



COCINA LIBANESA

LÍBANO Y SU COMIDA

- La cocina libia, como la de toda el África Septentrional, tiene al **cuscús** como principal plato. Como herencia de la dominación italiana ha quedado en la dieta libia numerosos platos de **pasta** con el macarrón como estrella. La carne de **cordero** es la más tradicional, seguida de la de **camello**. Casi todas las comidas se acompañan de una **sopa picante** que suele contener pasta y cordero.
- En el interior se pueden probar platos típicamente saharianos como el **f'taat**, hecho con pastelitos de trigo cubiertos de carne y salsa. En la costa se puede comer **pescado** de buena calidad.

La cocina tradicional en el Líbano combina la abundancia de frutas y verduras frescas. La base de los platos suele ser el empleo de cereales, legumbres, pudiéndose repetir en muchos platos los mismos ingredientes pero con distintas formas de preparación. Se emplean **los yogures, los quesos, pepinos, berenjenas, los guisantes, nueces, tomates y el sésamo** en todas sus formas bien sea en semillas, en forma de pasta y aceite. Se emplean aceites vegetales, entre ellos el aceite de oliva, para freír algunos alimentos, siendo frecuente el empleo de mantequillas como el

SMEN



Platos libaneses

El “cacuna” se sirve generalmente sin cubiertos, ya que el pan árabe tradicional, chato y redondo, hace las funciones de tenedor y cuchara.

Otras especialidades recomendables son el kibbeh, albóndigas hechas de carne con cebolla y piñones; el kofta, cordero asado al carbón y el conocido tabule “tabbouli”, ensalada con hojas de la menta y del perejil. Se tiene el “Hummus” – un puré de garbanzos y pasta de sésamo – y el “baba ganush”, hecho de berenjena, pasta de sésamo, limón y ajo-. El “Kebbah” crudo – carne de cordero crudo mezclada con trigo molido y sazonado con cebolla, menta, pimienta y sal - es también uno de los platos preferidos, así como la shawarma.



Una comida normal puede incluir algunos mezze, aperitivos como unas empanadillas de espinacas (fatayer), labneh , salsas, pizza con zataar y hojas de parra rellenas. Le puede seguir un plato principal de carne (generalmente cordero) o bien pescado, con frecuencia acompañados de arroz y frutos secos, y junto con tabouleh o fattoush, finalmente se cierra con un postre.

PLATOS LIBANESES

ACKAWI

BABA
GHANOUSH

BAKLAVA

BALILA

BATATA HARRA

FALAFEL

COLIFLOR FRITA

BERENJENA
FRITA

FUL MEDAMES

TOUM

HUMMUS

ZA"ATAR

KIBBEH

KOFTA

LABNEH

MANAEESH

MARKOOK

MUTABBEL

PASTIRMA

SHANKLISH

SHAWARMA

TABOULI

TAHINI

POSTRES

BEBIDAS

ACKAWI

Ackawi es un queso medio oriente nombre de la región Aker de Palestina, donde primero se originó. En árabe, Akkawi significa "de akka". Es suave queso sin madurar salmuera con una consistencia suave masticable y una muy leve, ligero sabor salado. El queso es muy popular en la mayor parte del Levante, donde se utiliza como queso de mesa, comido, ya que o se combina con una fruta.



ATRAS

BABA GHANUSH

El Baba Ghanush o también Baba Ganuch) es una pasta a base de puré de berenjena típica de la cocina árabe, mediterránea e israelí. Se suele comer con pan de pita.

El principal ingrediente es la berenjena asada, que se mezcla con tahina (semillas de sésamo o ajonjolí molidas), zumo de limón, ajo, jarabe de granadas y comino. En el momento de consumirlo, se aliña con aceite de oliva y con frecuencia se le añaden pepitas de granada, o bien se usa el zumo de esta fruta en el aliño, mezclado con el aceite.

La tradición popular dice que éste es un plato dulce y seductor, que resulta difícil dejar de comer una vez se ha empezado, y que las mujeres que lo consumen habitualmente adquieren sus mismas características de dulzura y seducción. La tradición más moralista dice que, por eso, hay que ser prudente en su consumo, pues puede poner en peligro la virtud.



