

Salah Jamal



AROMA ÁRABE

A mi familia
A Um Kulthum

En la voluntad del hombre, hay un poder de anhelar
lo que transforma su niebla interior en un sol

GIBRAN KHALIL GIBRAN

ÍNDICE

PRÓLOGO.....	4
INTRODUCCIÓN.....	6
TAPAS y ENTRANTES.....	10
FALAFEL · Croquetas vegetales.....	11
HOMMOS · Puré de garbanzos.....	14
EL MDAMMAS · Puré de habas.....	17
MUTTABAL BETINJAN O BABA GANUJ · Puré de berenjenas o vicioso y coqueto.....	19
LA KIBBEH · Croquetas de trigo rellenas.....	22
ENSALADAS Y SALSAS.....	26
LA TABBOULE · Ensalada de trigo especial.....	29
PLATOS PRINCIPALES.....	32
EL MJADARAH · Arroz con lentejas.....	33
AR-RUZZ · El arroz.....	36
LA SHAKRIEH · La agradecida.....	40
MAACARONA · Macarrones.....	43
LA MAQLOUBA · La revuelta.....	47
SAYADEIEH · Pescado con arroz.....	50
LA MULUKHIEH · Hojas verdes.....	52
WARAK INAB O WARAK DAWALI · Hojas de parra rellenas.....	56
AL MAHSHI · Los rellenos.....	60
HARIRA.....	68
AL-CUZCUS, AL-KUSKUS · Cuscús.....	70
JUDRAUAT BI LAHMEH · Estofados de carne.....	75
LAHMEH MAA BEID · Carne picada con huevo.....	77
KAFTA O KIFTE, KEBAB Y SHAWERMAH · Brochetas.....	80
KAFTA · Carne picada al horno.....	84
AL UZI · Cordero relleno.....	¡Error! Marcador no definido.
YAY MAHSHI · Pollo relleno.....	¡Error! Marcador no definido.
ZAGHALIL O HAMAM MAHSHI · Paloma rellena.....	¡Error! Marcador no definido.
POSTRES y DULCES.....	¡Error! Marcador no definido.
EL KATAYEF · Empanadillas dulces y rellenas.....	¡Error! Marcador no definido.
RUZZ BI-HALIB · Arroz con leche.....	¡Error! Marcador no definido.
BEBIDAS.....	¡Error! Marcador no definido.
MA'A O MA'I · Agua.....	¡Error! Marcador no definido.
AL MASHRUBAT · Las bebidas de los Beduinos.....	¡Error! Marcador no definido.
AL QAHWA WA AL SHAY · Café y té.....	¡Error! Marcador no definido.
CÓDIGOS DE LA MESA Y LA GASTRONOMÍA ÁRABE-MUSULMANA.....	¡Error! Marcador no definido.
GLOSARIO.....	¡Error! Marcador no definido.
BIBLIOGRAFÍA.....	¡Error! Marcador no definido.
RESEÑA BIBLIOGRÁFICA.....	¡Error! Marcador no definido.



PRÓLOGO

El autor Salah Jamal, dermatólogo e historiador palestino afincado en Barcelona desde hace muchos años, nos invita, anfitrión de cultura refinada, a luchar contra nuestra ignorancia, etnocéntrica y multiseccular. Y en lugar de someternos a una revisión sistemática, académica y doctoral, para tratar de paliar la ignorancia de quien «desprecia cuanto ignora», escoge la vía machadiana del diálogo, a partir de una actividad cotidiana: el hábito inherente a una necesidad cotidiana como el comer y el beber. Porque *Aroma árabe* es mucho más que un recetario de cocina árabe, pero no es menos: propone soluciones concretas a quien se encierre en la cocina para elaborar las delicias culinarias de una de las civilizaciones mundiales con mayor peso demográfico.

La primera paradoja: los secretos de la cocina árabe han sido, durante siglos, secretos en femenino, porque parecía que el trabajo en la cocina les correspondía siempre a las mujeres, transmisoras, de generación en generación, de lo que había que saber en esa alquimia cotidiana de los fogones. Cuando Salah Jamal inicia su investigación particular, le suelen responder: «Dile a tu madre que no se olvide de tal especia... o de poner en remojo tal o cual producto», porque pocas de entre sus informadoras creen que él, un hombre, esté verdaderamente interesado en la práctica de la cocina.

Este libro nos permite certificar, una vez más, que la cocina es un acto cultural central, influido por saberes, preceptos religiosos, clima, condiciones de vida, acceso a los productos básicos, permeabilidad ante influjos de civilizaciones tal vez exóticas y lejanas. Y que un plato bien elaborado contiene todas las características de un poema: emoción, medida, aroma, capacidad de excitar, invitación a vivir más apasionadamente. Porque se cocina desde el amor y para el amor, bajo los límites de lo saludable pero también a favor del placer. *Aroma árabe* reivindica la vertiente hedonista del arte del buen comer y del buen beber.

El libro es, además, una crónica y el inicio de una novela: Salah Jamal nos cuenta pasajes de su vida familiar en una familia de diez hermanos, de su infancia y adolescencia, del viaje permanente que ha sido su vida, de la aventura individual y colectiva de su pueblo —que el autor tiene la sagacidad de narrar sin atisbos de epopeya y menos aún de tragedia—. Para el lector profano, y tal es mi caso, el libro nos recuerda la pluralidad y la diversidad del mundo árabe, las situaciones diversas que tal mundo representa. Por ejemplo, cuando nos habla de la antigüedad del consumo del café o del té, volvemos a reconstruir fragmentos de historias globales, espacios complementarios e incluso antagónicos.

Libro cargado de ironía, de nostalgia y de reflexión filosófica porque el autor

añora métodos primitivos, hornos que garantizaban la autonomía de los sabores primigenios o el matiz sutil de una textura crujiente. Se acuerda del hambre de muchas y muchos. Y se burla, socarronamente, de los prepotentes o de los que alardean de una sabiduría discutible. Nos habla del Libro (del Corán) y de los consejos del Profeta, de los tics autoritarios de algunos hombres árabes o del placer inaudito de comer, en ocasiones, con las manos. Nos habla sobre los productos legales, sobre las reglas sociales que tienen que presidir la relación entre quien responde a una invitación y quien invita... para concluir con un poema bellísimo al agua, producto que solo valoran y saborean quienes saben que es un bien escaso.

En resumen: *Aroma árabe* es mucho más que un tratado de cocina árabe para convertirse en una sabia reflexión antropológica.

IGNASI RIERA

Cornellà de Llobregat, septiembre de 1999



INTRODUCCIÓN

Instantes después de haber entrado en el piso de mis compatriotas, quienes horas antes me habían recogido en el puerto de Barcelona al que llegaba tras un largo viaje procedente de Palestina vía Beirut, se me acercó sigilosamente un mocetón de veinte años, aunque aparentaba más, gordinflón, melenas mal peinadas y copa de vino en mano. Ante mi sorpresa, comenzó a husmearme detenidamente, de arriba abajo y viceversa. Soltó un largo y nostálgico susurro y empezó a recitar un famoso verso árabe que él mismo, con añoranza y un grácil sentido del humor, trocó. El verso original dice:

Ojalá que vuelva mi juventud
para contarle mis penas por culpa de la vejez.

الأليت الشباب يعود يوماً
لا خبره بما فعل بي المشيب

Y lo convirtió en el siguiente verso, no menos famoso que el original:

Ojalá que vuelva el falafel
para contarle mis penas por culpa del chorizo.

الأليت الفلافل يعود يوماً
لا خبره بما فعل بي الشوريثو.

Me asombraron las carcajadas que soltaron mis anfitriones. Con aquello y en una simple interpretación, por lo menos la mía, asumí que yo olía a falafel, olor típico del aceite frito por enésima vez. En este aceite se fríen las croquetas vegetales, típicas y muy consumidas en Oriente Medio.

En realidad, todavía me causó más asombro verles enzarzados en diálogos nostálgicos y absurdos sobre temas como la comida: que si el falafel de Palestina es el mejor donde lo hubiere, que si el hommos del Líbano, o el maqluba de una región u otra... Ninguno de ellos me preguntó sobre la guerra civil entre jordanos y palestinos, que en aquellos días estaba en su punto más álgido (septiembre de 1970).

Escasamente dos meses después, confieso haber recitado aquel verso invertido —del falafel y el chorizo— centenares de veces. Incluso todos los estudiantes árabes recitaban aquel verso como el padrenuestro, sobre todo en los SEU (restaurantes universitarios; el menú costaba 18 pts.), ante los platos de escarola y los bistecs más duros que he probado.

A principios de los años setenta hubo muchos intentos de elaborar algún menú auténticamente árabe y todos acabaron fracasando, por muchas causas: ninguno de nosotros tenía la más mínima idea de lo que era cocinar; por otra parte, en España faltaban las materias primas esenciales para distinguir los platos de un país a otro, por ejemplo la mezcla de especias, pues aunque existían todas las especias, faltaba el arte de mezclarlas para formar una sola, el llamado *fulful bhar*; faltaban las auténticas

berenjenas cortas y delgadas, los calabacines pequeños, *mulukhía*, *bamia (okra)*, mantequilla clarificada, aceite auténtico virgen de aroma árabe inconfundible, etcétera. A estas dificultades se sumaba la falta de dinero de los estudiantes árabes y la carestía de la importación, ya que no había mercado consumidor para esas mercancías. Así pues, elaborar una comida árabe en aquella época era una quimera. Recuerdo bien los infinitos inventos que hicimos para suplir alguna materia prima inexistente en España. Nuestro dilema fundamental era ¿cómo podíamos sustituir la omnipresente y popular tahina (crema de sésamo), materia básica para muchos platos populares (sobre todo el hommos)? El producto que elegimos fue, curiosamente, el yogur. Al principio, el plato de hommos elaborado con yogur invitaba a la risa, pero como dice el refrán: a falta de pan, buenas son tortas.

Las recetas —mejor dicho, los inventos— circulaban de boca en boca entre los estudiantes árabes, siguiendo así la misma costumbre de Oriente Medio, donde escaseaban, por lo menos en mi entorno, libros o escritos sobre recetas culinarias. Y si hubieran existido ¿para qué comprarlos? Ya hay suficiente con las mujeres que ejercen la transmisión (boca a boca) del arte de cocinar a sus hijas, con el fin de cumplir bien sus tareas hogareñas.

¿Dónde y cuándo elaborábamos dichas «semicomidas» árabes? Realmente, esta era una dificultad añadida y en pocas ocasiones fue milagrosamente superada. La casi totalidad de los aproximadamente quinientos estudiantes árabes residentes en Barcelona (no superaban los dos mil en toda España), se alojaban en régimen de inquilinos en casas particulares «sin derecho a cocina», tal como terminaba el anuncio de «habitación en alquiler». Pues bien, en ocasiones, las caseras o señoras (acostumbraban ser señoras solitarias, solteronas, viudas...) alquilaban la habitación y se marchaban a su pueblo natal o a la playa. Nosotros aprovechábamos aquellas ausencias para elaborar nuestros platos típicos, cuyos aromas nos estremecían el pecho de nostalgia y recuerdos. Al principio, y por falta de picardía, el fuerte aroma de nuestros platos nos delataba y ello nos costaba irremediablemente la expulsión o, en el mejor de los casos, una histérica bronca y una sanción económica por utilizar la cocina (claro, gastábamos butano). Pero más adelante, al adquirir mayor experiencia, en cuanto acabábamos la faena impregnábamos de perfumes franceses la cocina, el piso entero e incluso la escalera (ignorábamos la existencia de los ambientadores).

¡Aleluya!, después de la guerra de octubre de 1973, los precios del petróleo se dispararon, muchos árabes se enriquecieron y por consiguiente aumentó el despilfarro. Uno de los canales para tirar el dinero fácil era el turismo hacia Europa y Estados Unidos. Gran parte de este turismo utilizaba como excusa la atención médica. Y, así, los «enfermos» viajaban con una subvención estatal. Estos no estaban para experimentos culinarios europeos, se quejaban de la insulsez de la comida local y de que su paladar no se adaptaba a ella.

El lazarillo libanes, que acompañaba al príncipe Saudita octogenario y ciego, estaba más que harto de sus quejas. Protestaba por el desayuno, el almuerzo y la

cena. Un día, después de atiborrarse de comida a base de mariscos frescos traídos en avión particular desde Galicia, el príncipe exclamó desde el fondo de sus entrañas «¡Pagaría ahora mismo mil dólares por un plato de hommos y cebolla tierna!». Aquel lamento nostálgico y deseoso encendió las luces del instinto comercial que tienen los libaneses.

Unos meses después se inauguraba el probablemente primer restaurante árabe en Barcelona, dirigido por el ex lazarillo, el cual no tenía ni idea de lo que era preparar un plato. Lógicamente, recurrió a un palestino, mano de obra hábil y barata. El restaurante se ubicó en una zona estratégica, por la que pululaban los árabes — procedentes de países del petróleo —, cerca de una clínica de oftalmología, en la cual confiaban conseguir milagros visuales. Próximos a dicha clínica se concentraron los primeros restaurantes árabes, con variados resultados.

Lo que no esperaban estos falsos «restauradores» es que la clientela, poco a poco, llegaría a ser de mayoría nativa, quiero decir, barcelonesa. Se puede decir que, después de Barcelona, varias capitales españolas imitaron la experiencia de la capital catalana. Hoy en día existen restaurantes árabes en casi todas las ciudades españolas. Y, por qué no decirlo, España fue el último país europeo en conocer la comida árabe. Hasta estos días, la materia prima principal para la elaboración de los platos típicos árabes se importaba de París, Berlín, Londres... A pesar de todo, los españoles en general, sobre todo los jóvenes, son muy curiosos y abiertos a las innovaciones, y más todavía cuando se trata de asuntos de estómago.

Por este motivo, los restaurantes árabes «de lujo» se adaptaron a su nueva clientela y a su poco poder adquisitivo y se transformaron en bares de degustación. Hoy en día, abundan los snack-bar-chiringuitos en los cuales se ofrece a los jóvenes platos exquisitos, rápidos (donde el plato rey es el combinado de falafel, shawarma o shawermah, hommos, etc.) y, sin dudar, a precios muy asequibles.

Como hemos dicho anteriormente, los españoles son curiosos, indagan mucho, preguntan a menudo cómo se hace este plato o aquel otro. En realidad ninguno de nosotros sabía responder bien. Un amigo mío no cesaba de solicitarme «recetas» de estos platos. En cada viaje que yo realizaba a un país árabe, regresaba cargado de recetas típicas, relatadas oral y únicamente por mujeres, que son el «auténtico» archivo de la cultura culinaria árabe. Mujeres palestinas, libanesas, egipcias, marroquíes, etcétera, todas tenían algo en común, el orgullo de poseer la clave de dos de las tres habilidades placenteras de las que el varón árabe se ufana a menudo: comer carne (saborear la comida), «meter carne en carne» (el acto amoroso) y montar carne (montar caballos).

Ellas, contentas y sorprendidas de poder conversar con un varón árabe interesado en las recetas gastronómicas, relataban con entusiasmo sus sabidurías, pero en sus curtidadas caras se dibujaba su total desconfianza en mi capacidad para elaborar siquiera un plato sencillo. Aun así, ellas seguían y se interrumpían una a la otra, explicando sus experiencias personales: «No, no, yo pondría un poco de esto». La otra replicaba: «Unas hojas de menta, sería mejor». La otra..., etc.

Reuní centenares de recetas e ideas culinarias árabes que podrían llenar varios

tomos. Pero me pregunto: ¿es práctico compilar tanta receta y tanta historia? Claro que no. Opté por compendiarlas en un librito de aroma árabe, que no es más que otra variante del aroma de nuestro Mediterráneo. Librillo que contiene recetas gastronómicas para elaborar platos típicos, fáciles y que estarán al alcance de todas las habilidades y de todos los bolsillos. Pretendo —con modestia— que la gente se acerque a la comida árabe, que se familiarice con ella, que la conozca, que la descifre, que la goce y, eso espero, que la elabore.





TAPAS y ENTRANTES

Los árabes toman muy en cuenta los entrantes en las comidas, sobre todo cuando hay invitados. El anfitrión árabe dormirá tranquilo si ve a sus invitados devorar los guisos que se les han servido. Comer mucho en el mundo árabe representa un rasgo de generosidad por parte de quien lo hace. Cuando un huésped muestra gran apetito y satisfacción por la comida, esto le supone la obligación «placentera» de hacer lo imposible para devolver esa sensación de satisfacción a su anfitrión cuando a este le toque el turno de convertirse en invitado. Lo contrario a todo esto sucedería si el huésped mostrase poco fervor por los platos ofrecidos. Sería tachado de rácano y miserable, ya que al comer poco insinúa al anfitrión que este también debería comer poco cuando se convierta en su huésped. Así, el rácano no tendría ninguna obligación de esmerarse en el momento de devolver el convite.

No está de más dirigir unas encarecidas recomendaciones a las personas pertenecientes a otras culturas cuando estén invitadas a un banquete en casa de un árabe: asistir a la comilona muertos de hambre, masticar lentamente, servirse uno a sí mismo (el anfitrión no cesa de servirte comida sin tu permiso) en pequeñas cantidades, para ir probando y tanteando los platos, y así poder repetir de los platos preferidos hasta la saciedad. También hay que procurar ser uno de los últimos en terminar de comer.



الفلفل

FALAFEL

Croquetas vegetales

¿Por qué comienzo por el falafel? La respuesta es obvia: el falafel es el plato elaborado más popular de Oriente Medio, incluidos los países no árabes. El origen de su denominación proviene, con toda probabilidad, del verbo árabe *falfala*, que significa «condimentar». Ciertamente, podemos afirmar que la masa del falafel contiene la más variada y equilibrada cantidad de especias de todos los platos árabes. El falafel se consume a cualquier hora del día, para desayunar, almorzar, merendar, cenar o, simplemente, para picar. También se toma como entremés o plato de acompañamiento, y a menudo se convierte en un plato básico y único para miles de familias de pocos recursos. Y, en verdad, un solo sándwich de falafel, bien hecho y bien condimentado, satisface por completo, igual que un menú.

El falafel está omnipresente y se vende en cualquier rincón de las ciudades de Oriente Medio. En Egipto lo conocen con el nombre de *taameya*. En el Magreb no es tan conocido como en el resto del mundo árabe-musulmán. El aroma que emana el aceite en que se fríe el falafel impregna a placer todo el espacio vital de los ciudadanos, como si fuera jazmín, la flor no menos omnipresente en todos los rincones del mundo árabe-musulmán.

El origen de las croquetas del falafel ha sido muy discutido, pero es probable que ya se consumieran en el Egipto faraónico y que desde allí llegara a la península arábiga, sobre todo al Yemen. A principios del siglo XX, y a causa del descubrimiento del petróleo, se produjeron grandes oleadas de migraciones de la zona de Oriente Medio hacia las regiones petrolíferas. Miles de familias yemenitas emigraron hacia el norte, a Arabia Saudí, Kuwait..., en busca de mejor suerte. En estos países se encontraron con otros emigrantes que provenían del norte, palestinos, sirios, etc., y con millares de familias del norte de África. Los yemenitas montaron sus paraditas de falafel en muchas esquinas de las calles de estas regiones florecientes. Esa comida rápida y baratísima hizo furor entre las capas de trabajadores emigrantes, que representaban el 70 % de la población del golfo arábigo. Años después, muchos de aquellos emigrantes, al volver a sus países de origen con un poco de fortuna, montaron infinidad de puestos de venta de falafel.

De aquí viene que los sirios, los palestinos, los libaneses, los iraquíes, e incluso los israelíes, reivindiquen el falafel como plato nacional propio. Curiosamente, los yemenitas, que fueron presumiblemente los responsables de la difusión de estas

croquetas, no lo reclaman como propio.

Falafel

Croquetas vegetales

Ingredientes: *(para 6-8 personas)*

- $\frac{1}{4}$ kg de habas
- $\frac{1}{4}$ kg de garbanzos
- 2-5 dientes de ajo medianos
- 2 cebollas de tamaño mediano
- $\frac{1}{2}$ vaso de perejil fresco y triturado
- $\frac{1}{2}$ vaso de cilantro fresco y triturado
- 2 cucharaditas de sal
- 2 cucharadas soperas de harina
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de pimiento rojo picante
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de bicarbonato
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de pimienta negra
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de comino
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de canela en polvo
- 3 cucharadas de levadura en polvo Baking Powder
- 5 vasos de aceite vegetal para freír las croquetas de falafel
- 2 vasos de agua

Elaboración:

Deje en remojo los garbanzos y las habas durante 12 horas (o una noche).

Pele y triture la cebolla y el ajo. Mézclelos con el perejil y el cilantro.

Incorpore los garbanzos a la mezcla anterior y tritúrelo todo en una picadora, para obtener una masa algo grumosa.

Añada a la masa las especias, la sal, el bicarbonato, la harina, la levadura, el agua, el pimiento picante y amáselo todo de nuevo.

Reserve la masa durante 1 hora o 1 $\frac{1}{2}$, para que repose.

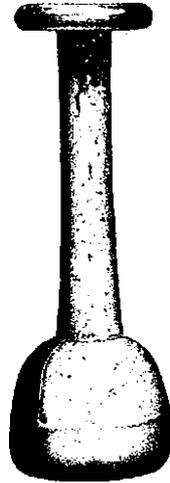
Utilizando sencillamente los dedos o con una cuchara, separe de la masa pequeñas porciones para moldear croquetas redondas o alargadas, cuidando que no queden gruesas.

Fría las croquetas en una sartén honda o en una freidora, con aceite hirviendo. Cuando estén doradas, retírelas.

SUGERENCIAS:

Existe en el mundo árabe un instrumento especial para moldear el falafel. Se puede encontrar en algunas tiendas de productos orientales.

