

# Falafel

scritto da Barbara Zattoni

All'unisono risponderebbero da Tel Aviv a Gerusalemme insieme ai quartieri della Grande Mela come Crown Heights, cuore ebraico di Brooklyn, e ovunque nel mondo ci siano comunità ebraiche. Come anche dal Cairo, a Beirut o a Ramallah, visto che anche egiziani, libanesi e palestinesi rivendicano la paternità di queste irresistibili polpette vegetariane, ora tonde, ora schiacciate, a base di ceci o fave tritati. Gli aromi sono coriandolo, aglio e cumino, accompagnati o meno da [hummus e tahini](#), onnipresenti nella serie delle mezé (antipasti) e come spezzafame nell'Iftar (pasto rituale che interrompe il digiuno del Ramadan, dopo il calar del sole).



L' Oriente mediterraneo ne è dunque la culla storica. Ma visto le incertezze sull'origine del nome, qualche accenno è più che d'obbligo: potrebbe derivare

dall'arabo fal? fil, plurale di filfil, e cioè pepe, con allusione alla piccantezza (sanscrito "pippali"); oppure dall'aramaico filfal, da una radice lessicale che indica rotondità, caratteristica, appunto, delle polpette.

Avere varie ipotesi sul fronte etimologico, questa volta non ci aiuta a capire: i Falafel sono arabi o israeliani? L'ipotesi oggi più accreditata, suffragata da fonti documentali e ritrovamenti archeologici, è che l'origine dei Falafel vada ricercata circa un migliaio di anni fa nel basso Egitto, presso le comunità copte di religione cristiana, che ne avrebbero poi diffuso l'usanza in tutto il Medio Oriente. Base del piatto, però, non erano i ceci, ma le fave, come ancor oggi si usa per preparare la Ta'amiya, sorella ancestrale del Falafel. Per complicare le cose, ci sarebbe una terza ipotesi, che propende per il subcontinente indiano come atavica terra di origine. Radici non meno antiche vanta il Falafel ebraico, nella percezione comune cibo mitico risalente all'epopea biblica, sacrale retaggio dell'amara schiavitù in Egitto. Ci viene però in aiuto Gil Hovav (chef gastronomo molto famoso e israeliano) che ha dichiarato:

***“È arabo, non c'è dubbio. Anche l'Hummus è arabo. Quello che noi israeliani chiamiamo il nostro piatto nazionale è in realtà completamente arabo e così pure l'insalata di accompagnamento che noi chiamiamo israeliana è di fatto un'insalata araba, araba palestinese. A conti fatti, noi israeliani abbiamo scippato i Falafel agli arabi”.***

Quella di Hovav, la definirei una grande prova di onestà intellettuale che poco sarà piaciuta in certi ambienti politici, abituati a considerare il Falafel di loro proprietà culturale e intoccabile vessillo nazionale. Vero è che i falafel, specialmente nella variante a base di ceci, sono stati ripresi e amplificati in tutto il mondo dalle comunità ebraiche che hanno contribuito alla diffusione su scala planetaria del piatto. Da Toronto a Sidney, Falafel è oramai sinonimo di *street food* cosmopolita, *good food*, nutriente, *low price* e *supertrendy*, da solo o come golosa farcitura della classica pita, con intrusioni di pomodori e cetrioli. Sano, *eco-friendly* e *gluten free*. E' ormai indiscusso protagonista di locali in franchising come Maoz (Olanda, Francia, Spagna e Usa dal 1991) o gli Amsterdam Falafelshop di oltreoceano. Da Abu Dhabi capitale degli Emirati, è partito invece più di recente un ambizioso business della catena Just Falafel-JF street food indirizzato all'Europa, già forte di una quarantina di location e, come mercato comanda, in linea con i principi dietologici e gli stili alimentari più antichi e più saggi del mondo, quelli delle genti mediterranee. Perfino la catena Mac Donald si

è adeguata, introducendo in alcuni paesi come Israele il Falafel, in versione piatta tipo mini-hamburger, accompagnato dal canonico hummus.