ATRAS



BAKLAVA

El baklava, baklawa o baclava , es un pastel elaborado con una pasta de nueces trituradas, distribuida en la masa filo y bañado en almíbar o jarabe de miel, existiendo variedades que incorporan avellanas y almendras, entre otros frutos secos y kaymak, procedente de la cocina turca. Puede encontrarse con diferentes nombres, en la gastronomía de Oriente Medio, del Subcontinente Indio y de los Balcanes.

Denominación de origen

"Antep baklavası" o sea "Baklava de (la ciudad de Gazi) Antep" ha sido el primer producto alimenticio de Turquía en ser reconocido y registrado como una denominación de origen por la Comisión europea

ATRÁS

BALILA

Balila . Se compone de garbanzos cocidos mezclados con ajo , sal , cumino y aceite de oliva . Se suele servir como un caliente mezze plato.

Baliala también es el nombre de un plato egipcio diferente Hecho de germen de trigo y leche edulcorados con azúcar adornado con nueces Es famosa sobre todo en invierno.



ATRAS

BATATA HARRRA

Batata harra (literalmente "patatas calientes") es un plato típico de la cocina libanesa. Consiste principalmente en patatas, pimiento, coriandro, chilli, y ajo que se frie todo junto en aceite de oliva.

El Batata harra es conocido también en la cocina india como un plato vegetariano. De echo, patatas en la India occidental se conoce como Batata, y Harra significa verde en Hindi. Para preparar se cuecen patatas se sazonan y posteriormente se frien en aceite y semillas de comino y hojas de curry. Decorado con cilantro verde.



ATRÁS

FALAFEL

El faláfel o falafel es una croqueta de garbanzos o haba y se originó en algún lugar del subcontinente indio[cita requerida]. Actualmente se come en India, Pakistán y Oriente Medio. Tradicionalmente se sirve con salsa de yogur o de tahina, bien en sándwich de pan de pita, bien como entrada. En los últimos años se ha dado a conocer en occidente gracias a los restaurantes especializados en comida oriental.



ATRAS

COLIFLOR FRITA

Coliflor frita también conocida como Zahra Mekleyah es un plato muy popular en Oriente Medio. Es un plato que puede servirse frío o caliente.

Consiste principalmente de coliflor frita, acompañado de salsa tahini, lechuga, perejil y tomates, servido en un pan de pita o pan en rodajas, a menudo tostado al grill. Las variantes incluyen coliflores tostadas con curry, con pimienta, o con ajo y limón en una vinagreta. Puede ser comido en un sándwich con el pan pita, rociado con comino, sal, y zumo de limón. Una versión similar denominada "Menazla zahra" elaborada en Siria consiste en coliflor, ajo, carne de vaca picada, cilantro, comino y sal.



ATRÁS

BERENJENA FRITA

La berenjena frita denominada también Bathenjan Makli en árabe es un plato muy típico de las cocinas del Oriente Medio en el que el principal ingrediente es la berenjena. En España este plato se suele tomar como una tapa (en los países del mediterráneo oriental se toma como mezze) o -especialmente en Cataluña- como acompañamiento a la carne. En la provincia de Córdoba se suele acompañar con miel o salmorejo



ATRAS

FUL MEDAMES

Ful medames es un plato tradicional de la cocina egipcia tan popular que se toma por plato nacional de Egipto. El ingrediente principal de este plato es el haba que se ha cocinado lentamente en un pote de cobre (por alguna razón, otros pots elaborados con metales diferentes del cobre, no proporcionan el sabor adecuado) que han sido parcialmente machacados. Se suele servir en algunos países del Oriente Medio a horas tempranas del mediodía, siendo además un alimento típico en los periodos de abstinencia del Ramadán. Puede encontrarse también bajo la denominación Foul Medammas, Foul Medammes o Ful Mudammas.



ATRAS

HUMMUS

El hummus es una crema de puré de garbanzos cocidos con zumo de limón,¹ que incluye pasta de tahina (semillas de sésamo molidas, con líquido y sal) y aceite de oliva, que según la variante local puede llevar además otros ingredientes como ajos o pimentón (generalmente vertido al servirse). Es un plato muy popular a lo largo y ancho de todo Oriente Medio, incluidos Líbano, Palestina, Turquía, Grecia, Siria, Armenia, Chipre e Israel, aunque el hummus que se consume en Grecia es bastante distinto del que se encuentra en el mundo árabe y en Israel.² El hummus parece tener como origen el Antiguo Egipto y su preparación era muy diferente a la actual, servida en porciones pequeñas sobre una pieza de pan.



