



Van traditie tot eettafel

Een culinaire kijk op Ramadan

De Ramadan is een tijd van vasten, bezinning en gemeenschap voor miljoenen moslims over de hele wereld. Gedurende een maand onthouden gelovigen zich van eten, drinken en andere lusten van zonsopgang tot zonsondergang, als een daad van bezinning en als moment van zelfreflectie.

Wist je dat?

- Doorgaans wordt er 's ochtends en 's avonds uitgebreid gegeten. De ochtendmaaltijd heet **“suhur”** en de avondmaaltijd **“iftar”**.
- Traditie-gewijs wordt de vasten doorbroken door het eten van **een dadel**.
- Op het einde van de maand wordt het **Suikerfeest** gevierd. Dit gaat doorgaans in familiekring door en gaat gepaard met zoetigheden en cadeautjes.
- De Ramadan is **niet verplicht voor wie fysiek niet sterk genoeg is**. Zo zijn ouderen met een slechte gezondheid, zieken en kleine kinderen vrijgesteld van het vasten.

Een blik in de traditie van Ramadan met SPAR-collega Lahcen

“Sinds mijn 12^{de} neem ik elk jaar actief deel aan de Ramadan. Een maand om tot mezelf te komen en mezelf elke keer te ontplooien tot een beter persoon. Ik neem jou graag mee voor een kijkje in onze wereld.”

Wat staat er op jouw Ramadan-eettafel?

In deze eetcultuur is een maaltijd vaak een viering van contrasten. Zo heb je salades, gefrituurd eten, pannenkoeken, soep maar vaak wordt er ook gewoon een gourmettoestel in het midden van de tafel geplaatst om op die manier iedereen zelf zijn potje te laten koken. **Hoe voller de tafel, hoe beter**. Alle lekkernijen samen bieden op dat moment verlichting en energie tijdens drukke dagen.



Hoofdgerechten
Voorgerechten
Soepen

Harira (Marokkaanse linsensoep)



Dranken

Marokkaanse avocadoshake



Desserten

Baghrir (Duizendgaatjes pannenkoeken)

Het varieert van dag tot dag, maar zoals iedereen **doorbreek ik de vasten met zonsondergang**. Vaak is dat met iets licht zoals een harirasoepp of iets fris zoals een simpele komkommer. Daarna voel ik me vaak al vol, omdat je ogen doorheen de dag veel groter worden dan je maag. Als ik gewoon thuis ben nuttig ik de rest van de avond wat grotere maaltijden, rond 23u ga ik slapen en 's ochtends sta ik dan weer op om **net voor zonsopgang nog iets te eten**. Dat hoeft niks speciaals te zijn, een kom cornflakes is vaak al genoeg.

Daarnaast bid ik ook 5x per dag en schuim ik tijdens de Ramadan-periode **van het ene familiemoment naar het andere**. Vandaag mag ik naar mijn schoonouders en morgen schuif ik weer aan tafel bij vrienden. Een beetje vergelijkbaar met de kerstperiode. Dat samenzijn is zalig!

Hoe hou je zo'n Ramadan-periode vol?

Voor velen kan het een uitdaging zijn, vooral tijdens de lange zomerdagen waarin de zon vroeg opkomt en laat ondergaat. Maar de Ramadan valt dit jaar gelukkig in maart, dan zijn de dagen korter. Voor degenen die werken, zoals ik, vliegt de dag voorbij en **biedt het werk een welkome afleiding** van de honger en dorst. Thuiskomen na het werk is een moeilijker moment, dan ga ik vaak even naar buiten om weg te zijn van eten tot zonsondergang.

Wat veel mensen vergeten is dat de Ramadan eigenlijk niet draait om 'niet eten of drinken'. Het gaat om **samenhorigheid** met familie en vrienden, ruzies bijleggen, denken en schenken aan de armen, meer met je geloof bezig zijn dan anders, maar het meest belangrijke is **even één zijn met je lichaam**. Je kan het zien als

een reiniging voor je mind en body. Op die manier is het allemaal eigenlijk niet zo moeilijk om vol te houden. Als je valsspeelt, heb je op het einde van de rit er toch geen voldoening van.

Tips

- Probeer je te concentreren op je werk of sport, je dag vliegt op die manier voorbij.
- Heb je het echt te moeilijk? Probeer je mond te spoelen met water of mondwater (niet slikken!), dan krijg je een verlichtend gevoel tot je weer mag drinken.
- Probeer niet in de buurt te zijn van eten. Gewoon eens naar buitengaan kan al helpen.
- Blijf actief, dat verzet je gedachten.
- Lig je met iemand in de knoop? Bel ze op om het bij te leggen! Geef wat extra liefde aan de mensen rond je.

Ramadan Moebarak!





Desserten

[Chebakia honingkoekjes](#)



Desserten

[Arabische flensjes met pistache](#)



Hapjes
Voorgerechten

[Briwat met gehakt \(Marokkaanse bladerdee...](#)