

Halal

“Nella mentalità musulmana, si ritiene che la purezza di corpo e anima dipenda fortemente dal cibo che si consuma e pertanto per raggiungere tale purezza occorre prestare attenzione al tipo di alimenti che si decide di assumere, con particolare attenzione al loro processo di preparazione. L’obiettivo resta quello di compiacere Allah e seguire i suoi precetti così come esposti nei testi sacri. Alcuni versi del Corano riguardano infatti il cibo”.

Il cibo Halal è un tema che suscita sempre più interesse in tutto il mondo, riflettendo sia la crescente diversità culturale che la curiosità per le pratiche alimentari delle comunità islamiche.

Halal, un concetto che trasuda di significato, va ben oltre la sua traduzione letterale di “lecito” in italiano (il cui contrario è Haram, ovvero “illecito-proibito”). Per svelare le sfumature più intricate di questo principio fondamentale della pratica religiosa musulmana bisogna entrare nella comprensione vera che trascende il mero “divieto” di assunzione di carne di maiale e le dinamiche della macellazione rituale, rivelando un panorama più ampio che caratterizza l’approccio Halal alla vita quotidiana dei musulmani.

L’Halal non è semplicemente un insieme di regole alimentari, bensì una filosofia che permea ogni aspetto della vita dei musulmani. La pratica dell’Halal non è circoscritta al solo atto di mangiare, ma si estende al lavoro, all’istruzione, alle relazioni sociali e persino alle azioni quotidiane come andare in bagno. Il musulmano, quindi, ricerca ciò che è lecito e si sforza di allontanarsi da ciò che è considerato illecito, proibito (Haram).

Non si tratta quindi solamente di scegliere alimenti leciti, ma anche di valutare le modalità di ottenimento. La macellazione rituale, spesso erroneamente

identificata come l'essenza dell'Halal, è solo una parte di un quadro più ampio. Questo processo, che implica l'uccisione dell'animale per dissanguamento, non è solo un atto religioso, ma anche un approccio tecnico che mira a garantire l'igiene, considerando il sangue come un potenziale veicolo di batteri e virus e quindi illecito.

La carne per essere considerata Halal, deve provenire da animali permessi come bovini, ovini, caprini, pollame e alcuni tipi di selvaggina oppure da animali macellati ritualmente ovvero la macellazione deve avvenire da parte di un musulmano esperto che reciti una benedizione (Basmalah) prima di sgozzare l'animale con un taglio netto e profondo per minimizzare la sofferenza.

L'attenzione all'etica non si ferma alla macellazione, ma abbraccia il benessere complessivo dell'animale. L'animale deve essere in ottime condizioni fisiche e psicologiche, provenire da allevamenti etici e rispettare specifici standard. Pertanto, i benefici della carne halal includono una maggiore freschezza e durata di conservazione grazie al completo drenaggio del sangue, una migliore qualità e un minor peso al momento dell'acquisto.

I prodotti proibiti (Haram) sono la carne di maiale in tutte le sue forme e derivati (incluso il grasso), il sangue di qualsiasi tipo di animale, animali morti naturalmente o storditi prima della macellazione, carnivori e rapaci, insetti, rettili, anfibi.

Inoltre, l'azienda che commercializza il prodotto deve aderire a valori religiosi ed etici, pagare le tasse e non essere coinvolta in attività illegali o legate alla mafia o alla criminalità organizzata.

I locali e le attrezzature utilizzati per la lavorazione degli alimenti Halal devono essere impeccabilmente puliti e sanificati per evitare contaminazioni.

Non è ammesso l'utilizzo di ingredienti come alcol, droghe, conservanti proibiti o altri additivi che non siano in linea con i principi islamici.

Si enfatizza, quindi, che l'Halal non è semplicemente una questione di carne, ma un approccio olistico alla vita, coinvolgendo questioni ambientali, etiche e di responsabilità sociale. Non è solo ciò che si mangia, ma anche come si produce e si commercializza.

Per l'Halal ci sono specifiche certificazioni e hanno un ruolo fondamentale di organizzazione nel settore alimentare e non. Queste entità si pongono come ponte tra la dimensione religiosa e quella industriale, garantendo che gli standard di qualità, etica, sicurezza e rispetto ambientale siano rispettati.

Nell'esplorazione dei precetti coranici c'è da tener presente il rapporto tra Islam e cibo, come suggerisce la Sunna ovvero il comportamento del Profeta in termini di pratiche ed educazione. La tradizione islamica incoraggia la moderazione nell'alimentazione, la condivisione dei pasti, l'apprezzamento di ciò che si ha e l'esortazione a non sprecare cibo e nel caso alla donazione dello stesso.

Gli Hadith (aneddoti sulla vita del Profeta, parte costitutiva della Sunna) forniscono indicazioni specifiche sugli alimenti, sottolineando i benefici delle pietanze della natura e nello specifico di frutta e verdura.

Tutte le piante coltivate, erbe e funghi sono considerati leciti per l'uomo, escludendo quelli dannosi per la salute o che offuscano la ragione, come alcolici e droghe. Gli Hadith riportano la predilezione del Profeta per alcuni alimenti, tra cui anguria, melone, cetrioli, uva, mela cotogna e il frutto Kebas dell'albero del Miswak.

Il Corano menziona varie volte frutta e verdura, con il dattero e l'uva in cima alla lista, seguiti da olive e olio d'oliva, melograno e altri alimenti come cetrioli, frumento, aglio, lenticchie, cipolle, banane, mais, erbe aromatiche, zucca e fichi . Ognuno di questi ha effetti benefici per l'organismo.

