

Curso de cocina árabe

Contenido del curso

Clase 1: El Mundo Árabe, y su gastronomía

- Tahina
- Mezcla egipcia de especias y nueces tostadas
- Cuscús

Clase 2: Los ingredientes del Mundo Árabe

- Arroz árabe
- Limones encurtidos a la sal
- Laban
- Koshari o Lentejas con arroz

Clase 3: Las especias más utilizadas

- Carne con comino
- Huevos con dátiles
- Albóndigas de papas
- Carne para relleno - Assag

Clase 4: Los frutos que introdujeron los árabes

- Salsa de tamarindo
- Ensalada de naranjas y agua de azahar
- Tajine de cordero con frutas

Clase 5: Las bebidas más típicas

- Café al estilo árabe
- Agua de azahar

Clase 6: Los panes árabes

- Pan árabe o de pita
- Khobz

Clase 7: El Cuscús y el kebab, dos platos muy conocidos

- Cuscús de carne
- El Kebab

Clase 8: Utensilios de cocina y técnicas de cocción

- Tayin de pollo con limón en salmuera y aceitunas
- Maqluba de berenjenas
- Kofta de camarones
- Habas germinadas fritas

Clase 9: El menu completo

- Falafel con vegetales
- Kibbeh relleno
- Ferik

Clase 10: La cocina libanesa, una de las más conocidas

- Kibbeh
- Babaganouj de berenjenas
- Arroz con carne y frutos secos

Clase 11: La cocina de Argelia

- Chorba
- Burek
- Chakchouka

Clase 12: La cocina de Egipto

- Foul medammes o Mudammas
- Hummus con Tahina (ensalada de garbanzos)
- Molokheya
- Kofta de cordero
- Baklava

Clase 13: Lo que se come en Jordania

- Mansaf

- Musakhan (Pollo caliente)
- Mahshi de calabacines

Clase 14: La gastronomía de Siria

- Baba ghanoush
- Kubbe nayeh
- Huevos con papas

Clase 15: Gastronomía y cocina palestina

- Burekas
- Berenjenas rellenas
- Pescado al horno, con aceite y limón

Clase 16: La cocina de Marruecos

- Sopa de Kofta
- Sardinas fritas
- Tajine de pollo
- Harisa de maíz

Clase 17: La cultura del té en la gastronomía marroquí

- Conitos o galletas ma'moul

Clase 18: Las comidas en la Península Árabe

- Arroz con aves
- Arroz frito con higaditos y molleja
- Warak enab

Clase 19: Gastronomía del Magreb

- Lentejas con macarrones a la Libia
- Chakchouka (Pisto de Verduras con Huevo)
- Carne con arroz y tomate
- Tabouleh

Clase 20: Gastronomías de las Etnias (La cocina de los bereberes)

- Tejin berebere de cordero
- Kabsa
- Pescado asado con aceite y limón

Clase 21: La cocina sefardí

- Costillas con miel
- Patas de cordero
- Cazuela de habas
- Almendrados

Clase 22: Para concluir algunas costumbres gastronómicas

- Salata de berenjena a la bulgara (kiopolu)
- Berenjenas fritas kon yogur

El Mundo Árabe, y su gastronomía

Cuando decimos cocina árabe, no nos referimos a un país específico, como por ejemplo Arabia Saudita, pues el término "árabe" es un término cultural y lingüístico que engloba a una cantidad de países en los que se hablan árabe como su primer idioma y que están unidos por la cultura y por la historia.

No podemos considerarlos una sola raza pues algunos tienen ojos azules y pelo rojo como los irlandeses; muchos tienen piel oscura o aceitunada como los de la India y muchos otros están entre ambas características, con lo que queremos decir que no es una raza absolutamente definida como la de los chinos.

Y tampoco, al hablar de su cocina podemos tipificarla como una cocina musulmana, pues aunque la mayoría de los árabes son musulmanes, hay también millones de árabes que son cristianos especialmente los libaneses, pues en el Líbano, hubo una mayoría cristiana hasta que estalló la guerra civil, millones de árabes también son judíos, y otros tienen diversas religiones sean de raíz cristiana o no.

Entonces el término correcto para referirnos a este tipo de cocina sería "La gastronomía y la cocina del Mundo Árabe" y cuando vayamos a degustar este tipo de comida, no es correcto

decir vamos a comer comida árabe, lo más lógico y gastronómicamente correcto sería nombrar el lugar del cual procede esta comida: “Comamos comida Libanesa” por ejemplo o “Vamos a comer comida sefardí”.

La cocina del Mundo Árabe consiste en aquella que se prepara en 22 países distintos

Que tienen características propias y que sin embargo están unidos en el uso de las técnicas de cocinar y por el uso de las especias que le dan a esta cocina ese sabor tan especial.

En la gastronomía del Mundo Árabe, encontramos recetas del Oriente Medio y África del norte: Argelia, Bahrein, las Islas de Comores, Djibouti, Egipto, Irak, Jordania, Kuwait, el Líbano, Libia, Marruecos, Mauritania, Omán, Palestina, Qatar, Arabia Saudita, la Somalia, Sudán, Siria, Túnez, los Emiratos, y el Yemen árabes Unidos.

Irán y Turquía no son países árabes y sus idiomas oficiales son el Farsi y el Turco, así que es incorrecto decir que su cocina es árabe aunque sus gastronomías tengan similitudes sobre todo en el uso de las especias.

Los países árabes tienen una diversidad rica de comunidades étnicas, lingüísticas y religiosas que incluyen a los kurdos, los armenios, los Beréberes y otros.

Hay más de 300 millones de árabes y su gastronomía es el conjunto de cocinas pertenecientes a los países árabes o el conjunto de comidas tradicionales a los ciudadanos que habitan los estados árabes del golfo, los de la península arábiga y los países del norte de África.

La cocina Árabe además ha tenido una influencia y una mezcla bien equilibrada de características gastronómicas de los países mediterráneos y de la cocina de la India, sobre todo de esta última en el empleo de las especias, recordemos que los árabes se caracterizaron por ser comerciantes de especias y géneros, y se dejaron influenciar mucho por los países con los cuales comerciaban.

Tahina

Uno de los ingredientes más representativos de esta gastronomía

Ingredientes: 2 cucharadas grandes de semillas de ajonjolí molidas, 1 diente de ajo machacado, Pimienta negra, comino molido a gusto y una pizca de cayena molida, Agua, 2 cucharadas pequeñas de vinagre, 1 limón.

Preparación: Mezclar el ajonjolí el con ajo, comino, pimienta, limón y vinagre. Añadir agua poquito a poco y mover continuamente hasta formar una masa suave pero no líquida. Rociar con muy poco aceite y adornar con dos hojitas de perejil.

Mezcla egipcia de especias y nueces tostadas.

Ingredientes: En partes iguales combinamos semillas de sésamo, semillas de comino, semillas de cilantro, avellanas peladas, garbanzos tostados, sal, pimienta negra en grano, tomillo silvestre fresco o menta, y las molem en un mortero hasta lograr una mezcla fina.

Preparación: Este es una mezcla cuyo nombre egipcio es dukkah. Plato de la “cocina del Mediterráneo”. Un montículo de esta mezcla aromática le hará disfrutar de su comida. Prepárela en grandes cantidades y guárdela en recipientes al vacío. Sírvala como un platillo con pan y aceite de oliva aromatizada con frutas. Este preparado de especias con avellanas molidas y guisantes orientales tostados procede de Egipto. Se sirve con pan, se moja éste en aceite de oliva y luego en el dukka.

Composición

El Cuscús

El cuscús se hace tradicionalmente con sémola de la parte dura del trigo molida de tal forma que no se ha llegado a convertir en harina. La forma usual de cocinarlo es colocar la sémola de trigo en una cuscusera especial que, como las vaporeras, tiene un colador por encima de la cazuela. En la parte de abajo se prepara un estofado de carne con verduras, de la que el

cuscús es guarnición. Al final, tras varias horas de vaporizarlo, removiendo y rectificando lo necesario, se consigue una pasta suelta, vaporosa y desbordante de aroma. Dependiendo del país el cuscús se prepara de una forma u otra. Pero normalmente se hace para acompañar platos de cordero, pollo (típico de Marruecos) y verduras, todo acompañado del indispensable harissa, puré de pimientos rojos picantes secos. El Mughrabia es una especie de cuscús de tamaño de grano grande (casi de garbanzo) típica de la cocina libanesa

Cuscús

Ingredientes: ½ kg de cuscús preparado (Se vacía la caja de cuscús preparado en una fuente y se agrega ½ vaso de agua, aceite y un poco de cúrcuma. Se deja reposar ½ hora para que absorba los líquidos. Se revuelve bien, se pasa a un colador y se cocina al vapor sobre la sopa, durante media hora. Se vuelca el cuscús a la fuente y se repite por segunda vez todo el proceso. Se retira el colador de la olla, se vuelca el cuscús en la fuente y se lo revuelve con un tenedor para que no se formen terrones)

200 g de garbanzos secos, 1 pollo cortado en 8, 4 zanahorias, 2 cebollas, ½ kilo de ahuyama o calabaza, Algunas flores de coliflor o repollo blanco, 3 papas, 1 cucharada al ras de sal, ½ cucharadita de cúrcuma.

Preparación: Remoje los garbanzos durante la noche en agua ligeramente salada. Cuélelos y cocínelos en agua con ½ cucharadita de sal una hora. En un caldero grande fría ligeramente la cebolla y se agregan todas las verduras (salvo la ahuyama) y el pollo. Se añaden 2 litros de agua y se lleva a hervor, agregue los condimentos y siga cocinando a fuego bajo por una hora, sobre esta sopa cocine el cuscús al vapor. Agregue los garbanzos cocinados y la ahuyama a la olla con sopa, siga cocinando una hora más a fuego bajo, retire las verduras con una espumadera y escúrralas manteniéndolas calientes, igual hágalo con el pollo. Sirva en una fuente honda el cuscús sobre el cual se colocan las verduras y el pollo, y en una fuente aparte se sirve el caldo.

Los ingredientes del Mundo Árabe - Arroz árabe - Limones encurtidos a la sal - Laban - Koshari o Lentejas con arroz.

La cocina del Mundo Árabe es una exquisita combinación de diversas culturas que se han entremezclado por un idioma en común, donde destaca por ejemplo el exotismo de la cocina que nos viene del Líbano, o el raigambre y la sencillez de la gastronomía del magrebí (este es un término más bien geográfico, que describe los países de lengua árabe que comprenden el norte de África) o los elementos externos a esta cultura como son las especias de la India y de Irán, sin olvidar la influencia de los Ibéricos, pues España estuvo muchos años dominada por los árabes.

Sin embargo existen ingredientes básicos que son comunes entre todas estas gastronomías que denominamos Cocina del Mundo Árabe, entre las que podemos destacar el empleo de la carne del cordero, el kefir (o yogur), la utilización de hierbas finas especialmente la menta y el tomillo, las cuales mezclan para darles el nombre de Zataar, el té de Ceilán, el ajonjolí, el curry inglés, el ajo, la canela, el azafrán y la cúrcuma para dar color, el uso del trigo, en los platos de cuscús (couscous), tan tradicionales de esta cocina y también el consumo del pescado fresco, sobre todo en los países que tiene costas hacia el mediterráneo.

La cocina árabe es refinada, aromática y una de las más antiguas del mundo. Considerada también de las más saludables. Además del empleo de verduras y carnes que se emplean en la mayoría de sus platos, se caracteriza también por los siguientes productos que son comunes y básicos en todos los países que componen esta gran región:

Las hierbas aromáticas

Donde se prefiere el perejil de hoja lisa y no el rizado que utilizamos más en nuestra cocina occidental, también prefieren como nosotros el agri dulce sabor del cilantro fresco, que utilizan

especialmente para aderezar ensaladas y como aliño. Pero la reina de las hierbas para los árabes parece ser que es la menta, la cual les gusta fresca y la toman también en infusión (el famoso té verde árabe) y que condimenta muchos de sus platos con carnes y verduras.

Las legumbres

Importantes fuentes de proteínas, sobre todo en zonas donde las proteínas de la carne son algo escasas, tal vez debido a lo agreste de algunas zonas. Prefieren sin embargo al garbanzo y a las lentejas y son muchos los platos que se preparan con ellos, intervienen tanto en sopas como en guisos y ensaladas o purés, entre los que se destaca el muy popular hummus, que es un plato de origen libanés.

Tahina

Los países del mediterráneo sudoriental utilizan ampliamente este producto en el cual el ajonjolí o sesamo es el ingrediente principal de esta pasta compacta y tan energética, que se usa para aderezar ensaladas y verduras, pero es ingrediente en todo el Mundo Árabe. Con tahina se hacen algunas salsas básicas de esta cocina o se utiliza simplemente como nosotros utilizamos la mantequilla, untándola sobre el pan.

La miel

Es uno de los ingredientes principales de los sabrosos pastelillos que son tan famosos en todo el mundo, pero también la utilizan para dar un toquecito dulce a los guisos de carne.

El encurtido de limón

Para aromatizar las ensaladas y las tajines, aunque también prefieren el limón fresco al vinagre.

El bulghur

Cereal de granos enteros de trigo cocidos al vapor que luego son secados muy bien y molidos para facilitar la cocción y la digestión rápida. Su agradable sabor a nueces y su textura tan ligera lo hacen uno de los preferidos de este tipo de cocina.

El aceite

Prefieren los aceites vegetales para guisos y fritos, destacándose el de maíz, girasol o de nueces y para aderezar en frío utilizan el aceite de oliva.

Las aguas aromatizantes

El agua de rosas la utilizan para aromatizar tanto guisos, como postres y bebidas. El agua de azahar o de flores de naranjos da fragancia a los pasteles.

Semneh

Conocida desde los tiempos bíblicos esta es una mantequilla clarificada y muy fuerte hecha a base de leche de cordero y que tiene un punzante y agradable sabor, esta mantequilla se emplea frecuentemente en esta cocina y sobre todo es un ingrediente fundamental en algunos platos de la cocina marroquí, con la cual dan sabor a ciertos platos de carnes y couscous. La mantequilla es puesta en un caldero y se lleva a punto de hervor hasta que la grasa que contiene se hace translúcida (transparente) como una lágrima. En este instante se retira del fuego y se deja reposar en recipientes sellados, pudiendo llegar a aguantar más de un año sin abrir.

Laban

Es el yogur espeso que sazonado con un poco de sal, perejil picadito y aceite de oliva acompaña al pan árabe, pero cuando es dulce se toma como postre. El yogur es también un ingrediente especial en la preparación de salsas y aderezos para ensaladas verdes.

Las verduras

Se prefiere el pepino, la berenjena, la cebolla y los ajos. Con cebolla y ajos preparan la mayoría de sus platos mas representativos, pues son ingredientes básicos en esta cocina. El pepino da frescor a sus ensaladas y la berenjena forma parte primordial de algunos guisos o se prepara en cacerolas al horno.

Los frutos

Dentro de la cocina el empleo de frutas frescas se limita fundamentalmente a cítricos como naranjas, limones, limas y cidra, entre los frutos secos prefieren las almendras, los pistachos y los piñones utilizandolos habitualmente tanto en platos salados como en dulces y pasteles.

La carne del cordero

Es la más preciada en esta gastronomía, es imprescindible para las grandes celebraciones, pero también muy habitual en la cocina casera y diaria. Frita, asada o guisada, forma parte de multiples recetas de esta cocina.

Otras carnes

Aves como el pollo, el pichon y la codorniz, y carnes como de ternera y cabrito también forman parte de la gastronomía del Mundo Árabe, pero en menor proporción.

Arroz árabe

Ingredientes

½ taza de mantequilla o margarina

1 ½ taza de arroz

1 cucharadita colmada de pimienta negra

1 de canela en polvo

1 litro caldo de gallina o verdura

Sal si es necesaria

Preparación

Derrita la mantequilla en un caldero hondo y ancho y sofria el arroz revolviendo constantemente hasta que blanquee y dore ligeramente, luego espolvoree las especias y agregue alrededor de 3 tazas de caldo caliente. Revuelva, rectifique la sal y lleve a una ebullición suave cocinando sin tapa durante diez minutos, baje el fuego a mínimo y tape la olla, probablemente no necesitara algo más de caldo pero en todo caso añada la taza restante bien caliente si la necesita. Cuando el caldo se haya sido absorbido, apague el fuego, tape con un paño húmedo y deje que esponje. Sirva caliente acompañando carnes o vegetales.

Limones encurtidos a la sal

Son muy fáciles de preparar en casa y darán un toque especial a tus platos árabes, principalmente cuando forman parte de los aderezos en tajines y ensaladas.

Ingredientes

Limones pequeños en cantidad que se desee.

Agua suficiente.

Sal.

Preparación

Haga un corte en cada limón, por la mitad a lo largo pero sin cortarlos del todo (corte no profundo), dejando ambas partes unidas por ambos extremos. Apriete entre las palmas de las manos un poco cada uno de los Limones de manera que el corte se abra un poco. Frote con abundante sal el interior de los Limones. Meta los Limones en un frasco de vidrio con tapa hermética previamente esterilizado (hiervalo en agua durante 15 min). Llene el bote de agua templada con los Limones dentro, procurando que quede la menor cantidad posible de aire en el interior. Tape muy bien y guarde el frasco a la sombra, puede ser dentro de un alacena y

dejelos macerar 15 días. Pasados los días de maceración ya puede disfrutar de ellos. Los que no use se deben mantener en el bote, tapados en un lugar fresco.

