

Sabores y nostalgias de Palestina

Por Lucy Cumsille





Sabores y nostalgias de Palestina

Por Lucy Cumsille

Más que un libro de recetas

CONSIDERAR A ESTE LIBRO sólo como una colección de recetas prácticas, con productos medidos y las correctas fórmulas de preparación, es una parte de la verdad. Aunque el verbo claro y preciso de Lucy Cumsille cumple nitidamente con esta misión, pionera en el tema, la obra merece una lectura más profunda.

Sin proponérselo, con la obra entrega además un intenso testimonio de vida y época que linda con la novelística.

Porque, ¿cuál es la razón para rescatar de la memoria estos guisos de vapores olorosos de larga preparación, aquellas habilidades de manos sabias y prolijas, esos sabores intensos, aplicados en pinceladas precisas?

Como ocurre en toda buena historia, se parte de un conflicto. Que para los historiadores es el dominio otomano sobre los árabes. Pero que en la práctica colocó a sus padres en la ruta del exilio. Lo que parece ser el destino de la humanidad, siempre nómada, a quien la naturaleza o las guerras obligan a ponerse cada tiempo en marcha, desde que existe como especie.

Las riquezas, que ni los traslados ni los saqueos son capaces de arrebatarlos, son las que se aferran en la memoria y jamás se pierden. Parece poco, pero es ni más ni menos que una identidad. Formada de fotos borrosas,

de relatos recordados a medias; también de perfumes familiares, de rituales caseros que de niños nos encantan y hacen añorar lo que nunca conocimos, pero que sabemos nos pertenece.

Una identidad que se refuerza cuando se transplanta. Enfrentando un mundo diferente, ajeno, donde siempre abunda una crueldad infantil contra lo desconocido. No era otra cosa llamar "turcos" a los árabes en esa época.

El antídoto estaba en el hogar. Los sabores de la tierra lejana, las tradiciones y los nombres originales mitigaban las ausencias y los sinsabores. Lo suficiente para plantar la tienda e incorporarse con entusiasmo al milagro cotidiano de despertar cada día. No otra cosa ha sido la historia oficial ni la hogareña.

Lucy Cumsille recita como un mantra, como una letanía poderosa los ingredientes de esta identidad de aromas y sabores que recibió por herencia. Y sin darse cuenta está recreando. Porque las identidades están vivas y nunca dejan de evolucionar.

Hipnotizada por el recuerdo, incorpora sutiles variantes. Productos americanos reemplazan a los del Medio Oriente original. Los mismos productos maduran de un modo algo distinto bajo el sol chileno y nutriéndose de estas tierras. Es una realidad recuperada, ● ● ●

• • •
que no copia mecánicamente sino que enriquece, proyectando la identidad a lo amplio del planeta. Y si la identidad de origen se acostumbra a este paisaje que pareció tan diferente el primer día, la fuerza de una identidad va domesticando, a su vez, al entorno. Mirando con ojo de antropólogo, en los últimos diez mil años todos hemos sido inmigrantes en Chile. Territorio que no es otra cosa que la suma de esfuerzos de hombres llegados de todos los puntos cardinales, con ansias de convertir esta tierra generosa en hogar propio, rodeado de amigos.

En una generación los extranjeros se funden con la muchedumbre, y muchos de ellos se convierten en personajes de la producción, del pensamiento, del arte. La propia Lucy ha sido parte fundamental de la empresa periodística que ha encabezado la comunicación nacional a lo largo de la vida republicana.

Y ahora quiere entregar, generosamente,

esa herencia que la vincula con los ascendientes más remotos.

Es tan valiosa herencia la identidad, que se perfuma con el cilantro de los huertos locales.

Creo que en este sentido hay que entender su legado. Regalo inapreciable para quienes añoran esta identidad palestina, pero que han perdido el detalle de ingredientes, cantidades y procesos. Válido por cierto para todos quienes tuvimos las raíces junto al Mediterráneo, emparentados por siglos y siglos de frutos, condimentos y modos de cocinar compartidos.

Pero más todavía: esta obra constituye un presente inapreciable para esas chilenas y chilenos a quienes este siglo de convivencia ha permitido conocer y hacer propia la identidad y el culto a la hospitalidad de este grupo humano que Lucy representa, y que hace ya mucho tiempo se fundió plenamente con la chilenidad, a la que todos aportamos.

Rodolfo Gambetti del Pino
Cronista gastronómico

Recetas de familia

HACÍA BASTANTE TIEMPO que tenía intenciones de escribir un libro sobre la comida árabe, motivada quizás al escuchar a mucha gente hablar que este tema le produce nostalgia y recuerdos de sabores de la vida familiar, tanto en la niñez como la adolescencia, pero no saben cómo elaborar los platos. Casi no existen libros al respecto y la mayoría de las recetas circulan generalmente de boca en boca y las mujeres las transmiten de generación en generación a sus hijas con el fin de que cumplan éstas bien sus tareas hogareñas y agraden a sus maridos. De ahí nació la motivación de escribir este libro.

Elaborar un buen plato es como hacer un poema, ya que éste debe contener emoción, armonía, medida, aroma, capacidad de excitar, y ser capaz de invitar a todos a vivir una existencia más apasionada.

La mujer árabe de hoy está consciente de tener en sus manos la responsabilidad de conservar las tradiciones de sus antepasados pero no sabe cómo cocinar con todos los sistemas antiguos. Hoy, cuando la vida ha cambiado tanto... y ya casi se han olvidado algunas de las recetas.

Actualmente la mujer árabe trata de conservar sus tradiciones ancestrales, su religión y cultura en una sociedad donde la modernidad, la tecnología y el consumismo están muy presentes. Sin embargo, ella intenta compatibilizar ambas influencias y acomoda su vida a las mismas.

Mis padres nacieron en Palestina, en un pueblo llamado Beith-Sahour, donde, según cuentan, los ángeles anunciaron a los pastores el nacimiento de Jesús.

Bajo la dominación turca en Palestina (año 1911) se llevaban a la guerra a los hijos mayores de 17 años. Mi abuela, para evitar que mi padre fuese enviado, lo embarcó clandestinamente a América del Sur, en un barco italiano, pero antes de abandonar el país lo casó con mi madre que apenas tenía 13 años, a fin de mantener las raíces de origen. El matrimonio no fue consumado. Mi padre abandonó el país en compañía de un primo hermano de la misma edad, saliendo desde el puerto de Marsella, con destino a Buenos Aires. Eran hombres jóvenes, fuertes, sin profesión, pero con todo con un gran espíritu emprendedor. En la capital argentina permanecieron por un año trabajando en todo tipo de actividades.

Un hermano de mi madre vivía en Chile, y decidieron entonces radicarse en este país, donde se dedicaron al comercio.

El primer quehacer laboral fue la compraventa de las más variadas y diversas mercancías. Esta venta ambulante abría un gran radio de acción y conocimiento de los lugares, permitiéndoles formar una clientela, lo que les obligó a instalarse en aquellos pueblos en forma definitiva. Su llegada a Chile, no fue fácil, más bien es una historia de grandes sacrificios. Cruzaron mares y ● ● ●



LA AUTORA:
Lucy Cumsille Núñez.



SU MADRE:
Carmen Núñez en dos momentos de su vida.

● ● ●
montañas, buscaban dar lo mejor de su vitalidad.

Esta es una historia de rebelión contra un destino de oprobio que los decidió a lanzarse en una aventura hacia tierras americanas que lo prometían todo, pero que había que ganárselo. Estuvieron expuestos a más críticas y la difamación por haber sido estigmatizados como un grupo étnico inferior. La prensa y medios intelectuales chilenos utilizaron argumentos peyorativos para menospreciar a los árabes.

A pesar de esta situación, más o menos desfavorable del pueblo chileno con los emigrantes árabes, existieron algunas condiciones buenas, como la posibilidad de instalarse en el país, acceder a la educación para las nuevas generaciones, realizar cualquier actividad económica y la libertad de la práctica religiosa.

Al cabo de algunos años, mi padre mandó a buscar a mi madre y aquí formaron su hogar, cuando habían nacido mis tres hermanos mayores, y en Palestina terminaba la dominación turca y llegaban los ingleses. Entonces mis progenitores decidieron regresar a Palestina. Permanecieron allí sólo por un año, mi madre no se acostumbró y le pidió a mi padre regresar a Chile. Volvieron y se instalaron en forma definitiva en el país que los acogía, con todo el sentido de entrega a la nueva patria y dedicando todo su esfuerzo a sentar las bases de la riqueza material y

legaron la enseñanza de que todo se puede lograr con trabajo y responsabilidad.

Luego llegaron otros hijos, a los que educaron con esmero y cariño, con un profundo sentido religioso y un marcado espíritu de familia, logrando ser todos ellos grandes profesionales. Tuvieron que aprender el idioma y mi padre llegó a ser un gran comerciante e industrial, reconocido por todos sus pares.

Mi madre, mientras, se dedicó al cuidado de los hijos y a mantener a la familia unida. Ella siempre conservó sus raíces, y tradiciones, en especial en el arte culinario.

Nuestros padres se instalaron en Chile con el orgullo de pertenecer a una cultura que ha dado muestras de ser génesis en numerosas ciencias y maestrías de enormes progresos inscritos en la memoria colectiva de la humanidad.

Mis padres nos legaron que todo se puede alcanzar con esfuerzo y sacrificio. Nos enseñaron que la cultura es más que la educación, que la formación en valores es más que el éxito personal sin sentido social. Nos mostraron que saber preservar las raíces sin excluirse del nuevo medio social es un acto sagrado, de sentirse unido a algo superior, de permanencia en el tiempo y espacio.

A través de este libro quiero rendir un homenaje a Mi MADRE, una mujer extraordinaria, que nos legó una herencia

maravillosa, y nos mostró las delicias culinarias de una de las civilizaciones más grandiosas, como es la cocina árabe. Ella hacía de la cocina un arte, con gran creatividad mezclando aceites, mantequilla, especias, etc. y en cada una de las preparaciones de los platos ponía todo su amor y daba amor, haciéndonos participar del arte del buen comer y el buen beber.

Yo, desde pequeña, me sentaba a su lado y le ayudaba en la elaboración de los platos y así fui aprendiendo a mezclar especias y sabores, pero nunca supe las cantidades que se empleaban. Sólo ella sabía bien cuánta cantidad se requería en cada uno de los platos que preparaba.

Aprendí que para los árabes es muy importante la comida, y ellos se muestran muy contentos y satisfechos al ver comer a sus invitados los platos que se les ofrecen. El comer mucho representa rasgos de generosidad por parte de quien lo hace y esperan reciprocidad cuando les toque el turno en convertirse en huésped.

La comida de los árabes tiene muchas tradiciones, ellos son muy acogedores y afables. Recuerdo que en nuestro hogar, mi madre ofrecía a toda persona que llegara cualquier cosa que se estaba comiendo, aunque muchas veces no quedara nada. Ella siempre tenía algo que lo suplía, y jamás nadie se retiraba de nuestro hogar sin haber saboreado algún alimento.

Ahora bien, la comida es muy elaborada, y depende de la persona que la prepare, y de la habilidad que ésta tenga. Mi madre la trabajaba mucho y ocupaba muchas horas del día en ello, es por eso que a pesar de que la receta es la misma, el sabor resulta diferente entre las personas que la preparan. Ella decía que había que tener manos y dedos delicados para ello.

Como el hombre árabe es muy machista, no permitía que la mujer saliera de casa, por lo que ella se dedicaba sólo al cuidado de los hijos y cocinar, sin poder cultivar amistades. En ocasiones importantes, como las fiestas, acostumbraba a ser elevado el número de comensales y la anfitriona requería mayor número de mujeres elaboradoras. Entonces, solicitaba la ayuda a sus vecinas y amigas, que se reunían por la tarde, hasta altas horas de la noche, lo que les permitía intercambiar ideas, charlar, discutir. El hombre árabe, de por sí autoritario y conservador, paradójicamente no podía impedir estas reuniones de trabajo.

En este libro he querido ofrecer un contenido de recetas gastronómicas para elaborar platos típicos, fáciles, y que estén al alcance de todas las habilidades y de todos los bolsillos.

La materia prima principal para la elaboración de los platos típicos árabes se importan de Francia, Inglaterra, Alemania. Increíblemente, España ha sido el último país europeo en conocer la comida árabe. ■

Agradecimientos

Son muchas las personas que de una u otra forma han ayudado a ver publicado este libro, pero no puedo dejar de mencionar y agradecer, especialmente a mi madre, por todo lo que significó para mí, y por dejarme este legado tan preciado, que hoy quiero compartir. También a mi hijo Andrés, quien con dedicación y cariño tomó las fotografías que complementan las recetas. A Jimmy Scott, quien, con sus pinceles talentosos, buscó y buscó hasta encontrar una portada adecuada al tema. A Juan Politeo, quien, sin dudar, me alentó y dio todas las facilidades al alcance suyo para publicar el libro. A Rodolfo Gambetti, quien me emocionara con sus palabras del Prólogo; a Óscar Aedo, quien me motivó e impulsó permanentemente a terminar este libro, y que luego él corrigiera entusiastamente. A Mario Vidal y Tomás Castillo, quienes tuvieron a su cargo la diagramación y diseño, sin importarle el tiempo que restaban a su descanso. A todos ellos, muchas gracias

Lucy Cumsille

La cocina **Árabe**

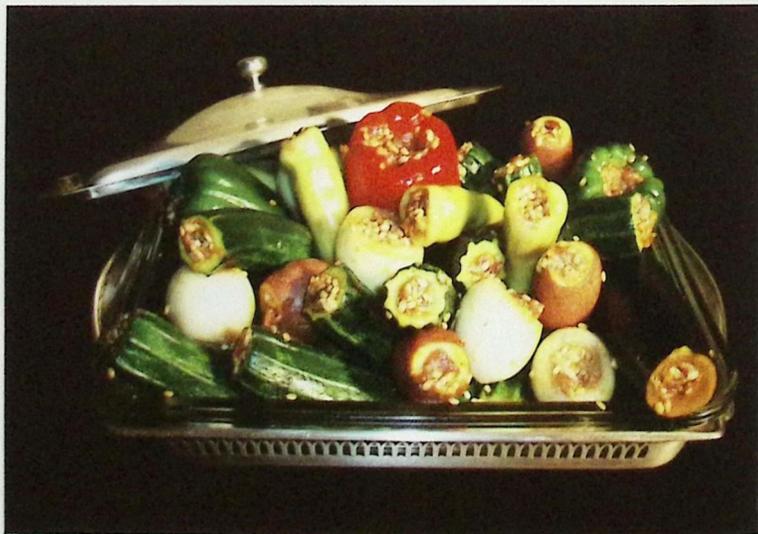
EL ARTE CULINARIO árabe no consta de varios platos sucesivos como la cocina europea, sino que se sirve todo a la vez.

La mayoría de los platos de la cocina árabe están preparados con todo el esplendor que ofrecen los mejores cereales, legumbres, frutas y verduras, en las más variadas preparaciones. Se integran exquisitos yogures, quesos de cabra, frutas secas como nueces, almendras, pistachos, semillas de sésamo, aceite de oliva, menta, perejil, limones, tomates, cebolla, ajo.

La presentación de los platos llena los ojos con artísticas decoraciones. La variedad de

platos en una comida es numerosa. Se comienza con unas tapitas "mezze" como entrada, con pastas de varios tipos para untar en pan pita, o hasta fruta seca. Se integran además los humus, el falafel, el babaganoush, el labneh, el tabbouleh, pastelitos rellenos. Se continúa con el plato principal de carne de vacuno o cordero. Brochetas de carne al carbón, guisados especiales y al final, frutas frescas, pastelitos dulces, budines y café al estilo turco el mejor café hecho por la anfitriona con cariño y dedicación.

En un banquete con invitados se incluyen 3 o 4 platos fuertes.



Algunas **costumbres árabes**

Antes de la comida

- Lavarse las manos.
- No se debe utilizar utensilios de oro ni plata.
- Sentarse decentemente.
- Conformarse con lo que hay de alimentos.
- Jamás comer solo.

Durante la comida

- Bendecir los alimentos de la mesa antes de sentarse a comer.
- No hay que empezar a comer antes de que lo haga el que tiene más años entre los presentes.
- Empezar la degustación con un poco de sal o dátiles.
- Los bocados deben ser de tamaño pequeño y bien masticados, para facilitar la digestión.
- Si los platos son comunes (no individuales), debe uno comer por el lado del plato que le corresponde.
- No hay que vigilar ni dedicar atención al comportamiento de los demás, para no cohibirlos.
- Masticar y tragar en silencio y no hacer sonidos molestos.
- Nunca eructar.

Al finalizar de comer

- Dar gracias a Dios o Alá por la donación de los alimentos.
- Para acabar la comida, tomar un vaso de agua fresca.
- Después de almorzar, tomar una siesta de corta duración.
- Después de cenar es aconsejable pasear, aunque sean cien pasos.

Las especias

EL COMERCIO de las especias fue intenso y apasionado para la civilización occidental. Se provocaron guerras, se enriquecieron familias, condicionaron parte de la política y alegraron las mesas de los europeos.

Muchas fueron las especias que llegaron al Viejo Continente, en forma de granos, hojas o hierbas, todas conservando sus exquisitos aromas.

Sus olores hacían volar la imaginación de nuevos mundos llenos de exotismo y de aventura, leyendas, cuentos e historias se mezclaban hasta configurar la fiebre por conseguir enriquecerse con ellas.

Aventureros soñaban con barcos llenos de esta mercancía más valiosa que el oro. Hasta Colón intentó llegar a la India por otra ruta, evitando el acoso de los barcos portugueses, con la suerte de encontrar en medio de su

recorrido con esta tierra maravillosa, que se conoce hoy como el continente de América.

Las especias se impusieron como elementos imprescindibles en los festines, banquetes y agasajos. Sus nombres están registrados para siempre en la historia de la humanidad, y siguen presentes en las mesas de nuestros contemporáneos.

Las especias cambiaron en varias ocasiones el curso de la historia, sus nombres han quedado grabados en libros sagrados, en la Biblia, en los papiros egipcios en las obras de Herodoto, el padre de la historia, y llegan a nuestros días conservando su eterno atractivo y sugestiva influencia.

Dentro de la gastronomía árabe no se debe dejar de lado la gran importancia que tienen las especias en la elaboración de las comidas,



Cúrcuma

Es también conocida como sal de Oriente. Tiene un aroma parecido al de la pimienta y un sabor amargo y picante al mismo tiempo, que condimenta los alimentos y les da un color amarillo naranja. Solía utilizarse como sustituto del azafrán, como colorante más barato, aunque el sabor no puede compararse con el del azafrán.

Pimienta

La palabra pimienta procede del latín pigmentum, cuyo significado es colorante de materia orgánica. Los romanos la empezaron a utilizar en Egipto como droga afrodisíaca y posteriormente como condimento. En algunos textos latinos, se habla del calor que produce y la voluptuosidad que da al cuerpo esta especia. La pimienta es una de las

primeras especias conocidas por la civilización y probablemente la más utilizada hoy en día en todo el mundo. La pimienta se convirtió en un artículo de comercio entre India y Europa desde épocas tempranas y los árabes la canjeaban por oro. En la antigua Grecia y en Roma los tributos se exigían en pimienta y los romanos eran particularmente aficionados a

esta especia.

Hoy tres tipos de pimienta: Pimienta negra, que va muy bien con las carnes, ave pescada y verduras.

Pimienta verde, se emplea en platos y salsas menos picantes.

Pimienta blanca, es más suave que la negra, y se utiliza para sazonar platos a los que la pimienta negra estropearía la presentación, como por ejemplo la salsa bechamel.

es por eso que las menciono y aprenderemos a emplearlas.

