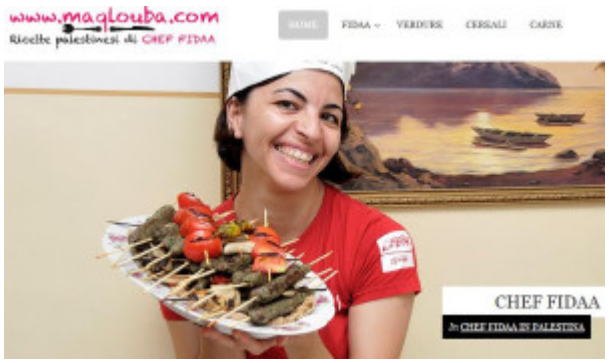
Maqlouba.com, il sito con le ricette della Palestina

scritto da Redazione



E' online da qualche settimana **Maqlouba.com, un sito, in italiano, sulla cucina palestinese**. L'autrice si chiama Fidaa Ibrahim Abuhamdieh, una giovane ragazza che abita a Ramallah e che da lì pubblica le sue ricette.

Fidaa si definisce una *attivista culinaria* e ci spiega che questo sito è il suo modo di difendere l'identità e la cultura palestinese, è la sua forma di resistenza contro l'occupazione. Fidaa ha fatto le scuole ad Hebron, dove è nata, un corso di specializzazione in ristorazione a Gerusalemme e poi ha trascorso alcuni anni in Italia dove si è laureata con una tesi sulla cucina palestinese ed ha seguito un master sempre in tema di nutrizione e ristorazione.

Lavora in Palestina come chef ed organizza viaggi gastronomici per scoprire e assaggiare i piatti ed i prodotti tipici della sua terra e così conoscere quel popolo e la sua storia. Da qualche mese porta avanti un progetto di promozione dell'agricoltura *baladi*, che significa locale o indigeno, finalizzato alla salvaguardia dei semi, delle culture originali, della biodiversità e alla promozione di un'economica agricola biologica e di prossimità attraverso una distribuzione diretta nei mercati.

La scorsa estate, una piccola comitiva di fiorentini ha fatto un tour gastronomico in Palestina, Alessandra ci dice: "Fidaa ci ha accompagnato da sud a nord, da Hebron a Jenin. Ci ha colpito l'accoglienza palestinese, in ogni città tutti di dicono *welcome*, ti invitano nelle case a prendere il caffè, ti vogliono raccontare la storia della propria famiglia, di quando i nonni sono stati cacciati dalla loro casa nel '48, ti mostrano le chiavi della casa che avevano a Gerusalemme o in qualche villaggio sul mare e che sperano un giorno di rivedere. Senza questo viaggio non avrei davvero capito cosa significa la questione palestinese, che nulla ha a che fare con quello che viene riportato dalla stampa. Siamo stati nel periodo di fine del

Ramadam e le case erano pieni dei dolci tipici della festa. Ci ritrovavamo seduti di fronte a tavoli pieni di frutta secca, di burrosi e dolci datteri di Gerico ed i Maamul, dolcetti di semolino ripieni di datteri, che si preparano per l'Eid Al Fitr, la festa di fine Ramadam. E poi il caffè al cardamomo, il cui profumo ci ha accompagnato per tutto il viaggio, insieme ai colori della verdura e della frutta sui banchi dei mercati, sistemata come fosse un'opera d'arte."

Fidaa ci invita ad andare in Palestina, ad andare a conosce l'accoglienza e l'ospitalità del suo popolo. Ci consiglia la ricetta del *Maqlouba*, il re dei piatti palestinesi. *Maqlouba* significa *la rovesciata* perché nel momento di servirlo in tavola la pentola va rovesciata su un vassoio. Proprio da questo piatto prende il nome il suo sito.

Ingredienti:

- Carne rossa o pollo – 600 gr
- Melanzane – 1 kg
- Riso – 600 gr
- Acqua per il brodo
- Carote – 1
- Cipolle – 1
- Cardamomo – 5 chicchi
- Cannella – 1 stecca
- Pepe bianco – 1 cucchiaino
- Foglie di alloro – 2 o 3
- Chiodi di garofano

Per prima cosa bisogna fare il brodo, quindi cuocere la carne con l'acqua, le spezie, il sale, la cipolla e la carota, ovviamente finché la carne sarà cotta (io uso la pentola a pressione per fare prima). Mentre la carne è sul fuoco, mettete il riso a bagno, poi tagliate le melanzane a pezzi grossi in modo verticale, spargete del sale sopra e lasciatele da parte finché vedrete uscire l'acqua. Alla fine friggetele.

Quando la carne è cotta, scolatela e sistematela sulla pentola in cui volete cuocere il piatto. Sopra la carne appoggiate le melanzane fritte e dei pezzi di carote o pomodoro per colorare il piatto e aggiungete il riso scolato, salato e con un cucchiaio di curcuma, così da avere 3 strati.

Infine versate il brodo, avrete bisogno di 600 ml più o meno. Quando bolle bene,

abbassate il fuoco e lasciate cuocere finché il riso è pronto, ci vogliono circa 20 minuti. Non mescolatelo mai mentre è sul fuoco, ma lasciatelo così com'è.

L'ultima tappa è quella di servire il piatto: prendete un vassoio grande e capovolgete la pentola. Accompagnatelo con dello yogurt e l'insalata