



YASMIN
KHAN

ZAITOUN

Ricette e storie
della
Cucina palestinese

Guido Tommasi Editore

La dispensa palestinese



Quella che segue è un'introduzione agli ingredienti essenziali che dovrete avere in cucina prima di affrontare le ricette palestinesi. Iniziamo da qualche parola per aiutarvi a cuocere i cibi di questo libro.

L'importanza data ai prodotti locali e alla stagionalità in Palestina è ciò che dà la fresca flessibilità a molte delle ricette. Potete facilmente sostituire le melanzane con le zucchine, per esempio, o le carote con la zucca, a seconda degli ingredienti disponibili dove vivete. Abbracciate lo stile della cucina e del modo di mangiare palestinese in armonia con le stagioni: la vostra salute, il vostro portafoglio e l'ambiente vi ringrazieranno.

Il successo o l'insuccesso di molti piatti palestinesi dipende dalla qualità dell'olio d'oliva che usate, quindi assicuratevi di prendere il migliore che potete permettervi per quel tocco finale. L'olio d'oliva palestinese si trova nei supermercati e nei negozi specializzati e consiglio di iniziare con quello, perché dà una fantastica nota piccante.

Un'ultima parola sul condimento, che spesso è dato in quantità misurate nelle ricette: deve adattarsi agli ingredienti che usate, ai contorni e ai gusti personali, quindi assaggiate mentre preparate una ricetta e regolatevi. A volte serve solo una spolverata di sale marino in fiocchi, una macinata abbondante di pepe nero o una spruzzata di succo di limone per trasformare un piatto mediocre in uno straordinario.

OLIVE E OLIO D'OLIVA

Le olive (*zaitoun* in arabo) sono il più emblematico tra tutti gli ingredienti palestinesi e sono alla base di questa cucina. Gran parte dei piatti prevede l'olio d'oliva come condimento e non è strano che le famiglie palestinesi abbiano bottiglie di vari oli, così i cuochi ne usano uno o un altro al bisogno. Io vi consiglio vivamente di fare lo stesso. Usate l'olio extravergine d'oliva per terminare un piatto e un olio leggero per cucinare. Vale la pena cercare oli extravergini palestinesi, disponibili oggi nella maggior parte dei supermercati e online: sono molto pungenti e aromatici e la loro intensità li rende perfetti per condire insalate, per dare un tocco finale alle zuppe o come intingolo per il pane caldo con za'atar. Qualunque cosa facciate, però, non usateli per cucinare, perché l'olio extravergine d'oliva ha un basso punto di fumo che, se raggiunto, può causare la riduzione dei benefici nutrizionali e la produzione di sostanze chimiche dannose.

ACQUA DI FIORI

L'acqua di rose dalla meravigliosa fragranza e l'acqua di fiori d'arancio appena amara sono usate nella pasticceria e nei prodotti da forno. Ne basta poca e ogni bottiglia varia di intensità, quindi è bene aggiungere questi potenti elisir poco a poco e assaggiare man mano.



Okra arrosto con pomodori speziati

BAMIYEH

Quando sono ben cotti, i baccelli di okra carnosi e teneri sono ciò che intendo per cibo celestiale. Hanno un sapore a metà tra gli asparagi e le melanzane e la loro consistenza morbida li rende perfetti per farcire pan focaccia caldi. Per evitare la sgradevole consistenza appiccicosa (che purtroppo ha ingiustamente macchiato la reputazione di questo magnifico frutto) fate attenzione a non tagliare il gambo troppo vicino alla sommità, così il frutto rimarrà sigillato. E sì: anche se lo consideriamo una verdura, in realtà è un frutto.

Per 4-6 persone per un banchetto

500 g di okra
4 cucchiaini di olio d'oliva leggero
sale marino e pepe nero appena macinato
1 cipolla a fette sottili
1/2 cucchiaino di semi di coriandolo
1/2 cucchiaino di cumino
1/4 di cucchiaino di pimento macinato

3 spicchi d'aglio a fette sottili
1/4 di cucchiaino di peperoncino in fiocchi
una confezione da 400 g di pomodori pelati
2 cucchiaini di zucchero superfino
1 cucchiaio di succo di limone
olio extravergine d'oliva per servire

Scaldate il forno a 200°C/180°C ventilato.

Preparate l'okra, tagliando il gambo ma senza andare troppo vicino al corpo del frutto: dovete lasciarlo sigillato, così i semi non usciranno e l'okra rimarrà consistente in cottura.

Mettete l'okra in una teglia grande e condite con 2 cucchiaini di olio d'oliva leggero a filo e abbondante sale e pepe. Cuocete in forno per 15-20 minuti finché l'okra non sarà tenera ma soda.

Intanto, preparate il sugo di pomodoro. Mettete i 2 cucchiaini di olio d'oliva leggero rimasti in una padella e frigate piano la cipolla su fuoco medio per 10 minuti, finché non sarà morbida.

Tostate a secco il coriandolo e il cumino in una padella su fuoco basso, mescolando per un minuto circa, finché non sentirete l'aroma. Macinateli poi in un mortaio o in un macinaspezie e uniteli alla cipolla con il pimento, l'aglio e il peperoncino. Frigate per 2 minuti.