ATRÁS

KIBBEH

Kibbeh es un alimento muy común en todo el Oriente Medio y parte del Cáucaso así como en Armenia. Se considera tradicionalmente el plato nacional del Líbano. En su forma más corriente se compone de carne picada de cordero con bulgur y especias. Su nombre estándar en árabe es kubba, aunque varía la pronunciación según las zonas; la palabra kibbe recoge la pronunciación libanesa.



ATRÁS

KOFTE

En su forma más simple se trata de unas bolas elaboradas con carne picada, similares a las albóndigas, se utiliza carne de vaca o de cordero que se suele mezclar con diferentes especias y a veces también con cebollas picadas. La carne se suele mezclar en algunas ocasiones con arroz, burghul, verduras, o huevo para formar una pasta que luego se asa. Las Koftas se elaboran en algunas ocasiones con pescado o verduras en lugar de carne, en especial en la India. Pueden cocinarse al grill, fritas, al vapor, pochadas, o marinadas, y pueden ser servidas con salsas ricamente especiadas



ATRÁS

LABNEH

El laban, leben o labneh es una especie de queso de yogur de color blanco elaborado con leche de oveja, de vaca y ocasionalmente de cabra, muy típico de las cocinas de Oriente Medio. Tiene una consistencia entre el yogur y el queso, y a veces (depende del país) puede tener una textura pastosa. Con el motivo de preservarlo durante más tiempo, se le puede dejar secar en forma de bolas de tres a cuatro centímetros de diámetro y se sumergen en una conserva con abundante aceite de oliva. El Labneh puede ser condimentado con especias como el tomillo o la menta.



MANAKISH

Mankush es una especie de tostada (o pizza) a la que suele añadirse diferentes tipos de ingredientes, dependiendo del ingrediente se sirve como desayuno o almuerzo. Es muy similar a la pizza, puede ser servido en porciones, o más común doblado como un sándwich. Se conoce también como manaeesh o manakeesh. Se hace de un pan similar al pan libanés al que se le añade tradicionalmente el tomillo, todo ello se cocina al horno .



ATRÁS

YUFKA

El yufka es masa filo en turco que se utiliza tanto en la elaboración de dulces turcos como baklava como también al cocinar varios tipos de börek. Si la masa se cocina levemente sobre una plancha, que es un pan plano de común uso en la cocina turca. Generalmente es elaborado de forma especial con harina de trigo, agua y sal común de unidades redondas y planas de 40-50 cm de diámetro. Estas piezas de pan suelen pesar aproximadamente 150-200 g. Este tipo de pan se emplea frecuentemente en la elaboración de los dürüm aunque este producto casero tradicional cada vez pierde terreno contra el lavaş, otro pan plano común en Turquía y en la región que forma el vecindario de este país.



ATRÁS

MUTABEL

Mutabbel es un plato tradicional de la cocina siria y libanesa que consiste en un puré de berenjenas mezclada con sal, pimienta, aceite de oliva, tahini y semillas de anar. Se suele decir que el moutabel es una versión más especiada que el baba ghannouj. Se suele comer con un pan plano (tipo shami) y sin ningún cubierto, es uno de los platos que suele aparecer en los típicos meze.



ATRÁS

PASTIRMA

Pastirma se trata de carne de vaca secada al aire, es muy tradicional de las cocinas de oriente del mar mediterráneo y sus lugares de consumo están muy relacionados con las posesiones del Imperio otomano. El nombre pastirma es turco y sugiere su forma inicial, "bastırma et", que significa "carne a presión" de acuerdo con el idioma oficial turco.

Para su elaboración se prefieren las reses de mayor tamaño, hoy en día este tipo de carne forma parte de la dieta de mucha gente y suele emplearse carne de camello, cordero, cabra, y búfalo. Se presiona la carne hasta que se seca y abandona toda su agua, en este instante se le añade una pasta de comino denominada çemen, preparada con comino, fenogreco, ajo, y paprika picante todo ello machacado y puesto al aire.