Estas croquetas se consumen al gusto del comensal, aunque lo más típico es introducirlas en el interior de los panecillos árabes, junto con rodajas finas de tomate, un poco de lechuga, rodajas de pepinillos, cebolla, salsa de tahina y una pizca de picante. También puede servirse en un plato, con toda o parte de la guarnición anterior.





HOMMOS

Puré de garbanzos

El hommos y el falafel, el falafel y el hommos..., tanto monta, monta tanto, son los platos reyes por excelencia de la gastronomía de todo Oriente Medio. Exceptuando a los beduinos, es casi imposible encontrar un solo ciudadano de cualquier etnia o religión de las muchas que abundan en esa zona del planeta, que no consuma el hommos, como mínimo, cuatro o cinco veces a la semana.

Desde los orígenes de este plato, a principios del siglo XX, y hasta los años setenta, el hommos ha sido considerado como un plato destinado únicamente al desayuno. Su aroma propio, junto al de las cebollas tiernas, el acompañamiento habitual del hommos, siempre me recuerda de forma inconfundible aquellos madrugadores recorridos que realizaba de pequeño desde mi casa a la escuela. Los escolares caminábamos por el centro de la larga y estrecha calle adoquinada de la Kasbah, que atraviesa toda la ciudad antigua de Nablús. A aquellas horas tempranas, a lo largo y a ambos lados de la travesía, los mercaderes se reunían —y aún siguen haciéndolo— en pequeños grupos alrededor de un plato de hommos y bajo la tutela y bendición de versículos del Corán salmodiados por el *sheij* Abdel Baset (el mejor), que emanaban de los transistores de las tiendas de comercio¹.

A pesar de que el plato es muy pequeño y contiene poca cantidad de puré, los comensales sueltan de forma automática la palabra *tfadaluh* (invitación a comer), a cualquiera que pase por delante y les eche una simple mirada.

Este hábito es muy estimado y es habitual en todas las ciudades de Oriente Medio, no solo entre los comerciantes, sino también entre los empleados de las oficinas, ministerios, escuelas, etc. Aún recuerdo a mis temidos maestros con una cebolla en la mano, relajados y alegres, rodeando —a la hora del desayuno— a este dichoso plato. La primera clase del día era, sin duda, la más agradable de todas, si la comparábamos con las siguientes. Los maestros eran más permisivos, aunque más por inercia placentera que por voluntad propia. La causa solo había que buscarla en su repetitivo y diario desayuno; la combinación del puré de garbanzos, la cebolla tierna y el pan árabe y, como culminación, una taza de té con menta o salvia,

¹ En el mundo árabe, solo la lectura del Corán, por respeto, y la voz de la cantante Um Kulthum, por delirio colectivo, se salvan de las protestas contra el volumen alto de sus grabaciones o emisiones radiofónicas.

provocaba al más despejado un irremediable relajamiento y una placidez mental. Por lo tanto, la primera clase del día siempre era más bien una hora de transición o de mentalización, para entrar posteriormente en las siguientes clases. Para más «inri», la clase de matemáticas siempre se programaba para la primera hora del día, con el fin de aprovechar la claridad mental tanto del profesorado como de los alumnos. El resultado académico se suponía que era evidente. Yo siempre me he preguntado, y no es broma, ¿por qué en el mundo árabe escasean los buenos matemáticos, a pesar de que fue la cuna de dicha disciplina? ¿Será el hommos el culpable? En Egipto se señala al mdammas (puré de habas) como el culpable de este fenómeno. Los egipcios, que ostentan la fama de ser los más guasones del mundo árabe, en lugar de descalificar a alguien con los clásicos adjetivos, como «cabeza vacía», «loco» o «idiota», prefieren el término «cabeza llena de mdammas».

El hommos, el falafel y el mdammas son platos muy poco conocidos en el área del Magreb, y si es posible encontrar algún local que ofrezca tales platos es gracias a los emigrantes magrebíes de Europa que tuvieron contacto con los emigrantes árabes procedentes de Oriente Medio.

Estos platos tienen unos precios muy asequibles, por lo cual son muy populares. Hoy en día se añade a cada uno de estos platos infinidad de productos ajenos a los ingredientes originales. En realidad, ninguna variación moderna supera a la preparación genuina de cada plato.

Hommos

Puré de garbanzos

Ingredientes: *(para 2 personas)*

- *¼ kg de garbanzos cocidos (una lata o un bote de conserva)*
- *1 cucharadita rasa de sal*
- *2 dientes de ajo medianos machacados (debido al fuerte sabor del ajo, esta cantidad es muy variable, en función del gusto personal)*
- *2 vasito de zumo de limón*
- *½ vasito de tahina*
- *1 tacita de agua*
- *1 cucharada grande de yogur (opcional; sirve para blanquear el puré)*

Elaboración:

Bata todos los ingredientes en una batidora hasta obtener un puré ligeramente sólido. Extienda el puré en un plato plano y decore con granitos de garbanzos cocidos, hilillos de aceite de oliva, trocitos de perejil fresco y una pizca de comino en polvo. Si desea obtener un puré de máxima finura y uniformidad, pique los garbanzos en una picadora eléctrica.

VARIACIONES:

Abundan las variaciones del hommos, aunque todas ellas son opciones personales que no atienden a razones tradicionales o geográficas, sino más bien a un afán de ostentación y exhibición de estilo propio. Por poner un ejemplo, algunos cocineros decoran el centro del plato con trocitos de cebolla y carne picada fritas con aceite.

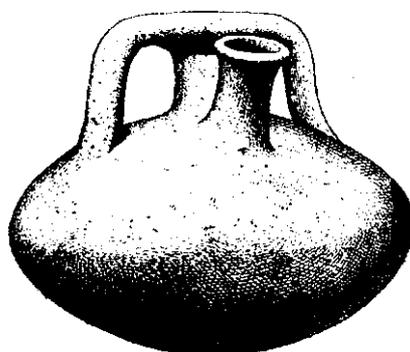
A pesar de que en todo Oriente Medio se sigue preparando el puré al estilo clásico de la receta original beirutí (de Beirut, capital del Líbano), curiosamente en dicho país se está extendiendo la variación moderna, que consiste en decorar el plato con grandes cantidades de piñones dorados en mantequilla.

SUGERENCIAS:

El problema más frecuente que aparece en la preparación del hommos es la textura final que se obtiene al batir los ingredientes. Para obtener una textura adecuada, se deben observar estos pequeños detalles:

Si la textura del puré resulta muy diluida, será necesario añadir una cucharada grande de garbanzos y otra de tahina, dado que ambos ingredientes solidificarán la masa.

Si la textura resulta muy pastosa se añaden poco a poco, y mientras se sigue batiendo la mezcla, pequeñas cantidades de agua, hasta obtener la textura deseada.





EL MDAMMAS

Puré de habas

Todo lo que se ha explicado sobre el hommos es aplicable también al mdammas. A pesar de que la planta de las habas es de origen persa, el mdammas es un plato originario de Egipto y Sudán y, sin lugar a dudas, es el plato más popular de estos países. Sin embargo, y según nuestro modesto criterio culinario, no son los egipcios ni los sudaneses, sino los árabes de Asia Menor (palestino, jordanos, sirios, libaneses e iraquíes), los auténticos maestros en preparar la versión más deliciosa de este plato.

El mdammas

Puré de habas

LA VERSIÓN EGIPCIO-SUDANESA

Ingredientes: *(para 2 personas)*

- *¼ kg de habas moradas, cocidas en casa o en conserva*
- *1 cucharadita de sal*
- *1 cucharada grande de aceite de oliva*
- *1 tomate natural cortado en trocitos*
- *Una pizca de pimiento rojo picante*
- *1 pimiento rojo o verde cortado en trocitos pequeños*
- *1 cebolla cortada en trocitos pequeños*

Elaboración:

A diferencia de los árabes asiáticos, los egipcios y los sudaneses cuecen mucho las habas, de manera que no hay necesidad de machacarlas. Escurre las habas y póngalas en un plato.

Cúbralas con el resto de los ingredientes y sirva el mdammas acompañado de eish, pan (que significa vida).

LA VERSIÓN DE ASIA MENOR

Ingredientes: (para 2 personas)

- ¼ kg de habas moradas, cocidas en casa o en conserva
- 1 diente de ajo grande
- 1 cucharadita de sal
- 2 ramitos de perejil fresco
- Zumo de 1 limón
- 1 guindilla cortada a trocitos muy pequeños
- 1 cucharada de tahina
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de agua

Elaboración:

En un mortero de madera o barro, machaque el diente de ajo, la sal y los ramitos de perejil fresco. Añada el zumo de limón, la guindilla, la tahina, el aceite y el agua.

Mezcle y remueva todos estos ingredientes con una cuchara, hasta obtener una salsa de uniformidad adecuada.

Prepare el mdammas grumoso o el mdammas puré. La única diferencia entre ambos consiste en que el grumoso se consigue si no se machacan del todo las habas ya cocidas en un mortero. Para obtener el mdammas puré, hay que recurrir a la batidora.

Si las habas son de conserva, caliéntelas en una cazuela durante cinco minutos, escúrralas y póngalas en una batidora, junto con la mitad de la salsa. Bata la mezcla hasta que se convierta en un puré cremoso y consistente. Disponga el puré en un plato hondo y cúbralo con la otra mitad de la salsa. Rocíe con hilillos de aceite de oliva y acompañe con cebolla tierna. El mdammas se consume, como el hommos, con eish y directamente del plato. Debido a su textura moldeable, el pan árabe sustituye a menudo al tenedor o a la cuchara para tomar alimentos directamente del plato.





بابا غنوج او متبل بيتنجا

MUTTABAL BETINJAN O BABA GANUJ Puré de berenjenas o vicioso y coqueto

Este plato forma parte del grupo de los purés y, a diferencia de los anteriores, se considera un plato estrictamente de *meeza* (estimulante o entrante). Así pues, se ofrece tanto a la hora del almuerzo como a la hora de cenar, y casi nunca a la hora del desayuno. Está muy difundido en el mundo árabe y últimamente, tal como sucede con el falafel y el hommos, 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 *baba ganuj* (vicioso y coqueto), sin duda debido a su textura, muy ligera y bailarina, y por la sensación de la insaciabilidad que causa entre los comensales.

Precisamente en Siria y Palestina, numerosas madres creían en el poder que posee este plato para contagiar su melosidad. A menudo lo administraban a sus hijas creyendo que estas adquirirían las mismas características del baba ganuj, esto es, que se convertirían en mimosas y viciosas, dos «virtudes» que revalorizan a la mujer árabe casadera y que enfervorizan al hombre árabe.

En mi entorno familiar sucedió esta curiosa anécdota, la cual no tiene nada que envidiar a las contadas en las novelas clasificadas bajo el género de realismo mágico. Mi tía, la esposa de mi tío paterno, una mujer muy creyente y a la vez muy ingenua, transmitió su ilustración y su inquebrantable fe religiosa a su única hija. Por poner un ejemplo, le prohibió, entre otras tantas cosas, comer este puré, con la esperanza de que creciera serena, equilibrada y nada mimosa. Efectivamente, cuando la niña tenía quince años, aparentaba treinta, era tan serena como arisca, nunca abría la boca y rechazaba a cualquier chico que intentara acercarse a ella con palabras dulces. Mi tía falleció y mi tío volvió a casarse con una mujer originaria de Siria. Esta, de ligeras convicciones religiosas y gran entusiasta de las supersticiones populares, creía ciegamente en el poder misterioso y casadero del baba ganuj. Así pues, no dudó en atiborrar a sus seis hijas con este puré. Pronto se vio que las niñas iban creciendo con un evidente y exagerado grado de coquetería, que despertaba la lujuria en cualquier alma. Todas ellas se casaron antes de llegar a los quince años de edad. La alegría de la madre duró poco. A principios de los años ochenta, en el mundo árabe-musulmán se produjo una fuerte oleada de reislamización, que dejó en la cuneta a esas seis coquetas e irredentas mujeres; «lógicamente», fueron divorciadas una tras otra. Y,

por cierto, la hermanastra tampoco se casó, ni siquiera en esa época, sin duda la más propicia para las mujeres conservadoras. Se supone que se le pasó la edad. De ahí proviene, presumiblemente, el comentario de las mujeres de nuestro amplio círculo familiar «del baba ganuj, ni poco ni mucho».

Muttabal betinjan o baba ganuj

Puré de berenjenas

Ingredientes: *(para 4 personas)*

- 2 berenjenas grandes
- 1 cucharadita de sal
- 6 cucharadas de tahina
- 2-3 dientes de ajo
- 4-5 ramitas de perejil fresco

Elaboración:

Pinche con un tenedor las berenjenas (3-4 pinchazos en cada lado de la berenjena).

Ase las berenjenas sin pelar a la brasa o en el horno. Retírelas cuando la piel se haya chamuscado. Déjelas enfriar y pélelas.

Mientras se asan las berenjenas, pique en un mortero grande los ajos pelados, la sal y el perejil.

Ponga las berenjenas y la tahina en el mortero y pique de nuevo, suavemente, toda la mezcla, hasta obtener un puré de textura adecuada (mimosa).

Sirva en plato hondo, rociado con hilillos de aceite de oliva.

VARIACIONES:

La variación más interesante es la que los libaneses denominan *raheb* (el ermitaño asceta). En esta variación no se agrega la tahina, por lo tanto resulta tan modesta y asceta como acostumbra a serlo un raheb.

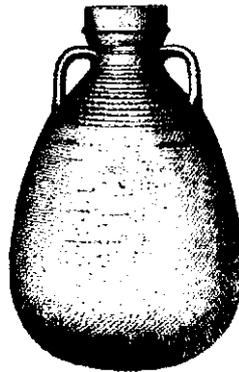
En ocasiones se decora el plato con tacos pequeños de tomate, cebolla, pepinillos en vinagre, etc. Tales decoraciones, a pesar de su extensión, no se consideran propiamente variaciones, sino más bien gustos u opciones personales.

Puré de berenjenas magrebí

Es un plato muy popular en el Magreb. Exceptuando la tahina, el resto de los ingredientes son similares. Se pela una berenjena grande, se corta a tacos y se sazona. Se cuecen los tacos durante 30 minutos dentro de un colador metálico colocado sobre una olla con agua hirviendo.

Después, se calienta aceite en una sartén con ½ taza de aceite de oliva y se fríen los tacos de berenjena, junto con dos dientes de ajo machacados, una pizca de pimienta negra y otra de pimentón dulce.

Freír a fuego suave, removiendo y chafando todos los ingredientes, hasta que el conjunto esté bien tierno.





LA KIBBEH

Croquetas de trigo rellenas

No perdí de vista a mi tía siria (la esposa del hermano de mi padre) mientras estuvo en la cocina. Ella llevaba a cabo con ahínco veinte cosas a la vez: lavaba la ropa, chismorreaba con la vecina a través de la ventana, cuidaba de las hijas, etc.; en cambio, no prestaba la menor atención al plato que estaba preparando aquella mañana. Era un viernes y tocaba comer kibbeh, el plato maldito para mi madre, que nunca supo prepararlo tan bien como la *bint el haram* (hija del pecado), como llamaba mi madre con rabia a mi tía y por extensión a todas las mujeres sirias y libanesas, auténticas maestras en el arte de preparar estas croquetas.

Por orden de mi madre, anoté todos los pasos que realizó mi tía para preparar la kibbeh, desde el principio hasta el final, sin descuidar ni el más mínimo detalle. Mi madre siguió al pie de la letra mi «informe» y consiguió unas croquetas tan decepcionantes que desistió de volver a prepararlas nunca más.

Hace seis años estuve en casa de mi hermano, que reside en Canadá. Seguí a mi cuñada libanesa, paso a paso, en la elaboración de la kibbeh. Al final, las suyas eran perfectas y las mías no. ¿Por qué? Dicen los expertos que el secreto radica en los dedos de las manos de la mayoría de las mujeres de estas dos naciones. Yo examiné cuidadosamente los dedos de mis primas sirias, los de mi cuñada, su madre y varias mujeres más y no encontré nada en las manos de esas mujeres que las pueda distinguir en algo de las otras. Por consiguiente, se necesitaría mucha imaginación para avalar tal teoría..., aunque a veces no tanta, sobre todo cuando uno aprecia la diferencia entre las croquetas hechas por unas mujeres y las hechas por otras. Y, de esta teoría, ni sirios ni libaneses dudan ni un ápice.

Una de las virtudes más apreciada y subrayada por los familiares de una mujer casadera es, precisamente, su habilidad para preparar la kibbeh. A menudo se oyen los comentarios de las mujeres describiendo a una novicia: «*Ma sha'a Allah* (alabado sea el creador), de los dedos de esta criatura saldrán las mejores kibbehs y su marido será incapaz de repudiarla».

Rita Hayworth, al casarse con el Ali Khan —príncipe de los ismaelitas—, recibió de las mujeres libanesas duras críticas por culpa de sus dedos. Estos, decían las mujeres, no servían para la preparación de la kibbeh, y por tanto auguraron un triste fin para su matrimonio. Probablemente muchos lectores incluirían esta graciosa

anécdota en un capítulo de las aventuras del Quijote. Hablando del Quijote, este alabó con firmeza las manos de ciertas mujeres para salar puercos.

Confieso que desde hace años no había vuelto a preparar esas croquetas. Es hartamente frustrante oír a cualquier libanes o sirio con mínimos conocimientos culinarios que, primero y cortésmente, felicita al cocinero por sus kibbehs y después, y casi siempre con razón, añade sus peros.

La receta siguiente es la más clásica y la más seguida por todas las mujeres árabes, excepto las sirias y las libanesas, las cuales no necesitan ninguna receta para preparar el plato nacional por antonomasia. ¡Os deseo suerte!

La kibbeh

Croquetas de trigo rellenas

Ingredientes: *(para 20 croquetas)*

Masa:

- 1 kg de carne de cordero, sin grasa y picada muy finamente.
- 1 kg de burghul
- 2 cucharadas soperas de sal
- 1 cucharada soperas de fulful bhar
- 1 cucharada soperas de cebolla finamente picada
- 1 vaso de agua

Relleno:

- 6 cebollas de tamaño mediano cortadas a trocitos muy pequeños (pero no tan finamente cortada como la cebolla de la masa)
- ½ kg de carne picada
- 1 vaso de samneh o aceite para freír la carne (yo prefiero la mezcla de ambos, a partes iguales)
- 1 cucharada de fulful bhar
- 1 cucharada de sal
- Una pizca de nuez moscada
- 1 cucharada de summak
- 150 g de piñones (también se pueden añadir unas nueces trituradas)

Elaboración:

Para preparar la masa, mezcle todos los ingredientes hasta obtener una masa ligeramente flexible. Aconsejamos pasarla por la picadora con el fin de conseguir una masa muy fina y homogénea.

Reserve la masa.

Para preparar el relleno, caliente la samneh o el aceite en una sartén a fuego

moderado y dore los piñones.

Séquelos y resérvelos.

En el mismo aceite, fría la cebolla y después rehogue la carne durante 10 minutos, dándole vueltas continuamente. Sazone con todas las especias y añada los piñones. Retire de la sartén.

Divida la masa en porciones iguales —de tamaño y forma— a un huevo, ponga una porción en la palma de la mano y con el dedo índice o cualquiera, de la otra mano, ahueque desde un extremo y vaya girando al mismo tiempo la croqueta, para agrandarla y dejarla ligeramente alargada. Ahí es donde se aprecia la habilidad del cocinero para elaborar unas croquetas uniformes y del mismo grosor, el cual no debe sobrepasar los 40 mm.

Introduzca en el hueco un poco de relleno y cierre de nuevo, formando así una croqueta del tamaño de un huevo algo alargado.

Repita la misma operación con el resto de la masa hasta terminarla.

Caliente 3-4 vasos de aceite en una sartén ligeramente honda y fría las croquetas hasta que estén doradas.

Sirva las croquetas calientes con yogur o solas.

VERSIONES:

Seneyet kibbeh

Es la kibbeh que se elabora en forma de capas en lugar de croquetas. Se unta una bandeja de horno con samneh y se dispone la masa de la kibbeh en capas de 75 mm de grosor, introduciendo entre capa y capa un poco de relleno. A continuación, se hornea.

Tanto esta versión como la original son muy populares. Y, lógicamente, se elaboran con desigual habilidad en todos los países de la luna fértil.

Kibbeh jnobieh o shiieh (kibbeh sudista o de los chutas)

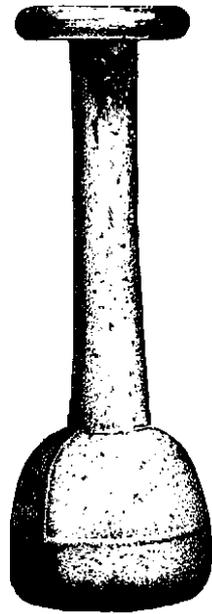
Es la kibbeh que se elabora en el sur del Líbano. Esta kibbeh es muy aromática, debido a la incorporación, tanto en la masa como en el relleno, de cantidades variables de hojas secas muy trituradas de *al mardakush* (almoraduj) y *ar-raihan* (arrayán), hierbas de gran poder aromático. Estas hierbas, junto al jazmín, cubren gran parte del paisaje arbóreo de Asia Menor, el cual impregnan con su peculiar fragancia.

Kibbeh niyeh, cruda

Se prepara en todo Oriente Medio con los mismos ingredientes y se consume cruda.

Kibbeh irakieh (Iraq)

En esta versión, la masa de la kibbeh se prepara con patatas hervidas en lugar de burghul y se rellena con ingredientes similares a las anteriores, aunque en Iraq se utilizan infinitos ingredientes para los rellenos.