Las especias, según su definición, son sustancias aromáticas de origen vegetal provenientes de plantas tropicales que se utilizan como condimentos. Una especia puede ser una planta, la flor, el capullo, el estigma, la raíz o la corteza de una planta.

Las más importantes, salvo tres, proceden de Oriente. Las excepciones son la pimienta inglesa, pimientos y vainilla, que son originarios de las regiones tropicales de América Central.

Las especias tienen una historia romántica y exótica y están rodeadas de mitos y leyendas, algunas de las cuales fueron inventados por mercaderes que querían mantener el secreto del origen de estos

productos frente a sus competidores, mientras que otros surgieron de la administración que producía la singularidad de estos condimentos.

Fueron asociadas a animales imaginarios, como el ave fénix, el dragón o las serpientes mitológicas.

A lo largo de toda la historia, las especias fueron más valiosas que las hierbas aromáticas, incluso en los países de origen. Curiosamente, aunque no tuvieran la misma importancia en la literatura que estas últimas, fueron consideradas como algo místico y empleadas, según esta creencia, en las ceremonias rituales, de culto o de curanderismo.

Por primera vez, las hierbas son mencionadas en el Antiguo Testamento, en el ● ● ●

Comino

Es una planta originaria de Oriente, aunque hace unos dos mil años que crece en el Mediterráneo. Es una típica umbelífera, con hojas finas y umbelas de flores blancas y rosadas. Sus semillas son estrechas, marrón amarillentas, alargadas y ovaladas de unos 5 mm. de largo, con aroma fuerte y pesado. En el Antiguo Testamento, en el libro de Isaías, se menciona el cultivo del comino y también se habla de él como diezmo, en el Nuevo Testamento. En la comida árabe este producto no puede faltar.





viaje de la reina de Saba para encontrarse con el rey Salomón en Jerusalén, el año 950 a. de C., realizado aparentemente para desarrollar las relaciones comerciales de las rutas de las especias, de las que provenía una parte considerable de los inmensos ingresos del Rey.

Durante el primer y segundo milenios antes de Cristo, Arabia, prosperó como portadora de Oriente a Occidente de esta preciosa mercadería. Los árabes, valiéndose de caravanas de burros, ejercían el comercio desde Catay, llevando canela, casía, cardamomo, incienso, jengibre y cúrcuma. Estos sagaces mercaderes ocultaban astutamente el origen de su mercancía, dando origen a numerosas leyendas. Afirmaban, por ejemplo, que la canela sólo se podía encontrar en profundos valles de África, infestados de serpientes venenosas. El truco dio resultado y fue así como monopolizaron

el comercio por muchos siglos.

Las excavaciones hechas en el valle del Indo revelaron que las hierbas y las especias ya se empleaban más de mil años antes de Cristo.

Alejandro Magno (356-323 a. de C.), en su intento de extender la influencia de la Grecia clásica, llegó al valle del Indo y descubrió la posibilidad de una ruta directa para el comercio de especias con Oriente.

A partir de ese momento, las especias se hicieron conocidas en todo el mundo clásico (Hipócrates, el padre de la medicina moderna incluye el azafrán, la canela, la pimienta, y el jengibre en sus 400 plantas con propiedades medicinales que describe).

Los romanos, como ya habían hecho los griegos, comprendieron que los precios que fijaban los árabes eran abusivos y comenzaron a comerciar con la India, rompiendo con el

Canela

En la antigua Arabia era una mercancía tan valiosa que sólo los sacerdotes tenían derecho a recogerla. El primer manojito era ofrecido al sol y luego se utilizaba para encender el fuego sagrado en el altar donde el sumo sacerdote ofrecía el sacrificio. Los antiguos egipcios empleaban canela para los embalsamamientos y para los hechizos. El primer documento en que

se registra la canela, como un producto de Ceilán, corresponde a 1275. Hasta aquella época se creía que todas las especias provenían del Jardín del Edén por medio del Eufrates, un río que nacía en el Paraíso. Cuando los portugueses llegaron a Ceilán en el año 1500 encontraron canela que crecía en forma silvestre y en 1536 ocuparon el territorio principalmente para proveerse de esta especie.

Hoy en día este árbol se cultiva en Java, Burma, Sudamérica y las Antillas. Una de las muchas leyendas de la canela cuenta que fue hallada en el nido del ave fénix, milagroso pájaro de una antigua fábula que se dedicaba a juntar canela, nardos y mirra para alimentar el fuego mágico en el que se quemaría para luego renacer. La canela fue usada chupando sus palitos o en

infusión como estimulante y como afrodisíaco. Todas las especias tuvieron esa finalidad y no fue hasta más tarde cuando Bizancio la dio a conocer en polvo. La canela se utiliza para hacer bizcochos y galletas; es deliciosa en los pudins de frutas y en los pasteles. El arroz con leche se transforma por completo con un poquito de canela y el helado de canela es delicioso.



monopolio árabe, quienes debieron bajar los precios.

Parece ser que los romanos fueron los primeros en Occidente en experimentar la cocina con especias.

Con la caída del Imperio Romano, en el siglo V, llegó el apogeo del Islam. Mahoma había sido un jinete de camellos que dirigía la caravana de mercaderes de una rica viuda con la que se casó en el año 594. Después de la boda, y antes de la revelación divina, comerciaba con especias e incienso en La Meca. El mundo islámico continuó dominando el comercio de especias durante mucho tiempo.

Las Cruzadas contra los infieles, que comenzaron en el siglo XI, significaron la introducción de las especias en Europa occidental, traídas por los cruzados a su regreso. En el siglo XIII, las especias se habían

convertido en algo característico, aunque lujoso, de muchas casas acomodadas.

En el siglo XIII, Venecia, dominó el comercio de las especias, especialmente el de la pimienta, y condujo a la realización de grandes viajes de exploración y descubrimientos que empezaron en el mundo. Colón, Vasco da Gama y Magallanes estaban interesados en descubrir nuevas rutas hacia Oriente, atraídos por la riqueza que proporcionaban las especias.

Magallanes fue asesinado en una escaramuza con los nativos de la Isla de las Especias (Islas Molucas). Los siglos XVI y XVII fueron testigos de la lucha por el poder y el monopolio del comercio entre portugueses, holandeses, e ingleses. La historia de las especias está escrita con sangre.

En la actualidad, las especias siguen teniendo una fuerza enorme en el desarrollo económico mundial y constituyen una importante fuente de ingreso para los países que los producen.

Las especias en la cocina constituyen un capital de importancia en las grandes cocinas orientales del mundo.

En el Medio Oriente, la cocina no existiría sin el comino, ni la cocina china sin el jengibre.

Las especias picantes han sido muy apreciadas a lo largo de los siglos y las semillas aromáticas, como el comino, la amapola y el sésamo, se han utilizado para hacer panes, tartas y pasteles.



Azafrán

Es una planta originaria del Mediterráneo y que durante largo tiempo se ha cultivado en Cachemira. Esta especie fue llevada a Catay por los invasores mongoles y en la actualidad se cultiva en España, Sicilia, Italia, Irán y el valle de Cachemira. En el Cantar de los Cantares del Rey Salomón fueron laudadas las virtudes del azafrán, y con sus flores se hacían guirnaldas para los banquetes y las procesiones religiosas egipcias y persas. Los griegos cubrían sus salones, patios y teatros con flores de azafrán para perfumar el ambiente y era además su color real en las primeras épocas. Homero canta a los amaneceres azafranados y las deidades, los héroes y las ninfas se vestían con ropa de este color. En el siglo XIII el azafrán valía bastante más que su peso en oro, y todavía es la especia más cara del mundo.

Sésamo

Los egipcios ya empleaban las semillas y la harina de sésamo antes de Moisés y el aceite era utilizado por las clases pudientes no sólo en la cocina, sino también en ungüentos, medicinas y como combustible de las lámparas ceremoniales de los templos. Tiene un sabor y aroma parecidos a las nueces tostadas. El aceite de sésamo es excelente para las ensaladas. Se emplea en la elaboración de panes y pasteles.



Mezze

Entradas y ensaladas

ECOMENZARÉ EXPLICANDO cómo se elaboran los diversos platos que acompañan los platos principales, ellos son nominados en el mundo árabe como mezze de entrada o ensaladas.

Para las grandes ocasiones, en todos los hogares se parte ofreciendo la mezze. Esta es una especie de entrada, consiste en innumerables platillos de diversos sabores que permiten estimular el apetito antes del plato principal. Es una creación esencialmente libanesa que adquiere el carácter de un verdadero banquete cuando es bien preparado.

Se trata de platillos con distintos tipos de comidas y salsas árabes, que se sirven como entremés o picoteo, antes del plato principal.

El mezze forma parte del estilo de vida en El Líbano, Siria, Turquía y Palestina, pero también ha sido adoptado por otros países del Medio Oriente.

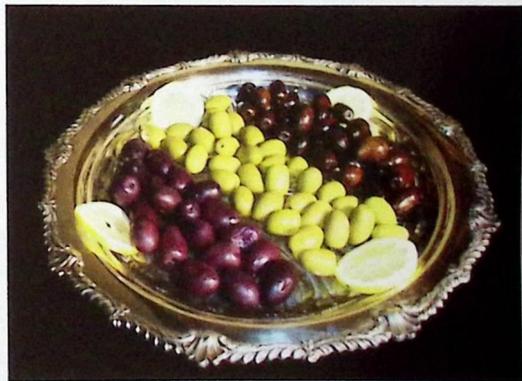
Siempre hay tres o cuatro tipos de salsas básicas en la mesa de mezze. La más conocida es el humus, una pasta cremosa de color amarillo hecha con puré de garbanzos y tahine, mezclado con jugo de limón, ajo y especias.

También es popular el babaganoush agradable salsa de sabor ahumado que se

prepara con puré de berenjenas asadas, ajo y tahine. Está muy difundido en el mundo árabe y últimamente, tal como sucede con el falafel y el humus, está rompiendo fronteras a nivel mundial. Este puré es conocido en todo el mundo con el nombre de muttabal betinjan. No obstante en Siria y Palestina la gente lo conoce por el justo y adecuado sobrenombre de babaganoush, coqueto y vicioso, sin duda debido a la textura, muy ligera y bailarina, y por la insaciabilidad que causa entre los comensales.

Otra de las salsas indispensables es el cremoso laban, hecho con yogur espeso colado. Para contrastar, la muhammara, que es una salsa picante de ajíes rojos y nueces de Castilla molidos. Ambas salsas se conservan bien refrigeradas.

Por la importancia que tienen estas mezze, comenzaré por darlas a conocer, ya que son muy atractivas y agradables al paladar. El concepto de las salsas no existe en la cocina árabe.





Salsat tahine

Salsa de tahina

Ingredientes

- 1/2 taza de tahina.
- 2 dientes de ajo machacado.
- 1/2 taza de agua fría.
- 1/2 taza de limón.
- 1/2 taza de aceite de oliva.
- Sal, pimienta a gusto.

Preparación

Colocar todos los ingredientes en la juguera hasta que quede una salsa homogénea y cremosa, dejar enfriar en el refrigerador.

Esta salsa sirve para acompañar aperitivos, ensaladas, pescado, carne, etc.

Humus o hommos puré de garbanzos

Es un plato muy popular y conocido. Muchos emplean productos ajenos a los ingredientes originales, de ahí que el sabor sea diferente en algunos países.

Ingredientes para 6 personas

- 1/2 kilo de garbanzos (remojaos la noche anterior).
- Sal al gusto.
- 3 dientes de ajo machacados. Esta cantidad es variable, en función del gusto de la persona.
- 1 vaso de jugo de limón.
- 2 cucharadas grandes de tahina.
- La tahina es un producto procedente de fuera del país. Es una pasta hecha con semillas de sésamo tostadas y molidas, ajo, sal, jugo de limón y algo de agua.
- Aceite de oliva, y perejil, y pimienta.

Preparación

- Moler los garbanzos, en una batidora, hasta obtener una pasta homogénea.
- Aparte mezclar el tahina, jugo de limón, sal, aceite de oliva, y pimienta y agregarlo a los garbanzos.
- Presentar el puré en una fuente de cristal o porcelana y decorar con perejil o una pizca de ají de color en polvo.
- Abundan muchos tipos de humus, y su presentación es variada. Algunos lo sirven en pequeños platos y la decoración es de acuerdo al gusto de la persona que lo prepara.
- El éxito de esta preparación depende de la textura del puré de ahí la importancia que la mezcla debe estar bien batida.



Falafel

de garbanzos

La falafel basada en garbanzos es la más conocida, aunque se puede preparar también con porotos, habas y otra legumbre. Se consume a cualquiera hora del día, para desayunar, almorzar, cenar o simplemente para picar. También se toma como plato de entremés o plato de acompañamiento o como plato básico único con ensalada.

El falafel se vende en cualquier rincón de las ciudades del Oriente. El aroma que emana el aceite en que se fríe el falafel impregna a placer en todo el espacio de las ciudades, como si fuera jazmín. Su origen ha sido muy discutido, pero es probable que ya se consumiera en Egipto, en el tiempo de los faraones, y desde allí se llevara a la península arábiga, sobre todo al Yemen. En el siglo XX, a causa del descubrimiento de petróleo, emigró mucha gente, entre ellos sirios, palestinos, libaneses, iraquíes lo que hicieron del falafel su plato nacional.

Ingredientes

- 1/2 kilo de garbanzos.
- 1 cebolla picada.
- 2 dientes de ajo.
- 1 cucharadita de comino molido.
- 1 cucharadita de cilantro molido.
- 1/2 cucharadita de pimentón picante.
- 1 cucharada de menta fresca picada.
- 1 cucharada de perejil fresco picado.
- 1 cucharadita de polvo de hornear.
- 2 cucharadas soperas de harina.
- 2 vasos de agua.
- Sal, aceite para freír.



Preparación

Remojar los garbanzos el día anterior, escurrirlos.

En una procesadora moler los garbanzos hasta obtener una masa homogénea.

Añadir a la masa de garbanzos, la cebolla, ajos, perejil, cilantro, menta, harina, polvos de hornear, sal, pimentón y agua y pasarlo todo de nuevo por la procesadora.

Dejar la masa por 1 hora reposar.

Con los dedos o una cuchara, separar de la masa pequeñas porciones para moldear croquetas redondas o alargadas.

Freír las croquetas en una sartén honda o en una freidora, con aceite hirviendo.

Colocar en papel absorbente ante de servir las.

Sugerencias

Existe en el mundo árabe un instrumento especial para moldear el falafel. Se puede encontrar en las tiendas de productos orientales. Estas croquetas se consumen al gusto del comensal, aunque lo típico es introduciéndolas en el interior de los panecillos árabes, junto con rodajas finas de tomate, un poco de lechuga, rodajas de pepinillo, cebolla, salsa de tahina y una pizca de picante.





Puré de habas

El Mdammas

La planta de habas es originaria de Egipto y Sudán, pero no son los egipcios ni los sudaneses los auténticos maestros en preparar este plato, sino los palestinos, sirios, libaneses e iraquíes.

Ingredientes para 6 personas

- 1 kilo de habas cocidas.
- 1 pimiento rojo o verde cortado en trocitos.
- 1 cebolla cortada en trocitos pequeños.
- 1 diente de ajo.
- 2 ramitas de perejil.
- Jugo de limón.
- 1 cucharada de tahina.
- 1 cucharada de agua, sal, aceite de oliva.

Preparación

En una licuadora colocar las habas, pimiento, cebolla, el ajo, sal, y el perejil, mezclar bien y añadir el jugo de limón, la tahina, el aceite de oliva y el agua, hasta obtener un puré cremoso y consistente. Disponer en una fuente honda y rociar con un aceite de oliva.

Baadunseih

Perejil con crema de sésamo

Ingredientes

- 1 taza de perejil fresco picado fino.
- 1 diente de ajo.
- 1 ají verde fino.
- 1 taza pequeña de tahina.
- 1 taza pequeña de agua.
- 1 taza pequeña de jugo de limón.
- 1 o 2 ajos machacados.
- Aceite de oliva.
- Sal al gusto.

Preparación

Lavar bien la rama de perejil, para picarla fina.
Picar fino el ají verde.
Colocar en un bol el perejil picado, el ají picado y el ajo machacado.
Añadir la salsa de tahina y revolver bien.
Servir en pacillos y añadir aceite de oliva.

Berenjenas en tostadas

Badinyan ma'a jubz

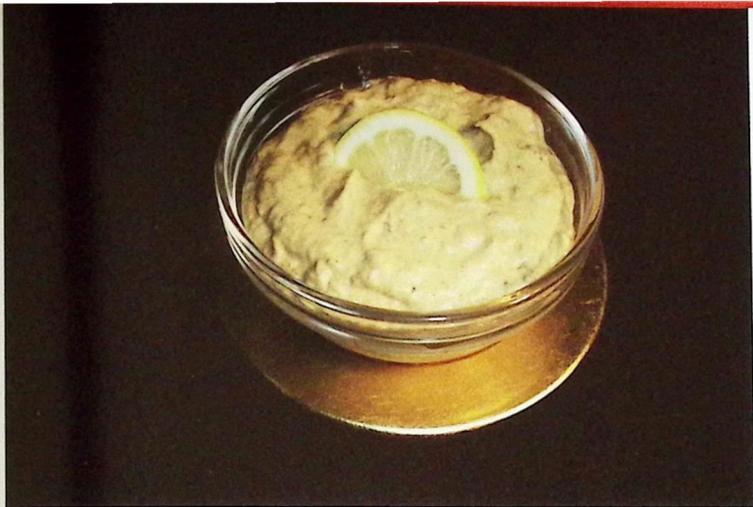
Ingredientes para 6 personas

- 3 berenjenas medianas.
- 3 panes pita o marraquetas.
- 3 tomates maduros o 1 tarro de tomate natural.
- 1/2 taza de aceite de oliva.
- 1 cucharada de orégano seco.
- 1 taza de queso rallado.
- Aceitunas, sal pimienta.

Preparación

Cortar el pan en pedazos horizontal en la proporción deseada, tostarlos hasta que se doren. Las berenjenas cortarlas a lo largo y freírlas en aceite, pasarlas por papel absorbente.

Moler el tomate, agregar aceite de oliva, orégano, sal y pimienta, y con esta pasta untar el pan. Colocar encima del pan las berenjenas y el queso, llevar por unos minutos al horno hasta que se derrita el queso. Servir caliente como aperitivo.



Puré de berenjenas

Muttabal Betinjan

Es un plato estimulante y se ofrece de entrada y también sirve como acompañamiento. Tiene como propiedad ser muy mimoso.

Ingredientes para 6 personas

- 6 berenjenas grandes.
- 6 cucharadas grandes de tahina.
- 6 cucharadas de agua.
- 6 cucharadas de jugo de limón.
- AjÍ de color para adornar.
- Un ajo (opcional).
- Aceite de oliva.
- Sal y pimienta al gusto.

Preparación

Pinchar las berenjenas con un tenedor.

Asar las berenjenas en el horno, cuando la piel se haya chamuscado, envolverlas en papel absorbente, dejar enfriar pelarlas y moler, hasta obtener un puré suave.

Aparte mezclar aceite de oliva, tahina, jugo de limón, ajos, perejil, sal y pimienta y agregar a las berenjenas.

Servir en una fuente o platos pequeños, rociado con aceite de oliva, espolvorear con ajÍ de color y perejil.

En ocasiones se puede decorar el plato con trocitos de tomates, cebolla, y pepinillos.

