisica allo stesso tempo, coinvolge il corpo e l'interiorità:

*Ogni giorno di digiuno ne purifica dieci. Per questo alcuni proseguono il digiuno oltre la conclusione per coprire tutto l'anno...*

*È il mese della purificazione e della vicinanza a Dio.*

Una bella espressione del Corano parla della "tintura" di Allah: **diventare dello stesso colore di Dio!** È un tempo di lotta per liberarsi dalle impurità, i fedeli sono invitati a non cadere in peccati quali la menzogna, la calunnia e la collera, che possono annullare l'efficacia del digiuno.

Isolandosi dalle distrazioni, si è più pronti a percepire Dio come l'unica realtà suprema: il Ramadan è il tempo in cui si può sperimentare la vicinanza a Dio.

Nelle ore notturne si mangia e si festeggia, ma non si esagera mai, è prima di tutto un momento di condivisione.





## IMPARARE L'ATTESA

Dominare la soddisfazione immediata dei bisogni è una qualità spirituale che il fedele durante il Ramadan sperimenta con gioia e orgoglio. Per questo motivo i bambini inferiori ai dodici anni, che non sono tenuti al rispetto del digiuno, vengono invitati a sperimentarlo

comunque, seppur in forme più brevi. E lo fanno volentieri!

*Ci sono volte in cui la giornata comincia bene e sei più invogliato, altre in cui ti alzi col piede sbagliato e allora dici: basta, non ce la faccio, voglio smettere, però alla fine c'è sempre qualcuno che ti incoraggia...*

*Le prime volte che fai Ramadan sono sempre bellissime, magari i genitori ti dicono: prova, e tu lo fai, ma devi farlo poi con la giusta intenzione e per tua spontanea volontà, perché tu vuoi il contatto con Allah.*

## IMMEDESIMARSI CON I BISOGNOSI

L'astinenza di Ramadan è frutto di una scelta volontaria, ma sappiamo che nel mondo moltissime persone soffrono fame e privazioni. Questo mese è un tempo propizio per provare in prima persona cosa significa vivere in queste condizioni:

*Ramadan serve affinché coloro che hanno da mangiare tutti i giorni imparino cosa vuol dire non avere da mangiare.*

*Vai a provare emozioni che provano certe persone che magari sono fuori in strada, dormono per terra, non hanno niente. non hanno casa, famiglia, soldi: puoi provare come ci si sente...*

## FRATELLANZA E SOLIDARIETÀ

L'aiuto ai poveri è uno dei cinque pilastri dell'Islam, ma nel mese di Ramadan questo obbligo diventa centrale. L'elemosina, ma non solo. La stessa **cena notturna**, allegra e festosa, è un momento di **forte condivisione**, si sta insieme con familiari e amici stretti, si preparano piatti in più da poter offrire a chi ne ha bisogno, i poveri ma anche gli stranieri lontani da casa. Si aggiunge poi il **ricordo di tutti i cari che sono morti nell'ultimo anno**, per loro si preparano piatti in memoria che poi si offrono in beneficenza.

*Portiamo i nostri aiuti alla moschea, che così può aiutare i poveri, come per esempio una donna con bambini senza marito...*

*Non so in italiano, mi sembra che dite "carità": serve per aiutare i più poveri di noi...*

*Aiuto il povero che non ha niente perché Allah ha dato tanta benedizione a me...*

*Quando arriva il momento di mangiare, prepariamo anche per i poveri, li invitiamo a mangiare...*



## PREGHIERE E RITI

Poiché si tratta del mese in cui il Corano è stato rivelato, il **testo sacro viene letto integralmente** (infatti molte edizioni lo dividono già in trenta sezioni, una per ogni giorno del mese). Una particolare importanza è riservata agli ultimi dieci giorni, nel ventisettesimo giorno si festeggia **Laylat-al-Qadr** (cioè la “Notte del Destino”), a ricordo di quella in cui Maometto ricevette la rivelazione.