ENSALADAS Y SALSAS

Se puede aseverar que en el mundo árabe no existe el término «salsas» tal como se entiende en Occidente. Las pocas «salsas» que se encuentran en la gastronomía árabe las incluimos entre las *salattat* (ensaladas). Las salsas se consideran auténticos platos individuales y completos y se presentan como acompañamiento de otros platos principales o solas, con identidad propia. A menudo se puede ver al comensal árabe solicitar tan solo un plato de estas «salsas» y engullirlo con el moldeable pan autóctono. Estos platos se comen a la hora del desayuno, el almuerzo, la cena y a cualquier hora.

Incluiré en este capítulo únicamente dos «salsas» muy conocidas no solo en los países árabes, sino en muchos otros países.

Laban maa ijaar

Pepino con yogur

Todos los países del área oriental del Mediterráneo y Mesopotamia creen poseer los derechos de autor por la invención de dicha salsa. No entraré en esa inacabable disputa, pero mientras no se demuestre lo contrario, se podría afirmar que los beduinos de Arabia fueron los primeros en preparar este alimento (parecido al que se conoce hoy en día) hecho a base de leche fermentada y cuajada.

Laban maa ijaar

Pepino con yogur

Ingredientes: *(para 2 personas)*

- *1 yogur natural y otro cremoso (la mezcla de ambos confiere una aproximación de sabor y consistencia al yogur clásico árabe).*
- *1 pepino mediano o 2 muy pequeños, pelados o bien a medio pelar y cortados a tacos muy pequeños. Si el pepino es grande, es imprescindible poner los tacos en una gasa o un paño filtrante y eliminar su jugo, prensándolos con las manos.*
- *1 diente de ajo*

- 1 cucharadita de sal
- 2 hojas de menta fresca
- 1 cucharada mediana de menta seca en polvo
- Aceite de oliva

Elaboración:

Machaque en un mortero el ajo, la sal y la menta fresca.

Mézclelos con el yogur y los pepinos en un cuenco hondo y añada la menta seca. Vuelva a mezclar y rocíe con hilillos de aceite de oliva.

De esta salsa existen múltiples versiones. Los egipcios añaden tacos pequeños de tomate y pimiento picante (guindilla). Los saudíes añaden a la salsa original trocitos de hortalizas variadas. Los palestinos, además de la salsa original, también preparan con la misma fórmula, pero sin pepinos, la labanieh.

Baadunseih

Perejil con crema de sésamo

De esta salsa podemos decir lo mismo que de la precedente. No obstante, en la gastronomía árabe existen dos platos que siempre se presentan acompañados de dicha salsa, el falafel y la sayadeyeh (un cocido de pescado con arroz).

Baadunseih

Perejil con crema de sésamo

Ingredientes: *(para 2 personas)*

- 1 cucharadita de sal
- 1 diente de ajo
- 1 taza pequeña de tahina
- 1 taza pequeña de agua
- 1 taza pequeña de zumo de limón
- 1 taza de perejil fresco cortado finamente

Elaboración

Ponga en un mortero la sal y el diente de ajo y macháquelos. Añada la tahina, el agua y el zumo de limón.

Mezcle bien hasta obtener una especie de salsa de textura similar a la nata líquida. Añada el perejil y mezcle de nuevo todos los ingredientes.

Sirva en un bol o en un plato hondo.

VARIACIONES:

En alguna ocasión se excluye el perejil, para preparar una versión denominada *taratur* (Oriente Medio), la cual se añade también al falafel o al kafta (carne picada hecha en bandeja y al horno).

Hay otra versión, muy estimada en los países del golfo arábigo, llamada *salata bi tahina* (ensalada con tahina), en la cual se añaden a la salsa original pequeñas cantidades de pequeñísimos tacos de tomate, pepinillos y guindillas. Se consume mucho como acompañamiento de pescado frito o a la brasa.





التبولة

LA TABBOULE Ensalada de trigo especial

La tabboule es un plato que se considera entrante o, mejor dicho, para estimular el apetito. A diferencia de los entrantes o entremeses occidentales, la tabboule no se sirve primero para después retirarla de la mesa, sino que permanece allí con el objetivo de que el comensal, de cuando en cuando, vaya picando de la tabboule, de la cual dicen que tiene un poder mágico para estimular el apetito hacia los otros platos principales.

El plato de la tabboule es muy antiguo. Se sabe que se elaboraba en tiempos anteriores a los omeyas y que se conocía en al-Andalus y en varias regiones del Mediterráneo. Se elaboraba con los mismos ingredientes que se utilizan en la actualidad. Podemos afirmar que la tabboule es un plato originario de Siria, concretamente de Alepo o Damasco, aunque hay que decir que los libaneses son auténticos maestros en el arte de su elaboración. El plato en sí no deja de ser una especie de ensalada mezclada con un poco de trigo. A algún sirio se le ocurrió *en tabal* (sazonar o aliñar) el conjunto con especias y limón, y dado que la mezcolanza se sirve en originales platitos, se la denominó con este nombre diminutivo, festivo y saleroso.

En el mundo árabe, el verbo *tabal* y el nombre de *tabboule* tienen varios sentidos y se prestan a muchos juegos de palabras, eróticos, por supuesto. Este concepto se popularizó a través de una serie de canciones jugosas, frivolas y muy conocidas, las cuales alababan e insinuaban la sensación de placer que produce la degustación de dicho guiso. Y fue archiconocida la cantante libanesa llagada N. Salam, que cantaba mimosamente a su amado:

Déjate caer por aquí,
te preparo tabboule
y una taza de café
así tocaremos el cielo

El café árabe, como ya es conocido, está impregnado con cardamomo, una especia muy afrodisíaca. Por cierto, parece que existe entre los libaneses un acuerdo tácito por el que se dice que los que no elaboran ni comen tabboule son irremediablemente sosos.

Tabboule

Ensalada de trigo especial

Ingredientes: *(para 4 personas)*

- 1 vaso lleno de sémola o burghul (véase «Glosario»)
- 1 manojo de perejil (200 g)
- ½ kg de tomate natural
- 1 manojo de menta fresca (100 g)
- 2 cebollas grandes
- 1 vaso de aceite de oliva virgen
- Zumo de 2 limones medianos
- 1 cucharada de sal
- 1 cucharadita de mezcla de comino, pimienta negra y canela

Elaboración:

Lave y escurra el trigo. Añada el zumo de limón y reserve.

Lave, escurra y corte las hojas de perejil y la menta en trocitos muy pequeños y finos.

Corte los tomates en dados pequeñísimos, casi triturados. Mézclelos con la sal, la pimienta, el comino y la canela.

Mezcle todo lo anterior y añada el aceite. Sirva la tabboule en un plato pequeño, individual, o extendida sobre una hoja grande de lechuga.

Fattush:

Ensalada con pan tostado

Es una ensalada deliciosa, fácil de preparar y considerada rival de la tabboule.

Fattush

Ensalada con pan tostado

Ingredientes: *(para 2 personas)*

- 1 tomate
- 1 pepino
- Pimiento verde
- Pepinillos
- Lechuga
- Unas cuantas aceitunas
- Cebolla

- 2 cucharadas soperas de aceite
- 1 cucharada sopera de zumo de limón
- 1 cucharada sopera de vinagre
- 1 cucharada sopera de perejil fresco cortado a trocitos muy pequeños
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de menta seca
- Trocitos de pan
- Samneh (véase «Glosario»)

Elaboración:

Prepare una ensalada normal, con tomate, pepino, pimiento verde, pepinillos, lechuga, unas cuantas aceitunas y cebolla. Sazone con acate, zumo de limón, vinagre y el perejil.

Añada la sal y espolvoree con menta seca.

Como ya es sabido, en el mundo árabe no se desperdicia ningún alimento, se aprovecha todo y, en este caso, se aprovecha el fatte (mendrugos o trocitos de pan árabe seco).

Tueste el fatte en una sartén con un poco de samneh (nunca aceite) y una pizca de sal.

Cuando esté dorado, retírelo de la sartén y añádalo a la ensalada.

Mezcle bien todos los ingredientes y sívalo en el acto, porque así los trocitos de pan crujen y no se reblandecen ni pierden su sabor original.

SUGERENCIA:

Degusten estos platos arropados con la voz aterciopelada de la cantante libanesa Fayruz; verdaderamente, tendrán otro sabor.





PLATOS PRINCIPALES

En el mundo árabe se considera a estos platos como los básicos de la mesa. En Occidente y en otras culturas es habitual presentar como entrante un primer plato suave, un segundo plato más consistente y finalmente el tercero, que representa el plato fuerte y básico. Entonces, los comensales comentan los diferentes platos que han consumido. En el mundo árabe, en cambio, únicamente se menciona el plato básico, a pesar de que junto a este se presentan otros muchos. Así pues, ante la pregunta clásica que hacen los árabes, ¿qué has comido en casa de fulano?, la respuesta se refiere siempre al plato principal, ignorando totalmente el resto.

Los platos principales contienen detalles inequívocos y significativos del rango, tanto del huésped como del anfitrión. El árabe, tradicional y maquinalmente, siempre presenta sus mejores platos al desconocido y el incumplimiento de este deber es imperdonable. En cambio, esto no tiene el mismo sentido con los familiares y amigos.

Está mal visto que un anfitrión de escasos recursos ofrezca un manjar extraordinario a un rico conocido suyo y en cambio se considera un rasgo de gran generosidad si lo hace con un pobre o con un amigo de igual rango social. Con los ricos ocurre todo lo contrario; no está bien valorado que ofrezcan un gran festín a sus amigos, conocidos o familiares cuyo rango socioeconómico sea inferior, porque este hecho fácilmente podría interpretarse como una exhibición y ostentación insultantes.



المجدرة

EL MJADARAH Arroz con lentejas

En realidad, el mjadarah es un plato de origen persa, que fue muy conocido en la época medieval con otros nombres. En la actualidad, según en qué regiones y países, también se conoce con varias denominaciones; por ejemplo, en Egipto lo llaman *kushary*, en Siria *mudardara*...

Este plato se elabora, con ligeras variaciones, en países no árabes del Mediterráneo.

El mjadarah es el plato de los pobres por excelencia. Se popularizó en el mundo árabe en los años cuarenta y cincuenta, como consecuencia de las sucesivas guerras y migraciones. La facilidad de su conservación y del transporte de sus materias primas ayudó a difundirlo, sobre todo en períodos de conflictos sociales y guerras. Los palestinos, debido a su condición de refugiados y errantes permanentes, fueron los auténticos protagonistas de la buena elaboración y difusión de este plato en el mundo árabe. La ONU consolidó este detalle a través de sus ayudas a los refugiados palestinos con alimentos no perecederos, que consistían, precisamente, en las materias principales del mjadarah, el arroz y las lentejas.

Un invitado a la mesa de un árabe jamás será agasajado con un plato de mjadarah, hecho que sin duda se consideraría una ofensa. Ahora bien, si el invitado solicita al anfitrión, precisa y anticipadamente, un plato de mjadarah, ello significa mutua confianza, reclamo de austeridad y confesión tácita de humildad por parte del invitado.

Recuerdo de mis viajes a Oriente Medio la perplejidad dibujada en la cara de mis anfitriones al solicitarles, de antemano, dicho plato. Como es sabido, los que regresan a sus países de origen tras una temporada de ausencia, siempre se atiborran de platos nostálgicos, caprichosos, que suelen ser platos populares. El anfitrión árabe, en este caso puntual, es consciente del anhelo y la añoranza de su invitado, y por ello accede a tal capricho, pero en ningún caso se olvida del proverbio árabe que viene a decir «la nobleza del árabe se detecta por la mesa que ofrece al huésped». Por tanto, si en algún caso ofreciera el mjadarah, este sería considerado un plato marginal o un capricho en medio de infinidad de otros platos variados.

Sinceramente, de puertas adentro, el mjadarah no es un plato secundario, sino un plato principal y alimento habitual para una inmensa mayoría de la población

árabe. A menudo este plato es utilizado con fines políticos por cualquier jefecillo árabe que quiere ganarse el favor de las masas. Así pues, se puede ver a menudo a los líderes árabes aireando públicamente su «humildad», degustando un plato de mjadarah.

El mjadarah

Arroz con lentejas

Ingredientes: *(para 4 personas)*

- 200 g de lentejas crudas
- 100 g de arroz, preferiblemente de grano largo
- 2 cucharadas soperas de samneh (véase «Glosario»)
- 1 cucharada mediana de sal
- Una pizca de comino
- 3 cebollas de tamaño medio cortadas a trocitos muy pequeños
- 3 vasos de agua

Elaboración:

Vierta el agua en un recipiente de fondo mediano puesto sobre fuego intenso y añada las lentejas previamente lavadas.

Cuando empiece a hervir el agua, reduzca al mínimo la intensidad del fuego y deje cocer durante ½ hora.

Inmediatamente, agregue la sal, el comino y el arroz (este último bien lavado con agua 2-3 veces). Mezcle bien y siga la cocción con la misma intensidad de fuego durante 20 minutos más.

Mientras, sofría la cebolla con la samneh en una sartén, hasta que esté dorada.

Incorpore la cebolla al recipiente y mezcle de nuevo todo el contenido. Cueza a fuego lento unos 5 minutos más. Retire del fuego y deje reposar.

SUGERENCIAS:

El mjadarah se degusta solo, con yogur natural o con ensalada al estilo árabe. Básicamente se utilizan las mismas materias primas, pero se cortan a trocitos más pequeños, se añade zumo de limón, sal, vinagre, aceite de oliva virgen, unas brinzas de menta seca y se mezcla todo muy bien.

Es recomendable remojar las lentejas crudas en agua, con una cucharada de levadura en polvo, durante 1 hora antes del comienzo de la cocción.

VARIACIÓN:

Salatet ruzz wa adas

Arroz y lentejas calientes

Esta variación es muy conocida en el área del Magreb. Los magrebíes cuecen las lentejas y el arroz por separado, en cazos con agua hirviendo. Los escurren y los colocan juntos en un bol grande. Entonces se incorpora la cebolla sazonada con especias previamente rehogadas con mantequilla a fuego lento, para ablandarlas. Por encima de todo se agregan trocitos pequeños de cebollas tiernas.





AR-RUZZ

El arroz

El gran Confucio comentó una vez que «un festín sin arroz sería como una mujer espléndida a la cual le faltara un ojo». Los árabes y los confucianistas están muy próximos en relación con múltiples creencias, pero en esto del arroz existe un consenso y una sintonía totales. El visitante que recorre el mundo árabe de oriente a occidente y de norte a sur, puede percatarse, sin temor a equívoco, de que en ningún festín medianamente decente puede faltar el arroz.

«Comed, comed arroz», nos estimulaban nuestros mayores. «Así crecerás fuerte y tendrás muchos hijos», me insistía mi abuela. A sabiendas de que la anciana jamás había salido de Palestina, ni tan siquiera de su aldea, y que tampoco había leído a lo largo de su dilatada vida ningún otro libro que no fuera el Corán, yo me preguntaba a veces, ¿de qué fuente habrá sacado mi abuela este concepto? Ella ignoraba totalmente la antigua práctica religiosa hindú por la cual se lanzan grandes cantidades de arroz a los novios como símbolo de fecundidad «asegurada». No sé si realmente es debido al arroz o no, pero lo cierto es que los árabes y los hindúes ocupan los primeros puestos entre los países del mundo en materia de fecundidad, y seguirán ocupándolos hasta que McDonald's medie.

En realidad, nuestras madres, para superar las dificultades económicas que nos abrumaban, encontraron en el arroz una dieta completa, que llena y al mismo tiempo es baratísima. Repetían una y otra vez «hay que comer cada día arroz, porque tiene *fusfur* (fósforo), el cual proporciona inteligencia, y tiene *potas* (potasio), el cual a su vez relaja mucho». Curiosamente, de tanto comer arroz, nos dominaban los efectos del potasio más que los del fósforo, por lo que siempre estábamos de siesta.

Recuerdo una anécdota de mi profesor de medicina, inflexible y tozudo como una mula a la hora de realizar las tareas académicas. Los compañeros de clase le solicitábamos un aplazamiento del día que fijó para una prueba de prácticas. Estábamos agobiados por la acumulación de exámenes de otras asignaturas en un espacio de tiempo muy ajustado. Aquel profesor tenía, y todavía conserva, una gran debilidad por la cocina oriental. Mis compañeros me sugirieron invitarle, el mismo día y unas horas antes del examen, a una comilona árabe copiosa y «relajante». Efectivamente, el profesor, encantado por la invitación, vino a mi casa a la hora fijada, las dos de la tarde, tres horas antes del examen. Recuerdo que preparé una gran olla de maqlouba, de cuyo sabroso arroz el profesor se atiborró hasta tal punto

que no pudo ni siquiera levantarse del suelo donde estábamos sentados, al estilo árabe, para comer. Allí mismo se quedó dormido. Al día siguiente, nuestro ilustre invitado, que era un autentico pendejo del mismísimo demonio y soportó impertérrito nuestra jugada, fijó otra fecha para el examen, el 24 de junio, día festivo en Cataluña y posterior a la verbena durante la cual la gente hace correr ríos de cava, come toneladas de coca, tira millones de petardos y enciende múltiples hogueras callejeras. En resumen, esa noche nadie puede conciliar el sueño, de tanto jolgorio. Y eso fue exactamente lo que nos sucedió a nosotros aquella noche. Como es lógico, al día siguiente ninguno de nosotros se presentó al examen y, obviamente, el profesor nos suspendió a todos.

Hace siglos, los árabes llevaron y difundieron el arroz por todas partes del mundo, pero a pesar de ello, todos los países árabes excepto Egipto lo importaban, y todavía lo hacen. En realidad hubo épocas en las que tampoco Egipto gozó de mejor suerte que sus hermanos árabes, debido a que gran parte de su arroz se lo llevaban las grandes compañías colonialistas.

A principios del siglo XX, el ofrecimiento de arroz ya *per se* 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 oleadas de refugiados, que sufrieron problemas de abastecimiento alimentario. La manera más factible de ayudarles fue enviar productos no perecederos y resistentes a las inclemencias del clima y del transporte, como el arroz, el cual se convirtió, junto con las lentejas, en el alimento principal de los refugiados. También en la misma época (1950-1960), Egipto consiguió su independencia e inmediatamente dispuso de la producción de sus grandes arrozales. El colonialismo anglofrancés no encajó bien la pérdida de su dominio en el país del Nilo y el mundo occidental bloqueó las exportaciones principales de Egipto, sobre todo de arroz y de algodón. Como consecuencia, Egipto buscó una salida para sus productos y solo encontró los mercados árabes, los cuales se vieron inundados por el arroz egipcio, por cierto de gran calidad y muy barato. La abundancia y el bajo precio del arroz provocaron que bajara su prestigio entre la población.

Eran frecuentes las recriminaciones de mi madre a mis hermanas, que rechazaban el arroz diario por miedo a engordar. Mi madre, totalmente ajena a las modas, les decía sarcásticamente «hacéis asco a esta "dicha"; ¡si supierais que hubo épocas en las cuales el mismísimo sultán de Estambul anhelaba comer una cucharadita de arroz!». Efectivamente, durante la Primera Guerra Mundial casi todo el Oriente Medio estuvo bajo el dominio de los otomanos (turcos), los cuales en nombre de la movilización general desvalijaron las *wi-layat* (provincias) de sus recursos, tanto alimentarios como humanos (los hombres de entre 14 y 60 años fueron obligados a alistarse en el ejército otomano). Y, por si aquello fuera poco,

durante los mismos años, hubo unas increíbles plagas de langosta, que arrasaron «el duro y el maduro de los campos», o sea, todo. Sobre ese episodio, me relataba mi abuela en su lenguaje primitivo, «estuvimos días y días en permanente "eclipse solar" y en pleno verano», refiriéndose a que el cielo estuvo totalmente cubierto por nubes de langostas. En la mencionada época escaseaba todo, y la gente comió hierbas, dátiles..., se las ingenió para elaborar algún guiso a base de hierbas y agua, en contadas ocasiones con un poco de sal y cebolla. Por lo tanto, disponer entonces de algo de arroz o trigo era sinónimo de gran lujo, y de ahí provenía el enojo, posiblemente exagerado, de mi madre.

El arroz se elabora de mil maneras. Existen diversas variedades de arroz, de grano largo, redondo, corto, vaporizado, vitaminado, etc. Cada variedad de arroz adopta un comportamiento diferente a la hora de cocerlo. A lo largo de esta modesta obra he pretendido simplificar al máximo la preparación de las distintas recetas, por lo tanto también aquí seguiré la misma línea y dejaré a otros más entendidos que yo que expliquen las mil y una del arroz.

Ar-ruzz

El arroz

Ingredientes: *(para 4 personas)*

- *½ kg de arroz blanco y largo (aproximadamente 2 vasos grandes)*
- *2 vasos de caldo colado de pollo o de carne (la cantidad de líquido debe ser la misma que de arroz)*

Elaboración:

Solo con estos dos ingredientes se prepara el auténtico arroz árabe. Ponga el caldo, previamente colado, en una olla de fondo mediano, a fuego intenso.

Mientras, lave el arroz, 3-4 veces con agua y escúrralo.

Eche el arroz en el caldo y repártalo uniformemente. Al cabo de 5 minutos, rebaje el fuego al mínimo y siga la cocción 10-12 minutos o hasta que el líquido quede totalmente absorbido por el arroz.

Retire del fuego y deje reposar 3-5 minutos. Sirva inmediatamente, caliente.

