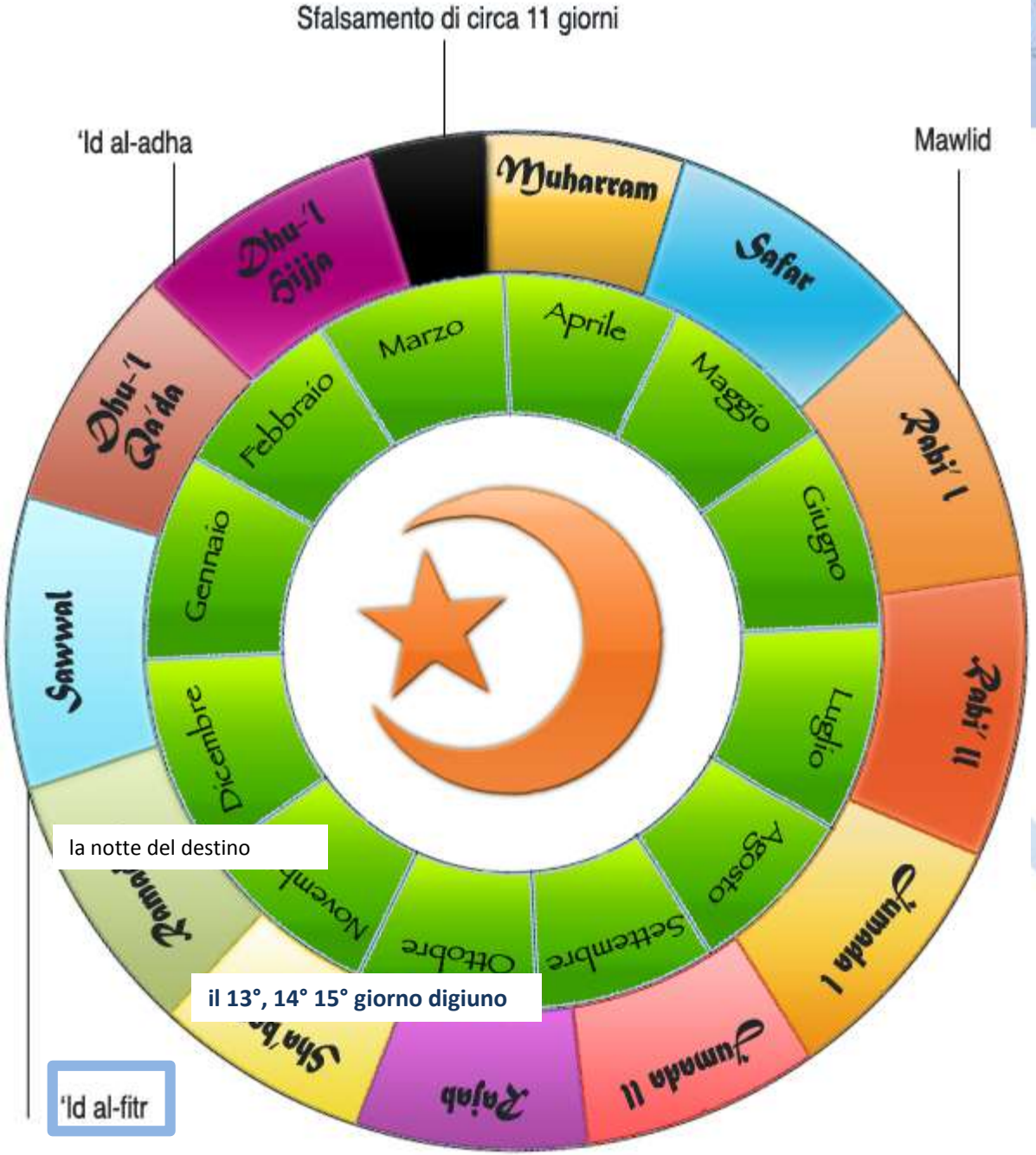
Alimentazione e Ramadan: il timing del digiuno


Sfalsamento di circa 11 giorni
'Id al-adha
Mawlid
Muharram
Safar
Rabi' I
Rabi' II
Jumada I
Jumada II
Rajab
Sha'b
Ramad
Sawwal
Dhu-'l Qa'da
Dhu-'l Hijja
Gennaio
Febbraio
Marzo
Aprile
Maggio
Giugno
Luglio
Agosto
Settembre
Ottobre
Novemb
Dicembre
la notte del destino
il 13°, 14° 15° giorno digiuno
'Id al-fitr