Mutawama

Salsa de ajos

Ingredientes

- 6 dientes de ajo.
- 1/2 taza de aceite de oliva.
- 1/2 taza de jugo de limón.
- Sal, pimienta al gusto.

Preparación

Mezclar todos los ingredientes en la licuadora hasta lograr una salsa homogénea. Sirve para aliñar pollos o carne.



Ensalada de alcachofas con laban

Ardishoki ma'á Laban

Ingredientes para 6 personas

- 1 taza de burghul es trigo seco; hay que remojarlo por 2 horas.
- 3 tomates.
- 2 pepinos.
- 1 paquete de cebollines.
- 2 limones medianos.
- Aceite de oliva, perejil, menta, sal a gusto, pimienta.

Preparación

Cortar las alcachofas a nivel de los fondos, sacar la pelusa y los restos de las hojas que hayan quedado. Lavar bien, pasarlos por jugo de limón para que no queden negros, cocer con agua con sal por 20 minutos, deben quedar firmes. Una vez cocidos los fondos, cortar en cuatro partes y agregarlos a la mezcla de laban o yogur. Aliñar con aceite de oliva, limón, sal, pimienta y otros aliños al gusto. Servir frío, adornado con una ramita de menta fresca.



Sopa de berenjenas al sésamo

Ingredientes para 6 personas

- 3 berenjenas grandes peladas y picadas
- 1 cebolla pelada y picada
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 3 tazas de agua
- 1 taza de leche o crema líquida
- tomillo, romero, ajo, sal y pimienta

Preparación

En una cacerola, cocinar las berenjenas, cebolla, aceite, hierbas, agua, sal y pimienta por 30 minutos. Luego moler todo en una licuadora agregando la leche o crema para tener una textura cremosa. Servir la sopa caliente con palitos de berenjenas cortados en juliana fritos en aceite y semillas de sésamo.

Ensalada con pan tostado

Fattush

Es una ensalada fácil de preparar y queda muy deliciosa y fresca.

Ingredientes para 6 personas

- 2 tomates.
- 2 pepinos.
- 1 pimiento verde.
- 1 lechuga.
- 2 cebollines.
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva.
- 2 cucharada soperas de jugo de limón.
- 1 cucharada soperas de perejil fresco picado fino.
- 1 cucharadita de menta fresca picada fina.
- 2 pepinillos.
- Aceitunas, trocitos de pan, sal, pimienta y aceite para freír.

Preparación

Preparar una ensalada con lechuga, tomate, pepino, pimiento, cebollines, aceitunas, pepinillo. Sazonar con aceite, limón, menta, perejil, sal pimienta. Tostar los trocitos de pan en la sartén, cuando estén dorados añadirlos a la ensalada. Mezclar bien los ingredientes y servirlos en el acto para que los trocitos de pan no se resblandezcan.

Tabboule

Ensalada de trigo especial

El plato en sí no deja de ser una ensalada mezclada con un poco de trigo. Es un plato muy antiguo. Es originario de Siria, concretamente de Alepo o Damasco, aunque hay que decir que los libaneses son auténticos maestros en su elaboración.



Ingredientes para 6 personas

1 taza de burghul es trigo seco; hay que remojarlo por 2 horas.

3 tomates.

2 pepinos.

1 paquete de cebollines.

2 limones medianos.

Aceite de oliva, perejil, menta, sal a gusto, pimienta.

Preparación

Lavar y escurrir el burghul.

Cortar los tomates pepinos cebollines en dados pequeño y picar el perejil y menta y agregarlo al burghul, aliñar todo con sal pimienta limón y aceite de oliva.

Servir la tabboule en un plato pequeño individual, extendido en una hoja grande de lechuga.

Origen

Este plato es muy antiguo, originario de Siria y estimula el apetito.

El trigo (burghul) y el arroz son los granos más usados en el mundo árabe.

El burghul se utiliza en platillos de carne molida, pero también se puede comer solo con mantequilla, cubierto con puré de tomate fresco o con laban (yogur natural) con ajo y pimienta negra.

Ensalada de zapallitos italianos con tahina

Mafgusat Tahina

Ingredientes para 6 personas

6 zapallitos italianos medianos.
1/2 taza de tahina.
1/2 taza de aceite de oliva.
1/2 taza de jugo de limón.
1/2 taza de agua fría.
2 dientes de ajo.
Sal, pimienta.

Preparación

En una cacerola, cocer los zapallitos italianos en poco agua, hasta que estén tiernos. Dejar estilar y moler con un tenedor. En la procesadora mezclar la tahina, aceite de oliva, agua fría, jugo de limón, ajos, sal pimienta y unir bien hasta obtener una salsa homogénea, añadir los zapallitos italianos. Servir frío, adornado con hojas de perejil y aceite de oliva.

En esta receta también se puede reemplazar la tahina por ricota, yogur o laban, y se procede de la misma manera.



Salsa de almendras

Ingredientes para 6 personas

1 taza de almendras.
1/2 taza de yogur o ricota o laban.
1/2 taza de aceite de oliva.
1/2 taza de agua.
1/2 taza de mantequilla.
Sal, pimienta, aliños al gusto.

Preparación

Dorar las almendras en la mantequilla, revolviéndolas y tratando que no se quemen. Estillarlas en papel absorbente. Luego ponerlas en un procesador junto con el yogur, ricota o laban, aceite de oliva, agua, sal pimienta y aliños. Procesar hasta que se forme una salsa homogénea y suave. Esta salsa sirve para sazonar carnes, pollo, o verduras.

Sopa de burghul

Burgol bandura ma'a burghul

Ingredientes para 6 personas

1 kilo de chuletas de cordero, o pulpa, asado de tira o pulpa de chancho.
1 taza de burghul o burgol.
1 zanahoria pelada y trozada.
1 pimiento morrón cortado en tiras.
2 tallos de apio.
1 cebolla cortada en cuatro.
1 tarro grande de tomates naturales.
2 dientes de ajo picado fino.
Sal, aceite, pimienta a gusto.

Preparación

Remojar el burghul en agua fría, por 1/2 hora, estillar.

En una olla a presión, colocar la carne, el burghul, tomate, zanahoria, pimiento, cebolla, sal, ajo y pimienta, cocinar por 20 minutos o 1/2 hora, hasta que la carne esté blanda. Esta sopa es ideal en los días de invierno.

Laban, leche cuajada



DESDE HACE VARIOS SIGLOS, y hasta el día de hoy, el mundo árabe ha sufrido sacudidas de carácter político y como consecuencia de esto ha redundado en la parquedad alimenticia.

Casi siempre en todos los hogares existía un animal lácteo, como cabras, ovejas, camellas lo que les permitía preparar productos como el yogur, y el laban.

Este último es un alimento; de leche fermentada y cuajada. Se dice que los beduinos fueron los primeros en prepararlo. Es una tradición muy antigua.

Para la preparación del laban se utilizaba el cuero de un cordero, el cual se lavaba muy bien y se hacía una bolsa, donde se colocaba la leche, se batía para sacarle el suero y la mantequilla, la leche espesaba y después se amasaba como pan y se colocaba a secar al sol, y se guardaba para el consumo de la casa.

Recuerdo que mi madre, en nuestra casa en el campo, hacía este mismo proceso, y nos hacía batir esta bolsa, a mí y a todas mis hermanas, obteniendo una masa como quesoillo que la secaba al sol y la guardaba para el invierno. La mantequilla la utilizaba para el consumo de la casa.

Actualmente se prepara con una batidora.

Este laban se utiliza en ensaladas o como

plato principal; es muy sano y sabroso.

Este alimento se puede suplir con yogur.

Casi siempre, y hasta la mitad del siglo XX, hubo algún animal lácteo en la inmensa mayoría de los hogares y desde luego a éste se recurría en las situaciones precarias. Con la leche del animal se preparan infinidad de productos y uno de estos es el yogur.

Antiguamente la gente añadía al yogur sal agua y un poco de cebolla, lo calentaban y lo comían. Esta es la versión más común, posteriormente le llamaron laban (leche materna) y se le fue agregando carne molida, o carne cortada en trozos, huevo, aceite de oliva y jugo de limón.

Los beduinos de Arabia fueron los primeros en preparar este alimento, a base de leche fermentada y cuajada.

El laban natural con un poco de ajo se puede servir con verduras fritas, salteadas o cocidas y con un poco de jugo de limón, lo que intensifica el sabor.

Una manera más sencilla de preparar el laban es hervir un litro de leche, retirar del fuego, dejar entibiar, agregar 2 yogur natural, mezclar bien. Dejar la mezcla tapada con un paño grueso reposar por 8 horas para que cuaje.



Shishbarak

Orejas de gato

Los principales ingredientes de este delicioso plato son el laban o yogur natural, en especial para los días de invierno.

Shorabat laban

Sopa de laban

Ingredientes para 6 personas

- 1 kilo de pulpa de cordero o chuletas.
- 1 litro de laban o yogur.
- 1 cebolla picada fina.
- 1/4 aceite de oliva.
- 2 tazas de agua.
- 1 huevo.
- Sal, pimienta y curry.

Preparación

En una cacerola con aceite de oliva, dorar la carne y la cebolla. Agregar el agua, sal, pimienta y curry. Cocinar por 30 minutos, hasta que la carne esté tierna. Luego agregar el laban o yogur revolviendo constantemente para que no se corte, por 10 minutos.

Apagar el fuego y agregar la yema de huevo batida en un poco de agua. Llevar a la mesa en una sopera, adornada con hojas de menta.

Ingredientes para 6 personas

- 2 panes de laban seco o 6 yogures naturales.
- 3 tazas de agua.
- 1/2 kilo de harina.
- 1/2 kilo de carne de posta.
- 1 cebolla mediana.
- Sal, pimienta, jugo de limón.
- 1 huevo.

Preparación del relleno

Saltear la cebolla, en aceite de oliva, enseguida agregar la carne junto con los condimentos. Dejar enfriar.

Preparación de la masa

Amasar la harina con agua; y sal hasta obtener una masa consistente. Estirar con el uslero, de modo que quede muy delgadita, cortar en círculos de alrededor de 3 centímetros de diámetro.

Colocar en el centro de cada círculo una cucharadita de pino, doblar la masa como si se tratara de capelletis y después unir los bordes externos, como si fueran orejitas shishbarak.

Preparación del caldo

Rallar los panes de laban, o yogur, agregar 3 tazas de agua y batir la mezcla en la juguera hasta que quede un caldo homogéneo. Poner a hervir en una olla, sin dejar de revolver con una cuchara de madera. Cuando esté hirviendo, probar el caldo para verificar si está cremoso e ir agregando las orejitas de gato y dejar cocer a fuego suave por 10 minutos, teniendo cuidado que no se rompan. Al momento de servir se puede agregar una yema de huevo, disuelta en agua.



Salattal **ensaladas**

Las ensaladas se consideran verdaderos platos individuales y se presentan como acompañamiento de los platos principales. En el mundo árabe no existe el concepto de las salsas que hay en Occidente.



Ensalada de zapallitos italiano, tomates, cebolla y pimiento

Ingredientes para 6 personas

3 zapallitos italianos tamaño regular.
3 tomates medianos.
3 pimientos verdes.
2 cebollas medianas.
1/2 taza de aceite de oliva.
Pimienta molida, ajo, sal a gusto.
1 cucharada de vinagre.

Preparación

Cortar los zapallitos italianos, los pimientos y cebolla en trozos cuadrados, colarlos en una olla con muy poco agua, al fuego por 10 minutos, una vez que estén "al dente", se retiran del fuego, se deja enfriar, se aliña con el aceite de oliva, pimienta, ajo, sal y vinagre, se deja por 10 minutos en reposo para que se mezclen los aromas.

Perejil con crema de sésamo

Esta salsa es especial para acompañar el pescado y la carne, es muy fácil de preparar y tiene un sabor exótico.

Ingredientes para 6 personas

3 cucharadas grande de tahina crema de sésamo.
1 taza de agua.
3 dientes de ajo.
1 taza de jugo de limón.
1 taza de perejil fresco.
sal pimienta y aliños al gusto.

Preparación

Colocar en una licuadora todos los ingredientes, mezclar, hasta obtener una salsa de buena textura. Servir en una salsaera. Se puede suplir el perejil por tomates o pepinillos.



Ensalada de zanahoria

Ingredientes para 6 personas

- 10 zanahorias grandes.
- 2 pepinos.
- 100 gramos de pasas.
- 1 cucharada de jugo de limón.
- 1/2 cucharada de jengibre en polvo.
- 1 cucharadita de canela.
- 1 cucharada de miel.
- 1/2 taza de aceite de oliva.
- Pimienta molida, sal.
- 1/2 taza de almendras.

Preparación

Pelar las zanahorias, rallarlas y colocarlas en una fuente junto con el pepino cortado en cuadritos, agregar las pasas. Éstas previamente remojadas. Colocar las almendras en una sartén a fuego lento hasta que estén bien doradas. Verter el aliño sobre la ensalada, jengibre, jugo de limón, pimienta, aceite, canela y la miel, decorar con las almendras y servir.

Labneh

Bolitas de crema de queso de yogur a la menta

Ingredientes

- 1 litro de yogur natural espeso.
- 1 cucharada de sal.
- 1 cucharadita pimienta molida.
- 2 cucharada de tomillo seco picado.
- 2 cucharada de menta fresca o seca picada.
- 2 hojas de laurel enteras.
- 1/2 litro de aceite de oliva.
- Pimienta negra en granos.

Preparación

En un bol, mezclar el yogur con sal y pimienta. Luego pasarlo en el centro de una muselina apoyada en otro bol. Atar las cuatros puntas, atravesarlas con una cucharada de

madera y ésta apoyarla en ambas extremidades sobre el borde del bol. De esta manera la bola de yogur estará suspendida del fondo el recipiente para poder filtrar líquido y guardarla así durante tres días en la heladera. Al cabo de este tiempo se habrá formado un "queso" que permitirá formar unas bolitas con la ayuda de una cuchara y seguidamente rebosarlas en la mezcla de tomillo y menta. En un recipiente con tapa hermética, poner en alrededor de un cuarto de litro de aceite las hojas de laurel y la pimienta de grano. Sumergir las bolitas de queso en el aceite después de rebosadas y finalmente cubrir completamente con el resto del aceite. Guardar en la heladera. Para servir, sacar la cantidad necesaria, escurrir el aceite, una hora antes, acompañando con rebanadas de pan tostado.

Laban con zapallitos italianos

Ingredientes para 6 personas

- 2 panes de laban (si no se tiene se puede suplir con yogur natural).
- 6 zapallitos italianos mediano.

- 4 tomates naturales.
- 1 cebolla grande.
- Aceite para freír sal, pimienta y ajo en polvo.

Preparación

El laban se deja remojando y se ralla debiendo quedar una mezcla lechosa.

Se cortan los zapallitos en rodajas y se fríen

Aparte se fríe la cebolla, tomates naturales. Debe quedar como una salsa, se sazona con sal, pimienta y ajo, se deja enfriar y se agrega los zapallitos y el laban, se guarda en el refrigerador y se sirve frío, como entrada.





Salsat laban ma 'a nana

Salsa de laban con menta

Ingredientes

- 1 litro de laban, yogur o ricota.
- 1 huevo.
- 1 diente de ajo.
- 1/2 taza de aceite de oliva.
- 1/2 taza de menta fresca.
- 1 taza de agua.
- Sal, pimienta y aliños al gusto.

Preparación

Mezclar el laban, yogur o ricota, con el agua batiendo por 5 minutos, agregar el huevo y poner a fuego lento, revolviendo constantemente para evitar que se corte. La menta, el ajo el aceite, sal y pimienta molida agregar al laban y continuar revolviendo por 10 minutos más hasta lograr una salsa cremosa. Esta salsa sirve para acompañar ensaladas, carnes y pescados.



Laban maa ijaar

Pepino con yogur

Ingredientes para 4 personas

- 4 yogur natural.
- 2 pepinos medianos.
- 1 diente de ajo.
- 2 hojas de menta.
- Sal, aceite de oliva, jugo de limón.

Preparación

Rallar un pepino, mezclar con el yogur, añadir la menta, el diente de ajo machacado, sal y aceite de oliva, el otro pepino cortarlo en rebanadas finas y agregarlo a la mezcla. Unir todo, rociar con aceite de oliva dejarlo por una hora en refrigerador; servir frío.

El pepino se puede reemplazar por berros picados finos y se hace la misma preparación.

Ensalada de pepinos a la menta

Ingredientes para 6 personas

- 5 pepinos.
- 1/2 taza de menta fresca picada fina.
- 1 cucharada de jugo de limón.
- 1/2 taza de aceite de oliva.
- Pimienta molida, sal y una corteza de naranja para adornar.

Preparación

Pelar los pepinos, cortarlos en rodajas finas, y ponerlos en una fuente, añadir la menta fresca y mezclar los ingredientes del aliño, revolver todo para su aderezo, y decorar con las cortezas de naranja, cortadas en tiras finas.

Kubbe

CARNE CON BURGHUL o trigo. El trigo entero que se prepara de un modo especial se encuentra en las tiendas de productos orientales.

El kubbe es un plato conocido en todo el Medio Oriente, cuya elaboración ha pasado de generación en generación y cuya forma de cocinarlo y los ingredientes que lo componen varían según la región en que se prepare. La elaboración de este plato está en la habilidad

de los dedos de la cocinera, porque la mezcla debe ser muy trabajada y debe quedar muy suave.

Generalmente el kubbe no a todas las personas les queda igual, a pesar de prepararlo de la misma forma y con los mismos ingredientes, ya que el secreto, como dijimos, reside en la mano de la cocinera, especialmente sus dedos.



KUBBE CRUDO



KUBBE COCIDO

Ingredientes para 10 personas

1 kilo de carne de posta desgrasada y molida.
2 tazas de burghul (trigo árabe).
pimienta, sal al gusto, hoja de menta.
1 vaso de agua.
1 cebolla rallada.

Preparación

Remojar el burghul por 2 horas, estrujarlo hasta que quede seco, unirlo a la carne molida, amasando fuerte por 10 o 15 minutos, mojándose las manos frecuentemente con agua fría. Luego aliñar con sal, pimienta, hoja de menta, y la cebolla, volver a amasar todo junto y dejarlo reposar 10 minutos.

Esta mezcla se cocina al horno en una bandeja

previamente enmantequillada, se pone toda la masa aplastándola con las manos mojadas para que quede lisa; se corta en triángulos o cuadros y se adorna con piñones o almendras se coloca encima trozos de mantequilla y se lleva al horno por 20 o 30 minutos

Se sirve caliente o frío, con ensalada arroz o lo que sea de su gusto.

Variación

A partir del kubbe base se preparan bolitas crudas, a las que se le agrega aceite de oliva y limón, y se sirve en un plato con cebollines.

También se puede presentar crudo, moldeándolo; se aliña con aceite de oliva, jugo de limón, se sirve en una fuente adornado de cebollines y gajos de limón.

Salsa de cilantro

Ingredientes

6 cucharadas de cilantro picado fino.
2 tazas de laban o yogur natural.
1/2 taza de aceite de oliva
Sal, pimienta al gusto.

Preparación

Se mezclan los ingredientes, hasta que quede una salsa homogénea y se pone a refrigerar hasta el momento de usarla. Sirve para acompañar ensaladas, carnes y para aperitivo.

Badenyan mashui

Berenjenas al horno

Ingredientes

para 4 ó 6 personas

6 berenjenas medianas.

2 o 3 ajos machacados.

2 cucharadas de aceite de oliva.

2 cucharadas de p prika (pimentón rojo en polvo).

1 cucharadita de comino en polvo.

Sal, mantequilla a gusto y jugo de limón.

Preparación

Se calienta previamente el horno a fuego fuerte.