Laban (6 Porciones)

Ingredientes

1 litro de leche

1 tacita de yogur natural, sin sabor

Preparación

Hierva la leche y retírela del fuego dejandola entibiar, mientras tanto, bata yogur natural en una olla si es enlozada mejor, cuando la temperatura de la leche baje a unos 45 grados, (si no tiene un termómetro de cocina meta su dedo meñique limpio y soporte la cuenta hasta diez), agregue el yogur poco a poco a la leche, removiendo para mezclar completamente. Tape y envuelva la olla con una toalla o un paño grueso. Deje reposar de 8 horas o hasta que cuaje. Sirva frío. Si en esas 8 horas no ha cuajado el laban quiere decir que la temperatura ambiente no era la adecuada. Coloque la olla, tapada, a baño María sin hervir, entre 45 a 60 minutos y deje enfriar. Se sirve muy frío como acompañante de diversos platos, como los rellenos, o carnes. También es la base de otras recetas como, sopas y dulces.

Koshari o Lentejas con arroz

Ingredientes

1 vaso de lentejas con piel

1 vaso de macarrones (anillos)

1 vaso de arroz

3 cucharadas de aceite

Sal y pimienta

Taqleya: 1 cebolla grande en aros fritos

4 cucharadas de aceite

Salsa: 1 vaso de tomate triturado o salsa de tomate - 1 cucharada de vinagre- sal- cayena- 1 cucharada de aceite

Preparación

Para la salsa, caliente el aceite, añada el tomate, deje hervir, añada el vinagre, la sal, la cayena, deje hervir a fuego lento hasta que este espesa. Prepare el Koshari, lave las lentejas, pongalas en una olla con agua suficiente y cocinela, hasta que esten casi hechas. Añada el arroz lavado, y agua suficiente para cubrirlo. Deje hervir, cocine a fuego lento, mientras cocina los macarrones, hasta que esten listos y siguiendo las instrucciones del paquete, escurralos. Caliente el aceite, viértalo sobre el Koshari. Para servir el Koshari, ponga una capa arroz con lentejas, luego los macarrones cubiertos por la salsa de tomate. Adorne con los aros de cebolla frita.

Las especias más utilizadas

Históricamente, las especias se utilizaban para disimular el mal sabor que pudieran tener los alimentos por su mala calidad o por la falta de aparatos de refrigeración, estas especias son muy similares a las usadas en la India. Pero se destacan más básicas las que enumeramos a continuación:

La cúrcuma y el azafrán: La primera es un rizoma parecido al jengibre y el segundo es un pistilo de una flor y considerada la especia más cara del mundo, ya que se necesitan más de 60.000 flores para un kilo de azafrán. Ambas se utilizan para dar color y aroma a platos que contengan arroces y algunos guisos, siendo mas común la cúrcuma por ser más económica y

utilizándose el azafrán para platos muy especiales. En Marruecos utilizan la cúrcuma para condimentar las carnes.

El clavo y el anís dulce (el chiquitito y criollo que parece una semilla de comino, no el estrellado que utilizan en la cocina asiática). Ambas especias de aroma intenso y sabor dulce se utilizan mucho en la repostería y para aromatizar los licores. El clavo es un capullo de flor seco originario de las Molucas, y el anís ha sido utilizado desde la era prehistórica, cosa que se ha comprobado en restos arqueológicos.

El jengibre de origen asiático, fue introducido por los árabes en África. Lo consumen fresco o seco. Conservado en agua salada o confitado.

La canela al contrario que en la cocina occidental, es utilizada en mucho guisos de carne, también en la repostería.

La pimienta (verde, blanca o negra) también forma parte de las especias básicas de esta cocina.

Alhova: Semillas de origen mediterráneo oriental, con un sabor amargo y picante sazona los guisos. Da un toque especial a las ensaladas y adereza las sopas.

Coriandro o semillas de cilantro, se utilizan tanto en platos salados como dulces y son el principal aderezo de la carne picada kafta.

Nuez moscada, comino y cardamomo, solas o molidas y mezcladas estas especias se usan para condimentar el cuscús y todo tipo de carnes.

Carne con comino

Ingredientes

½ kilo carne de ternera cortada en trozos pequeños.

1 cebolla rallada

5 dientes de ajo machacados

2 cucharadas grandes de aceite

1 vaso de agua

1 cucharada de comino molido

Sal, pimienta y especias al gusto

Preparación

En un caldero profundo fría la cebolla hasta que tenga color dorado, incorpore la carne y mueva hasta que se absorba todo el agua. Añada los ajos y revuelva hasta que tengan un color dorado. Añada el agua, las especias y tape. Cocine a fuego lento con cuidado de vigilar de vez en cuando, si la carne necesita agua se le añade un poco de agua hirviendo y se sigue cocinando a fuego lento hasta que esté tierna. Se puede sustituir el agua por tomate triturado o por un caldo.

Huevos con dátiles

Ingredientes

Huevos

Dátiles prensados sin hueso

Mantequilla

Sal y pimienta

Preparación

Corte los dátiles en trozos muy pequeños y frialos en mantequilla muy caliente a fuego lento, moviendo constantemente (saltee). Bata los huevos, salpimentelos, echelos encima de los dátiles,

y remueva como para hacer huevos revueltos. Sirva caliente con pan de pita.

Albóndigas de papas

Ingredientes

½ kilo de papas cocidas y machacadas.
Carne picada y preparada "Assag" con piñones
2 cucharadas de perejil picado
2 huevos
1 cebolla pequeña rallada
Pan rallado
Sal y pimienta al gusto

Preparación

Mezcle las papas machacadas (puré) con 1 huevo, la cebolla, perejil, sal y pimienta y amase todo. Tome un poco de puré y forme un huevo, ahueque y rellene con Assag, y empane (pase por harina, huevo y pan). Meta las albóndigas en la nevera ½ hora antes de freir en aceite bien caliente.

Sirvalas en un plato y adorne con las rodajas de tomate y hojitas de perejil.

Carne para relleno Assag

Ingredientes

½ kilo de carne picada
2 cebollas grandes picadas
2 cucharadas de aceite de oliva
Sal, pimienta y especias (pueden ser nuez moscada, canela, tomillo)
1 taza de piñones fritos

Preparación

Mezcle en un tazón todos los ingredientes. Eche la mezcla en el aceite muy caliente, y saltee constantemente en fuego lento.

Añada un vaso de agua y dejar cocer a fuego lento durante 30 minutos hasta que el agua se absorba, esta carne se puede comer sola o sirve para rellenos de papas, o pasteles.

Los frutos que introdujeron los árabes

Los árabes por su comercio con el oriente introdujeron a Europa algunos frutos, muchos de ellos revolucionaron la gastronomía del mundo, luego los españoles trajeron muchos de estos frutos a América y realizaron un intercambio alimentario muy importante, los más destacados son los siguientes:

De China llevaron a Europa el damasco y lo llamaron albaricoque, y fueron los creadores de los “orejones” que son pedazos de frutas desecadas, y que han formado parte de muchos postres y compotas, incluso en América.

El dátil que los árabes consumían fresco y llamaban pan del desierto, lo comercializaron desecado para formar parte de panes y pasteles. El dátil se utiliza en cantidad de postres exquisitos.

La granada que es tan popular en España la llevaron los árabes desde Persia, y también introdujeron su cultivo en los países árabes al norte de África.

El tamarindo llamado por los árabes “dátil indio”, está incluido en la cocina del Mundo Árabe como una especia.

La almendra que es un ingrediente básico de la repostería árabe y que también forma parte de algunos platos salados, especialmente para darles una capa crujiente a carnes de ave.

El higo cuyo origen es el oriente próximo.

El limón, la lima y la cidra, confitados en azúcar son la base del popular acitrón.

Salsa de tamarindo

Ingredientes

1 taza de pulpa de tamarindo

4 cucharadas de vinagre

3 cucharadas de azúcar

½ cucharada de sal

½ vaso de agua

1 ½ cucharada de salsa de tomate o ketchup

1 cucharita de harina de papa

Agua para disolver la harina

Preparación

En una sartén, hervir por un minuto el vinagre, añada la pulpa de tamarindo y disuélvala. Agregar el azúcar y hervir por 1 minuto. Agregar la sal, medio vaso de agua, la salsa de tomate o ketchup. Hervir 1 minuto. Agregar la harina disuelta en agua. Hervir un minuto. Retirar del fuego. La salsa no debe estar ni muy suelta ni muy espesa.

Ensalada de naranjas y agua de azahar

Ingredientes

7 naranjas bien amarillas

1 cucharada de canela en polvo

6 cucharadas de agua de azahar

1 frasco pequeño de cerezas marrasquino

1 limón
Hojitas de menta

Preparación

Saque el jugo a dos de las naranjas y resérvelo en la nevera. Pele las otras naranjas retirando toda la piel blanca bajo las cascarras, y cortelas en rodajas, retire con cuidado las semillas, dispongalas en un plato para ensalada y agregue las cerezas escurridas. En una taza prepare el aderezo uniundo el jugo de naranjas, el jugo de limón, la canela y el agua de azahar y bañe las frutas. Adorne con las hojas de menta, y meta al refrigerador para que este bien fresca al momento de servir.

Tajine de cordero con frutas

Ingredientes

1 kilo de carne de cordero (en un solo trozo)

1 cebolla grande picadita

Espicias: 1 rama de canela, 2 cucharadas de cúrcuma, 2 cucharadas de comino molido, 1 cucharada de jengibre en polvo.

Frutas: 12 ciruelas pasas, 12 dátiles, 12 orejones de damasco.

4 cucharadas de aceite de oliva

1 taza de garbanzos cocidos, o una lata

2 tazas de ahuyama (calabazas) pelada y cortada en cubitos

2 cucharadas de semillas de ajonjolí (sesamo) tostadas

Sal y pimienta al gusto

Agua en cantidad necesaria

2 cucharadas colmadas de miel

Preparación

En una tajine o en su defecto en un caldero con tapa, carne, espolvoree con las especias, salpimiente y riegue con aceite de oliva. Cubra con agua al ras y cocine parcialmente tapado durante 1 hora y medía. Añada las frutas, la ahuyama, los garbanzos y riegue con la miel, cocine durante 20 minutos más, apague y deje reposar. Al momento de servir, espolvoree con las semillas de ajonjolí.



Las bebidas más típicas

Consideradas un simbolo de hospitalidad, en un mundo donde esto es muy importante, las bebidas árabes son un rasgo interesante y muy característico de esta gastronomía. Además de refrescar en climas tan calidos y deserticos, y energizar, algunas son consideradas autenticas infusiones medicinales.

A pesar de que fueron los árabes quienes descubrieron el proceso de la destilación, por lo cual se consiguieron bebidas alcohólicas de mayor grado, tanto así que la palabra alcohol es una palabra de origen árabe; el termino árabe original alghool significaba fantasma o espíritu maligno y originalmente se entendió como el zumo fermentado de las uvas, existe la prohibición del alcohol en el Islam y como la mayoría de estos países son musulmanes,

cuentan que al leer el Corán los musulmanes vaciaron todo el alcohol que tenían en las calles de Medina y abandonaron completamente el hábito de consumir bebidas alcohólicas.

Hay que destacar que los restaurantes exclusivos de comida árabe no usan o no deberían usar alcohol en sus preparaciones y que los árabes que son musulmanes no pueden comer alimentos que contienen alcohol por ello no comen los menús de las líneas aéreas, particularmente en vuelos internacionales ya que contienen casi invariablemente platos (incluyendo los postres) que tienen alcohol, aunque sea vino.

Los árabes desarrollaron un gusto especial por las infusiones de plantas, (especias, semillas y frutas) y algo que caracteriza a la cocina del Mundo Árabe es el consumo del té especialmente "a la menta", y este podemos encontrarlo en todos los países de Oriente hasta llegar a la India. En Egipto y en Sudán la especialidad es el carcadé que es un té rojo que se hace por la infusión de las flores secas del hibiscus que nosotros en Venezuela llamamos cayena.

Algunas de las bebidas más características son las siguientes:

Airan: La toman los beduinos como un refresco, sobre todo en los ardientes veranos del desierto, se ofrece antes de la comida pues tiene propiedades digestivas, así que es como un aperitivo que prepara el estómago para aceptar las comidas condimentadas. Su preparación es muy sencilla, simplemente vacíe en una jarra tres tazas de yogur, y dilúyalos con tres vasos de agua, agregue una ramita de menta fresca, un ajo pelado y machacado, una cucharadita de sal y cubitos de hielo, revuelva muy bien con una cuchara larga de madera, hasta que tenga la consistencia de un jálabe, consumalo bien frío en vasos largos con hielo.

Agua de rosas: forma parte importante dentro de la gastronomía, la utilizan así como en la cocina occidental utilizamos por ejemplo el extracto de vainilla, el agua destilada de las rosas rojas, se usa para aromatizar tanto platos dulces como salados en la cocina del Mundo Árabe, y para la preparación de refrescantes bebidas. En los países árabes suelen añadir a un vaso de agua bien fría, una cucharadita de agua de rosas, pues esta tiene propiedades digestivas y diuréticas, además de combatir el mal aliento, y dejar la boca fresca.

Agua de tamarindo: Es una bebida muy popular, especialmente en Siria e Irak, simplemente se pone a remojar en agua mineral la pulpa del tamarindo, hasta que suelte sus semillas negras, es muy agradable su sabor y muy refrescante, los árabes, le agregan unas gotas de limón y azúcar al gusto, lo toman frío con bastante hielo picado, y luego de la comida pues consideran que es digestivo y energizante.

Al qahwa: Es el café árabe símbolo de la hospitalidad, su degustación es todo un ritual. Se sirve caliente y sin azúcar, su sabor es amargo.

Jugo de granadas: Recomendada por Mahoma, es uno de los zumos preferidos por los árabes musulmanes, mezcle $\frac{1}{2}$ litro de zumo de granada con el jugo de un limón, una cucharada de agua de azahar, azúcar a gusto y agua mineral (con gas si lo desea) sirvalo con bastante hielo picado.

Jarabe de menta: Auténtico elixir medicinal, como muchas de las bebidas árabes, que son refrescantes y reconfortantes. Los jarabes de miel, manzana y limón, son muy beneficiosos para la salud, pero el de menta es muy apreciado dentro de esta gastronomía, pues consideran que fortalece el estómago y beneficia mucho al hígado. Lo preparan vertiendo un litro de agua, en una olla amplia, se le añaden un puñado de hojas de menta y de albahaca fresca, piel de naranja, 3 clavos de especias y azúcar al gusto. Se lleva todo a ebullición, se apaga y se deja reposar 5 minutos. Se sirve caliente y con bastante azúcar.

Leche de almendras: Es una bebida ideal para el verano, famosa por figurar en los relatos de "Las mil y una noches", su preparación es muy sencilla, triture $\frac{3}{4}$ de taza de almendras peladas, en la licuadora, agregue azúcar al gusto y $1 \frac{1}{2}$ taza de agua, procese hasta lograr una mezcla emulsionada y homogénea, agregue entonces $\frac{1}{2}$ litro de leche, y una cucharada de agua de azahar (flor de naranjo) cuele por un liencillo, y sirva con bastante hielo picadito.

Té a la menta: Esta es una bebida muy común en el Mundo Árabe, y también la bebida nacional de Marruecos, como símbolo de hospitalidad que nunca debe rechazarse cuando nos lo ofrecen. Prepárelo fácilmente, enjuague la tetera con agua hirviendo para calentarla, ponga té verde chino, un puñado de hojas de menta frescas, trituradas a mano, añada azúcar y luego agua hirviendo, tape y deje que repose durante 5 minutos, sirvalo caliente.

Dice la leyenda que un pastor árabe llamado Ali, buscando un regalo diferente y magnífico, que le diera la oportunidad de reconquistar a su amada princesa Jazmín, trabajó durante tres años, día y noche, sin descansar, buscando tan ansiada ofrenda. Para no quedarse dormido, comenzó a tomar una infusión que había descubierto casualmente cuando unas bayas de un arbusto cercano cayeron en el agua donde hervían sus alimentos. Desde ese momento nació el amor por esta infusión y fueron los árabes quienes la regalaron al mundo.

Esta es la receta más tradicional para preparar el
Café al estilo árabe

Ingredientes (para 1 taza)

15 gr. de café molido

12 gr. de azúcar

1 taza de agua

Preparación

Ponga en la cafetera especial el café, al azúcar y el agua que se necesite, respetando las proporciones (dependiendo de las tazas que desee preparar). Mezcle con una cuchara y deje que hierva hasta que suba, retire del fuego. Espere unos minutos, mezcle y ponga nuevamente sobre el fuego. Cuando suba otra vez, retire (esto debe hacerlo por 3 veces). Sacuda para que la espuma se aclare. Espere 3 minutos para que asiente la borra y sirva con cuidado en tacitas especiales que contienen la mitad del volumen de las tazas tradicionales.

