



RECETAS CONTRA EL OLVIDO

Cocinando con mujeres refugiadas
de Palestina en Líbano



comité autonómico
unrwa
euskadi

Bizkaia
foru aldundia
diputación foral

 basque
culinary
center

¿Qué ocurre cuando quieres guisar un plato de tu recetario, pero no puedes conseguir los ingredientes porque te han obligado a dejar tu tierra?

En 1948, más de 700.000 palestinos fueron obligados a abandonar sus hogares y sus pueblos debido a la guerra árabe-israelí. A ese evento lo llaman la Nakba: la catástrofe, para designar el éxodo palestino. Desde entonces, viven refugiados dentro de su propio territorio o en otros países de Oriente Próximo, como Siria, Líbano y Jordania.

Dentro de este mapa de desposesión y vulneración de derechos hay que situar a las 12 mujeres cuyos relatos y recetas hemos recopilado en este libro. La mayoría de ellas se sienten atrapadas: no pueden regresar a sus lugares de origen, pero tampoco pueden integrarse en un país que no les reconoce como ciudadanas de pleno derecho.

Las conversaciones con las 12 mujeres que han prestado sus saberes y su tiempo para elaborar este libro dan cuenta de cómo en Líbano se han multiplicado las dificultades para la supervivencia diaria. En este marco de inseguridad alimentaria y empobrecimiento, transmitir los saberes culinarios se convierte en un importante instrumento de resistencia: la comida reafirma su identidad y perpetua la memoria íntima y colectiva de una comunidad que sigue anhelando el regreso a sus hogares en espera de una solución justa y definitiva a su difícil situación.

RECETAS CONTRA EL OLVIDO



Cocinando con mujeres refugiadas
de Palestina en Líbano

Autoría textos: Luisa López Tellería, Basque Culinary Center y UNRWA Euskadi

Revisión recetas: Ana Gonzalez Rodriguez, Basque Culinary Center

Fotografías: Joe Sakr, archivo histórico de UNRWA, archivo de UNRWA, istockphoto, Luisa López Tellería, Basque Culinary Center

Coordinación y Edición: UNRWA Euskadi

Diseño y maquetación: Binari Comunicación

ISBN: 978-84-09-56487-3

Depósito Legal: M-34120-2023

Bilbao, noviembre de 2023

www.unrwaeuskadi.org



comité autonómico
unrwa
euskadi

con la población refugiada
de Palestina

Esta publicación ha sido realizada con el apoyo financiero de la Diputación Foral de Bizkaia.



El análisis y opiniones expresadas en esta publicación no reflejan necesariamente la posición de UNRWA Euskadi ni de la Diputación Foral de Bizkaia.



Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada (CC BY-NC-ND 4.0)

Este documento está bajo una licencia de Creative Commons. Se permite libremente compartir - copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato siempre que se reconozca la autoría, No puede utilizar el material para una finalidad comercial, si se remezcla, transforma o crea a partir del material, no puede difundir el material modificado, no puede aplicar términos legales o medidas tecnológicas que legalmente restrinja realizar aquello que la licencia permite.

Licencia completa: http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.es_ES

ÍNDICE

7

PRÓLOGO

15

COCINA PALESTINA: UN LEGADO CULTURAL INTERRUMPIDO

17

CUADERNO DE VIAJE

21

RECETAS DE LAS MUJERES REFUGIADAS DE PALESTINA

23

Entrantes

43

Platos principales

85

Postres

97

Bebidas

103

Panes

117

DESPENSA PALESTINA, ACOMPAÑAMIENTOS Y EQUIVALENCIAS

125

AGRADECIMIENTOS

PRÓLOGO

por Luisa López Tellería

Ya conocía el trabajo que realiza UNRWA, la Agencia de Naciones Unidas para la población refugiada de Palestina, pero no por eso me quedé menos impresionada al viajar al Líbano y conocer los proyectos que allí se implementan para las 210.000 personas refugiadas de Palestina que dependen completamente de la ayuda humanitaria y los servicios que esta Agencia les proporciona.

Pasear por los campamentos de refugiados de Burj Barajneh y Shatila, me hizo comprender las difíciles condiciones de vida que soportan estas personas. En Burj Barajneh, conocí la cooperativa Soufra, que lidera una mujer refugiada de Palestina, una cocina profesional en la que solo trabajan mujeres, doce cocineras con las que conviví durante varios días mientras me enseñaban a preparar recetas tradicionales palestinas, las que habían aprendido de sus madres y abuelas, y estaban transmitiendo a las nuevas generaciones.

En Shatila pude conversar con las mujeres que trabajan en una de las panaderías que no sólo provee de pan, dulces y otros alimentos al campamento, sino que constituye un lugar de reunión y conversación para muchas mujeres, que se juntan al calor de los hornos para compartir anhelos y preocupaciones.

Para todas estas mujeres, cocinar es el hilo conductor que les une con los valores de aquellas que han cocinado antes que ellas, nutriendo el cuerpo y el alma de sus hijos, y teniendo la cocina tradicional, como vínculo de unión con la tierra y con su entorno. Mujeres que sufren varios tipos de discriminación, por ser mujeres, por ser refugiadas de Palestina, y en algunos casos, por su condición de viudas o divorciadas. La solución a esta discriminación estructural es una cuestión de creación de oportunidades y así trata de potenciarlo UNRWA con diferentes programas.

En este marco, iniciativas como la de Soufra, una empresa en la que mujeres, en situación de exclusión social y sin expectativas laborales, tienen la posibilidad de mejorar su vida desarrollándose profesionalmente, suponen una lección de cómo ejercer una gastronomía social, donde han creado un ecosistema socialmente sostenible porque es una empresa inclusiva, intercultural, intergeneracional y respetuosa con el entorno. Y ejercen esta labor social, con una fuerza contagiosa e ilusionante, logrando así el reconocimiento de su oficio, dentro y fuera de los campamentos.

El Basque Culinary Center se ha querido sumar a esta propuesta, solidarizándose con la ingente labor que realiza UNRWA, y aceptando el reto de, a través de la gastronomía, dar a conocer la situación de estas magníficas mujeres.

Ellas nos han dado unas cuantas instrucciones a seguir:

No cocinar enfadas ni tristes, porque el resultado sabe peor, el café queda amargo y las masas se quiebran.

Que pensemos en ellas y en sus dificultades mientras cocinamos: estas recetas están hechas en una cocina con solo cuatro fuegos, un horno que funciona con generador, por lo que se apaga varias veces al día y con el agua racionada porque llega al campamento en cisternas, y a pesar de todo ello, han salido deliciosas, así que no tenemos ninguna excusa para no prepararlas.

Que cocinemos con los amigos e invitemos a toda la familia para que conozcan estos succulentos platos, pero también la dura realidad de sus vidas.

Si así lo hacemos, Mariam, Abeer, Samar, Nadia, Fadwa, Hanan, Raghad, Dareen, Hannan, Suha, Alyaa y Montaha Ahmed, habrán cumplido con su misión, porque para ellas la cocina es una manera singular de contar la historia del pueblo palestino, de transmitir sus emociones y recuerdos, y de relacionarse con el resto del mundo.

Muchas gracias a todas.





Luisa López Tellería con las mujeres refugiadas de Palestina en la cocina de Soufra, campamento de Burj Barajneh, Beirut.

“La cocina palestina es muy importante para nosotros, ya que es parte del patrimonio palestino y lo transmitimos de generación en generación. Nos aseguramos de que nuestros hijos no olviden la gastronomía palestina. Siempre nos aseguramos de transmitirlo a las siguientes generaciones para que no desaparezca”.

Dareen Ali Dahwish



COCINA PALESTINA:

UN LEGADO CULTURAL INTERRUMPIDO

¿Qué ocurre cuando quieres guisar un plato de tu recetario, pero no puedes conseguir los ingredientes porque te han obligado a dejar tu tierra?

En 1948, más de 700.000 palestinos fueron obligados a abandonar sus hogares y sus pueblos debido a la guerra árabe-israelí. A ese evento lo llaman la Nakba: la catástrofe, para designar el éxodo palestino. Desde entonces, ellos y sus descendientes, hoy en día una comunidad de 6 millones de personas, viven refugiados dentro de su propio territorio o en otros países de Oriente Próximo, como Siria, Líbano y Jordania.

La nueva geografía política surgida de la Nakba supuso una ruptura con la tierra, una desconexión cuyas consecuencias han persistido a lo largo de 75 años. Parte del legado cultural que representa la cocina viajó con las y los refugiados de Palestina, pero otra parte desapareció, impidiendo el traspaso de conocimiento de la cultura gastronómica palestina para las futuras generaciones.

Compartir la comida es una parte esencial de la hospitalidad palestina y, a menudo, las comidas se realizan en comunidad. Como no podría ser de otra manera, la cocina palestina también está profundamente conectada con las tierras y el patrimonio agrícola del país, con muchos platos elaborados con productos cultivados localmente. No obstante, décadas de ocupación militar, bloqueo y violencia han impactado también sobre el legado culinario pa-

© Archivo histórico UNRWA





lestinio, en los recetarios, guisos e ingredientes particulares de un pueblo que atesora y conserva la cocina como muestra de su rica y antigua historia cultural.

A menudo, en Occidente, la cocina palestina pasa desapercibida bajo la simplista etiqueta de cocina de “Oriente Medio”, un amplio recorrido que abarca desde el norte de África hasta Asia Central. Otras veces se le aplica el eufemismo de “cocina mediterránea”, invocando de esta manera la familiaridad y la seguridad con la que percibimos Italia o Grecia y desviando así la atención de los estereotipos occidentales negativos acerca de los países y personas árabes.

Ciertamente, tiene afinidad con otras tradiciones culinarias del Levante, con comidas hechas de platos destinados a compartir, en mesas preparadas con ensaladas de verduras recién cosechadas y khobz (pan de pita) horneado esa mañana, junto con tazones de yogur refrescante, aceite de oliva y za’atar, una hierba silvestre que se muele con semillas de sésamo y zumaque, una mezcla que es profundamente floral y agria. Pero los aspectos particulares de la cocina palestina provienen de la propia tierra donde se originó, de su generosidad natural, de sus productos y hierbas.

Existen diferencias en la forma en que se preparan los alimentos dentro de la propia geografía de la población refugiada de Palestina, pero los platos que se sirven a la mesa, ya sean preparados por cocineros en Gaza, Cisjordania, Jordania, Siria o Líbano, siguen siendo fieles a sus raíces. Si cocinar es en parte un acto de preservación, una forma de mantener la identidad cultural a través del tiempo y la distancia, también es un arte de resiliencia, que exige la capacidad de adaptación.

La situación de las personas refugiadas de Palestina en Líbano ha sido, históricamente, una de las más difíciles en un país de acogida. Diferentes barreras legales limitan su disfrute de los derechos humanos más básicos: se les ha restringido el acceso a la mayoría de los ser-

vicios públicos, se les ha excluido de los regímenes nacionales de seguro médico y se les ha prohibido poseer propiedades o trabajar en profesiones como la medicina, la contabilidad o la ingeniería.

Décadas de discriminación estructural, unida a la crisis económica, fiscal y monetaria que atraviesa el país, han provocado que más del 90% de la población refugiada de Palestina en Líbano viva por debajo del umbral de pobreza. Esto afecta ahora a la cuarta generación de refugiados y refugiadas de Palestina en Líbano que no pueden acceder a categorías de ingresos de clase media o a estudios universitarios. Hoy en día, son 479.537 personas, incluidas unas 31.400 que proceden de Siria, que dependen completamente de la ayuda humanitaria y los servicios proporcionados por UNRWA, la Agencia de las Naciones Unidas para la población refugiada de Palestina.

Dentro de este mapa de desposesión y vulneración de derechos hay que situar a las 12 mujeres cuyos relatos y recetas hemos recopilado en este libro. La mayoría de ellas se sienten atrapadas: no pueden regresar a sus lugares de origen, pero tampoco pueden integrarse en un país que no les reconoce como ciudadanas de pleno derecho. Se encuentran en un estado de marginación social, política y económica, y en una posición de desigualdad frente a las personas con nacionalidad libanesa.

Día a día, estas mujeres luchan por sobrevivir en un país que se enfrenta a una crisis económica y financiera sin precedentes, caracterizada por el Banco Mundial como una “depresión deliberada” y considerada una de las crisis más graves desde mediados del siglo XIX. Muchas se plantean emigrar para lograr una vida mejor para los suyos, pero no hay ninguna vía segura que les permita emprender un nuevo proyecto vital sin poner en riesgo sus vidas.