Alle tradizionali cinque preghiere quotidiane alcuni aggiungono una preghiera dopo la cena. La fine del mese di Ramadan (occorre avvistare la luna nuova che segna l’inizio del mese succes-



sivo), dà il via a ‘**Id al-fitr**, una delle due feste più importanti dell’Islam, che dura ben tre giorni.

*Più importanti di tutto il mese sono gli ultimi dieci giorni, in cui c’è la Notte del Destino: essendo la prima volta che il nostro Profeta ha ricevuto il Corano, quella sera tutti gli angeli scendono dal cielo e si chiudono tutte le porte dell’inferno. Quella sera i musulmani non dormono, si prega tutto il giorno e tutta la notte.*

*Con quelle preghiere chiediamo perdono a Dio perché tutte le porte del paradiso siano aperte. Diciamo: “Ramadan Kareem”, cioè “generoso”. La mattina di quella festa tutti vanno alla moschea e fanno la preghiera della festa.*

*È un giorno tutto dedicato ai festeggiamenti, un giorno di gioia in cui si rende grazie a Dio...*





## Un solo Ramadan, molte tradizioni...



Lungo i secoli i fedeli islamici hanno sviluppato tradizioni differenti per vivere e celebrare questo mese così centrale per la loro fede. Naturalmente, il Ramadan celebrato in un paese islamico vede coinvolta l'intera comunità, che adegua i ritmi e gli orari di tutto alla scansione religiosa del tempo. Le attività lavorative rallentano, i negozi sono chiusi di giorno e



aperti di notte, l'annuncio dell'alba e del tramonto risuonano per le strade e i cortili... Chi vive in Italia si trova invece in una situazione diversa, più ridotta e privata.

*In Egitto mettiamo decorazioni colorate e luci per le strade, anche in casa c'è la lanterna, sotto la quale giochiamo coi bambini, cantiamo canzoni...*

*Quando diciamo Ramadan diciamo tamburo. C'è un signore che si sveglia prima dell'alba e gira per le strade, suona e grida "Svegliati!". Quando arriva davanti a casa di solito gli diamo qualcosa, un dolce, qualche moneta... È il suo lavoro... Il tamburo è tradizionale in Tunisia e anche in Egitto.*



*Noi in Marocco compriamo i vestiti nuovi per i bambini e per i grandi, durante Ramadan mangiamo con dolci e cibi tradizionali, portiamo dei piatti anche ai vicini di casa...*



*Quando arriva l'ora di rompere il digiuno, mangiamo i datteri (sempre in numero dispari) e il latte, con un fiore che è profumato, lo mettiamo dentro e lo mangiamo col pane. In Senegal mangiamo una zuppa di frutta, la pasta di arachidi tostate, prima di andare a letto mangiamo il riso...*

*Prima dell'alba ci alziamo e mangiamo yogurt e frutta, beviamo acqua e latte. La sera mangiamo il couscous.*



La massima aspirazione: il Ramadan a La Mecca



# Le ricette di cibi tipici di Ramadan

## DOLCE CON MIELE R'QAIF

### Ingredienti

½ cucchiaini di burro morbido  
250 gr farina 00  
1 cucchiaino di sale fino  
1 bustina di vanillina  
120 ml latte  
5 cucchiaini di olio di semi



### Procedimento:

In una ciotola unite tutti gli ingredienti, amalgamate per bene, aggiungete il latte poco a poco, stando attenti che l'impasto sia sempre morbido ma non tanto da attaccarsi alle mani. A questo punto trasferite l'impasto su una spianatoia ed impastate per bene per una decina di minuti circa.

Bagnate la punta delle dita con dell'olio, poi incominciate a formare delle piccole palline, lasciatele riposare per 30'.

In un tegame fate sciogliere 3 cucchiaini di burro e 5 di olio di semi. Ungete la spianatoia con l'olio ed il burro, prendete una pallina e con le mani la stendete, fino che la sfoglia diventi sottile; ripiegate poi i lati della crepe a metà, formando un quadrato.

Riscaldare una padella antiaderente, ungete la crepe con il composto di burro ed olio, allargate un pochino e cuocetela.