SUGERENCIAS:

No siempre se dispone de caldo, en ese caso se puede sustituir por agua. Se pone agua a fuego intenso y se añade una cucharada grande de samneh, una cucharada mediana de sal y una pizca de azafrán en polvo o cúrcuma. Una vez disueltas las sustancias en el agua, que adoptará un color ligeramente amarillento, se siguen los pasos de la receta. En realidad este es el arroz cotidiano y casero en todo el mundo árabe-musulmán. Ahora bien, en los banquetes, eventos o simplemente en

una reunión no habitual de amigos, este arroz clásico, tanto si está hecho con caldo como con agua, a la hora de servirlo siempre se habrá adornado con una capa de almendras y piñones (especialidad de jordanos y palestinos), con pasas (los iraquíes), con pistachos (los sirios), con carne picada (egipcios y sudaneses), con pasas y ciruelas (tunecinos, marroquíes y argelinos) o con carne picada sofrita y cardamomo tostado o molido (los yemenitas).

Hubo un tiempo en que se rumoreaba que algún príncipe de los países ricos del Golfo pulverizaba el arroz con oro en polvo. Yo personalmente no lo he visto, pero conociendo las excentricidades de los emires, no me extrañaría nada. Conocí a uno de tantos miles de emires árabes que pululan por el mundo (quiero decir que no es ninguna gran hazaña encontrarse con uno de ellos), quien estuvo ingresado en el hospital donde yo trabajaba. Era un gran bebedor y, como es sabido, los enfermos ingresados en un hospital no pueden, ni los médicos les dejan, tomar una gota de alcohol. El emir enviaba a su enfermera privada a comprarle varias cajas de perfume del mejor que había en el mercado y que, según decía, era para regalar a las enfermeras del hospital. Pues bien, al cabo de una semana la enfermera privada ya había comprado decenas de frascos de perfume y ninguna enfermera del hospital había recibido ni uno. Fue precisamente este último detalle el que puso en evidencia las excentricidades alcohólicas del emir. ¡Ya podéis imaginar qué hizo nuestro príncipe con tantos frascos de perfume! Pues cada día se bebía unos cuantos con unos cubitos de hielo. En la clínica, los médicos «amablemente» le llamaron la atención sobre la peligrosidad del ingrediente. Él refunfuñó y aseguró que no ocurriría nada importante, porque «yo y mis paisanos de la zona estamos habituados a hacerlo en los tiempos en que el gobierno se pone "pesado" y aumenta las medidas de vigilancia sobre el alcohol, pero afortunadamente el exceso de celo de nuestro sabio y misericordioso gobierno no acostumbra a durar mucho tiempo».

Por cierto, y para terminar, se sabe que los países del golfo arábigo, «paladines del Islam», son los más grandes importadores de perfume del mundo.





الشكزية

LA SHAKRIEH

La agradecida

En la mayoría de los países árabes se conoce a este plato con esta denominación. Los ancianos, según la región a que pertenezcan, narran con pocas diferencias varias historias acerca de este plato; sin embargo todos están de acuerdo sobre el concepto de la denominación: es el agradecimiento a este guiso por la relativa abundancia de su principal ingrediente, el yogur, elaborado con leche extraída directamente de las cabras, camellas, etc.

Desde hace varios siglos, y hasta el día de hoy, el mundo árabe ha sufrido continuamente sacudidas de carácter político y natural, cuyas consecuencias irremediables son la miseria y la parquedad alimentaria. Casi siempre, y hasta la mitad del siglo XX, hubo algún animal productor de leche en la inmensa mayoría de los hogares y, desde luego, a este se recurría en las situaciones de penuria. Con la leche del animal se preparan infinidad de productos y uno de ellos es el yogur. Como mencionábamos anteriormente, la gente añadía al yogur sal, agua y un poco de cebolla, lo calentaban un poco y ¡a comer! Al terminar de comer decían «*shukran li Allah*» («gracias a Alá») por la existencia de este ingrediente. O sea que la shakrieh viene de *shukura* (agradecimiento).

Esta es la versión más común del origen de su denominación. Los drusos y algunos cristianos del Líbano no niegan tajantemente esta versión del origen del plato, pero ellos le dan el nombre de *laban immuh* (la leche materna). Yo escuché en infinidad de ocasiones a las madres recomendándose unas a otras recurrir a la alternativa infalible de la shakrieh para los niños apáticos y remolones que normalmente tenían problemas para comer. Lo cierto es que en Europa sigo la misma teoría y ofrezco este guiso a los hijos de mis invitados que, por cierto, nunca han rechazado. «Por eso mismo —insiste un beduino de Arabia Saudí—, se llama *shakrieh*, porque *nashkur* (damos las gracias) a Alá y al plato que, a fin de cuentas, es una "dicha" del Supremo, por haber salvado a los niños del mal comer.»

Gracias a la mejora de la situación económica del mundo árabe, la receta original sufrió varias modificaciones. Hoy en día se añade a la shakrieh carne, especias...

La shakrieh

La agradecida

Ingredientes: *(para 4 personas)*

- *5 yogures naturales o aproximadamente ¾ l de yogur*
- *1 vaso de agua*
- *1 cebolla mediana cortada a trocitos*
- *1 huevo*
- *300 g de carne picada (una sola vez)*
- *50 g de aceite de oliva*
- *½ cucharadita rasa de fulful bhar*
- *½ cucharadita de canela*
- *1 cucharadita de sal*
- *1 cucharada sopera de zumo de limón*

Elaboración:

Ponga el aceite en una sartén sobre fuego a intensidad media. Al cabo de un par de minutos, añada la cebolla. Cuando adquiera un color transparente, agregue la carne, la sal y el fulful bhar.

Remueva continuamente, hasta que quede al punto. Reserve.

Vierta los yogures, el agua, el zumo de limón y el huevo crudo, sin cascara, en una olla medianamente honda a fuego suave. Remueva el contenido con una cuchara de madera sin cesar durante 5 minutos.

Añada la carne sofrita y siga removiendo 5 minutos más. Apague el fuego.

Vierta todo el contenido de la olla en un recipiente de cristal (preferiblemente de color verde o marrón) y espolvoree con canela la superficie blanquecina del guiso. De esta manera el plato adquiere un colorido versátil y sensual.

SUGERENCIA:

La shakrieh se sirve siempre con un plato de arroz blanco y se come cogiendo una cucharada de shakrieh y mezclándola con otra de arroz. Este plato se considera uno de los preferidos de los niños, pero no es una exclusiva infantil, también gusta a los mayores.

VARIACIONES:

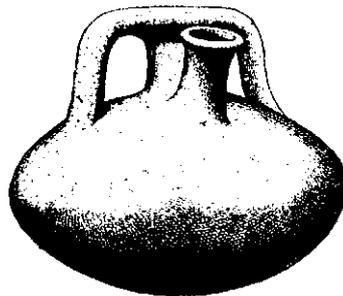
Halib o laban immoh

La versión sirio-libanesa *halib o laban immoh* (la leche materna) consiste en incorporar carne cortada a trozos (para estofar) en lugar de carne picada.

Mansaf

Quisiera incluir en este capítulo (y espero que no me lea ningún jordano) el plato nacional jordano por excelencia, el mansaf. De origen beduino, consta fundamentalmente de los mismos ingredientes: cordero troceado, arroz y yogur agrio (*jmid*, bolas de yogur). Los beduinos manipulan el yogur, de leche de cabra, convirtiéndolo en bolas que se conservan durante mucho tiempo, meses e incluso años. Es una receta cuya elaboración plantea cierta dificultad, de gusto muy fuerte para el paladar occidental y, si os explicara cómo se debe comer, creo que enseguida desistiríais del intento de prepararlo.

El mansaf se come con las manos y directamente de la gran bandeja donde están, cocidos y mezclados, los tres ingredientes fundamentales. Se coge un puñado de arroz y yogur cocido y se moldea en la palma de la mano, como si fuera una pasta moldeable, haciendo una bola blanda y... a la boca. Y se sigue así sucesivas veces, hasta que uno queda saciado. Tiene un sabor parecido a la shakrieh, pero más fuerte. El beduino acostumbra a ser muy indulgente con su huésped extranjero. Se le ofrece siempre una cuchara, y sería un gran gesto hacia el beduino rechazar la cuchara y comer como los demás.





المعكرونه

MAACARONA

Macarrones

Llegamos a Libia una tarde asfixiante del mes de agosto. Fui a ese país con un grupo de estudiantes árabes que cursaban sus estudios en Europa, con el fin de reunimos más adelante con varios miles más de estudiantes procedentes de otras partes del mundo, en unas jornadas para la salvación de Palestina, convocadas por la reciente y triunfante revolución libia.

Después de la muerte de Nasser (el líder indiscutible del llamado Tercer Mundo), Libia, un país tan impersonal como curioso (no es completamente magrebí, ni de Oriente Medio, ni africano), intentó sin éxito liderar el Tercer Mundo y a los árabes en general. Continuamente organizaba múltiples jornadas, encuentros, cumbres, conferencias internacionales, etc., todas ellas de matiz anticolonialista y para la afirmación panarabista y tercermundista.

Durante el desarrollo de las jornadas hubo muchos coloquios y debates. Por cierto que, si nuestras preguntas a los padres de la revolución fueron —debido a nuestra adolescencia— impertinentes, sus respuestas eran harto surrealistas. Recuerdo una de las más divertidas, en que un jovencísimo yemenita recriminaba a un bravucón revolucionario que nos estuvo atormentando con una perorata de tintes panarabistas, por qué estaba animando a la audiencia a apoyar los productos nacionales, mientras que él a lo largo de su discurso no cesaba de fumar tabaco fabricado por el imperialismo norteamericano. El «revolucionario» en cuestión, ni corto ni perezoso, replicó al díscolo yemenita: «Mírame —encendió otro cigarrillo—, estoy abrazando al mismísimo imperialismo». Fue sonoramente ovacionado.

«¿Y por qué vosotros, libios, tantos años después de haber conseguido la independencia del colonialismo italiano, vuestros platos más populares aún siguen estando hechos a base de macarrones, un producto genuinamente italiano?», le preguntó un sudanés. «¡Genuinamente italiano! —respondió enojado el discursante revolucionario. Y añadió—: Sois todos unos ignorantes, el mundo entero es ignorante. Los macarrones jamás fueron originarios de Italia, sino de China, y fuimos nosotros, los árabes, nuestros antepasados, los que llevaron la pasta a Sicilia y a Nápoles. Por lo tanto, nosotros los revolucionarios —agregó con más énfasis— debemos consumir más macarrones, para recuperar y afirmar su origen chino y árabe.»

Excepto los delegados chinos, totalmente desconcertados ante esa aseveración, el resto de los asistentes se levantó de sus asientos, aplaudiendo y aclamando a rabiar los nombres de Mao y Gadaffi, quienes, según los presentes, fueron los verdaderos salvadores que rescataron los macarrones de las mazmorras del imperialismo.

A pesar de las diatribas y la verborrea del discursante, su afirmación sobre el origen de los macarrones era bastante coherente y definitivamente acertada².

Por cierto, aquellas jornadas, como muchas otras de las que se celebran en los países árabes, en principio estaban destinadas a la salvación de Palestina, y lo único que se salvó, finalmente, fueron los macarrones.

A lo largo de los siete días que duraron las jornadas revolucionarias, los libios nos atiborraron de chakchou-ka (una especie de chanfaina con huevos), cuscús y múltiples versiones de macarrones; de ellas, la más conocida es la mbakbaka.

Al mbakbaka

Macarrones

Ingredientes: *(para 3-4 personas)*

- *½ kg de macarrones*
- *¾ kg de carne de cordero o ternera, bien lavada y cortada a tacos*
- *3 cebollas grandes, cortadas a trocitos muy pequeños o a rodajas*
- *4-5 cucharadas grandes de aceite de oliva*
- *1 cucharada grande de sal*
- *1 cucharada grande de fulful bhar*
- *½ kg de tomates maduros, pelados y cortados a tacos*
- *1 cucharada grande de shatta o harisa. Aconsejamos comprarlo ya preparado en tiendas especializadas.*

Elaboración:

Cueza los macarrones en una olla con agua salada hirviendo.

Mientras, en una sartén a juego moderado, sofría las cebollas en aceite. Una vez doradas, añada la carne, la sal y el fulful bhar. Continúe la cocción y cuando la carne esté bien cocida y tierna, añada los tomates y el picante. Mezcle todos los ingredientes de la sartén y continúe la cocción 5 minutos más.

Escorra los macarrones y vuelva a ponerlos en la olla.

Ponga la olla de nuevo a fuego suave e incorpore la mezcla de la sartén. Cueza durante 10 minutos más, removiendo con una cuchara varias veces para evitar que se peguen los macarrones.

Retire del fuego y sirva en un plato grande y algo hondo.

² *Storia dei Maccheroni*, de Alberto Consiglio (1959). *Documentos de Palermo árabe* de Ibn Ghubair.

VERSIONES:

En el mundo árabe, y en Libia especialmente, existen innumerables versiones de platos de macarrones:

Mbakbaka bi tomeb, con ajos (Libia)

Es la misma receta anterior pero sustituyendo las cebollas por ajos tiernos.

Seneyet maacarona, macarrones en bandeja y al horno (Oriente Medio)

En una olla con agua hirviendo se cuecen los macarrones hasta media cocción y entonces se colocan en una bandeja. Se añaden 250 g de carne picada y cebolla (también sofritas a medias en un poco de aceite), una discreta cantidad de fulfill bhar y sal. Finalmente, se vierte en la bandeja una salsa formada por dos vasos de una mezcla a partes iguales de agua y tomate natural, pelado y rallado. Con una cuchara, se mezclan todos los ingredientes anteriores y se disponen en una capa plana, de manera que los macarrones queden cubiertos por la salsa. Se coloca la bandeja en el horno a 180-200 °C y se retira cuando el líquido haya quedado totalmente absorbido por los macarrones, o bien cuando estos se hayan tostado.

Maacarone kazzabeh, macarrones mentirosos, maacarone haf (a secas) o **Maacarone kahleh** (Desértica)

Son todos ellos nombres eufemísticos que indican, obviamente, la falta de carne, el ingrediente más valorado del plato. Es muy difícil que un foráneo del mundo árabe tenga ocasión de ver dicho plato, debido a que los árabes agasajan mucho a los huéspedes y nunca se les ocurriría presentarles un plato sin carne.

Pero no lo duden, estos platos están muy extendidos por todo el mundo árabe y se preparan frecuentemente en las casas —de puertas adentro— de las capas sociales más desfavorecidas.

Macaarona bi laban

Macarrones con yogur

Ingredientes: *(para 2 personas)*

- 150 g de macarrones
- 1 ajo pelado
- 1 cucharada grande de sal
- 50 g de perejil fresco
- 1 ramito de cilantro
- Una pizca de fulfill bhar
- 2 yogures naturales (uno cremoso y otro normal)

Elaboración:

Ponga los macarrones en una olla con agua hirviendo. Escorra y reserve.

En un cuenco pique juntos el ajo, la sal, el perejil, el cilantro y el fulful bhar.

Añada los yogures y mezcle bien el contenido del cuenco, hasta obtener una salsa cremosa y homogénea.

Incorpore la salsa a los macarrones y mezcle de nuevo.

SUGERENCIAS:

Os recomiendo encarecidamente este plato, sobre todo en verano, presentado frío y adornado con abundantes trocitos de perejil fresco. En algunas ocasiones, este plato se adorna con carne picada frita y piñones salteados a fuego suave con una pizca de sal y mantequilla.





المقلوبة

LA MAQLOUBA

La revuelta

En infinidad de ocasiones mis amigos europeos me preguntaban, mientras devoraban este plato, cómo se llamaba. No encontré una denominación correcta en ningún idioma europeo para definir este plato. A menudo salía del paso diciendo «se llama paella árabe». Y todos, sin discusión, aceptaban tal aproximación. En realidad, yo no iba tan desencaminado.

La paella —nombre probablemente de origen árabe (*paqui, paula*)— significa «restos». Lo que quedaba (*paquia*) de los fastuosos manjares árabes de las mesas de los califas, emires o simplemente ciudadanos ricos, se daba a los fámulos o a los indigentes.

Los musulmanes nunca malgastan o desperdician la comida. Es una «dicha» de Alá.

La historia de la maqlouba (la paella árabe) no se diferencia mucho de la paella valenciana, pero sí de su contenido. Originariamente, según me contó mi abuela materna, nacida en 1870 y en apariencia de buena cuna, los viernes, día sagrado y festivo musulmán, ella solía cocinar buenos platos. Las sobras de la comida se acumulaban en una cazuela, aguardando la llegada de los primeros pobres. No se les daba la cazuela, ya que era muy difícil comer directamente de ella, y se optaba por volcarla sobre una enorme bandeja. Al levantar la cazuela, poco a poco, para sorprender e impresionar a los menesterosos, se deslizaba el contenido lentamente, formando un molde compacto. De ahí, presumiblemente, viene su nombre: se la volcó, se le dio la vuelta, etc., *maqlouba*.

Mi abuela afirmaba que ella siguió la misma costumbre que su madre, que las había tomado, a su vez, de sus antepasados, y así hasta remontarnos a la época de los califas abbasíes (750-1285)³.

Hoy en día, la maqlouba no es un plato que conste de restos, ni es propio de los indigentes. Se trata de un plato respetable y afamado e incluso se prepara para ocasiones especiales y festejos.

³ En *Kitab el tabikh* («El libro de la cocina»), tanto Ibn el Mahdi como el Baghdadi, dos grandes cocineros de los califas de aquella época, mencionan la maqlouba.

La maqlouba

La revuelta

Ingredientes: (para 4 personas)

- ½ kg de berenjenas
- ½ kg de carne de cordero o de pollo (mejor el primero) troceada para estofar
- 8 vasos de agua
- 1 cucharada sopera de sal
- 50 g de piñones
- 50 g de almendras crudas
- 300 g de arroz, mejor si es de grano largo
- 100 g de mantequilla (mejor si es mantequilla árabe; se puede encontrar en las tiendas de productos orientales)
- 1 cucharadita de fulfill bhar
- 1 cucharadita rasa de azafrán
- 2-3 vasos de aceite para freír las berenjenas

Elaboración:

Pele las berenjenas, córtelas en rodajas alargadas o redondas, de un grosor no superior a 1 cm, y fríalas a fuego moderado. Póngalas en un plato sobre una servilleta de celulosa, para eliminar algo del aceite de las berenjenas.

Lave muy bien la carne de cordero o de pollo y hiérvala en una cazuela a fuego moderado. Elimine la espuma que se vaya produciendo, añada las especias y la sal y tape la cazuela. Cueza durante 30 minutos y después separe la carne del caldo.

Lave el arroz varias veces y escúrralo.

Unte otra cazuela, que no sea honda, con un poco de mantequilla. En esta cazuela, ponga los ingredientes en capas. En la primera e inferior ponga la carne ya cocida, después las berenjenas fritas y finalmente, en la última capa, reparta bien el arroz.

Finalmente, y poco a poco, para no desordenar las capas, vierta en la cazuela una cantidad del caldo de carne caliente, de manera que queden cubiertas las tres capas y las sobrepase en 2 cm.

Tape y cueza a fuego fuerte durante los primeros 5 minutos. Entonces, baje el fuego al mínimo y siga la cocción durante 25-30 minutos más.

Apague el fuego y espere 2 minutos, para que repose. Quite la tapa de la cazuela y cámbiela por una bandeja más amplia y plana. Vuelque la cazuela sobre la bandeja, como si fuera un flan. Levante poco a poco la cazuela y aparecerá el contenido en su forma habitual (parecido a un flan).

Distribuya por encima los piñones y las almendras dorados con la mantequilla.

Sirva la maqlouba tal cual, con yogur o ensalada árabe. Habitualmente se come con yogur ligeramente cremoso.

Recomendación especial de un cocinero libio:

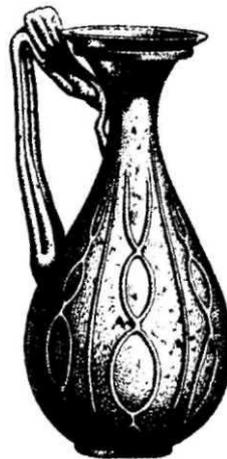
Deleítense con la voz de Um Kulthum⁴ mientras elaboran la maqlouba y mientras la comen. La voz de la *set* (la señora y la diva) del canto en el mundo árabe, mezclada con el aroma de la mantequilla, las especias y los frutos secos dorados, les llevarán irremediablemente a las orillas del Nilo y el Jordán, a las callejuelas y pasadizos arqueados de Jerusalén y Damasco. En otras palabras, mientras están en su cocina, su mente estará atravesando a lomos de un camello las desnudas dunas del desierto de *Las mil y una noches*. Confieso haber seguido siempre esta recomendación y precisamente la canción *Ghanni-li shwayye shwayye* («Deleítame y cántame») que dice:

Cántame lentamente,
a cambio te ofrezco mis ojos
el canto es la chispa del alma
cura al paciente y cicatriza la herida

غنيلي شوية شوية
غنيلي وخذ عيني
المغنى حياة الروح
يسمونها العليل يشفيه

VARIACIÓN:

La maqlouba con coliflor es propia de las aldeas. Teóricamente los habitantes de las urbes son más finos y prefieren las berenjenas, ya que la coliflor emana un olor, en principio, no muy agradable.



⁴ En *Kitab el tabikh* («El libro de la cocina»).



السبابة

SAYADEIEH

Pescado con arroz

Muchos historiadores occidentales afirman que los árabes nunca fueron grandes marineros. Conté esta bufonada en una tertulia con unos amigos iraquíes y uno de ellos me respondió: «¡Ay de los *faranjás*⁵, preguntales a estos sabihondos ¿de dónde era Sindibad (Simbad) el marino?».