Calendario gregoriano	Calendario islamico	Inizio	Fine
2000	1421	27 novembre	26 dicembre
2001	1422	16 novembre	15 dicembre
2002	1423	6 novembre	4 dicembre
2003	1424	26 ottobre	24 novembre
2004	1425	15 ottobre	13 novembre
2005	1426	4 ottobre	2 novembre
2006	1427	24 settembre	23 ottobre
2007	1428	13 settembre	12 ottobre
2008	1429	1º settembre	30 settembre
2009	1430	22 agosto	20 settembre
2010	1431	11 agosto	9 settembre
2011	1432	1º agosto	29 agosto
2012	1433	20 luglio	18 agosto
2013	1434	10 luglio	7 agosto
2014	1435[2]	29 giugno	28 luglio
2015	**1436**[2]	**18 giugno**	**16 luglio**
2016	1437[2]	6 giugno	5 luglio
2017	1438[2]	27 maggio	24 giugno
2018	1439[2]	16 maggio	14 giugno
2019	1440[2]	6 maggio	3 giugno
2020	1441[2]	24 aprile	23 maggio

Temperatura media

A Roma 9,6°

A Roma 25°

Il digiuno (*Sawm*) durante il Ramadan costituisce il quarto dei Cinque Pilastri dell'Islam

Sin dal sorgere del sole, la persona deve astenersi dal:

• Mangiare • Bere • Fumare • Avere rapporti sessuali



1° pasto: Iftar



La sera al tramontar del sole,
si rompe il digiuno mangiando 1-3 datteri,

si recita la 4° preghiera obbligatoria della giornata, il Maghrib

1° pasto: Iftar

Generalmente consta di TRE PORTATE, e sono intervallate da preghiere:

la prima portata prevede un numero dispari di datteri,



per la seconda portata. una zuppa di lenticchie, eventualmente arricchita di pollo, avena, *frika*, patate

la terza portata, che segue la preghiera, è quella principale

La notte, se lo si desidera, si può consumare frutta e prodotti dolciari da forno, quindi bere succhi di frutta.





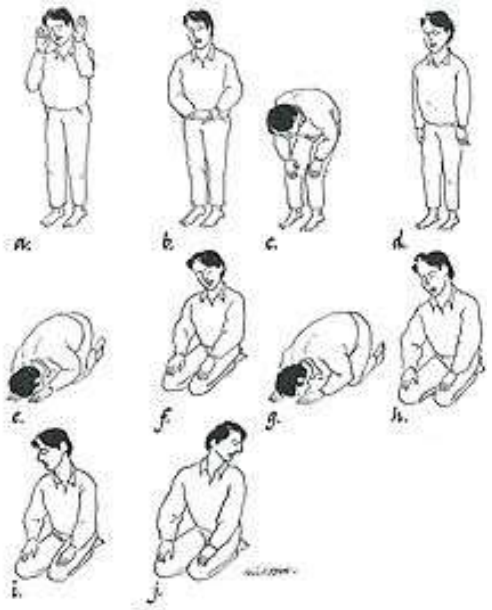


Regole per un «buon Iftar»

- **non bere troppo tea durante l'iftar**, in quanto il suo effetto diuretico porterebbe ad urinare eccessivamente durante il giorno (espellendo così sali minerali preziosi)
- **non eccedere** nei cibi precotti da fast food,
- **nè eccedere** con il cibo in genere durante l'iftar
- **non eccedere** con il cibo al termine del digiuno

Salat







Le preghiere obbligatorie e il numero di rak'àh (unità di preghiera):

1. Al-Fajr (la preghiera dell'alba): due rak'àh
2. Al-Dhuhr (la preghiera del mezzogiorno): quattro rak'àh
3. Al-'Asr (la preghiera del pomeriggio): quattro rak'àh
4. Al-Maghrib (la preghiera del tramonto): tre rak'àh
5. Al-'Ishà' (la preghiera della sera): quattro rak'àh

Preghiera del Taraweeh (20 unità di preghiera)