El Café al estilo árabe está calificado como una bebida sin alcohol, y se consigue en todos los países que forman parte del Mundo Árabe, musulmanes o no.

Agua de azahar

Ingredientes

100 g de flores secas de naranjo

Agua fresca

Preparación

Remoje las flores en el agua y déjelas macerar un día. También puede preparar una infusión, colocando $\frac{1}{2}$ docena de flores por cada taza de agua hirviendo, tapado y dejar infusionar por 10 minutos.

Los panes árabes

El pan que dividió Jesús entre los Apóstoles en la última cena, llamado pan azimo, era, precisamente un pan árabe, el mas común que se prepara con ingredientes básicos es decir harina, agua, levadura, un poco de sal y un poco de azúcar.

Existen variaciones de este pan pero vienen dadas por ingredientes que se añaden a la masa para darles un sabor diferente dependiendo del estilo o el sabor que se quiera conseguir, para esto se sazonan con especias, con dulces de diferentes tipos, o bien, se dejan al natural, como pan blanco.

El más famoso de los panes es el llamado pan de pita, este pan es de origen árabe y casi no tiene miga, es plano, hueco en su interior, redondo u oval, y se elabora con harina de trigo, no es sometido a proceso de fermentación. Los hay de harinas comunes y de harina integral, grandes o pequeños.

El pan pita es más tostado que el pan árabe común que es mas bien blancuzco, pero en realidad la base para su preparación es la misma. En este pan no se utiliza grasa o mantequilla (manteca), por lo que es ideal para las personas en régimen dietético o que requieren controlar su peso.

Dentro de la gastronomía árabe, utilizan este pan redondo como un plato y con el acompañan carnes y vegetales; también combinado con ensaladas es delicioso.

En Egipto se preparan numerosos panes con diferentes tipos de harina, la mayoría de ellos son planos. Uno de los más característicos son los Aish (que son los mismos panes árabes) que se emplean como acompañamiento de otros platos y tan indispensable es este alimento en la mesa egipcia que la palabra para designarlo en árabe “aish”, también quiere decir “vida”.

El pan árabe tiene una textura suave y moldeable tan ligera que permite que sea utilizado como sustituto de vajillas y cubiertos (platos, cucharas y tenedores), tomando con un pedazo de pan los alimentos directamente de la fuente.

Pan árabe o de pita

Ingredientes

- ½ kilo de harina (2 tazas)
- 1 cucharada de levadura
- 1 cucharadita de sal
- 1 taza de agua
- ¼ de taza de leche
- 1 cucharada de aceite de maíz

Preparación

Mezcle la levadura con el agua y 2 cucharadas de harina para preparar una masa madre dejandola fermentar y espumar en un lugar cálido. Ponga en un tazón grande la harina restante, haga un hueco en el centro y vierta dentro el aceite con la leche y agregue la masa madre (fermentación) revolviendo todo energicamente hasta integrarlo. Amase muy bien

hasta lograr un bollo liso. Deje levar bien tapado hasta que duplique su volumen en un lugar cálido y lejos de corrientes de aire. Vuelva amasar para sacar el gas que se ha formado con la fermentación de la masa y luego divídala en 15 partes iguales, haciendo un bollo o una bola, en un tazón con harina meta cada pelota y enharinela para luego, estirarlas con un palo de amasar o rodillo y coloquelas separadas en placa enharinada. Deje levar de nuevo, bien tapado con un paño seco, durante 15 a 20 minutos en un lugar cálido.

Cocine los panes en horno moderado 170°C (350°F) durante 8 minutos. Retire y tapelos con un paño de cocina limpio para que no se endurezcan.

Khobz

Ingredientes

2 ½ tazas de harina integral de trigo
1 cucharadita de azúcar.
1 cucharada de levadura de cerveza fresca, a temperatura ambiente
1 cucharadita de sal
300ml de agua tibia
½ cucharadita de pimenton dulce en polvo
1/3 de taza de harina de maíz
1 cucharada de aceite de oliva
1 huevo ligeramente batido
2 cucharadas de semillas de ajonjolí (sesamo)
1 cucharada de mantequilla o margarina (manteca)
Harina integral de trigo para espolvorear

Preparación:

Precaliente el horno a fuego medio. En un tazón mezcle ½ taza de harina de trigo, con el azúcar, la sal, la levadura y el agua para preparar la masa madre. Luego, cubra con un film o metalo en una bolsa de plástico y reserve en un lugar cálido hasta que se forme espuma, es decir unos 30 min. Cierna el resto de la harina, junto con el pimentón y la harina de maíz, en un tazón grande, y añada el aceite. Haga un hueco al centro y vierta la mezcla con levadura paulatinamente, mientras incorpora las harinas con la cuchara de madera. Mezcle bien, con la cuchara de madera, hasta tener una masa, entonces, espolvoree una superficie con harina y amase hasta tener una pasta suave y flexible. Haga una bola y pongala en el tazón de nuevo, tape con un paño seco y deje leudar, en ambiente cálido, durante 20 minutos. Vuelque la masa leudada sobre la mesa enharinada, divídala en 16 porciones, dándoles forma de esferas pequeñas.

Luego, estírelas con el rodillo de amasar hasta tener círculos de uno 10 cm. de diámetro. Unte una placa de horno con mantequilla, y distribuya los panes separandolos, píntelos con el huevo ligeramente batido y rocíelos con las semillas de ajonjolí. Cubra con un paño nuevamente y deje reposar en lugar templado unos 20 a 30 minutos, hasta que la masa leve. Entonces, metalos al horno unos 12 minutos o hasta que esten doraditos.

El Cuscús y el kebab, dos platos muy conocidos

Se le llama alcuzcuz, alcuzcusu, del árabe beréber al-kuskus. En otros lugares cous-cous, couscous.

El cuscús tiene su origen en el Magreb, esa franja del atlántico mediterráneo que comprende a Marruecos, Argelia y Túnicia, en los tiempos de Carlos X, después de su "descubrimiento" y de la colonización por parte de los franceses, la receta exótica se propago a la cocina de todos los países que miran la cuenca del Mar Mediterráneo.

Antiguamente con esta palabra nombraban los árabes a un recipiente de barro o metal provisto de agujeros en la parte inferior, en el cual se cuece al vapor una sémola de trigo manipulada.

Hoy día, dentro de esta cocina, cuscús como le decimos en el occidente, también es la pasta de harina de sémola de granos duros, (a veces de trigo verde o cebada), procesada y reducida a granitos de trigo redondos que una vez cocida al vapor con agua caliente o caldos de carne, verduras o pescados, en la ahora llamada cuscúsera, acompaña los guisos hechos de varias maneras.

En los países del mundo árabe, acompañan el cuscús con ingredientes distintos según sea la cocina y la región que lo prepare, por ejemplo en Argelia se sirve con legumbres como los garbanzos, y las habas o con hortalizas como la alcachofa, calabazas, berenjenas, arvejas, papas, cardos y carne cuando es posible comerla, especialmente el cordero.

Hay algunos platos representativos que se hacen con cuscús como el mesfuf, que es el cuscús preparado con habas frescas y uvas pasas, el sahariano que es servido sin legumbres ni caldo, en Túnicia, el cuscús se acompaña con conejo, o con carnero además de los garbanzos que son parte importante de los ingredientes de esta cocina.

En Marruecos, el cuscús suele ir acompañado de carnero o de pollo, es servido con dos caldos: uno para remojar la sémola, y otro, sazonado con guindilla roja (chile o ají picante), para darle gusto.

El cuscús es uno de los elementos más comunes de los platos del norte Africano y más conocido posteriormente, debe ser de calidad, la sémola de trigo duro, pero también es importante el arte de amasar con la mano y de cocer la sémola, para separarla con los dedos.

El Kebab también es uno de los platos más conocidos en el occidente, y no es más que una brocheta de carne adobada de origen árabe y que recibe diferentes nombres según sea el país, el principal ingrediente de estos bocadillos es la carne asada de cordero que se corta en tiras, después se introduce en el pan de pita, acompañado de verduras y salsas picantes, de ajo o crema agria.

En todos los países occidentales ahora vemos como han proliferado los establecimientos que ofrecen comida rápida y uno de ellos son los conocidos Kebabs o pinchos de carne adobada.

Cuscús de carne

Ingredientes

1 ½ kilo de carnero (pecho y espalda) troceado
1 pollo limpio y en presas pequeñas
1 ½ taza de sémola de trigo
1 lata de 200 g de garbanzos cocidos (o garbanzos cocidos)
2 cebollas grandes picaditas
6 dientes de ajos machacados y picados
2 zanahorias grandes en cubitos
1 nabo grande en cubitos
2 ramitas de apio España en rebanadas finas
3 calabacines grandes cortados en cubitos
6 fondos de alcachofa
½ kilo de tomates
4 pimentones (pimientos)
1 ½ decilitros de aceite;
1 cucharada colmada de mantequilla;
1 cucharada de cada una de las siguientes especias: cilantro, jengibre, comino, canela y pimentón en polvo
2 clavos de especias
Una pizca de pimienta de Cayena;
Sal al gusto
3 litros de caldo
1 taza pasas de Corinto.

Preparación

En una tazon grande vierta la sémola de trigo rociela con 1 decilitro de aceite; agregue 1 cucharadita de sal, y desgranela entre los dedos, trabajandola para separarla y airearla mientras añade poco a poco ½ litro de agua, separar bien los granos, cuelela y en el mismo colador reservela. Si no tiene una cuscúsera, o una vaporera, vierta 1 ½ litro de agua en una olla donde pueda colocar el colador en la parte superior sin que el agua toque el colador y cocine la sémola al vapor, el nivel del agua se mantiene añadiendo el agua que sea necesaria. Deje hervir durante 30 minutos, saquelo y reservelo. En una olla ponga a calentar 2 cucharadas de aceite y rehogue el pollo y la carne de carnero hasta que doren, agregue la cebolla y salteela 2 a 4 minutos, añada el ajo, las especias y los clavos, vierta el caldo (o agua) hasta alcanzar el nivel de los ingredientes, salpimiente y cocine desespumando frecuentemente. Sobre este guiso coloque el colador con la sémola y las hortalizas y cocine al vapor durante 30 minutos Después de esa segunda cocción, vierta la sémola en una fuente honda y cúbrala con la mantequilla mezclando para que derrita, con un tenedor suavemente desgranela hasta que este bien suelta, ponga la sémola en el centro de una fuente, rodeela con los garbanzos y mantengala bien caliente. Saque la carne y las verduras de olla con una espumadera, coloquelas en una fuente honda y mantengala al calor.

La salsa de la cocción de la carne viertala en una salsera y aderecela con una pizca de pimienta de Cayena, al servir coloque las pasas de Corinto, por espacio de 5 minutos en agua hirviendo; escurralas y, finalmente, adorne con ellas la sémola. Sirva todos los elementos que constituyen este plato de cuscús al mismo tiempo y muy calientes.

El Kebab

Ingredientes

1 kilo de chuleta de ternera

3 cebollas en octavos

4 tomates grandes en octavos

2 pimentones verdes en octavos.

Para el marinado: 1 diente de ajo machacado, 2 decilitros de aceite de oliva, 2 cucharadas de vinagre, el zumo de medio limón, una pizca de sal, 2 cucharadas de salsa de tomate, 1 cucharada de mostaza, una pizca de pimienta y una pizca de pimenton.

Preparación

En un tazón una todos los ingredientes del marinado. Corte la carne en dados regulares he introduzca en el marinado durante 2 horas dentro de la nevera. Saque del marinado y en unos palillos de madera o varillas de brochetas intercale la carne y las verduras, ase los pinchos a la plancha o a la parrilla y acompañelos con arroz cocido bien calientes o dentro de panes de pita.

Utensilios de cocina y técnicas de cocción

Los árabes en la antigüedad consideraban que el mejor material para cocinar era el oro, y luego en su defecto la plata, pero esto fue prohibido por el Corán, además de ser algo imposible en nuestros días. La cocina árabe ha optado por utensilios comunes para la preparación de los alimentos y en algunos países han dejado los utensilios tradicionales decantándose por los utensilios comunes de la cocina occidental, aunque ellos tienen distintas creencias en cuanto a los materiales con los cuales deben estar hechos estos utensilios.

Hoy día, ya no se usan mucho los recipientes de barro o de cerámica vidriada excepto el Tajín, que viene a ser muy típico y lo tiene en casa para ocasiones especiales, y se prefieren las ollas de hierro, los árabes tienen la convicción de que al cocinar en ellos, y comer en ellos habitualmente se aumentan su excitación sexual y se fortalecen todos sus órganos. Y si se recubren de estaño, es mejor. Piensan que los recipientes de plomo y estaño, ya sean marmitas o fuentes, son buenos, aunque consideran que la cocción en ellos es lenta.

Recipientes de vidrio son buenos solo para comer y beber, pero no es posible cocinar en ellos porque se rompen.

Sobre los métodos de cocción la cocina árabe tiene algunas costumbres o creencias muy particulares, sobre todo, piensan que las tapaderas deben estar perforadas con agujeros pequeños facilitando de esta manera que salga por ellos el vapor que desprende de los guisos y que la fuente en la que se coloca la comida no debe taparse con muchas servilletas, sobre todo la carne asada y el pescado, pues sus vapores vuelven a ellos y adquieren un carácter venenoso.

Para freír, lo ideal es hacerlo en ollas o sartenes de estaño y de hierro pesado puesto que está establecida por el Corán la prohibición de hacerlo en recipientes de oro y plata. No es saludable freír en recipientes de cobre, sobre todo las cosas que son escasas de grasa, como al-harbás y todas las frituras abundantes en grasa, pues piensan que se corromperán más rápidamente, tanto más si se añade a ellos el efecto de la cualidad del cobre, aunque en algunos países árabes usan una sartén de cobre muy característica.

Asar, guisar, freír o cocinar al vapor, la cocina árabe no tiene mayor inconveniente, pero respecto al fuego que se debe utilizar para la cocción de los alimentos creen que mejor son las

cocciones muy lentas con un fuego moderado, por lo que este no debe de ser ni muy fuerte ni muy débil.

La parrilla es uno de los métodos de cocción preferidos para la carne, que preparan en pinchos, piensan que si se cocina con este metodo es mejor cocinar con carbón en lugar de utilizar leña y si se utiliza ésta última que sea seca por ser más adecuada que la leña verde.

Uno de los utensilios más indispensables para la elaboración de estofados es el “tajin o tayin” como lo hemos dicho antes, refiriendonos con este nombre igualmente al instrumento de cerámica empleado para cocinar, como al plato guisado en él. Utilizado mayormente para la preparación de estofados de carne de cordero o de pollo, que son platos degustados frecuentemente en la cocina magrebí, existen una gran variedad como el tayin de pollo con limón en salmuera y aceitunas, de cordero con ciruelas pasas, de ternera con verduras, de atun, de sardinas, entre otros.

El "tangia" es otra olla de barro muy empleada par preparar los cocidos.

Unos de los platos mas emblematicos de esta gastronomía es en cuscús, y para su preparación la los árabes han creado un utensilio especial al cual llaman cuscúsera (Quadra wa alkaskas) que es una especie de “baño de María” pues tiene dos recipientes uno inferior, en el que hierve el agua y otro superior donde se cocina al vapor el cuscús.

La marga que es la olla que va sobre fuego en donde se coloca el agua o caldo para producir vapor.

El alcuzcucero o cuscúsera, decíamos, es la olla colador que calza arriba de la marga y con tapa también con agujeros. La mafaradda, el recipiente de terracota donde se pone la sémola para ser trabajada en húmedo con las palmas de las manos y formar pequeñas bolitas, un poco mayores que cabezas de alfileres.

Hay algunos otros utensilios tradicionales, sobre todo nos han llegado a través de la cocina marroquí como son el “ghorbal” que es una especie de criba o colador, el chtato que es una criba con agujeros de mucho menor tamaño, el maqla que es una especie de sartén de cobre. El guarda o el tanjir que son ollas de mayor o menor tamaño que participan en la elaboración de diferentes guisos.

Los platos que se guisan en el Tajin, llevan su nombre por ejemplo “Tajín de cordero” que seria en la cocina occidental como decir “Una cacerola de cordero”.

Tayin de pollo con limón en salmuera y aceitunas

Ingredientes

- 1 kilo de pollo picado (las presas a gusto)
- 1 frasco de aceitunas verdes sin hueso
- 4 limones en salmuera
- 4 dientes de ajo

1 cebolla mediana picadita
2 cucharadas soperas de cilantro picado
1 cucharada de café de cúrcuma
Aceite de oliva
Sal

Preparación

En una sartén o en un caldero hondo con un poco de aceite, dore el pollo con los dientes de ajo machacados, saquelos y coloquelos en el tayin o en una cazuela de barro, sofria la cebolla picadita en la misma sartén y añadalas a la olla junto con el resto de ingredientes.