Saber si eran grandes marineros no es la cuestión, lo que interesa saber es por qué en la gastronomía árabe, desde la antigüedad, escasean los platos a base de pescado. Existen varias razones para explicarlo. Por una parte, razones religiosas, puesto que el 15 % de los musulmanes son de confesión chiita, la cual acata ciertas prohibiciones y reservas respecto a muchos animales de la fauna marina. Por poner un ejemplo, no comen gambas, alegando que las gambas y varios mariscos se alimentan de los desechos de los demás; o sea, no se diferencian mucho de los cerdos.

Esta prohibición causó cierta confusión entre los musulmanes suníes (ortodoxos), así que muchos de ellos escogieron el camino más fácil, no comer pescado, aunque no esté prohibido. (Los hdedu, residentes en el Atlas, no aceptan ni tan siquiera probar el pescado en general.)

Otras razones son tecnológicas, puesto que debido al clima caluroso de esta zona, el transporte del pescado y su posterior conservación es complicado.

Finalmente, otra razón reside en la idiosincrasia del árabe, que desde la antigüedad, y por regla general, no es amante de buscar el sustento familiar a ciegas y dependiendo del azar. Es mucho más seguro poseer un rebaño de animales sobre tierra firme y no en superficie movediza (el árabe temía el mar). La primera opción permite a uno estar cerca de sus propios retoños y la otra no; el árabe siempre tuvo preferencia por lo primero.

Por todas estas razones, el consumo de la mayoría del pescado (que tampoco es mucho) que se come en los países árabes se concentra en sus zonas costeras. En la costa es habitual comer el pescado frito o a la brasa y, en contadas ocasiones, cocido. De los platos guisados destacamos uno, por cierto muy afamado en casi todas las costas del mundo árabe, la sayadeieh (la pescadora).

⁵ Los árabes denominan así a todos los extranjeros de piel blanca y ojos claros. La palabra *faranjás* proviene, presumiblemente, de los francos, protagonistas de las cruzadas.

Sayadeieh

Pescado con arroz

Ingredientes: *(para 4 personas)*

- 2 vasos de arroz
- 1 kg de pescado *(de buena calidad)*
- ½ cucharada de *fulfill bhar* (véase «Glosario»)
- 1 cucharada de sal

Elaboración:

Ponga el arroz en remojo durante ½ hora.

Ponga el pescado en una olla con agua suficiente para cubrirlo y hervirlo. Añada las especias y la sal. Cuando el pescado esté medio cocido, retírelo de la olla (reserve el caldo), límpielo de espinas y trocéelo.

Lave el arroz 3 ó 4 veces.

En una olla de fondo plano, disponga la mitad del pescado, formando así la primera capa. Encima de ese pescado ponga la mitad del arroz; luego, la otra mitad del pescado y, finalmente, el resto del arroz. De esta manera, en la olla habrá 4 capas colocadas en orden, una encima de la otra.

Con un cucharón, vierta suavemente y poco a poco caldo suficiente para sobrepasar los ingredientes en 2 cm. Ponga la olla a fuego intenso durante 5 minutos y después baje la intensidad al mínimo y siga la cocción durante 10 minutos más o hasta que se haya absorbido bien el caldo.

Retire del fuego y deje reposar durante 2 minutos.

*Vuelque el contenido de la olla sobre una gran bandeja, como si fuera un flan. Sirva en platos individuales, con *baadunseih* (salsa de tahina).*

VERSIONES:

Realmente hay pocas. La única diferencia estriba en la colocación de las capas. Pero esto no es propio de ninguna región o país, sino que más bien responde a un criterio personal. No obstante, en el golfo arábigo y en alguna región del Mediterráneo se puede ver un pescado gigante en el centro de una bandeja, rodeado de arroz y todo cubierto de caldo. Se hornea durante media hora y se retira del horno. Se sirve, igual que la receta original, con *baadunseih*.





الملوكية

LA MULUKHIEH

Hojas verdes

Por un puñado de *mulukhieh* sucedieron los siguientes tragicómicos acontecimientos: primero, estuvo a punto de estallar un conflicto diplomático entre un emirato árabe y el Estado español; segundo, el gobierno de dicho emirato relevó de su puesto a un general de sus propias fuerzas armadas; finalmente, se solicitó el degüello del pescuezo de mi amigo Mustafá, apodado *Jacobo*, quien fue el causante, sin pretenderlo, de la siguiente rocambolesca historia.

La *mulukhieh* es un plato fundamentalmente típico de Egipto y Libia, y muy conocido en el resto del mundo árabe. La *mulukhieh* es una planta de tallos alargados, de múltiples hojas opuestas de color verde oscuro, tiernas y de diferentes medidas, que despiden un olor entre picante y ácido. Únicamente se consumen las hojas (aunque en tiempos difíciles también se comen los tallos).

Mi gran amigo Jacobo es muy bajito y físicamente poco agraciado, con el pelo más duro y rizado que un estropajo, ojos saltones, nariz muy pequeña y sentada sobre una raya de cuatro pelos que forman un pretendido «bigote», el cual se dibuja sobre sus labios enormes. En definitiva, tenía, y aún conserva, aquella cara de chiste cuando estuvo de viaje turístico en Egipto. Allí no pudo resistir la tentación de comprar en las callejuelas de El Cairo un kilo de las preciosas y famosas hojas de *mulukhieh* egipcia y un kilo de carne de cordero religiosamente sacrificado, para preparar a su regreso a Barcelona, donde residía, un completo y auténtico plato de *mulukhieh* con carne de cordero.

Jacobo ignoraba totalmente la historia de la *mulukhieh*, cuyo nombre proviene de *mulukieh* (realeza), o sea, comida de reyes. El califa (*el Hakem bi amr Allah*, el que gobierna por mandato de Alá) de Egipto, decretó que tal planta, importada de la India, estaba única y exclusivamente destinada a los *muluk* (reyes). Por lo tanto, y en principio, estaba prohibida para el resto de los mortales, los cuales la denominaron, con gran acierto, *mulukhieh*.

Aquella tarde de verano de 1986 Jacobo llegó al aeropuerto de Barcelona y, antes de que llegara su turno para la inspección del equipaje por parte de los miembros de la Guardia Civil, dos monstruosos perros saltaron sobre su maleta, ladrando rabiosamente y mordiéndola sin cesar. Inmediatamente los guardias frenaron a sus perros, pero como es lógico se produjo un gran revuelo en el recinto.

A mi amigo le ordenaron poner la maleta sobre una mesa alargada, que servía de mostrador para los registros. Luego le abordaron dos policías y le alejaron de la maleta. Los dos perros se empujaban, ladrando y arañando con las patas la maleta, nerviosísimos por la tardanza del policía en abrirla. Un instante después de abrirla, los feroces perros se enzarzaron en una fenomenal batalla por el saco que sustrajeron violentamente de la maleta y en el cual se encontraban la *mulukhieh* y la carne. Y mientras los perros devoraban lo que evidentemente habían estado buscando, mi amigo fue llevado a una sala contigua al gran hall del aeropuerto. Allí gritaba reiteradamente: «¡Esto es *mulukhieh*, es para comer y no es *hachís!*!». Los policías nunca habían visto aquellas inidentificables hojas y estaban convencidos de la infalibilidad de los perros. Todo aquel griterío provocó las carcajadas y la intervención de un corpulento hombre que oía las alegaciones de Jacobo. Él y sus dos acompañantes, que eran oficiales del ejército español, se acercaron a la sala para secundar las alegaciones de aquel chico que estaba chillando, en árabe, a los policías. Los oficiales españoles ya habían sido informados por el hombre corpulento de la naturaleza inofensiva de aquellas verdes hojas, y conversaron amablemente con los policías para disiparles las dudas. Estos se convencieron de la evidencia solo cuando vieron al hombre corpulento, ya un poco enojado, comiendo las hojas crudas de la *mulukhieh*. A partir de aquel instante todo quedó explicado e inmediatamente soltaron a un Jacobo muy agradecido a su salvador (ni más ni menos que el general de la guardia pretoriana de uno de los emires más importantes de los países del petróleo). El general y los dos oficiales del ejército español estaban en el aeropuerto para coordinar y preparar la visita del emir y su séquito.

No se despidieron sin que Jacobo prometiera al general prepararle un plato con aquellas hojas y hacerle una visita de agradecimiento en el hotel donde pernoctaba toda la comitiva del emir. «No te preocupes por la carne —le dijo el general—, nosotros llevamos nuestra carne Halal» (carne de animales sacrificados según los preceptos islámicos).

Al día siguiente, Jacobo quiso cumplir su promesa y se trasladó al hotel, donde el cortejo del emir ocupaba las tres plantas más altas del edificio, con el fin de evitar las miradas maliciosas y el contacto con otros huéspedes del hotel. Con muy mala fortuna, en el ascensor Jacobo se confundió de botón y apretó el de la planta destinada al harén del emir. Solo había dado tres pasos por el pasillo de la planta cuando topó con una mujer *mufa-reha* (sin velo) que le dedicó una sonrisa, pero cuando se percató de que había otra mujer que les observaba a los dos, empezó a gritar histéricamente: «¡Un hombre, un hombre!». La que se armó...

Las otras mujeres informaron al emir de lo sucedido y este, totalmente convencido de su poder incontestable, se encontrara donde se encontrara, ordenó a su inseparable general de guardia que le trajera la cabeza del «intruso violador». No hubo forma humana de convencer al octogenario emir de que en España rigen leyes diferentes a las suyas. No estaba conforme, maldecía a España, a su gobierno, a Barcelona y a su general. Amenazaba a todo el mundo: «¡Les voy a privar del petróleo, les devolveré a la oscuridad!». Instantes después, y ya fuera de sí, el emir

solicitó la presencia del «jeque de este maldito país». El pusilánime general proseguía explicando al emir: « *Tawal Allah umrak, sidi* (que Alá alargue su vida, mi señor): aquí no hay jeques sino un rey y este no puede venir...». Mientras se sucedía esta ridícula discusión, la policía acompañó a Jacobo a la salida del hotel y este se esfumó.

Veinticuatro horas más tarde (el tiempo de plazo «razonable» que dio el emir para que le trajeran la cabeza del «violador», orden lógicamente irrealizable) el emir, seguido ciegamente por su comitiva, interrumpió precipitadamente su visita y abandonó España. El general fue relevado del mando. Jacobo jamás volvió a dudar de que esa comida está destinada exclusivamente a los reyes y no volvió a comer, ni siquiera a tocar, la mulukhieh, lo cual es un sacrificio muy duro por la frecuente presencia de este guiso en todo el mundo árabe.

Se conocen dos tipos de mulukhieh. La propiamente dicha, que se elabora siempre con carne, y la otra mulukhieh, exenta de carne y conocida como mulukhieh kaz-zabeh (mulukhieh mentirosa). Por desgracia, se elabora con más frecuencia la segunda que la primera.

La mulukhieh

Sopa de mulukhieh

Ingredientes: (para 6 personas)

- 2 kg de mulukhieh (con sus tallos, que representan ½ kg de hojas. Existen en el mercado latas de conserva de hojas de mulukhieh)
- ½ kg o 1 kg de carne de cordero, con los huesos, o 1 kg de pollo
- 1 cebolla de tamaño medio, cortada a trocitos muy pequeños
- 3 dientes de ajo, cortados a trocitos muy pequeños
- 50 g de cilantro
- 1 cucharada de sal
- ½ cucharada de fuljul bhar (véase «Glosario»)
- ¾ de un vaso grande de samneh (véase «Glosario»)
- 2 cucharadas grandes de aceite de oliva
- 8 vasos grandes de agua
- Zumos de un limón mediano

Elaboración:

Lave las hojas de la mulukhieh 304 veces y extiéndalas sobre un pedazo de tela, para que se sequen.

Lave bien la carne de cordero o de pollo y córtela a trocitos para estofar. Ponga la carne en una olla a fuego moderado y sofríala con el aceite y la cebolla durante 5 minutos. Añada el agua, la sal y el fuljul bhar.

Mientras, en una sartén sofría los ajos y el cilantro con la samneh durante 2

minutos y después añada las hojas de la mulukhieh. Siga sofriendo sobre fuego moderado durante 15 minutos y retire de la sartén.

Inmediatamente, vierta el contenido de la sartén en la olla donde se está cocinando la carne. Cueza a fuego suave durante 1 hora.

Pasado este tiempo, apague el fuego, disponga el cocido en un plato grande y profundo y rocíe por encima con el zumo de limón.

SUGERENCIAS:

La mulukhieh se sirve siempre acompañada con un plato de arroz. Habitualmente se sirve la cantidad de arroz deseada y se cubre con la mulukhieh cocida y los pedazos de la carne.

VERSIONES:

La única versión, muy conocida y válida como tal, es la denominada mulukhieh nashfe (mulukhieh seca), que se elabora con las hojas de la misma planta secadas y troceadas; se conservan así durante varios meses.

Su preparación es realmente sencilla. Se sofríen en una olla la carne junto con las especias, la sal, la cebolla y los ajos. A continuación se añaden 200 g de mulukhieh seca, $\frac{3}{4}$ l de agua y el zumo de un limón mediano. Se pone a cocer la olla a fuego lento durante 1 hora. Se retira del fuego y se sirve en cuencos, junto con un plato de arroz.





ورق العنب أو ورق الدوالي

WARAK INAB O WARAK DAWALI

Hojas de parra rellenas

Todavía recuerdo las discusiones apasionadas e irracionales que entablaban mi abuela y la *nasranía* (nazarena; así llamamos los musulmanes a todos los cristianos). Pasando por encima de sus múltiples y diversas creencias (católicos, protestantes, armenios, ortodoxos, griegos etc.), para nosotros todos son *nasara* (nazarenos). La *nasranía* y mi abuela, nonagenarias ambas, eran vecinas de toda la vida, palestinas, viudas, semisordas e igual de dicharacheras las dos. Siempre sentadas una frente a la otra, inclinaban tanto sus jorobas que sus cabezas a menudo chocaban. Paradójicamente, pese a todas estas similitudes, eran muy antagónicas y jamás se pusieron de acuerdo en nada; ni siquiera sobre el origen de la *dalia* (parra) podían llegar a un mínimo consenso. La nazarena decía: «El Rab (así llaman a Dios los cristianos árabes, aunque también utilizan Alá), cuando se enojó con Adán, le envió un ángel para anunciarle su expulsión. El ángel —siguió relatando la "infiel nazarena", ahora con la voz más dulzona— estuvo muy tierno con Adán, se entristeció y derramaba lágrimas, que fueron como un riego, y allí donde cayeron apareció una planta cuyos frutos deliciosos fueron consumidos por el ángel, el cual dio a Adán una rama de aquella planta para cultivarla en la tierra y para alimentarse de ella bebiendo sus zumos».

Yo era el chico de los recados, y llevaba para mi madre —que estaba, como siempre, en la cocina— las hojas de parra que ambas ancianas acababan de rellenar y escuchaba el rotundo rechazo de mi abuela hacia la versión de la «infiel nazarena». No cabe la menor duda de que mi abuela no oía bien la versión de su contertulia, y tanto le daba lo que decía. Ella, terca como siempre, tenía que decirle no a la «nazarena infiel» y punto. Con vehemencia respondía: «la planta creció gracias a los riegos que efectuaron un león feroz, un pavo real, un mono y un cerdo». De ahí viene la leyenda, muy extendida entre los habitantes de las aldeas del mundo islámico, que describe a los que beben el zumo de los frutos de la parra (uvas) feroces como los leones, ufanos como el pavo real, charlatanes como los monos y sucios como los cerdos. «¿Cómo es posible que los musulmanes beban y coman los frutos de una planta regada por un cerdo?», preguntaba desafiante la nazarena. Mi abuela se defendía a su manera: «Tú eres una vieja ignorante, ¿no te das cuenta de que desde hace siglos, desde el comienzo del mensaje mahometano, ya no existen cerdos en la

faz de la tierra musulmana?».

Ya ven, alrededor de las dos enormes bandejas, una de arroz y la otra llena de hojas de parra, se debatían temas de toda índole. Se cerraban pactos de compra-venta de propiedades, de bodas, de divorcios y chismorreos infinitos. En ocasiones importantes, como las fiestas, acostumbraba a ser elevado el número de comensales y se requería mayor número de mujeres elaboradoras. Así, la mujer anfitriona solicitaba la ayuda de amigas y vecinas, que se reunían por la tarde, hasta altas horas de la noche, rellenoando hojas de parra, calabacines, etc. Los hombres tiemblan y tararean continuamente versos del Corán, al ver a aquellas mujeres reunidas, susurrando, riendo o discutiendo. Aparte de la comida, nada bueno sale de esta clase de reuniones. El hombre árabe, autoritario y conservador, no podía ni podrá impedir estas reuniones. Como buen árabe, sabe que todo debe estar a punto para el día siguiente y con mucha abundancia. Una mujer sola es incapaz de preparar un buen banquete, y este no deja de ser un fiel reflejo de la categoría del anfitrión varón. Así, el orgullo del anfitrión está en juego, y esto las mujeres árabes lo saben muy bien; por lo tanto, al marido no le queda más opción que aceptar estas «reuniones de trabajo». Recuerdo las broncas de mi padre con mi madre, por tanta reunión y tanto «jiji, jajá». Las llamaba víboras (término favorito de mi padre para las mujeres), pero acto seguido exigía a mi madre, con disimulado anhelo, toda clase de detalles sobre el contenido del cotilleo femenino.

En la cultura árabe-musulmana se puede apreciar que los cuatro cultivos más bendecidos por Alá son el trigo, el olivo, la higuera y la parra. Alá se encarga de regarlas, puesto que dependen fundamentalmente de las lluvias. La gente comía pan, aceitunas y algo de higo y se sentaba sobre esteras bajo el *arisha* (el cobertizo que forman las parras trepadoras). Así emulaban al profeta Nuh (Noé), quien fue el primer viticultor de la historia y quien plantó la primera parra en Hebrón después del bíblico diluvio⁶. La figura del *arisha* está muy extendida en el mundo árabe-musulmán; se instala en los campos, huertas, patios e incluso en los rincones más inverosímiles. El *arisha* representaba el aire acondicionado para los árabes en los largos y justicieros veranos.

Los campesinos, mientras degustaban las uvas y enrollaban las hojas de parra, cantaban la famosa y popular canción árabe:

Entre las parras
que trepan altas
qué bonito trasnochar
y ver la luna brillar
cerca del Arish
bailamos y cantamos
eso es vivir
estamos en el paraíso

بين الدوالي
والكرم العالي
يا محلى السهرة
والبدر لالي
جنب العريشة
نرقص ونغني
يا محلى العيشة
وحنا بالجنة

⁶ Leyenda defendida vehementemente por los hebroneses, para demostrar que las uvas de Hebrón además de ser las más buenas son también divinas.

Warak inab o warak dawali

Hojas de parra rellenas

Ingredientes: *(para 6-8 personas)*

- *½ kg de hojas de parra frescas pequeñas y medianas (se pueden encontrar hojas de parra en conserva en las tiendas que venden productos orientales)*
- *½ kg de tomate natural maduro cortado en rodajas*
- *¼ de vaso (50 g) de samneh o aceite de oliva*
- *3 cebollas medianas peladas y cortadas en aros*
- *¼ kg de cordero a trozos como para estofado*
- *1 cucharada sopera de sal*

Relleno

- *½ kg de carne picada*
- *½ vaso de samneh o aceite de oliva*
- *200 g o un vaso de arroz largo*
- *cucharadita de fulful bhar*
- *1 cucharada pequeña de sal*

Elaboración:

Prepare el relleno. Lave el arroz varias veces, mézclelo con el resto (la carne, el aceite o la samneh, el fulful bhar y la sal) y ponga la mezcla en un plato. Reserve.

En otro recipiente, hierva 2 litros de agua y escalde las hojas de parra frescas en el agua durante 5-8 minutos. Retire del agua y extiéndalas sobre enormes bandejas.

En la olla que se utiliza para la cocción, sofría los pedazos de cordero con la mantequilla durante 10 minutos. Coloque las rodajas de los tomates y las cebollas sobre la carne y sazone. Reserve.

En un plato o en una tabla, extienda una hoja de parra de modo que la parte lisa quede hacia abajo y la parte nervuda o rugosa hacia arriba. A continuación, corte los nervios o troncos sobrantes.

Ponga una cucharada sopera del relleno en el centro de la hoja, pliegue los lados y enrolle la hoja en dirección a la punta. Realice el mismo proceso con todas las hojas.

Coloque los rollitos en la olla ordenadamente y siempre con la punta del rollito hacia abajo; este detalle es imprescindible para evitar la abertura del milito durante la cocción y, por consiguiente, la dispersión del contenido y el fracaso total. Una vez colocados los rollitos, rocíelos con una cucharada de aceite y una

taza de zumo de limón.

Cubra el cocido con un plato, colocándolo al revés para presionar e inmovilizar los rollitos, y seguidamente cúbralos con agua caliente. Cuando el agua hierva, baje el fuego, tape la olla y deje cocer durante ½ hora. Cuando haya absorbido el agua, cubra de nuevo con agua caliente y deje que se haga a fuego lento hasta la segunda absorción del agua.

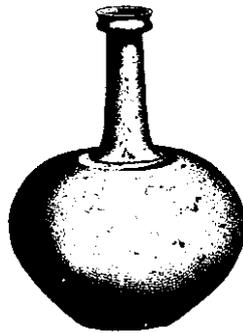
En este momento, retire la olla del fuego y deje reposar 5 minutos.

Disponga los rollitos en un plato gigante o en una gran bandeja. Se comen así, tal cual, mojándolos con un poco de yogur árabe cremoso.

VARIANTES:

Existen múltiples variedades de este plato y casi todas se elaboran del mismo modo. La única diferencia destacada estriba en la variedad del contenido. Es un plato muy difundido en el mundo árabe, Grecia y los países de los Balcanes.

Una de las variantes es el malfuf (hojas de col rellenas) , un plato también muy popular. Se prepara siguiendo los mismos pasos que para el plato anterior.