Il tempo della preghiera

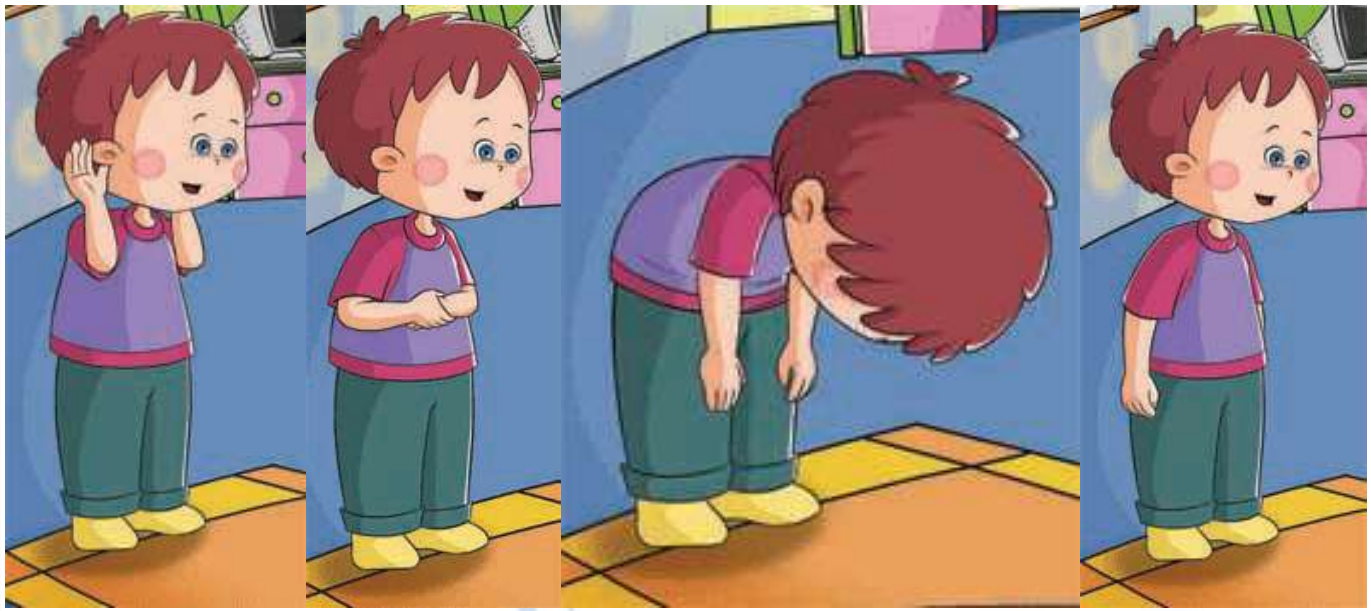
Orario Preghiere per il mese di G I U G N O anno 2015, città di ROMA (ROME)

Data	Giorno		الفجر	الشروق	الظهر	العصر	المغرب	العشاء
			Fajr	Shuruk	Dohr	Aer	Maghreb	Iahaa
1	Lun	الإثنين	3:31	5:38	1:08	5:09	8:38	10:45
2	Mar	الثلثاء	3:30	5:37	1:08	5:10	8:39	10:46
3	Mer	الأربعاء	3:29	5:37	1:08	5:10	8:40	10:48
4	Gio	الخميس	3:29	5:36	1:08	5:10	8:41	10:49
5	Ven	الجمعة	3:28	5:36	1:09	5:10	8:41	10:50
6	Sab	السبت	3:27	5:36	1:09	5:11	8:42	10:51
7	Dom	الأحد	3:26	5:35	1:09	5:11	8:43	10:52
8	Lun	الإثنين	3:26	5:35	1:09	5:11	8:43	10:53
9	Mar	الثلثاء	3:25	5:35	1:09	5:12	8:44	10:54

Orario Preghiere per il mese di G I U G N O anno 2015, città di ROMA (ROME)

الفجر	الشروق	الظهر	العصر	المغرب	العشاء
Fajr	Shuruk	Dohr	Aer	Maghreb	Iahaa
3:31	5:38	1:08	5:09	8:38	10:45
3:30	5:37	1:08	5:10	8:39	10:46
3:29	5:37	1:08	5:10	8:40	10:48
3:29	5:36	1:08	5:10	8:41	10:49
3:28	5:36	1:09	5:10	8:41	10:50
3:27	5:36	1:09	5:11	8:42	10:51
3:26	5:35	1:09	5:11	8:43	10:52
3:26	5:35	1:09	5:11	8:43	10:53
3:25	5:35	1:09	5:12	8:44	10:54
3:24	5:35	1:09	5:12	8:44	10:55
3:24	5:35	1:10	5:12	8:45	10:56



