

8 Binnenland Ramadan is begonnen

Pastilla van kip



Dadels



Harira



Brik met tonijn



Chebekia (zoete koekjes)



Tagine van lamsvlees en pruimen



Vasten geeft werkende moslima een kick

Vandaag begint de ramadan. Hoe combineren fulltime werkende, jonge moslima's hun werk met vasten, 's nachts bidden, koken voor visite en moskeebezoek? „Mijn schoonmoeder kookt uitgebreid.”

Door onze redacteurs DANIELLE PINEDO en FREDERIEK WEEDA AMSTERDAM. Sohaila El Ouahabi (32) staat komende maand elke nacht om drie uur op voor het ochtendgebed. Ze eet zeven dadels en drinkt wat koffie. Om zeven uur gaat de wekker. Ze woont in Amsterdam en werkt in Utrecht als gezinstherapeut. 's Avonds laat mag ze pas weer eten en drinken. Vandaag is de ramadan begonnen.

Ruim 40 procent van de vrouwen met Turkse ouders, en 38 procent van de vrouwen met Marokkaanse ouders, werkt meer dan twaalf uur per week buitenshuis, blijkt uit cijfers van het CBS. Hoe combineren zij een fulltime baan met alle ramadan-rituelen? Vasten, bidden, 's avonds laat naar de moskee, bezoek afleggen, bezoek ontvangen en dagelijks koken.

Het is pittig, zeggen drie werkende vrouwen die in Nederland zijn geboren of in elk geval opgegroeid. Ze slapen weinig en moeten lange dagen maken zonder eten of drinken. Maar vasten is ook heilzaam, zeggen ze. Ehtimaad Rais (33) uit Amsterdam, die als internetproducer in Hilversum werkt: „Vooral de eerste dag is zwaar, maar je lichaam went er snel aan. En je krijgt echt energie van het vasten. Heel gek.” Sterker, ze zeggen zich alle drie te verheugen op deze vastenmaand.

Het avondeten begint dit jaar om tien voor tien 's avonds, wat heel laat is vergeleken met de ramadan in de winter. De vastenmaand verschuift elk jaar tien dagen, zodat moslims in dertig jaar alle seizoenen meekrijgen. Voordeel, zegt Rais, is dat ze na het werk uren de tijd heeft om te koken. Nadeel is dat het gebied in de moskee pas om elf uur 's avonds begint. En de volgende ochtend moet ze weer werken.

Rais en haar man gaan bovendien naar een imam aan de andere kant van Amsterdam. In een afgehuurde

zaal in Osdorp reciteert hij elke nacht (na elfen) uit de Koran. De imam is speciaal voor ramadan ingevlogen uit Indonesië. „Zijn stem is zó prachtig als hij reciteert, dat moslims uit de hele stad naar hem komen luisteren. Ik, mijn man en vrienden ook. Het is ontroerend.” El Ouahabi neemt de laatste tien dagen van ramadan altijd vrij, zodat ze tot laat in de avond naar de moskee kan. „De eerste twintig dagen doe ik dat doordeweeks niet, anders ben ik niet scherp op mijn werk.”

Doorwerken én vasten lijkt zwaar, maar de ontbering geeft een kick, zegt de Tilburgse taalkundige Zakia Lamghari (30). „Tijdens ramadan leg je alle zintuigen stil. Je eet niet, hoort geen gerommel, ziet geen slechte dingen, zegt geen slechte dingen enzovoorts. En als je honger hebt, mag je niet geïrriteerd worden. Het werkt zuiverend.”

Het koken, zegt Lamghari, neemt minder tijd in beslag dan vroeger. „Mijn moeder was huisvrouw en had acht kinderen. Als we thuiskwamen, stond de tafel tijdens ramadan elke dag vol hapjes. Pannenkoeken met gehakt, dadels, soep, zoetigheden. Ik maak zelf alleen harira, de traditionele soep. Die is rijk gevuld, met groenten, kikkererwten, linzen, vlees, tomaten, vermicelli. Dat maak ik wel om de dag, want langer dan twee dagen gaat het niet mee. Mijn schoonmoeder woont hier in de buurt en zij kookt uitgebreider. We eten ook wel eens bij haar.”

Moslims 'breken' de vast als het donker wordt met dadels en melk. Vervolgens eet Ehtimaad een zelfgemaakte smoothie. „Mijn moeder maakte vroeger allemaal heerlijke dingen voor de avond omdat ze het zelf vond dat wij de hele dag moesten vasten”, zegt zij. „Ik maak alles wat je wil”, zei ze dan. Maar op een goed moment hebben we besloten dat ramadan geen eetfeestje moet worden. Alleen wanneer er bezoek is. Een iftar (de maaltijd) hoort sober,

gezonder en verantwoord te zijn. Niet te zwaar.”

Marjo Buitelaar, hoofddocent moderne islam aan de Rijksuniversiteit Groningen, interviewde veel moslima's, ook over de ramadan, voor haar boek *Islam en het dagelijks leven* (2006). Zij zegt: „De meeste werkenden voor de avond omdat ze het zelf vond dat wij de hele dag moesten vasten”, zegt zij. „Ik maak alles wat je wil”, zei ze dan. Maar op een goed moment hebben we besloten dat ramadan geen eetfeestje moet worden. Alleen wanneer er bezoek is. Een iftar (de maaltijd) hoort sober,

ontlenen geen status aan een maaltijd.”