ATRAS

SHANKLISH

El Shanklish conocido también como shinklish, shankleesh, sorke, o surke es un producto lácteo elaborado con leche de vaca (a veces también de oveja) que posee una estructura y un sabor muy similar al queso. Es muy popular en Siria y el Líbano. Posee una forma esférica de aproximadamente 6 cm de diámetro, suele recubrirse de un polvo de especias denominado Zaatar y también pimienta aleppo seca y madurada. La especia más común es el tomillo lo que da al queso una apariencia similar a la de una pelota de tenis. El shanklish se comercializa también en pequeñas bolas o sin forma. El queso se conserva muy bien el frigorífico.



ATRÁS

SHAWARMA

Döner o el shawarma es un plato tradicional turco comúnmente encontrado en Medio Oriente y regiones vecinas, y que consiste en finas láminas de carne de cordero, pollo o ternera cocinada en un asador vertical, generalmente consumido con un pan plano como pide o pita junto con vegetales y otros acompañamientos. Sus versiones en dürüm u otras formas de fast food se han hecho populares en Europa como comida rápida, gracias a la influencia de emigrantes norteafricanos y turcos.



ATRÁS

TABBULE

El tabule también escrito como tabulé o más correctamente tabbule , es una ensalada oriunda de Siria y Líbano que es empleada a veces como acompañamiento del conjunto de aperitivos típicos de la zona. Se trata de un plato frío consumido en los calurosos meses de verano en todo el Mundo Árabe.

Sus ingredientes principales son perejil finamente picado, trigo bulgur, aceite de oliva, tomate, así como lechuga y otras hierbas aromáticas y servido con zumo de limón como aderezo. En algunas gastronomías del medio Oriente se suele emplear hojas de lechuga para servir. En amplias zonas del Magreb se prepara de forma similar, sustituyendo el bulgur por cuscús y un poco de perejil.



TAHINI

La tahini o tahina es una pasta hecha a partir de semillas de sésamo molidas que interviene como ingrediente en varios platos de Oriente Medio.

Salsa

La salsa de tahina está compuesta de:

- Pasta de tahini: sésamo (preferentemente tostado) molido, al que se añade líquido (agua, aceite de semillas o aceite de oliva) y una pizca de sal
- Dientes de ajo, aplastado
- Sal
- Zumo de limón
- Perejil, finamente picado

Es un ingrediente esencial del hummus (puré de garbanzos) y del baba ganush (puré de berenjenas). Puede tomarse también untada en pan (principalmente, en pan de pita) y aliñada, y con frecuencia se diluye en zumo de limón y agua, con adición opcional de ajo, para formar una salsa que acompaña diversos platos, como las brochetas de carne (los llamados pinchos morunos), la carne asada (shawarma), las croquetas de garbanzos o habas (faláfel), ensaladas, etc.



ATRAS

TOUM

Toum es una salsa de ajo típica de la cocina libanesa y de Siria. Es una salsa de las típicas de la gastronomía mediterránea elaboradas con una emulsión de ajo. Suele ser servido con platos de pollo a la brasa, mariscos, carnes a la brasa (servida en su parte final) y fiambres. Se suele emplear diluido en la elaboración de ensaladas.

Características[editar]

Se trata de una salsa con un fuerte contenido a ajo, empleada para condimentar ciertos platos. Los ingredientes básicos suelen ser cabezas de ajos, sal, zumo de limón y aceite de girasol/aceite de oliva. La mezcla suele ser machacada tradicionalmente en un mortero hasta que se hace cremoso. Se diferencia del alioli esta en su cantidad de ajo, mucho mayor en el toum.

A veces con el objeto de espesar la salsa se le añade huevo.



ATRAS

ZA'ATAR

Za'atar es una muy popular mezcla de especias cuyo empleo se centra en la cocina árabe del Oriente Medio. Esta mezcla es popular en algunas de las cocinas de Siria, Jordania, Líbano, Israel y Palestina y, en menor medida, Turquía. En algunas ocasiones se puede denominar a esta mezcla: zaatar, zatar o zahatar. Su sabor es ligeramente ácido y aromático. Combina con muchos alimentos.

