

Jorge Miguel Saba

El Libro de la Cocina Árabe



El Libro de la Cocina Árabe

© 2022: **Jorge Miguel Saba**

Imagen de portada:

De pexels-nataliya-vaitkevich

Diseño y Maquetación

Martín Cairns

Fotografías:

Capítulo 1: <http://www.freepik.com>

Capítulo 2: <http://www.sxc.hu>

Capítulo 3: <http://www.freepik.com>

Ediciones Liliu

Buenos Aires, Argentina

www.edicionesliliu.com.ar

edicionesliliu@gmail.com

Nº ISBN: 978-987-8344-80-5

Buenos Aires, Argentina en Agosto 2022

LIBRO DE EDICIÓN ARGENTINA

Queda hecho el depósito que marca la ley 11.723

No se permite la reproducción total o parcial, el almacenamiento, el alquiler, la transmisión de este libro, en cualquier forma o por cualquier medio, sin el permiso previo y escrito del Autor. Su infracción está penada por las leyes 11.723 y 25.446.

Saba, Jorge Miguel

El libro de la cocina Árabe / Jorge Miguel Saba. - 1a ed. - Olivos : Liliu, 2022.

Libro digital, EPUB

Archivo Digital: descarga y online

ISBN 978-987-8344-80-5

1. Cocina Internacional. 2. Libro de Recetas. 3. Literatura Árabe. I. Título.

CDD 641.59

A las manos de mi madre, a mi padre, a Leyla, a mi esposa Marisa, a mis hijos Ignacio, Juan y Jorge y a mi nieto Rafiq.

Prólogo

Las razones por las que uno llega a escribir un libro son distintas y variadas. Pero sobre todo, misteriosas. Algunos autores pueden llegar a explicar el porqué de haber emprendido una obra y hay quienes hasta lo hacen de manera brillante. Pero más allá de la coherencia o seducción de su discurso, el origen permanece desconocido para ellos mismos, oculto tras el tamiz que impone la razón, o el ensueño, esa recreación que hacemos una y otra vez cuando tratamos de explicar lo vivido. Por eso es atípico el caso de Jorge Saba, incluso para un editor, que sin abdicar del asombro, conoce las posturas e imposturas de autores, no distintas de las otras personas, apenas sí exageradas por el saludable deseo de notoriedad. Y su caso es atípico porque, con una aplicable sencillez, nos dijo desde el primer día: “Quiero escribir un libro en homenaje a las manos de mi madre”. En castellano, ya se ve, sencillez no es lo mismo que simpleza. Sencillez es aquí profundidad. Las manos y la memoria de Jorge responden, con un acto de amor, a las manos que cotidianamente y durante muchos años, amasaban amor con trigo, carne, hebritas de menta seca, y daban junto al alimento tangible, otro tan vital como éste, pero cuyos efectos se ven transcurrido mucho más tiempo: el sustento de la tradición, la certeza de una raíz que, atándonos a la tierra común, nos diferencia, nos hace universales en cuanto somos más nosotros. Esa universidad, para Saba, es la razón por la cual la

gastronomía de cualquier parte del mundo, y por supuesto también la criolla, esté saludablemente “contaminada” de ingredientes o modos propios de la cocina árabe. Él mismo debió hacer un esfuerzo para depurar modos de preparación o ingredientes, a fin de acercarse a la fórmula original, es decir, a la materna. Se daba el caso, por ejemplo, de que recordaba un plato degustado en su niñez, pero del cual desconocía el nombre, y debía, con minuciosas explicaciones, a veces sólo de un sabor, requerirlo de los especialistas.

