

## **ISLAM: REGOLE ALIMENTARI, DIGIUNO E FESTE**

### **I. Siamo (anche) quello che mangiamo**

Ben più del dibattito teologico e delle sue radici storiche, l'incontro e lo scontro quotidiano tra persone di diversa religione vede fra i suoi teatri preferiti la tavola. Cosa puoi o non puoi mangiare, e perché? Domande come queste sono più che sufficienti a dettare lo stile di una relazione che può essere arricchente o conflittuale, a seconda del modo in cui sono poste, ed i comportamenti alimentari marcano delle distanze irriducibili proprio nel momento del pasto, che per noi Cristiani è inevitabilmente evocativo della più alta aspirazione alla comunione fraterna.

Se mangiare insieme vuole essere non solo l'espressione dell'amicizia e della solidarietà, ma anche un utile strumento pastorale per promuovere questi sani atteggiamenti, è necessario prendere atto delle abitudini e delle regole che governano la vita altrui, e che non sono più negoziabili di quanto per noi non potrebbe esserlo un'eventuale rinuncia a celebrare l'Eucaristia la Domenica.

In particolare durante esperienze forti e di ampia durata, come Grest, uscite formative e campi-scuola, l'accoglienza di giovani di altra religione non può prescindere da una almeno iniziale conoscenza delle prassi alimentari che contraddistinguono le loro tradizioni.

E questo ha particolare rilievo rispetto all'Islam, specie quando il grande digiuno del Ramadan viene a coincidere con le attività proposte.

Molti musulmani immigrano in Italia da paesi dove vige una legislazione islamica, e dove quindi il digiuno costituisce un'esperienza dell'intera comunità, ne condiziona i ritmi e plasma una mentalità diffusa per un approccio particolare alla vita quotidiana durante questo mese. Non possiamo semplicemente ignorare le radici che alimentano la struttura personale dei nostri fratelli islamici, non se crediamo nella possibilità di costruire insieme un mondo sanamente plurale, una comunità di uomini e donne capaci di superare conflitti e discriminazioni e di aggregare comunità coese non grazie alla difesa dei propri confini, ma perché connotate dalla capacità di andare incontro ad ogni persona.

E quale incontro migliore di quello che si realizza attorno alla tavola? E cosa più personale, più "toccante" e capace di mettere in discussione la coscienza della relazione con il cibo? Dare spazio al confronto sulla questione dell'alimentazione chiama in causa l'identità, la comprensione di se stessi e del proprio rapporto con gli altri e con il mondo, ed in ultima analisi con Dio. Non solo l'altro, nella sua diversità, viene riconosciuto come mio fratello a partire dall'accoglienza del suo diverso modo di mangiare (e talvolta di non mangiare), ma io stesso sono provocato così a rimettermi in discussione: noi abituati troppo spesso a mangiare in fretta, senza alcuna regola, ormai lontani anche da quell'ultima prassi canonica del digiuno di un'ora prima di celebrare l'Eucaristia, non possiamo non avvertire la necessità di riscoprire la dimensione religiosa del mangiare, e di sottoporci ad alcune semplici regole che ci permettano di vivere il cibo non solo come nutrimento del corpo ma pure come nutrimento dell'anima. Il digiuno, esperienza universale dell'uomo, esige di ritrovare cittadinanza anche presso la nostra vita cristiana: rinunciare al cibo è esperienza sacrale, pratica comunitaria che può aprire vie d'incontro con i fratelli più poveri, costretti ad una fame che non scelgono.

Inoltre ravvivare la percezione del cibo come dono di Dio attraverso la preghiera prima dei pasti, ed il riconoscimento che la stessa possibilità di mangiare ci viene accordata da Lui, sono chiavi importanti per dischiudere una percezione della propria vita come iniziata da Colui che ci precede in ogni cosa, condotta dalla Sua mano e destinata ad incontrarLo; il Signore della vita si rende ancora più vicino quando lo riconosciamo presente nel momento in cui, mangiando, ci assicuriamo il sostentamento per continuare a vivere.

In questa scheda saranno dunque presentate anzitutto alcune regole essenziali dell'Islam rispetto all'alimentazione e al digiuno, poi alcune feste ed infine un elenco di semplici proposte operative che possano fare da base di partenza per esperienze di confronto.

## II. L'Islam a tavola

### *Regole alimentari*

Come nell'Ebraismo e nel Cristianesimo, anche nell'Islam vi sono alcune regole economiche, sociali, giuridiche e anche alcune regole alimentari: sono la modalità quotidiana attraverso cui un musulmano concretizza gli insegnamenti del Corano e di Muhammad.

I musulmani possono mangiare e bere quasi tutto, rispettando però tre regole principali:

1. non mangiano la carne di maiale e qualsiasi cibo che contenga i suoi derivati;
2. non bevono bevande alcoliche;
3. non consumano carne che non sia stata macellata in modalità appropriata, cioè **halal** (lecita).

In molte grandi città d'Italia è ormai comune vedere esercizi di macelleria che garantiscono la vendita di cibo islamicamente lecito, ed anche ristoranti e mense si vanno attrezzando per rispondere a questo particolare bisogno.

Evidentemente, nell'organizzazione di Grest e campi-scuola, questo elemento non è di poco conto e può complicare molto la vita dei responsabili. Non si abbia paura di parlarne con le famiglie dei ragazzi, che non di rado sono disponibili a collaborare nel reperire il necessario. Per certi versi si tratta di un'esperienza simile a quella, per molti gruppi ecclesiali ormai consolidata, di accogliere ragazzi con problemi di celiachia e che quindi necessitano di un menù loro dedicato.

