

# UNA MANCIATA DI RELIGIONI

**A cura degli Uffici per la Pastorale Migratoria  
e degli Uffici per il Dialogo Interreligioso delle Diocesi Lombarde**

**P**aese che vai, cibo che trovi: le diverse popolazioni hanno elaborato ricette lungo i secoli, a partire dagli elementi che la natura dava loro. Anche nelle cucine più tradizionali tuttavia vediamo evoluzioni e contributi esterni, che hanno rivoluzionato l'alimentazione: basti pensare a che cosa sarebbe la pizza senza il pomodoro.

Oltre che dalle risorse naturali, dall'ambiente e dalla cultura, l'alimentazione e la cucina sono da sempre influenzate anche dalla religione: il cibo è infatti un elemento centrale in ogni cultura. Il simbolismo ad esso legato ci ricorda che il cibo non è solo un elemento materiale, ma è considerato un dono di Dio e dunque il mangiare è un atto sacro e rituale.

Il rapporto che l'uomo crea con il cibo dice infatti molto del rapporto che egli instaura con la natura, e con Dio: potremmo dire che l'uomo cucinando e mangiando continua l'opera creatrice di Dio.

Così anche i divieti alimentari e le regole per consumare certi prodotti di cui sono caratterizzate tutte le religioni sono il segno di questa relazione profonda che attraverso il cibo l'uomo instaura con la natura e con Dio: alla confusione e all'indifferenza gastronomica, il rispetto delle norme permette al credente di sfruttare una filiera alimentare che partendo dalla creazione ricostruisce il rapporto con Dio.

L'edizione del Cre-Grest di quest'anno incrocia temporalmente l'EXPO, occasione per sottolineare che il cibo è "energia per la vita", ma al tempo stesso anche il mese di Ramadan, mese sacro per i musulmani nel quale sottolineare che il digiuno è "energia per la fede".

Nel contesto multireligioso e multiculturale che ormai sempre più caratterizza la nostra società e le nostre comunità è dunque necessario aprire la riflessione sul cibo anche a orizzonti che fino a qualche anno fa ci parevano esotici, al massimo folklorici, e che ora sono invece orizzonti quotidiani.

Quanto anche per educare alla diversità religiosa, elemento imprescindibile per superare conflitti o discriminazioni, ma soprattutto ingrediente necessario per costruire comunità sempre più coese non in quanto chiuse, ma in quanto capaci di incontro.

E quale incontro migliore avviene se non quello attorno a un tavolo?

Abituati a mangiare da soli, di fretta, abbiamo bisogno di ricomprendere il nutrirci con uno stile diverso. Anche il tempo del pasto è occasione preziosa per avvicinarci al sacro: incontro con l'uomo e incontro con Dio. Così il riconoscimento dell'altro passa anche attraverso il riconoscimento del suo modo di vestire, del suo modo di pensare e del suo cibo. Valore che, pur nella logica delle differenze, coagula molti punti in comune tra le diverse religioni.

Tutti i pensieri religiosi infatti considerano il cibo come dono di Dio: per questo in ogni religione esiste l'invito a una preghiera di ringraziamento prima e dopo i pasti.

Ancora: tra le pratiche alimentari più diffuse vi è quella dell'astinenza e del digiuno. Astenersi dal cibo o da alcuni cibi non è contro Dio: la rinuncia ha un valore sacrale e comunitario, è incontro con Dio e comunione con i fratelli, spesso i più poveri che non sempre hanno accesso al cibo.

La festa è poi caratterizzata anche da una diversità alimentare, non solo nella quantità, ma anche nella qualità. Il menù festivo, in ogni religione si differenzia da quello quotidiano perché anche il menù possa rimandare al significato religioso della festa.

Possiamo dunque dire che le diverse appartenenze religiose non possono non riconoscere in ambito alimentare molti punti in comune: nella varia esperienza del sacro, la tavola si pone come momento di incontro tra Dio e gli uomini: la preghiera, il digiuno e la festa ci ricordano che anche il mangiare è una via di accesso al mondo divino.

Così attorno a un tavolo, variopinto e variegato, potremo costruire un luogo (non unico ma certamente privilegiato) per costruire l'incontro delle diversità.

Auspiciando quindi che l'edizione del Cre-Grest di quest'anno possa essere occasione propizia per l'incontro e la convivenza di ragazzi provenienti da tradizioni religiose diverse, gli Uffici per la Pastorale dei Migranti e l'Ufficio per il Dialogo Interreligioso delle diocesi della Lombardia hanno chiesto di poter introdurre questa scheda per il sussidio del Cre-Grest 2105 per valorizzare la concomitanza con l'EXPO, nonché il mese sacro del Ramadan che inizierà presumibilmente il 18 giugno: come "dare casa" anche nel Cre-Grest a questa significativa (il digiuno) esperienza quotidiana di fede che molti uomini, donne e bambini (alcuni dei quali frequentano il Cre-Grest come utenti o animatori) che abitano tra noi vivranno proprio in concomitanza con il Cre-Grest 2015?

Le singole schede elaborate sulle singole religioni contengono:

- Presentazione e spiegazione del valore del cibo e delle regole alimentari
- Cibo e senso del digiuno
- Cibo e festa
- Un simbolo
- Alcune proposte operative

# UNA MANCIATA DI RELIGIONI

## Islam



### IFTAR

Durante il mese di Ramadan i musulmani digiunano dall'alba al tramonto. Il digiuno quotidiano si interrompe con l'**IFTAR** (in arabo: إفطار), cena tradizionale con significato religioso. Al tramonto del sole, dopo la preghiera del *Maghrib* (che significa appunto preghiera del tramonto), le famiglie musulmane si ritrovano insieme, per consumare il pasto in un clima festoso. La tradizione vuole che si mangino inizialmente dei datteri, in ricordo del modo in cui Muhammad rompeva il digiuno.