Maqluba de berenjenas

Ingredientes

1 kilo de berenjenas
½ kilo de carne de vaca magra
1 vaso de arroz crudo
Sal y especias al gusto
1 vaina de cardamomo
1 cucharadita de clavo de olor
2 ½ vasos de caldo caliente necesario (con el cual midio el arroz)
Sal y pimienta al gusto

Preparación

Pele las berenjenas, cortelas en rodajas y dejelas en un recipiente con agua y sal, para quitar lo amargo. Escurrelas seque las y frialas dejelas escurrir sobre un papel absorbente. Cueza la carne en agua hirviendo ligeramente salada con el cardamomo y el clavo. Coloque 4 cucharadas de arroz en el fondo de una cazuela de barro "Tajin", luego la carne en rodajas, cubra con las rodajas de berenjenas fritas, salpimiente. Añada el resto del arroz, luego el caldo caliente poco a poco.

Meta en el horno precalentado por 1 hora. Saque la cazuela del horno y cubrala durante ¼ de hora mientras reposa; vuelque el contenido en un plato y sirva.

Kofta de camarones

Ingredientes

1 kilo de camarones pelados
1 cebolla
2 dientes de ajo
1 ramita de perejil picadito
2 cucharadas grandes de comino molido
1 vaso de arroz molido
5 dientes de ajo y perejil
1 cebolla

Sal, pimienta, y pimienta de cayena al gusto

Guarnición:

Salsa de tomates

Tomates en rodajas y hojas de lechuga frescas

Preparación

Pele y lave los camarones. Piquelos con el perejil, el ajo y la cebolla. Añada las especias, el arroz molido y mezcle. Haga las albóndigas con la masa dándoles forma de dedos y untelas con aceite.

Fria en aceite muy caliente, dejelas escurrir sobre un papel absorbente. Prepare una salsa de tomate con ajos. Eche la mitad de la "Kofta" en la salsa. Sirva la otra mitad en un plato con rodajas de tomate y hojas de lechuga.

Habas germinadas fritas

Ingredientes

2 vasos de habas germinadas (la consigues en tiendas especializadas)

2 vasos de salsa de tomate

1 cebolla rallada

1 cucharada de ajo molido

1 cucharada de cilantro seco y molido

½ vaso de arroz

½ vaso de aceite

Sal, pimienta y pimienta de cayena al gusto

Preparación

Pele las habas y lavelas. Caliente el aceite y sofria la cebolla, el ajo y el cilantro, salteando durante 2 minutos, añada la salsa de tomate y cocine hasta que este espesa (cuando se separa el tomate del aceite). Añada 1 vaso de agua, deje hervir; añada las habas.

El menu completo

Un menú árabe siempre esta compuesto por un plato principal, que debe llevar verduras y cereales, y este debe ser acompañado por platos de carne que son un poco menos frecuente, al contrario de la cocina occidental que considera la carne como plato principal y las verduras y cereales como el arroz, sirven de guarnición o acompañamiento. El plato principal más común, y que comen en la cocina casera se llama mjadarah y que corresponde al arroz con lentejas, pues son dos ingredientes básicos de esta cocina y es el plato de los pobres. En algunos países como el Líbano, el menú debe contener al menos 12 platillos que se comen sin un orden y que contiene el pan árabe, salsas diversas, ensaladas verdes o variadas, carnes y verduras. Al terminar de comer, los árabes sirven frutas frescas especialmente patilla (sandía) dátiles e higos, para refrescar el aliento y prepararlo para los postres que siempre son pasteles y pastelillos de rellenos, algunos de hojaldre con frutos secos como nueces y pistachos y bañados de miel.

Los árabes no comen en restaurantes, pues consideran que quien lo hace no tiene una familia para compartir su mesa, por ello cuando comen en la calle prefieren la comida de los puestos

callejeros donde pueden tomar un bocadillo de paso, informalmente y mientras se llega a casa para compartir la mesa.

Como la carne y los huevos son difíciles de adquirir prefieren prepararlos para ocasiones especiales, por ejemplo para una boda, donde rellenan un bebe de camello con carne de cordero que esta a su vez relleno con pollo y estos con huevos, arroz y nueces, asandolo a fuego muy lento, esta comida especial para grandes banquetes se llama khouzi.

El cordero es el animal preferido pero comunmente y en casa se consume, el pollo aunque en los países que tiene costas hacia el mar el pescado es habitual en su cocina, lo prefieren a las brasas o frito y raramente cocido o en guisos. También lo secan y lo salan o ahuman.

Falafel con vegetales

Ingredientes (para 6 personas)

para el falafel

2 tazas de garbanzos

3 tazas de agua

1 cebolla pequeña picada

2 dientes de ajo machacados

2 cucharadas de perejil fresco picado

1 cucharada de cilantro fresco picado

2 cucharaditas de comino picado

1 cucharada de agua

½ cucharadita de levadura

Aceite para freír

vegetales:

2 tomates medíanos, pelados y cortados en trocitos

¼ parte de un pepino cortado en trocitos

½ pimienta verde cortado en trocitos

2 cucharadas de perejil

1 cucharadita de azúcar

2 cucharaditas de salsa de ajies

½ cucharadita de pimienta negra molida

La piel rallada y el zumo de 1 limón

Preparación

Remoje los garbanzos en agua fria con una pizca de sal durante 8 horas. Escúrralos y páselos por una licuadora (picadora hasta que esten picados muy finamente). Añada la cebolla, el ajo, el perejil, el cilantro, el comino, el agua y la levadura y continúe triturando durante hasta conseguir una masa de textura rugosa. Deje reposar la mezcla durante 30 minutos. Mezcle en un tazón todos los vegetales, y resérvelos. Tome como medida una cucharada colmada de la mezcla de falafel y con las manos humedecidas forme albóndigas, exprimiendo para eliminar el exceso de líquido. Caliente el aceite a temperatura moderada en un caldero hondo de fondo pesado y fría las albóndigas de falafel dentro de una cuchara honda una por una, de 3 a 4 minutos, moviendo ligeramente la cuchara para evitar que se peguen.

Una vez doradas, retírelas del fuego y deje que se escurran en papel absorbente. Sirva las bolitas de falafel calientes o frías, y dispóngalas encima de una base de verduras troceadas o acompañelas de pan pita, el combinado de verduras y hummus. Si la mezcla está demasiado húmeda, añádale una pequeña cantidad de harina hasta hacerla mas compacta.

Kibbeh relleno

Ingredientes

1 taza de trigo burgul fino,
½ kilo de carne magra vaca molida
1 cebolla rallada
2 cucharadas de harina
1 cucharadita de pimienta de Jamaica molida y de comino,
Agua ó caldo, necesario
1 cucharada de agua
Aceite para freír

Relleno

2 cucharaditas de aceite uva, oliva u otros
1 cebolla chica bien picada
100 g de carne magra vaca molida
2 cucharadas de piñones y almendras
½ cucharada de menta fresca picada
½ cucharadita de pimienta jamaica
½ cucharadita de canela molida

Preparación

Cubra el burgul con agua tibia o caldo tibio y dejelo reposar 5 minutos. Escurrelo y presione para sacar todo el líquido. En un tazón mezcle bien, la carne, el burgul, la cebolla, el aceite, las especias y de necesitar, agua. Para el relleno, caliente la sartén con aceite, cocine la cebolla 3 minutos aproximadamente. Agregue frutos secos y dorelos. Agregue las especias y la carne.

Cuando la carne está dorada, retirela y agregue la menta. Tome con las manos húmedas la mezcla de carne y trigo. Moldear en forma de chorizo. Hacer hoyo en el centro. Introducir dos cucharadas de relleno. Sellar y dar forma de torpedo. Poner en placa, tapar con papel y refrigerar 1 hora.

Ferik

Pollo relleno de trigo

Ingredientes

1 pollo mediano.
2 cucharadas grandes de aceite

Perejil para adornar.

1 cebolla grande rallada

1 cebolla pequeña

1 taza de "Ferik" (trigo algo verde cocido con mantequilla)

Preparación

Lave el pollo en un tazón grande con harina, sal y agua. Deje el Ferik 1 hora en remojo. Corte el higadito, la molleja y en un tazón mezclelos con la cebolla, la sal, la pimienta, el Ferik y el aceite. Rellene el pollo con la mezcla; cosalo con hilo de cocina.

Pongalo en una olla con agua hirviendo con sal, 1 cebolla y 1 grano de cardamomo y cocínelo hasta que la carne este tierna a fuego lento Saque el pollo del caldo y séquelo. Frialo en aceite bien caliente y se puede servir con ensalada de pepinos con yogur.

La cocina libanesa, una de las más conocidas

Extraordinaria y diversa con un conjunto de platos y de costumbres culinarias, posee especialidades propias, pero también cuenta con recetas que se han adaptado de los diferentes países vecinos.

Los libaneses han tomado lo mejor de la cocina turca y lo mejor de la del Mundo Árabe, y la han aderezado con las técnicas y las costumbres que le vienen de Francia, cuna de la gastronomía como tal.

Su cocina se basa en alimentos frescos y sabrosos, que con algunas especias, combina la abundancia de frutas y las verduras frescas en muchos de sus platos donde se suele emplear los cereales y las legumbres con un arte tal que repitiendo en muchos platos estos mismos ingredientes, logran platos totalmente distintos debido a su variedad de formas de preparación.

Los yogures, los quesos, el pepino y la berenjena, los guisantes, las nueces, los tomates y el ajonjolí (sesamo) ya sea en semillas o en forma de pasta o aceite son los ingredientes más típicos y caseros, siempre están dentro de la alacena de la cocina más común.

Los libaneses prefieren los aceites vegetales neutros y el aceite de oliva para freír, pero también utilizan la mantequilla clarificada, y que seguro les llegó la fórmula de la India, al igual que las especias.

El plato nacional del Líbano es el kibbeh, que es un plato se puede comer crudo, horneado o frito y es una mezcla de carne de cordero muy picada y acompañada de trigo burgul, pero entre los platos Libaneses mas reconocidos en el ambito mundial podemos decir que quien lleva la batuta es el mezze que se sirve sin cubiertos y donde el pan árabe, chato y redondo sirve para tomar los alimentos directamente de la bandeja de servicio, lejos de ser un plato unico, es una variedad de entremeses de carnes y verduras acompañadas de salsas y puré de legumbres como el hummus, tan conocido en el occidente, que se sirven en pequeñas porciones que pueden llegar a constar de 30 a 40 platos, y que en ocasiones especiales o fiestas han llegado hasta 100 platos que acompañan con el arack que es la bebida tradicional y nacional .

Una comida normal puede incluir algunos mezze o aperitivos como unas empanadillas de espinacas trozos de queso curado, salsas, con zataar y hojas de parra, rellenas de carne o verduras.

Comúnmente en casa se come un plato de cordero estofado como un plato principal o bien algún pescado

Que se acompaña con arroz y frutos secos, tabouleh o fattoush, cerrando el menu con alguna fruta fresca o un postre que suelen ser bastante dulces y estar compuestos de uno o varios siropes.

Muchas son las recetas que conocemos de esta cocina, pues es la mas conocida del Oriente Próximo, gracias a la gran imigración de los libaneses que huían de la guerra civil que los asoló durante los años 1975-1990, y que se instalaron en muchos de los países del occidente, especialmente de América, donde montaron restaurantes de cocina árabe, incluso de comida rápida árabe, donde ofrecen especialidades como las albóndigas de carne con cebollas y piñones, el kofta, el cordero y el tabbouli (familiarmente tabulé), el hummus y el babaganouj de berenjenas, así como la shawarma, clásica de los restaurantes árabes de comida rápida.

El café es una bebida muy apreciada en el Líbano pero también hay dentro de ésta gastronomía exótica algunas bebidas muy interesantes como el jellab preparada con uvas pasas y que se sirve con piñones; y el airan de yogur del cual hablamos en nuestro Capítulo de bebidas.

El Líbano con mayoría cristiana posee también la elaboración propia de vinos como los Châteaux Kefraya, Ksara y Musar y también destilan bebidas alcohólicas, la más popular es el arak.

Kibbeh

Ingredientes

½ kilo de carne de cordero molida o picadita
100 g de burgul (puede hacerlo con couscous)
1 cebolla grande rallada
Pimienta negra molida y sal
Aceite de oliva virgen
Perejil picadito
Lechuga

Preparación

Ponga el burgul en un tazón y cúbralo con agua fría dejándolo reposar tres horas para que se hinche y recupere su forma original, luego de lo cual debemos exprimirle toda el agua sobrante. En un tazón unimos bien la carne molida y la cebolla, a continuación agregamos el burgul a la mezcla. Si la mezcla esta muy gruesa, metamos todo en la picadora y procesamos hasta quede una masa suave. Salpimnete y amase con las manos humedas, añadimos un chorrito de aceite de oliva y perejil picado y amasamos para suavizar aún más la masa. Lavese las mnos y con las palmas humedas, forme pequeñas albóndigas, alargandolas entre las

manos, si comemos el kibbeh crudo, simplemente serviremos cada albondiga sobre hojas de lechuga, de forma individualizada.

Si optamos por la versión cocinada podemos rebozarlas en harina de couscous o burgul en polvo y las freimos en abundante aceite hasta que esten bien doraditas, o las ponemos al horno hasta que doren. Lo mas tradicional es que en el interior esten un poquito crudas.

Babaganouj de berenjenas

Ingredientes

½ kilo de berenjenas grandes

½ vaso de Tahina (pasta hecha a partir de semillas de ajonjolí o sesamo molidas que interviene como ingrediente en varios platos de la cocina del Mundo Árabe) la venden en tiendas especializadas

3 cucharadas de aceite de oliva (puede usar aceite de girasol, o maíz)

4 cucharadas grandes de vinagre

3 dientes de ajo

Sal, pimienta y pimienta de cayena al gusto

Perejil picadito

Preparación

Ase las berenjenas a fuego directo o al horno hasta que estén suaves, saque la pulpa y haga un puré. Triture los ajo mezclandolos con la sal y la pimienta; añada la Tahina una muy bien. Añada a esto las berenjenas y un poco de pimienta de cayena; mezcle bien. Espolvoree con el perejil. Acompañe con pan árabe.

Arroz con carne y frutos secos

Ingredientes

2 tazas de arroz crudo

½ taza de aceite

2 vasos de agua o caldo

2 cucharadas de piñones

2 cucharadas de almendra sin cascara ni piel

¼ kilo de carne picada

Sal, pimienta y especias al gusto

Preparación

En un caldero grande caliente el aceite y sofria las almendras, retirelas escurralas en una toalla de papel absorbente y en el mismo aceite sofria los piñones, escurralos igual. Incorpore la carne y dorela durante 5 minutos, salpimiente.

Añada agua o caldo, deje hervir y añada el arroz baje el fuego al mínimo y continúe cociendo hasta que se seque el agua, si necesita añadir algo más de agua o caldo que sea hirviendo, aunque es un arroz que queda al dente, dejelo reposar tapado con un paño de cocina limpio, para que esponje, añada las almendras y piñones y revuelva suavemente con un tenedor. Sirva caliente.

La cocina de Argelia

Argelia, es un país del norte de África y perteneciente al Magreb, tiene el mar Mediterráneo, y contacto con muchos otros países a los cuales este mar baña sus costas, por eso su gastronomía se caracteriza al contrario de lo que se puede creer por una gran diversidad de recetas.

Se cercanía a Europa la hizo susceptible a colonizaciones como la colonización francesa (1830-1962) o la invasión de las tropas españolas que influyeron con su cocina, hoy en día el país tiene muchos tipos de personas y de culturas diferentes, divididas entre el norte donde tienen una cultura europea y más moderna y el sur con su cultura más humilde, aunque hay varias grandes ciudades con una tecnología regular. El resto del porcentaje es la cultura de los bereberes

El cuscús o couscous es el plato tradicional y nacional, llamado taam (seksul en lengua bereber y cuscús en otras partes de África septentrional) que es la sémola cocinada al vapor que se sirve con guisos de cordero o pollo y verduras, pero con la categoría de ser mediterránea, Argelia tiene un patrimonio culinario muy rico con platos y postres que son comunes en todo el país y otros que son más específicos y que están adaptados a las costumbres más regionales. En las ciudades más importantes, al menos, coexiste la cocina de influencia francesa que les dejó la colonización, con la tradicional y más típica cocina argelina.

Según los entendidos en Argelia es donde mejor se prepara cuscús y por algo es su alimento tradicional y básico, pero tiene también otras especialidades como el burek que es un hojaldre relleno de carne, cebollas y huevos fritos; el chakchouka que consiste en salchichas de carnero asadas, acompañadas con papas, tomates, cebollas y pimientos, el kemia un plato marino a base de sardinas del mediterráneo con tomates rojos y maduros, zanahorias y judías pintas, todo ello sazonado con picante; o el dolma que es un plato que se prepara con tomates y pimentones (pimientos).

Como en todo el Mundo Árabe, el cordero es la carne que más se consume en la cocina argelina

Y lo sirven acompañado de ciruelas secas y que lo aromatizan con canela y azahar (Lham Liahlou) o asado entero, ensartado en un pincho (mechoui).

Las verduras también entran hay un plato muy especial dentro de la gastronomía argelina que suele tomarse por la noche durante el mes del Ramadán, le dicen chorba y es una sopa preparada con verduras como tomates, cebollas, zanahorias y calabacines, todo ello muy picado, y carne de cordero, pollo o ternera, sazonada con sal, pimienta, canela y perejil en algunas regiones de ponen también garbanzos y pimentones rojos.