Y ¿qué decir de las aproximadamente 31.400 personas refugiadas de Palestina residentes en Siria, que tuvieron que abandonar el país por la guerra y se han asentado en Líbano? Estas personas ya eran refugiadas: abandonaron su hogar en la Palestina histórica y se desplazaron a Siria, donde crecieron y prosperaron varias generaciones hasta que estalló la guerra en 2011 y se vieron obligadas a emprender un nuevo éxodo, esta vez hacia Líbano. El resultado es catastrófico: más del 90% de ellas vive por debajo del umbral de la pobreza y el 49% padece inseguridad alimentaria.

En este contexto, hablar de recetas y cocina desvela más sobre la economía real de las personas que los datos socioeconómicos que se publican periódicamente. Las conversaciones con las 12 mujeres que han prestado sus saberes y su tiempo para elaborar este libro dan cuenta de cómo en Líbano se han multiplicado las dificultades para la supervivencia diaria. A medida que la moneda se deprecia, el poder adquisitivo de los hogares continúa debilitándose y varios productos importados y esenciales se vuelven inasequibles para las familias. En este marco de inseguridad alimentaria y empobrecimiento, transmitir los saberes culinarios se convierte en un importante instrumento de resistencia: la comida reafirma su identidad y perpetua la memoria íntima y colectiva de una comunidad que sigue anhelando el regreso a sus hogares en espera de una solución justa y definitiva a su difícil situación.



comité autonómico
unrwa
euskadi

LÍBANO



479.537 personas registradas
12 campamentos

SIRIA



580.815 personas registradas
9 campamentos

CISJORDANIA



901.104 personas registradas
19 campamentos

GAZA



1.554.371 personas
registradas
8 campamentos

JORDANIA



2.366.903 personas registradas
10 campamentos

¿QUÉ ES UNRWA?

El 8 de diciembre de 1949 mediante la resolución 302 (IV), la Asamblea General de las Naciones Unidas aprueba la creación de una agencia específica que brinde apoyo e inicie programas de desarrollo dirigidos a la población refugiada de Palestina. Así nace la Agencia de Naciones Unidas para la población refugiada de Palestina en Oriente Próximo (UNRWA, en sus siglas en inglés), que comienza sus operaciones el 1 de mayo de 1950 y en la que se registrarán en ese momento alrededor de 726.000 personas como refugiadas de Palestina.

Aunque el mandato inicial de la agencia era para tres años, a falta de una solución justa y definitiva para la población refugiada de Palestina, UNRWA ha renovado su mandato periódicamente hasta la actualidad.

UNRWA está financiada casi en su totalidad por las contribuciones voluntarias de los Estados miembros de la ONU, de instituciones públicas y privadas y de la ciudadanía.

UNRWA trabaja en cinco zonas de operaciones (la Franja de Gaza, Cisjordania, Siria, Líbano y Jordania) prestando sus servicios directamente a la población refugiada. Así, gestiona directamente 702 escuelas a las que asisten 526.646 alumnos y alumnas en todo Oriente Próximo. Además, la Agencia presta atención sanitaria en 140 centros de salud primaria y gestiona 113 centros de atención social, desarrollo comunitario y centros para mujeres. UNRWA también gestiona un programa de microfinanzas que ha otorgado hasta ahora un total de 475.905 préstamos.

En Líbano, UNRWA proporciona educación, salud, mejora de campamentos, servicios sociales, incluida asistencia en efectivo y protección en medio de las crecientes necesidades de la población refugiada de Palestina en Líbano en el contexto de la crisis socio económica y de la escasez crítica de fondos.

Aproximadamente, 39.000 estudiantes refugiados y refugiadas de Palestina asisten a las 65 escuelas de la Agencia distribuidas por todo Líbano, además de un centro de formación profesional.

Además, se prestan servicios de atención médica primaria a través de 27 centros de salud repartidos por todo el país, además de subsidiar los costos de atención médica secundaria y terciaria. En este marco, el servicio de salud materno-infantil de UNRWA es uno de los servicios de mayor importancia para garantizar el derecho a la salud de las mujeres refugiadas de Palestina.

UNRWA apoya a 61.709 personas refugiadas de Palestina en Líbano a través de un programa de red de seguridad social, también proporciona asistencia en efectivo a beneficiarios altamente vulnerables.

Las intervenciones de UNRWA para los más vulnerables incluyen la identificación y derivación de casos de protección, prestación de servicios especializados para víctimas de violencia de género y protección infantil, así como prestación de servicios de salud mental y apoyo psicosocial. Además, UNRWA apoya a las mujeres refugiadas de Palestina con el objetivo de incrementar sus oportunidades y medios de subsistencia, fortaleciendo sus capacidades para promover su empoderamiento económico.

Los 12 campamentos en Líbano sufren de hacinamiento, hogares severamente deteriorados y malas condiciones de salud ambiental. En ellos, UNRWA lleva a cabo la rehabilitación de viviendas para las familias más pobres y vulnerables. El crecimiento de la población, agravado por la afluencia de refugiados y refugiadas de Palestina de Siria, ha ejercido una fuerte presión sobre las fuentes y redes de suministro de agua, los sistemas de alcantarillado, así como las operaciones relacionadas con la gestión de desechos sólidos de los campamentos. La Agencia también retira anualmente aproximadamente 59.000 toneladas de desechos sólidos de los campamentos.

© Archivo UNRWA



CUADERNO DE VIAJE

Más de ciento treinta mil personas palestinas huyeron a Líbano en los éxodos de 1948 y en 1967, por la primera y segunda guerras árabe-israelíes. Esta población se instaló en un inicio en asentamientos situados en zonas vacías próximas a la frontera sur y, posteriormente, en las afueras de las principales ciudades costeras de Líbano (Beirut, Trípoli, Saida-Sirón y Tiro), así como en el valle de la Bekaa. Con el paso del tiempo, el gobierno libanés cedió estos territorios para la creación de los campamentos bajo la supervisión de UNRWA.

El 45% de la población refugiada de Palestina en Líbano reside en alguno de los 12 campamentos que se extienden a lo largo de la geografía libanesa. Son lugares superpoblados, donde la pobreza, el desempleo y la precariedad son patentes. Otra parte importante vive en alguno de los 156 *gatherings* (asentamientos precarios) cercanos a esos campamentos.

Actualmente, según ACNUR Líbano cuenta con 6 millones de habitantes, 1 de cada 6 personas es refugiada, y es el país con mayor diversidad religiosa en la región. Su historia ha estado marcada por sucesivos periodos de inestabilidad política y económica. Así, en 1975 estalló una guerra civil que duró hasta finales de 1990. En septiembre de 1982 tuvo lugar la masacre en los campamentos de personas refugiadas de Palestina de Sabra y Shatila. Las milicias libanesas cristianas irrumpieron en estos campamentos, ante la inacción del ejército israelí apostado en la zona, y asesinaron a centenares de personas desarmadas. Esta masacre mereció la calificación de genocidio por parte de la Asamblea General de las Naciones Unidas. En el año 2000, Israel se retiró de Líbano.

Desde entonces, Líbano ha atravesado varias crisis económicas y sucesivos episodios que han agitado la política, como la invasión israelí en julio-agosto de 2006 y los enfrentamientos armados en el campamento de Nahr al-Bared en mayo de 2007.

En septiembre de 2019, el gobierno libanés declaró el “estado de emergencia económica” ante la elevada deuda pública, el bajo crecimiento del PIB y el elevado déficit fiscal, lo que desencadenó protestas generalizadas y la petición de reformas por parte de la población.

La pandemia y las consecuencias resultantes de la explosión del puerto de Beirut en 2020 provocaron un mayor deterioro de la situación socioeconómica del país y la pérdida de medios de subsistencia. La situación empeoró en el verano de 2021 con las interrupciones de la prestación de servicios básicos como la electricidad y el agua. De hecho, esta crisis está poniendo en riesgo la salud, la seguridad y la educación de toda la población. Las dificultades son particularmente agudas en comunidades que ya estaban desfavorecidas, como las personas refugiadas de Palestina, en las que el desempleo y la pobreza han aumentado significativamente.

En este contexto tan complejo el objetivo de este libro es acercar la realidad de los hogares de las mujeres refugiadas de Palestina en Líbano, sus luchas y su resiliencia a través de la cocina, hablar de los olores y sabores de un pueblo que busca el reconocimiento de su patrimonio cultural como parte de la resistencia al olvido, como parte de la su lucha por encontrar una solución justa y definitiva a su situación.

Sus recetas nos hablan de las dificultades para alimentar a sus familias en el exilio; de las dificultades para encontrar un empleo que les permita comprar alimentos básicos de calidad; de lo complejo que es mantenerse sanas y velar por la salud de los demás ante la precariedad económica para adquirir alimentos proteicos y la falta de acceso al sistema de salud; del dolor que les produce recordar los aromas de las especias que no pueden volver a utilizar porque no están en Palestina, del miedo a que su cultura se pierda en el exilio.

© Archivo UNRWA



Aterrizamos en Líbano para pasar una corta, pero intensa semana visitando 2 campamentos, Burj Barajneh y Shatila. Visitamos a 12 mujeres, con quienes compartimos fogones, nos empapamos de la gastronomía palestina y de la energía que desprenden todas y cada una de ellas. Les hicimos muchas preguntas: cuál era el origen de cada receta, quién se la había transmitido, dónde conseguían los ingredientes para elaborarla o si tenían que adaptarla dado el contexto de escasez y precariedad. Queríamos comprender el significado que cada una de ellas otorga a cada plato, para poder así acercarnos así a sus historias personales y colectivas.

Algunas de estas mujeres nos abrieron las puertas de sus casas y conversaron con nosotras desde la intimidad de sus hogares. Todas ellas nos hablaron de recetas asociadas a historias de desplazamiento y éxodo, de la transmisión de los saberes culinarios entre madres e hijas y de sus propios recuerdos. La generosidad con la que nos recibieron es una de las señas de la identidad palestina, sin la cual este proyecto no podría haberse llevado a cabo.

Con muchas otras, cocinamos juntas en el espacio que nos cedió Soufra, una cooperativa de catering ubicada en Burj Barajneh, cuyas trabajadoras son en su totalidad mujeres refugiadas de Palestina. Soufra, que en árabe significa “mesa larga”, es un espacio de las mujeres y para las mujeres, dónde además de fomentar su inserción laboral, las mujeres se encuentran para conversar, compartir y sentirse seguras. En suma, el lugar perfecto para disfrutar de la complicidad que genera la cocina, explicar paso a paso las elaboraciones y donde resolver pacientemente nuestras dudas y curiosidades.

En el campamento de Shatila, encontramos otro espacio entrañable, una pequeña panadería regentada por mujeres donde degustar los más sabrosos dulces tradicionales palestinos. Esta panadería es lugar de encuentro para las mujeres mayores del campamento y allí pudimos escucharlas hablar de sus recuerdos de infancia, asociados a la Nakba, entre olores a pan recién hecho y el calor de los hornos funcionando a pleno rendimiento. Nos relataron las adversidades que atraviesan por el mero hecho de ser refugiadas de Palestina, incluidas las mujeres que han llegado desde Siria y que lidian diariamente con el duelo de haber vivido el éxodo en dos ocasiones.

Ser refugiada de Palestina en Líbano significa que tus Derechos Humanos son vulnerados diariamente. Así nos lo han trasladado Mariam, Alia, Suha o Hannan, entre otras. Habitan en campamentos superpoblados con infraestructuras deficientes, y están acostumbradas a que sus propios hogares sean inseguros. Transitan con cuidado por calles estrechas donde el cableado eléctrico y el del agua apenas sí se distinguen, con el riesgo de sufrir daños permanentes. Soportan pacientemente la prohibición de ejercer casi más de 40 empleos por el mero hecho de ser personas refugiadas de Palestina. Ni siquiera son consideradas formalmente ciudadanas, por lo que no pueden reclamar los mismos derechos que nacionales de otros países residentes en el país. En definitiva, hacen frente a una discriminación legal, institucional y social que niega su derecho a tener una vida digna.