### Il cibo e le 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 tre regole principali:

1. Non mangiano la carne di maiale e qualsiasi cibo che contenga suoi derivati;
2. Non bevono bevande alcoliche;
3. Non consumano carne che non sia stata macellata in modalità appropriata. Pronunciando la *basmala* ("Bismi-llah al-Rahman al-Rahim": "Nel nome di Dio clemente e misericordioso") si sgozzano gli animali in modo che il sangue defluisca dall'animale. Questa procedura rende la carne **halal** (lecita).

Per i musulmani che vivono in paesi non a maggioranza islamica, si stanno attrezzando centri di distribuzione di cibo islamicamente lecito (come le *macellerie halal*): anche i ristoranti e le mense offrono ormai da tempo cibi con la certificazione *halal*.

Secondo la tradizione, un musulmano mangia con la mano destra, e prima del pasto recita la **basmala**. Nessun problema quando si mangia con non musulmani, purché si rispettino le proprie regole alimentari

### Il digiuno nel mese di Ramadan

Sentiamo spesso parlare di Ramadan: per la maggior parte di noi indica il digiuno dei musulmani, uno dei 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, mese sacro dall'Islam, non solo per il fatto che è il mese del digiuno, ma anche 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", atto basilare di culto: ogni musulmano, tranne alcune categorie come gli anziani e gli ammalati, è tenuto a compiere questi cinque gesti, segno della loro religiosità.

*N.B.: All'inizio del mese di digiuno potete salutare i vostri amici musulmani augurando loro «Ramadan mubarak» oppure «Ramadan karim» («Ramadan benedetto»): contraccambieranno con l'auspicio «Ramadan karim» («Ramadan generoso»), oppure «Allahu Akram» (Dio è il più generoso).*

### La festa per la fine del digiuno: 'Aid al-Fitr

Avvicinandosi la sera dell'ultimo giorno di Ramadan, i musulmani attendono con impazienza l'avvistamento della luna nuova, il segnale che indica la fine del mese di digiuno e l'inizio di una delle due festività più importanti dell'anno: 'Aid al-Fitr (l'altra è la Festa del sacrificio – 'Aid al-Adha, alla fine del pellegrinaggio). Questo momento di festa dura tre giorni, che si aprono nella moschea con una preghiera (*Salat*) speciale accompagnata da un discorso.

I fedeli offrono ai poveri un'elemosina particolare (*Zakat al-Fitr*); secondo le usanze dei diversi paesi la gente in quei giorni si scambia visite, piccoli doni, si preparano cibi tradizionali e si visitano anche i cimiteri.



In Italia lo si conosce soprattutto come frutto esotico che arricchisce le tavole imbandite delle festività natalizie. Il dattero è probabilmente il cibo più consumato durante il mese di Ramadan: ogni sera, infatti, l'astinenza viene rotta, ad imitazione del Profeta, mangiando o uno o tre datteri.

*N.B.: Durante l'Aid al-Fitr salutate i vostri amici musulmani con la formula «'Aid mubarak» («Festa benedetto»): vi risponderanno augurando «'Aid karim» («Festa generosa»).*

### Alcune proposte operative

1. La realizzazione di un IFTAR CONDIVISO (il pasto/rito di rottura del digiuno all'ora del tramonto) da organizzare in oratorio (o presso il vicino Centro Culturale Islamico, in una piazza, nel cortile di un condominio...), in collaborazione con gruppi formali o informali di cittadini di religione musulmana.
2. La promozione di una esperienza (una giornata?) di DIGIUNO, nella quale sentirsi maggiormente prossimo a chi sta vivendo il mese di Ramadan e che potrebbe concludersi con la condivisione dell'Iftar.
3. La VISITA al Centro Culturale Islamico più vicino.
4. La raccolta di TESTIMONIANZE e STORIE sui vissuti legati al Ramadan (nel paese di origine, in terra di emigrazione, la mia prima volta...), così come del MENU' tipico dell'Iftar o della RICETTA di qualche dolce caratteristico del mese di Ramadan.
5. La preparazione e il recapito degli AUGURI per l'Aid al-Fitr, la festa di fine Ramadan, che possono essere arricchiti dalla lettera che ogni anno il Pontificio Consiglio per il Dialogo interreligioso elabora e collegati con le iniziative predisposte dalla comunità cristiana locale (ormai da anni diversi Vescovi delle Diocesi lombarde colgono questa occasione per inviare i loro auguri ai centri culturali islamici e a tutti i musulmani).
6. Il lancio di una ricerca-gioco sulle date del CALENDARIO ISLAMICO di questo e dei prossimi anni, nonché sugli orari della preghiera e di inizio o fine del digiuno quotidiano (che cambiano ogni giorno, secondo la posizione del sole).

### PREGHIERA

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Nel nome di Dio Clemente e Misericordioso

اللهم بارك لنا فما رزقتنا  
و رزقتنا خيرا منه  
وقنا عذاب النار

Oh Signore, benedici ciò che ci hai donato,  
donacene sempre di migliore,  
ed allontanaci dal Castigo dell'Inferno