Como todos los árabes, los argelinos son muy afectos a los dulces, preparan distintos tipos de pastelitos con sémola, almendras, dátiles o miel (los makrout, samsa, hrisa) que sirven acompañados por un té a la menta fresca, la bebida más consumida en el Mundo Árabe.

Los argelinos que no son musulmanes toman cerveza, y un vino con bastante graduación, que producen y exportan, y curiosamente también destilan un licor con piel de cebolla, los que no pueden tomar licor acompañan sus comidas con jugos de frutas.

Los musulmanes practicantes no comen cerdo ni toman bebidas alcohólicas.

Suelen comer con cubiertos sobre todo platos con ricas salsas en los que el pan se usa como cuchara, aunque algunas comidas las comen con la mano derecha cuando se trata de comer sin cubiertos.

Chorba

Ingredientes

150 g de carne cocida (para guisar) cortadas en pequeños dados
1 cebolla mediana picadita
2 zanahorias
3 papas
2 calabacines medianos
1 cucharada de mantequilla
1 cucharada de pasta de tomate concentrado
Ramita de cilantro picado
Un poco de pimenton
1 cubito (pastilla) de caldo de carne
1 taza de fideos
Sal y pimienta a gusto
6 tazas de agua

Preparación:

Corte todos los vegetales en daditos. En una olla grande con la mantequilla rehogue la carne, la cebolla y las zanahorias. Añada el agua. Sazone al gusto. Añada el cubito de caldo y el concentrado de tomate. Baje el fuego y cocine durante unos minutos. Añada las papas, los calabacines y el cilantro, cocine hasta que estén tiernos todos los vegetales y 5 minutos antes de servir añada los fideos, rectifique la sazón. Apague y deje reposar unos minutos antes de servir caliente.

Burek

Ingredientes (para 4 personas):

4 hojas de pasta brick
½ kilo g de carne de cordero picada
Puré hecho con ½ kilo de papas
100 g de aceitunas negras rebanadas finamente

1 cebolla pequeña picadita (a la brunoise)
Pimienta negra, comino, cilantro
Aceite de oliva
Mantequilla

Preparación:

Sazone la carne con sal, pimienta, cominos y cilantro picadito. En un caldero grande sofria la cebolla con el aceite de oliva y cuando este transparente añada la carne picada y sofria hasta dorarla, aderece el puré de papas con una cucharadita de mantequilla, las aceitunas , agregue la carne picada mezclando en forma envolvente hasta unir bien, opcionalmente se pueden añadir nueces o almendras fileteadas.

Extienda la pasta brick, cubrala con la mezcla y envuelvala como una empanada cerradas por los 2 extremos. Horneamos a 170°C (350°F) hasta que este doradito o freimos, según gustos.

Chakchouka

Ingredientes

2 berenjenas medíanas
2 pimentones rojos o verdes
2 tomates
4 dientes de ajo
4 cucharadas soperas de aceite de oliva
1 cucharadita de pimentón en polvo
4 huevos
Sal y pimienta
8 salchichas de cordero asadas

Preparación

Corte los pimentones en tiritas (sin venas ni semillas), pele los tomates y piquelos menuditos, pele los ajos, pele las berenjenas y cortelas en dados. En un caldero grande caliente el aceite y dore los ajos, añada el pimenton en tiritas, los tomates y luego la berenjena, cocine hasta que se hayan ablandado un poco los vegetales. Cocine sin tapar hasta que se consuma algo el líquido, salpimiente y añada el pimenton en polvo, tape y siga cocinando a fuego lento durante 30 minutos, removiendo de vez en cuando para que no se pegue.

Rectifique la sal. Deje caer los huevos crudos repartidos por la superficie, tape y cueza 3 o 4 minutos, hasta que este cuajada la clara. Poner una pizca de sal y pimienta por encima y servir con las salchichas asadas.

La cocina de Egipto

Con sus monumentos fascinantes por sus dimensiones, su relación con la muerte y el más allá, su historia, su significado mitológico-religioso y la importancia de las costumbres de esta gastronomía milenaria, Egipto esta considerado uno de los países más exóticos del Mundo Árabe.

En su arte los banquetes funerarios son quizá los más representados por que los alimentos no podían faltar en las tumbas, allí dejaban para el difunto hasta 10 clases de carnes diferentes (aunque hoy en día la carne es casi un lujo para una gran parte de la población) o 16 tipos de pan y pasteles, de los cuales se han encontrado restos de esta auténtica cocina egipcia en varias de las tumbas del célebre Valle de los Reyes.

Egipto tiene una variada cocina gracias a su privilegiada posición geográfica, que sirve de puente entre la gastronomía y la cocina del norte de África y la cocina del mediterráneo, de costumbres culinarias particulares como la frugalidad de sus platos y donde las costumbres gastronómicas están regidas por las leyes del Islam.

Desde la antigüedad la clase social era uno de los factores determinantes de la dieta y la carne, especialmente la vacuna, era más frecuentemente consumida entre las personas de clase social alta, las clases más desfavorecidas, simplemente sacrificarían un buey para celebrar grandes acontecimientos y que cotidianamente tendrían acceso a la comida una o dos veces por semana. No obstante, aun en la actualidad la carne es cara.

Un desayuno típico de la clase trabajadora desde tiempos inmemoriales y aun hoy día consiste en pan y cebollas (de allí el dicho “contigo pan y cebollas”), y la dieta de la mayoría de los egipcios incluye el arroz, la tradicional tahina (una pasta hecha con sésamo, aceite, ajo y limón), tomates, yogurt, pepino, el pan al cual le dan mucha importancia pues en todas las comidas se toma pan, las carnes de pescados frescos de las costas del Mediterráneo, y los camarones gigantes de Alejandría, el cordero que se guisa, se asa o se cuece. Apenas se come buey o la carne del vacuno ya que suelen ser empleados más para las labores agrícolas, y de las aves prefieren el pollo y el pavo.

Muchas son las comidas tradicionales que degustan los Egipcios

Pero destaca el fowl que son las habas omnipresente dentro de la cocina y alimento básico, que se aliñan, se asan, se hacen puré, etc. Se pueden ver de innumerables formas acompañando a diferentes platos, verduras rellenas, ta'miyya (bolas de garbanzos fritos y especias, también llamado falafel), el kofta (carne picada con especias asada en el fuego) y el kebab (similar al kofta excepto en la carne, que no es picada) son estos dos últimos platos locales y populares los mas conocidos en nuestra cocina occidental y el pan plano egipcio con el cual se preparan los aperitivos, destaca el pan de pita, servido con una pasta como la tahina; el hoummos, hecho con garbanzos; y la baba ghanoug, elaborada con puré de berenjenas y tahina, las hojas de parra (vid) rellenas, o dolmas, es otra de las especialidades culinarias egipcias. Emplean el aceite de oliva tanto como aliño o aderezo de ensaladas es decir en frio, o como elemento para freír.

Entre algunos de los alimentos curiosos que se tiene noticia que formaron parte de la gastronomía del país, figuran chufas, lotos y otros tipos de flores acuáticas. Generalmente se consumían las semillas resecadas y hechas harina en muchos casos, o simplemente se cocinaban las raíces y los tallos.

Entre los platos principales de la cocina de Egipto podemos destacar las habas cocidas llamadas fowl medammes y el molokheya (mouloureija) que es una sopa de pollo o conejo, que hacen con diferentes hierbas y diversas especias, el estofado de legumbres llamado kushari, es el segundo plato nacional más popular de Egipto, su receta que data del siglo IV, este plato

es llamado con 17 diferentes nombres en el propio Egipto: Moulukheyya, Mulukheyya, Moolookhieh, Mouloukhia, Mloukhia, entre otros . Su nombre original significa "de los reyes y también se cocina en Siria, Líbano y Túnez.

Los postres que preparan en su cocina son semejantes a los que preparan en todo el Mundo Árabe, y son los preferidos de la cocina casera los loukoum, los famosos baklava, y las menenas que son una especie de bolas de pasta de almendras rellena de dátiles que son de las frutas mas preferidas para el paladar egipcio.

Es muy popular beber agua aromatizada con diferentes sabores como azahar y rosas, y los que no son musulmanes pueden beber vino y cerveza que se produce en pequeña escala en el país. Los musulmanes practicantes no comen cerdo ni beben alcohol.

Foul medammes o Mudammas

Ingredientes

1 vaso de habas secas pequeñas
1 tomate maduro
2 dientes de ajo grandes (Ralle los ajos, y frialos en aceite, añada 2 cucharadas de vinagre)
2 cucharadas de lentejas amarillas (peladas)
1 cucharada de arroz
Sal y pimienta

Preparación

Ponga todos los ingredientes en la olla con agua abundante (3/4 de la olla), llevarlo punto de ebullición y bajar el fuego al minimo para cocer lentamente añadiendo agua si lo necesita cundo esten un poco tiernas, salpimiente a gusto y continúe la cocción hasta que esten blandas. Sirvalas con aceite, limón, pimienta negra, sal, comino molido y cayena si le gusta la comida picante.

Hummus con Tahina (ensalada de garbanzos)

Ingredientes

¼ kilo de garbanzos crudos
½ cucharadita de bicarbonato
Sal y comino molido
3 dientes de ajo machacado
½ vaso zumo de limón
¼ vaso vinagre
½ taza de tahina

Preparación

Remoje los garbanzos desde la noche anterior. Cambiando el agua, añada el bicarbonato y cueza a fuego lento hasta que estén muy blandos, machaquelos o se bate en la licuadora (batidora) para lograr una crema. Mezcle la Tahina con sal, ajo, comino, limón, vinagre y añada el garbanzo molido y si es necesario un poco de agua. Adorne con perejil y sirva en platos como aperitivo. Para ahorrar tiempo y evitar problemas cociendo el garbanzo, puede comprar un tarro de garbanzo precocinado y procesarlo pero siempre es mejor preparar los garbanzos en casa.

Molokheya

Ingredientes

1 pollo grande

1 paquete de molokheya (planta parecida a las espinacas, las hojas se secan y se pulverizan, se da en zonas desérticas, podemos sustituirla por estas).

2 dientes de ajo machacados.

1 ½ cucharada de semillas de cilantro molidas

3 cucharadas de margarina o mantequilla

Sal al gusto (o un cubito de pollo)

Preparación

Lave el pollo y luego cocínelo entero hasta que esté tierna su carne y se desprenda fácilmente de los huesos. Escúrralo, cortelo en 4 trozos y reserve el caldo. En una sartén con 2 cucharadas de la margarina o mantequilla fría los trozos de pollo hasta que estén doraditos. En un caldero caliente el caldo hasta que hierva, a fuego medio, añada 1 cucharadita de semillas de cilantro (coriandro) y ½ cucharada del ajo, baje el fuego y añada la molokheya dejando que hierva todo una vez, sin tapar. Mientras molokhia está hirviendo, en una sartén caliente 1 cucharada de margarina o mantequilla, añada 1 cucharadita de cilantro, 1 cucharada de ajo y sofria hasta que estén dorados. Inmediatamente vierta este sofrito en el caldero de la molokheya. No remueva solo hasta justo antes de servir. Sirva en un plato con pollo y arroz como guarnición.

Kofta de cordero

Ingredientes

1 kilo de carne de cordero molida o picada

1 cebolla mediana picadita

2 ajíes verdes picados

3 cucharaditas de jengibre fresco rallado

1 cucharadita de cardamomo molido

1 huevo entero

3 dientes de ajos machacados y picaditos

½ taza de pan rallado

2 cucharadas de mantequilla derretida o aceite

Salsa

1 cucharada de mantequilla derretida

1 cebolla cortada en juliana
1 aji verde picado
3 cucharaditas de jengibre fresco rallado
2 dientes de ajo majados
1 cucharadita de cúrcuma molida
3 cucharaditas de cilantro molido
1 cucharadita de pimentón en polvo
2 cucharaditas de comino molido
2 cucharadas de vinagre blanco
350 ml. de leche de coco
400 ml de agua
200 g de yogur

Preparación

Forre una bandeja de horno con papel especial de horno. En un tazón grande ponga la carne picada y aliñela con la cebolla, el jengibre, los ajíes, el cardamomo, el ajo, el huevo y el pan rallado; salpimiente al gusto y mezcle todo bien, prepare albóndigas con 2 cucharas de la mezcla y colóquelas en la bandeja, métalas en la nevera 10 minutos. Caliente en una sartén la mantequilla a fuego medio y fría las albóndigas en 2 tandas hasta que estén hechas por completo y páselas a un cuenco. Prepare una salsa calentando la mantequilla en la sartén y rehogue la cebolla junto con aji, el ajo, el jengibre y la cúrcuma, removiendo hasta que este todo tierno y la cebolla transparente (es decir pochado), agregue el comino, el pimenton en polvo, el vinagre, cilantro y agregar entonces las albóndigas fritas, y el agua mezclando todo muy bien. Tape la sartén y deje cocer durante ½ hora. Añada el yogur y la leche de coco mezclados, y siga cocinando durante 10 minutos con la sartén tapada pero dejando un respiradero. Apague y déjelas reposar durante 10 minutos tapadas y sirva con arroz.

Baklava (no está buena esta receta)

Ingredientes: 2 taza de manteca derretida, 1 masa filo (se compra preparada en los comercios), 4 tazas de coco molido. 1 taza de azúcar. 1 taza de pistacho molido, 4 tazas de sirope de maíz o miel

Preparación: Precaliente el horno 170°C (350°F), unte un molde con suficiente cantidad de aceite o mantequilla derretida. Coloque una hoja de masa filo, y con una brocha o pincel de cocina úntelos muy bien con mantequilla y ponga otra capa, repitiendo la operación hasta que sean 6 capas. En un tazón mezcle el azúcar y el coco y esparza la mezcla sobre la masa, luego ¼ de taza de manteca. Ponga encima otras 6 capas de masa filo del mismo modo que lo ha hecho anteriormente. Mójese la palma de la mano con agua y pásela sobre la masa, luego hágalo con el resto de la manteca derretida.

Con un cuchillo bien afilado, haga cortes según el dibujo que quiera. Meta el molde en horno caliente, suba la temperatura 5 o 10 minutos hasta que este la superficie dorada. Saque las baklava del horno y cúbrala con el sirope mientras este caliente. Espolvoréela con pistacho triturado y sírvala fría.

Lo que se come en Jordania

La Gastronomía de Jordania se distingue poco de la cocina de sus países vecinos y como es un país musulman los ingredientes se ven regulados por las normas del Islam.

La mayoría de las recetas incluyen carne y pan, tienen muchos tipos de pan pero el más frecuente es el plano y redondo que se llama comunmente pan árabe, también acompañan

sus comidas con verduras como tomates, cebollas, berenjenas y repollo son las más comunes y frutas frescas y de temporada.

El plato nacional de Jordania es el mansaf, que es una bandeja de arroz cubierta de trozos de cordero guisado en salsa de yogurt (incluyendo la cabeza), y jameed que es una salsa de yogur.

Otros platos caseros y populares son el mahshi (verduras rellenas); el musakhan (pollo con cebollas, aceite de oliva, piñones y especias) maglouba que es un guisado de carne o pescado acompañado de arroz, y el meshwi, o shish kebab que son trozos de diferentes carnes picadas como por ejemplo: cordero y pollo adobado y marinado con salsa picante, servido con cebollas y tomates.

El cordero y el pollo son las carnes más frecuentes.

El café es importante en todas las comidas preparan el qahwah saadah o café beduino que es amargo y se bebe lentamente en pequeñas tazas. El café árabe o turco es más suave; no se agita y, así, los pozos se quedan en el fondo de la taza y también es una costumbre generalizada el beber el te que aromatizan con especias como el cardamomo.

Tienen en su gastronomía algunos de los postres típicos de la cocina del Mundo Árabe como la baklava pero también algunos postres especiales de la región como un pastel que hacen con queso y confituras al cual llaman konafa o un falafel dulce llamado zahtar

Mansaf

Ingredientes

1 kilo de carne de cordero para guisar cortada en dados
2 ½ tazas de arroz
1 cebolla mediana picadita
1/3 de taza de piñones fritos hasta dorarlos
2 litros de yogur líquido
Sal y pimienta al gusto

Preparación

En un caldero fria la carne con la cebolla. Añada el yogur líquido (si no tiene yogur líquido puede diluirlo con agua caliente), cueza hasta que la carne este bastante blanda, salpimiente. Aparte prepare el arroz solo, como o hace habitualmente.

Cuando la carne y el arroz están en su punto, se presenta en una bandeja redonda el arroz extendido en toda la bandeja, encima la carne y se riega con el caldo de yogur, se decora con los piñones fritos encima y se sirve con platos de esa salsa como guarnición en salseras aparte.