Le crepes si gustano calde con miele.

## PANE HARSHA

### Ingredienti

1 kg di semolino  
300 cucchiaini di zucchero  
8 gr di lievito per dolce  
1 pizzico di sale  
200 gr di burro  
3 vasetti di yogurt vanigliato  
5 uova  
300 gr di cocco

### Procedimento:

In una ciotola unite il semolino, lo zucchero e il lievito. Aggiungete il burro e mescolate bene. Aggiungete il sale e lo yogurt.

Dividete l'impasto ottenuto in palline della grandezza che si desidera e lasciate riposare per qualche minuto.

Riscaldare la piastra a fiamma medio alta. Mentre la piastra si scalda, passate le palline nella semola grezza e appiattitele fino ad ottenere dei dischi.

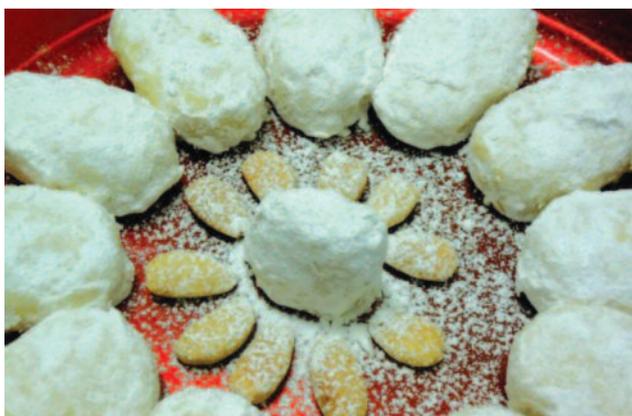
Cuocete la harsha in forno precedentemente scaldato a 180° per circa 30 minuti.



## BISCOTTI QHRIBA HUMUS

### Ingredienti

1kg farina di ceci  
400 gr zucchero a velo  
400 gr burro  
250 gr amido di mais  
250 gr farina 00



### Procedimento:

Mettete il burro a temperatura ambiente.

Setacciate le due farine e lo zucchero a velo, unite il burro, mescolate con la forchetta, poi lavorare l'impasto con le mani fino a quanto diventa omogeneo.

cominciate a Rotolandone un pezzo alla volta, formate dei lunghi rotolini di circa 1,5 cm di diametro. Tagliateli a bastoncini di 5 cm e trasferiteli delicatamente sulla placca rivestita di carta da forno.

Fate riposare l'impasto per 30 minuti e subito metteteli nel forno a 180°. Per 15 minuti circa.

Proseguite la cottura per 15-20 minuti e una volta pronti, spegnete il forno e lasciateli raffreddare prima di rimuoverli dalla placca.

## ZUPPA HARIRA

### Ingredienti

½ bicchiere di vermicelli  
200g di passata di pomodoro  
1 cucchiaio di concentrato di pomodoro  
1 manciata di lenticchie  
½ mazzetto di prezzemolo fresco  
½ mazzetto di coriandolo fresco  
1 costa di sedano  
2 cucchiari di farina  
Succo di ½ limone  
1 cipolla  
½ barattolo di ceci  
2 litri e ½ di acqua  
Olio  
Sale  
Pepe nero



### Procedimento:

In una pentola capiente, versate dell'olio con la cipolla tritata e fate rosolare per qualche minuto.

Versate quindi la passata di pomodoro, il prezzemolo e il coriandolo, il sedano tritati finemente

Mescolate bene il tutto e aggiungete le spezie, dopo di che aggiungete le lenticchie.

Lasciate cuocere per qualche minuto, girando costantemente, e poi aggiungete l'acqua.

Coprite con un coperchio e lasciate cuocere a fuoco lento per 1 ora e mezza circa. Passato questo tempo versate i ceci.

In un recipiente a parte, mescolate un bicchiere d'acqua con

la farina e il succo di limone e sbattete il tutto con una frusta. Trasferite il tutto nella pentola

Unite i vermicelli e continuate la cottura per altri 10 minuti, avendo cura di mescolare per evitare che i vermicelli si attacchino al fondo della pentola.