Unite i pomodori, lo zucchero, il succo di limone, 3/4 di cucchiaino di sale e 1/2 cucchiaino di pepe. Coprite e sobbollite per 10 minuti. Una volta sfornata l'okra, unitela al sugo di pomodoro e cuocete tutto per altri 5 minuti, aggiungendo un po' d'acqua calda se il sugo vi sembra asciutto. Assaggiate, regolate di sale e pepe e terminate con un filo abbondante di olio extravergine d'oliva subito prima di servire.

Insalata di melanzane, pomodoro e melagrana

SALATIT EL BATINJAN

Melanzane e melagrana sono un abbinamento classico della cucina del Medio Oriente che non manca mai di soddisfare e piacere. Questo è un piatto di origine libanese che oggi si gusta in tutta la Galilea. L'aggiunta del pimento caldo dà un tipico sapore palestinese.

Per 4-6 persone come assaggio

PER IL CONDIMENTO

2 cucchiaini di melassa di melagrana non dolcificata
3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
2 spicchi d'aglio schiacciati
1 cucchiaino di succo di limone
1/4 di cucchiaino di pimento macinato
sale marino e pepe nero macinato fresco

PER L'INSALATA

3 melanzane grandi
olio extravergine d'oliva
4 pomodori medi (circa 500 g in totale) senza semi e tagliati a pezzetti
2 cipollotti a fette sottili
i chicchi di 1/2 melagrana più un po' per servire
15 g di foglie di prezzemolo tritate finemente più un po' per servire
15 g di foglie di menta tritate finemente più un po' per servire

Mettete tutti gli ingredienti per il condimento in un barattolo di marmellata pulito e condite con 3/4 di cucchiaino di sale e 1/4 di cucchiaino di pepe. Chiudete il barattolo e agitate bene per amalgamare gli ingredienti. Mettete il condimento da parte mentre preparate l'insalata.

Scaldare il forno a 180°C/160°C in modalità ventilato.

Sbucciate le melanzane se volete, tagliatele a pezzi di 3 cm e mettetele in una teglia. Condite con un paio di cucchiaini di olio extravergine d'oliva a filo e 1/2 cucchiaino di sale e mescolate bene con le mani. Arrostitole per circa 25 minuti finché non saranno morbide.

Trasferite le melanzane in una ciotola e lasciate raffreddare.

Unite i pomodori e i cipollotti per l'insalata nella ciotola e versate sopra il condimento.

Mescolate bene, poi assaggiate e regolate di sale.

Spargete sopra qualche chicco di melagrana e le erbe subito prima di servire.





Kefte di melanzane e feta

La cucina palestinese è ricca di carne, pesce e *kefte* vegetali, ossia polpette di ingredienti stagionali modellate, farcite e cotte in forno o fritte. Questa è la mia interpretazione di *kefte* vegetariane, in cui uso le melanzane onnipresenti nella regione abbinata a erbe fresche e fragranti e formaggio bianco pungente. Sono perfette per un picnic e si mantengono bene per alcuni giorni in frigorifero.

Per 4-6 persone

600 g di melanzane (circa 2 grandi) a cubetti di 1 cm
3 cucchiaini di olio d'oliva leggero più un po' per la teglia
sale marino e pepe nero appena macinato
175 g di bulgur
1/2 cucchiaino di cumino
1/2 cucchiaino di semi di coriandolo
1 spicchio d'aglio tritato finemente

10 g foglie di menta tritate finemente
15 g di foglie di prezzemolo tritate finemente
175 g di feta sbriciolata
50 g di semi di girasole e zucca
2 uova sbattute appena la scorza di 1 limone non trattato grattugiata finemente

Scaldate il forno a 200°C/180°C in modalità ventilato.

Mettete le melanzane in una teglia e condite con 3 cucchiaini di olio d'oliva leggero e 1/2 cucchiaino di sale. Mescolate con le mani e arrostite per 25 minuti finché non saranno morbide. Trasferite in una ciotola grande e lasciate raffreddare.

Portate a bollire una casseruola d'acqua e cuocetevi il bulgur per 15 minuti. Scolate, sciacquate con acqua fredda e unite il bulgur alle melanzane.

Scaldate il forno a 220°C/200°C in modalità ventilato o alzate la temperatura se è già acceso.

Tostate il cumino e il coriandolo mescolandoli in una padella a secco per qualche minuto finché non sentirete l'aroma, poi macinateli in un mortaio o in un macinaspezie. Uniteli alle melanzane e al bulgur con gli altri ingredienti e condite con 1/2 cucchiaino di sale e altrettanto di pepe.

Ungete una teglia e con le mani fate 12 *kefte* grandi come mandarini, quindi adagiatele sul fondo.

Cuocete per circa 20 minuti finché le *kefte* non saranno ben dorate.



ZAITOUN

L'olio d'oliva, in arabo *zaitoun*, scorre in abbondanza nelle cucine palestinesi.

Nella raccolta di ricette di questa antica regione, Yasmin Khan include insalate piene di erbe aromatiche, sottaceti veloci, zuppe fragranti, carni tenere e ricchi dessert. A circondarle, un coro di storie di coloro che vivono, amano e cucinano con la Palestina nel cuore.

“Un libro ricchissimo di informazioni e decisamente delizioso”

ANTHONY BOURDAIN

30 € IVA inclusa

ISBN: 978 88 6753 262 9



9 788867 532629

www.guidotommasi.it