A pesar de todo ello, todas y cada una de las mujeres que conocimos en nuestro viaje, siguen desplegando estrategias de resistencia para lograr tener una vida plena que merezca ser vivida para ellas y sus familias. Además, seguirán trabajando para que el legado gastronómico de Palestina no sea borrado por la historia, recuperando las recetas tradicionales de sus tierras y traspassando sus conocimientos a hijas y nietas.

Sin su generosidad no hubiera sido posible elaborar este recetario y les estamos profundamente agradecidas. Esperamos haber recogido fielmente tanto sus saberes como sus historias y, con ello, contribuir al registro cultural de la gastronomía palestina y darla a conocer en otros lugares, y que sus voces y testimonios no queden en el olvido.





RECETAS DE LAS MUJERES REFUGIADAS DE PALESTINA



ENTRANTES

YALANJI

Hojas de parra rellenas y en salmuera

SHORBA ADAS SAFRA

Sopa de lentejas y arroz

FATOUSH

Ensalada

HUMMUS

Puré de garbanzos

FATAYER

Empanadillas de verdura y carne



يالنجي

YALANJI

INGREDIENTES

600 mg de hojas de parra en salmuera (ver pág. 29) o, 350 g de hojas de parra frescas
450 g de arroz cocido
4 cebolletas tiernas
1 cebolla grande
6 tomates medianos

300 ml de tomate fresco triturado
4 cucharadas de aceite de oliva
2 cucharaditas de sal
1 cucharadita de pimentón picante
Zumo de un limón
4 ramitas de perejil

ELABORACIÓN

Si las hojas de parra han estado en salmuera, hay que hervirlas en agua, de 6 a 8 minutos, para ablandarlas y quitarles el exceso de sal. Y si las hemos conseguido frescas, hervirlas en agua con sal, durante 10 minutos hasta ablandarlas. Las hojas no tienen que ser muy grandes por que suelen quedar duras, ni muy pequeñas y tiernas porque se rompen al manipularlas.

Mientras tanto, vamos picando la cebolla, las cebolletas y tres de los tomates en cubos, y los vamos poniendo en un recipiente, para mezclarlos bien y añadirles el arroz cocido y el tomate triturado.

Al terminar, aliñar la mezcla con el aceite, el zumo de limón, una pizca de sal y el perejil picado. Es el momento de probar el relleno y rectificar el sazónamiento, si lo necesita.

Estirar las hojas de parra dejando el envés hacia arriba, sobre una superficie plana, y poner una cucharada de la mezcla de las verduras y el arroz, en la parte inferior de la hoja, cerca del tallo. A continuación,

cubrir la mezcla con los laterales, para después enrollarla, comprimiéndola un poco, para formar un cilindro que no deje escapar el relleno. Como se ve en la foto.

Cortar los tres tomates restantes en rodajas, para disponerlos en el fondo de una cazuela y encima las hojas de parra rellenas, en un círculo alrededor de la base bien juntas, de forma que no se puedan mover ni abrir, durante la cocción. Para terminar, espolvorearlos por encima con el pimentón picante, y añadir el agua hasta cubrirlas.

Colocar encima de los rollitos un plato boca abajo, a modo de tapadera, pero que ayude a inmovilizarlos, y poner la cazuela a fuego suave durante unas dos horas, hasta que el agua se haya evaporado.

Entonces abrir una hoja para comprobar que el arroz está cocido. Si no es así, echar un poco más de agua y seguir cociéndolas.

Antes de servir, dejarlos reposar durante 15 minutos, y rociarlos con un chorrito de aceite de oliva.



Mariam Shaar

Receta: **Yalanji**



© Mariam

Las hojas de parra rellenas se preparan en todo el mediterráneo oriental y, como no podría ser de otra manera, también son una de las especialidades de la cocina palestina siempre presente en todas las celebraciones. Su versión vegetariana recibe el nombre de “**Yalanji**”, una palabra turca que significa mentiroso o falso.

Aprendemos la receta de la mano de **Mariam Shaar**, quien ha vivido toda su vida en el campamento de refugiados de Burj Barajneh.

Mariam es una emprendedora que, con el apoyo de UNRWA, formó un grupo de mujeres con quienes cocinar y reivindicar la gastronomía de Palestina. Tras afrontar innumerables obstáculos legales y prejuicios sociales, logró crear su propia empresa de catering, Soufra, y conseguir así tomar el control de su vida y de su futuro.

De hecho, su esfuerzo y tenacidad fue reconocido en el documental *Soufra*, presentado en la Semana de Cine Positivo del Festival de Cannes 2018.

Mariam nos recibe con los brazos abiertos para enseñarnos esta receta y nos cuenta que es el plato que más les solicitan, por su sabor aromático y refrescante. Así que todos los días, las cocineras empiezan la jornada enrollando cientos de hojas de parra, a una velocidad asombrosa, y llenando el aire con el aroma penetrante de las hojas en salmuera.

Mientras tratamos de seguir el ritmo, nos damos cuenta de que deberíamos incorporar este plato a nuestro recetario una vez regresemos a casa, ya que es saludable, sabroso y divertido de hacer. Además, ¡en nuestro país es relativamente fácil conseguir hojas de parra en las tierras de viñedos!



SITUACIÓN LEGAL DE LA POBLACIÓN REFUGIADA DE PALESTINA EN LÍBANO

La población refugiada Palestina en Líbano se enfrenta a muchos desafíos que les dificulta poder disfrutar de una vida plena. Tiene una de las peores situaciones legales dentro de las zonas en las que trabaja UNRWA. Mientras en países aledaños las personas refugiadas de Palestina tienen acceso a educación y sanidad gratuita, en Líbano no cuentan con ello, recayendo en la Agencia la responsabilidad de ofrecer servicios sanitarios y educativos. Si bien es cierto que en su mayoría se centran en atención y educación primaria, cubriendo de forma excepcional la educación secundaria y subsidios para correr con los gastos de hospitalizaciones y tratamientos. Líbano no ha firmado la Convención de NNUU sobre el Estatuto de los Refugiados de 1951 por lo que estas personas corren el riesgo de detención por su presencia ilegal en el país. A pesar de llevar generaciones residiendo en el país se les considera extranjeros.

La legislación libanesa se modificó en 2005 y 2010 dando a las personas refugiadas de Palestina acceso legal a algunos empleos formales en el sector privado. Sin embargo, las prohibiciones persisten en casi 40 profesiones liberales o sindicadas. La obtención de un permiso de trabajo implica un largo proceso, y dependen de la buena voluntad de sus empleadores, lo que limita la efectividad de estos cambios legales. Además, no tienen derecho a la propiedad privada.

“Uno de los principales desafíos a los que nos enfrentamos es que nuestros hijos e hijas no encuentran oportunidades laborales aquí. No importa cuánta educación y certificados tengan, no sirve de nada. No tenemos derecho a trabajar aquí y es difícil salir al extranjero a trabajar porque cuesta obtener visas y comprar un billete de avión”

Dareen Ali Dahwish



HOJAS DE PARRA EN SALMUERA

INGREDIENTES

De 20 a 30 hojas de parra de tamaño mediano, las grandes generalmente son más duras y las pequeñas están tiernas y se suelen romper más fácilmente cuando las manipulamos.

Para la salmuera

1 l de agua
¼ de taza de sal
1 cucharada de jugo de limón

Para cocer las hojas

2 l de agua
2 cucharadas de sal

Para conservar

2 botes para conservas de 1kg

ELABORACIÓN

Limpiar bien las hojas.

Para hacer la salmuera, cocer el agua con la sal y el jugo de limón, durante unos 5 minutos.

Para escaldar las hojas, sumergirlas en agua hirviendo con sal, de una en una, durante unos dos minutos, y al sacarlas, sumergirlas en un recipiente de agua con hielo, para cortar rápidamente la cocción.

Escurrir y apilar unas 15 hojas ya escaldadas, para después enrollarlas y meterlas en un bote de conserva, en el que verteremos el líquido de la salmuera, hasta que queden bien cubiertas.

Conservar los botes en el frigorífico, si se van a utilizar las hojas en un par de semanas, o esterilizarlos si los queremos conservar durante más tiempo.





شوربة عدس

SHORBA ADAS SAFRA

INGREDIENTES para 4 comensales

Para la sopa

3 tazas de lentejas rojas
2 cebollas medianas
1 l de agua o caldo de pollo
1 cucharada de arroz
½ cucharadita de comino en polvo
Una pizca de sal
2 cucharadas soperas de aceite de oliva

INGREDIENTES para adornar

Pan tipo oblea
Aceite de oliva
Perejil picado en brunoise

ELABORACIÓN

Poner a remojo las lentejas el día anterior, para cocerlas en el agua fría durante unos 15 minutos, hasta que estén casi hechas, y reservarlas.

Aparte, en otra cazuela, rehogar en el aceite de oliva las cebollas cortadas en cubos. Cuando estén blandas, añadir las lentejas cocidas y seguir rehogando durante otros 5 minutos. Por último, añadir el agua o el caldo caliente, lo que hayamos decidido, y

cuando hierva echar el arroz y sazonar con el comino en polvo y la sal. Probad el sazónamiento mientras sigue la cocción, hasta que el arroz esté hecho.

Para servirlo, triturar la preparación hasta conseguir un puré homogéneo que se sirve adornado con la oblea de pan cortada en cuadraditos y frita, a modo de picatostes, y un poco de perejil picado.

Esta deliciosa **sopa de lentejas** se suele cocinar varias veces por semana. Es sabrosa y, al mismo tiempo, económica, nutritiva y fácil de hacer. Mientras cocinamos, nos cuentan un secreto: el comino evita la flatulencia, lo cual es muy conveniente, ya que las lentejas suelen provocar gases y, además, es una especia muy rica en hierro.



فتوش

FATTOUSH

INGREDIENTES para 4 comensales

Para la ensalada

4 hojas de lechuga de hoja de burro
 1 Tomate mediano
 4 Cebolletas frescas pequeñas
 2 Pepinos pequeños frescos
 Brotes de Tomillo limonero fresco, al gusto

Para decorar

Rabanitos
 Pan de oblea cortada y frita
 Perejil picado
 Zumaque en polvo, al gusto

Para el aliño

6 cucharadas de aceite de oliva
 2 de jugo de limón
 2 de sirope de granada o melaza líquida

ELABORACIÓN

Cortar el tomate en dados y el pepino en rodajas, añadir el tomillo fresco desmenuzado y las cebolletas picadas finamente. Mezclar todo en un recipiente y añadir la lechuga cortada en juliana gruesa.

En otro recipiente, batir ligeramente los ingredientes del aliño para echarlo sobre la ensalada, mezclándolo todo suavemente.

Adornarla con los rabanitos cortadas en rodajas, el pan frito y el perejil picado.

Finalmente espolvorear con el zumaque generosamente, es un sabor atrevido y deliciosamente refrescante.





Raghad Dabdoub

Receta: **Fatoush**

© Joe Sahr



La ensalada de verano **fatoush** es una ensalada originaria de la región del Levante (Líbano, Jordania, Palestina y Siria) y es un refrescante entrante, que también se suele servir como acompañamiento de platos más sustanciosos, por ejemplo, durante el Ramadán.

Se adorna con pan frito, a modo de picatostes, que se hacen con cualquier pan que nos haya sobrado del día anterior, y que, en nuestro caso, son unas obleas de mana'eesh. No en vano fatoush significa “pan hinchado”, nombre adecuado dada la presencia de estos picatostes.

La receta de la ensalada nos la comparte **Raghad Thaer Dabdoub**, una joven de 20 años, estudiante de hostelería y cocinera en Soufra. Una de las dificultades que enfrentó Raghad cuando terminó sus estudios fue la de encontrar un lugar donde realizar las prácticas, ya

que era rechazada en todas las empresas por el hecho de ser palestina. Así que contactó con Mariam de Soufra y le dio una oportunidad. No obstante, sigue esperando que algún día desaparezcan este tipo de discriminaciones y poder trabajar como los demás, fuera de los campamentos. También sueña con viajar para formarse y trabajar, pero es consciente de que es difícil alcanzar estos sueños siendo refugiada de Palestina.

Raghad nos recibe en su casa, junto a su madre Samia. Es una familia originaria de al-Birwa en la Palestina histórica, distrito de Akka. Nada más entrar por la puerta, nos llega el delicioso aroma del café que nos han preparado, junto con unas deliciosas pastas caseras. Madre e hija nos cuentan que suelen cocinar juntas, sobre todo en los días de fiesta, intercambiando recetas y recordando los aromas de los platos de la abuela.