Composición

El za'atar suele estar compuesto de tomillo, zumaque, semillas de ajonjolí o sésamo tostadas o no tostadas y sal. También suele llevar hierbas aromáticas tales como: ajedrea, mejorana, orégano, hisopo, comino o hinojo.

Empleo

Se suele emplear como condimento en carnes a la parrilla y vegetales, y mezclado con aceite de oliva forma una pasta que se emplea como una salsa para mojar para hacer anillos de sésamo. En la cocina de Oriente Medio el zaatar se puede hacer como una pasta y se elaboran pizzas diminutas.



ATRÁS

BEBIDAS

El alcohol está prohibido en Libia.
No hay muchas opciones aparte de bebidas gaseosas muy dulces. El agua hay que tomarla embotellada.

El café arábigo es una bebida muy apreciada generalmente por los habitantes del Líbano. Si describimos como bebidas a los refrescos podemos destacar el jellab, una deliciosa bebida preparada con uvas pasas y que se sirve con piñones; y el ayran, una bebida a base de yogur (Origen Turco). La gastronomía libanesa posee también la elaboración propia de vinos: especialmente los Châteaux Kefraya, Ksara y Musar. Entre las bebidas alcohólicas la más popular, el arak, que se mezcla con agua y hielo.

LAS DESTACADAS SON:

ARAK

CAFÉ BLANCO

ALMAZA

ARAK

Arak o araq es una bebida alcohólica anisada, destilada e incolora, producida en el Levante mediterráneo: Líbano, Siria, Jordania, Palestina, Israel, e Irak. La palabra viene del árabe araq que significa "jugo" o "sudor". El arak no debe confundirse con un licor de nombre similar, el Arrack.

El arak no se suele consumir tal como sale de la botella, sino que se mezcla aproximadamente 1/3 de arak y 2/3 de agua, y el hielo se agrega después. Esta disolución provoca que el licor tome una tonalidad opaca, con una apariencia lechosa. El arak se mezcla por lo habitual con té y con jugos, y se sirve con el Meze, que podría incluir docenas de pequeños platillos, que los bebedores del arak prefieren como acompañamiento, en lugar de un plato fuerte.



[atras](#)

CAFÉ BLANCO

¿Qué es el café blanco?

Vale decir que tanto el café blanco como el negro utilizan el mismo tipo de grano para ser producidos. Ocurre que con el café blanco, el proceso de tostado se modifica y por supuesto, se obtiene en el producto un sabor tan particular como llamativo, impregnado de suavidad. De esta manera, el café blanco se distingue del café negro en su proceso de elaboración y por consiguiente, el producto final posee características diferentes.

Por ejemplo, existen algunas diferencias ilustrativas que nos permitirán entender lo particular de la bebida y su producción. En el caso del café negro, y dependiendo de la densidad que quisiéramos obtener a la hora del consumo –más fuerte o menos fuerte- los granos de café se tuestan en períodos de tiempo distintos. Más tiempo de tueste, o menos tiempo de tueste, dependiendo el tipo de producto que se quiere obtener. El café blanco, por su parte, se tuesta acompañado de margarina y de esta manera –si bien no llega a ser blanco a pesar de lo que indica su nombre- obtiene una tonalidad más clara.



[atras](#)

POSTRES

Los postres de la cocina libanesa suelen ser bastante dulces y estar compuestos de uno o varios siropes empleados artísticamente para que sean deliciosas. Entre los postres más populares destacan: el baklava, la halva (se trata de una pasta de sésamo dulce cubierta con frutas y nueces), los sabrosos kunafi (una pasta dulce en forma de lazo rellena con queso blanco dulce, nueces y sirope) y las ma'amul que se tratan de unas galletas hechas de dátiles a las que se les da forma con un molde de madera...



fin

SMEN

El smen (denominado a veces sman, e incluso semnéh) se trata de una mantequilla clarificada hecha a base de leche de cordero y que tiene un sabor punzante y agradable. Esta mantequilla se emplea frecuentemente en las gastronomías árabe y sobre todo es un ingrediente fundamental en algunos platos de la marroquí (por ejemplo en el cuscús). Su sabor recuerda mucho al ghee (mantequilla clarificada de leche de vaca) empleado en la cocina de la India.