Numerosi Hadith riportano i benefici di alcune spezie, come il cumino nero, elogiato per le sue proprietà curative. Altri Hadith incoraggiano il consumo di olive e il loro olio, considerato una cura per molte malattie, tra cui la lebbra. Il melograno è menzionato come benefico per lo stomaco.

Il Profeta, poi, suggeriva di rompere il digiuno con i datteri per la loro abbondanza (baraka), o in alternativa con l'acqua per la sua purificazione.

Dal punto di vista fisiologico e nutrizionale, è raccomandato consumare la frutta un'ora prima o due ore dopo i pasti principali. Ciò è motivato dal fatto che lo zucchero nella frutta, il fruttosio, ha un basso indice glicemico e non provoca una rapida risposta insulinica. Il fruttosio può essere immagazzinato come glicogeno nei muscoli e nel fegato, ma il suo accumulo è limitato rispetto ad altri zuccheri. La consapevolezza di questi dettagli contribuisce a una scelta nutrizionale più consapevole e benefica.

L'Halal emerge non solo come una questione alimentare, ma come un modo di vivere che integra principi religiosi, etica e responsabilità sociale. L'Halal diventa un ponte tra la tradizione e le esigenze della modernità, sottolineando la rilevanza di una pratica che va al di là del semplice atto di mangiare.

Al di là del significato religioso, il cibo Halal sta guadagnando sempre più interesse anche tra i non musulmani, attratti da una maggiore attenzione alla qualità, alla sicurezza alimentare e al rispetto del benessere animale. I prodotti Halal spesso seguono standard produttivi più rigorosi rispetto a quelli

convenzionali, offrendo garanzie concrete per un consumo consapevole e attento.

Il cibo Halal è un tema che suscita sempre più interesse in tutto il mondo, riflettendo sia la crescente diversità culturale che la curiosità per le pratiche alimentari delle comunità islamiche.

I cibi “halal”.

Tra i principali alimenti considerati “halal” ricordiamo:

- **La carne, soprattutto quella ovina e il pollame, in minor misura quella bovina e di cammello. Questa carne deve essere però macellata in modo appropriato (“dhabihah”), ovvero con una rapida e profonda incisione della vena giugulare, della carotide e della trachea, lasciando intatta la spina dorsale dell’animale. Nel corso della procedura il macellaio deve pronunciare il nome di Allah e il sangue deve essere fatto defluire completamente. Spesso questa carne viene tagliata a pezzi e impiegata nella preparazione di stufati con verdure.**
- **Alcune tipologie di pesce, soprattutto quello dotato di squame.**
- **I cereali, su tutti il riso e il frumento, utilizzato ad esempio per il “cous cous”, una delle più celebri specialità arabe (o, meglio ancora, berbere), il “bulgur” (diffuso soprattutto in Turchia e Tunisia) e la “pita” un pane di forma bassa e tondeggianti, impiegata per accompagnare, tra l’altro, il “kebab”.**
- **I legumi, come le fave, le lenticchie e soprattutto i ceci: ingrediente fondamentale di salse come l’ “humus” o di preparazioni come le polpette vegetali “falafel” (molto apprezzate in Egitto, Siria, Giordania, Libano, Israele e Palestina).**
- **Il latte e i suoi derivati, tra i quali spiccano un particolare tipo di yogurt, il “labneh”, e i formaggi, come lo “shanklish”.**

•Un'ampia varietà di verdure, frutta secca (come le arachidi e i pistacchi) e soprattutto spezie (tra le quali il cumino, la curcuma, lo zafferano, la cannella, senza dimenticare gli immancabili semi di sesamo).

-I principi essenziali che regolano i concetti di halal e haram provengono da Qur'an e Hadeeth, rispettivamente il Libro Sacro dell'Islam e la raccolta di detti e gesti attribuiti al Profeta Mohammed.

Il Corano e gli Hadith sono le due fonti principali dell'Islam, con il Corano che contiene le parole dirette e letterali di Dio rivelate al Profeta Muhammad, considerate infallibili, mentre gli Hadith sono registrazioni di detti, azioni e approvazioni di Muhammad, che forniscono spiegazioni e applicazioni cruciali del Corano, formando la Sunnah (lo stile di vita del Profeta). Mentre il Corano è un testo unico e definitivamente preservato, gli Hadith sono numerose raccolte, meticolosamente compilate e autenticate nel tempo, che descrivono dettagliatamente la vita quotidiana, il culto e l'etica per guidare i musulmani insieme al Corano.

Corano

- Natura: Le parole letterali di Allah (Dio).
- Rivelazione: Consegnata dall'angelo Gabriele al profeta Maometto nell'arco di 23 anni.
- Stato: la fonte ultima e ineccepibile della legge islamica (Shariah).
- Conservazione: compilato precocemente, durante la vita del Profeta e subito dopo, garantendo un'elevata autenticità.

Hadith (e Sunnah)

- Natura: Narrazioni (detti, azioni, approvazioni) del Profeta Muhammad.
- Scopo: Spiega e approfondisce il Corano, mostrando come praticare l'Islam.
- Stato: costituisce la Sunnah, l'esempio pratico e il modello di vita del Profeta.
- Conservazione: raccolta e classificata in seguito, con rigorosa verifica dei narratori e delle catene di trasmissione (isnad) per verificarne l'autenticità (ad esempio, Sahih Bukhari, Sahih Muslim).

Relazione e importanza

- Complementare: il Corano comanda l'obbedienza al Profeta e gli Hadith forniscono tale guida.

Interdipendenza: il Corano è generale, mentre gli Hadith offrono informazioni specifiche, come ad esempio come pregare o fare la carità, rendendo entrambi essenziali per una comprensione e una pratica complete dell'Islam.