Musakhan (Pollo caliente)

Ingredientes

1 kilo de filetes de pollo cortados en dados

4 cucharadas de aceite de oliva

1 cebolla grande cortada en plumitas (a la mitad y luego rebanada para que salgan tiritas)

1 cucharadita de sumak (este es un condimento que deriva de las hojas y las vainas de un arbusto de las montañas de Medio Oriente en las tiendas especializadas se puede conseguir en polvo o en hojas y tiene sabor algo áspero, se puede remplazar con sal en granos y limón)

1 cucharadita de cardamomo molido

El jugo de 1 limón grande

1 taza de piñones tostados

Sal al gusto

Preparación

En un caldero grande caliente muy bien 2 cucharadas del aceite y sofria el pollo hasta dorarlo ligeramente, retirelo y escurralo en un papel absorbente y en el mismo aceite sofria la cebolla, espolvore las especias, vuelva a incorporar el pollo, añada mas aceite de oliva,

el zumo de limón, salpimiente, y cocine unos minutos salteando, apague y deje reposar, sirva caliente esta mezcla sobre los panes árabes se enrollan, y se adorna con los piñones.

Mahshi de calabacines

La palabra mahshi significa relleno y existen una gran variedad de comidas "mahshi" dependiendo de la verdura que se rellene.

Ingredientes

2 kilos de calabacines, procure que sean pequeños e iguales, rectos y delgados.

1 kilo de tomates maduros

½ kilo de carne de cordero o ternera molida

¾ de taza de arroz largo

1 cebolla mediana

2 cucharaditas de sal.

1 cucharadas de mantequilla (samneh es una mantequilla árabe)

1 cucharada pequeña de Fulful Bhar es decir una de pimienta negra y blanca y otras especias que venden ya preparada en comercios árabes

4 dientes de ajo pelados.

El jugo de ½ limón

Preparación:

Lave bien los calabacines y corteles el extremo superior reservando estos extremos como tapas, con una cucharita y con cuidado que no se resquebrajen o rompan vacie los calabacines, ahuecándolos, reservalos. Lave el arroz 2 o 3 veces hasta que el agua salga cristalina y lo deja escurrir bien en el colador, despues de ello lo mezcla con la carne y 1 cucharada de sal, las especias y la mitad de la mantequilla a esto se le llama "Mahshi". Tome un cucharada del mahshi y vaya rellenoando los calabacines hasta las ¾ partes de su capacidad, recuerde que el arroz se hinchara al cocer, tape los calabacines con los extremos reservados, ayudese con palillos de madera, agite cada calabacin fuertemente contra la mesa para que se reparta el relleno bien.

Preparamos otra mezcla con la mitad de los tomates y la cebolla pelada y troceada, la mantequilla y la otra cucharada de sal y cubra con ella el fondo de una olla grande no muy profunda. Coloque encima los calabacines. Con el resto de los tomates prepare una salsa; ralle los tomates y mezclelos con medio litro de agua, los ajos picados y el zumo de limón y vierta esta salsa de modo que los calabacines queden bien cubiertos. Coloque la olla a fuego fuerte durante diez minutos y después baje al mínimo el fuego dejando que todo se cocine 1 hora más, tapado. Sirva en una bandeja o una cubierto por su propia salsa jugosa y los trocitos de tomate y cebolla.

La gastronomía de Siria

Siria es parecida a la de otros países musulmanes del Oriente Próximo en cuanto a gastronomía y cocina se refiere con estilos y costumbre culinarias con ciertas influencias de la cocina mediterránea, turca (al ser países fronterizos algunos platos y formas de preparación son muy similares a los de Turquía) y sobre todo de la egipcia.

Destaca en esa gastronomía el mezza que es una mesa llena de aperitivos que se sirven a menudo en los restaurantes y en las sociedades, se compone principalmente de una pasta a base de garbanzos, berenjenas y carne (cruda o asada) que mezclan con especias y trigo, encurtidos, aceitunas y pan. El Za'atar, carne picada y queso manakish son muy populares como aperitivo que se incluyen en esta mezza.

El kubbeh (carne y semillas en bolitas, rellenas de cebollas y nueces), yabrak (hojas de parra rellenas de arroz y carne) y ouzi (pan relleno de carne y arroz) verduras con carne y salsa de tomate son casi considerados los platillos nacionales.

El pan es plano y lleva varias especias y hierbas. Una de las preparaciones más habituales con este pan plano o de pita se llama khubz, y se coloca sobre él una capa de hummus, elaborando de esta forma una especie de crema para untar.

Las cremas agrias son bastante populares y las usan para aderezar tanto los platillos de carne como para acompañar el pan.

Consumen mucho huevo y es un ingrediente común en la mesa.

Otros platos representativos de esta cocina son el Baba ghanoush (con berenjenas), el tabbouleh y el fattoush o mahshe que incluyen verduras y pepinos rellenos, las domas, los kebbs, kibbeh, mujaddara y bocadillos de shawarma y shanklish

Los sirios son muy conocidos por los quesos que producen.

Los musulmanes no ingieren licor, pero los que no son musulmanes pueden tomar el arak, y como son muy dulceros, hacen muchos dulces especialmente el baklava, que se elabora de masa filo que rellena a veces con nueces picadas o pistachos, todo ello con miel.

Baba ghanoush

Ingredientes

½ kilo de berenjenas negras grandes.

½ vaso de Tahina

3 cucharadas de aceite de oliva (puede usar aceite de girasol, o maíz)

4 cucharadas grandes de vinagre

3 dientes de ajo

Sal, pimienta y pimienta de cayena según gusto

Perejil picadito

Preparación

Ase las berenjenas, pelelas y machaquelas. Triture el ajo mezclado con la sal y la pimienta; añada la Tahina y mezcle. Añada las berenjenas y un poco de cayena; mezclar bien. Adorne con perejil.

Kubbe nayeh

Ingredientes:

800 g de carne molida con un 4% grasa

400 g de burgol remojado (trigo)

1 ramita de menta fresca

4 Limones

1 cebolla

Aceite de oliva

Sal y pimienta

Preparación

Mezcle todo los ingredientes y amase durante 10 minutos, forme bolitas, corte la cebolla en cubitos, para decorar. Este plato se sirve con la carne cruda, acompañado con la cebolla y se llama Kubbe nayeh, pero también se puede servir friendo las albondigas en aceite y se llamaría kubbe macklie.

Huevos con papas

Ingredientes

1 papa mediana y rallada

1 tomate pelado y cortado en trozos pequeños

5 huevos

1 cebolla rallada

5 cucharadas grandes de aceite

1 cucharada de perejil picado

Sal y pimienta al gusto

Preparación

Caliente el aceite (2 cucharas) y fría la cebolla hasta que esté dorada, añade el tomate, la papa, el perejil; saltee durante 5 minutos y aparte del fuego y dejando enfriar. Bata los huevos con sal y pimienta al gusto. Añada los huevos batidos a la mezcla de papa, remueva muy bien. En una sartén grande calentar las 3 cucharadas de aceite restantes, eche una cucharada de la mezcla en el aceite hasta y fría las tortitas hasta que estén doradas, dándoles la vuelta par dorar por ambos lados, sacar del fuego y déjalas escurrir sobre un papel absorbente. Sirvalas en un plato con arroz blanco

Gastronomía y cocina palestina

Palestina es una franja que comprende la región histórica del Oriente Próximo, situada entre el Mediterráneo y el Río Jordán, donde actualmente está Israel y los territorios Palestinos, Jordania y parte de Siria, es por eso que su cocina y su gastronomía está fuertemente influenciada por los países del entorno, comen una gran variedad de platos, adoptados de muchas culturas diferentes además de tener un carácter bastante mediterráneo.

Son famosos, dentro de la excelente cocina popular palestina, los Katayef que son unos pastelillos que prepara con harina, huevo, azúcar, canela y miel y se suelen servir durante el mes del Ramadán.

Quizá por la influencia israelí, la ensalada de verduras, la cual aderezan con aceite de oliva, zumo de limón y especias, es un alimento básico y suelen comerla todos los días con la acotación que por lo general, las ensaladas no contienen lechuga.

La carne que mas consumen son la del pollo y el pescado se comen con más frecuencia que la carne de vaca, ya que son más baratos y los restaurantes de pescado son numerosos.

Algunos de los más populares son: el falafel, unas bolas fritas de pasta de garbanzos que suelen tomarse con pan de pita y es muy habitual encontrar puestos callejeros que los venden; el kebab, carne y verduras en un espetón; el tshulnt, un guiso tradicional preparado con judías; el burékas, pasta rellena con queso y espinacas; sopa de pollo; y el borscht ruso, una sopa de remolacha, el maqluba, el baba ghanoush que es una crema a base de berenjenas, banadoora maqliya ma' thoom que son tomates fritos. Muy común es toparse en las calles con puestos donde venden la shawarma, unos bocadillos de carne de pollo, ternera o cordero, que son también populares en occidente, el shishlick que es un pincho de carne especiada y que son asados al carbón, se encuentra como comida rápida en las ciudades más turísticas. Además son muy típicos los dátiles y algunos otros platos que son comunes en todo el Mundo Árabe

Al igual que otros países del Oriente Medio, la cocina palestina tiene pasteles típicos, endulzados con miel y dátiles y podemos nombrar las ghaybeh que son galletas de mantequilla, el kunafa que es cereal con frutas.

Hay gran abundancia de frutas y verduras, y el zumo de frutas suele formar parte de la comida o la cena. Los productos lácteos, como el yogur y el requesón, son populares.

Producen en pequeña escala vino en la ciudad de Belén llamado "Cremisan" y también una cerveza nacional llamada "Taibeh" elaborada cerca de la población del mismo nombre, aunque

como en todo el Mundo Árabe, los que son musulmanes practicantes no comen cerdo ni beben alcohol.

Burekas

Ingredientes

Masa:

750gr de harina

1 taza de de aceite

1 taza de agua

1 cucharada de sal

Relleno

½ kilo de papas cocidas y hechas puré

½ kilo de queso fresco y suave

3 huevos

sal y pimienta

½ taza de queso rayado

Preparacion:

En un tazón combine todos los ingredientes del relleno a excepción de una de las yemas del huevo, y reserve. En la mesa ponemos los ingredientes para la masa y los mezclamos a excepción del agua que iremos incorporando poco a poco a medida que vayamos necesítandola hasta conseguir una masa fina y sin grumos. Extienda la masa y cortela en círculos como formar las empanadillas, rellena cada círculo de masa con el puré y ciérrela repujando los bordes. Con la yema de huevo batida con un chorrito de agua pincele por encima de las empanadillas y colóquelas en una bandeja de horno y hornéelas a fuego medio 170°C (350°F) hasta que se doren bien.

Berenjenas rellenas

Ingredientes

1 kilo de berenjenas alargadas pequeñas

1 ½ taza de salsa de tomate

1 ½ taza de agua

1 cucharada grande de aceite

Sal

Para el relleno una en una tazón: 1 ½ de arroz, 1 manojo de perejil, 3 unidades de tomate pelados y cortados en trocitos pequeños (concasse), sal, pimienta, zumo de 1 limón y 2 cucharadas de aceite.

Preparación

Quite la parte superior de las berenjenas. Vacíelas y déjelas en un recipiente con agua y sal. Escúrrelas y rellénelas dejando 1 cm sin relleno. Colóquelas en un caldero hondo, añada la salsa de tomate, el agua, una pizca de sal y deje cocer 1 hora, 10 minutos antes de quitarlas del fuego añada la cucharada de aceite. Sirvalas en un plato de servicio o fuente para llevar a la mesa y adórnelo con rodajas de limón fresco.

Pescado al horno, con aceite y limón

Ingredientes

1 kilo de pescado

¼ cabeza de ajo pelado y machacado con sal y pimienta

½ vaso de aceite

1 limón grande

Preparación

Limpie el pescado y cortelo en trozos. Unte el pescado con el ajo machacado y pongalo en un molde. Añada el limón exprimido. Eche el aceite y cubra con papel encerado. Metalo en horno caliente 200°C (400°F) durante 10 minutos, antes de sacarlo destape quitando el papel para que el pescado adquiera un color dorado. Adórnelo con rodajas de limón y hojas de perejil.

La cocina de Marruecos

Es una cocina familiar y uno de sus proverbios mas sabios dice: *Mâ kainsh el-kalâm cala ettacâm*, es decir “donde hay comida, no se habla”. Considerada como una de las más diversas del mundo, la cocina marroquí es una mezcla de gastronomías procedentes de la etnia de los bereberes, los moriscos, las cocinas que se preparan en el Oriente Medio, las influencias de la dieta mediterránea y la cocina que les viene de los países del África negra y sus diferentes gastronomías con un rasgo distintivo y es el uso de lo dulce con lo salado, lo que hace recordar la cocina asiática.

La cocina marroquí es muy sencilla de realizar es una cocina casera y popular que tiene mucho en común con otras cocinas de la región del magreb, pero que se distingue porque no tiene la influencia de los turcos como las otras. Esta dieta marroquí, con preferencia en la carne del cordero, el vacuno y el pollo que son las carnes principales, tiene muchos platos tradicionales que son muy conocidos en el occidente donde se destaca el *harira quwe* es una sopa de tomate con carne de vaca o de cordero, garbanzos y lentejas; el *kefta* o carne de vaca o de cordero picada, condimentada y cocida sobre las brasas; *pastilla* que corresponde a carne de pichón con pan, *hout* (sopa de pescado), *djaja mahamara* (pechugas rellenas de almendras y pasas) y el pescado también son comidas frecuentes, el cual cocinan de diversas maneras. Uno de los más conocidos en nuestra cultura es un puré de verduras denominado *briouates*.

Las ensaladas pueden ser *taktouka*, de verduras cocidas, o con hojas frescas y aliñadas. Hoy en día algunos platos marroquíes tienen reminiscencias de la de los árabes judíos que emigraron de España y que fueron llamados “Los sefardí” que tenemos en un capítulo aparte

El *tajine* es el utensilio mas utilizado, de hecho se origino allí, y todo tipo de carne estofada con diversos ingredientes

A menudo con almendras que se preparan en él, llevan su nombre, (cosa que ya dijimos cuando hablamos de los utensilios de cocina)

El *cucús* o *couscous* como en todo el Mundo Árabe, es un ingrediente principal de ésta cocina y lo combinan con huevo, pollo, cordero y verduras.

Las *dada* o mujeres son las dueñas de la cocina en Marruecos un lugar femenino lugar donde los hombres permanecen fuera como meros espectadores, por ello las recetas de los platos más caseros y más típicos pasan de madres a hijas por tradición verbal.

Para los marroquíes el *te de menta* es la bebida nacional.

El pan al cual llaman *Ksra* o *khboz* (pan diario), que en su gran mayoría es un pan árabe común o pan de pita acompaña los platos y se preparan de forma artesanal en las casas, así

que hay pocas panaderías comerciales, pues la mujer considera un deber preparar el pan para su familia, otros panes comunes son el matoula que es un pan que se sigue cocinando en los hornos ferra, y una especie de crepe llamado baghrir que preparan con semolina y levadura que suelen comer en los desayunos.

Las especias se emplean en la cocina marroquí de manera casi extensiva e intensiva con ingredientes tales como la menta, el cilantro que llaman “perejil árabe”, las aceitunas de Meknes, o naranjas y limones de Fez que se unen a la canela, el comino, la curcuma, el jengibre, la pimienta negra, el pimentón en polvo, el anís en semillas o como lo llamamos nosotros “dulce”, el ajonjolí, el coriandro y el azafrán.

Preparan comercialmente una mezcla de especias denominadas Râs el-hânut, con un número de especias muy diverso y se mencionan desde 15 hasta 34 especias, que en conjunto suele ser de color rojo o amarillo, esta mezcla se consigue en tiendas especializadas.

Sopa de Kofta

Sopa de carne con albóndigas

Ingredientes

¼ de kilo de carne molida

1 cebolla rallada

2 cucharadas grandes de arroz crudo

3 huevos (separadas las claras de las yemas)

1 litro de caldo de huesos de ternera

Sal y pimienta al gusto

Jugo de limón

Harina para las albóndigas

Perejil árabe (cilantro) picadito y gusto

Preparación

En un tazón grande una la carne molida con la cebolla, la sal, la pimienta, jugo de ½ limón, clara de 3 huevos. Aparte en una taza deje remojando el arroz durante ½ hora, luego triturelo un poco en el mortero y añadalo a la carne, amasando todo muy bien. En una olla grande lleve el caldo a ebullición después de aliñarlo a gusto. Con las manos húmedas forme bolitas con la masa de carne molida,

amasándolas con harina y échelas en el caldo. Bata yema de 3 huevos junto con el jugo de 1 limón, agregue una cucharada de harina cernida y forme una mezcla muy suave y líquida, y añadala al caldo poco a poco mientras va mezclando suavemente con la cuchara de madera, deje cocinar para que se cocinen las albóndigas, espolvoree con el cilantro y apague el fuego dejando reposar 10 minutos antes de servir caliente. Acompañe con pan de pita.

Sardinas fritas

Ingredientes

½ kilo de sardinas limpias y lavadas

Jugo de 1 limón

Perejil o cilantro picadito

Harina para pasar las sardinas para que no se peguen de la sartén

Aceite suficiente para freír

Sal y pimienta al gusto

Comino molido al gusto

Preparación

En una bolsa plástica grande mezcle la harina con sal, comino y pimienta. Meta las sardinas una a una dentro de la bolsa y agite para rebozarlas bien con la harina. En un caldero o sartén grande, caliente muy bien el aceite y fría las sardinas por tandas.