Elaboran hasta su propio jabón, como lo hacía ella, con aceite de oliva, aunque ahora no es tan fácil conseguirlo, pues resulta muy caro.

Samia nos cuenta que, en su casa familiar en Palestina, tenían olivos. El olivo, nos dice, es el árbol de los pobres, porque da sin pedir, se alimenta del agua de lluvia y regala aceitunas, aunque no lo cuides. Para su familia sus árboles no eran sólo su sustento, sino que representaban la continuidad de la vida entre las diferentes generaciones. Durante la Nakba fueron despojados de sus tierras y tuvieron que dejar atrás esos antiguos olivos.





حمص

HUMMUS

INGREDIENTES para 4 comensales

Medio kilo de garbanzos
3 cucharadas de tahín
Zumo de dos limones
1 diente de ajo
1 cucharada de sal
Aceite de oliva

Para decorar

Paprika en polvo
Comino en polvo
Aceite de oliva
Perejil fresco

Para acompañar

Tomate en rodajas
Pepinillos encurtidos
Hojas de menta
Pan de pita tostado

ELABORACIÓN

Cocer los garbanzos, que hemos tenido a remojo desde el día anterior, durante una hora. A continuación, triturarlos con el agua de la cocción, en una batidora o robot, hasta formar un puré homogéneo.

El diente de ajo se pela para machacarlo hasta convertirlo en puré.

Entonces, añadir removiendo con una cuchara, el puré de ajo, el tahín, el zumo de limón y la sal.

Es el momento de probarlo y rectificarlo, si nos gusta más o menos salado o más o menos ácido, de personalizarlo.

Servirlo en una fuente adornándolo con unos dibujos realizados con el comino y la paprika en polvo y un chorrito de aceite de oliva, como se ve en la foto. Encima se le pone la ramita de perejil fresco.

Es mejor servir este puré tibio, acompañado de pan de pita recién tostado, y unos vegetales encurtidos.

Es un plato tradicional, que ya se tomaba en el Antiguo Egipto, y uno de los más icónicos de todos los platos en Palestina. Los palestinos comen principalmente hummus para el desayuno, y lo cubren con garbanzos picantes aderezados con chile y limón.

Hoy en día el **hummus** es consumido en todo el mundo, por ser nutritivo y delicioso, y porque se come en cualquier ocasión, a diario o en las celebraciones.





فطائر

FATAYER

INGREDIENTES para unas 24 unidades

Para la masa

500 g de harina
200 ml de agua
150 ml de leche o de suero de leche
100 g de mantequilla en pomada
Una cucharada de sal
1 yema de huevo

Para el relleno de verduras

500 g de verdolaga picada, también se suele hacer con espinacas o con acederas.
Una cebolla picada fina
Un tomate cortado en cubos
1 cucharada de aceite de oliva
1 cucharada de chile picante en polvo

ELABORACIÓN

Para la masa

Mezclar la harina con la sal, las especias y la mantequilla hasta formar una masa arenosa, entonces añadir el agua, la leche y la yema de huevo, y seguir amasándolo todo muy bien, para convertirla en una bola elástica, pero no pegajosa. Guardarla refrigerada hasta que vayamos a necesitarla.

Para el relleno de verduras/carne

Se mezclan todos los ingredientes, y se prueba para rectificar de sal o añadir algún condimento.

Para hacer las empanadillas

Extender la masa sobre una superficie enharinada con el rodillo y cortarla con

1 cucharada de comino en polvo
½ cucharadita de canela
½ cucharadita de zumaque

Para el relleno con carne

400 g de carne de cordero picada
1 cebolla grande picada fina
1 diente de ajo picado fino
1 1/2 cucharadita de sal
1 cucharadita de canela
1 cucharadita de pimentón
½ cucharadita de cilantro molido
½ cucharadita de comino molido

Para decorar

1 granada desgranada
Perejil picado

ayuda de un cortador, o en este caso como lo hace ella, con la tapa de una cazuela, en círculos de unos 8 cm. Se van colocando en una bandeja de horno engrasada, y se pone un poco de relleno, en el centro de cada círculo. Después se cierran doblando los bordes hacia adentro, pellizcándolos juntos, para formar una especie de rombo, que deje parte del centro abierta, por donde queda el relleno expuesto, como se puede ver en la foto. Pincelarlos con huevo batido por encima, y hornearlos de 12 a 15 minutos a 220° C, hasta que estén dorados y crujientes.

Para decorar

Al sacarlos del horno, esparcir por encima de los paquetitos unos granos de granada y el perejil picado.



Alia Yarmout

Receta: **Fatayer**



© Joe Sakr

Para aprender a cocinar empanadillas de verduras visitamos a **Alyaa Abd al-Halim**, refugiada de Palestina de Siria, que fue desplazada a Líbano hace 10 años con el comienzo de la guerra. Alia tiene 73 años y es doblemente refugiada, pues sus padres tuvieron que huir desde Palestina a Siria cuando ocurrió la Nakba en 1948.

Alia nos recibe en su casa con un café palestino, aromatizado con cardamomo, y unas deliciosas rosquillas de sésamo. Poco a poco va rememorando los relatos de sus padres sobre su hogar ancestral en Jaffa, distrito de Safed, en la Palestina histórica. Antes de 1948, eran una familia próspera, con tierras y ganado que cuidaban y cosechaban. Sufrieron enormemente al tener que dejar su tierra atrás y empezar una nueva vida en Siria.

Cuenta cómo gracias al esfuerzo de sus padres consiguieron salir adelante y la familia prosperó. Ella estudió en una escuela de UNRWA y llegó a ser maestra. Sus hijos también estudiaron y se graduaron en la universidad, pero cuando comenzó la guerra en Siria, su situación cambió y empeoró. Alia perdió a sus hijos, su casa fue destruida y solo le quedó una hija, que vive con ella ahora. “Éramos 32 personas viviendo en una casa, mis hijos y 22 nietos...Todos murieron y mi hija y yo somos las únicas que quedan de mi familia” nos cuenta Alia.

Más que a ninguna de las mujeres que hemos conocido, por su edad y experiencia, para ella la cocina es la forma de transformar su dura realidad, de perpetuar sus raíces, y de transmitir su cultura a las nuevas generaciones.

Como en ocasiones especiales también suele preparar empanadas rellenas con carne de cordero, nos facilita también esa receta.



CONVERTIRTE EN REFUGIADA POR SEGUNDA VEZ EN TU VIDA

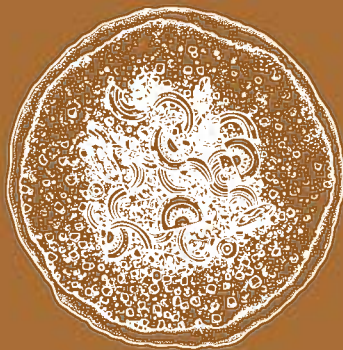
El estallido de la guerra en Siria provocó la llegada masiva de personas huyendo del conflicto. Actualmente en Líbano, según datos de ACNUR, hay 1,5 millones de personas refugiadas provenientes de Siria, lo que representa más del 20% de la población libanesa, la mayor proporción de personas refugiadas por población del mundo, aumentando la presión sobre la economía libanesa y los servicios sociales.

La población refugiada de Palestina en Siria ya estaba refugiada fuera de su tierra. Debido a la guerra, han tenido que desplazarse por segunda vez a un nuevo país en el que viven en un sistema de segregación debido a su condición legal. Actualmente, son una comunidad de casi 31.400 personas que se encuentra entre los grupos poblacionales más vulnerables en Líbano.

El 89% vive debajo del umbral de la pobreza y el 49% padece inseguridad alimentaria. Los niveles de pobreza extrema entre las y los refugiados de Palestina procedentes de Siria son tres veces más altos que en los hogares libaneses con pobreza extrema. Por ello, dependen de ayuda humanitaria de UNRWA para garantizar sus derechos más básicos, especialmente las mujeres.

“Pasé la mayor parte de mi vida en Siria, crecí y me casé en Siria, mi familia murió, mi esposo murió y luego fui desplazada a Líbano. Deseo reunirme con mis hijos y regresar a vivir con ellos a Siria. Mis padres nacieron en Palestina y luego fueron desplazados. Mi padre y mi madre murieron en Siria y ninguno de ellos pudo regresar a Palestina. Después de perderlo todo por la guerra y la destrucción en Siria huímos a Líbano dejando todo atrás, incluídas nuestras pertenencias, nuestra casa, todo.”

Hanan Hassan Bahtiti



PLATOS PRINCIPALES

ROUMMANIYA

Cuenco de lentejas, berenjenas y granadas

OUZI

Fardelillos de arroz y carne

QIDRA

Arroz especiado con cordero, garbanzos y ajo

MAQLOBA

Guiso volteado

FREEKIEH

Pollo con freekieh o trigo verde

MOUJADARA HAMRA

Plato vegetariano de lentejas

FALAFEL

Croquetas de garbanzos

BISSARA

Puré de alubias

MOUSSAKHAN

Oblea de pan con pollo y especias

CHICH BARAK

Crema de yogurt con raviolis de carne

FOUL MUDAMMAS

Potaje de habas marrones

El tablero de Abeer



رومانية

ROUMMANIYA

INGREDIENTES para 4 comensales

1kg de berenjenas
 2 tazas de lentejas
 4 tazas de zumo de granada
 5 tazas de agua
 1 diente de ajo
 2 cucharadas de tahín
 3 cucharadas de aceite de oliva
 2 cucharadas de harina
 2 cucharadas de eneldo picado
 1 cucharada de guindilla verde picada
 ¼ cucharada de sal

Para decorar

Una granada madura y bien dulce.

Para acompañar

Unos pepinillos encurtidos.

ELABORACIÓN

Mientras cocemos las lentejas en el agua durante media hora, vamos cortando las berenjenas peladas en cubos.

Pasado este tiempo, añadimos las berenjenas en la cazuela de las lentejas junto con el aceite, el ajo picado, la sal, el tahín, el eneldo y la guindilla y dejamos cocer la mezcla, hasta que las berenjenas estén blandas, pero no deshechas.

Aparte, mezclar el jugo de granada con la harina y añadir esta preparación a la

cazuela con las lentejas y las berenjenas, removiéndola suavemente para que no se formen grumos, hasta que espese el potaje.

Si queremos servir este plato, y que quede tan bonito como lo hace Abeer, lo ponemos en un recipiente de barro y le esparcimos los granos de la granada por encima.

Los pepinillos encurtidos le van muy bien de acompañamiento a este guiso.



Abeer Masri

Receta: **Roummaniya**



© Joe Sakr

Plato típico de Jaffa, en la Palestina histórica, que ha adquirido una gran popularidad en todo Oriente Próximo. Su nombre significa granado y es que su fruto, la granada, es la protagonista junto a las lentejas, de esta preparación de sabor dulce y terrosa.

Nos comparte su receta **Abeer Hassan Al-Masri**, de 49 años, originaria de la misma ciudad que la **roummaniyah**, aunque nacida en los Emiratos Árabes Unidos en Dubai. Abeer es una experta en las preparaciones para las fiestas, por eso nos enseña a cocinar un plato tan elaborado como este.

Abeer nos cuenta que las lentejas, en sus muchas variedades, son un ingrediente común de la cocina palestina, porque con ellas se pueden cocinar una gran cantidad de platos sustanciosos y nutritivos, calientes y fríos. A ella las lentejas siempre le recuerdan a su infancia y a su abuela, con quien aprendió a cocinar.

Nos relata las difíciles condiciones de vida para las personas refugiadas de Palestina en Líbano. Denuncia que sólo pueden acceder a trabajos dentro del campamento, pero que esto es muy complicado, porque no hay muchas oportunidades. Por esa razón, uno de sus hijos, de 22 años, se vio obligado a recurrir a la migración irregular para llegar a Europa y encontrar un trabajo. A pesar de no haberle visto en 7 años, las asfixiantes condiciones económicas hacen que Abber sueñe con ayudar al resto de sus hijos e hijas a que también salgan de Líbano. Ella misma anhela marcharse y abrir su propio negocio: una cadena de restaurantes.

Es una mujer sosegada y muy creativa, aficionada al juego del ajedrez. Por eso, cuando le pedimos que nos muestre un objeto con el que se identifica, nos trae su tablero de ajedrez en una preciosa caja de madera labrada.