Lavar y secar las berenjenas, pincharlas para que no exploten al cocerlas, cocerlas al vapor, con poco agua, durante 30 minutos hasta que est n blandas. Dejar enfriar y cortar cada berenjena en 3 partes a lo largo.

Esparcir encima los ajos, agregar el aceite, acomodar las berenjenas en una asadera, espolvorearlas con p prika, el comino, la sal y trocitos de mantequilla. Hornear durante 5 minutos. Servir acompañado de arroz  rabe.



Kubbe con nueces

Ingredientes para 6 personas

1 kilo de pulpa de cordero o posta negra.

2 tazas de burgol remojado en agua fría.

1 taza de nueces molida.

1/2 kilo de mantequilla.

1 cebolla picada fina.

1/2 taza de perejil picado fino.

1/2 taza de jugo de limón.

1 paquete de cebollines.

Sal, pimienta y aliños al gusto.

Preparación

Moler en la procesadora la carne y la cebolla sal, pimienta y aliños. Agregar las nueces el perejil y la mantequilla y el burgol. Amasar esta mezcla hasta que quede una masa compacta y homogénea. Formar bolitas de tamaño pequeño y se sirve crudos aliñado con el jugo de limón y aceite. Se sirve en una fuente adornado con cebollines. También se puede amoldar y poner a cocer al horno. limón, y se sirve en un plato con cebollines.

También se puede presentar crudo, molde ndolo; se aliña con aceite de oliva, jugo de limón, se sirve en una fuente adornado de cebollines y gajos de limón.

Principales platos árabes

El arroz

EN EL MUNDO ÁRABE se denominan a estos platos como los básicos de la mesa. Tradicionalmente siempre se presenta al huésped sus mejores platos.

La base de la comida árabe es el arroz y la carne. En ningún banquete puede faltar el arroz, y éste se prepara de diversas maneras. Cada variedad de arroz adopta un comportamiento diferente a la hora de cocerlo.

Hace siglos, los árabes llevaron y difundieron el arroz a todas partes del mundo, pero a pesar de ello, todos los países árabes, excepto Egipto lo importaban y todavía lo hacen, del exterior.

Hubo una época en que tampoco Egipto gozó de mejor suerte, debido que gran parte de su arroz se lo llevaban las grandes compañías coloniales, y sólo después de su independencia dispuso de la producción de sus arrozales

A principios del siglo XX, el ofrecimiento de arroz era un lujo y símbolo de la posición o generosidad del anfitrión. Unas décadas después, la categoría del arroz sufrió un bajón, debido a dos importantes factores socioeconómicos. Por una parte, en la zona se sucedieron varias guerras, que tuvieron funestas consecuencias. Una de las más graves fue la aparición de los refugiados, que sufrieron problemas de abastecimiento alimentario. La manera más factible de ayudarles fue enviar productos no perecibles y resistentes a la inclemencias del tiempo y del

transporte, como el arroz, el cual se convirtió, junto con las lentejas, en el alimento principal de los refugiados.

El arroz es símbolo de fecundidad, se lanzan grandes cantidades de arroz a los novios para asegurar la fecundidad, que por cierto entre los países del mundo los árabes ocupan los primeros puestos en materia de fecundidad.

En la gran mayoría de los banquetes o eventos, el arroz está presente. Puede ser un arroz clásico, siempre adornado con pasas y ciruelas, pistachos, almendras y piñones, etc.



Ar - ruzz

Arroz clásico

Ingredientes para 4 personas

1/2 kilo de arroz blanco y largo.

2 tazas de caldo de carne o pollo.

Sal, pimienta curry al gusto.

Preparación

El caldo, previamente colado, se pone en una olla a hervir.

Lavar el arroz 2-3 veces con agua fría, escurrir.

Echar el arroz en el caldo, y dejar cocer por 10 - 12 minutos hasta que el líquido quede totalmente absorbido por el agua.

Retirar del fuego y dejar reposar 3 - 5 minutos, servir caliente adornado, con lo que se desee: pasas, almendras, pistachos.

Sugerencias

No siempre se dispone de caldo, en cuyo caso se puede sustituir por agua.

Poner el agua a fuego intenso y añadir una cucharada chica de azafrán o curry. Una vez disuelta la sustancia en el agua, adoptará un color ligeramente amarillento.



Arroz árabe

Arroz con fideos

Ingredientes para 4 personas

1/2 kilo de arroz blanco y largo (2 tazas).

1/4 kilo de fideos cabellos de ángel (1 taza).

4 tazas de agua o caldo de pollo o carne.

1/4 litro de aceite.

Sal y pimienta al gusto.

Preparación

Freír el arroz por 2 minutos, a continuación agregar los fideos y seguir friendo hasta que queden dorados, condimentar con sal y pimienta, y poner el agua al arroz y fideos y cocinar por 10 a 12 minutos hasta que el líquido quede totalmente absorbido. El arroz debe quedar graneado.

Retirar del fuego y dejar reposar 3 minutos; servir caliente.

El mjadarah

Arroz con lentejas

Es el plato de los pobres, se popularizó en el mundo árabe como consecuencia de las continuas guerras y emigraciones. La facilidad de su conservación y del transporte de sus materias primas, el arroz y las lentejas, ayudó a difundirlo. Es un plato principal y alimento habitual para una inmensa mayoría de la población árabe.

Ingredientes para 6 personas

1/2 kilo de lentejas, remojadas la noche anterior.

1 taza de arroz.

2 cebollas de tamaño mediano, cortadas en trocitos pequeños.

Sal, comino, pimienta.

1 litro de agua.

Preparación

Cocer las lentejas por 1/2 hora.

Agregar el arroz, sal, pimienta comino

mezclar bien y seguir la cocción por 20 minutos más

Aparte freír la cebolla, hasta que esté dorada, incorporarla a las lentejas

Retirar del fuego y dejar reposar por 5 minutos.

Servir caliente.

Se pueden acompañar con cebolla en escabeche, o ensalada al estilo árabe.

También las lentejas se pueden hacer con tallarines frescos de la misma forma anterior, los árabes le llaman "rastalle". Este plato se comía mucho en nuestro hogar, y una de mis hermanas, no lo toleraba, se escondía

debajo de la mesa y nuestros padres la obligaban a comerlo. Desde ese entonces no ha vuelto a comerlo.



Samak

Arroz con pescado

Ingredientes

para 6 personas

2 kilos de corvina trozada y sin piel.

1 taza de aceite de oliva.

2 cebollas mediana picadas finas.

2 tazas de arroz.

1/2 taza de jugo de limón.

1 tarro de tomate natural.

2 cucharaditas de curry.

Sal, pimienta y aliños al gusto.

3 tazas de agua.

1 limón.

1 ramito de perejil.

Preparación

El pescado, bien lavado y aliñado con sal, pimienta, aliños y limón, se fríe en una cacerola hasta que esté dorado. Aparte, se fríe la cebolla, tomate, incorporar el arroz, el curry, sal, pimienta, y el agua hirviendo, mezclar bien. Poner las presas de pescado sobre el arroz, tapanlo y dejarlo cocinar por 20 minutos.

Servir en una fuente ovalada, con los trozos de pescado sobre el arroz, decorar con rodajas de limón y ramito de perejil.

Maqlubat Badinyan

Arroz
con berenjenas

Ingredientes para 6 personas

2 kilos de pulpa de cordero o chuletas.

6 berenjenas grandes.

1 tarro de tomate natural.

1 cebolla picada fina.

1 litro de aceite de oliva.

2 tazas de arroz largo.

3 tazas de agua.

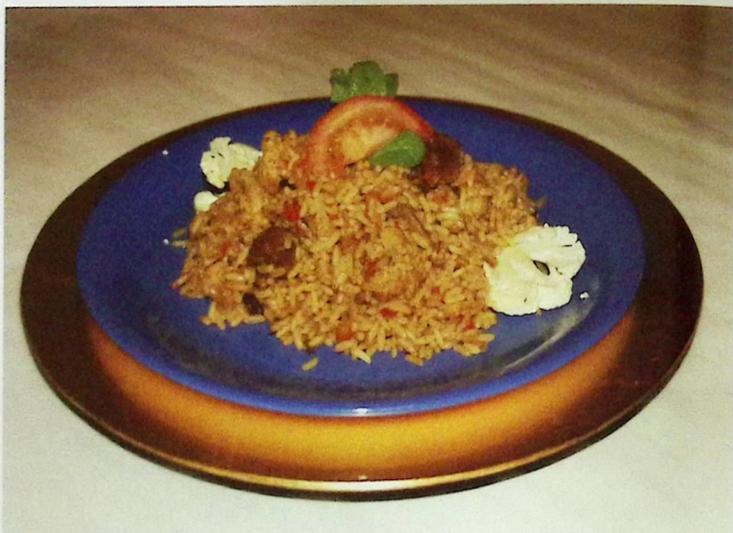
3 cucharaditas de curry.

Sal, pimienta.

1 rama de perejil.

Preparación

Cortar las berenjenas en rodajas de 2 cm de espesor, freír las en una sartén hasta que estén doradas, escurrirlas en papel absorbente. Aparte freír la cebolla, carne, tomate, aliñar con sal y pimienta. Freír el arroz en una olla, con sal, pimienta, curry. En una olla colocar por capas la carne, tomate, cebolla, berenjenas, el arroz cubrir con agua hirviendo y cocinar a fuego suave por 20 minutos. Servir caliente en una fuente ovalada adornadas con berenjenas fritas cortadas en julianas y hojas de perejil.



Maqlouba

Arroz con coliflor

Ingredientes para 4 personas

1 coliflor grande.

1 kilo de carne de vacuno o hígado cortada en cuadrillos para estofado.

2 tazas de arroz.

4 tazas de agua o caldo de carne o pollo.

3 tomates naturales.

1 cebolla mediana.

Sal, pimienta, curry al gusto.

Aceite para freír.

Preparación

Freír la cebolla picada en cuadrillo, el tomate, la coliflor cortada en racimos, la carne trozada, agregar todo al arroz, sazonar con sal, pimienta, curry.

Colocar en una olla, el agua o caldo, poner a hervir y agregar todos los ingredientes anteriores, cocinar por 10-15 minutos, hasta que el líquido quede totalmente absorbido, Retirar del fuego y dejar reposar 3-5 minutos Servir inmediatamente, en caliente.

En este plato también se puede reemplazar la coliflor por berenjenas, la preparación es de igual forma.

Mansaf

Arroz con cordero y pan

Ingredientes para 6 personas

1 kilo de carne de cordero, pulpa, chuletas, también se puede reemplazar por pollo o vacuno.

4 tazas de arroz.

5 tazas de caldo de carne o pollo.

1/4 de mantequilla.

1/4 taza de almendras peladas y doradas .

3 panes árabes o marraqueta cortada en cuadrillos.

Sal, pimienta , curry y condimentos árabes al gusto.

Preparación

Cocer la carne con sal, condimentos en agua fría. Dejar hervir por 20 minutos hasta que quede blanda.

Lavar el arroz en agua fría hasta que el agua salga cristalina. Escurrir el agua.

En una olla colocar la mantequilla y añadir el arroz, y curry revolver por 5 minutos y agregar el caldo caliente y cocinar por 20 minutos. El arroz debe quedar graneado.

En el fondo de una fuente ovalada o redonda, poner el pan árabe o marraqueta. Añadir 2 cucharones de caldo caliente y dejar remojar. Verter el arroz caliente sobre la fuente, que quede en forma de cerro. Depositar encima del arroz las presas de carne caliente y encima de todo adornar con las almendras, y servirlo a la mesa.



Almbakbaka

Macarrones

Ingredientes

1/2 kilo de macarrones.

3/4 kilo de carne de ternera o cordero cortada en trocitos pequeños.

3 cebollas grandes, cortadas en trocitos pequeños.

1/2 kilo de tomates maduros pelados y picados finos.

5 cucharadas grandes de aceite de oliva.

sal, curry, pimienta y picante al gusto.

Preparación

Cocer los macarrones en una olla con agua hirviendo con unas gotas de aceite.

En una sartén a fuego moderado sofreír la cebolla y el tomate, luego añadir la carne, sal pimienta y condimentos.

Cocinar hasta que la carne esté tierna. Escurrir los macarrones y ponerlos en la olla.

Poner nuevamente la olla al fuego e incorporar los ingredientes de la sartén remover y cocinar por 5 minutos evitando que se peguen. Retirar del fuego y servir en plato hondo.

Maacarona bi laban

Macarrones con yogur

Ingredientes para 4 personas

1/2 kilo de macarrones.
4 yogures naturales.
1 ajo pelado fino.
50 gramos de perejil fresco picado fino.
50 gramos de cilantro picado fino.
Sal, pimienta y picante.

Preparación

Hervir los macarrones en una olla con agua hirviendo. Escurrir y reservar.

En una fuente juntar el ajo, el perejil, el cilantro, sal pimienta y picante. Añadir los yogures y mezclar bien hasta obtener una salsa cremosa y homogénea. Incorporar la salsa a los macarrones, mezclar bien y servir.

En verano este plato se puede servir frío adornado con perejil picado fino, con carne picada frita y pimientos orientales salteados con una pizca de sal y mantequilla.



Ma Karon ma a Salsat Tahine

Macarrones con salsa de tahina

Ingredientes para 4 personas

1/2 kilo de macarrones.
1/2 taza de tahina.
2 dientes de ajo.
1/2 taza de agua.
1/2 taza de aceite de oliva.
1/2 taza de jugo de limón.
Sal, pimienta.
1 ramito de perejil picado fino.

Preparación

Cocer los macarrones con bastante agua con sal y una cucharada de aceite por 20 minutos, hasta que queden al dente, escurrir. Preparar la salsa de tahina, mezclar aceite, ajo, jugo de limón, agua, sal y pimienta, mezclar todo hasta que quede cremosa y homogénea. Poner los macarrones en una olla y mezclarlos con la salsa de tahina, calentar por unos minutos. Servir en una fuente adornados con perejil picado fino y queso parmesano rallado.

El Fette

LOS ÁRABES TIENEN muchas tradiciones y tratan de conservar sus raíces que las van transmitiendo de generación en generación. Una de las comidas con más tradición es el Fette.

Es una comida que se elabora para grandes acontecimientos, como matrimonios, bautizos y defunciones, y la base es el arroz y la carne.

Para la tradición árabe, el matrimonio es un gran acontecimiento y los festejos duran días enteros y se hace participar a toda la familia, tanto del novio, como de la novia.

Antiguamente, los matrimonios, eran arreglados entre los padres y los novios no tenían posibilidades de escoger. Ahora ha cambiado totalmente esta costumbre y cada uno elige libremente con quién se casará.

En aquel entonces, iba una comitiva a conocer a la novia, a inspeccionarla y dar el visto bueno. La familia de la novia recibía a los parientes, y para ello preparaban de comer el fette, que es, como decíamos, una comida a base de arroz, y cordero. Por lo general el padre de la novia mataba corderos

para acoger a los invitados.

Contaba mi madre que a ella la casaron cuando tenía 13 años, asistía aún a la escuela, nunca había visto a mi padre. No le conocía, ni por la mente se pasaba que se casaría tan pronto. Aún vivía su infancia, y recién entraba a la edad adolescente. Le compraron ropa, joyas la llevaron en camello en comitiva, a los sones de la música y del baile a la casa del novio. Allí, al ver a mi padre, le dio vergüenza, no sabía qué hacer. Los festejos de la boda duraron tres días, música, baile, comida, y otros. Para estas ocasiones se cocina el fette, como tienen que recibir a muchos invitados, los dueños de casa, matan corderos y ellos mismos los cocinan.

También este plato se prepara con ocasión del fallecimiento de algún miembro de la familia. Entonces los parientes más cercanos a los deudos preparan la comida, a fin de que los dueños de casa no tengan esta preocupación con las personas que vienen a acompañarlos en su dolor.



Fette

arroz con cordero y verduras

Ingredientes

Ingredientes:

2 kilos de carne de cordero, chuletas y pulpa.

1 kilo de tomates naturales.

2 cebollas grandes.

1 pimiento rojo.

Ajo, pimienta y aceite de oliva.

1 kilo de pan de marraqueta.

1 kilo de arroz.

1/2 kilo de fideos cabello de ángel.

4 tazas de agua o caldo, aliños.

Preparación

En una olla colocar la carne de cordero, tomates, pimiento, cebolla, ajo, pimienta y un chorrito de aceite de oliva, cocinar a fuego lento hasta que se cueza la carne y quede un caldo sabroso y cremoso.

Aparte, freír el arroz por 2 minutos agregar el fideo hasta que queden dorados, condimentar con sal y pimienta, agregar el agua o caldo, cocinar por 10-12 minutos hasta que el líquido se absorba totalmente, el arroz y fideos debe quedar graneado.

En una fuente extendida, colocar como base el pan de marraqueta, trozado en pedazos, que quede como una capa. A continuación, rociar con el caldo y una vez impregnado el pan, extender el arroz por capa, y continuar rociando con el caldo para que no quede seco, encima de todo se pone la carne y se lleva a la mesa. El resto del caldo, servirlo en tazones para que cada uno de los invitados lo mezcle en su plato, de acuerdo a su gusto.

Este plato es muy recurrente, ya que es fácil de preparar y alivia mucho a la dueña de casa, especialmente cuando se recibe muchos invitados.

Mahashi

Los rellenos

LOS ÁRABES RELLENAN con arroz, carne y especias todas las hortalizas que se pueden vaciar: los zapallitos italianos, las berenjenas, pimientos, cebollas, zanahorias, papas, ajíes, etc.

Es un plato laborioso, y a pesar de que los ingredientes y la preparación son básicamente, iguales para todas las hortalizas, el sabor es totalmente diferente.

Las hortalizas rellenas más conocidas son los zapallitos italianos y las berenjenas.

No se extrañen si se elaboran en la misma olla, zapallitos, berenjenas y hojas de parra, también rellenas. Esta mezcla tiene un aroma y un sabor únicos.

Los anfitriones ofrecen a sus invitados una bandeja con todas las hortalizas rellenas, acompañadas de chuletas de cordero.

En la cultura árabe, los cultivos más importantes son: el trigo, el olivo, la higuera y la parra.

Antiguamente, la gente comía pan, aceitunas e higos sentados bajo las parras.



Warak dawali

Hojas de parra rellenas

Es un plato muy popular y difundido. Muchos emplean productos ajenos a los ingredientes originales, de ahí que el sabor sea diferente en algunos países.

Ingredientes para 6 personas

1 kilo de hojas de parra pequeñas y medianas.

1 kilo de carne de vacuno, de preferencia plateada.

1/2 kilo de arroz.

1/8 kilo de mantequilla.

Sal, pimienta, curry.

1/2 taza de jugo de limón optativo.

Preparación

Preparar el relleno, lavar el arroz varias veces.

Picar la carne en cuadrillos pequeños, mezclar la carne con el arroz, mantequilla y aliños, revolver todo en un recipiente.

Hervir 2 litros de agua, y en un recipiente escaldar las hojas de parra frescas, durante 5 - 8 minutos, retirar del agua y extenderlas sobre una bandeja.

En una tabla o un plato, extender una hoja de parra, de modo que la parte lisa quede hacia abajo y la parte nervuda y rugosa hacia arriba.

Poner un poco de relleno en el centro de la hoja, plegar los lados y enrollar la hoja en dirección a la punta, dejándolos como rollitos de cigarrillo.

Colocar los rollitos en la olla ordenadamente y siempre con la punta del rollito hacia abajo para evitar que se abran con la cocción. Una vez colocados los rollitos, rociarlos con zumo de limón y aceite de oliva o mantequilla.