Diciamo che la “visione globale” del “mercato globale” di falafel, molto mi amareggia. Per questo ho deciso di scriverne la ricetta accompagnata da quella dell’hummus. Perché per me averli insieme, è quella “scrittura culinaria” che meglio rispetta la mia disobbedienza.

Per circa 25 pezzi:

1 kg di ceci secchi

2 spicchi di aglio

2 cipolle medie bianche o rosate (in stagione quelle di tropea)

1 mazzo di prezzemolo fresco

1 cucchiaino di cumino in polvere

1 cucchiaino di semi di coriandolo

sale

olio di semi

Lasciate i ceci in ammollo per almeno 24-36 ore (meglio 36). Scolateli bene, frullateli insieme a cipolla, aglio e tutte le spezie nel *mixer* fino ad ottenere un impasto morbido a cui aggiungerete poi



il prezzemolo tritato a parte, meglio a coltello (questo eviterà di “bagnare” il composto con l’acqua che uscirebbe dal prezzemolo frullato nel mixer. A proposito di questo sarebbe anche meglio frullare la cipolla a parte e “asciugare il composto con un panno e poi unirlo ai ceci già frullati. Assaggiate e correggete di sale.

Una volta mescolato bene il tutto, lasciate riposare in frigo per almeno 1 ora. Confezionate le vostre polpette rotonde e leggermente schiacciate di circa 5/6 cm. Preparate la padella con molto olio (si frigge per immersione) per procedere alla frittura (meglio provare a friggerne una sola per controllare la stabilità dell’impasto e se risultasse troppo umido, unire un cucchiaino di farina (in alternativa alla farina bianca anche quella di riso o maizena)

## Hummus

Semplice e gustosissima salsa, così "fattibile" da non meritare proprio di comprarla già pronta !!! . Bisogna però procacciarsi la tahine (pasta di sesamo) ma ormai la trovate ai negozi etnici e piccoli centri bio. In arabo significa "ceci" e per esser precisi questa ricetta dovrebbe chiamarsi "hummus di tahina" cioè ceci con tahina. Ma ormai nel linguaggio comune, "hummus" identifica da solo questa salsa.

500 gr. Ceci lessi

12 cucchiaini di tahine

2 limoni spremuti

4 cucchiaini olio evo

2 spicchi aglio

½ cucchiaini semi di cumino

Sale

Dopo aver lessato i ceci, scolateli e metteteli in un mortaio, poco per volta, con tutti gli altri ingredienti. Dovrete ottenere una purea e se necessario unite poca acqua fredda. Potete usare anche una frusta a immersione. La crema ottenuta, porta un sapore equilibrato e nessun ingrediente deve prendere il sopravvento. Per conservarlo in frigo, ricordate di tenerlo un po' più liquido perché la bassa temperatura tende ad addensarlo.

Bello consistente invece può tornare utile per riempire piccoli pomodori e altre verdure (fette di melanzana o zucchine grigliate), magari con una spolverata di sesamo tostato.

**\*Barbara Zattoni**

[mks\_tabs nav="horizontal"] [mks\_tab\_item title="Se hai letto sin qui..."] forse vuol dire che hai apprezzato il nostro modo di fare giornalismo.

Come sai la La Città invisibile è una rivista del tutto gratuita. Nessuno è costretto a pagare per informarsi in maniera libera e indipendente e contribuire così a diffondere una visione critica dei danni delle politiche liberiste.

**Se ti piace quello che scriviamo sostieni le attività del laboratorio politico per Un'altra città** condividendo i contenuti che riterrai opportuno sui tuoi social e

magari con un piccolo contributo: [scopri qui come fare](#).

Grazie per averci letto, e buon tutto!

*la redazione de La Città invisibile*

[/mks\_tab\_item] [/mks\_tabs]