اوزي

OUZI

INGREDIENTES para 4 comensales

1 taza de arroz largo
Media taza de guisantes
250 g de carne picada de vacuno o de cordero
4 tazas de agua
2 cucharadas de anacardos fritos
2 cucharadas de almendras fileteadas y fritas

1 tacita de mantequilla clarificada
1 cucharada de aceite de oliva
250 g de pasta filo
1 cucharadita de sal
Media cucharadita de canela molida
Una pizca de nuez moscada
Un huevo batido

ELABORACIÓN

Lavar el arroz y dejarlo a remojo durante 15 minutos.

En una cazuela empezar a rehogar la carne picada con la mantequilla, sazonada con la sal y resto de las especias, hasta que esté ligeramente rosada.

En otra cazuela rehogar los guisantes con una cucharada de aceite, durante 5 minutos, después cubrirlos con el agua, a la que habremos añadido una pizca de sal, para seguir cociéndolos.

Cuando empiece a hervir, añadimos el arroz escurrido, tapamos la cazuela y lo dejamos cocer todo junto otros 15 minutos, a fuego lento, hasta que el arroz absorba toda el agua y quede suelto.

A continuación, mezclar delicadamente la preparación del arroz con la carne y los

frutos secos fritos, y lo dejamos enfriar. Esta mezcla, la dividimos en 4 partes y envolvemos cada parte con una hoja de pasta filo, cortada a la medida, como si fuera un paquete de regalo.

Abeer adorna los paquetitos, untando la superficie con el huevo batido y pega encima unos anacardos fritos, componiendo una flor, como se ve en la foto.

Finalmente, se ponen en una bandeja engrasada, que introducimos en el horno precalentado a 200° C, el tiempo justo para que la pasta quede levemente dorada, porque el relleno, ya está cocido.

Este delicioso bocado se puede refrescar acompañado con una ensalada de espinacas y naranja, o impregnado en salsa de yogur.

Ouzi en árabe quiere decir paquete de arroz y carne, y es el nombre que reciben estos far-delillos. El plato se cocina típicamente con carne picada especiada y verduras y se sirve a menudo con hojaldre o masa de filo. Los sabores y aromas de las especias utilizadas en Ouzi son un reflejo perfecto de la rica herencia culinaria de Oriente Próximo.





قدرة

QIDRA

INGREDIENTES para 4 comensales

2 kg de carne de pierna de cordero deshuesada, del cuarto trasero. También se puede poner sin deshuesar para las ocasiones especiales, pero tarda más en hacerse.

1 kg de arroz largo cocido en 2 litros de agua.

½ kilo de garbanzos

Media cebolla

6 dientes de ajo, pelados y enteros.

2 cucharadas de mantequilla clarificada

2 cucharadas de aceite de oliva

1 cucharadita de sal

Mezcla de especias enteras: Una hoja de laurel, media rama de canela, 6 semillas de cardamomo, 6 de pimienta negra y 4 clavos de olor.

Mezcla de especias en polvo: La misma cantidad de jengibre, pimienta negra, canela, cúrcuma y cardamomo.

Para la decoración

Almendras fileteadas y fritas

Perejil picado

Rodajas de limón

ELABORACIÓN

Poner los garbanzos a remojo durante toda la noche, para cocerlos al día siguiente una vez hidratados. A diferencia de otras legumbres, que se cuecen en frío, los garbanzos hay que echarlos en agua hirviendo con sal y, cocerlos durante 1 hora, hasta que estén al dente. En una olla a presión, estarán en 20 minutos.

Lavar el arroz y dejarlo a remojo durante 10 minutos y ponerlo a cocer en agua fría con sal. Una vez que el agua hierva taparlo y dejarlo a fuego suave durante unos 15 minutos más, hasta que no quede agua y esté al dente. Lo retiramos del fuego y lo dejamos reposando sin destaparlo.

La carne cortada en trozos del tamaño que se ve en la foto, sumergirla en agua fría hasta cubrirla, con la sal y las especias en grano, y cocer durante media hora.

En otra cazuela mezclamos el aceite con la mantequilla, y echamos la cebolla cortada y los 6 dientes de ajo, para rehogarlos durante unos 5 minutos. Entonces

añadimos el arroz y los garbanzos cocidos, mezclándolo suavemente, y aromatizándolo todo con las especias en polvo. Probar la mezcla, por si fuera necesario rectificar el sazonomiento.

Añadir la carne, con su caldo colado para desechar las especias en grano, y seguir cociéndola en el guiso, hasta que esté blanda.

Si optamos por no deshuesar el cordero, este paso final se hace en el horno, a 220° C., hasta que las patas estén tiernas y doradas.

Terminamos poniendo el arroz en la base de una fuente y el cordero encima. Samar la decora con el perejil picado, unas almendras fileteadas y fritas y un chorrito de mantequilla clarificada que le da un aroma lácteo excepcional.

Para aligerar este guiso, lo sirve junto a una ensalada campesina de tomates, pepino y cebolla cortados en dados pequeños y aliñados con aceite, jugo de limón, sal y menta fresca picada.



Samar Shaar

Receta: **Qidra**

© Joe Sakr



Qidra significa olla en árabe, el recipiente de cobre en el que tradicionalmente se cocinaba esta sustanciosa receta. Originario de Hebrón, se trata de un guiso fragante de arroz y cordero, con mucho ajo y especias y que se prepara en casa, pero la cocción final se realiza en los hornos de leña de las panaderías, porque sólo estos alcanzan las altas temperaturas que necesita.

Samar Shaar es la encargada de enseñarnos los pasos a seguir para cocinar este succulento guiso. Tiene 42 años y es refugiada de Palestina procedente de Acre, en la Palestina histórica. Comenzó a aventurarse en el mundo de la cocina profesionalmente tras asistir a las sesiones de capacitación organizadas por UNRWA. Hoy en día es cocinera de Soufra, aunque sueña con emigrar a otro lugar donde pueda adquirir nuevas oportunidades, tales como abrir su propio restaurante, una

posibilidad blindada en Líbano para la población refugiada de Palestina. Teme por el futuro de sus hijas e hijos, a quienes ha logrado costear una educación universitaria a pesar de las altas tasas que deben pagar por el hecho de ser refugiados de Palestina. Es consciente de que, para ellos, encontrar trabajo va a ser una tarea casi imposible.

Samar nos cuenta que ella estudió en una de las escuelas de UNRWA presentes en los campamentos. Sus recuerdos nos hacen comprender el valor esencial que la población refugiada de Palestina otorga a la educación. Samar relata como las trabajadoras de Soufra, de alguna manera, también realizan la labor de educadoras, cuidando la gastronomía tradicional palestina, actualizando las recetas que aprendieron de sus antepasadas y cocinándolas magistralmente con las nuevas generaciones.

Para ella, la cocina es el mejor instrumento para mejorar su realidad y la de los exiliados, para contar de una forma diferente y genuina la historia del pueblo palestino, y para transmitir sus emociones y recuerdos, atrapados entre los sabores y aromas de su hogar perdido.



MIGRAR PARA SOBREVIVIR

La crisis financiera y económica que atraviesa Líbano ha llevado a muchas personas buscar un futuro mejor fuera del país. El desempleo juvenil es uno de los problemas más graves a los que se enfrentan quienes viven en Líbano. La tasa de desempleo entre los y las jóvenes se sitúa en 25% para los libaneses.

Las generaciones jóvenes refugiadas de Palestina en el país lo tienen aún más complicado. Esta situación humanitaria desesperada los empuja a tomar medidas drásticas como subirse a embarcaciones precarias jugándose la vida con el objetivo de llegar a Europa en busca de una vida mejor.

“Como refugiados palestinos, no podemos emigrar de aquí, así que la mayoría de los refugiados recurren a la emigración ilegal en bote por mar. La mayoría de estos botes están condenados a hundirse, como el bote que recientemente se hundió en las fronteras de Italia y Grecia, después de salir de Turquía y Libia. Yo soy una de las personas que consideraba la inmigración ilegal para escapar de esta realidad que vivimos en el campamento”. Suha Jomaa

A pesar de los peligros que supone intentar huir en barco, muchas son las personas refugiadas de Palestina que lo intentan varias veces. Prefieren morir en el mar, que seguir viviendo en Líbano.



مقلوبة

MAQLOBA

INGREDIENTES para 4 comensales

3 patas de pollo
 1 1/2 litros de agua
 4 berenjenas cortadas en rodajas con la piel
 3 patatas peladas y cortadas en rodajas
 4 cebollas
 2 zanahorias peladas y cortadas en rodajas
 1 tomate grande cortado en rodajas
 ½ de arroz largo
 1 taza de aceite de oliva
 Sal
 4 granos de Pimienta negra
 4 semillas de Cardamomo verde
 1 canela en rama

Una cucharadita de semillas de comino
 Una cucharadita de las 7 especias en polvo,
 con la misma cantidad de cardamomo, cilan-
 tro, canela, pimienta negra, clavo, comino y
 nuez moscada.

Para decorar

Almendras y anacardos fileteados y fritos

Para acompañar

150 g de yogur tipo griego



ELABORACIÓN

Cocer el pollo sumergiéndolo en agua fría, con la cebolla cortada en cuatro pedazos, las semillas de cardamomo, las de comino, las de pimienta negra y la canela en rama. Desespumar el caldo mientras se cuece, durante media hora, y entonces sacar el pollo y reservarlo.

En el caldo de la cocción, que habremos colado para desechar las semillas y la cebolla, cocer el arroz largo durante 15 minutos, y cuando esté hecho, escurrirlo.

Reservar el arroz escurrido, y aparte el caldo.

En una sartén poner a freír las patatas en aceite, peladas y cortadas en gruesas rodajas, hasta que estén casi hechas y entonces reservarlas sobre un papel, para que absorba el aceite sobrante.

Hacer la misma operación con las berenjenas, sin pelar y cortadas en gruesas rodajas, con las zanahorias también en rodajas y con la cebolla cortarla en juliana.

Al arroz que hemos reservado, mezclarlo con una cucharadita de la mezcla de las 7 especias. Lo probamos y añadimos más especias si es necesario, a nuestro gusto o, al de nuestros invitados.

Para terminar, en una cazuela grande poner en el fondo la mitad del arroz mezclado con la cebolla en juliana y encima, los muslos de pollo sin deshuesar. A continuación, vamos cubriendo las paredes, colocando una capa vertical de berenjenas fritas y otra de patatas con las zanahorias, y por último las rodajas de tomate crudo. Finalizaremos esta fase poniendo el resto del arroz especiado en la parte de arriba de este singular pastel a modo de cierre, y vertiendo sobre el mismo, el caldo de la cocción del pollo, para ponerlo al fuego, cubierto con una tapadera, durante unos 20 minutos.

Pasado este tiempo, dejarlo enfriar un poco para poderlo desmoldar, y que conserve la forma.

Para servir, desmoldar la cazuela sobre una fuente redonda, que sea un poco más grande para conseguir la forma del pastel. Esta operación es mejor hacerla entre dos, con un poco de ayuda, evitaremos que se desmonte.

Una vez desmoldado, lo adornaremos con los anacardos y las almendras fileteadas y fritas.

Podemos acompañarlo con una salsa de yogur natural.

Nadia Hamid

Receta: **Maqloba**

© Joe Sakr



Plato palestino por excelencia, la **maqloba** es un pastel de de arroz, carne y verduras que se coloca en el centro de la mesa en los días de celebración. La forma se consigue volcando la cazuela en la que se cocina sobre una fuente. No en vano **Maqloba**, en árabe, significa “al revés”.

Se suele preparar en los acontecimientos familiares y sociales, en los que todos se van sirviendo de la fuente, poco a poco, no de una sola vez, para poder conversar tranquilamente mientras se come.

Nadia Hamid nos cuenta el secreto para que esté sabroso: “quién lo cocine tiene que estar feliz mientras lo hace, si está de mal humor, no sale igual...”

Mientras cocina, relata cómo es vivir en un campamento de refugiados: en las viviendas

no suelen tener muchas posesiones, son apenas una habitación pequeña en la que cada mueble, cada objeto, adquiere una función o un significado muy especial. Lamenta que en los campamentos no hay espacios para que los niños jueguen y describe las difíciles condiciones de vida, con agua en los callejones y cables eléctricos por todas partes.