È poi tradizione diffusa per il musulmano il recitare prima del pasto la **basmala** (una preghiera che, tradotta, dice: "Nel nome di Dio clemente e misericordioso").

Per il resto i musulmani non hanno alcuna difficoltà nel mangiare insieme, dovendo unicamente rispettare per sé queste norme.

### *Il digiuno nel mese di Ramadan*

Sentiamo parlare piuttosto spesso di Ramadan: per la maggior parte di noi indica il digiuno dei musulmani, uno dei cinque pilastri dell'Islam. In effetti il digiuno di Ramadan è quello più conosciuto e praticato presso i musulmani, ma non l'unico. Il termine "Ramadan" indica il nono mese del calendario islamico, un mese sacro di digiuno perché è: "*Il mese in cui fu fatto discendere il Corano come guida per gli uomini e prova chiara di retta direzione e salvezza*" (Sura II, v.185).

Il digiuno, durante il sacro mese di Ramadan, è uno dei cosiddetti "pilastri" dell'Islam, gli atti fondamentali del culto senza i quali non è possibile essere musulmani: perciò ogni credente dell'Islam, ad eccezione di categorie particolari come i bambini, gli anziani e gli ammalati, è tenuto a compiere questi gesti che esprimono esteriormente la fede.

Poiché il calendario islamico si basa sul mese lunare, di soli 28 giorni, ogni anno il Ramadan cade in una diversa stagione. Gli stessi musulmani verificano le date di inizio e fine chiedendo ai loro imam o consultando internet, cosa questa assai facile e raccomandabile per chiunque organizzi dei pasti con loro.

Il digiuno del Ramadan comincia all'alba e finisce al tramonto, quando si interrompe con l'**iftar**, la cena tradizionale dal valore religioso. Dopo il **maghrib** (preghiera del tramonto) le famiglie musulmane si ritrovano insieme per consumare il pasto in un clima di festa, iniziando per tradizione col consumare uno o tre datteri, come faceva lo stesso Muhammad per rompere il digiuno.

*N.B.: all'inizio del Ramadan potete salutare i vostri amici musulmani augurando loro "Ramadan mubàrak" (Ramadan benedetto) oppure "Ramadan kàrim" (Ramadan generoso); contraccambieranno ripetendo l'auspicio oppure dicendo "Allahu akràm" (Dio è il più generoso).*

*'Aid al-Fitr: la fine del digiuno*

Avvicinandosi la sera dell'ultimo giorno di Ramadan, i musulmani attendono con impazienza il sorgere della luna nuova, segnale della fine del mese di digiuno e quindi dell'inizio della seconda festa più importante dell'anno: 'Aid al-Fitr, per l'appunto (l'altra grande festa è 'Aid al-Adha, la festa del sacrificio).

'Aid al-Fitr dura ben tre giorni, inaugurati nella moschea con una particolare preghiera e discorsi ufficiali. In questo tempo i fedeli offrono ai poveri una particolare elemosina, ci si scambia visite con parenti ed amici, si fanno piccoli doni, si preparano i cibi caratteristici di questa festa e si visitano le tombe dei propri cari.

### III. Proposte operative

1. Realizzare un iftar condiviso in oratorio o in altro spazio adatto e concordato con le famiglie dei ragazzi, condividendo il momento di festa serale. Non è infatti insolito per i musulmani invitare amici e vicini di casa in queste occasioni. Si abbia la normale attenzione del rispetto dei diversi modi di pregare prima di mangiare.
2. Promuovere l'esperienza del digiuno, magari con una giornata ad esso dedicata, per condividere la condizione degli amici musulmani durante il Ramadan e per riscoprire le radici cristiane di questa esperienza nella nostra tradizione. Potrebbe poi concludersi alla sera con un iftar.
3. Visitare un centro culturale islamico nei pressi.
4. Raccogliere e condividere testimonianze sui vissuti legati al Ramadan, da parte dei ragazzi musulmani e delle loro famiglie, oppure storie note nelle loro terre di origine, così come raccolte dei menù tipici degli iftar e dell' 'Aid al-Fitr, e delle ricette di qualche dolce particolare di queste occasioni.
5. Preparare una lettera di auguri per le famiglie musulmane in occasione dell' 'Aid al-Fitr, che può essere arricchita utilizzando il testo preparato ogni anno dal Pontificio Consiglio per il Dialogo Interreligioso e pubblicato in internet. Spesso anche le singole diocesi organizzano delle iniziative collegate a questa occasione.
6. Organizzare un'attività-gioco con i ragazzi per calcolare le date del calendario islamico di questo e dei prossimi anni, o gli orari di inizio e fine del digiuno che variano a seconda della posizione del sole.

### IV. Bibliografia

MARDAM-BEY FAROUK, *La cucina di Ziryab, 83 ricette per un'iniziazione pratica alla gastronomia araba*, Edizioni Lavoro, Roma 2000;

NOYÉ JEAN-CLAUDE, *Il grande libro del digiuno*, Messaggero, Padova 2009;

SALANI MASSIMO, *A Tavola con le Religioni. Islam*, EDB, Bologna 2014;

ZAOURALI LILIA, *L'islam a tavola. Dal Medioevo a oggi*, Laterza, 2007.

Si segnala comunque che in ogni introduzione sull'Islam si trova il capitolo dei 5 pilastri e dunque una trattazione del significato del mese di Ramadan.

Don Massimo Rizzi