Servire la harira accompagnata da spicchi di limone. (Questa ricetta si può fare con carne di agnello / manzo).



## Bibliografia per approfondire



In biblioteca puoi trovare libri che ti aiutano ad approfondire. Il **catalogo** del sistema bibliotecario è disponibile online: [www.biblioclick.it](http://www.biblioclick.it).

Suggeriamo alcuni titoli, divisi per temi.



### IL CORANO

Il testo integrale è disponibile nell'edizione *Mondadori*, curata da *Federico Peirone*; nell'edizione *Newton Compton*, a cura di *Hamza Roberto Piccardo*; nell'edizione *Rizzoli*, a cura di *Alessandro Bausani*.

Per studiare e approfondire il testo sacro dell'Islam sono disponibili diversi testi:

- due **Dizionari del Corano**

uno di *Alessandro Nangeroni* (edizioni *Xenia*)

e uno a cura di *Mohammad Ali Amir-Moezzi* (per *Mondadori*).

- tre utili introduzioni a carattere introduttivo e divulgativo:

**Paolo Branca**, **Corano. Il Libro sacro della civiltà islamica** - Il Mulino, 2001

**Michael Cook**, **Il Corano** – Einaudi 2001

**Augusto Negri**, **Corano: identità e storia** - Paoline, 2016

- tre testi storico-esegetici:

**Massimo Campanini**, **Il Corano e la sua interpretazione** – Laterza 2013

**Alfred-Louis de Premare**, **Alle origini del Corano** – Carocci 2014

**Nasr Abu Zayd**, **Islam e storia. Critica del discorso religioso** – Bollati Boringhieri - 2016



# MUHAMMAD (MAOMETTO)

**Vite e detti di Maometto** – Mondadori 2014

*due raccolte delle principali biografie del Profeta, a partire dalle più antiche, e delle sentenze a lui attribuite*

**Paolo Branca, Muhammad** – EMI 2008

*piccolo saggio di poche pagine per chi volesse conoscere la figura di Maometto*

**Hartmut Bobzin, Maometto** – Einaudi 2002

*Una biografia del Profeta attenta a metterne in luce la qualità umana e spirituale*



## L'ISLAM

La biblioteca offre molti titoli che illustrano, a vari livelli di approfondimento, la religione islamica. Ne segnaliamo soltanto alcuni, come esempio.

**Malcolm Clark, Islam per negati** – Oscar Mondadori 2007

*Per chi vuol partire da zero e conoscere gli elementi essenziali della grande religione monoteistica, ad uso di chi ormai vive fianco a fianco con musulmani: "E' ormai tempo di risolvere dubbi, di correggere concezioni errate e di vincere le paure"*

**Raffaele Russo, Islam: storia e dottrine** – Demetra 2001

*Da Maometto ad oggi, una storia ampiamente illustrata, un viaggio nelle tradizioni, dottrine e storie di quella che l'autore considera "la forma più rigorosa di monoteismo"*

**Mujahed Badaoui, Islam, forma e principi** – Centro Islamico Italiano – 2004

*La religione islamica spiegata dai suoi rappresentanti che vivono in Italia, una carta di identità per farsi conoscere oltre i pregiudizi*

**Paolo Branca e Barbara De Poli, Islam** – EMI 2012

*Un volume che ci porta a conoscere da vicino le istituzioni giuridiche e politiche islamiche e in generale il ruolo dei musulmani nei cambiamenti dell'attuale mondo globalizzato*