AL MAHSI Los rellenos

Recuerde que los árabes rellenan (con arroz, carne, especias etc.) todas las hortalizas que se pueden vaciar: las berenjenas, calabacines, pepinos, zanahorias, nabos, pimientos, etc. Es un plato muy laborioso, pero que merece la pena. A pesar de que los ingredientes y la elaboración son básicamente iguales para todas estas hortalizas, el sabor, no lo duden, es totalmente diferente. Las hortalizas rellenas más afamadas son las berenjenas y los calabacines.

Bitenjan mahshi

Berenjenas rellenas

Bitenjan, nombre árabe de las berenjenas, proviene, presumiblemente, de *baid-al-jan* (los huevos del demonio, o bien, el demonio ha puesto huevos). Se comparan dichas hortalizas a los «huevos» que pone el demonio debido al color negruzco de la hortaliza.

Es un plato tan difundido como los calabacines rellenos. Se elabora siguiendo los mismos pasos, y posee las mismas características. En muchas ocasiones se preparan los dos platos a la vez, pero en ollas distintas, ya que los gustos son diferentes. No se extrañen si ven en la misma olla los calabacines y las berenjenas juntos añadidos a las hojas de parra, también rellenas. Esta mezcla de hortalizas rellenas tiene un aroma y un sabor únicos, los cuales no tienen parangón en ninguna cocina, y es habitual en las aldeas y en ambientes familiares muy castizos de Oriente Medio, todo lo contrario que en las grandes urbes. El *madani* (el de la medina o ciudad) hace muecas de desesperación y burla hacia la forma vulgarizada y muy abundante de la cocina en las zonas rurales. Precisamente por esto, los de la medina son duramente criticados y acusados de rácanos. El ofrecimiento de platos individuales a los comensales —aunque no se lo proponga el anfitrión— limita la libertad y ata la rienda del placer del invitado. En los pueblos, los anfitriones ponen sobre la gran mesa enormes bandejas de cobre, llenas a rebosar de berenjenas, calabacines y hojas de parra, formando así una pequeña montaña, la cual está cubierta por infinidad de enormes pedazos de carne de cordero; y... a comer, sin

platos ni cubiertos. Mientras tanto, el anfitrión se dedica a servir la bebida (agua) y a llenar la bandeja de comida cada vez que mengua el bulto. Confieso, a pesar de mi condición de madani, que comer y manipular estos rellenos con los propios dedos, les confiere una peculiar delicia que no tienen si se utilizan el plato y los cubiertos. Mahoma recomendó comer con los dedos y chuparlos al finalizar. En mi infancia, recuerdo la envidia que me suscitaban los hijos de la familia el Fahmawi, nuestros vecinos, campesinos que abandonaron su aldea en Palestina y recalaron como refugiados en Nablús. Sus chavales, sin inmutarse, mientras pululaban y jugaban por la escalera del pequeño edificio donde residíamos, las callejuelas y azoteas, mordían con placer aquellos mahshi rellenos. Para mí, aquello era un canto a la libertad y a la frescura, ya que ellos, mientras comían, seguían jugando; en cambio, mis hermanos y yo, los urbanos, obligatoriamente hacíamos pausa en el juego para ir a comer en el hogar. Aquella pausa me parecía una eternidad, no se acababa nunca. Yo protestaba amargamente, quería la berenjena en mi mano y jugar en la calle, como mis amigos y vecinos. De mis padres solo recibía la típica y despectiva recriminación: «no seas *falah*» (campesino o aldeano).

Estimado lector, si en alguna ocasión se encuentra como invitado en casa de algún aldeano, no se preocupe, tomarán en consideración su condición de *afranji* (extranjero) e inmediatamente le facilitarán un plato y cubiertos. Se considera un gesto muy agradecido el rechazar este ofrecimiento y lanzarse al banquete como los demás, con las manos. No se preocupen por lo de las manos impregnadas, ya que es habitual el ofrecimiento, antes y después de empezar a comer, de jabón y agua para lavarse las manos. No olviden este último procedimiento, y no hagan como don Quijote, quien ignorante de esta costumbre árabe, en lugar de las manos sumergió sus barbas en la jofaina llena de agua ofrecida por un sirviente. Curiosamente, esta costumbre, muy extendida en los países árabes, es totalmente rechazada en algunas regiones. En el sur de Arabia Saudí, de forma intencionada, los beduinos no se lavan las manos después de un buen banquete. El aroma que desprenden sus manos sin lavar es indicador del buen festín, y esto añade cierto prestigio a la persona, sobre todo si el aroma es de un *jedi* (cabrito). Esta costumbre fue observada y narrada en los años cincuenta por mi tío, el general Innab, jefe del Estado Mayor del ejército jordano, en sus visitas al sur de Arabia. Sin embargo, hoy en día y gracias a los ingresos del petróleo en aquella zona, los beduinos cambiaron los barómetros de la jactancia. En lugar de sentirse ufanos por el aroma del cabrito asado en sus manos, en la actualidad lo están por los relojes Rolex incrustados de brillantes.

Vuelvo al tema principal de este episodio y les recuerdo que esta hortaliza con toda probabilidad es originaria de la India y fue difundida universalmente por los árabes debido a sus conquistas. Ahora bien, creemos que el plato de las berenjenas rellenas es un plato genuinamente de origen persa. Las hortalizas rellenas fueron los platos preferidos del gran gourmet árabe, Ibrahim el Mahdi, autor del conocido *Kitab el tabikh* («El libro de la cocina»), probablemente el primero de este tipo en el mundo árabe. Este personaje era el hermano pequeño del califa de Bagdad, el gran Harun el Rachid. Se rebeló contra su sobrino, el califa el Máamun, hijo de Harun, y éste lo

derrotó y lo encarceló, pero al cabo de pocos años fue perdonado.

El príncipe Ibrahim dedicó el resto de su vida a la gastronomía y es muy conocido el enclaustramiento en que vivió durante años con su concubina Badi, una gran y habilidosa cocinera. En aquellos años, escribió gran parte del famoso libro de cocina *Kitab el tabikh*. Los ingredientes y la elaboración siguen exactamente los mismos pasos que para los calabacines rellenos.

Kusa mahshi

Calabacines rellenos

Solté una gran carcajada al ver por primera vez los calabacines europeos, de tamaño monstruoso, curvados, duros y, por si fuera poco, de color verde. «¿Para qué sirven estos calabacines y cómo es posible vaciarlos y rellenarlos?», pregunté asombrado a mi compañero de compras, un sirio aficionado a las habas⁷, quien me aclaró que los europeos preparan los calabacines de todas las maneras, excepto como mahshi (relleno). Más ingenua todavía fue mi madre, cuando visitó el sur de Europa a finales de los setenta. Me comentó, desilusionada: «¿Cómo es posible que la gente del sur de Europa, sobre todo los españoles, digan que se parecen a nosotros y desconozcan el kusa mahshi?».

La mayoría de los estudiantes y turistas árabes que visitaron España en los años setenta, lo hicieron por el reclamo de los carteles y anuncios colocados en la prensa árabe y en las paredes de las embajadas españolas en los países árabes. En aquellos anuncios se exhibían los precios asequibles, toros, flamenco, chicas guapas y, sobre todo, el mejor aliciente, las frases mágicas «La España de los omeyas» o «La España arábica», etc. «¡Sí, sí, muy arábica y no tienen *kusa* (calabacines) pequeños! —seguía lamentándose mi madre—. ¡En la tierra de los kafara, condenados al infierno (los norteamericanos), hay de todo y no tenemos, ni de lejos ni de cerca, nada que ver con ellos!»

Hace un par de años tuve una gran, y grata, sorpresa. En una de las visitas a los mercadillos de los pueblecitos de la costa mediterránea hispanofrancesa, cuyos campesinos ponen a la venta sus productos los sábados y domingos en unas cestas enormes, encontré los anhelados calabacines pequeños, rectos, finos, tiernos y cuyo color amarillo auténtico me emocionó. Compré todo lo que había en aquella cesta. La campesina se quedó perpleja al responder a su pregunta de que la gran compra que hice no era ni para un restaurante ni para hacer una colosal tortilla destinada a batir un récord, sino sencillamente para regalar a unos paisanos árabes residentes en Barcelona y Madrid. Aquella campesina catalana, de piel curtida y eritematoescamosa, quien probablemente jamás había logrado una venta tan loca, se limitó a murmurar: «Desde luego, los moros sois raros. ¡Mira que obsequiar calabacines!».

⁷ N. Sirhan, *Encyclopaedia of the Palestinian Folklore*.

Kusa mahshi

Calabacines rellenos

Ingredientes: (para 4-6 personas)

- 2 kg de calabacines, pequeños, rectos y delgados
- 2 cucharadas medianas de sal
- 50 g de samneh (véase «Glosario»)
- 1 cucharada pequeña de fulful bhar (véase «Glosario»)
- 3-4 dientes de ajo pelados
- Zumo de ½ limón

Elaboración:

Lave los calabacines y corte el extremo superior. Reserva estos extremos como tapas.

Vacíe los calabacines, ahuecándolos. ¡Atención! En caso de romperse, agujerarse o resquebrajarse alguno, deséchelo inmediatamente, ya que no solo no serviría, sino que además de reventarse a la hora de la cocción, desequilibraría el sabor genuino del guiso.

Lave el arroz varias veces y escúrralo. Mézclelo con la carne y añada la cucharada de sal, las especias y la mitad de la mantequilla. Esta mezcla representa el mahshi, el relleno de los calabacines. Hay que rellenar las $\frac{3}{4}$ partes del calabacín ya vaciado. Este detalle es muy importante, ya que al cocerse, el arroz se hincha, y así tendrá espacio suficiente y se evitará la rotura del calabacín.

Tapone los calabacines con los extremos o rabos que se habían reservado. Agite el calabacín para repartir bien el relleno.

Prepare otra mezcla con la mitad de los tomates y la cebolla pelados y cortados a trocitos, la mantequilla y la sal. Este conjunto se pone en el fondo de una olla grande, la cual no debe ser muy profunda, formando así la primera capa del guiso.

Inmediatamente, y encima de la primera capa, se procede a colocar horizontalmente y de forma ordenada los calabacines.

Prepare una salsa con el resto de los tomates. Rállelos y mézclelos con dos vasos de agua, los ajos picados y el zumo de limón. Vierta la salsa en la olla, de modo que los calabacines queden completamente cubiertos.

Coloque la olla sobre fuego fuerte durante diez minutos y después afloje al mínimo la intensidad del fuego. Siga la cocción durante 1 hora más.

Una vez apagado el fuego, el guiso se sirve en un plato muy grande o en una bandeja, cubierto por su propia salsa jugosa y los trocitos de tomate y cebolla.

SUGERENCIAS:

Los calabacines rellenos se sirven en el acto, repartidos en platos individuales. Como ocurre con las berenjenas, no se sorprendan si en alguna ocasión se presentan los calabacines rellenos en un solo plato grande y común, sin cubiertos individuales. Tómenlo como señal de confianza y de afán de compartirlo todo. Tampoco se sientan incómodos si no encuentran servilletas sobre la mesa y, si las hay, como ocurre a menudo en las grandes ciudades, ¡atención!, limpiarse las manos con las servilletas no exime de lavarlas con agua y jabón al acabar de comer.

VARIACIÓN:

Existe una versión muy extendida en las grandes urbes y particularmente entre las castas de costumbres culinarias más finas, y que, si me permiten, me atrevo a decir que supera en todo a la original.

El modo de preparar esta variedad es muy sencillo. Una vez finalizada la cocción de la manera anteriormente explicada, se separan los calabacines sin nada de salsa. En una sartén untada con una cucharada de aceite y otra de samneh, la mantequilla clarificada y sazonada con una pizca de sal, se procede a dorar los calabacines, sin chamuscar la piel. Ya que estamos en un ambiente «fino», deben presentarse en un plato individual, máximo dos o tres unidades, adornados con rodajas de limón y hojas de menta fresca alrededor. Sin duda, el combinado de colores otorga al plato una finura indiscutible y contrasta con los platos árabes típicos, conocidos por su copiosidad y abundancia.

Sheij el mahshi

El jeque de los rellenos

Sheij es un adjetivo utilizado para venerar a las personas. En los países del golfo arábigo este término se considera título nobiliario. En círculos beduinos, solo el jefe de la tribu puede ostentar este título. En el resto del mundo árabe, hoy en día, utilizar este adjetivo no tiene ninguna trascendencia. Llamar «jeque» a un plato es una metáfora para venerarlo. El título de «jeque» que este plato posee es debido a su exclusivo relleno de carne y un poco de cebolla. Ya se sabe que la presencia de carne en cualquier cocido es símbolo de señorío.

Contaban las antiguas crónicas procedentes del imperio otomano que un sultán se cayó, deslumbrado por la magia y delicia de un plato hecho con berenjenas rellenas de verduras y ofrecido por unas vírgenes esclavas «bellas como lunas». En realidad, nunca se supo con exactitud si el califa otomano sufrió este percance por culpa de la exquisitez y sobriedad del plato, como narraron los cronistas y amantes de dicho guiso, o por la abundancia de aceite que contiene, como aseguraron los médicos del palacio; o bien, y lo más probable, por la belleza exuberante de las esclavas, según las malas lenguas. Fuere como fuere, los turcos denominaron *imam bayildi* a este plato y la traducción literal del nombre es «el sultán se desvaneció», o

bien, «la delicia del imam».

Curiosamente, y sin ser sultán, yo también me desmayé por culpa de dicho plato. Tal hecho sucedió cuando mi padre me propinó una sonora bofetada al negarme a comer, ni tan siquiera probar, dicho guiso. «¡Alá es grande! —exclamaba enojado mi padre—. ¿Cómo es posible que este mequetrefe ose despreciar sheij el mahshi (el señor de los rellenos)?»

Los árabes de Oriente Medio poco a poco han ido sustituyendo las verduras, el relleno original del plato, por carne y un poco de cebolla; estos últimos ingredientes otorgaron categoría al plato, y por eso lo denominan así.

En cambio, para mí, el solo hecho de oler y ver los trocitos de cebolla a medio freír que contenía aquel plato era más que suficiente para revolverme el estómago. Así pues, a mi padre se le fue la mano y me puso un ojo a la funerala.

Para despertarme del desvanecimiento que me causó el manotazo de mi padre, mi madre me ofreció *tasset el ruub*, un recipiente mágico, en el cual había un poco de agua, suficiente para volver en sí a cualquier desvanecido, fuere cual fuere el motivo. Este pequeño recipiente en forma de cuenco está fabricado con cobre y en sus paredes interiores y exteriores se aprecian infinitas suras (versículos del Corán) y múltiples dibujos cósmicos. Los árabes creen que solo por el hecho de beber un poco de agua de este recipiente se pueden realizar muchos milagros curativos. Por ejemplo, se usa contra todo tipo de sustos, fiebres, mordeduras de serpientes, la rabia y, en mi caso, del mal o poco apetito, etc.

«Ya comerá, ya comerá —decía mi madre en su intento de apaciguar la ira de mi padre—. Tenlo por hecho, el niño ya bebió agua de la *tasset el ruub*.» Mi madre puso en un plato un poco de guiso y me llevó a otra habitación donde, con una velocidad pasmosa, devoró el plato y a pesar de mi oposición, me untó los labios con un poco de salsa. Inmediatamente, volvimos al comedor con el plato vacío. Mi padre, incrédulo, no dejaba de mirar de reojo el recipiente mágico, fabricado y traído de La Meca, lo cual le otorga una indudable infalibilidad. En mi casa, y para evitar nuevos disgustos, mi madre nunca volvió a guisar aquel plato.

Tuvieron que transcurrir treinta años —¡Sí, sí, treinta años justos!— para volver a encontrarme con un plato similar al que yo, entonces, odiaba. Fue en Turquía, en 1993. Acepté, sin saberlo, la recomendación del camarero de degustar el plato típico por excelencia de los turcos, el renombrado *imam bayildi*. ¡Cuál fue mi sorpresa cuando me percaté de que el plato que tenía delante era muy parecido al que había odiado a lo largo de mi infancia y que se había borrado totalmente de mi memoria! Al principio lo miré de reojo, después lo paladeé por compromiso y final e increíblemente, me lo comí con gran placer. Ya ven, treinta años necesitó *tasset el ruub* para surtir su efecto al convertir mi plato más odiado en, sin ninguna duda, el favorito.

Es un plato típico de los países mediterráneos y en cada uno se elabora con pequeñas diferencias. He degustado múltiples variedades y personalmente me decanto por el jordano-palestino, el cual se prepara de la siguiente manera.

Sheij el mahshi

El jeque de los rellenos (berenjenas rellenas)

Ingredientes: *(para 4 personas)*

- 4 berenjenas de tamaño medio
- 250 g de carne picada
- 2 cebollas de tamaño medio, cortadas a trocitos muy pequeños
- 200 g de salsa de tomate frito (en conserva o natural)
- 1 cucharadita de fulful bhar (véase «Glosario»)
- 1 cucharada de sal
- 1 cucharada de perejil fresco
- 1 cucharada de cilantro
- 1 cucharada grande de samneh (véase «Glosario»)
- Aceite de oliva para freír
- 2 vasos de caldo de carne (nunca de cerdo) mezclados con 1 vaso de salsa de tomate frito.

Elaboración:

Corte los rabos o los extremos de las berenjenas, pélelas a lo largo dejando alguna tira de la piel y córtelas finamente a lo largo en dos y ahuéquelas (no totalmente) dejando un grosor de no menos de ½ cm.

Remoje las berenjenas en agua durante 15 minutos.

Mientras se remojan las berenjenas, prepare el relleno.

En una sartén a fuego medio, sofría las cebollas con la mantequilla y cuando adquieran un aspecto transparente añada la carne, la sal, las especias, el perejil y el cilantro. Cuando la carne esté cocida, añada la salsa de tomate y siga la cocción cinco minutos más. Apague el fuego y reserve el relleno.

Retire las berenjenas del agua y fríalas boca abajo en una sartén no muy honda con un poco de aceite (no más de ½ cm de nivel) y a fuego suave. Retírelas de la sartén cuando estén ligeramente doradas, sobre todo en los extremos (es muy importante este detalle, ya que la parte cercana a los extremos de las berenjenas acostumbra ser más dura que el resto y, por lo tanto, precisa más cocción). Un consejo: mientras se fríen las berenjenas, insista 2-3 minutos más de cocción en sus extremos y luego retírelas.

Coloque las berenjenas en fila y boca arriba, en la bandeja del horno.

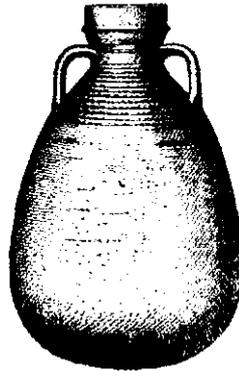
Inmediatamente, comience a amontonar, con una cuchara, el relleno en el hueco de la berenjena. Adorne por encima con unos 7 piñones. Una vez estén todas preparadas y adornadas con piñones, vierta el caldo en la bandeja e introdúzcala en el horno a 180-200 °C durante 30-40 minutos o hasta que las ¾ partes del caldo se hayan absorbido.

Extraiga la bandeja del horno y preséntela en la mesa tal cual. Se degusta siempre caliente y con arroz blanco.

VERSIONES:

Fettet makdus betenjan (el Líbano)

No se comprende por qué los libaneses llaman *makdus* a este plato. En todo el mundo árabe, incluido el Líbano, las denominaciones de *makdus* y *mjalal* se refieren a las hortalizas confitadas en sal. Por otro lado, la palabra *makdus* significa «apretado o presionado», o sea, una cosa apretada encima de la otra. Como ya habrán apreciado, el plato original no está ni apretado ni tampoco confitado. Ahora bien, debajo de las berenjenas ya guisadas, se ponen múltiples fettet (pequeños trocitos de pan árabe) tostados. Este último detalle, más el hecho de que las berenjenas se cuecen en una olla plana y grande y no en el horno, representan el hecho diferencial de esta versión. En Europa oriental, Persia, India, etc., existen múltiples versiones de este guiso.





الحريرة

HARIRA

Es la sopa del Magreb por excelencia. Este plato y el cus-cus son los dos platos más famosos de la cocina magrebí; contrariamente, en Oriente Medio son poco conocidos. A la harira se la conoce con el nombre de «la sopa del Ramadán», porque aunque se consume a lo largo de todo el año y especialmente en la época de frío, durante el mes sagrado del Ramadán todos los fieles, casi a diario, rompen su ayuno con la harira. No es ninguna exageración afirmar que a la hora del *iftar* (romper el ayuno), al ponerse el sol, toda la zona del Magreb rezuma aroma de harira. En cambio, en Oriente Medio, una o dos horas antes del *iftar*, el aroma del agua de rosas y de azahar, cuya inclusión es unánime en todos los pasteles típicos, sobre todo en el katayef, impregna agradablemente el aire.

Después de consumir la sopa, los magrebíes, ante mi gran sorpresa, toman un vaso de leche, unos dátiles e incluso algunos degustan algún pastel, se toman un respiro y luego consumen el plato principal, como cuscús, tajina, bosif (pez espada con almendras), etc. En el mundo árabe-musulmán, las noches del Ramadán se alargan desde el *iftar* hasta el alba. Después de finalizar la gran comilona, la gente no cesa de «picar» alimentos frívolos y viciosos con el fin de atiborrarse y resistir la prueba del ayuno al día siguiente. Los auténticos creyentes censuran el despilfarro de la mayoría, ya que con tal comportamiento, sin duda desvirtúan el verdadero mensaje de humildad y austeridad del Ramadán.