Veel werkende moslima's gaan tijdens de ramadan eerder naar huis of werken door tijdens de lunch zodat ze een uurtje eerder weg kunnen, zegt Buitelaar. „Zij koken 's avonds voor de volgende dag of vragen hun moeders mee te helpen. Die moeders zijn onmisbaar. Zij maken liters harira voor hun dochters. Die vriezen het in en eten er de hele week van.”

Volgens Buitelaar ervaren werkende moslima's de ramadan over het algemeen niet als religieuze verplichting, maar als een feest. „Zij zijn trots als zij ondanks hun drukke baan een maaltijd op tafel kunnen zetten. Ze vinden het opwindend.” Dus helemaal geen klachten? Nou ja, twee. „Sommige vrouwen vinden het jammer dat ze weinig tijd hebben om de Koran te lezen of te mediteren. Als je fulltime werkt is het moeilijk om verdieping aan de ramadan te geven. Dat contemplatieve schiet er een beetje bij in.”

Ook vinden moslima's het volgens Buitelaar moeilijk dat autochtone collega's de ramadan verbijzonden. „Jaar in jaar uit dezelfde vragen, dat gaat op den duur vervelen.” Ehtimaad Rais kan erover meepraten: „Ik krijg maar niet uitgelegd dat ik totaal niet aan eten denk tijdens het vasten. Nederlanders zeggen: 'O sorry, vind je het erg als ik een broodje eet? Je zult wel honger hebben.' Maar dat is niet zo. Je lichaam went aan het vasten en het is prettig.”

En de echtgenoten, helpen die nog een beetje mee in de keuken? Ja, zeggen Rais en Lamghari – als zij hulp nodig hebben. „Nee”, zegt Marjo Buitelaar. „Koken blijft een vrouwenaangelegenheid. In die zin verandert er weinig.”



Alle gerechten zijn gemaakt voor de ramadan in de keuken van restaurant Zina in Amsterdam. Foto's Roger Cremers

Recept voor harira (soep)

De Amsterdamse Ehtimaad Rais (33) maakt zo harira, ramadansoep voor Marokkanen.

- Scheutje olijfolie
- 2 teentjes geperste knoflook
- 2 rode fijngehakte uien
- 2 aardappelen in blokjes gesneden
- 3 kleingesneden worteltjes
- 450 g tomaten, pellen en zelf pureren
- fijngehakt peterselie, koriander en selderij
- verse gember
- 1 tl zwarte peper
- 2 tl grof zeezout
- paar draadjes verse saffraan
- 1/2 tl cayennepeper
- 1 tl paprikapuree (zelfgemaakt)
- 125 g groene linzen
- 600 ml groentenbouillon (liefst zelfgemaakte)
- 200 g geweekte kikkererwten
- 50 g geweekte witte bonen
- 100 g vermicelli
- sap van 1 citroen.

Warm de olijfolie ietsjes op in een grote soeppan. Fruit hierin eerst de knoflook lichtjes en doe dan de gesnipperde ui erbij. Laat het lekker zacht worden (laag vuur). Voeg de aardappelen, wortel, bonen, kikkererwten, linzen toe, de vers gepureerde tomaten, citroensap en bouillon toe. Roer dit goed en laat het borrelen, voeg nu de peterselie, selderij, koriander, gember, zwarte peper, saffraan, cayennepeper en de paprikapuree toe. Draai het vuur lager en laat alles circa 30 minuten sudderen. Voeg indien nodig meer bouillon toe. Voeg als laatste de vermicelli toe.

Ramadan geldt ook voor sporters op Olympische Spelen

Werken tijdens de ramadan is zwaar. Maar hoe zit het met de ruim drieduizend islamitische sporters die meedoen aan de Olympische Spelen in Londen? Het merendeel wordt niet vrijgesteld van de religieuze plichten. Alleen de sporters uit Egypte en de Verenigde Arabische Emiraten mogen dankzij een fatwa van hun religieuze leiders eten en drinken.

„Het vergt gewoon wat meer planning”, zegt Yessin Rahmouni, een in Nederland geboren dressuurruiter met dubbel paspoort die in Londen voor Marokko uitkomt. „Maar ondoenlijk is het niet.” Hij wil tijdens de

Spelen 's nachts opstaan om „een broodje te eten” en wat te drinken. Zorgen maakt hij zich niet, „want de dressuur vergt relatief weinig krachtsinspanning”. „Maar ik kan mij voorstellen dat het voor islamitische atleten een veel zwaardere opgave is.”

Tijdens de Olympische Spelen van 1980 in Moskou won de Tanzaniaanse atleet Suleiman Nyambui zilver tijdens de 5.000 meter. Ook hij hield zich destijds aan de religieuze voorschriften. Sindsdien is het nooit meer voorgekomen dat de Zomerspelen met de ramadan samenvielen.