Nadia conserva la llave de su hogar en la Palestina histórica, del que toda su familia tuvo que marchar, sin entonces vislumbrar que se trataría de un viaje sin retorno.



فريكة

FREEKIEH

INGREDIENTES para 4 comensales

4 patas de pollo
1 cebolla
1 taza de aceite de oliva
1 l de agua
5 tazas de freekieh
1 taza de mantequilla clarificada
Sal y pimienta negra en polvo al gusto
6 semillas de cardamomo
6 granos de pimienta negra

1 hoja de laurel
Mezcla de las 7 especias como la hace Fadwa:
La misma cantidad de especias en polvo de
canela, cardamomo, pimienta negra, comino,
nuez moscada, clavo de olor y cilantro.

Para la decoración

Almendras y anacardos fileteados

ELABORACIÓN

En una cazuela disponer los muslos de pollo con la cebolla pelada y cortada en 4 pedazos, y las especias en grano. Cubrirlos con agua caliente y sal, al gusto, y ponerlos a hervir.

Cuando el pollo esté cocido escurrirlo y ponerlo en una fuente de horno engrasada, volviéndolo a sazonar con sal y pimienta negra, para hornearlo a 180° C, de 15 a 20 minutos, hasta que la piel se dore.

El caldo obtenido, se cuela y se guarda para añadirlo al trigo.

En otra cazuela rehogar en el aceite, la cebolla cortada en pedazos, no muy grandes, y cuando estén transparentes, añadir el trigo y remover hasta que absorba el aceite, entonces mojar con el caldo del pollo y aromatizar con una cucharadita de especias y otra de mantequilla clarificada.

Mientras se cuece, durante unos 20 minutos, Fadwa lo va probando para comprobar el punto de sal o añadir algún condimento y nos invita a hacer lo mismo siempre que cocinemos.

Los frutos secos se frien aparte, en aceite de oliva, hasta que se tuesten, y entonces se ponen a escurrir sobre papel absorbente.

Para terminar, poner en una fuente grande el arroz en el fondo y encima el pollo espolvoreado con los frutos secos fritos.

Como es un plato para las celebraciones, se suele poner en el centro de la mesa para que cada uno se vaya sirviendo, poco a poco, no todo de una vez, y poder así conversar con todos los invitados.



La cartera de Fadwa



Fadwa Mahmoud

Receta: **Freekieh**



© Joe Sahr

Es un plato que se reserva para las celebraciones que preceden a una boda, o para las fiestas de compromiso, porque en las bodas, no se acostumbra a comer, a lo sumo se sirven bebidas y frutos secos, después de los ritos religiosos.

El ingrediente principal, el **freekieh** o trigo verde, es un cereal originario de Oriente Próximo, que se hornea hasta conseguir un sabor suavemente tostado. Antiguamente, se solía recolectar parte del trigo mientras los granos estaban todavía verdes. Luego, lo ponían al fuego y las mujeres se reunían para batir el trigo y recoger los granos verdes.

Se trata de un alimento con un alto valor nutritivo, con mucha fibra y poca grasa, así que estaría bien que, si no lo conocemos, nos atrevamos a utilizarlo. Si no podemos conseguirlo, se puede sustituir por bulgur.

Fadwa Mahmoud nos enseña esta receta. Es originaria de Akkre en la Palestina histórica, tiene 47 años, está separada y es madre de 5 hijos. Vivía en Jordania, donde tenía una pequeña cocina donde preparaba platos. Cuando se mudó a Líbano empezó a trabajar en Soufra. Es una mujer que está acostumbrada a vivir de manera independiente y que disfruta cocinando platos palestinos, pues considera que es necesario preservar la cocina palestina porque es una parte fundamental de su patrimonio.

Fadwa nos muestra una cartera bordada con los motivos tradicionales palestinos, de la artesana Na'ima Ziyad, una mujer emprendedora y concienciada como ella, que decidió aplicar los bordados de las telas de los campesinos, en accesorios de moda.

De esta forma quiere contribuir a preservar el legado del pueblo palestino, su cultura y sus tradiciones, ya que cada diseño y color, tienen un significado que nos dice de dónde procede y en qué ocasión se utiliza.

En ella guarda sus joyas, una cadena con su nombre, regalo de sus hijos, y un collar que perteneció a su madre.



مجدرة حمرة

MOUJADARA HAMRA

INGREDIENTES para 4 comensales

3 tazas de lentejas
2 tazas de bulgur
Media taza de aceite de oliva
1 cebolla cortada en cubos

Sal y pimienta negra
6 tazas de agua
1 cucharada de comino en polvo

ELABORACIÓN

Poner a remojo las lentejas el día anterior, y cocerlas cuando estén hidratadas durante unos 20 minutos en agua fría con sal, hasta que estén casi hechas.

Entonces se añade el bulgur, y se cuecen otros 20 minutos, aromatizando la mezcla con el comino en polvo y la pimienta negra, hasta que tanto las lentejas como el bulgur, queden bien tiernos, pero sin deshacerse.

Aparte, en una sartén, rehogar la cebolla con el aceite hasta que esté muy tostada,

pero sin que llegue a quemarse, porque si no, amargaría el plato. Se escurre en un colador y se añade la mitad a la preparación anterior, poniéndolo a cocer un minuto más todo junto, para que la cebolla aromatice la mezcla, y le dé el color oscuro característico de este plato.

Se sirve en los platos con el resto de la cebolla esparcida por encima, a modo de decoración.



La Kufiya
de Hanan

Hanan Mohammed

Receta: **Moujadara hamra**



© Joe Sakr

Moujadara significa algo así como “lentejas coloreadas”, y es un plato vegetariano de lentejas, combinado con arroz o bulgur, en el que la cebolla caramelizada le da su sabor característico, y su color oscuro.

Cocinamos este guiso de la mano de **Hannan Mohammed Al-Ali**, proveniente del campamento de Beddawi, en el norte de Líbano, aunque ahora vive en Burj Barajneh. Como mujer fuerte e inquisitiva, que se esfuerza por adquirir nuevas habilidades y capacidades, tiene el compromiso de educar y empoderar a sus hijas para que crezcan y puedan participar activamente en la sociedad.

Según Hannan, cocinar no es una habilidad difícil sino más bien una especie de arte y así lo demuestra día a día en Soufra. Luce con orgullo su delantal, pues para ella es esencial

el trabajo que desempeña en Soufra, y que le permite no sólo mantener a su familia, sino también desarrollar su pasión por la cocina.

Decide decorar el plato con una kufiya palestina, el pañuelo tradicional beduino, que se ha convertido en uno de los emblemas palestinos, y que hoy en día visten por igual jóvenes y mayores, mujeres y hombres.





فلافل

FALAFEL

INGREDIENTES para 8 comensales

Para la masa de falafel

1 k de garbanzos
300 g de alubias cocidas
1 cebolla grande
2 dientes de ajo
1 cucharada de sal
1 cucharada de pimienta negra molida
1 cucharada de comino molido
Una ramita de perejil fresco
Una ramita de cilantro fresco
Una ramita de menta fresca

Para freírlos

5 tazas de aceite de oliva.

Para servirlos

Pan de pita
Una hoja de lechuga
Una rodaja de pepino fresco y otra de tomate
Media taza de semillas de sésamo

Para acompañarlos

Pepinillos y cebolletas encurtidas
Salsa Tarator

Para la salsa Tarator

150 g de Tahín
3 cucharadas de jugo de limón
3 cucharadas de yogur griego
Sal al gusto
Media taza de agua



ELABORACIÓN

Remojamos los garbanzos en agua durante 8 horas. Cuando estén hidratados, los escurrimos y los hacemos puré con ayuda de la batidora o el robot. No hay que cocerlos.

Las alubias también las tenemos a remojo durante 8 horas para después cocerlas, pero una vez cocidas, les quitamos la piel antes de triturarlas.

Para la masa del falafel

Se mezclan todos los ingredientes, los garbanzos, las alubias, la cebolla, los dos dientes de ajo, la cucharada de sal, la de pimienta negra molida y la de comino molido, y por último añadimos las hierbas frescas, el perejil, el cilantro y la menta, pasando todo por el robot o la batidora, para que queden bien picado, pero sin llegar a formar un puré, que se convierta en una masa, en la que se distingan todos los ingredientes.

Con ella hacemos unas bolas pequeñas, que freiremos en el aceite bien caliente, durante 6 a 8 minutos hasta que queden

doradas, de un dorado oscuro y uniforme en toda la superficie, lo que garantiza que estén bien hechas en el interior.

Al sacarlas, las escurrimos sobre una rejilla, y les esparcimos las semillas de sésamo por encima.

Para la salsa

Mezclar todos los ingredientes y añadir el agua, si lo consideramos necesario, para que sea más fácil de untar el falafel y quede cubierto por la salsa, ese es el punto ideal.

Sazonarla al gusto.

Para servirlos

Estas sabrosas bolas fritas, se sirven calientes, dentro de un pan de pita ligeramente tostado, al que le habremos añadido un trozo de hoja de lechuga, una rodaja de tomate y otra de pepino fresco o encurtido y unas hojas de cilantro fresco.

La salsa Tarator, se pone en un recipiente aparte, para poder mojar en ella el falafel.

El **falafel** es todo un símbolo de la cocina de Oriente Próximo y se puede encontrar en cualquier puesto callejero. No hay ningún momento del día en el que no se puedan degustar estas deliciosas croquetas vegetales.

Los vendedores los fríen al momento y los ofrecen envueltos en pan de pita, en el que también introducen diferentes verduras frescas y encurtidas, y una cucharada de salsa tahín.

Hannan nos ha proporcionado una sencilla, aunque laboriosa receta, para que podemos hacerlos en casa y nos queden deliciosos.



DESIGUALDADES DE GÉNERO EN LÍBANO

De acuerdo con el Índice Global de Género realizado por el Foro Económico Mundial, en 2022 se sitúa en el puesto número 119 de un total de 155 países, lo que da una idea de las terribles desigualdades que sufren las mujeres.

Líbano tiene 15 Leyes de Estatus Personal en base a la religión practicada. Esto significa que no existe un Código Civil que regule cuestiones como el divorcio, matrimonio, custodia, herencia, propiedad de la tierra, etc. Además, dichas leyes codifican las desigualdades de género, institucionalizando el estatus de las mujeres como secundarias al de los hombres.

Por ejemplo, en algunos casos las mujeres sólo pueden lograr el divorcio si cumplen una serie de condiciones, mientras que los hombres tienen un derecho absoluto a terminar unilateralmente su matrimonio. En otros casos, alegar violencia de género no es considerado como suficiente para obtener el divorcio. En el caso de las leyes más restrictivas, las mujeres no tienen derecho al divorcio bajo ningún concepto.

Líbano cuenta con una Ley relativa a la protección de las mujeres y otros familiares frente a la violencia doméstica, pero la definición de ésta no incluye ni la violación conyugal ni el acoso sexual. Apenas hay estadísticas nacionales sobre violencia de género y pocos juicios resueltos. Según ONU Mujeres, al menos 1 de cada 3 mujeres libanesas han experimentado violencia dentro del matrimonio. Muchas de ellas deciden no contarlo por miedo a la vergüenza y estigmatización.

Este contexto también afecta a las mujeres refugiadas de Palestina, quienes además de enfrentarse a dichas trabas legales, sufren en mayor medida las consecuencias de la delicada situación socioeconómica. Todo esto ha llevado a un aumento de la violencia física, verbal, sexual, emocional y financiera, y a un fuerte aumento del acoso online. En muchas ocasiones, en los campamentos existe un clima de falta de rendición de cuentas ante este tipo de violencias.

Por último, las prácticas sociales, políticas y culturales patriarcales limitan la participación de las mujeres y niñas refugiadas de Palestina en la sociedad más allá de sus hogares y familias.



© Joe Sakr



© Joe Sakr



بصارة

BISSARA

INGREDIENTES para 4 comensales

2 tazas de alubias blancas
1 taza de agua
1 cebolla grande
1 taza de aceite de oliva
1 cucharada de pimentón picante
1 cucharada de sal
1 cucharada de comino en polvo
1 cucharada de pimienta negra
1 cucharada de flores de malva secas

Para decorar

4 dientes de ajo
1 taza de cilantro fresco

Para acompañar

Rabanitos

ELABORACIÓN

Poner las alubias en remojo el día anterior, para cocerlas en agua fría durante una media hora, hasta que estén blandas.