Cubrir el cocido con un plato, colocándolo al revés para presionar los rollitos y seguidamente cubrirlos con agua hirviendo y dejar a fuego lento por 45 minutos.

Dejar reposar por 5 minutos, disponerlos en una bandeja y servirlos.

A algunas personas, al cocinar las hojitas de parra, les gusta colocar chuletas de cordero entre ellas para darles un mejor sabor.

Una de las variantes son las hojas de repollo malful o hojas de acelgas, que se preparan siguiendo las mismas indicaciones del plato anterior.



Bitenjani mahshi

Berenjenas rellenas

El nombre árabe de las berenjenas proviene de una palabra que significa los huevos del demonio, debido al color negruzco de la hortaliza. Es originaria de la India y fue difundida por los árabes debido a sus conquistas.

Es un plato tan conocido como los zapallitos rellenos, se elaboran de la misma forma y muchas veces se cocinan en la misma olla los zapallitos, las berenjenas y las hojas de parra.

Esta mezcla tiene un aroma y un sabor único, los cuales no tienen parangón en ninguna cocina.

Los anfitriones ponen sobre la mesa enormes bandejas llenas de berenjenas, zapallitos y hojas de parra formando una pequeña montaña, la cual está cubierta por pedazos de carne de cordero.

Existen múltiples variedades de este plato y casi todas se preparan del mismo modo. La única diferencia estriba en la variedad del contenido.

También se pueden rellenar pimientos, ajos, zanahoria, cebollas o cualquier hortaliza que se pueda ahuecar y el procedimiento es el mismo que los anteriores.

Kusa mahshi

Zapallitos rellenos

Ingredientes para 6 personas

24 zapallitos italianos pequeños, rectos y finos.

1/2 kilo de carne de vacuno plateada.

1 tarro de salsa de tomate natural pequeño.

1/2 kilo de arroz.

Sal pimienta, ajo.

1 cucharada de mantequilla o aceite de oliva.

Vaciar los zapallitos y ahuecarlos con cuidado para que no se rompan.

Lavar el arroz varias veces, mezclar con la carne, el tomate y las especias, la mantequilla o aceite de oliva.

Rellenar las 3/4 partes los zapallitos, esto es importante porque al cocerse, el arroz se hincha y así se evita que se rompan.

Colocar en la olla, y cubrirlos con agua hirviendo, cocinarlos a fuego lento por 45 minutos.

Dejar reposar por 5 minutos y servirlos en bandejas o platos individuales.



Ardishoki Mahshi

Alcachofas rellenas

Ingredientes para 6 personas

6 alcachofas paisanas o francesas, sin tallo.

1/2 kilo de carne de vacuno, de preferencia plateada.

3 tazas de arroz.

1 tarro de salsa de tomates.

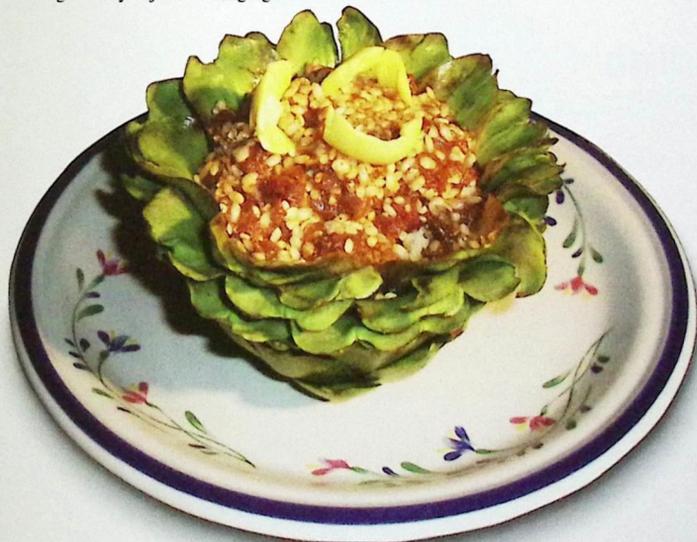
S al, pimienta, curry a gusto.

1/4 kilo de mantequilla.

Preparación

Picar la carne en cuadrillos pequeños, lavar el arroz en agua fría y dejar estilar, agregar el

arroz a la carne, salsa de tomates mantequilla sal y condimentos, mezclar bien. Lavar las alcachofas y cortar las espinas con tijeras, abrir las hojas con cuidado, sacar las hojas del centro, con una cucharita, dejando limpio el centro, lavar y dejar unos 15 minutos con sal y limón. A continuación rellenar el centro con el pino antes preparado. Colocar las alcachofas en una olla grande de tal modo de que queden una junta a otra, agregar agua hirviendo y cocinar a fuego lento por 45 minutos, hasta que las hojas estén cocidas. Se sirven calientes.



Mahshi Basal

Cebollas rellenas

Ingredientes para 6 personas

1 kilo de pulpa de cordero, plateada o sobrecostilla.

2 tazas de arroz.

1/4 kilo de mantequilla.

1 tarro de salsa de tomates.

2 cucharaditas de polvo curry.

Sal, pimienta y ajíños al gusto.

20 cebollas pequeñas.

Preparación

Pelar las cebollas, lavarlas, cortar la parte superior. Ahuecar con el micuara o con la ayuda de una cuchara chica, dejando las paredes gruesas.

Preparación del pino

Picar la carne en cuadrillos finos. Lavar el arroz con agua fría dejar estilar. Con la carne, arroz, salsa de tomate, mantequilla, curry, sal y pimienta, mezclar bien. Con este pino rellenar las cebollas sin apretar, colocarlas en una olla y cocer por 30 minutos. Servir calientes.

Mahshi Batata

Papas rellenas

Ingredientes para 6 personas

50 papitas pequeñas (soufflé) sin pelar, de preferencia ovaladas y lisas.
1 kilo de plateada, pulpa de cordero o sobrecostilla.
2 tazas de arroz.
1/4 kilo de mantequilla.
2 cucharaditas de polvo de curry.
1 tarro de salsa de tomates.
1 cebolla picada pluma.
3 tomates naturales o tarro de tomate natural.
Sal, y pimienta.

Preparación

Lavar y ahuecar las papas con el mécuara, hasta dejar sus paredes delgadas.
Lavar bien el arroz con agua tibia y dejarlo escurrir, picar la carne en cuadritos finos agregar el arroz, mantequilla, salsa de tomates, curry sal y pimienta, mezclar bien, rellenar las papas sin apretar el pino.
Dorar la cebolla, en una olla agregar las papas rellenas, cubrir con agua hirviendo, agregar el tomate, añadir sal y pimienta, cocer a fuego lento. Cuando las papas estén cocidas, pelar y freír en una sartén con aceite, servir en una fuente.

Mahshi Filfil Ajdar

Pimientos rellenos

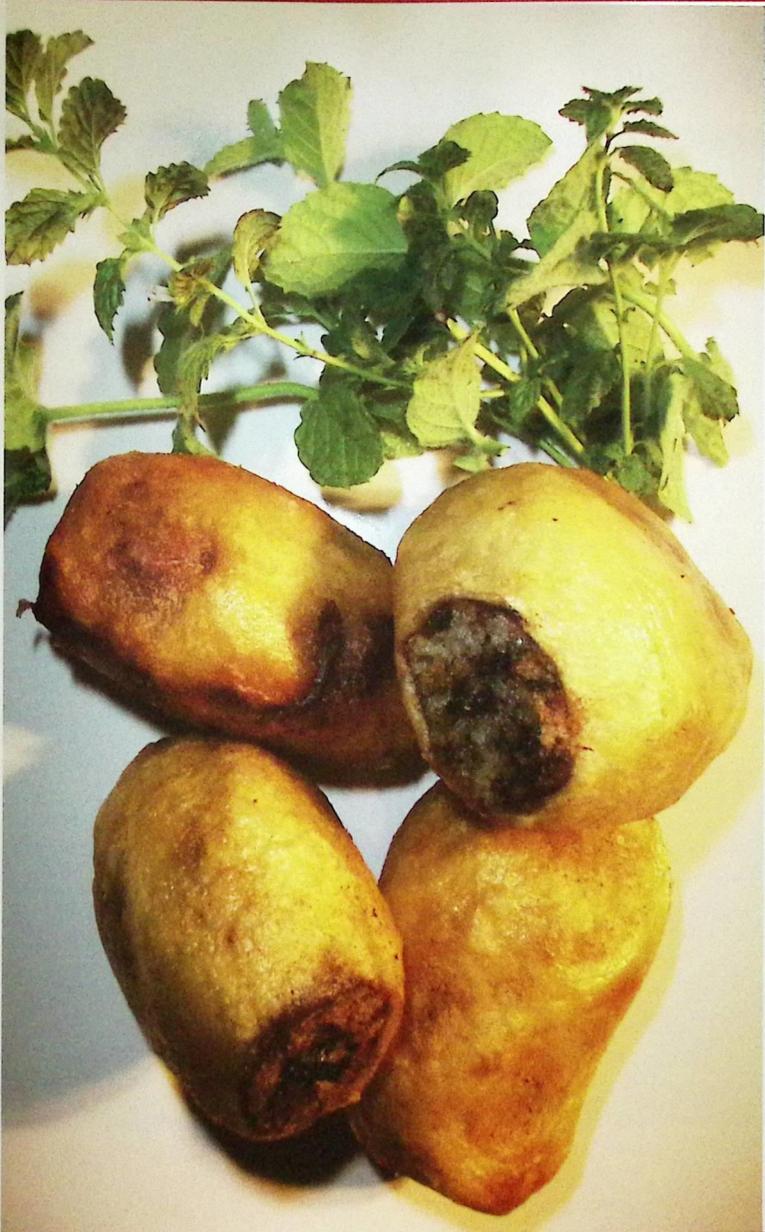
Ingredientes para 6 personas

8 o 12 pimientos morrones lisos.
1 kilo de pulpa de cordero, o plateada, sobrecostilla.
2 tazas de arroz.
1/4 kilo de mantequilla.
1 tarro de salsa de tomates.
2 cucharaditas de polvo curry.
Sal, pimienta, aliños a gusto.

Preparación

Picar la carne en cuadritos pequeños. Lavar el arroz con agua fría para sacar el almidón, escurrir, mezclarlo con la carne, salsa de tomate, mantequilla, curry, sal y pimienta, hasta lograr una pasta homogénea.
Luego cortar los pimientos en el casquete, sacar las semillas con el mécuara o cuchara chica, y proceder a rellenarlos. Se cuecen en una cacerola con poca agua por 30 minutos. Se acostumbra a cocinarlos junto a los zapallitos italianos, cebollas, berenjenas, lo que da un sabor muy agradable a todos los vegetales.





Malful

Repollo relleno



Ingredientes para 6 personas

- 2 repollos lisos grandes.
- 1 kilo de pulpa de cordero, o plateada, sobrecostilla.
- 2 tazas de arroz.
- 1/4 kilo de mantequilla.
- 2 cucharadas de polvo curry.
- 1 tarro de salsa de tomates.
- 1 tarro de tomate natural.
- 2 ajos pelados y molidos.
- 1/2 taza de perejil picado fino.
- Sal, pimienta.

Preparación

Picar la carne en trozos finos, lavar el arroz en agua fría para sacarle el almidón, mezclar con la carne, salsa de tomate, mantequilla, curry, ajo, perejil, sal y pimienta, formando un pino homogéneo.

A los repollos, desprender con un cuchillo fino los tallos centrales y sumergir las hojas en una olla con abundante agua hirviendo con sal para blanquearlos, dándoles vuelta un par de veces. Sacar del agua y separar las hojas con cuidado para que no se rompan. Cortar los tallos centrales dividiendo las hojas en 2 o 3 pedazos, según el tamaño que se desee para los rellenos. Colocar cada hoja de repollo con sus nervaduras en forma horizontal y rellenarlas con el pino, formando rollitos finos, apretando con suavidad los extremos para que queden unidos.

En una olla, colocar en el fondo 3 o 4 hojas de repollo sin rellenar y ordenar los rellenos de repollo encima. Disolver el tomate natural con agua, vaciar sobre los repollitos y completar con agua hirviendo hasta que queden cubiertos. Es recomendable colocar un plato encima de los rellenos de repollo para que no se suban y se cocinen a fuego suave por 30 o 40 minutos.

De la misma manera se rellenan las acelgas.



Mahshi karshat

Guatitas de
cordero rellenas

Ingredientes

para 6 personas

2 kilos de guatitas de cordero.
1 kilo de carne plateada.
3 tazas de arroz.
1/4 kilo de mantequilla.
1 tarro de salsa de tomates.
Sal, pimienta, curry al gusto.
1/2 kilo de tomates naturales.

Preparación

Lavar bien las guatitas con escobilla, dejar remojándolas en agua, limón o vinagre de un día para otro.

Enjuagarlas, estilar, cortarlas en trozos de 20 cm de largo por 15 cm de ancho, cocer con aguja e hilo por ambos costados dejando uno abierto para rellenar.

Mezclar la carne con el arroz, la salsa de tomates y los ajíños, que quede como un pino compacto.

Introducir la porción de pino, dejando las guatitas holgadas, una vez rellenas coser el costado y pincharlas con un tenedor, colocarlas en una olla grande, agregar el tomate natural, sal y condimentos y agua hervida, cocinar por 2 horas aproximadamente, hasta que queden blandas, servir calientes en una fuente.



Mahashi masarin

Tripitas de cordero rellenas

Ingredientes para 6 personas

3 docenas de tripitas de cordero.
1 kilo de carne plateada cortada en cuadritos finos.
3 tazas de arroz.
1/4 kilo de mantequilla.
1 tarro de salsa de tomates.
2 cucharaditas de perejil picado fino.
sal, pimienta y curry al gusto.
1 kilo de tomates naturales.

Preparación

Tomar el extremo más grueso de cada tripita y doblar el borde hacia dentro. Lavar bajo la llave del agua, dejando correr el agua por

dentro de la tripita hasta que se haya dado vuelta al revés completamente. Remojar en agua con limón o vinagre de preferencia la noche anterior, una vez limpia, estilar Mezclar la carne, el arroz, mantequilla, salsa de tomates, sal, pimienta y aliños, quedando un pino compacto.

Rellenar las tripitas con el pino, se toma el extremo más grueso, se dobla el borde hacia adentro unos 2 cm y se comienza a rellenar cuidando al introducir el pino con el índice de la mano derecha, vaya dando vuelta de nuevo la tripita, la cantidad debe ser pareja y suelto para facilitar la cocción. Pincharlas con tenedor, cocerlas en una olla en agua hirviendo, agregando los tomates naturales, sal y condimento, por 2 horas a fuego lento. Servir caliente en una fuente.

Cuscús

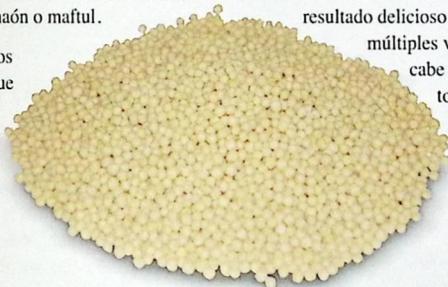
Sopa de carne, verduras y fideos

La palabra cuscús hace referencia al ruido que hace el vapor al cocer los granos de sémola a través del cor, una especie de colador que se pone sobre la olla donde se cuecen los garbanzos y la carne. El cuscús es la sémola de trigo y da nombre a un plato representativo de la cultura musulmana. Es un plato exótico, y muy conocido en Marruecos. En Palestina, lo denominan marmaón o maftul.

La variedad de los ingredientes es lo que distingue a este plato. Puede ser de distintos tipos de

carne, cordero, carne de vacuno, pavo, pollo, vegetales, etc. Se cuece dentro de una olla con un poco de aceite y sobre la olla se coloca la cuscusera con múltiples agujeros donde la sémola se hace al vapor tomando el sabor y aroma de los alimentos que hierven en la olla. El conjunto de olla y cacerola con los agujeros se llama cuscusera. Su cocción es lenta y el resultado delicioso. Entre las

múltiples variedades de sopa cabe mencionar la de tomate, cebolla, garbanzos, fideos y harina.



Utensilios

En la cocina árabe no pueden faltar tres elementos indispensables en la cocción de los platos, la cuscusera, —la olla para la sopa—, el horno y el brasero.

Horno:

Antiguamente era indispensable, debido al pastoreo de los corderos, Entonces construían artesanalmente unos hornos primitivos, en forma de cueva natural, que por lo general eran de barro y en la parte de abajo se hacía una explanada cementada

o adoquinada, donde se colocaba la budinera o el plato de barro para la cocción. Para hacerla funcionar lo hacían con cáscaras de las almendras o huesos de oliva. Estos residuos se procedían a quemarlos provocando una buena temperatura al horno. Allí se preparaba el cordero relleno, pollo relleno, kubbe y la carne en general.

Los hornos genuinos ya están extinguidos. Hoy en día se usan los hornos modernos a

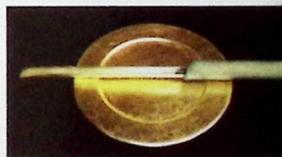
gas o electricidad.

Brasero:

Se llena de carbón bien encendido y sobre éste se asan las brochetas de carne, que pueden ser carne molida (kebab), o trozos de carne, mezclado con verduras, (cebollas, zapallo italiano, pimentón, tomate, etc.).

Cuscusera:

Es el conjunto de la olla y cacerola.



MICUORA





Ingredientes

1/2 kilo de garbanzos remojados el día anterior.

4 tomates grandes pelados.

2 zanahorias peladas y cortadas en cuadrados pequeños.

2 dientes de ajos.

1 cebolla mediana cortada en cuatro.

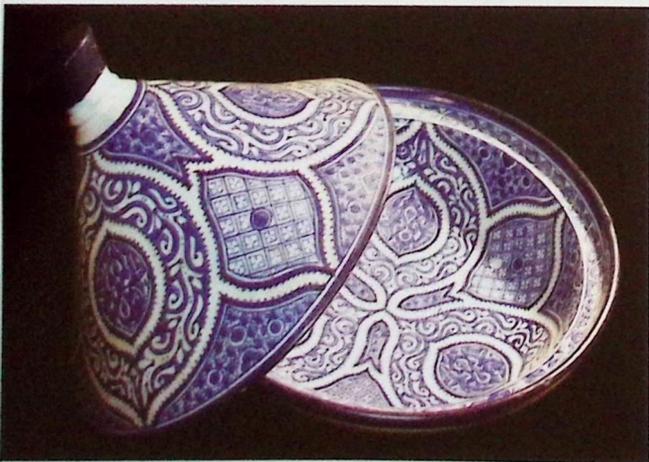
1 manojo de perejil.

Sal, pimienta .

1 kilo de carne de cordero, vacuno, pollo o pavo.

1 kilo de cuscús se elabora con harina y sémola, agua, también se encuentra listo en los supermercados o tienda de productos árabes.

1/4 kilo de mantequilla.



Preparación del Cuscús

Se denomina cuscús tanto a la sémola, como al plato cocinado con la misma.

1/2 kilo de harina.

1/2 kilo de sémola.

Agua, sal.

En una fuente honda se mezcla de a poco la harina y sémola y agua con sal y con la palma de la mano, con movimientos rotatorios, se van confeccionando los granos de cuscús; hay que tener mucha habilidad para que no se peguen y se formen los granos. Es un poco difícil de confeccionar si no se tiene práctica, así que lo más recomendable es que se compre listo.

En la cuscusera, cocer los garbanzos con agua por 1 hora, una vez blandos, agregar la carne, cebolla, perejil, tomate natural, zanahoria, ajo y condimentos y cocer a fuego lento.