**Lorenzo Dechlich, Islam in venti parole** – Laterza 2016

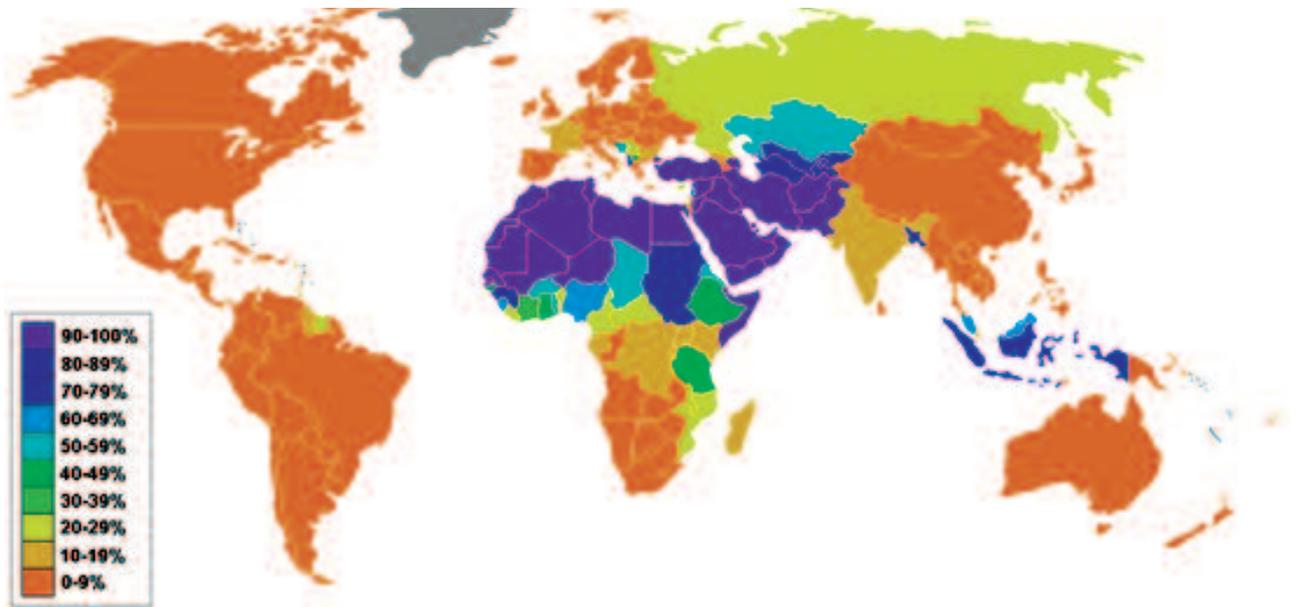
*Le 20 parole rappresentano tappe di un itinerario che tocca storia, cultura e religione, antropologia e sociologia, economia e politica*

**Carole Hillenbrand, Islam. Una nuova introduzione storica** – Einaudi 2016

*Dieci capitoli per comprendere a fondo, contro ogni superficialità semplicistica, gli aspetti più importanti della fede e della pratica islamica*



MUSULMANI NEL MONDO:  
IL UN MILIARDO E MEZZO DI FEDELI



**Anne Laure Dupont, L'Islam in cento mappe** – Libreria Editrice Goriziana 2015

*Una vera e propria guida, per un viaggio di avvicinamento e conoscenza di una religione che conta nel mondo un miliardo e mezzo di fedeli. L'approccio è immediato ma il contenuto è molto curato e tutt'altro che superficiale...*

**Khaled Fouad Allam, Claudio Lo Jacono, Alberto Ventura; a cura di Giovanni Filoramo, Islam** – Laterza 2012

*L'editore sceglie di ripubblicare questo volume, che permette un'ampia e documentata conoscenza dell'Islam, per offrire uno strumento valido contro ogni semplificazione che legge come inevitabile lo "scontro di civiltà"*



## L'ISLAM E NOI

**Dag e Alberto Testore, Dialogo sull'Islam tra un padre e un figlio** – Fazi 2014

*Il libro è frutto di un lungo confronto tra i due autori, padre e figlio, che hanno posizioni molto diverse sulla religiosità e sulla concezione dell'Islam, ma decidono di confrontarsi con franchezza e senza paura, su tutti gli aspetti più importanti e critici*

**Tahar Ben Jelloun, L'Islam spiegato ai nostri figli** – Bompiani 2001

*Scritto all'indomani degli attentati dell'11 settembre, è diventato ormai un classico. L'autore ha anche pubblicato una sorta di seguito:*