Existen dos variedades principales de harira, la bidai y la marraquechia o clásica. La base fundamental de ambas está formada principalmente por garbanzos, lentejas y carne y, en segundo lugar, por múltiples verduras y hortalizas. Luego, ya se sabe, cada cocinero sella con su propio toque.

Harira marraquechia o clásica

Sopa del Ramadán

Ingredientes: (para 4 personas)

- 100 g de lentejas
- 100 g de carne de cordero o de ternera troceada y algún hueso

- 1 cebolla mediana pelada y cortada a trocitos pequeños
- ½ kg de tomate
- 1 cucharada de sal
- ½ cucharada de pimienta
- 1 pizca de azafrán
- 1 ramillete de perejil picado (100 g) y de cilantro fresco y picado (20 g)
- 2 cucharadas soperas de harina
- 1 cucharada soperas de aceite de oliva virgen
- 1 ½ l de agua

Elaboración:

Caliente el agua en una olla y añada la carne del cordero, los huesos, las lentejas, la cebolla, la pimienta, el azafrán y una cucharada de sal. Tape la olla y cueza a fuego moderado durante media hora.

Mientras tanto, pele y trocee los tomates, y sofríalos en una cazuela con el aceite durante 10 minutos a fuego lento. Una vez sofrito, agregue el tomate a la olla principal. Cueza 25 minutos más.

Finalmente, diluya bien la harina en un vaso grande de agua fría y viértala en la olla cuando la carne y las lentejas estén bien cocidas. En este momento, añada también la otra cucharada de sal, el cilantro y el perejil. Siga removiendo de vez en cuando.

Al cabo de 10 minutos, destape la olla y remueva continuamente, durante 5 minutos más, hasta que el cocido adquiera una textura ni muy espesa ni diluida. Sirva caliente.

VARIACIONES:

Algunos cocineros añaden un poco de arroz cocido aparte. Otros añaden un chorrito de limón. Se sirve con dátiles o solo y también es frecuente cocinar el mismo plato sustituyendo las lentejas por garbanzos. En el desierto común libiotunecino se prepara dicho plato con ambas legumbres conjuntamente.





AL-CUZCUS, AL-KUSKUS

Cuscús

No pudimos parar de reír cuando oímos por primera vez el nombre de este plato. Fue en 1966, en la ciudad santa de Al-Kuds (Jerusalén), en Palestina. Fue pronunciado por uno de aquellos estudiantes argelinos, los cuales —recién independizados de la «madre Francia»— viajaron a Oriente Medio para realizar cursos de arabización. El argelino estaba explicando las maneras de preparar este plato. Lógicamente, nombraba cada dos por tres la palabra cuscús. Nosotros, que éramos chiquillos y adolescentes, soltábamos unas carcajadas continuas. El pobre argelino ignoraba que *cus*, en árabe coloquial de Oriente Medio, significa «coño» y él, para más cachondeo, no solo nombraba un solitario cono, sino que lo hacía de dos en dos, *cus-cus*, coño-coño.

La palabra *cuscús*, según algunos antropólogos y lingüistas, es de origen beréber, de las montañas del Atlas del Magreb⁸ (poniente). Dicha palabra es poco conocida en el resto del mundo árabe. La palabra *cuscús* hace referencia al ruido que hace el vapor al cocer los granitos finos de la sémola especial a través del *kiskas* (una especie de colador que se pone sobre la olla o el recipiente donde se cuecen las verduras y la carne). Otros autores sostienen el origen árabe-sudanes de la palabra *cuscús*, que derivaría del verbo árabe *cascasa*, que señala la división y triturado de cualquier cosa, en este caso del trigo.

La historia de este plato se remonta a centenares de años; por poner un ejemplo, fue conocido en el reino nazarita de Granada, pero era desconocido en el resto de los reinos de Taifas. En 1967, los israelíes invadieron el resto de Palestina, Jerusalén oriental incluida. Los argelinos inmediatamente fueron repatriados. No tuvieron tiempo de aprender el árabe, ni tampoco de enseñarnos el método para la elaboración del cuscús. Así pues, después de aquella ocasión no volví a degustar dicho plato, ni siquiera oí mencionarlo hasta el año 1972. Fue durante el verano de ese año, al acompañar a un grupo de estudiantes europeos y sudamericanos en un viaje a Marruecos. Este país, entonces, era el país de reunión de los «pasotas» de todo el mundo. Nuestro destino era Retama, localidad marroquí totalmente desconocida

⁸ Cuando los árabes de Oriente nombran el Magreb, se refieren al conjunto de Marruecos, Argelia y Túnez. En cambio, dicen Marrakech al referirse a Marruecos

por mí. No era así para mis compañeros de viaje, que sabían perfectamente por qué iban a Retama: «Todo es barato, incluido el kif⁹», repetían mis compañeros. Ellos me llevaban consigo para ayudarles en calidad de traductor, aunque pronto se dieron cuenta de mi inutilidad. Y todo aquello que en principio se auguraba como una ventaja (llevar a un árabe como guía), se convirtió en inconvenientes. Nada más desembarcar en Tánger, los policías marroquíes dificultaron mi entrada en el país por ser árabe (paradójicamente, los europeos y los extranjeros en general tienen más facilidades para entrar y visitar los países árabes. En cambio, los regímenes de estos países, inventan mil y un impedimentos burocráticos para dificultar la entrada a los «hermanos» árabes procedentes de otros países «hermanos» árabes). Es una realidad chocante.

Mis compañeros, por cierto mundanos y expertos en esos berenjenales, pactaron con éxito con el oficial de policía —en francés, por supuesto— la cantidad de *bakshish* (propina) apropiada a cambio de mi entrada en el país.

Inmediatamente, nuestro pobre coche, un destartado Seat 600, sacó fuerzas de flaqueza y atravesó Tánger en cinco minutos, en dirección sudeste. Llegamos, sin proponérselo, a Xauen, pequeña localidad típicamente morisca, formada por pequeñas casas blancas, cuyos balcones y ventanas estaban adornados con centenares de geranios blancos y rojos. El pueblo está rodeado de colinas en forma de cuernos —de ahí proviene su nombre, «Chef Chauen»—, y aquí mismo, en estas colinas, se encuentra el escenario de las batallas encarnizadas que libró el líder rifeño Abdelkarim contra las tropas colonialistas hispanofrancesas.

En una de las blancas y enyesadas callejuelas del apacible pueblo, descansamos en una especie de bar-restaurante, el cual tenía tres mesas en el interior del local y varias más en el decadente y romántico patio interior. Sus paredes blancas estaban invadidas por decenas de pequeñas macetas, de las cuales brotaban múltiples, y descuidados, geranios multicolores. En el centro de aquel patio emergía una solitaria, larga y majestuosa palmera, de cuya parte superior brotaban infinitas hojas largas y enormes racimos de dátiles. A la sombra de la palmera, descansamos y comimos algunos dátiles que estaban sin recoger, en el suelo.

Las palmeras fueron bendecidas por el Corán y por el profeta Muhammad que, en su huida de La Meca a través del desierto, solo encontró algunas palmeras. Bajo su sombra descansaba, y de sus frutos se alimentaba.

Los clientes nativos del bar no cesaban de lanzarnos miradas y gestos, sobradamente entendidos por mis compañeros. Querían vendernos kif. Mis colegas me apremiaron para que dialogara con ellos. No saqué nada en claro; los marroquíes me hablaban del kif y yo, entonces, ignoraba por completo qué era, ya que nunca antes había oído nombrar dicha palabra. Mi desconocimiento del tema desorientó por completo a los marroquíes, que desconfiaron de nosotros, paradójicamente, justo cuando empecé a hablarles en árabe. No entendieron mi árabe (el hablado en Oriente Medio) y sospecharon que yo era agente del servicio secreto de la policía, por lo que

⁹ En Oriente Medio se refieren a la droga con los nombres de *muja-darat*, *hashish* o *afion* pero nunca *kif*.

enseguida optaron por desentenderse de nosotros. En ese preciso momento, mi tarea como guía-intérprete, manifiestamente frustrada, concluyó para el resto del viaje. Más adelante comimos el delicioso kebab, tomamos té e inmediatamente después proseguimos viaje hacia nuestro destino original.

Recorrimos una carretera angosta entre espesos bosques de pinos y cedros hasta llegar a la población rifeña. Mis amigos pronto empezaron a alucinar: «¡Huele, huele!», se decían el uno al otro. «¿Oléis la marihuana?», susurró uno, y después, y de repente, lanzó unos eufóricos chillidos al estilo del rey del *soul* James Brown. En realidad, yo tan solo percibía el hedor que emanaban los millones y millones de bolitas de excremento de los miles de cabras y corderos que nos acompañaban a lo largo y a ambos lados de la carretera. Aquí, en Retama, todos dicen ser rifeños, que es señal de orgullo y sinónimo de insumisión y arrogancia. Francamente, tropezamos con nativos mucho más humildes y amables de lo que la leyenda pregona. Solo por el hecho de decir que veníamos de España, nos agasajaban más que a los otros turistas europeos. Nos ofrecían té, dátiles, dulces... Sinceramente, me asombró el especial cariño que sienten los rifeños hacia los españoles, a pesar de todas las barbaridades que estos cometieron con ellos en la época colonial.

Por poco dinero nos alojamos en casas particulares. A lo largo de los tres días de nuestra estancia en Retama, no dejamos ni un solo momento de comer, beber y fumar. A los caseros les dimos la impresión de ser unos hambrientos de Biafra, pero blanqueados, aunque estaban encantados con nuestro desmesurado y extraño apetito. La más contenta, y al mismo tiempo anonadada de nuestra bulimia repentina, era la casera. Cada vez que nos miraba invocaba, una y otra vez, el nombre de Alá y su profeta, suplicándoles que alejaran la hambruna de su hogar. Cuanto más devoradores éramos, más platos nos ofrecían. Creo que en aquellos tres días comimos casi toda la variedad culinaria de Marruecos y del Magreb en general: harira (sopa), chakchouka (una especie de chanfaina con huevos), el tajina (guisado con carne), sesos de cordero, ensaladas de mil clases, brochetas de pescado, méshwi (cordero asado a la brasa), variedades de pasteles y decenas de tazas de té. De todo aquello hubo un plato que no faltó nunca en la mesa, el cual me recordó el guiso que comí por primera vez cuando nos lo preparó aquel estudiante argelino en Jerusalem el cuscús. Nunca olvidaré aquellos tres días de Retama. En ese reducido espacio de tiempo, y en el mismo albergue, vi de todo, desde circuncisión, sacrificios de animales, boda, hasta un divorcio... Y menos aún olvidaré los dos días siguientes, en los que estuvimos todo el grupo ingresado en el hospital de Oran (Argelia) por empacho.

La variedad de ingredientes es lo que distingue principalmente las modalidades de cuscús. Los más famosos son los de cordero o pollo con siete verduras (el bidoui o el kedra). Generalmente se preparan con nabos, calabacines, habas, tomates, calabaza, pasas y miel. Sin duda alguna, el cuscús con pollo o cordero y las siete verduras es el más extendido. A veces no están incluidas las siete verduras, sino seis o cinco, en función de las verduras disponibles en cada temporada de cultivo. En definitiva, no es ninguna obligación incluir exactamente esa cantidad.

Nuestra casera de Retama, mientras preparaba el cuscús, me dictaba la receta. Lo hizo a ojo y sin ninguna medida concreta. Me decía: «Le dices a tu madre que añada un puñado así de garbanzos, o un poquito así de calabaza. Después le dices que agregue así de mantequilla...».

Como pueden ver, la casera jamás creyó ni pensó que era yo en realidad el que quería aprender a guisar el citado plato y no mi madre. Al recordarle este detalle, me respondió con una sonrisa y dijo: «¿Ah, sí?». Le contesté afirmativamente.

Hizo una pequeña pausa, echó una mirada dubitativa hacia su marido que estaba fuera de la cocina, atendiendo a unos clientes. Ella, con aire de resignación, prosiguió dictándome: «Ah, antes de que me olvide, dile a tu madre que la cebolla...».

Al-kuskus

Cuscús

Ingredientes:

- 200 g de garbanzos remojados (cuatro o cinco horas de remojo en agua)
- 1 cebolla picada finamente
- 1/3 taza de aceite de oliva (aproximadamente 60 cl)
- 1 berenjena cortada a dados
- 3-4 zanahorias peladas y cortadas en pedazos alargados
- 2 patatas grandes cortadas a dados
- 2 dientes de ajo
- 4-5 tomates pelados
- 100 g de calabaza
- 2-3 calabacines pequeños
- 1 manojo de cilantro picadito
- 1 manojo de perejil picadito
- 1/2 col pequeña
- 100 g de judías verdes
- 1/2 cucharada de pimienta
- 1 cucharada de jengibre
- 100 g de mantequilla
- Una pizca de azafrán
- 1 ramita de canela o una pizca en polvo
- 2 cucharadas pequeñas de sal
- 1/2 kg de cuscús (se fabrica a partir de sémola prensada, fácil de encontrar en los supermercados, o bien en tiendas de productos árabes)
- 1 kg de carne de cordero, ternera o pollo, cortada a trocitos (para estofar)

Elaboración:

Sería estupendo disponer de los utensilios típicos para la cocción del cuscús. Como soy consciente de la dificultad de encontrarlos fuera de los países del Magreb y Francia, recurriré al utillaje universal de cocina; por ejemplo, sustituir la típica cuscusera por un colador plano.

En una olla a fuego moderado, sofría la carne en el aceite y la mantequilla. Pasados 5 minutos, agregue la sal, el perejil, la cebolla, los ajos y todas las especias. Sofría todo el contenido cinco minutos más.

Llene $\frac{3}{4}$ partes de la olla con agua y cuando hierva agregue todas las verduras, las hortalizas y los garbanzos.

Mientras se cuecen, lave el cuscús, escúrralo y aliñelo con una cucharada de aceite y una pizca de sal.

Póngalo en el colador de la olla para cocerlo con el vapor del caldo. Al cabo de 10-15 minutos retire el cuscús y dispóngalo en un recipiente, preferiblemente de barro, amplio y poco profundo, para extenderlo bien.

Añada otra taza de agua, una cucharada de aceite y una pizca de sal. Mézclelo todo de nuevo y colóquelo otra vez sobre el colador. Esta operación debe repetirse tres veces.

Se recomienda utilizar siempre fuego moderado. Finalice la cocción cuando la carne y el contenido de la olla estén bien cocidos.

Servir el cuscús en platos individuales cubierto con la carne, la verdura y las hortalizas. Vierta el caldo por encima de todo eso (al gusto del consumidor).

Antes de finalizar este capítulo, quisiera advertir a los inexpertos en cuscús, entre los que naturalmente me incluyo, que probablemente no encontrarán ninguna diferencia entre las innumerables clases de cuscús. Sin embargo, y según los entendidos, no hay ningún cuscús que tenga el mismo sabor, aunque estén hechos de la misma manera y con los mismos ingredientes. Siempre hay un toque de distinción, sea regional o individual.

VERSIONES:

Seguiré fiel a los principios de este libro, o sea, facilitar las cosas e incitar al lector a poner en práctica las recetas. Por lo tanto, si empezara a enumerar las versiones del cuscús necesitaría, sin duda, varios capítulos dedicados exclusivamente a este plato. Y eso es debido a las marcadas particularidades de las distintas regiones del gran Magreb. En algunas aldeas de Oriente Medio se prepara un plato parecido al cuscús, llamado maftul.



خضراوات باللحم

JUDRAUAT BI LAHMEH

Estofados de carne

No sería práctico incluir en este libro todos los platos de estofado que se conocen en el mundo árabe, debido al gran número de variaciones que existen.

Los estofados de la gastronomía árabe difieren ligeramente de los que se preparan en los países mediterráneos del sur de Europa. Así pues, y por regla general, podemos decir que los estofados que se preparan en los países del Mediterráneo oriental (y por extensión en todos los países de Oriente Medio) se diferencian de los que se hacen en los países del Mediterráneo occidental en los siguientes detalles:

1º: Los pueblos del Mediterráneo oriental en raras ocasiones incluyen en el mismo estofado más de una clase de hortalizas o verduras; por lo tanto, si hablamos de estofado, por ejemplo, de judías verdes, se entiende que en la olla solo habrá judías verdes y carne. En cambio, en el Mediterráneo occidental es más habitual la mezcla de verduras y hortalizas. La tajin en los países del Magreb y los estofados españoles acreditan esta observación.

2º: En el Mediterráneo (incluyendo los países no árabes), los estofados casi siempre se presentan acompañados con arroz blanco o arroz pilaf (en el Mediterráneo oriental el arroz otorga más consistencia al menú); en cambio, en el Mediterráneo occidental raras veces se ofrece arroz como acompañamiento de un plato de estofado.

3º: El número de estofados que existen en el Mediterráneo occidental es mucho menor que en el Mediterráneo oriental. En esta última zona, es inagotable la variedad de estofados que se llegan a ingeniar. Podemos citar algunos, como por ejemplo los estofados de zanahorias, coliflor, patatas, judías, okra, garbanzos, nabos, berenjenas, etcétera.

Annabit bi lahmeh maa ruzz

Estofado de coliflor con arroz

He escogido este plato como representación de los estofados para romper una lanza en favor de esta hortaliza, la cual, como se sabe, tiene pocas simpatías y un rechazo casi frontal por parte de la gran mayoría de la gente, sobre todo los más jóvenes.

Annabit bi lahmeh maa ruzz

Estofado de coliflor con arroz

Ingredientes: *(para 4 personas)*

- *1 kg de coliflor cortada a porciones por los tallos*
- *1 cebolla pequeña*
- *1 ajo mediano, pelado y cortado a trocitos muy pequeños, mezclado con una pizca de perejil fresco*
- *1 kg de carne de cordero, ternera o pollo cortada para estofar. Recomiendo los polluelos*
- *Aceite para freír*

Elaboración:

En una cazuela, sobre fuego a mediana intensidad, caliente el aceite y añada la carne, la cebolla, el ajo, las judías, las especias y la sal. Sofríalo todo durante 10 minutos. Mientras se va sofriendo, remueva todos los ingredientes de la cazuela.

Seguidamente, añada el agua, la salsa de tomate y el zumo de limón.

Tape la olla; baje el fuego y continúe la cocción durante una hora más.

Sirva caliente, en un plato grande y hondo y espolvoree por encima con una pizca de comino o canela o ambas especias. Se consume, como los anteriores platos, con arroz blanco hecho al estilo árabe (véase «El arroz»)





لحمه مع بيض

LAHMEH MAA BEID Carne picada con huevo

Es un plato muy fácil de preparar y al mismo tiempo bastante «lujoso» para la mayoría de la población árabe; es propio de los «pijos», los mimados, gente de poco apetito, altos funcionarios y comerciantes que normalmente disponen de poco tiempo. Se trata de un plato muy rico en calorías y de un coste muy elevado (en las décadas de los años cincuenta y sesenta, la carne y los huevos tenían unos precios inalcanzables para la mayoría de los árabes). Hoy en día, aunque no tanto como antaño, esta situación sigue vigente.

Recuerdo que mis hermanos y yo, de chiquillos, a menudo simulábamos estar enfermos con el fin de conseguir un plato de este guiso.

En los países árabes es habitual que la mejor comida se reserve, a menudo, para los hombres. Son ellos los que trabajan, por consiguiente representan la columna vertebral que sostiene el hogar; así pues, se debe mantener fuerte esa «columna» familiar. Aún recuerdo aquella habitual escena, en la cual nos reuníamos toda la familia alrededor de la olla de mjadarah (arroz y lentejas), excepto mi hermano mayor, que trabajaba en Jerusalén, al cual mi madre preparaba a menudo ese «excepcional» plato. Después del primer bocado, mi hermano, cabreado y maldiciendo a todos los santos por culpa de nuestras miradas de envidia, que no le dejaban comer a gusto, repartía el guiso excepcional entre los más pequeños y se marchaba a la calle refunfuñando. Mi madre desde la ventana le bendecía y, a la vez, le advertía «Apártate de los hijos del pecado» (los comunistas). Y mi hermano hacía justo todo lo contrario; se reunía y organizaba con ellos las revueltas populares de los años cincuenta.

Más adelante, en época de exámenes, aumentaban nuestras posibilidades de deleitarnos con ese plato. Para pasar de un curso a otro superior se exigían unas notas muy altas y se requería, por parte de los escolares, un desmesurado esfuerzo. Para ello, las madres ofrecían a sus hijos unos platos completos y apetitosos. E incluso, para ahorrar tiempo, a menudo las madres llevaban el guiso a las azoteas de sus propias casas (el lugar preferido de los estudiantes de las urbes para estudiar. En cambio, los estudiantes de las aldeas preferían las carreteras, habitualmente poco transitadas de vehículos y gente). El reducido espacio de las casas de las familias modestas, en general con un gran número de vastagos, añadido a la falta de

bibliotecas, obligaba a que, en época de exámenes, miles y miles de estudiantes se desplazaran a las carreteras y azoteas para estudiar. Ahí, a causa de las idas y venidas que realizaban, se entrecruzaban entre ambos sexos infinitas miradas tímidas y tiernas que a menudo llevaban a enamoramientos desgarrados con finales trágicos.

Hoy en día, no existe ninguna ciudad ni aldea en el mundo árabe, por muy pequeña que sea, que no tenga su propia carretera llamada popularmente «la de los enamorados».

Pero volvamos a nuestro plato para decir que se ofrece como plato único, con poca cantidad, ya que lo habitual es presentarlo para una sola persona.

Lahmeh maa beid

Carne picada con huevo

Ingredientes: *(para 1 persona)*

- 100 g de carne picada
- 1 cebolla grande corlada a trocitos muy pequeños
- 1 huevo
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen
- 1 cucharada sopera de samneh
- 1 cucharada pequeña de sal
- 1 cucharada pequeña de fulful bhar

Elaboración:

Sofría la cebolla a fuego moderado en una sartén con la mantequilla y el aceite. Cuando esté transparente, añada la carne picada, sazone y espolvoree con fulful bhar. Remueva toda la mezcla sobre el fuego.