Coloquelas en una platon y bañelas con el jugo de limón. Adorne con perejil y sirva con arroz blanco, ensalada mixta y ensalada de Tahina.

Tajine de pollo

Ingredientes (4 personas)

Un TAJINE o en su defecto una olla de barro o lo que tenga a mano, pero recuerde que el tajine siempre se prepara en este tipo de utensilio de la cocina marroquí

1 pollo grande en presas

2 cebollas grandes cortadas en plumitas (a la mitad y luego rebanadas, separando las tiritas)

1 berenjena pelada cortada en dados y remojada en agua fría

1 tomate picado en tiras

1 taza de ciruelas pasas

1 taza de dátiles

1 limón y la piel de una naranja

2 cucharadas colmadas de almendras ligeramente trituras

2 cucharadas de semillas de ajonjolí tostadas

3 cucharadas de miel

½ cucharadita de canela

½ cucharadita de nuez moscada

2 clavos de especias

1 rodaja de jengibre fresco

4 granos enteros de pimienta

2 pistilos de azafrán

Aceite necesario

Sal al gusto

Cuscus para acompañar (preparado según lo hemos dicho antes)

Preparación

Coloque el pollo en un recipiente y riéguelo con jugo del limón. Ponga las ciruelas en agua caliente y reserve. En el tajine o en una cazuela de barro, dore el pollo. En ese aceite, sofría las cebollas y el tomate, salpimiente y cuando la cebolla esté traslucida, incorpore el pollo con la piel hacia abajo, la berenjena exprimida y las ciruelas, los dátiles deshuesados, los clavos, la

piel de naranja, la canela, el jengibre picado, el azafrán, la nuez moscada y sal. Baje el fuego al mínimo, deje que el tajine se haga por 1 hora de cocción, agregue entonces las almendras, el sésamo y la miel. Mueva la cazuela y manténgala al fuego hasta que el pollo esté tierno. Acompañelo con el cuscús.

Harisa de maíz

Ingredientes

1 ½ vaso de harina de maíz

1 vaso de azúcar

¼ vaso de aceite

6 huevos

1 cucharada de bicarbonato

½ vaso de leche

Vainilla

Preparación

Mezcle el aceite y el azúcar, batiendo fuertemente. Bata los huevos con la vainilla, echelos sobre el aceite con azúcar y añada la harina mientras mezcla envolventemente. Unte el molde con aceite, vierta la mezcla igualándola con la mano.

Corte con la punta de un cuchillo en forma de triángulos y meta en el horno a fuego moderado 170°C (350°F) hasta que esté la superficie tostada. Servirla fría.

La cultura del te en la gastronomía marroquí

En Marruecos se suele tomar el te cinco o seis veces al día, servido con la l'barrade: una especie de tetera de acero inoxidable empleado para vertir el te en los vasos generalmente es elaborado con agua mineral y es una combinación de te verde con menta denominado a veces como “te moruno y su preparación es una verdadera ceremonia. Normalmente el anfitrión de la casa prepara el te para sus invitados o en su ausencia su mujer o la persona de más edad.

Los marroquíes consideran que tomar el te es muy bueno sobre todos para tranquilizar, reanimar, tonificar, por eso lo beben por la mañana como hacemos los occidentales con el café, sobre todo aquí en latinoamérica, también toman te después de las comidas y a cualquier hora.

En ocasiones especiales se aromatiza el te con chiba que es la absenta o ajenjo con sabor muy parecido al licor de anís y que es un compuesto con base en hierbas y flores de plantas medicinales y aromáticas.

Nunca se rechaza un buen te, si nos lo ofrecen, los árabes consideran un placer esta bebida y un signo de amistad y hospitalidad

Acompañan el te con pastas dulces o unas crepes o galletas amlou que están rellenas con una pasta de almendra y miel.

Su ritual de preparación comienza cuando el anfitrión ofrece a los invitados una palangana o una fuente con agua fría, para que se laven las manos.

Luego trae una tetera llena de agua, la caja del té verde, el azucarero y sobre una bandeja, la jarra tetera y los vasos con un ramito de menta fresca.

Se coloca el agua a hervir mientras se vierte en la tetera una cucharada de postre de té para cada dos vasos que se quieran preparar.

Cuando el agua esta hirviendo vierta una pequeña cantidad sobre el té, moviendo la tetera con un movimiento circular muy suave para que el té se humedezca, y se vacía el contenido en un vaso, repitiendo esta operación dos veces más con dos nuevos vasos, con el fin de lavar el té de impurezas.

Luego de esto se vierte en la tetera el primer vaso y añadiendo agua hirviendo se lleva al fuego la tetera hasta que hierva, más fuerte será el te mientras mas tiempo hierva.

Se retira la tetera del fuego y se añade las hojas de menta lavadas y secas, un gran terrón de azúcar más un terrón de azúcar por cada taza.

Luego de esto se realiza el proceso de airear el te y para esto se llena un vaso de té y se pasa de este a la tetera dos o tres veces seguidas, elevando la tetera, para que el líquido se estire y el té se oxigene, como si escanciáramos la cidra.

Se rectifica el punto de azúcar, a los árabes les gusta muy dulce, y se llenan definitivamente los vasos que ofrecemos a los invitados. Mientras se consume, las hojas continúan en infusión, resultando cada té más fuerte que el anterior.

Conitos o galletas ma'moul

Ingredientes

1 taza de nueces ligeramente trituradas

2 cucharas colmadas de azúcar

6 cucharadas de agua de azahar y de rosas (2 para el relleno mas 2 y 2 para la masa

2 panelas de mantequilla (200 g)

2 tazas de harina

2 cucharadas de mantequilla derretida par engrasar la bandeja o molde de hornear

Azúcar glas para adornar

Preparacion

Coloque en un tazón las almendras con al azúcar y 1 cucharada de agua de azahar y 1 de agua de rosas y dejelo macerar. Derrita las panelas de mantequilla en un tazón al baño de María (que no hierva), dejela entibiar y agregue la harina, el azucar y 2 cucharadas de agua de azahar mas 2 cucharadas de agua de rosas, y amase solo para unir bien. No amase en exceso, no queremos una masa elastica, más bien fuerte, si es necesario ponga una cucharada de agua para que los ingredientes se unan.

Tape con un film y deje reposar 2 horas en la nevera. Saque la masa, forme unas bolitas, luego con ellas haga unos conos y ahuequelos, rellene con una cucharadita de la mezcla de almendras y cierre las bases, apretandolos paraditos contra la mesa para aplanarlos un poco (quedan como unos conitos). Coloquelos separados en la bandeja engrasada y metalos en horno a 200°C (400°F) por 30 minutos o hasta que doren ligeramente, saquelos y aun caliente espolvoreelos ayudandose con un colador con el azucar glas, dejelos enfriar y srivalos con el te.

Las comidas en la Peninsula Arabiga

Forman parte de la Peninsula, Árbia Saudita (asi le decimos en Venezuela, en otros países le dicen Saudí), Los Emiratos Arabes Unidos, Yemen, Oman, Bahrein, Kuwait, Qatar e Irak

Los altos ingresos del petróleo en estos países, sobre todo en Dubai y Abu Dhabi, han dado gran riqueza a la región.

Como ya hemos dicho anteriormente uno de los platos mas característicos de la cocina árabe es el cuscús (cous-cous), con sus diversas versiones según las regiones en las cuales se prepara. Pero en la Arabia Saudí y los Emiratos se prepara además de con sémola de trigo, con mijo, maíz o arroz.

La cocina típica de los países que componen la Peninsula se basa principalmente en arroz con cordero o pollo, ligeramente picantes y en cuanto sus gastronomías las especialidades incluyen entre otros platos caracteristicos, la marga que es un guiso que combina la carne de gallina, con carne de cordero, además de garbanzos, tomate, pimientos, habas, cebollas cominos y otras diversas legumbres y especias, y al vapor de la cocción de este guiso se cuece el cuscús que lo acompaña y se sirve en un gran plato de madera con la carne y las legumbres.

También encontramos como en todo el Mundo Árabe el tabbouleh (harina con menta y perejil) ghuzi (cordero rostizado con nueces) y warak enab (hojas de parra rellenas). También el cordero o los mariscos con arroz picante son populares y en la costa se consume bastante marisco y hay una gran variedad de pescados, El Kabsah, arroz con cordero, es el plato más consumido en est región. El arroz se suele servir con verdura y ensalada. Es habitual tomar fruta como postre.

Se bebe el yogur preparado como ayran y por supuesto el café, el café saudí es elaborado con cardamomo.

La cocina de Irak esta un poco influenciada por la cocina de la India y esta representada por el lassi que es una bebida de yogur, kabobs que son asados de carne y patatas, dolma u hojas de parras rellenas, tikka que son pedazos pequeños de carne a la brocheta cocidos sobre el fuego y el quozi que es el cordero relleno de arroz, carne y especias, servido sobre arroz. Los iraquies tiene fama de ser los mejores cocineros de shawarma, esas lonjas de cordero, condimentadas que insertan en varas y se asan lentamente haciéndolos girar, y que tanto conocemos en la cultura occidental como típicas de la gastronomía árabe.

En Bahrein el desayuno suele componerse de kobouz (pan sin levadura) fresco, huevos revueltos mezclados con fideos finos y espolvoreados con azúcar, y habas cocidas. Para el almuerzo, por lo general se sirve un plato de arroz condimentado como el beryani (arroz con carne) o el machbous (arroz, carne, tomates y lentejas). La influencia de la cocina occidental sobre ésta es cada vez más evidente, especialmente en las ciudades.

Omán es uno de los países más calurosos del mundo, el dátíl les proporciona alimento y forma parte de las comidas tradicionales. Los peces, en particular las sardinas, abundan en el Golfo de Omán y en el Mar Árábigo también forman parte de sus recetas mas tradicionales y constituyen un ingrediente básico de la dieta, no es muy común comer en los restaurantes pero si los hay.

Los musulmanes practicantes no comen carne de cerdo ni beben alcohol, productos ilegales en Arabia Saudí y los extranjeros lo compran en los hoteles pero es ilegal beberlo en la calle.

En Yemen consumen mayoritariamente el cordero, y de la grasa de su cola preparan una manteca que se llama alya, que sustituye el aceite vegetal a la hora de cocinar, en las regiones rurales valoren espacialmente los riñones y los sesos del cordero.

Arroz con aves

Ingredientes

Pollo, o perdiz o pichones
2 vasos de arroz
1 cebolla pequeña rallada
3 vasos de leche
Nata de leche
2 cucharadas de aceite
Sal y pimienta

Preparación

Cueza el ave escogida entera y limpia durante 10 minutos en agua hirviendo, corteta en bocados o trozos y adobe con cebolla y sal. Lave el arroz, añada una cebolla, sal, pimienta y aceite remueva. Unte un molde hondo (de barro si tiene) con aceite, cubra el fondo con la mitad del arroz, coloque los trozos del ave, luego cúbralo con el resto del arroz. Hierva la leche y la nata, juntas y viértala sobre el arroz, meta en el horno moderado a 170°C (350°F). Al secarse la leche, baje la temperatura del horno, caliente 1 cucharada de aceite y viértala sobre la superficie, vuelva a meter en el horno, cubrir y dejar hasta que al arroz este listo y esponjoso, apague el horno y dejelo reposar, sirvalo caliente.

Arroz frito con higaditos y molleja

Ingredientes

2 vasos de arroz
½ vaso de aceite
2 vasos de agua o caldo
Higaditos crudos
Mollejas de aves cocidas y tiernas
Sal y pimienta

Preparación

Lave el arroz escurralo y dejelo secar bien luego frialo en aceite muy caliente hasta dorarlo y retirelo del aceite. Aparte fria los higaditos hasta dorarlos, agregue las mollejas y dorelas, reserve. En una olla grande ponga a hervir el agua o el caldo con la mitad del aceite que queda, salpimiente. Al llegar a punto de ebullicion añada el arroz y cueza hasta que se seque el agua, baje el fuego al máximo y cocine ½ hora. Sirva el arroz con los menudillos.

Warak enab

Repollo relleno de arroz y carne picada

Ingredientes

1 repollo de tamaño mediano separado en hojas, limpias

2 vasos de tomate triturado o salsa de tomate diluida con agua

1 cucharada grande aceite, sal y pimienta

Para el relleno:

Una mezcla de arroz crudo, trocitos de tomate, perejil picado, carne picada, zumo de 1 limón, sal, pimienta negra y pimienta cayena según gusto.

Preparación

Quite las venas gruesas del repollo, separe las hojas y cuezalas en agua hirviendo con sal y un poco de comino molido durante 2 minutos, sáquelas rápidamente en un escurridor y póngalas en gua helada para cortar la cocción. Corte las hojas en trozos para rellenar con poquita cantidad de la mezcla, enrollar la hoja en forma de tabaquito y coloquelas en una olla. Añada la salsa de tomate, un vaso de agua, el aceite, la sal y el zumo de limón. Lleve a ebullición y luego deje cocer a fuego lento durante ½ hora, sirvalas calientes.

Gastronomía del Magreb

El Magreb es una voz árabe que significa lugar por donde se pone el sol es decir el Occidente es decir el noroeste de África, o el área correspondiente a los Estados modernos de Libia, Tunisia, Argelia y Marruecos, y tien una gastronomía muy particular como y lo hemos visto en nuestros capitulos dedicados a Argelia, y Marruecos

Su cocina corresponde a las prácticas culinarias de los países y las etnias que viven y componen esta parte más septentrional de Mediterraneo y que estan influenciadas por las cocinas africanas.

Posee también algunas influencias de Turquía debido a la expansión del Imperio Otomano y por eso en sus recetas podemos encontrar las dolmas y los baclavas

El instrumento común a las cocinas del Magreb es el tajine y como ya lo hemos dicho los platos que se prepara en el llevan su nombre.

Como Argelia y Marruecos tiene su capítulo especial, en este hablaremos un poco de la cocina Tunicia y de Libia.

Tunez con su cocina tunecina, es el país más pequeño del Magreb que esta abierto al mar Mediterráneo, y tiene una posición privilegiada geográficamente pues lo hace encrucijada de rutas terrestres, lo que le ha hecho ser lugar de asentamiento de las distintas culturas que han dominado este mar tan importante para el comercio entre África y Europa.

Su cocina esta basada en el uso frecuente de las verduras en sus recetas y que acompañan la carne de oveja y buey (y en algunas regiones comen carne de camello), y los pescados y mariscos que se pescan principalmente en las costas, rica y variada y se diferencia de sus vecinos magrebís en que son amantes de las pastas (macarrones, espaguetis o pastas cortas) que comen bañadas con salsa de tomates principalmente, pero que también suelen agregarlas a los cocidos con legumbres.

Otros platos y bebidas típicos de esta cocina son por ejemplo las crepes

Dobladas como unas medialuna que llaman brik, que sirven con papas fritas y carne o atún, el caldo con pastas cortas llamada chorba frik, las migas de pan mezcladas en agua caliente, algunos guisantes, aceite, harissa, sal y seillas de comino que llaman lablabi, los asados de carne, los pistos llamados chakchouka y otros mucho, amen de los mas comunes en toda la cocina del Mundo Árabe, que aquí adquieren nombres diferentes pero que en realidad son básicamente los mismos. Además del té a la menta que se consume en toda la región, los tunecinos preparan un té con piñones

Los musulmanes no toman licor, pero los que no lo son disfrutan de una bebida alcohólica muy fuerte llamada Boukha, que preparan con la fermentación de los higos, el thibarine que hacen con dátiles o la cerveza local que se llama Celtia

La cocina de Libia o la Gran República Árabe Libia Popular y Socialista es un país del Magreb al norte de África es muy parecida a la de Tunez, con platos característicos del Mundo Árabe donde el mas típico y local es el Ruuz, una variedad de especias, carne y verduras estofadas. Los platillos tradicionales incluyen el cuscus que se combina con pollo cordero o verduras. De la dominación italiana tiene la cocina de Libia numerosos platos de pasta en los cuales el macarrón es la estrella como las lentejas con macarrones. 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. Otro plato típicamente sahariano es el f'taat, hecho con pastelitos de trigo cubiertos de carne y salsa.

Lentejas con macarrones a la Libia

Ingredientes

- 1 vaso de lentejas amarillas (peladas)
- 4 cucharadas de macarrones pequeños
- 1 cebolla cortada + 1 cebolla rallada
- 1 cucharada de comino molido

Sal
Agua

Preparación

Lave las lentejas y dejelas en remojo 1 hora. Cocinelas en agua, con la cebolla. Cuando estén hechas, cuelelas, añada el comino y la sal. Pongalas a hervir nuevamente y añada los macarrones, bajar el fuego y cocine hasta que los macarrones esten en su punto. Caliente el aceite en una sartén y sofria la cebolla rallada, añada la $\frac{1}{2}$ a las lentejas, mueva. Sirva en platos, y deje reposar 2 minutos al termino de este tiempo adorne con el resto de la cebolla frita.