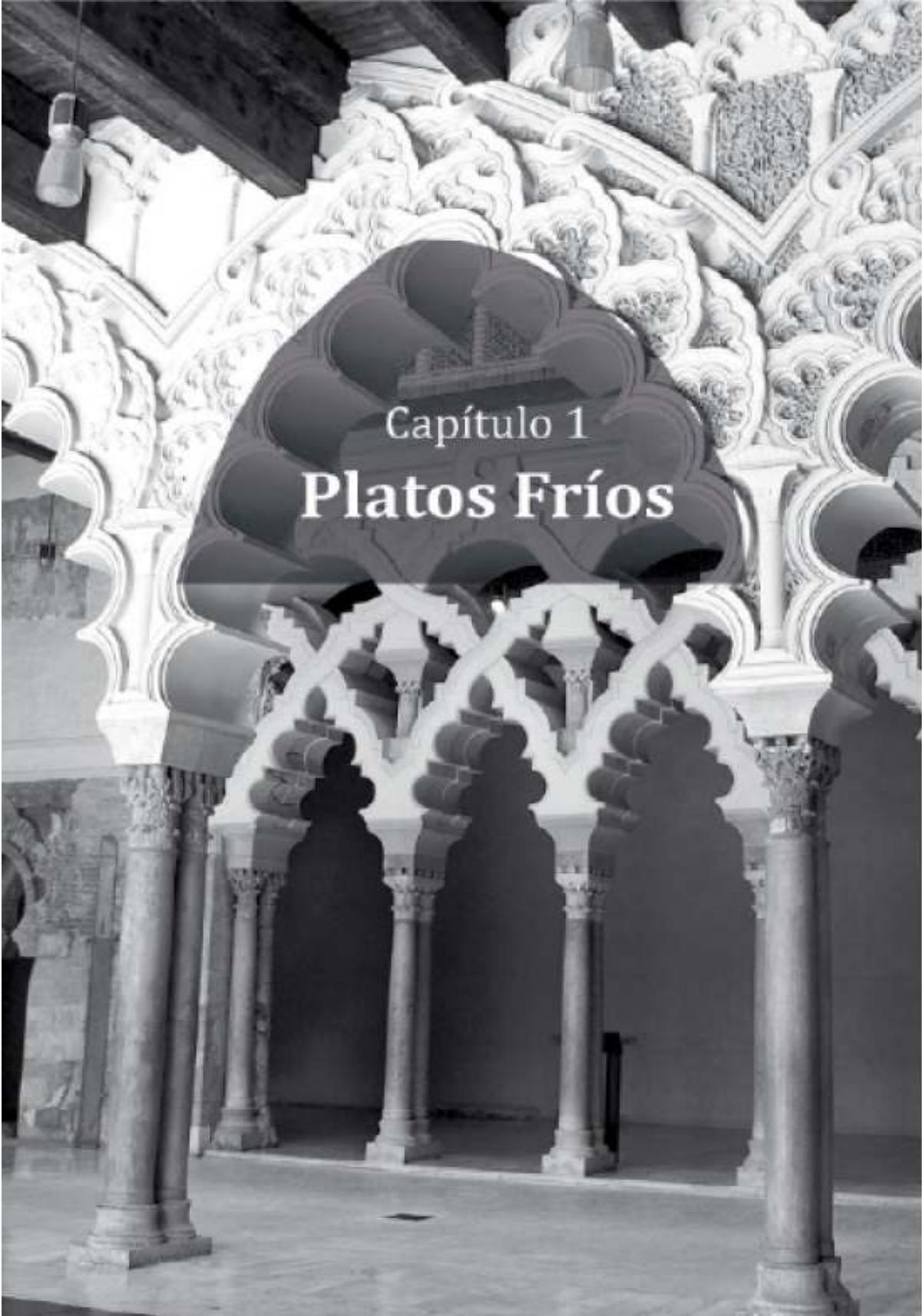
Quien no conozca (o no sepa que conoce) de cocina árabe, se encontrará aquí con un muy buen compendio de lo fundamental y algo más. Quien sí conozca, por gusto o tradición, hallará secretos, variantes, detalles que cada nacionalidad ha ido incorporando a una base común. No pocos podrán hacer a través de estas páginas, el mismo camino que el autor: evocar un aroma, un color, una textura. Esto llevó a Jorge más allá de los límites de la cocina, a imaginar a aquella Amalín, llegada del Líbano con apenas dieciséis años, del brazo de Miguel Saba, su esposo, nueve años mayor que ella, que venía como párroco de la Iglesia Ortodoxa de Antioquía, ambos sin hablar una palabra de castellano y supuestamente por poco tiempo. Quién tenía como misión dar testimonio de su fe, recuerda Jorge, llegaría al llanto por no poder dominar una lengua tan distinta de la suya. Pero allí estaba la jurie, la esposa del jure, Amalín, que fructificaría en la misión de su esposo y en la gestación de hijos agradecidos. Tanto, como para querer compartir aquellos sabores de infancia.

¿Quién escribió este libro? ¿Jorge? ¿Amalín? ¿La colectiva voz de un pueblo, sabiamente eternizado en unas manos de madre? En todo caso: gracias, Jorge Saba.

El editor

Capítulo 1

Platos Fríos



Capítulo 1

Platos Fríos

Condimentos Especiales

Es muy común escuchar que la comida árabe está muy condimentada. Podemos decir que no es así: *simplemente está condimentada distinta.*

Cuando aparecen sabores a los que la gente no está acostumbrada, el paladar percibe inmediatamente el sabor diferente y parece más intenso, cuando en realidad no lo es.