Una vez cocida la carne (a gusto del consumidor: al punto, muy hecha, etc.) agregue la clara y la yema del huevo, y continúe removiendo la nueva mezcla durante 2-3 minutos (hasta que se cueza el huevo).

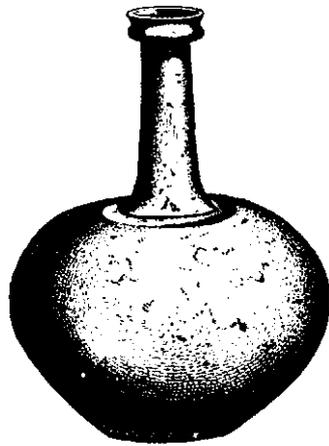
Se sirve en un plato y se come con pan. Si el pan es árabe, aún es mejor, por la facilidad que presta este tipo de pan para moldearse.

Como ya se ha dicho anteriormente, es un plato para una sola persona. Si desean prepararlo para un mayor número de comensales — ¡claro está, si son ricos! —, entonces multiplique las cantidades por el número de personas.

VERSIONES:

Existen varias versiones; la más llamativa, lahme mathuneh maa beid, nos la

preparó un guitarrista de la escuela Nasim el Andalusi¹⁰ (Prisa de Andalucía) en Argelia. Se prepara con los mismos ingredientes, pero en esta variedad la carne se cuece en forma de albóndigas pequeñas y los huevos se fríen por separado. Después se presentan juntos. Se come tomando un poco de pan, una albóndiga y un poco de huevo. Tiene el mismo sabor que el lahmeh maa beid.



¹⁰ Escuela fundada a principios de los setenta en Tlemcen, Argelia, dedicada exclusivamente a conservar y fomentar la música andalusí.



لَقْتَه، كِبَاب و شَوَرْمَه

KAFTA O KIFTE, KEBAB Y SHAWERMAH Brochetas

¿Cómo se explica la abundancia, a lo largo y ancho del mundo árabe, de los «chiringuitos» que están al aire libre sirviendo en brochetas el kebab (carne) y el pescado? La respuesta es muy sencilla. En primer lugar, por causas económicas, puesto que la mayoría de estos chiringuitos no pagan impuestos, alquiler, ni siquiera servicios municipales. Por lo tanto, los costes son mínimos, y por consiguiente, los precios de las brochetas son asequibles. En segundo lugar, los árabes en general no son aficionados a frecuentar los restaurantes, sino al contrario, los evitan, ya que solo por el hecho de comer en un restaurante público, la gente los señalaría como *maktuh* (sin familia o desarraigado). Se puede deducir que los árabes no toman a estos chiringuitos como restaurantes, por lo que comer en un chiringuito de esta clase tiene «bula», una bula que radica en la poca seriedad y lo pasajero del hecho. Mientras la gente pasea, de sopetón y llamada por el olor, hace una pausa delante de un chiringuito, degusta lo que ofrecen y sigue su paseo.

Alguien preguntará: si no hay restaurantes ¿qué hacen los viajeros? En la cultura arábica, el viajero siempre encontraría a algún familiar, por muy lejano que sea, o a un amigo o conocido directa o indirectamente, para que le arropen. Si no ocurriera así, sería tan injurioso para el viajero como para los demás, y ambas partes se tildarían de tener poco *assl* (raíces nobles).

Me desvió. Hace veinticinco años, un lejano primo mío, multimillonario por cierto, me visitó en España durante mi época estudiantil. En aquel entonces, no pude darle cobijo en mi única y pequeña habitación, alquilada a una casera con la condición habitual, que rezaba: «No se permite la visita de extraños, ni derecho a cocina». Obviamente, tuve la fatal idea de invitarle a un restaurante. Desde entonces, ya ha transcurrido un cuarto de siglo y mi primo, su familia y algunos conocidos todavía siguen recriminando, no solo a mí, sino también y por extensión a mis padres y hermanos, por culpa de aquel «abominable agravio» de la tradición y decencia del *assl*.

A lo largo y ancho de Marruecos, Argelia y Túnez, aparte de las grandes urbes, en las duras carreteras que unen las arenas saharianas, los oasis y los pueblos de casas trogloditas, en un viaje que realicé con mis amigos, hicimos varias paradas y comimos deliciosas brochetas de kebab y meshwi hasta la saciedad. Por tanta comida pagábamos unos precios de risa; por el valor de menos de un franco francés nos ofrecían dos brochetas, pan, agua, algún pastelito o dátiles y té con menta. En varias ocasiones nos ofrecieron las brochetas a cambio de nada o, mejor dicho, a cambio de la bendición de Alá que, en definitiva, «es el más generoso», decían los vendedores.

En los países del Oriente árabe también ocurre lo mismo, aunque aquí abundan más el falafel y el shawermah que el kebab.

¿Qué es el shawermah, el famoso y arrollador «bocata» que, junto al falafel, está invadiendo Europa y el mundo entero? No se considera un plato, ni siquiera comida casera, y menos aún comida de restaurante, sino que se trata de una comida frívola y callejera. No se prepara para una sola persona ni para pequeños grupos de personas, sino para gran cantidad de comensales.

Al comienzo de su difusión en Oriente Medio, lo ofrecían exclusivamente los «chiringuitos»; hoy en día, dado el gran auge de esta comida, cualquier restaurante, por mucha categoría que tenga, coloca en algún rincón, sin ningún reparo ni miedo a perder su reputación culinaria, un gran *sij* (vara metálica) que atraviesa las rodajas de carne, formando así el popular bulto del shawermah. A pesar de todo esto, el shawermah no deja de ser una comida «callejera». En el mundo occidental, la encasillan en el cuadro de *fast food* (comida rápida). Tiene un precio asequible y por eso vemos a miles de parejas, en especial jóvenes, pero también maduras, degustando esos «bocatas» antes y después de salir de fiesta.

No se sabe con certeza el origen de este asado de carne. Turcos, persas y últimamente los países del Cáucaso discuten por atribuirse la primacía. Yo creo que la comida en sí no es ningún gran invento, si no fuera por las especias y salsas que añaden los orientales a esta carne asada. Es sabido que todos los pueblos incluyeron en su dieta, y siguen haciéndolo, carne asada, pero, evidentemente, no todos la preparan de la misma forma.

Brochetas de kafta

Los ingredientes son los mismos que los de la kafta (que explicaremos más adelante). Mientras la carne de la kafta (troncal) se extiende en una bandeja y se cuece siempre en el horno, en esta variedad se amolda la carne en forma de dedos o puros y se cuece en brochetas a la brasa, en el horno o se fríe con aceite.

Shawermah

Esta comida no es apropiada para elaborarla en casa, por la complicada maquinaria que necesita y porque, tal como hemos dicho al principio de esta obra, nuestro objetivo fundamental, aparte de ayudar a conocer un poco la cultura árabe que rodea a la cocina, es incitar, sin complicaciones, a preparar y degustar sus platos.

Por lo tanto, debido a dicha dificultad, paso de puntillas enumerando los ingredientes y su preparación.

Después de acondicionar la carne de cordero, se corta en rodajas grandes y planas, que se limpian, se condimentan (según cada elaborador y cada región) y se yuxtaponen, insertando en la vara metálica una rodaja encima de la otra, formando así el gran bulto. Finalmente, este se coloca en vertical sobre la base de la máquina giratoria y específica para asarla. El resto es sencillo. Una vez cocidas las primeras capas de carne más cercanas al fuego, se cortan con un cuchillo muy afilado y se introducen en los panes árabes. Luego se añaden múltiples clases de salsas y ensaladas.

Como es conocido, los otomanos tuvieron bajo su dominio durante casi cuatro siglos gran parte del mundo árabe. Este importante hecho influyó mucho, como estamos viendo, en la gastronomía árabe. Sin desmerecer a nadie, se da por hecho que la población del norte de Iraq (de mayoría kurda) y la del norte de Siria, gracias a su vecindad con los turcos (grandes e insuperables maestros en preparar el shawermah) aprendieron de ellos el arte de manipular esta clase de asado. Así pues, sin ninguna duda, se convirtieron en los mejores del mundo árabe.

Kebab

La mayoría de los árabes lo llaman *sij kebab*, los turcos, *shish kebab*, y los griegos, *souvlakia*, etc. A pesar de que lo niegan, básicamente todos lo preparan de la misma manera, con alguna insignificante variación. Cada país se autoproclama el mejor. En realidad, todo depende de los ingredientes; por ejemplo, es más deliciosa la carne de cordero lechal o cabrito que la de cordero o ternera. Lo mismo podemos decir de las especias, las salsas para acompañar, el fuego (brasas o planchas), el cocinero... y, lo más importante, el paladar del consumidor.

Kebab

Brochetas de carne

Ingredientes: *(para 4-5 personas)*

- 1 kg de pierna de cordero deshuesada (limpia de nervios y de grasa y cortada en forma de cubitos)
- 2 pimientos verdes o rojos, o uno de cada, cortados en cuadrados
- ½ kg de cebollas medianas cortadas en cuartos (optativo)
- ½ kg de tomate natural de tamaño medio, cortado a cuartos

Escabeche:

- 1 vaso de aceite de oliva
- 1 cucharada de sal

- 1 cucharada de vinagre blanco
- 1 cucharadita de pimienta negra molida o, mejor aún, el clásico fulfill bhar árabe
- 1 hoja de laurel
- 1 diente de ajo chafado
- ½ vaso de zumo de limón

Elaboración:

Prepare el escabeche y macere la carne en él durante 2-4 horas, removiéndola bien de vez en cuando.

Pasado el tiempo de remojo, inserte, alternadamente, los cubitos de la carne con, la cebolla, el tomate y el pimiento en las brochetas de bambú o varitas de hierro. (Yo prefiero lo último.) O sea, inserte primero un trozo de carne, después un trozo de cebolla, carne, tomate, otra vez carne, pimiento y finalmente carne. Es aconsejable no ocupar toda la brocheta, con el fin de manejarla bien a la hora de asar.

Coloque las brochetas sobre una parrilla o plancha untada, a fuego medio. Ase durante 10-15 minutos (según el criterio del cocinero y del consumidor). Hay que untarlas, durante la cocción, con el escabeche.

Sirva caliente, con el pan árabe e infinidad de acompañamientos: salsas, ensaladas, yogur...

Según mi criterio, la salsa de yogur con pepino es el acompañamiento natural de esta clase de asado. Pero algunos países occidentales tienen dos inconvenientes fundamentales para su preparación. Primero, la escasez o ausencia del yogur cremoso de oveja y, segundo, tampoco goza de mejor suerte el pepino oriental pequeño, dulce y sin semillas. Ya se ha presentado una alternativa a esta auténtica salsa (véase «Ensaladas y salsas»).





KAFTA

Carne picada al horno

La kafta que se elabora hoy en día de ningún modo iguala, ni en gusto ni en aroma, a la de antaño, la de los años comprendidos entre 1950 y 1970. La modernidad (¡ah, de la modernidad! dichosa y fastidiosa a la vez y, sin duda, destructora de todo lo que es genuino) anuló por completo todos los requisitos naturales para elaborar una auténtica kafta. Me refiero al pastoreo de los corderos, sus cuidados, la forma de sacrificarlos, la conserva de la carne, la frescura de las especias y las hortalizas, etc. Sin embargo, lo que en mayor medida provocó la desaparición de la kafta genuina fue la casi total —aún quedan algunos en funcionamiento— desaparición de los hornos primitivos y populares. Estos, en forma de cueva natural o hecha artesanalmente, funcionan simplemente con las cáscaras de las almendras o los huesos de las olivas. Estos residuos se colocan en una zanja en la parte izquierda del horno, donde se procede a quemarlos. Y en la parte derecha está la explanada cementada o adoquinada, en la cual se coloca, para su cocción, la *dicha* de Alá (el pan), la kafta, los pasteles, etc.

Como ya se habrán percatado, el brasero o el infierno y el mal, se ubica en la parte izquierda, mientras que las «dichas» se sitúan a la derecha. En la tradición árabe —en otras también— todo lo bueno siempre se ha relacionado con la derecha. Por ejemplo, con la mano derecha se saluda, con el pie derecho se entra y se sale de casas, mezquitas y cementerios; se venera a los mayores besándoles la mano derecha; se siembra la tierra con la mano derecha, etc. Solo cumpliendo este rito todo, incluida la kafta, saldrá a las mil maravillas *Inshalah* (si Alá quiere).

Cuando el hornero sacaba la bandeja de la kafta del horno, se quedaba unos instantes a mirar ufanosamente su obra de cocción, y exclamaba, como de costumbre, «¡Aláh u akbar!» («Alá es grande»). Esta exclamación no solo es un grito de guerra, como se dice con carácter tendencioso y reduccionista en Occidente, sino que encierra varios significados. En este caso por ejemplo, el hornero valora su propio trabajo, pero con tal exclamación reconoce a Alá como el más perfecto y que Él, el Supremo, y nadie más que Él, sabe hacer obras perfectas. Así, el musulmán, al quedarse maravillado por cualquier cosa, la comida, una película, una canción, las obras de arquitectura, un caballo, una mujer guapa, etc., suelta inmediatamente dicha exclamación. El hornero, en este caso, daba las gracias a Alá y con ello al mismo

tiempo insinuaba que su obra es irreprochable; en otras palabras, se le debía pagar bien y sin ninguna disputa. Yo, de pequeño, fui el encargado de transportar la bandeja de la kafta desde mi casa hasta el horno y viceversa. Así, después de hornear la carne, yo le decía al hornero; «Mi padre le dice que tome un pedazo» (como remuneración por su trabajo). Él tenía, como de costumbre, el gran cuchillo ya preparado, y cortaba un pedazo, murmurando para sí: «Según mandan los preceptos de Alá y su profeta, o sea, lo justo». Con estas palabras, el buen hombre justificaba su «paga». Inmediatamente, tapaba la bandeja con otra hecha de rafia o de mimbre, un pedazo de tela o, sencillamente, un pedazo de papel. La práctica de cubrir los alimentos en los países árabes está muy extendida. Su objetivo fundamental es apartar el mal de ojo de los envidiosos y la mirada necesitada de los mendigos. Si uno se tropieza con un mendigo y este llega a saber el alimento del paquete que uno lleva, tengan por seguro que si se pasa de largo sin ofrecerle parte de dicho alimento, esa comida será indigesta. Por esa razón, mi madre siempre me advertía de no responder a ningún mendigo si me preguntaba sobre el contenido de mi carga. A menudo, mi madre me desconcertaba vaciando nuestra fresquera de los pocos alimentos que contenía y repartiéndolos entre los mendigos que llamaban, discretamente, a nuestra puerta, mientras que otras veces me prohibía siquiera contestarles. «Pero *Yamma* (mamá en árabe) —le decía—: Alá, en el Corán, dice que al mendicante hay que contestarle con amabilidad, aunque no se le diera nada.» Ella, como la mayoría de las madres, que en situaciones de poquedad son buenas gestoras de la economía familiar, me contestaba huidiza y lacónicamente: «Haz lo que te digo y cuando seas mayor lo entenderás».

Con unos pequeños trapos, el hornero componía una especie de pequeño cojín, me lo colocaba en la cabeza y encima de este bulto protector de trapos colocaba la bandeja de la kafta; después me ponía en cada mano un pequeño trapo para sujetar la bandeja ardiente. «Ve con Alá. —Así me despachaba el hornero—. A casa, ¡eh!» Al principio, la bandeja ardía como la brasa, pero minutos después, en el camino de vuelta a casa, se enfriaba. A partir de entonces, yo alargaba la mano derecha —¡cómo no, siempre la derecha!— hacia el contenido de la bandeja y con los dedos arrancaba un pedacito tras otro. En casa esperaban la bandeja muchas bocas, diez hermanos, los padres, la abuela, la tía y algún añadido más. Como es debido y habitual, a los pequeños les tocaba la peor parte y yo, algo precavido, me aseguraba lo mío en el camino. Después era fácil culpar al hornero «abusón» por los trozos desaparecidos. Mi madre, sin saber la verdad, se limitaba injustamente a maldecir la «voracidad del *forran*» (hornero). Protestar o reclamar a este último o a cualquier otro por tal motivo, se considera, en la tradición árabe, un signo de tacañería imperdonable. Esa dichosa virtud nuestra me evitaba una verdadera e irremediable bronca.

Como he dicho antes, los hornos genuinos ya están casi totalmente extinguidos. Todas las casas tienen sus propios e insípidos hornos eléctricos. Si escasean los hornos populares, pasa lo mismo con los niños, que ya no pululan por las callejuelas

de Oriente Medio; chiquillos alegres que jugaban a las canicas y otros juegos infantiles, mientras esperaban la cocción de la kafta o el pan. Hoy en día, mientras la kafta se cuece en los hornos particulares «modernos», la mayoría de los niños tragan, sentados y sin pestañear, las series televisivas de Mazinger Z y todos los Rambos, habidos y por haber.

Kafta

Carne picada al horno

Ingredientes: *(para 4-5 personas)*

- $\frac{3}{4}$ a 1 kg de carne picada (2-5 veces picada)
- 2 cebollas grandes, cortadas a trocitos muy pequeños o picadas con carne
- $\frac{1}{2}$ kg de tomate natural, cortado en rodajas de 1 cm de grosor cada una
- 200 g de tomate natural rallado o tomate frito
- 2 cucharaditas de fulful bhar
- 2 cucharaditas de sal
- 200 g de perejil fresco, nunca seco, cortado a trocitos muy pequeños
- 1 ramito fresco de cilantro
- $\frac{1}{2}$ kg de patatas, peladas y cortadas en rodajas de $\frac{1}{2}$ cm de grosor
- 1 cucharada grande de mantequilla clarificada
- 2 cucharadas grandes de aceite virgen
- 50 g de piñones
- Zumo de 1 limón grande

Elaboración:

Unte la bandeja del horno con mantequilla. En la misma bandeja, amase la carne con el perejil, el cilantro, la cebolla, una cucharada de sal, una cucharadita de especias y el aceite. Esta masa bien mezclada, se aplana y se extiende en forma rectangular en la bandeja con la kaf (palma de la mano), con un máximo de 1 cm de grosor. Hay que dejar una franja libre de 1 cm de anchura entre la carne y los bordes de la bandeja.

Introduzca la bandeja en un horno integral (emana energía por arriba y por abajo) a 250 °C durante 20 minutos.

Mientras se cuece la carne, fría en aceite las patatas cortadas en rodajas.

Prepare una salsa de tomate natural. Ponga el tomate rallado en un recipiente y añada el zumo de limón y las restantes cucharadas de sal y especias. Remueva bien todo el contenido durante 2 minutos. Se puede sustituir esa salsa con una lata de tomate frito. Mi recomendación sería una mezcla de ambas, la natural y la de lata, a partes iguales.

Retire la bandeja del horno y cubra la carne con las patatas fritas. Sobre las

patatas, disponga las rodajas de tomate natural y por encima de las tres capas (la carne, las patatas y los tomates) vierta la salsa de tomate, cubriendo la capa de la carne. Para adornar, coloque piñones encima de las rodajas del tomate.

Introduzca de nuevo la bandeja en el horno y caliente a 200 °C la parte superior durante 15-20 minutos, tiempo suficiente para dorar los piñones y las rodajas de los tomates.

Retire la bandeja del horno y póngala en el centro de la mesa, para que los comensales la vean recién hecha; después de la aprobación de los presentes, sirva en platos individuales. Siempre y en primer lugar los invitados y el padre de la familia se llevan la mejor parte.

Se come siempre con pan y, en algunas regiones, se sirve acompañada con un poco de arroz.

VERSIONES:

La más importante y la más interesante es la kafta bi tahina (carne picada con salsa de sésamo).

Tahina

Salsa de sésamo

Ingredientes:

- ½ vaso de tahina
- 1 vaso de agua
- Zumo de ½ limón
- ½ cucharadita de sal

Preparación:

En un cuenco, mezcle la tahina con el agua, el zumo de limón y la sal.

Bata todos los ingredientes hasta obtener una salsa, que debe ser más líquida que espesa y ligeramente acida.

La salsa se puede aliñar al gusto del comensal.

El ingrediente principal de la kafta, la carne picada, se prepara y se cocina de la misma manera que la kafta troncal, pero en lugar de añadir las patatas, tomates, etc., se añade esta peculiar salsa. La salsa de sésamo, cocida al horno, tiene un sabor único y sin parangón con ninguna de las salsas conocidas.

Debido a su fácil preparación, esta versión de la kafta no goza de la misma respetabilidad que la kafta troncal, por lo que el ofrecimiento de la kafta bi tahina se

considera una señal de la poca voluntad de la esposa del anfitrión por esmerarse (la mujer, como se sabe, es la habitual cocinera).

No queda fuera de lugar decir que una de las causas de la aparición de claros indicios de resquebrajamiento en los yacimientos estructurales de la sociedad árabe, es el cambio de los hábitos culinarios de sus miembros. Se está viendo, cada vez con más frecuencia, mujeres árabes leyendo fáciles recetas de cocina de origen occidental, u otras que cogen el teléfono, con pasmosa naturalidad, solicitando una pizza de servicio rápido, sin preocuparse mucho de la desesperada mirada de su marido. Este, finalmente, no tiene más remedio que resignarse ante tal modernidad.

Como hemos dicho antes, preparar este plato es sencillo. Una vez cocida la carne, se retira la bandeja del horno, se añade la salsa y se introduce de nuevo en el horno durante 5 minutos más.

La kafta egipcia es similar a la original, pero los egipcios añaden berenjenas fritas y mucho más picante.

