



РАМАДАН

рецепты для ифтара и сухура



Динара Аль-Мухаммед

РАМАДАН

рецепты для ифтара и сухура

ХЛЕБ*СОЛЬ

КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

Москва

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	7
---------------	---

Часть 1.

- СУХУР -

Тосты с яйцом и лососем	20
Шакшука	22
Чылбыр	24
Яичные маффины с фетой, шпинатом и сладким перцем	26
Зеленый салат со свеклой и авокадо.....	28
Маринованный тофу с бланшированными овощами	30
Мутабаль	32
Хумус.....	34
Ореховые шарики с йогуртово-кунжутным соусом.....	36
Печеночные оладьи	38
Кабачковые оладьи	40
Гречневые блины	42
Рисовая каша на кокосовом молоке	44
Овсяная каша с шафраном, корицей и изюмом.....	46
Чуду	48
Кукурузные лепешки	50
Наан	52





Часть 2.

- ИФТАР -

Райта	56
Зеленый чатни.....	58
Шафрановый рис	60
Кокосовый рис.....	62
Рис из цветной капусты с нутом и печеными помидорами	64
Шпинат с апельсинами, изюмом и жареным луком.....	66
Суп с домашней лапшой (токмачлы аш)	68
Суп-пюре из зеленого горошка с кабачками	70
Суп-пюре из тыквы	72
Лапша с грибами и кешью.....	74
Овощной пилав	76
Пряный запеченный батат.....	78
Овощное рагу	80
Рагу из индейки с овощами	82
Куриная грудка с медово-апельсиновым соусом	84
Курица с кускусом	86
Курица в мятном йогуртовом маринаде	88
Тушеная баранина с овощами	90
Баранина с чечевицей.....	92
Жаркое из телятины в горшочках	94
Запеченные ленивые голубцы	96
Белая рыба в томатном соусе	98
Дорада в конверте	100
Припущенные ароматные груши.....	102
Чак-чак	104
Пирожки из теста фило с сухофруктами и фисташками.....	106
Десерт «Три молока» с розой и фисташками	108



Введение

Рамадан, девятый месяц исламского календаря, — самый священный в нем, его отмечают мусульмане всего мира. Пост во время Рамадана является одним из пяти столпов ислама, наряду со свидетельством веры, молитвой, милостыней и паломничеством. В течение месяца мусульмане постятся с рассвета до заката, воздерживаясь от еды, питья и удовлетворения некоторых других физических потребностей, чтобы очистить душу и развить самодисциплину. Это время духовных размышлений, самосовершенствования и молитв.

История Рамадана восходит ко временам пророка Мухаммеда, которому в этот месяц были ниспосланы первые аяты Корана. Считается, что в течение этого месяца врата рая открыты, врата ада закрыты, дьяволы закованы в цепи, а потому мусульмане могут сосредоточиться на очищении своих душ и сердец.

Важное значение Рамадана — в его способности воспитывать у мусульман чувство общности, сопереживания и благодарности. Это время, когда семьи собираются вместе, чтобы молиться и разделять трапезу с теми, кому в жизни повезло меньше. Мусульмане жертвуют на благотворительность и помогают нуждающимся. Ночные молитвы в мечети объединяют людей в поклонении Аллаху.

Главный смысл священного месяца Рамадан — в укреплении веры. Мусульманам рекомендуется чаще молиться, читать Коран и проявлять доброту по отношению к другим. Настает время просить прощения за прошлые грехи, искать сил для этого у Аллаха и стремиться стать лучше. Кроме того, Рамадан служит напоминанием о благословениях и привилегиях, которые многие считают само собой разумеющимися. Испытывая чувство голода и жажды на собственном опыте, мусульмане начинают глубже ценить вещи первой необходимости, такие как еда и вода, и понимают, что нужно быть благодарными за дарованные им блага. Это также время, когда можно отвлечься от мирских забот, чтобы сосредоточиться на духовном росте и единении с Богом. Соблюдая обряды Рамадана, мусульмане стремятся очистить свои сердца, укрепить веру и испросить милости и прощения у Аллаха.

Рамадан — время духовного роста, сопереживания и благодарности, а также возможность заняться самоанализом и личностным развитием. Он служит напоминанием о таких ценностях, как терпение, эмпатия, благодарность и милосердие. Лучший момент в году для размышлений и связи с Богом, служащий духовным якорем в жизни миллионов мусульман по всему миру.

Окончание Рамадана отмечается праздником Ураза-байрам (или Ид аль-Фитр), во время которого звучат молитвы, организуется щедрое застолье, раздаются подарки и устраиваются благотворительные акции. После месяца поста приходит время радости, когда мусульмане собираются вместе, чтобы отпраздновать успешное завершение этого физического и духовного испытания.



Правила питания в Рамадан:

1 СУХУР (УТРЕННЯЯ ТРАПЕЗА)

Сухур должен завершиться до рассвета, до начала намаза Фаджр. Утренняя трапеза должна быть легкой, но питательной, чтобы обеспечить энергией на весь день.

2 ИФТАР (ВЕЧЕРНЯЯ ТРАПЕЗА)

Вечерняя трапеза начинается после захода солнца, после совершения намаза Магриб. Это время, когда мусульмане могут полноценно поесть после дневного поста.

3 ЗАПРЕТ НА ЕДУ И ПИТЬЕ В СВЕТОЕ ВРЕМЯ СУТОК

В период между рассветом и закатом мусульманам запрещено принимать любую пищу и питье, даже воду.

4 СГЛАТЫВАНИЕ СЛЮНЫ

Сглатывание слюны разрешено, но проглатывание мокроты, если она образовалась в результате кашля, запрещено.

5 ПЛАВАНИЕ И СПОРТ

Плавание и занятия спортом разрешены, но следует избегать попадания воды в рот.

6 ТАРАВИХ (ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ НАМАЗ)

Во время Рамадана намаз пять раз в день так же обязателен для мусульман, как и в другие месяцы, но еще совершается дополнительный намаз Таравих, который является добровольным актом поклонения Богу.

Исключение делается для беременных и кормящих женщин, больных, путешественников и других лиц, испытывающих трудности с соблюдением поста.



Роль Рамадана для здоровья

Нутрициологи уверенно говорят о том, что голодание во время Рамадана имеет множество преимуществ для здоровья. Оно дает пищеварительной системе передышку, позволяя ей отдохнуть и восстановиться. Помогает регулировать уровень сахара в крови, способствует снижению веса. Ученые обнаружили, что такое, по сути, интервальное голодание оказывает противовоспалительное действие, ускоряет обмен веществ и выводит токсины. Вечерняя трапеза ифтар, с ее питательной едой, дает возможность насытить организм полезными продуктами и восстановить водный баланс после непростого дня поста. Это может привести к лучшему усвоению питательных веществ, улучшению пищеварения и физического самочувствия в целом. Пост также помогает начать более осознанно относиться к еде, причем часто полезные привычки сохраняются и позже, по окончании Рамадана.

Духовное очищение помогает справиться с негативными психологическими моментами, способствуя ментальному здоровью. Это время, когда важно сосредоточиться на внутреннем покое и гармоничном физическом состоянии. Выполнение духовных практик, молитвы в Рамадан ведут к ощущению умиротворения, благодарности и к возрождению веры.