



Sommario

- 8 * Mezè & Co.
- 50 * Pani & grani
- 74 * Zuppe, stufati & tajine
- 100 * Al forno & alla griglia
- 148 * Insalate & verdure
- 206 * Dessert & dolci bontà
- 234 * Indice
- 240 * Ringraziamenti

Introduzione

Spesso la cucina del Medio Oriente è avvolta nel mistero, è roba da mille e una notte, ricca di favolose promesse. Racchiude in sé qualcosa di esotico e sconosciuto. Eppure questa visione non riflette la cucina semplice e schietta che è in realtà. Forse il luogo comune è dovuto a qualcosa che non si riesce a tradurre... È probabile che con un piatto dal nome persiano, turco o arabo, si sia portati a pensare “be’, sarà un piatto difficile da fare...”, quando invece in molte ricette, sostanzialmente, di complesso c’è ben poco.

Ho iniziato a cucinare a soli sei anni e, sebbene mi piacerebbe molto dire che ho imparato tutto da mia madre o da mia nonna, in realtà posso affermare di essere un’autodidatta. Nessuno a casa sapeva realmente cucinare, quindi spesso significava solo mettere insieme una serie di piatti più per comodità o necessità che non per la gioia o l’amore di cucinare per qualcuno. A me veniva naturale sperimentare e, prossima ai vent’anni, ho deciso che era il momento di imparare a cucinare i piatti persiani, ed è esattamente quello che ho fatto. All’inizio mi sono concentrata sulla cucina persiana, ma crescere in una famiglia in cui erano forti le influenze delle culture e delle cucine turca, araba, armena e afghana, ha fatto sì che nel tempo il mio repertorio crescesse spontaneamente.

E arrivando al presente, per semplificare molte ricette persiane e mediorientali ho trovato ogni escamotage possibile, in modo da creare uno stile di cucina che si adattasse senza stress alla vita di tutti i giorni. Anche se alcune ricette del libro sono originali, altre traggono ispirazione dal Medio Oriente, e in queste i sapori e gli ingredienti meravigliosi di quest’area geografica si combinano con i prodotti di tutti i giorni disponibili ovunque nei supermercati. Per creare un piatto delizioso e speciale non serve avere a disposizione un milione di ingredienti, a volte sono sufficienti una manciata di spezie e alcuni suggerimenti utili su come usarle e su quanto possono essere versatili. E già basta questo per trasformare il modo di cucinare in casa.

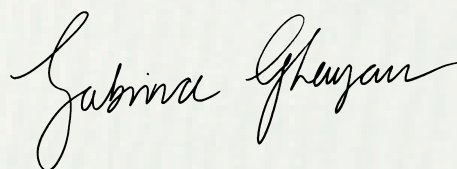
Ho organizzato supper club, speciali cene tra sconosciuti, in diversi locali di Londra e mi sorprende sempre vedere come una tavola imbandita sia in grado di far stare bene insieme la gente. È incredibile vedere persone che quando vanno via hanno fatto amicizia con altre che prima erano totalmente estranee, e per noi il significato del cibo è esattamente questo. Rappresenta un’esperienza di convivialità, durante la quale tutto viene messo da parte e ci si concentra unicamente sul cibo e sullo stare bene. In Medio Oriente il cibo non rappresenta soltanto un sostentamento, ha la caratteristica di un evento, un senso di unione che lo accompagna. Si fanno feste per gli ospiti per mostrare che si tiene a loro e per farli sentire speciali. Attraverso il cibo si creano legami e rapporti duraturi, proprio come in molte altre culture si festeggia con il vino e altre bevande.

Capisco anche che per altre culture il modo di mangiare in Medio Oriente possa essere travolgente. A noi piace riempire la tavola con una miriade di piatti caldi e freddi, con un tripudio di colori, varietà, carni e verdure. Chiaramente, mettersi a tavola non deve essere una festa tutti i giorni. A volte preferisco la ricetta di un piatto unico nutriente, facile e veloce da preparare, mentre ci sono giorni in cui mi va di fare festa. Qualunque sia il vostro modo di mangiare, in questo libro troverete qualcosa in sintonia con l'umore del momento e una ricca varietà di piatti per accontentare tutti i palati.

Sono nata in una famiglia iraniana e il cibo persiano sarà sempre il mio primo amore, ma sono cresciuta in Inghilterra, dove ho vissuto per più di 30 anni, e mi considero inglese. La mia cucina si basa molto su ingredienti che trovate facilmente nei supermercati, insieme ad altri che comportano un po' di ricerca in più (a meno che non abbiate nelle vicinanze un negozio di prodotti mediorientali) o che potete acquistare facilmente online. L'importante è che non abbiate la convinzione che ogni ricetta debba essere eseguita e riprodotta alla lettera, perché in tutta onestà le ricette migliori sono quelle che nascono da fatti accidentali, come sostituire un ingrediente con un altro. È questo il modo di creare sicurezza e demistificare la cucina del Medio Oriente. Se vi piace il cumino, aggiungetelo! Se non vi piace, toglietelo. Non rovinerete una ricetta sostituendo o togliendo un ingrediente qua e là.

Preparare piatti appetitosi non deve essere un'incombenza, e se sapete cosa fare con alcuni semplici ingredienti che avete in dispensa potete fare miracoli. Se doveste sperimentare una ricetta che contiene troppi ingredienti o richiede troppa fatica, quante possibilità ci sarebbero di farla un'altra volta? Scarse, siate sinceri. Ho scoperto che accadono cose magiche se in dispensa avete un po' di spezie, dei limoni in salamoia e magari un po' di harissa... Senza troppa fatica, potete portare in tavola qualcosa di speciale, perfino le sere in cui rimanete bloccati nel traffico arrivando a casa un'ora dopo il previsto e desiderando **COMUNQUE** mangiare un buon piatto per cena.

Senza disordine né stress, soltanto cucina semplice e deliziosa, ecco cosa mi piace mangiare e cucinare per la famiglia e gli amici e condividere con voi. Spero che questo libro vi dimostri che la cucina, i sapori e gli ingredienti del Medio Oriente sono accessibili e non complicati, e dunque più fattibili di quanto poteste pensare.



Sabrina Ghayour