**L'Islam spiegato ai nostri figli e agli adulti che vogliono rispondere alle loro domande** – Bompiani 2010

**Carlo Maria Martini, Figli di Abramo** – La Scuola 2015

**P. Branca, Noi e l'Islam. Dall'accoglienza al dialogo vent'anni dopo** – Messaggero 2010

*Il testo dello storico discorso sul dialogo islamo-cristiano pronunciato dal cardinal Martini nel dicembre 1990 e le valutazioni a distanza di vent'anni, in un contesto decisamente cambiato*

**Arnoldo Mosca Mondadori, Alfonso Cacciatore, Alessandro Triulzi, Bibbia e Corano a Lampedusa: il lamento e la lode, liturgie migranti** – La Scuola 2014

*Testimonianze ritrovate sulla spiaggia di Lampedusa, dove convergono naufraghi e profughi, un porto di destini incrociati*



## PER BAMBINI E RAGAZZI

**Neil Morris**, *Atlante dell'Islam* – Ancora 2004

**Nicola Barber**, *L'antico mondo arabo e islamico. Vita quotidiana* – San Paolo 2006

**Giorgio Vercellin**, *Islam: fede, legge e società* – Giunti 2003

**Neil Morris**, *Atlante dell'Islam* – Ancora 2004

## LA LINGUA ARABA

**Gabriele Mendel**, *L'alfabeto arabo : stili, varianti, adattamenti calligrafici* – Mondadori 2000

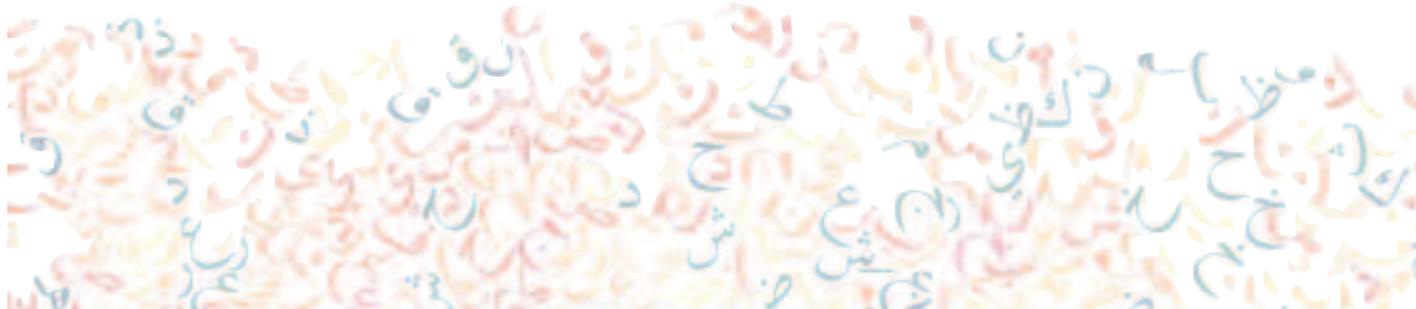
**Giuliano Mion**, *La lingua araba* – Carocci 2016



**Arabo in DVD : il metodo piu' efficace per imparare l'arabo** - EXA multimedia 2007

**Arabo: dizionario per immagini** – Vallardi 2011

**Nacer Khemir ; illustrazioni di Esma Khemir**, *L'alfabeto del deserto : lettere arabe come alfabeto delle sabbie* – MC editrice 2001



## ***Ti racconto il Ramadan***

**a cura di** Inass, Latifa, Ilham, Aisha, Martina, Miriam, Erica, Anna, Runa, Ara, Badr, Mobin, Lawis, Wassim, Anwar, Aya, Nadia, Netza, Samira, Saliha, Walaa, Aisha, Nai, Nicolò, Begun, Alaa, Awa, Ilura, Colombia, Vanda, Marina, Andrea, Walaa, Esmat, Ermanno

*laboratorio a cura di* coop. Monza2000 - coop. Mosaico Interculturale - coop. Universiis