Es por eso que al degustarse estos sabores instintivamente se acude a la bebida para cortar este sabor y allí es donde recomendamos tomar bebidas secas o puras anís seco o vino tinto- y tratar de evitar las bebidas gaseosas; incluso es considerado un desatino acompañar nuestra comida con cerveza. Entre las especies o condimentos que enriquecen nuestra cocina existen dos que predominan en su uso y en su sabor: uno es el **Condimento Jamaica** que se caracteriza por ser una pimienta de sabor definido que incorpora una particularidad: deambula entre lo picante y lo dulzón, con una característica sabrosa difícil de describir.

El otro condimento que nos distingue se denomina **Baharat** aunque entre nosotros ya es reconocido como **7 Especies**. Como su nombre lo indica es la molienda y mezcla de siete condimentos distintos entre los que se destacan: la pimienta blanca, la pimienta negra, la jamaica, la nuez moscada, el coriandro, la canela y clavo de olor. Algunos cambian la jamaica por el gindo o el jengibre. Este condimento se usa especialmente para aromatizar las carnes y pescados, incluso algunos se atreven a incorporarla al queppe.

Taratur o Tarator

Salsa típica

Esta salsa se prepara y recibe también el nombre más común de tahine ó t-hine.

Ingredientes

(para preparar medio kilo)

- *Una taza de pasta de maní o pasta de sésamo*
- *Dos limones medianos exprimidos*
- *Sal a gusto*
- *Agua para darle contextura a la mezcla*

Preparación

Mezclar todos los elementos y batirlos hasta conseguir que la salsa tenga una consistencia similar a la de la mayonesa. Depende con que se vaya a servir, se reclamará distinta consistencia. Se diluye con agua o con un poco más de jugo de limón, pero que el sabor de éste último no invada el sabor especial de la pasta de maní ó de sésamo.

En realidad en nuestra mesa oriental la pasta de sésamo es excluyente, no se utiliza la de maní. Ésta tuvo su aparición en algunos países de Latinoamérica reemplazando al sésamo por el maní, siguiendo los pasos de otros productos como el conocido Mantecol que tiene sus orígenes en los postres típicos griegos y persas. Esta costumbre la han incorporado los inmigrantes sirios procedentes de Aleppo, segunda ciudad de Siria, más conocidos como los “halabe”.

Esta salsa taratur es utilizada para preparar el conocido taratur de pollo donde al pollo previamente cocinado - hervido o asado- se lo troza y luego se lo mezcla con esta salsa.

El mismo procedimiento se realiza con el pescado, con los tallos de la acelga hervida -pencas- y como un aderezo líquido para el shawarma.

En los hogares del Líbano y Siria esta salsa no falta en ninguna heladera y permanentemente se utiliza con las distintas comidas.

Hemmos

Puré de garbanzos

Preparación para 4 personas

Ingredientes

- *½ Kg de garbanzos*
- *1 Vaso de jugo de limón*
- *3 Dientes de ajo*
- *3 Cucharadas de pasta de maní o de sésamo*
- *1 Pizca de bicarbonato de sodio*
- *Comino*
- *Ají molido*
- *Perejil picado*
- *Aceite*

Preparación

Poner en remojo los garbanzos por algunas horas.

Cocinar en un recipiente con abundante agua y agregar el bicarbonato. Una vez cocidos, pasarlo por la licuadora o prensa papas.

Mezclar esa pasta formada con la sal, el aceite, la pasta de maní o sésamo y el jugo de limón.

Debe quedar una pasta homogénea.

Tomar tres cucharadas soperas de la preparación y colocarlas en un plato playo.

Decorar con comino y ají molido en forma de cruz o diagonal. En el centro, colocar el perejil picado.

Si se desea más sabroso, pisar unos dientes de ajo y colocarlo a la preparación anterior, siempre y cuando se lo vaya a consumir en el día.

“Todos quieren aprender, pero nadie está dispuesto a pagar el precio”

Juvenal

Al Lisan

Lengua hervida

Preparación para 6 personas

Ingredientes

- *2 Lenguas de vaca*
- *1 Litro de vinagre*
- *Sal a gusto*
- *Hojas de laurel*
- *5 Dientes de ajo*
- *Jamaica*

Preparación

Se limpian las lenguas, quitándoles toda capa de grasa.

Poner a hervir en una olla, junto con el vinagre, la sal, la jamaica, los dientes de ajo enteros y las hojas de laurel durante una hora.