Chakchouka (Pisto de Verduras con Huevo)

Original de países del Magreb al de África

Ingredientes

2 berenjenas medianas peladas y cortadas en dados
2 pimentones (pimientos) 1 rojo y 1 verde en tiritas
2 tomates pelados y picaditos
4 dientes de ajo machacados
4 cucharadas soperas de aceite de oliva
1 cucharadita de pimentón en polvo
4 huevos
Sal y pimienta al gusto

Preparación

En un caldero caliente el aceite en una cazuela al fuego medio y dore el ajo, añada los pimentones y luego la berenjena y, cuando esta ya se haya ablandado un poco incorpore el tomate. Cocine a fuego lento hasta que se consuma algo del líquido y salpimiente y añada el pimentón en polvo. Tape y cocine a fuego lento durante 30 minutos, removiendo de vez en cuando para que no se pegue. Rectifique la sal. Deje caer los huevos crudos repartidos por la superficie, tape y cocine 4 minutos, hasta que esté cuajada la clara. Ponga una pizca de sal y pimienta por encima de las yemas y sirva.

Carne con arroz y tomate

Ingredientes

1/2 kg de carne de cordero (o de ternera) lavada cortada en cubitos
2 vasos de tomate triturado (se puede sustituir por $\frac{1}{2}$ lata de tomate frito diluido en agua)
1 cebolla rallada
3 cucharadas grandes de aceite
 $\frac{1}{2}$ vaso de arroz lavado hasta que el agua salga clara y bien escurrido
Sal, pimienta y especias

Preparación

En una tajine o caldero caliente el aceite y sofria la cebolla hasta que esté dorada, añada la carne, mueva y cocine hasta que se seque el agua. Añada el tomate y deje cocer a fuego lento, incorpore el arroz y deje cocer a fuego lento hasta que el liquido se absorba y el arroz este listo, apague y tape con un paño de cocina humedo, deje reposar 10 minutos. Si tiene que añadir un poco de agua, en caso de necesitarlo, que este hirviendo.

Tabule

Ingredientes

2 tazas de té de cuscús
2 tomates
2 pepinos
1 cebolla
½ taza de jugo de limón
1 puñado de hojas de menta picaditas
1 puñado de hojas de perejil picadito
3 cucardas de aceite (uva, oliva o girasol)

Preparación

Hidrate el cuscús con el agua caliente junto con la cebolla hidratando con jugo de limón. Corte la punta de los pepinos y refregar sobre sí mismo (del lado que pende) hasta que salga de él un jugo traslúcido luego pélelo con pelapapas, cortelo al medio, y vacielo de semilla con una cuchara y luego cortarlos en cuadritos pequeños. Corte los tomates en dados y pique la cebolla muy chiquita. El tabule original lleva sólo menta pero si lo desea puede sustituir parte de la menta con el perejil. En una tazón hondo mezcle todos los ingredientes, sale y condimente con aceite y limón.

Gastronomías de las Etnias

Hay dentro del Magreb otros grupos étnicos que sin estar dentro de la circunscripción de un único país componen también parte de la cocina Magrebí, unas de las más importantes son los bereberes tiene su origen en los primeros y antiguos habitantes de África del Norte y que poseen sus propias costumbres culinarias.

Los bereberes, que surgieron durante los períodos paleolítico y neolítico, y se llaman Tuareg, Rif, Kabil, Shawia, Haratin, Sluh y Beraber. Cada uno habla diferentes dialectos, y se los ubica todo a lo largo y ancho de África del Norte, también en África occidental.

La gastronomía bereber corresponde al conjunto de platos y costumbres culinarias en cierta forma de una cocina ancestral que se enmarca dentro de las tradiciones y de los ingredientes comunes a la cocina del Mundo Árabe especialmente de la región del Magreb y que tiene cualidades especiales que hacen a algunos platos "típicamente bereberes". Su cocina es refinada, sabrosa, copiosa y muy especiada y es una mezcla de las influencias mediterráneas, orientales y Africanas.

Su cocina se destaca porque es preparada con materias primas de excelente calidad, entre las que ocupa un lugar muy destacado el aromático cilantro. El plato nacional por excelencia, es el cuscús que a pesar de ser un plato de muchos países del Mundo Árabe su origen es bereber,

las ensaladas son muy variadas, se sirven en pequeños platos y se componen de hortalizas frescas, braseadas o guisadas, la harira, reconfortante y nutritiva, es la sopa nacional, insustituible en el mes del Ramadán y en los meses más fríos. La base fundamental está constituida por garbanzos, lentejas, carne, cebolla, tomate, apio, pimienta, canela, cilantro y harina.

Otra de las especialidades de la cocina bereber es el tayin o tajine de diferentes ingredientes y de lo cual ya hemos hablado pero su preparación varía en las distintas regiones del país, este estofado de carne que unas veces se acompaña de hortalizas y otras de fruta es una comida caser comun en la mesa de los bereberes distinguiéndose el de pollo con limón y olivas o el tayin de vaca con ciruelas pasas y sésamo, y otros más atrevidos, de sabor agridulce, con almendra, miel y canela. La bastila, de origen andalusí, es otra de las delicias gastronómicas del país: una especie de empanada agridulce, rellena de pollo o pichón, huevo, almendras y canela. También tenemos el mechuí, o cordero asado, que se presenta entero, espolvoreado de sal y comino, se suele servir bien espesa y acompañada de dátiles, chuletas a la brasa, cafta (hamburguesas) y otras especialidades caseras.

La repostería Bereber esta compuesta por antiguas recetas orientales e hispano-musulmanas.

Entre las hierbas finas que se utilizan en esta cocina es insustituible la hierbabuena, en algunas partes del Magreb le añade la hierba luisa, mejorana, geranio aromático o azahar, y siempre buenas dosis de azúcar.

Tejin berebere de cordero

Ingredientes:

½ kilo de paleta de cordero.

1 cebolla.

2 zanahorias grandes

2 calabacines grandes

4 papas grandes

5 tomates grandes

1 manojo cilantro.

1 cucharadita pimentón dulce.

1 rama canela.

1 cucharadita Ras El Hanout (mezcla de especias marroquíes).

2 cucharadas aceite de Oliva.

¾ aceitunas descarozadas.

Preparación:

Pele todas las verduras y cortelas en cubos. En una olla, eche el aceite de oliva y sofria las verduras hasta que se doren, removiendo con una espátula de madera. Coloque la carne encima de las cebollas, añada la rama de canela, el Ras El Hanout, las aceitunas y el pimentón dulce. Eche agua al ras y ponga a hervir a fuego lento, tape la olla y deje que se reduzca a fuego lento durante 1 hora. Sale a gusto y sirvamuy caliente.

Kabsa

Plato de origen beduino, su carne suele ser o bien de pollo, cordero o incluso camello

Ingredientes

1 kilo de carne de cordero
2 tazas de arroz de grano largo
½ kilo de Papas hervidas
1 Cebolla grande troceada
3 dientes de ajo machacados
4 tomates troceados
1 pimenton rojo picado
1 pimenton verde picado
½ taza de margarina derretida
2 hojas de laurel
1 rama de canela
1 cucharadita de semillas de cilantro
Sal, pimienta negra y pimienta blanca a gusto
El jugo de 1 limón
1 cucharadita de azafrán
1 cucharadita de agua de rosas
3 clavos de especias
1 vaina de cardamomo
1 cucharadita de curry
1 cucharadita de comino

Preparación

En un caldero grande con la mantequilla sofría la cebolla, el ajo y el tomate, cuando la cebolla empiece a dorarse, añada los demás ingredientes, excepto el cordero y el arroz. Cuando empiece a mezclar todos los ingredientes incorpore el cordero. Luego añada el agua de rosas y déjelo cocer hasta que la carne quede bien hecha, una vez veas que esta hecha añada el arroz. Recuerde por cada taza de arroz que añada deberá agregar dos de agua. Por último baje el fuego y déjelo cocinar durante un rato. Pasado aproximadamente entre quince minutos y media hora puede retirarlo y añadir las verduras por encima y ya tendrás el kabsa.

Pescado asado con aceite y limón

Ingredientes

1 pescado grande
A gusto: Ajo machacado Limón Comino molido Sal y pimienta Cayena

Preparación

En un mortero machaque el ajo con sal, comino, limón, pimienta y cayena hasta lograr una pasta. Rellene con esto el pescado y dejelo ½ hora macerando en la nevera, tapado. Unte una sartén con aceite y pongala en el fuego, fría y selle el pescado unos minutos y luego métalo

al horno. Asar el pescado 20 minutos a fuego medio. Pongalo en un plato, eche un poco de sal, pimienta y limón. Y sirva caliente con rodajas de tomate y limón.

La cocina sefardí

Los sefardíes son arabes judíos que viven o descienden de judíos que vivieron en la península ibérica hasta antes del año 1492 cuando los Reyes católicos los expulsaron y que en general a todos tiene un origen distinto al ashkenazi o judíos de origen alemán, ruso o del centro de Europa.

Las características de su gastronomía están íntimamente ligadas con las prácticas del judaísmo pero se puede decir que forma parte integrante de la dieta mediterránea ya que se basa en el uso los ingredientes de esta zona, y con recetas tradicionales que tienen a algún rasgo místico. Posee influencias claras de la cocina árabe y ultimamente se han dejado influenciar por la cocina turca.

La cocina sefardí a pesar de intentar mantener la tradición la cantidad de técnicas y el empleo de ingredientes se ve enriquecida con las tradiciones y los ingredientes de los países que resultaron ser posteriormente la acogida durante la diáspora por ello esta influenciada por la gastronomía marroquí y en general por la cocina del Magreb y los países que lo forman además de la cocina que se prepara al sur de Francia, la de Turquía y la búlgara.

La cocina de los judíos que se convirtieron al cristianismo durante el siglo XIV con la esperanza de poder progresar y de recibir un mejor tratamiento es decir “Los conversos” que se establecieron en la Península Ibérica esta influenciada directamente e indirectamente por la cocina española hasta tal punto que muchos platos considerados tradicionales hoy en día en España, no podrían explicarse sin la influencia de la cocina sefardí.

Los ingredientes, la mayoría de la cocina mediterránea, de la cocina sefardí siguen unas normas llamadas Kashrut que establecen claramente que ingredientes deben ser permitidos o rechazados en la composición de los platos y que combinaciones no pueden realizarse, donde una de las verduras favoritas es la berenjena con múltiples recetas y formas de prepararla, pero también usan las aceitunas, el apio España, la papa, las legumbres que generalmente se sirven como primer plato, los sefardíes marroquíes son muy aficionados a la sopa de habas.

Para concluir algunas costumbres gastronómicas

Los musulmanes practicantes no comen cerdo ni beben alcohol

Acostumbran a tomar los alimentos sólo con la mano derecha y cuando una persona es invitada a comer, es de buena educación dejar algo en el plato para señalar que ha sido generosamente servida.

La comida en los países del Mundo Árabe está íntimamente ligado a la hospitalidad, en muchos de los casos servir una comida al invitado es una oportunidad de hacerle la honra, y por eso se le trata como a un rey, sin importar su condición.

Algunos países regidos por el Islam, poseen ritos precisos acerca de cuándo se debe comer o ayunar como en el Ramadán, quitando esta particularidad de la religión, las costumbres y el culto de la comida es común en todo el Mundo Árabe.

Según la tradición los chicos y los hombres no pueden entrar a la cocina pero a los hombres se les reserva el aprendizaje del rito del té a la menta, y de los platos que se van a preparar y servir en el exterior, como los pinchos o el mechui que es el cordero asado en asador o al horno muy lentamente.

El pan suele hacerse en los hornos que hay en casa y rara vez se compra en una panadería, las mujeres árabes están encargadas de proveer el pan para las comidas, y que esta forma parte importante dentro de esta gastronomía.

La costumbre culinaria y las recetas se transmiten oralmente y de madres a hijas. No existe la costumbre de la lectura de libros de cocina o recetarios, y ello es debido que antes la mujer era analfabeta. Es muy frecuente recibir como consejo al contarte una receta decir que "Tus ojos son la balanza".

La hospitalidad de la comida es un acto formal de gratitud y al invitado o al viajero que llega a la mesa de un árabe se le suele reservar una de las mejores posiciones en la mesa.

Al entrar a una casa árabe, lo primero que hacen es ofrecerte el té con menta y la comida y la negación fuerte por parte del visitante se considera un acto rudo, y de muy mala educación pero esto varía según el país, a los sirios por ejemplo consideran de buena educación rechazar la comida o la bebida un par de veces antes de aceptarla, pero es descortes no aceptar el ofrecimiento completo. A los bahreiníes les gusta que sus invitados disfruten de la comida y prueben todos los platos. Los invitados que han comido suficiente deben rechazar con cortesía, pero con firmeza, lo que les ofrezcan; si uno duda, le servirán más.

En los ambientes tradicionales es una muestra de educación dejar una pequeña cantidad de comida en el plato.

Los árabes no van a restaurantes, pues quien como en ellos no tiene una familia para competir su mesa sin embargo en Bahrein se cuenta con muchos restaurantes y establecimientos de comida rápida y es costumbre que el hombre de más edad de un grupo sea el que pague la cuenta del restaurante, especialmente en una salida familiar. En Libia se come con la mano derecha, sin cubiertos. La mayoría de los restaurantes fueron cerrados en 1969 después de la revolución.

Los alimentos se deben comer con la mano derecha, aunque en ocasiones formales se pueden usar los cubiertos occidentales. Pero en general, la comida se toma únicamente con los dedos de la mano derecha. El pan se puede partir con la mano izquierda, pero sólo se lleva a la boca con la derecha, aunque tradicionalmente los marroquíes comen con los dedos, sólo de la mano derecha, de la parte más próxima en una gran fuente o plato común.

La comida principal suele tomarse a las 14 horas, cuando los niños regresan de la escuela y los padres del trabajo, pero aquellos que trabajan en oficinas que permanecen abiertas por la tarde toman la comida principal a última hora de la tarde. La conversación se reduce al mínimo cuando se está comiendo, ya que la gente prefiere hablar en la sobremesa, que es cuando relatan historias o hablan de cosas cotidianas mientras se bebe café o té.

El Islam prohíbe el consumo de cerdo y de alcohol, y aunque algunos hombres toman bebidas alcohólicas, no es una costumbre del todo aceptable socialmente.

La mayor parte de las familias se reúnen para la comida principal del día. Antes y después de comer, todos se lavan las manos. En el medio rural se suele ofrecer un cuenco con agua para lavarse, mientras que los habitantes urbanos simplemente usan el lavabo. Suelen utilizarse cubiertos.

En el Mundo Árabe, el mercado o zoco es también un centro de reunión social, de allí la importancia que los árabes dan a los alimentos.

Como la berenjena esta muy presente en la cocina de todos los países que conforman el Mundo Árabe, las dos últimas recetas de este curso serán con este ingrediente:

Salata de berenjena a la bulgara (kiopolu)

Ingredientes

- 1 tomate
- 2-3 berenjenas medianas
- 4 pimentones verdes o colorados grandes
- 4 cucharas de aceite
- 1 cuchara de perejil picado
- 1 pimiento picante o páprika según el gusto
- Pan árabe o de pita
- Semillas de ajonjolí tostaditas
- Mantequilla derretida para untar

Preparación

Ase las berenjenas en el grill o sobre la hornilla en todas las partes, deje que se quemen un poco, metelas cada una debajo del chorro de agua fuerte y quiteles con delicadeza las cáscaras y las pepitas. Piquelas muy menudo, añada las cuatro cucharas de aceite, la sal, el perejil, el pimentón picante y los cuatro pimentones muy bien picados. Mezcle todo bien y deje en el la nevera tapado con un film una o dos horas a fin que las verduras tomen sabor la una de la otra. Antes de servir raye un tomate y mezclelo con la salata. Separe el pan árabe en dos hojas, untelas por la parte de la miga con mantequilla y cortelos en triangulos, pongalos en una bandeja y espolvoree con ajonjolí, métalos en una horno caliente hasta que esten tostaditos, acompañe con esto la salata.

Berenjenas fritas con yogur

Ingredientes (para 6 - 8 porciones)

- 3 berenjenas
- 4 dientes de ajo

2 vasitos de yogur
Sal al gusto
Aceite

Preparación:

Pele y corte las berenjenas en tajadas de 1 - 1,5 cms. Espolvoreelas con sal y dejelas escurrir cerca de una hora, sequelas con papel absorbente. Fríalas por ambas partes en aceite muy caliente por unos cuantos minutos, hasta que tomen una color rosa. Después fría por un segundo tres dientes de ajo picado y esparzalos sobre las tajadas de berenjena. Coloquelas, para que escurran el aceite, en un pedazo de papel absorbente y después coloquelas en un plato. Antes de comer mezcle el yogur con la sal y el resto del ajo picado. Al servir untelas con tres cucharas de yogurt con ajo.

La cocina árabe es una de las más antiguas del mundo y se extiende por una vasta región del planeta. La cultura del Mundo Árabe, ha influenciado gratamente a la cocina occidental, sobre todo debemos a ellos el uso de las especias. Espero que este curso les haya parecido tan interesante como lo fue para mí, recuerden que la oferta de esta cocina es ahora, refinada, aromática y muy saludable,

Lee mas en: http://www.enplenitud.com/cursos/cocina-arabe_22d.asp#ixzz2KOYfwGgb
Descarga libros gratis en <http://www.enplenitud.com/libros>