El cuscús se coloca en el cor o colador de la olla para cocerlo al vapor del caldo, por 1/2 hora, una vez cocido, retirar el cuscús y ponerlo en una fuente, añadir la mantequilla derretida, los garbanzos y unas cucharas de caldo, servir caliente acompañado de la carne. Aparte se sirve un tazón de caldo a cada comensal.

La variedad de cuscús es enorme, no hay ningún cuscús que tenga el mismo sabor, y la misma manera de confeccionarse, se hacen con distintos ingredientes, verduras, variedad de carnes, etc. y de acuerdo a cada región del país.

Cuscús

de hortalizas

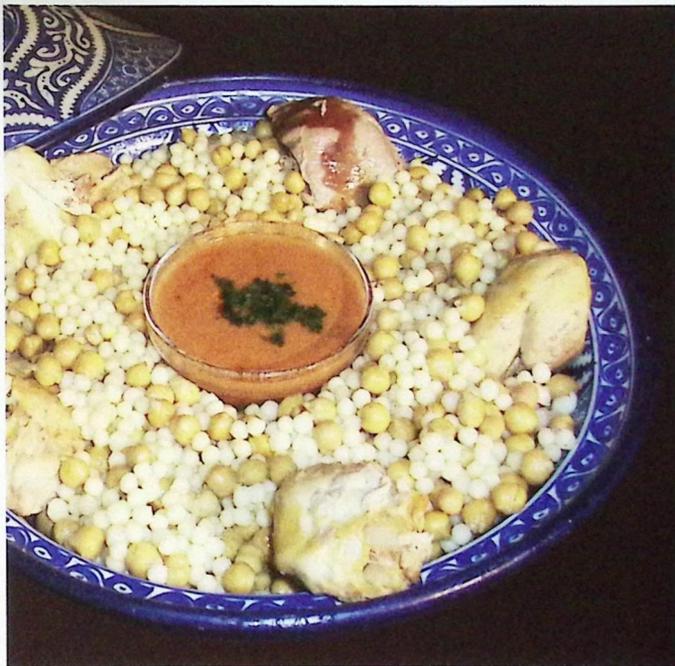
Ingredientes para 6 personas

- 2 tazas de garbanzos con piel.
- 1/3 taza de aceite de oliva.
- 1 cebolla picada fina.
- 2 berenjenas medianas cortadas en dados de 2 cm.
- 2 zapallos italianos medianos cortados en dados de 2 cm.
- 3 zanahorias medianas cortadas en rodajas de 5 mm.
- 3 papas medianas cortadas en dados de 2 cm.
- 150 gramos de zapallo camote cortado en dados de 2 cm.
- 2 tomates medianos cortados en dados.
- 1/4 kilo de porotos verdes sin hebras y cortados en rodajas diagonal.
- 3 troncos de apio, cortados en diagonal en rodajas de 2 cm.
- 1 cucharada de perejil picado fino.
- 1 cucharada de cilantro picado fino.
- 3 tazas de agua hirviendo.
- Sal, pimienta y condimentos al gusto.
- 3 tazas de cuscús.
- 1/4 kilo gramo de mantequilla.

Preparación

Remojar los garbanzos toda la noche, lavarlos bien y cocerlos por 1 hora

Calentar el aceite en una olla y freír la cebolla, incorporar las berenjenas, zapallos, las zanahorias, las papas y el apio, cocer a fuego



lento por 10 minutos, removiendo de vez en cuando con una cuchara de madera.

Agregar el zapallo camote, pimienta, sal y condimentos, verter el agua hirviendo, añadir los garbanzos, los porotos verdes, el tomate. Cocer por otros 15 minutos a fuego lento, decorar con el perejil y cilantro.

Colocar el cuscús en el cor o cacerola con los agujeros, sobre la olla que están las verduras con el garbanzo, cocinar por 1/2 hora al vapor, a fuego lento, una vez cocido el cuscús, agregar la mantequilla derretida y servir con las hortalizas.



Cordero con bamies

Bamies es una verdura de color verde aterciopelado, de sabor levemente amargo, parecida a la forma del poroto verde; es auténticamente árabe.

Ingredientes para 6 personas

1 kilo de chuletas de cordero, o pulpa, también se puede usar vacuno o pollo.
1 kilo de bamies se compran en la Vega o Mercado central.
1 cebolla grande picada fina.
1 tarro grande de tomate natural.
1 diente de ajo.
1/2 litro de aceite, de preferencia de oliva.
Sal, pimienta.

Preparación

Dorar la carne en una olla con aceite, agregar la cebolla, ajo y tomates, sal pimienta, dejar cocinar por 1/2 hora hasta que se forme una salsa. Aparte, dorar los bamies en bastante aceite, y agregarlos a la olla, dejar cocinar por 20 minutos, teniendo cuidado que los bamies no se deshagan, servir acompañado de arroz árabe o blanco.

Aves y cordero

LAS AVES son apetecidas en el mundo árabe y varios tipos de ellas forman parte de la cocina de Medio Oriente.

La crianza de los pollos es muy común y la paloma rellena es un plato muy prestigioso en todo el mundo musulmán, debido a que el profeta Mahoma bendijo esta ave y posteriormente tuvo su propio palomar.

En nuestra casa de campo, mi padre tenía un palomar que alimentaba con granos y era un alimento que se preparaba muy seguido en nuestro hogar.

Entre las carnes que consume el mundo

árabe, se destaca el cordero, ya que Palestina es una región de rebaños de cordero. Allí se considera la carne de cordero lechal muy deliciosa, es la más usada en la alimentación de los árabes.

A lo largo y ancho del mundo árabe existen lugares al aire libre donde sirven brochetas de carne a los viajeros y los precios son asequibles. Los árabes en general son aficionados a frecuentar estos lugares, no acostumbran a visitar restaurantes. En la cultura arábiga el viajero siempre encontrará a algún familiar que lo acoja o un amigo.

Yay mahshi

Pollo relleno

Ingredientes

1 pollo de un kilo y medio.
100 gramos de mantequilla.
1/2 kilo de carne vacuno plateada o posta, picada a cuadritos finos.
1 taza de arroz.
100 gramos de almendras o piñones orientales pelados y salteadas en mantequilla.

2 taza de agua o caldo de ave.
sal a gusto, condimentos, curry.

Preparación

En una olla se coloca la mantequilla, se fríe la carne se agrega el arroz, curry y los condimentos, sal, aproximadamente por 5 minutos, se agrega el agua o caldo de ave. y



dejar cocer por 15 minutos, de modo que el arroz quede al "dente". Dejar enfriar.

Mientras tanto, calentar el horno a 180 grados celsius y rellenar el pollo. Éste debe ser previamente lavado y untado con mantequilla por dentro y por fuera, cerrar la apertura por la que se rellenó con un mondadientes o suturándolo con hilo.

Posteriormente, envolver el pollo en papel de

aluminio, hornear por una hora y media hasta que esté cocido, retirar el papel y dejar dorar por 15 minutos.

Trozar el pollo con cuchillo eléctrico, y adornarlo con almendras o piñones orientales.

También se pueden rellenar los pollos de granos de la misma manera y se sirven por mitades.

El pavo se puede cocinar de la misma manera.

Cordero asado con especias

Ingredientes para 6 personas

1 pierna de cordero (3 kilos).
100 gramos de mantequilla.
1 cebolla grande.
2 dientes de ajo.
1/2 cucharita de comino.
1/2 cucharita de jengibre en polvo.
1/2 cucharita de curry.
80 mm de aceite de oliva.
Sal, pimienta molida.
Agua.

Preparación

Caliente el horno a 180 grados celsius, unte el cordero con la mitad de la mantequilla, y sazone con la pimienta molida, preparar el condimento, mezclando la cebolla picada fina, el ajo, con las otras especias en un bol; vierta el aceite de oliva y el agua, batir todo con un tenedor, extender la mitad de la mezcla sobre el cordero engrasado con la mantequilla, y vierta la otra mitad en una bandeja y coloque la carne encima y añada el resto de la mantequilla. Hornear por 1 hora 1/2 bañándolo a menudo con el jugo de la cocción hasta que la carne esté dorada y la piel crujiente. Sirvalo adornado de rodajas de limón y hojas de menta.

Cordero con habas y alcachofas

Ingredientes para 6 personas

2 kilos de chuletas de cordero de la parte superior.
1 kilo de habas peladas.
1 lata de 450 g de corazones de alcachofas.
2 dientes de ajo.
2 cucharadas de aceite vegetal.
3 tazas de agua.
2 cucharada de jugo de limón.
Sal, pimienta y condimentos a gusto.

Preparación

En una olla dorar las chuletas, junto con la sal, el ajo, aceite pimienta, vierta el agua hasta cubrir la carne, cueza lentamente hasta que esté tierna. A continuación cueza las habas en agua hirviendo, escúrralas y échelas a la olla en que está el cordero; añada las alcachofas y el jugo de limón, cueza por unos 15 minutos y sírvalo.

Encalallé o estofado

Cordero con zapallitos

En los países árabes orientales no se mezclan hortalizas o verduras. Si hablamos de estofado, se entiende que en la olla sólo habrá zapallos italianos y carne. En cambio en los países árabes occidentales es frecuente la mezcla de verduras y hortalizas. En general todos los estofados se acompañan con arroz blanco o arroz árabe.

La variedad de estofados es enorme como por ejemplo de zapallos, porotos verde, berenjenas, papas coliflor, etc.

Ingredientes para 6 personas

1 kilo de cordero lechón, puede ser chuletas o pulpa.
6 zapallos italianos medianos.
1 cebolla grande.
6 tomates naturales.
1 zanahoria.
1/2 taza de aceite de oliva.
Ajo, pimienta, sal y condimentos a gusto.

Preparación

Dorar la carne en una olla con aceite de oliva, agregar la cebolla y el tomate, dejar cocinar por 1/2 hora hasta que se forme una salsa, colocar los zapallos italianos, cortados en dado de un centímetro y dejar cocinar. Una vez listo el guiso servir acompañado de arroz árabe o arroz blanco.

De la misma forma se confeccionan los estofados con las verduras más arriba señaladas.



Cordero lechón

Relleno al uzi

Ingredientes para 8 personas

- 1 costillar completo de cordero, sin grasa.
- 1 kilo de carne vacuno, plateada o posta picada en cuadritos finos.
- 1/2 kilo de arroz.
- 200 gramos de almendras.
- 200 gramos de piñones orientales.
- 1/2 litro de agua o caldo de ave.
- Sal, pimienta, curry y condimentos.
- 250 gramos de mantequilla.

Preparación

En una sartén con mantequilla dorar las almendras y piñones orientales dejar enfriar. Poner la carne en una olla con mantequilla o

aceite, con la sal, pimienta, curry y condimentos, sofreír a fuego lento por 10 minutos, agregar el arroz bien lavado y escurrir el agua o caldo de ave. Seguir la cocción por 15 minutos, hasta que el arroz esté al "dente".

Lavar bien el costillar, restregarlo con limón por dentro y por fuera. Con un cuchillo fino, separar la carne del hueso para poder introducir el relleno y suturar con hilo. Luego el costillar se unta con mantequilla, se coloca en una fuente para llevarlo al horno por una hora, vigilando la cocción y añadiendo una cantidad de agua con sal diluida para que no se seque.

Al servirlo, corte los trozos con cuchillo eléctrico para que la presentación sea mejor.



Tagine

Cordero con ciruelas

Ingredientes para 6 personas

- 1 y 1/2 kg de pierna de cordero.
- 2 cebollas.
- 400 gramos de ciruelas secas.
- 1/2 vaso de semillas de sésamo tostadas.
- 100 gramos de almendras.
- 3 dientes de ajo.
- 1 cucharada de canela en polvo.
- 5 cucharas de azúcar flor.
- 1/4 de aceite de oliva.
- Sal, pimienta, curry.

Preparación

Remojar las ciruelas en agua. Cortar la carne de cordero en trozos, cortar la cebolla en aros. En una cacerola con aceite colocar la cebolla, ajo y el cordero, dorar, añadir la canela, pimienta y sal al gusto. Una vez dorado agregar agua, tapar y dejar cocinar a fuego lento por tres cuarto de hora, espolvorear con dos cucharadas de azúcar y dejar cocer por 10 minutos más. Dorar las almendras en un sartén con un poco de aceite, escurirlas con papel absorbente. Tostar las semillas de sésamo, sin aceite. Escurrir las ciruelas del agua, agregar el resto del azúcar y canela al cordero. Servir en una cazuela de barro, decorar con las almendras y el sésamo. También se puede preparar con ternera o pollo. El azúcar y sal se debe ajustar al gusto.

Cordero con habas full

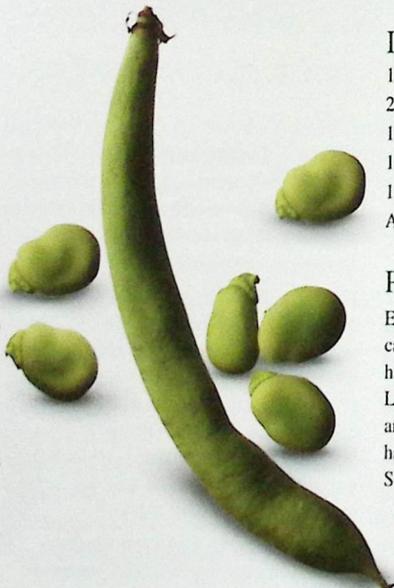
Las habas se cuentan entre las plantas comestibles más antiguas. Han sido hallados restos de esta legumbre en palafitos neolíticos y en tumbas egipcias, 2400 años antes de nuestra era.

Es sabido que las civilizaciones griega, romana y egipcia tenían en gran consideración esta planta, convencidos de que su fruto era alimento extraordinario. Se cree que las habas son originarias de las mesetas árida de Asia Occidental (Irán) y que de allí se extendieron a otros territorios.

Las habas siguen siendo muy apreciadas hoy en día por sus propiedades alimenticias. Son ricas en hidratos de carbono, proteínas, calcio, magnesio y zinc. Son diuréticas, limpian los riñones y depuran la sangre. Su consumo ayuda a combatir las dolencias reumáticas y a eliminar grasas de las arterias, disminuyendo el nivel de colesterol.

Existen dos tipos de habas en Oriente Medio: el poroto verde, fresco y grande llamado en árabe full akhdar, que puede ser ingerido fresco o seco, y el pequeño frijol marrón, full baladi, que sólo se consume seco.

Las habas nuevas son verdes y tiernas, se consumen con su cáscara o vaina.



Ingredientes para 6 personas

- 1 kilo de chuletas de cordero o pulpa.
- 2 kilos de habas tiernas con vaina.
- 1 cebolla grande picada en cuadraditos finos.
- 1 tarro grande de tomate natural.
- 1 diente de ajo.
- Aceite, sal, pimienta.

Preparación

En una cacerola, dorar un diente de ajo, la carne, la cebolla, tomate natural, sal pimienta hasta que se forme una salsa. Lavar las habas y agregarlas a la carne, añadir un l vaso de agua y dejar cocinar hasta que las habas estén blandas, Servir acompañado de arroz árabe.



Jaruf a Badinyan

Cordero con berenjenas

Ingredientes para 6 personas

- 1 kilo de cordero chuletas o pulpa.
- 8 berenjenas medianas.
- 1 cebolla picada fina.
- 1 tarro de tomates naturales.
- 1 litro de aceite vegetal.
- 1 diente de ajo.
- Sal, pimienta y aliños al gusto.

Preparación

Cortar las berenjenas sin pelar, en rodajas de 2 centímetros de grosor. Freírlas en abundante aceite hasta que estén doradas y estilarlas. En una cacerola freír la cebolla y el tomate, hasta formar una salsa, aliñar con sal pimienta y especias deseadas. Aparte dorar la carne y agregarla a la salsa junto con las berenjenas. Cocinar por 30 minutos. Servir acompañado de arroz blanco.

Fasulieh khadra bi lahmeh

Cordero con
porotos verdes

Ingredientes para 6 personas

- 1 kilo de porotos verdes tiernos, sin hebras ni extremos cortadas en trocitos de 1 cm de longitud.
- 1 kilo de carne de cordero, ternera o pollo para estofar.
- 1 cebolla mediana, cortada en cuadraditos pequeños.
- 1 tarro de salsa tomate natural.
- 1 ajo picado fino.
- 1 taza de aceite de oliva.
- 1 cucharada de sal.
- 1 cucharada de jugo de limón.
- 3 tazas de agua.
- 1 pizca de comino y pimienta.

Preparación

En una olla, calentar el aceite y añadir la carne, cebolla, ajo, los porotos verdes, especias y sal. Sofreír durante 10 minutos y revolver. Seguidamente, añadir el agua, la salsa de tomate y el jugo de limón. Tapar la olla, dejar cocinar a fuego lento por 1 hora. Servir caliente, en un plato hondo y espolvorear por encima con la pizca de comino. Se consume con arroz blanco hecho al estilo árabe.

Lahm mahshi

Malaya rellena

Ingredientes para 6 personas

- 1 1/2 kilos de malaya de vacuno, carnuda.
- 1 kilo de carne plateada picada en cuadritos.
- 3 tazas de arroz, lavados con agua fría y estilado.
- 1 tarro de salsa de tomates.
- 2 cucharadita de perejil picado fino.
- 1/4 kilo de mantequilla.
- Sal, pimienta, ajo.

Preparación

Con la carne, el arroz, salsa de tomate, perejil

mantequilla, sal pimienta y ajo, hacer un pino compacto.

Unir los bordes de la malaya dejando la parte grasa hacia adentro, coser los costados dejando uno abierto para introducir el pino, rellenar, coser y pinchar la malaya con un tenedor antes de ponerla a cocer, porque el arroz se hincha y la malaya se recoge. Cocer la malaya en olla a presión por 45 minutos, servir caliente y cortada en trozos.

También se puede envolver la malaya como arrollado o, si se desea se puede preparar en porciones individuales, como las guatitas, se cocinan en la misma forma.

Imshat

Fritos de coliflor

Ingredientes para 6 personas

- 1 coliflor grande.
- 1 cebolla mediana picada en cuadraditos finos.
- Sal, pimienta.

Para la masa

- 3 tazas de harina sin polvos de hornear.
- 2 tazas de agua tibia.
- 20 gramos de levadura fresca.
- 1/2 litro de aceite para freír.

Preparación

Desmenuzar la coliflor y lavarla, estilar bien.

Dorar la cebolla en aceite agregar la coliflor, sal pimienta y cocinar por 20 minutos y dejar reposar

Disolver la levadura en 1/4 taza de agua tibia, dejar reposar por 15 minutos. Con la harina cernida y el agua tibia con sal preparar una masa, agregando la levadura, y dejar reposar por unas horas, el ideal, es hacer esta masa el día anterior.

Con la mano tomar un poco de masa, abrir un hueco y rellenar con la mezcla de coliflor, cerrarlas finamente, debiendo quedar delgadas y freír en abundante aceite hasta que queden bien doradas, servir caliente.

Kebab

Brochetas de carne

La mayoría de los árabes lo llaman sij kebab. Cada país se autoproclama como el mejor en prepararlo. En realidad todo depende de los ingredientes, como por ejemplo es más deliciosa la carne de cordero lechón que de un cordero maduro o de ternera. Lo mismo podemos decir de las especias, las salsas para acompañar, el fuego (brasas o planchas), el cocinero y lo más importante, depende del paladar del consumidor.

El principal ingrediente de los kebabs es la carne asada de cordero (sobre todo pierna), pollo o ternera. Las recetas son tan diversas como los países donde se elaboran.