Una vez cocidas, sacar y quitarles la piel gruesa que estará casi desprendida. Poner a enfriar en la heladera.

Cortar en filetes. Servir en fuente.

Se puede preparar una vinagreta (con vinagre, sal, aceite) e introducir en un recipiente los filetes.

Lengua con Taratur

Preparación

Se cocina la lengua. Se retira, se pela y se corta en cuadraditos o rebanadas. Preparar 2 o 3 cucharadas de tahine batidas con 1 o 2 cucharadas de agua (según la consistencia que se desee). Luego se le agrega jugo de limón y sal.

Aparte se pican dientes de ajo y perejil, a gusto, y se une todo revolviendo bien.

Abugannus

Puré de berenjenas

Preparación para 6 personas

Ingredientes

- *1 kg de berenjenas negras*
- *3 cdas. de pasta de maní*
- *Un vaso de jugo de limón*
- *Sal a gusto*

Preparación

Pelar, lavar y poner a hervir las berenjenas.

Una vez cocidas, pasar por la licuadora o pisa papas manual. Dejar enfriar.

Luego colocar en un recipiente y agregarle la pasta de maní, la sal y el jugo de limón.

Mezclar todo y si está seco, se le puede agregar un poco de agua.

Puede agregarse ajo pisado, pero en tal caso, no puede ser conservado en la heladera.

Servir en un plato y decorar con perejil picado.

*“A pesar de que cada vez adquirimos más conocimientos,
las cosas no se vuelven más comprensibles, sino más
misteriosas”*

Will Durant

Adid

Jamón árabe

El nombre libanés es Basterma. Preparación para 10 personas.

Ingredientes

- *1 Nalga entera*
- *3 Cabezas de ajo*
- *Ají molido*
- *Comino*
- *Pimienta blanca*
- *Pimienta colorada*
- *Sal a gusto*
- *Chaman (polvo árabe, se adquiere en casas que importan alimentos de oriente medio)*

Preparación

Cortar a lo largo una tajada de la nalga y eliminar la grasa y los nervios. Trozar toda la nalga y luego rebozarla en sal fina.

Colocar en una fuente y dejar en la heladera hasta el día siguiente. Retirar y secar cada lonja con un repasador.

Introducir una aguja con un hilo grueso para luego permitir colgar. Preparar en un recipiente una mezcla con el ajo pisado, ají molido, pimienta blanca, pimienta colorada, Chaman, comino, y un poco de agua. Mojar los trozos de carne en este preparado y dejar hasta el otro día. Colgar a la intemperie y dejar durante dos o tres días, hasta que se seque. Retirar y guardar en la heladera.

Para servir, se corta como si fuese jamón.

Arnabitmecli

Coliflor frito

Preparación para 5 personas

Ingredientes

- *2 Plantas de coliflor*
- *Aceite para freír*
- *Sal a gusto*

Preparación

Cortar el coliflor en ramitos y freírlos en aceite caliente. Colocarlos sobre papel absorbente para eliminar el aceite sobrante. Servir con un salero a su lado.

Batenyan Matbuj

Berenjena en guiso

Preparación para 10 personas

Ingredientes

- *5 berenjenas negras*
- *½ kg de cebollas*
- *½ kg de tomates*
- *200 g de puré de tomates*
- *2 pimientos*
- *Sal a gusto*
- *Ají molido*
- *3 cdas. de aceite*

Preparación

Pelar y cortar las berenjenas en tajadas. Freirlas en aceite caliente.

Colocar en un recipiente que pueda hacer escurrir el aceite restante. Freír los trozos de pimiento.

Una vez frito todo, cocinar aparte la cebolla con el aceite.

Echar los pimientos, los tomates, el puré de tomate, la sal y el ají molido con un poco de agua.

Cocinar durante 10 minutos.

Sacar un poco y colocar en capas las berenjenas y la salsita en forma alternada. Cocinar así durante 10 minutos.

Retirar y servir en una fuente no muy honda. Colocar en la heladera.

Se acostumbra a servir frío.

Batenyan Mecli

Berenjenas fritas

Preparación para 10 personas

Ingredientes

- *1kg de berenjenas negras*
- *Sal a gusto*
- *Aceite para freír*

Preparación

Pelar, lavar y cortar las berenjenas en rodajas.

Freírlas en aceite caliente y ponerlas en un recipiente poroso para que se escurra el aceite sobrante.

Se utiliza para acompañar las carnes o bien como plato frío.

También se la puede salar y colocar como relleno de un sandwich.