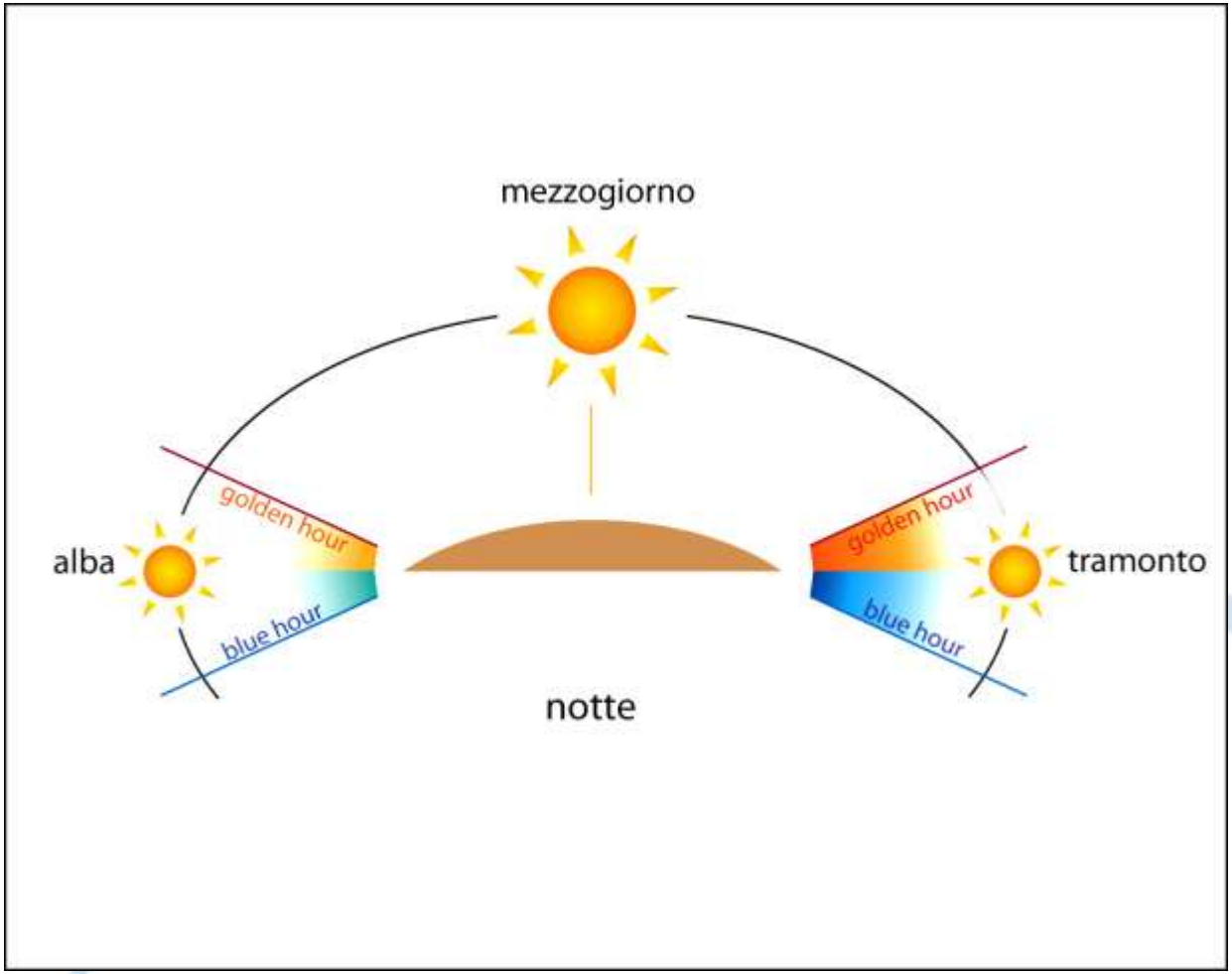












Preghiera Tarawik

IFTAR

20,38: Datteri

4° preghiera

Zuppa

22.45: 5° preghiera

Cena

2° pasto: Suhur



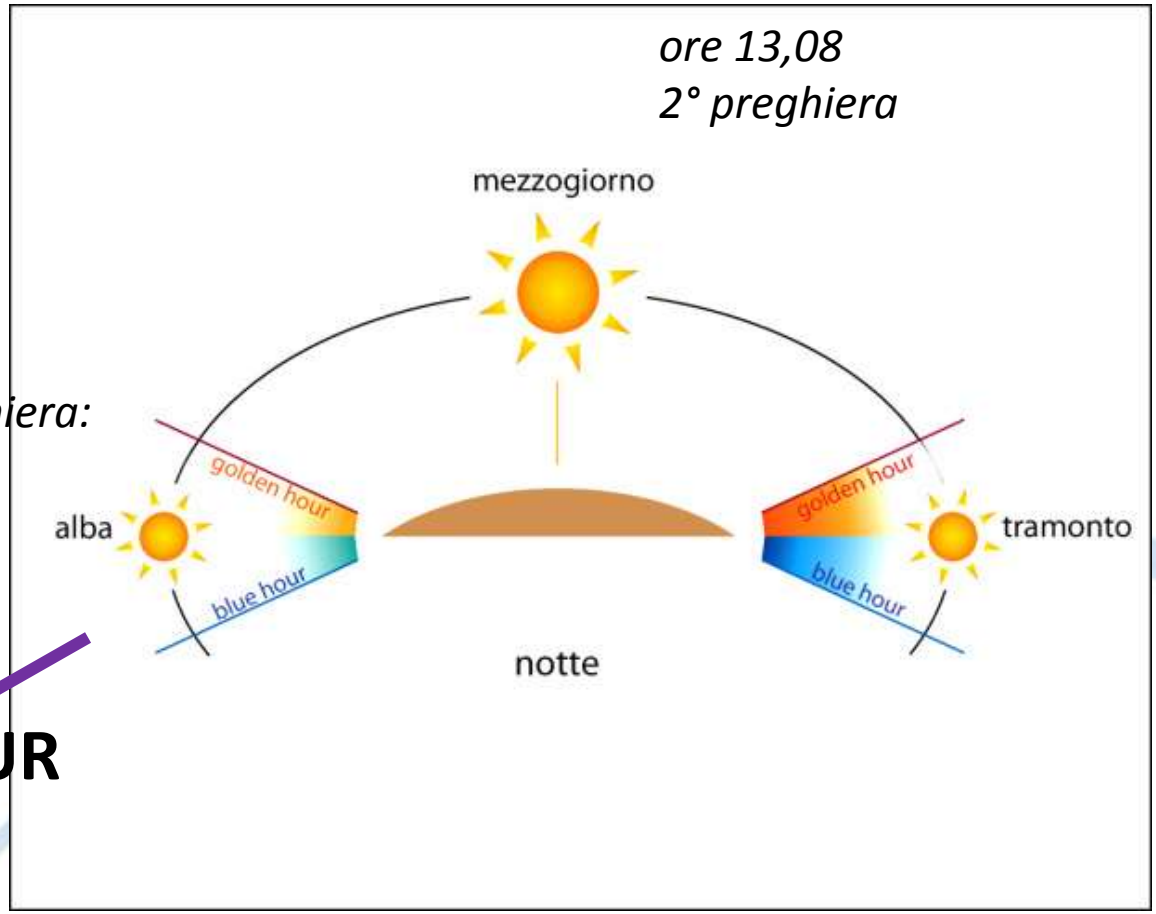
«Mangiate il pasto notturno, poiché il Suhur è una benedizione, esso fortifica il digiunatore, lo rende attivo e facilita il suo digiuno »

2° pasto: Suhur

- E’ la “colazione” che precede il digiuno.
- Esso consente all’organismo di fare scorta di energia per potervi attingere al bisogno durante la giornata. Durante questo pasto è permesso tutto o quasi: formaggi, carne, carboidrati, zuccheri semplici, minestre
- Si raccomanda di assumere cibi ad alto contenuto di fibre, verdura, frutta con la buccia

ore 13,08
2° preghiera

ore 17,08
3° preghiera



1° preghiera:
2 parti:
3,31
5,38

SUHUR

IFTAR

20,38 Datteri

4° preghiera

Zuppa

22.45 5° preghiera

Cena

Preghiera Tarawik

Ramadan e consumismo



"I consumi alimentari questo mese in Kuwait saranno equivalenti a quelli di 3 mesi normali

Un sondaggio condotto l'anno scorso in Marocco ha verificato che la maggioranza della popolazione è ingrassata nelle quattro settimane di Ramadan estivo: molti sono cresciuti anche di 6 chili o più.

quattro settimane di bagordi regali e raduni familiari ……

è costituito dal rientro stagionale degli emigrati



si è deciso di togliere per tutto il periodo l'ora legale estiva, in modo da far arrivare prima il tramonto e, quindi, il momento di **mangiare tutti insieme**.

un piano per affrontare il previsto aumento della domanda di elettricità durante il mese del Ramadan ed evitare interruzioni improvvise di corrente elettrica.

Sapessi come è strano il Ramadan …italiano

Per i circa 45 milioni di musulmani che vivono nei paesi occidentali, la stretta osservanza dei precetti religiosi è ormai diventata una **questione soprattutto personale**



Il lavoro non rallenta in Occidente durante il Ramadan, e quelli che decidono di digiunare **devono comunque lavorare a fianco di persone che continuano a mangiare e a bere come se niente fosse.**

Fuori da casa tutto va avanti così com'è, **si vive la schizofrenia di due culture e tradizioni** che devono riuscire a viaggiare parallelamente