Ingredientes para 6 personas

1 kilo de pierna de cordero deshuesada (limpia de nervios y de grasa y cortada en forma de cubitos). También puede ser carne de vacuno, lomo liso o posta negra.

2 pimientos verdes o rojos cortados en cuadritos.

3 cebollas grande cortada en cuadritos.

1/2 kilo de tomates medianos, cortados en cuadritos.

1 taza de aceite de oliva.

Sal, pimienta, ajo, jugo de limón al gusto.

Preparación

Macerar la carne con el aceite, sal, pimienta, ajo, jugo de limón por 1 hora.

Pasado este tiempo, insertar, alternando los cubitos de carne, cebolla, pimiento en las brochetas de madera o varas de fierro.

Colocar las brochetas sobre una parrilla a fuego mediano, dejar asar por 20 minutos de acuerdo al gusto del comensal. Servir acompañadas de ensaladas o salsas.



Kebab

Brochetas con carne molida

Ingredientes para 6 personas

1 ki de posta negra o pulpa de cordero molida.

1 taza de perejil picado fino.

1 cebolla mediana rallada.

Sal, pimienta.

12 brochetas o fierritos.

Preparación

Amasar la carne con la cebolla, el perejil y los ajíños, mojándose las manos con agua fría, dividir la carne en las 12 porciones e introducir cada una de ellas en las brochetas, apretándola para darle forma alargada. Se puede asar en la parrilla o en el horno, servir caliente acompañado de ensalada o arroz árabe.

Jubz kimay

Pan árabe

Ingredientes para 30 panes

1 kilo de harina corriente.
40 gramos de levadura fresca.
3 tazas de agua.
1 cucharada de sal.
1 cucharada de azúcar.
2 cucharadas de mantequilla a temperatura ambiente.
1/3 taza de aceite.

Preparación

Disolver la levadura con la sal y el azúcar en 1/2 taza de agua tibia, agregar el resto del agua y dejar reposar por 15 minutos.

Poner la harina en la tabla de amasar, hacer un hueco al centro, agregar la mantequilla. Unir ambos ingredientes y añadir la levadura poco a poco, juntando bien con las manos. Amasar hasta obtener una masa suave y homogénea, si queda húmeda y pegajosa, seguir amasando sin agregar más harina, se seca sola, si por el contrario queda seca, mojarse los dedos en agua fría mientras se amasa, hasta dejarla suave y elástica, se tapa con un paño grueso y dejar reposar por 15 minutos, después de este tiempo la masa se hincha, tomar pedacitos de masa y formar pelotitas de 3 cm de diámetro, en seguida uslearse formando tortillas de 8 cm. Calentar el horno con la bandeja, colocar los panes a fuego suave durante 5 minutos, retirar apenas hinchén, no deben dorarse.

Jubz silq

Pan de acelgas

Ingredientes

1 kilo de harina corriente.
40 gr de levadura fresca.
3 tazas de agua tibia.
1 cucharada de sal.
1 cucharada de azúcar.
2 cucharadas de mantequilla derretida.
1/3 taza de aceite.

Relleno

1 paquete grande de acelgas.
1 cebolla grande picada en cuadritos finos.
Aceite, sal.

Preparación

Freír la cebolla, con un poco de aceite,

poner sal, cortar las acelgas en tiras pequeñas, agregar a la cebolla, dejar reposar.

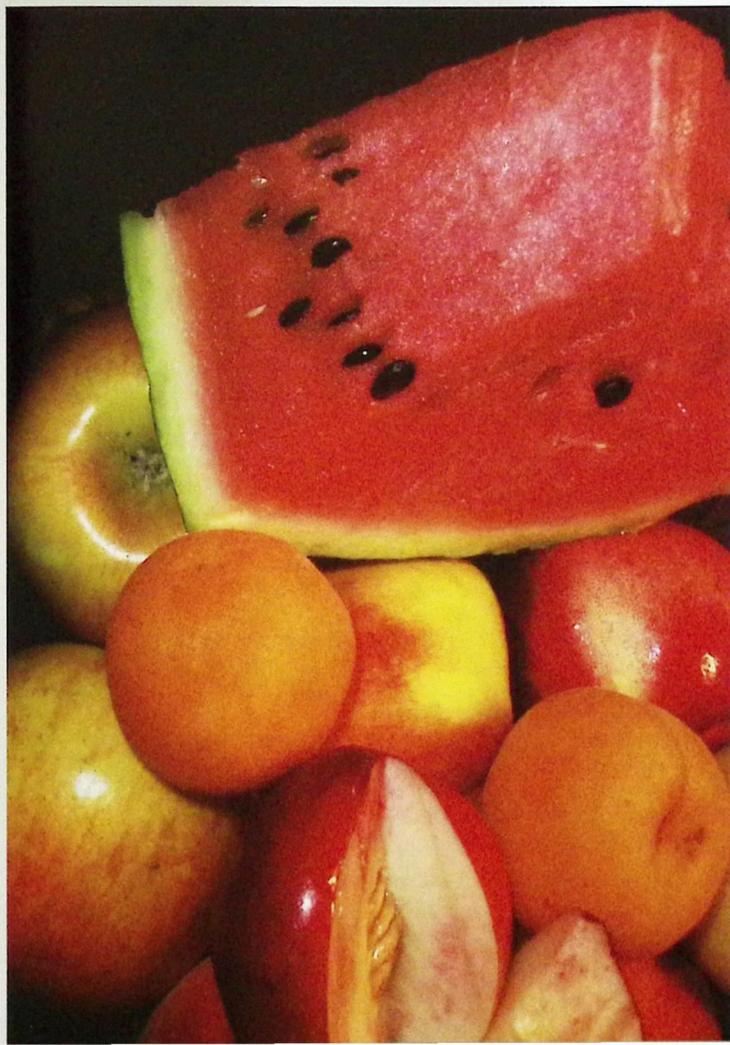
Preparación de la masa

Disolver la levadura con sal y el azúcar en 1/2 taza de agua tibia, poner la harina en una tabla de amasar, hacer un hueco al centro, agregar la mantequilla, el resto del agua, y la levadura, unir todo, amasar hasta lograr una masa suave y homogénea. Tapar la masa con un paño y dejar reposar por 20 minutos. Después de este tiempo la masa está hinchada y esponjosa.

Tomar pedacitos de masa y formar pelotitas, ahuecar y rellenar con la acelga formando tortillas de 8 cm de diámetro, dejar reposar. Calentar el horno con la bandeja adentro, enmantecullarla y poner los panes a fuego suave por 10 minutos, hasta que se hinchén, no deben dorarse.



Postres y dulces





EN LOS PAÍSES ÁRABES hay toda clase de frutas. Abundan los dátiles, plátanos, higos, sandías duraznos manzanas, melones, uvas. Mi madre decía que el olor y el sabor de estas frutas eran únicos en el mundo, y cuando yo estuve allí pude comprobarlo, son increíblemente deliciosas.

El plátano ha sido cultivado en Oriente desde tiempos inmemoriales. La tradicional árabe afirma que el plátano fue el árbol del Paraíso y que es el árbol del bien y del mal. En el valle del Jordán, por su clima semitropical, se cultiva el plátano, y de hecho existen plantaciones a lo largo del río y se venden en todos los puestos en la carretera de Jericó.

La preparación de los dulces se remonta al descubrimiento de la miel y el azúcar.

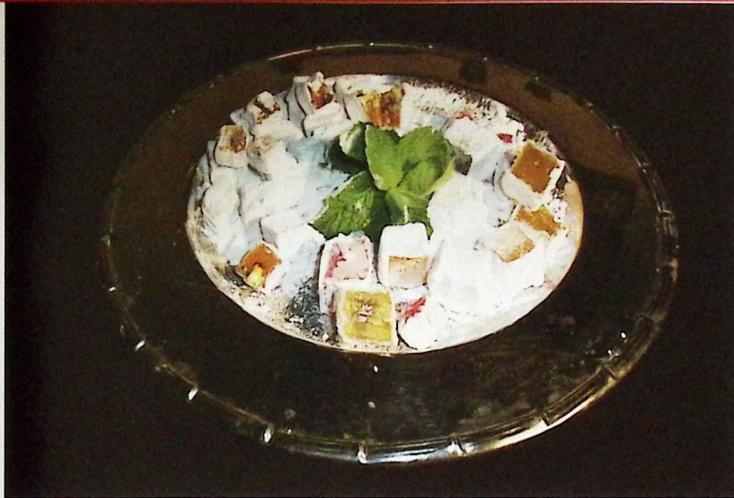
El azúcar no se conocía, pero sí la miel de abeja. En tiempos de Jesús, los panaderos utilizaban la miel como ingrediente principal

combinada con diversos frutos secos. Así en la Biblia y en el Corán hay numerosas citas de la miel y de los frutos secos.

La pastelería en el mundo se produce paralelamente con el desarrollo del azúcar, tanto de caña como de la remolacha. Se pensó que la caña de azúcar procedía de la India, pero probablemente venga de Nueva Guinea, donde hace ocho mil años se utilizaba, como planta de adorno y se masticaba por su sabor agradable. Desde allí se extendió su cultivo y consumo por las islas del sur del Pacífico, llegando a la India.

Los griegos y romanos conocían el azúcar cristalina y la usaban en la cocina para elaboración de sus bebidas. Pero fue en Persia, unos quinientos años antes de Cristo cuando se puso en práctica el método para la obtención del azúcar en estado sólido.

Los árabes extendieron su cultivo por la ribera del Mediterráneo y en el siglo X



después de Jesucristo existían refinерías de azúcar en Egipto.

En los países árabes se hicieron populares los dulces de azúcar con frutos secos, y el azúcar como tal la consideraban una golosina exquisita y que a la vez tenía propiedades curativas.

La caña de azúcar es introducida en los países americanos con la llegada de los conquistadores españoles desarrollándose su cultivo en forma vertiginosa, en menos de cien años, América superó en producción al resto del mundo.

En Europa se surtía del azúcar de la importación de otros países. En Francia durante la época de Napoleón, se empezó a obtener el azúcar de la remolacha y a partir de 1830, se incrementó tanto el cultivo de la remolacha en el mundo, que llegó a superar a la caña de azúcar. En la actualidad el 40% de la producción mundial viene de la

remolacha y el resto de la caña de azúcar.

Aunque la producción de dulces y pasteles se venía haciendo en los países europeos a nivel familiar desde muy antiguo (comienzo de la Edad Media) se asegura que el origen las tiendas de pastelería y confites, surge a partir de las farmacias, cuando en la preparación de las recetas se les añadía azúcar o miel para cubrir su gusto poco agradable.

Es también importante indicar que el origen de muchos dulces y pasteles proviene de la necesidad de encontrar métodos para la conservación de los alimentos. Así, por ejemplo, se vio que al calentar la leche con azúcar dándole vueltas y dejándola que se concentre se obtenía un producto de agradable y dulce sabor (leche condensada), y este producto se podía conservar por largos períodos sin problemas.

Los pasteles son consumidos en todos los países árabes. Los más conocidos son:

Baklawas, kinafa, fatayef, maamul, hariset el loz, ruz bi halib

El fatayef está formado por tres componentes, los cuales se preparan por separado, pero se comen juntos, las empanaditas, el relleno y el almíbar.

Ingredientes para la masa

1 kilo de harina con polvos de hornear.

2 huevos.

2 tazas de mantequilla derretida.

1 1/2 a 2 vaso de agua tibia con sal.

Relleno éste puede ser optativo, aquí daremos varias alternativas.

Relleno 1

3 paquete de ricota.

1/2 taza de azúcar.

Relleno 2

2 paquetes de quesillo molido.

1/4 de crema espesa.

1/2 taza de azúcar.

Relleno 3

100 gramos de nueces picadas.

1 cucharadita de canela en polvo.

2 cucharadas grandes de azúcar.

1 pizca de nuez molida.

Almíbar

El almíbar se hace al gusto de cada uno, dependiendo del grado de dulzor. El más común es el siguiente:

1 vaso de azúcar.

1/2 vaso de agua.

5 gotas de jugo de limón.

Preparación

Cernir la harina, vaciar todos los ingredientes de las empanaditas en una batidora, hasta conseguir una masa homogénea y ligeramente esponjosa, dejar reposar por 20 minutos. Hacer pelotitas del tamaño de una mandarina, uslrearlas dejándolas ovaladas, dejar reposar, volver a estirar cada una de estas masas, aplastándola con las manos y que queden como bollos, de 1 ó 2 mm, cocer durante 3 a 5 minutos.

Relleno

Mezclar los ingredientes del relleno elegido. Tomar cada bollo hacer un hueco al centro y rellenarlo.

Poner los bollos en una budinera enmantequillada, rociando con bastante mantequilla derretida, colocar al horno precalentado y dejar cocer por 15 minutos, hasta que los bollos queden dorados, servir calientes bañados en almíbar.

Preparación del almíbar, en una cacerola calentar el agua, añadir el azúcar y el jugo de limón, dejar hervir, hasta que el almíbar quede como hilo.

Maamul

Se elabora con una masa formada de una mezcla de harina, sémola, mantequilla, dividida en porciones pequeñas, que se rellenan con nueces, pistachos o dátiles, luego se hornean y se espolvorean con azúcar glacé.



Baklawas

Ingredientes de la masa

- 1 kilo de harina corriente.
- 3 tazas de agua tibia con sal.
- 2 cucharaditas de mantequilla derretida, fría.
- 2 huevos.

Esta masa se puede comprar lista en las tiendas de productos árabes.

Relleno

- 1/2 kilo de nueces picadas finas.
- 1 taza de azúcar.
- 1/2 kilo de mantequilla fría.

Ingredientes del almíbar

- 1 kilo de azúcar.
- 2 1/2 taza de agua.
- Unas gotitas de jugo de limón.

Preparación

Cernir la harina, añadir los huevos, las 2 cucharaditas de mantequilla derretida y el agua, formar una masa blanda y homogénea, trabajarla hasta que adquiera elasticidad, dejar

reposar por una hora. Formar bolitas y amasar bien con el uslero, hasta que quede una masa delgada; sacar 10 capas de masa, enmantequillar una fuente e ir colocando una a una cada masa. Con una brocha ir embetunando cada masa con mantequilla derretida, dejar la décima capa sin enmantequillar y cubrirla con el relleno de nueces mezclada con el azúcar. Proceder del mismo modo con las 10 capas restantes, enmantequillar la última capa, cortar líneas diagonales formando rombos, con un cuchillo pasado por mantequilla. Colocar a horno regular por una hora para que se dore, vaciar el almíbar frío sobre el baklawa caliente.

Se hacen con relleno a base de almíbar, con nueces, pistachos o almendras. Este relleno se extiende entre dos capas de hojaldre, se corta en porciones y se hornea.

Hariset el loz

Pastelitos de sémola

Ingredientes

- 1 kilo de sémola.
- 1 1/2 taza de leche.
- 2 tazas de azúcar granulada.
- 2 huevos.
- 2 cucharaditas de polvo de hornear.
- 1 taza de mantequilla derretida tibia.
- 1/2 taza de almendras o nueces peladas
- 1 taza de receta de almibar.

Preparación

Hacer un almibar según la receta.

Derretir la mantequilla y dejarla entibiar, mezclar la sémola, los polvos de hornear, los huevos, la leche, el azúcar. Mezclar bien, poner en bandeja enmantecuada cortar en forma de rombos, adornar cada uno de ellos con una almendra, colocar a horno regular hasta que estén dorados, bañarlos con el almibar frío.

Knafe

Postre de fideos con nueces

Ingredientes

- 2 tazas de harina corriente.
- 1/2 taza de agua tibia.
- 1 yema.
- 1/2 kilo de mantequilla derretida.
- 1/2 taza de nueces picadas finas.
- 1 pizca de sal.
- 1 receta de almíbar.

Preparación

Cernir la harina, preparar una masa con el agua, yema, y la sal, adelgazar con uslero, agregando harina para que no se pegue, la masa debe ser lo más delgada posible, tomar varias capas de masa, poner una sobre la otra e ir cortando los fideos como cabello de ángel. Cocinar sobre un colador a baño maría por 1/2 hora, teniendo cuidado que el colador no tope con el agua hirviendo usar un colador que calce bien con la olla para que no pierda vapor. Colocar los fideos cocidos en una fuente honda, agregar la mantequilla derretida, revolverlos suavemente con un tenedor y verter encima el almíbar, mezclar bien y adornar con nueces.





Entapek

Pancitos dulces

Ingredientes para 6 personas

- 1/2 kilo de harina.
- 1/2 taza de leche.
- 1/2 taza de nueces picadas finas.
- 1/2 taza de pasas Corintio.
- 1/4 kilo de mantequilla.
- 1/2 taza de aceite.
- 1/2 taza de azúcar granulada.
- 1 huevo entero.
- 1 pizca de sal.

Preparación

Cernir la harina y con la leche, huevo, mantequilla, sal, formar una masa homogénea. Adelgazar con la máquina o uslero, dejando la masa delgada y fina. Forma cuadrados de 20 por 20 cm. Una vez cortado los cuadrados, pincelarlos con aceite, espolvorear con azúcar, colocar las nueces picadas finas y las pasas Corintio, doblar el cuadrado en cuatro partes como un pañuelo. Encima de las masitas pincelar con aceite y espolvorear con azúcar. Llevar a horno por 20 minutos. Se pueden servir calientes a la hora del té.



Las Bebidas

ELAGUA PARA LOS ÁRABES es un elemento muy importante, es como una devoción. En cada una de sus manifestación está incorporada, basta ver las grandes construcciones, siempre rodeadas de fuentes de agua. Recorriendo las calles y pueblos árabes, el turista queda asombrado por la cantidad de casas y tiendas en cuyas entradas se colocan grandes tinajas llenas de agua para ofrecerla a cualquiera que pase por allí, sin duda la escasez de agua en gran parte del mundo árabe propició esta costumbre en los árabes.

El agua nunca falta en la mesa y la beben poco a poco, nunca de golpe.

Por lo general, las familias musulmanas beben agua o bebidas refrescantes en las comidas a la que suele añadirse agua de azahar o de rosas, porque es más digestiva, diurética y por sobre todo evita el mal sabor de la boca.

El sonido de la campanilla del vendedor de agua es algo muy conocido en todo el Medio Oriente, especialmente en Egipto

En la antigüedad existían vendedores ambulantes de jugos de frutas que las transportaban en frascos sujetos a sus espaldas.

Los persas preparaban deliciosos sorbetes efervescentes de naranjas, limón y otras frutas. La granada es una de las frutas favoritas. Dicen que el profeta Mahoma insistía en que sus seguidores la comieran, porque purgaba el sistema de todo odio o envidia. Las bebidas más populares son de almendra, granada, limonada, etc.

En Siria e Irak, el agua de tamarindo es una bebida muy popular, la leche de almendras prensadas es la bebida de "Las mil y una noche" y el airan es la bebida de los beduinos que se ofrece como refresco, en especial en verano.

El airan

Esta es una bebida de los beduinos, que se ofrece como refresco, en especial en el verano. Estimula el apetito.

Ingredientes para 6 personas

- 3 yogures.
- 3 vasos de agua.
- 2 ramitas de menta fresca.
- 1 ajo pelado.
- 1 cucharadita de sal.
- Hielo.

Preparación

Colocar todos los ingredientes en la licuadora, mezclar bien hasta obtener una especie de jarabe, servir con hielo.

Bebida de almendras

Ingredientes para 6 personas

200 gramos de almendras peladas.
400 ml de agua.
600 ml de leche.
Azúcar al gusto.
1 cucharada de agua de azahar.
Unas gotas de extracto de almendras.

Preparación

Se pican las almendras y se mezclan en la licuadora, junto con el azúcar, el agua y la leche, agua de azahar, extracto de almendras hasta obtener una consistencia homogénea. Se adorna con un pétalo de rosa.