En una sartén, rehogar la cebolla picada en el aceite, hasta que adquieran un color dorado, entonces añadir las alubias cocidas, las especias y seguir cociéndolo,

hasta que quede todo bien mezclado. Entonces verterlo en una fuente.

Para terminar, freír el ajo finamente picado en el aceite, y cuando esté ligeramente dorado, añadir el cilantro fresco también picado, y seguir friendo hasta que quede bien crujiente. Entonces verter la mezcla cubriendo las alubias.

Bissara significa alubias cocidas en árabe. Este curioso puré de alubias se toma en los días fríos de invierno, porque es un alimento saciante y rico en proteínas, que además resulta muy económico. Se puede guisar también con guisantes o habas secas.



El pañuelo de Dareen





مسخن

MOUSSAKHAN

Ingredientes

4 muslos de pollo
4 cebollas picadas
1 taza de aceite
1 cucharadita de comino molido
½ cucharadita de pimienta negra
½ cucharadita de canela molida
1 cucharada de zumaque
1 cucharada de sal
5 semillas de cardamomo

Para decorar

2 cucharadas de piñones fritos. (En nuestro caso, cocinamos la receta con 2 cucharadas de almendras fileteadas y fritas en ausencia de los tradicionales piñones)

Para acompañar

Salsa de yogur y pepino

Ingredientes

2 tazas de yogur griego
½ pepino rallado
2 cucharadas de cilantro fresco picado
1 cucharada de aceite de oliva
Jugo de 1 limón
½ cucharadita de sal.

ELABORACIÓN

Poner a cocer el pollo cubierto de agua con las semillas de cardamomo y la cucharada de sal y dejar que hierva durante una hora. Pasado este tiempo, sacar el pollo y escurirlo.

Calentar el aceite en una sartén y rehogar las cebollas picadas con un poco de sal y las especias; el comino, la pimienta y la canela, durante unos 20 minutos a fuego suave, hasta que estén blandas, pero no doradas.

Poner en una bandeja de horno los muslos de pollo, espolvorearlos con el zumaque y hornearlos a 220° C, durante 5 minutos,

hasta que se forme una brillante costra roja sobre la piel.

Para terminar, ponemos en una fuente las obleas de pan, sobre ellas la preparación de la cebolla y encima el pollo y lo decoramos con los piñones fritos. En nuestro caso, recurrimos a unas almendras fileteadas y fritas, ya que la elevada inflación en Líbano hace casi imposible poder adquirir piñones.

Acompañarlas con la salsa de yogur, que haremos mezclando todos los ingredientes, y decorándola con unas rodajas de pepino.



Dareen Dahwish

Receta: **Moussakhan**

© Joe Saker



Vamos a aprender a cocinar el plato Palestino por antonomasia: un plato típico que consiste en un trozo de tierno pollo asado con sabor a zumaque. Se sirve sobre una oblea de pan cubierta con una mermelada de cebollas caramelizadas y piñones. Este plato es ejemplo de cómo crear sabor cocinando con unos pocos ingredientes. ¡El **moussakhan** seguramente calentará tu corazón!

Nadie puede decir con certeza cuál es su origen. Sin embargo, parece que este plato tradicional se creó en las regiones de Tulkarrem y Jenin en la actual Cisjordania (territorio Palestino ocupado). Etimológicamente, el término moussakhan significa “algo que se cocina”. Según la costumbre, se consume durante la cosecha de aceitunas. Sin embargo, hoy en día es tan popular que se sirve durante todo el año en celebraciones y reuniones familiares.

Como nos advierte **Dareen Dahwish**, el moussakhan se tiene que comer con la mano, ¡no se puede utilizar cuchillo y tenedor! Dareen afirma que así sabe mejor, y, además, si nos resulta complicado, nos podemos ayudar con la oblea de pan que está en la base, y que resulta deliciosa porque se va impregnando con el jugo que va soltando el pollo. Y tiene razón, en este plato, la textura es tan deliciosa como el sabor y hay que tocarlo para apreciarlo mejor.

Dareen es de Houla, distrito de Safad, en la Palestina histórica. Vive en el campamento de Burj Barajneh. Empezó a trabajar como cocinera durante los meses de Ramadán, de allí a poco pasó a ser parte de trabajadoras de Soufra. Le gusta cocinar de todo, platos como mous-sakhan y maqloba, y otros como Khobayzeh, quizás menos conocidos.

Mientras cocinamos juntas, Dareen demuestra que era una cocinera experta y muy creativa. Hay quienes mientras preparan un plato lo prueban todo durante todo el proceso para saber si está bien condimentado. Dareen, en cambio, por su experiencia y los conocimientos heredados de su madre, es capaz de saber por el aroma si hay que añadirle más especias, o por el sonido cómo va la cocción.

Para decorar el plato, Dareen nos presta su Hiyab, un pañuelo de color crema que para ella no sólo es un símbolo de su religión y de su cultura, sino también de su profesión, de la pasión por la cocina que pueden desarrollar en esta cooperativa ejemplar.



شیش برک

CHICH BARAK

INGREDIENTES para 4 comensales

Para la pasta

1 taza de harina de trigo
Media taza de agua
Una pizca de sal

Para el relleno

250 g de carne de ternera picada
Una cebolla picada
Media taza de aceite
1 cucharada de perejil picado
Una pizca de sal y otra de pimienta

Para la salsa

1 litro de yogur
1 cucharada de Maicena disuelta en $\frac{1}{4}$ de taza de agua
 $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal

Para decorar

2 cucharadas de aceite
2 dientes de ajo
Perejil picado



ELABORACIÓN

Para la salsa

Cocer el yogur con el agua y la maicena hasta que la mezcla espese. Reservar esta preparación hasta que la necesitemos.

Para la pasta

Con la harina, el agua y un poco de sal, hacer una mezcla que amasaremos durante unos 10 minutos, hasta que la masa quede elástica. Dependiendo del tipo de harina, puede llegar a necesitar un poco más de agua, otra ½ taza más.

Taparla y dejar reposar media hora, a temperatura ambiente.

Sobre una superficie enharinada estirar la masa con ayuda de un rodillo, hasta que quede una fina lámina que cortaremos en círculos, con ayuda de un cortapastas.

Para el relleno

Rehogar la cebolla en el aceite y cuando esté blanda, añadirle la carne, y seguir

rehogando durante unos 5 minutos más, para que se haga, pero no del todo, sazónarla, y al final, cuando la vayamos a retirar del fuego, añadir el perejil picado.

Para los raviolis

Poner sobre la mitad de los círculos de pasta, un poco del relleno y cerrarlo formando los raviolis. A continuación, disponerlos en una bandeja engrasada y hornearlos durante 15 minutos, a 165° C.

Al sacarlos, echarlos en la cazuela donde tenemos la salsa de yogur, para cocerlo todo junto durante un par de minutos, y que se vayan fusionando los sabores.

Para servirlos

Freír el ajo picado en el aceite, añadir el perejil fresco también picado, y verterlo todo sobre esta deliciosa crema de pasta rellena.

Chich Barak o **shishbarak** es una crema de yogur con unas bolitas parecidas a los raviolis de carne. Es un plato muy nutritivo y uno de los preferidos de los niños. Se remonta al siglo XV y es popular en otros países de Oriente Próximo y Asia Central.

Se suele preparar en invierno, cuando las verduras son más escasas, y comer una sopa abundante ayuda a calentar el estómago y el alma.





فول مدمس

FOUL MUDAMMAS

INGREDIENTES para 4 comensales

400 g de habas marrones secas “pintas”
 Zumo de 2 limones
 2 dientes de ajo
 Aceite de oliva
 Sal

Para decorar

Tomate troceado
 Hojas de menta

ELABORACIÓN

El día anterior ponemos las habas a remojo, para después cocerlas en agua fría, a fuego suave durante 2 horas aproximadamente, hasta que estén blandas.

En una cucharada de aceite, freír los ajos que habremos picado finamente, hasta que queden tostados.

Las habas, las machacamos una vez cocidas y les añadimos los ajos picados. Suha lo hace con ayuda de un mortero, dice que así queda mejor que con la batidora.

Poner este puré en una cazuela de barro, adornada con el tomate picado y la ramita de menta por encima. Por último, abrillantarlo con un chorrito de aceite de oliva.



Suha Jomaa

Receta: **Foul mudammas**



© Joe Sakr

Potaje de invierno de habas marrones, una legumbre que se consume habitualmente en todo Oriente Próximo, pero que, si no podemos obtener, las sustituiremos por alubias negras. Es un plato sencillo, pero rico en nutrientes y en aromas a tierra.

Suha Jomaa, refugiada de Palestina llegada de Siria hace ya 12 años, es quien nos enseña esta receta. Es la cocinera más joven de quienes hemos conocido, y también la más reivindicativa. Se casó tan pronto como salió de Siria por la guerra. Nos cuenta que tuvo que encargarse de la casa y la familia y asumir responsabilidades a una edad muy temprana. Ahora mismo está divorciada y saca ella sola a su familia adelante. En Soufra se encarga de preparar la comida para niños que reparten a las escuelas. Es lo que más le gusta hacer, ya que le plantea el reto continuo de cocinar platos saludables, pero atrayentes y sabrosos.

Trabajar como cocinera, además, le proporciona un sueldo, aunque nos confiesa que, todo el dinero que obtiene es solo para pagar la electricidad de su casa. La familia de Suha es originaria de Khalisa, en el distrito de Safad en la Palestina histórica. Hoy en día, su familia está dispersa por diferentes campamentos de refugiados.



CRISIS ALIMENTARIA

Líbano atraviesa una preocupante situación de inseguridad alimentaria resultado de una profunda crisis económica que dura ya más de tres años. La depreciación de la moneda y el aumento sin precedentes de los precios de los alimentos y productos no alimentarios dejan a 2 millones de personas necesitadas de asistencia alimentaria urgente.

Esta situación afecta directamente a la población refugiada de Palestina y más especialmente a las mujeres y la carga mental que soportan, pues son responsables en su mayoría de gestionar la compra de alimentos y elaborar las comidas. El 58% de las familias han reducido la cantidad y la frecuencia de las comidas y el 25% de los adultos come menos para alimentar a los más pequeños.

Tal y como nos cuenta Fadwa: “la gente ha empezado a reducir la cantidad de ingrediente que usan para cocina, en lugar de usar medio kilo de carne, usan solo un cuarto de kilo. Ahora las personas cocinan con los ingredientes mínimos y básicos como el bulbur y lentejas”.

“Los precios de los alimentos son bastante altos. La gente ha empezado a reducir la cantidad de ingredientes que usan para cocinar, en lugar de usar medio kilo de carne, usan solo un cuarto de kilo. Porque el precio de la carne es muy alto, alrededor de un millón de libras libanesas. Incluso el arroz ha aumentado de precio, como casi todo. El pan ahora cuesta cincuenta mil libras libanesas. Ahora las personas cocinan con los ingredientes mínimos como bulgures y lentejas.”

Fadwa Mahmoud



POSTRES

KNAFEH

Pastel de queso cremoso

MAAMOUL

Pastas de dátiles

ASABEA ZEINAB

Pastas crujientes

KAAL BIL SIM SIM

Rosquillas dulces



© Joe Sakr



© Joe Sakr



كنافة

KNAFEH

INGREDIENTES para 4 comensales

300 g de pasta kdaif en fideos, clase cabello de ángel

500 g de queso akkawi fresco.

250 g de mantequilla clarificada

200 g de azúcar

100 ml de Agua

1 cucharada de agua de azahar

Corteza de medio limón

Para decorar

Pistachos pelados y picados

ELABORACIÓN

Se ponen en una cazuela el agua, el azúcar y la corteza de limón y se hace un sirope hirviendo durante 10 minutos, hasta que coja cierta densidad. No es necesario moverlo mientras hierve. Entonces, retirarlo del fuego para que se enfríe y añadir las gotas de agua de azahar.

Los fideos trituralos hasta desmenuzarlos, con ayuda de un robot, y añadirles la mantequilla derretida, mezclándolo todo muy bien para formar una masa homogénea.

En un molde redondo y bajo, tipo bandeja, untado con un poco de mantequilla,

acomodar la pasta de los fideos formando una base.

Añadir el queso fresco cubriendo toda la base y meterlo al horno durante media hora, a 180° C, hasta que la superficie esté dorada.

