

كان يوم الثلاثاء 13 أفريل 2021 أول أيام رمضان لينتهي في يوم 12 ماي. في ليلة من ليالي شهر رمضان نزل القرآن على النبي محمد ﷺ حين زاره جبريل عليه السلام وقرأ عليه آيات من القرآن لأول مرة و تسمى هذه الليلة ليلة القدر.

يتكون التقويم الإسلامي، و هو تقويم قمري ، من 354 أو 355 يوماً ، هذا يعني أنها أقصر بـ 10 أو 11 يوماً تقريباً من التقويم الميلادي و لهذا السبب يتراجع ببطء في السنة الشمسية. سيبدأ رمضان في عام 2022 في الثاني من أفريل، تقريبا، وينتهي في الأول من ماي. يختلف موعد شهر رمضان من سنة إلى أخرى لأن التقويم الهجري يتبع حركة القمر.

يحدد الهلال (و هو القمر) موعد أول الشهور القمرية مثل بداية شهر رمضان وآخره بإتمام عدة الشهر ثلاثين يوماً عند عدم الرؤية للهلال ، لإمكانية أن تعيق الظروف الجوية رؤية القمر.

عند نهاية شهر رمضان المبارك، يحتفل بعيد الفطر في فاتح شهر شوال وقد سمي فطراً لأن المسلمين يفطرون فيه بعد صيام شهر رمضان.

رمضان هو الشهر التاسع من التقويم الهجري. الصوم في رمضان هو ركن من أركان الإسلام الخمسة.

يصوم المسلمون هذا الشهر من الفجر حتى غروب الشمس، باستثناء كبار السن ، الحوامل، المرضعات، المرأة الحائض، مرضى السكري و المصابين بأمراض مزمنة. على المسلمين أن يمتنعوا خلال هذا الشهر عن القيام بمعاصي من شأنها أن تبطل الصوم مثل النشاط الجنسي، العادات السيئة مثل الكلام أو الأفكار الخبيثة أو العنف. فترة الصيام تشمل الإكثار من الصلاة و الأدعية وتلاوة القرآن والتزام أكبر في الأعمال الصالحة وفي الاعمال الخيرية والصدقة.

## طعام رمضان

تسمى الوجبة التي تسبق الفجر بوجبة "السحور" ، وهي عادة ما تكون وجبة خفيفة نوعا ما حسب ما أكل في الليلة السابقة. أما الوجبة التي يفطر بها عند غروب الشمس تسمى بوجبة الإفطار: وتبدأ عادة بأكل التمر.

تختلف الأطباق حسب البلد ومن الصعب تحديد سحور عام أو إفطار عام لذلك عبير ، متعاونة في المدونة وحاصلة على درجة الماجستير في اللغة والأدب والحضارة الإيطالية ، ستصف لنا أشهر الأطباق في المطبخ التونسي خلال شهر رمضان.

## من أبرز المأكولات التي لا تغيب عن مائدة رمضان في تونس

يتكون الإفطار عموماً من ثلاث مراحل، و تتضمن أولاً تناول عدد فردي من التمر ، وفقاً لسنة الرسول صلى الله عليه و سلم، ثم تناول الحساء ثم الانتقال إلى الطبق الرئيسي.

من الأطعمة الأساسية الموجودة على جميع موائد الإفطار ، في جميع الدول العربية ، هي التمر ، حيث أنها تعطي على الفور السكريات والطاقت التي يحتاج لها بعد يوم من الصيام.

في تونس ، خلال شهر رمضان ، هناك طبق تقليدي لا يغيب عن موائد الإفطار: الملسوقة أو البريك. وهي عبارة عن عجينة مصنوعة من السميد والدقيق ثم تُطوى إلى شكل مثلث وتُحشى في غالب الأحيان

بالبطاطا والبقدونس والتونة والبيض. بعد وضع الحشو في الورقة ، يقلدالبريك في المقلاة بالزيت الساخن ويقدم ساخناً مع شريحة من الليمون.

هناك طبق آخر موجود دائماً في رمضان هو الشورية. وهو حساء يتكون من المعكرونة الصغيرة (أشهرها يسمى لسان العصفور) أو من حبوب الشعير. تقدم الشورية ساخنة مع عصير الليمون الطازج. المكونات الأساسية للشورية هي: اللحم / الدجاج / السمك والحمص والكرفس والبصل. كما لا تغيب أيضاً الخضراوات والسلطات ، فهي مصدر للمياه.

خلال المساء تؤكل الحلويات. من الحلويات التونسية التي لا يتم تناولها إلا في رمضان هي الزلابية. و هي حلوى مقلية مقرمشة على شكل حلزوني صفراء أو برتقالية. تُصنع العجينة من الماء والدقيق والخميرة ، وتُقلى في الزيت ثم تغمس في شراب الماء والسكر والليمون.

أما في السحور فيأكل البيض والبسيسة والموز والياغورت وغيرها من المأكولات التي تعطي إحساساً بالشبع.

البسيسة هي خليط من الحبوب(قمح، عدس، حمص...) التي ترحى لتتحول إلى طحين ثم تخلط بالماء أو الحليب، كما يمكن أن تخلط بالزيت أو بالعسل و هي ذات قيمة غذائية كبيرة.

قبل الإفطار يتمنى شهية طيبة وبعد الإفطار يقال صحة شريبتك!