Bebida de granada

El refrán dice "granada madura, tentación segura". Desde los faraones de Egipto hasta los colonizadores del Nuevo Testamento, pasando por los emperadores romanos, todos los pueblos fueron conscientes de las importantes propiedades que la granada posee para la salud, además de su dulce sabor y la belleza de su color rojo.

A través del comercio existente en la Antigüedad a ambos lados del Mar Rojo, este árbol y sus frutos llegaron a Egipto, tal como lo demuestran los restos de granadas fosilizados encontrados por los arqueólogos en las tumbas egipcias. Entre los egipcios la granada alcanzó gran importancia, hasta el punto de convertirse en uno de los frutos más apreciados por los faraones. Los fenicios extendieron la semilla del granado por el Mediterráneo, y llegó a ser apreciada por los griegos y los romanos. En la Edad Media, los árabes, amantes de las plantas de gran belleza, introdujeron el granado en España, desde donde fue llevado a América.

En Oriente, los cuentos de "Las mil y una noches" ya mencionan los sorbetes de granada y en la actualidad esta fruta es considerada símbolo del amor, la fecundidad y la amistad por disposición de sus granos que recuerda a una unión estrecha y armoniosa.

En los países árabes se elaboran unas tortas de mazapán con abundantes recubrimiento de estos granos, que también utilizan en algunos guisos.

Ingredientes para 6 personas

600 ml de jugo de granada fresca.
120 ml de jugo de limón.
1 cucharadita de agua de azahar.
Azúcar al gusto.
Agua.

Preparación

Se mezclan todos los ingredientes en la licuadora y se sirve con hielo.

Limonada

Ingredientes para 6 personas

8 limones.
150 gramos de azúcar.
1 cucharadita de agua de azahar.
2 cucharadas de menta fresca picada.
1/2 litro de agua.
Cubos de hielo.

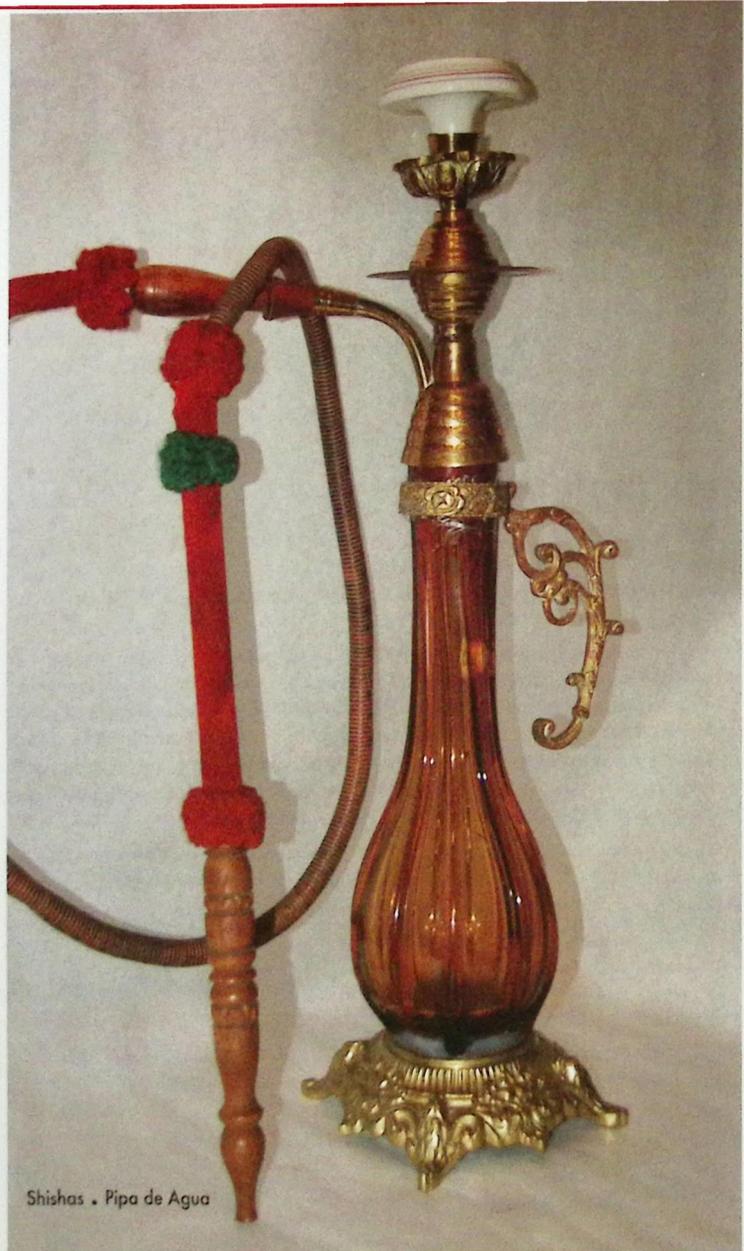
Preparación

Exprimir los limones, poner el jugo en la licuadora agregando todos los ingredientes, se sirve en vasos altos con agua y hielo.



El áraq

El áraq es una bebida alcohólica parecida al anís, es muy conocida en el Asia Menor, especialmente en el Líbano y Turquía. Es a base de arroz y anís, de aproximadamente 50 gramos de alcohol, normalmente para beberlo se rebaja con un poco de agua. Este licor se sirve tanto de aperitivo, como de bajativo.



Shishas • Pipa de Agua

Al qahwa wa

Café

ES UNA BEBIDA de origen árabe. Se ha escrito mucho sobre su descubridor, un pastor llamado El Khaldi, quien observó la excitación de las cabras al comer la planta y sus frutos que posteriormente serían conocido con el nombre de qahwa (café). Debido a su antigüedad, existen varias historias y ritos del café. La hospitalidad de los árabes es muy conocida por el ofrecimiento del café; el agravio que puede causar el rechazar un café ofrecido por un árabe es muy grave. El ofrecimiento del primer café es un deber hacia el huésped; el segundo café, está dedicado al placer.

El auténtico café árabe debe ser amargo y sin azúcar, aunque en la actualidad el café amargo se ofrece en las ceremonias de luto. La incorporación del azúcar al café es reciente y enturbia la autenticidad aromática del café

Yemen fue el país de origen del café, aunque algunos autores lo atribuyen a Etiopía. Las caravanas comerciales yemeníes se encargaron de difundir el café al resto de la península arábrica, Siria, Turquía, y de este país a Europa. Italia fue el primer país europeo en adoptar el uso del café.

El café árabe siempre se ofrece mezclado con cardamomo. La ausencia de éste dará como resultado cualquier café, no un café árabe.

Muchas mujeres árabes intentan discernir el futuro leyendo los dibujos que deja los

restos del café en la taza volcada boca abajo.

Para los árabes en la preparación de un excelente café es necesario poner el alma. Esto se refiere al esmero y al deseo de cada uno de prepararlo y después tomarlo, e ilustra el carácter y la disposición del anfitrión hacia su invitado. Para los turcos, el café debe ser negro como el infierno, fuerte como la muerte y dulce como el amor.

Tomar una taza de café, generalmente representa el comienzo o el final de una tarea agradable, visita, banquete, boda, negocio, etc.

En las visitas cotidianas, el anfitrión ofrece el primer café de bienvenida y repite hasta la saciedad *ahla u sahla* (saludo de bienvenida), para dejar bien en claro que este café no es el de la despedida. El segundo café representa el final de la visita. El buen árabe jamás ofrece el segundo café si no lo solicita el propio visitante, dirigiéndose a los anfitriones, dice: "Si permites, el café, es hora de marchar".

¿Por qué los árabes sienten tanta afición y pasión por el café?

Hay una leyenda que ilustra que esa bebida fue elaborada por el arcángel Gabriel y ofrecida, por primera vez en la historia de la humanidad, al profeta Mahoma. Sin embargo los únicos escritos que existen sobre el primer descubridor del café hablan del pastor Khalil y, sobre el primero en tomarlo como infusión clásica que todos conocemos.



Al qahwa

Café

Ingredientes para 6 personas

6 tazas de agua natural.

6 cucharaditas de azúcar a gusto del consumidor.

8 cucharadas de café molido fino mezclado con cardamomo.

Preparación

Calentar el agua en una olla pequeña, a medio calentar agregar el azúcar, añadir el café y

remover con una cuchara continuamente. En unos pocos minutos observamos que el contenido sube a la superficie. En ese momento retirarlo del fuego, seguir removiendo por unos minutos más, volver a colocarlo al fuego, removiendo con la cuchara. Una vez que sube el contenido a la superficie, apagar el fuego y dejarlo reposar por un instante. Se reparte en las tazas esperando unos minutos para que el marro repose en el fondo de la taza.

Shay annana

Té a la menta

Se dice que en la antigüedad la menta llegó a convertirse en un símbolo de virtud por sus propiedades de aseamiento y su poder medicinal. Se creía que tenía efectos curativos dermatológicos y fue usada por los ateneos para refrescar y dar fuerzas al cuerpo. Los árabes restregaban las mesas de los banquetes con menta antes del festín y limpiaban el piso con hierbas para estimular el apetito de los invitados.

El té jamás se sirve en tazas, sino en vasos transparentes y lisos.

Ingredientes para 6 personas

1 ramillete de menta fresca.

2 cucharada de tamaño mediano de té, de preferencia Ceilán.

1 o 2 cucharadas medianas de azúcar a gusto del consumidor.

Preparación

Disponer en una tetera la menta junto con el té y el azúcar.

En otro recipiente calentar 1/2 litro de agua natural, cuando hierva el agua añadirla a la tetera, la cual se pone al fuego durante 2 minutos.

Apagar el fuego y dejar reposar la tetera 5 minutos antes de servir el té.

Té como bebida refrescante

Las hierbas aromáticas y medicinales han sido usadas en forma de té por sus valores terapéuticos, digestivos y calmantes, pero al encontrar en ellas sabores distintos, se están empezando a usar como bebidas que reemplazan el té regular sin efectos de la cafeína o también mezcladas con él, creando nuevas y diferentes sabores



Té de hierbas y especias

Ingredientes

- 1/2 de té de buena clase.
- 2 tazas de hojas de cedrón secas.
- 1 taza de menta.
- 1 taza de manzanilla.
- 1 taza de cáscara de naranja.
- 1 palito de canela.
- 3 cucharas de clavo de olor.

Preparación

Todos los ingredientes se revuelven y se guardan en un frasco de vidrio seco y se tapan herméticamente para conservar el aroma de la mezcla. Al momento de preparar el té se coloca en cada taza 1 cucharadita de la mezcla, se vierte el agua hirviendo y se deja reposar por 10 minutos. Se puede endulzar con azúcar al gusto. Para servirlo helado, se prepara en una jarra en la misma proporción de 1 cucharadita de hierbas por vaso, se deja enfriar, se añade unas gotas de limón, azúcar al gusto y hielo. Se decora con una ramita de menta.

Reseña de Palestina

EN MEDIO ORIENTE, junto al mar Mediterráneo se encuentra Palestina. Babilonios, persas, griegos, romanos, musulmanes, cruzados se la disputaron sucesivamente a través de los siglos. Los cruzados acuden al rescate de los Santos Sepulcros hacia el siglo XI, y allí se establecen, pero mercenarios turcos (mamelucos) los expulsan muchos años después.

En los primeros años del 1500, el Imperio Otomano ocupa Palestina, y ya no abandonará estos territorios árabes hasta finales del siglo XIX. Un congreso sionista acuerda en 1906 establecer a los judíos en Palestina, donde ya han llegado algunos miles de ellos años atrás. Estalla la Primera Guerra Mundial y el gobierno británico se compromete ayudar a los pueblos árabes a independizarse del imperio turco, aliado de Alemania, su enemigo.

Con Francia, Inglaterra acuerda un pacto donde Líbano y Siria quedan bajo administración de los franceses; Jordania e Irak de los ingleses, y Palestina se internacionaliza. Posteriormente, Inglaterra, como administrador de Palestina, se compromete facilitar allí el establecimiento de los judíos. La Liga de las Naciones, en 1922, también ve con buenos ojos fijar un hogar para los judíos en Palestina. Protestas y huelgas de hambre de palestinos y otros pueblos árabes no impiden que sigan estableciéndose judíos en sus tierras. Los británicos restringen la entrada de más judíos y ofrecen la independencia a Palestina, en un plazo de 10 años. Se oponen los sionistas, hay atentados, muertes. En 1947 las Naciones Unidas aprueba la Resolución 181 mediante la cual Palestina se divide. Se proclama el Estado de Israel, ante la protesta de Palestina. Las naciones árabes acuden en defensa del pueblo palestino.

LA HISTORIA CONTINÚA

Medio Oriente convulsionado. Miles de familias intentan por todos los medios escapar del hambre, de la miseria y del horror. Quieren tener una vida tranquila, donde sus hijos no sufran lo que ellos y sus antepasados debieron pasar. América suena como tierra de paz, de bienestar... Las legaciones y embajadas sudamericanas, entre ellas la de Chile, ven cómo en sus escritorios se elevan las rumas de solicitudes para viajar a sus respectivos países. El imperio turco, que ocupa los territorios árabes, no da abasto para timbrar los pasaportes de esos árabes que han decidido dejar todo atrás. Son aquellos que más tarde se les denominará acá equivocadamente "los turcos".

Libaneses, jordanos, sirios, egipcios, palestinos apremiados por el yugo del imperio otomano dejan en oleadas sus hogares para emprender un viaje, que la mayor parte de las veces será sin retorno. Cruzar el Atlántico en estrechas e incómodas naves no importa. Sólo sirve llegar a América. El puerto de Buenos Aires, lugar de destino de muchos, recibe miles y miles de emigrantes, entre ellos un importante número de estos árabes provenientes principalmente de Palestina, Siria, Jordania y Líbano. Unos pocos se atreven a cruzar los Andes, para llegar a la zona centro de Chile y de allí distribuirse por el país. De estos "turcos-árabes" descendiende la mayoría de los palestinos, libaneses, sirios y jordanos que se radicaron en el país, entre ellos los padres de Lucy Cumsille, buscando la paz y tranquilidad que en su tierra no encontraron.

Oscar Aedo I.
Premio OEA 1987

Glosario

AZAFRÁN Planta perenne, bulbócea con flores rojas de estigmas dorados, que se emplean como condimento y como colorante.

AS-SALAM ALAIKOM La paz esté contigo o con vosotros.

ASEF Disculpe.

ADAS Lentejas.

ATTCHAN Tener sed.

BAMIE Variedad de porotos frejoles verdes típicamente árabe, de sabor levemente amargo y de textura aterciopelada.

BAJIL Tacaño.

BARAKA ALLAH FIK Alá te bendiga.

BATATA Papas.

BIDUN SUKKAR Sin azúcar.

BURGOL O BURGHUL Trigo especial que se prepara de un modo específico, sometido a un proceso de cocimiento, secado, molido y ventilado. Se encuentra en tres tipos de grosor, grueso para preparar comidas como guiso, el marmaón, mediano para el kubbe y sopas y finos para el kunaniyya y algunas ensaladas.

BURHAN Prueba, demostración.

BADINYAN Berenjena.

BANDORA Tomate.

CHABAAN Estar satisfecho o lleno de comida.

CARDAMOMO Semilla aromática que se extrae de una planta arbustiva de la India, se usa para realzar el sabor del café.

CÚRCUMA Raíz parecida al jengibre, que tiene rizoma o un tallo subterráneo cuyo interior es de brillante color amarillo naranja, es conocida como "sal de Oriente".

DÁTIL Fruto de la palma datilera, que se cultiva en el sur de Argelia, Egipto, Arabia e Irán. Es un fruto muy nutritivo, es de sabor dulce y agradable, de él se puede extraer harina y también prepararse vino de dátil.

DUKKA Es una mezcla de semilla de sésamo y de hierbas molidas como el orégano, zumaque y otras. Se usa como condimento, y muchas personas gustan saborear este polvo de hierbas untándolo con pan árabe mojado en aceite de oliva

FAWZI Exitoso.

FUL Habas.

GUAAN Tener hambre o apetito.

HANI Feliz, satisfecho.

IN SHA A ALLA Si Dios quiere, ojalá.

JUBS O JUBUS Pan.

JARUF Cordero.

KAHUA O QAHWA Café.

KAHUA MAA HALIB Café con leche. ● ● ●

- ● ● **KARIM** Espléndido, generoso, o hospitalario.

KARSHAT Guatita.

HORNO BEDUINO Construido en una zanja de 1 a 3 metros cuadrados, cubierto.

KUBBE Pasta a base de carne molida, desgrasada y mezclada con trigo llamado burgol o burghul.

LAHM O LAHMEH Carne.

MA' A O MA'I Agua.

MALAK Buen apetito.

MALFUF Repollo.

MACHRUBAT Bebidas.

MAHASHI Relleno.

MARHABA Bienvenido (a, os, as).

MICUORA Utensilio para ahuecar papas, zapallos, etc.

MOSTAZA BLANCA Es una verdura parecida al berro que se vende en algunos mercados.

PIMIENTA Planta trepadora perenne, de gran altura, tiene hojas anchas, brillantes y largas espigas de bayas.

SÉSAMO Es una planta anual que da flores blancas o rosas y unas cápsulas que tienen las semillas y que se abren al secarse.

SAMNEH O SAMMA Mantequilla árabe clarificada.

SHAY Té.

SHISBARAQ Sombreritos.

SHUKRAN Gracias.

SUKKAR Azúcar.

SUQ Mercado.

TAHINE Pasta que se obtiene de la semilla del sésamo, tostada y molida. Es muy apetecida en el Medio Oriente y su uso se ha extendido a casi todos los países del mundo. Se usa para sazonar diferentes platos, tanto fríos como calientes. Se encuentra en los mercados envasados en latas o frascos. Al abrir debe revolverse bien, pues el aceite está en la superficie de la pasta. Existe otro tipo de tahina, preparado a base de maní.

TAFADDALU Invitación a entrar en la casa, tienda o participar en la comida.

TAHINEH Crema o salsa de sésamo.

TAMAM Estar satisfecho o perfecto.

WAHED Uno.

WAHED SHAY Un té.

WALIMEDH Banquete.

YAY Pollo.

ZEYN Muy bien, espléndido.

ZUMAQUE Arbusto terebintáceo de tallos leñosos y de fruto redondo y rojizo, cuya semilla se usa como condimento.

Índice

Más que un libro de recetas. Prólogo de Rodolfo Gambetti	3
Recetas de familia. Presentación de la autora, Lucy Cumsille	5
Agradecimientos	7
La cocina árabe	8
Algunas costumbres árabes	9
Las especias	10
Mezze. Entradas y ensaladas	15
Humus	16
Falafel	17
Laban. Leche cuajada	24
Salattal. Ensaladas	27
Kubbe	30
Principales platos árabes	33
El fette	39
Mahashi. Los rellenos	41
Warak damali. Hojas de parra rellenas	42
Maiful. Repollo relleno	48
Cuscús. Sopas	51
Aves y cordero	54
Kebab. Brochetas de carnes	61
Jubz silq. Pan de acelga	62
Postres y dulces	63
Las bebidas	70
Breve reseña de Palestina. Óscar Aedo. Premio OEA 1987	76
Glosario	77

Derechos Reservados: Lucy Cumsille.
Portada: Jimmy Scott
Diseño: Mario Vidal, Tomás Castillo
Fotografías: Andrés Cumsille
Corrección: Óscar Aedo Inostroza
Impresión: Ograma
1.era Edición: Marzo 2006
I.S.B.N.: 956-310-163-4

Registro de propiedad intelectual N°: 154485