Al sacarlo, se impregna con el almíbar aromatizado con unas gotas de agua de azahar y se espolvorea con los pistachos picados.

Este dulce es mejor comerlo caliente, recién salido del horno, acompañado de una taza de té y un poco de mermelada de pétalos de rosas. Una mezcla de sabores deliciosamente árabe.

Este postre se puede saborear en todos los países árabes del Mediterráneo, tanto en los puestos callejeros como en las mejores pastelerías, pero también es muy fácil de hacer en casa. Se cocina normalmente para ocasiones especiales o durante el Ramadán. El secreto es conseguir un buen queso cremoso, tipo requesón.

La **knafeh** nablusí es, sin duda, la más famosa. Nablus es una ciudad situada al norte de Cisjordania, territorio Palestino ocupado, donde la Knafeh es mucho más que un postre: a cualquier hora del día y en cualquiera de sus calles podrás encontrar donde degustarlo. Allí se prepara con el queso nablusí, un queso blanco en salmuera que tiene un sabor salado, fresco, a queso de leche ovina (o caprina).



معمول

MAAMOUL

INGREDIENTES para 4 comensales

630 g de harina
 100 g de azúcar
 250 g de mantequilla en pomada
 375 ml de leche
 200 g dátiles de Majhul
 1 cucharada de levadura en polvo
 $\frac{3}{4}$ de cucharadita de bicarbonato sódico

1 cucharada de agua de rosas
 50 g de sémola fina
 1 cucharada de semillas de sésamo blanco
 Mezcla de especias en polvo: la misma
 cantidad de nuez moscada, jengibre, canela,
 semillas de sésamo y cúrcuma.

ELABORACIÓN

Para el relleno de dátiles

Empezamos deshuesando los dátiles y machacándolos hasta hacer una pasta que se mezcla con la sémola y las semillas de sésamo blanco.

Para la masa

Mezclamos bien la harina con la levadura y el bicarbonato, entonces añadimos el azúcar y la mantequilla en pomada, y removemos hasta que sea una pasta homogénea, sin grumos.

A continuación, añadimos la leche, el agua de rosas y una cucharadita de las especias en polvo, para formar una masa

elástica, que no se pegue en las manos, y que dejaremos reposar durante un par de horas, a temperatura ambiente.

Para formar las pastas, hacemos unas pequeñas bolas con la masa de dátiles y otras con la masa de harina, un poco más grandes, entonces ponemos la masa de los dátiles dentro de la de harina, y a continuación, presionamos la mezcla sobre el molde de madera tallado, para darle la forma e imprimir el dibujo.

Por último, colocamos cada pasta sobre una bandeja de horno engrasada, donde se cuecen a 180° C, durante 10 minutos, hasta que estén ligeramente tostadas.



Los moldes de Nadia



Pastas de dátiles, que también se suelen rellenar de nueces o pistachos, y son famosas en todo Oriente Próximo.

Los dátiles, que se consumen desde el 6000 a.C., se consideran una comida de reyes, porque frescos o secos, son deliciosos y nutritivos. Existen muchas variedades, pero la Majhul es una de las más dulces y carnosas, por lo que Nadia Hamid decide utilizarlos para hacer estas pastas que nos ofrece para merendar. Nos recibe en su casa y nos enseña unos moldes de madera tallada heredados de su abuela. Recuerda la alegría y el barullo de aquellas ocasiones especiales en las que las mujeres se reunían en casa a elaborar galletas de dátiles, utilizando estos moldes desgastados por el uso y el tiempo.

En la última semana del Ramadán, el olor a **maamoul** y pasteles flota desde los hogares de las familias refugiadas de Palestina allí donde se encuentren: desde la Franja de Gaza hasta Cisjordania, pasando por Líbano y Siria y también en Jordania, es uno de los principales dulces preparados para las celebraciones de Eid Al-Fitr.

Las mujeres se reúnen para prepararlas para esta fecha que marca el fin del Ramadán y en la que las familias se juntan para romper el ayuno. Mientras unas hacen la pasta, otras el relleno y las más habilidosas le dan la forma con los moldes.





اصابع زينب

ASABEA ZEINAB

INGREDIENTES para 4 comensales

Para la pasta

250 g de harina
1 cucharada de azúcar
125 ml de agua
25 ml de aceite de oliva
85 g de sémola fina
35 g de mantequilla clarificada
Media cucharita de levadura en polvo
Anís en polvo
Una pizca de sal
Aceite de girasol para freír

Para el almíbar

250 g de azúcar
150 ml de agua
1 cáscara de limón
1 cucharada de Agua de azahar

Para decorar

Pistacho en polvo

ELABORACIÓN

Para el sirope

En una cazuela poner a cocer el agua con el azúcar, la cáscara de limón y el agua de azahar, cuando rompa a hervir, dejar cocinar durante 5 minutos más, hasta conseguir un almíbar de consistencia ligera. Reservar para sumergir en ella los deditos de novia.

Para las pastas

En un recipiente mezclar la harina con la sémola fina, el anís en polvo, la levadura y el azúcar. Una vez bien mezclados todos los ingredientes, se hace un agujero en el centro para verter en él la mantequilla clarificada y el aceite de oliva. Amasamos hasta formar una preparación arenosa, a la que vamos añadiendo el agua hasta

conseguir una bola blanda, pero no pegajosa.

Cogemos pequeñas porciones de la masa y les damos forma ovalada. A continuación, las hacemos rodar presionando suavemente, por la superficie de un colador puesto hacia abajo, para imprimirles diferentes dibujos.

Una vez modelados los deditos, los freímos en el aceite de girasol hasta que se doren, y los ponemos a escurrir sobre una rejilla, o sobre papel absorbente, antes de sumergirlos en el almíbar. Para terminar, los ponemos a escurrir sobre una rejilla.

Se decoran espolvoreándolos con los pistachos molidos.

Asabea Zeinab es un delicioso y divertido postre tradicional originario de Nablus en Cisjordania, territorio Palestino ocupado, que significa en árabe “dedos de novia”. Lo suelen elaborar las mujeres cuando se reúnen durante el mes del Ramadán. Son unas pastas crujientes por fuera y esponjosas por dentro y las toman para merendar, acompañando una taza de té de menta, o de café.





كحك بالسمس

KAAL BIL SIM SIM

INGREDIENTES para 15 a 20 rosquillas

500 g de harina

14 g de levadura de panadería o de fuerza

Una cucharada de levadura química en polvo

125 g de azúcar

2 huevos

100 ml de aceite de oliva

50 ml de leche

100 g de semillas de sésamo

1 cucharada de semillas de hinojo

ELABORACIÓN

Ponemos la harina con las dos levaduras y el azúcar en un recipiente, mezclando todo muy bien para que se deshaga la levadura de panadería. Añadir los huevos, de uno en uno, removiendo con fuerza en todo momento, y después el aceite y las semillas de hinojo. Seguimos removiendo y añadimos la leche tibia, hasta formar una masa homogénea y pegajosa.

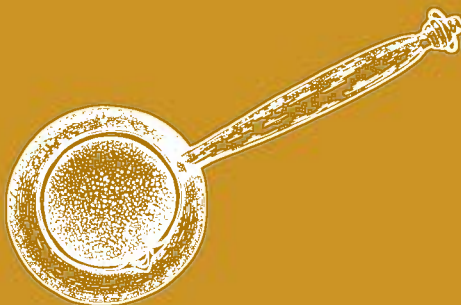
Sobre una superficie enharinada formar un cilindro con la masa, para cortarla en porciones, a las que daremos forma de rosquillas.

Colocarlas en una bandeja de horno y dejarla durante una hora, en un lugar templado, para que fermenten y doblen su volumen.

Pincelarlas con el huevo batido, esparcir las semillas de sésamo por encima generosamente, para hornearlas de unos 20 a 25 minutos, o hasta que estén doradas, a 180° C.

Al sacarlas, dejarlas enfriar antes de lanzarnos a comerlas.

Para acompañar el café, en todas las casas hornean estas rosquillas dulces y crujientes con semillas de sésamo e hinojo.



BEBIDAS

QAHWA SADA

Café árabe

LIMONANA (MINTED LIMONADE)

Limonada con menta







قهوة سادة

QAHWA SADA

INGREDIENTES para 2 tazas

24 g de café molido de la variedad arábica
½ cucharadita de cardamomo molido
130 ml de agua

ELABORACIÓN

En una cafetera de cobre o en un puchero, ponemos a calentar, a fuego lento, el agua con el café y el cardamomo, y lo vamos removiendo.

Dejarlo a fuego lento hasta que empiece a subir, porque está a punto de hervir, entonces retirarlo del fuego, hasta que descienda. Para terminar, volver a calentarlo para que suba nuevamente, sin hervir, y estará listo para tomar.

El ofrecimiento del **café** a los invitados es un gesto muy valorado en la sociedad palestina, ya que se considera una expresión de generosidad. El primero en ser servido es el comensal más importante, o el de más edad, y la costumbre dice que hay que tomar una o dos tazas, pero no más de tres.

Es un café especiado, al que no se le añade ni azúcar ni leche, pero que se suele acompañar con dátiles, y pastas dulces, como estas rosquillas crujientes de sésamo.





ليمونادا

LIMONANA (MINTED LIMONADE)

INGREDIENTES para 4 comensales

Las cantidades son orientativas, porque esta receta cada uno la tiene que personalizar a su gusto o al de los invitados, dejándola más o menos ácida o dulce

Zumo de 3 limones
1 litro de agua
100 g de azúcar
10 hojas de menta fresca picada.
Zumo de 1 granada
Hielo en cubitos

Para adornar

Rodaja de limón
Brotes de menta
Hielo
1 granada desgranada

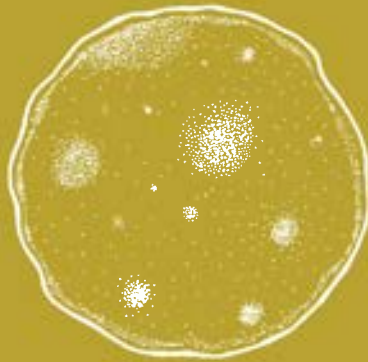
ELABORACIÓN

Diluir el azúcar en el agua y añadir el zumo de los limones y si así lo hemos decidido el zumo de la granada. Añadir la menta picada, los granos de la granada y el hielo.

Poner la limonada en una jarra y adornarla con las rodajas de limón y los brotes de menta.

Bebida refrescante y llena de vitaminas que se toma en toda Palestina, pero en especial en las zonas costeras.

Si la queremos de color rosa, más atractiva y dulce, le podemos añadir el zumo de una granada.



PANES

KA'AK AL-QUDS

Pan de sésamo con pasas

MANA'EESH

Cocas

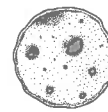
KHOBZ EL TABEEA

Pan de pita

KA'AK ASFAR

Pan de especias





كعك القدس

KA'AK AL-QUDS

INGREDIENTES para unos 10 panes

1.100 g de harina
500 ml de agua
150 ml de leche
150 ml de yogur griego
2 cucharadas de azúcar
14 g de levadura de panadero

1 cucharada de sal marina
2 cucharadas de aceite de oliva

Para decorar

Un huevo batido
150 g de semillas de sésamo

ELABORACIÓN

Calentar el agua y añadir la leche sin que hierva, entonces agregar el yogur y la levadura para que se deshaga, pero sin que llegue a hervir.

Cuando esté todo bien mezclado, añadid el resto de los ingredientes, amasándolos durante unos 8 minutos, hasta formar una masa elástica. Entonces, la dejamos reposando en un bowl, tapada con un paño para que fermente, en un lugar cálido, durante aproximadamente dos horas.

Pasado este tiempo, volver a amasarla golpeándola para extraer el aire y cortarla en 10 pedazos. Con cada pedazo, haremos una bola, que colocaremos en una bandeja de horno engrasada, durante unos 30 minutos, para que vuelvan a fermentar doblando su volumen, en un lugar tibio de la cocina.

Enharinar una superficie sobre la que extenderemos cada porción aplastándola con un rodillo para darles forma ovalada, dejando un lado más grueso que el otro. En el lado más fino, hay que hacerle un agujero con el cortapastas o con la tapa de una cazuela, como lo hace Hanan, para después poderlos colgar.

Pincelar cada pan con el huevo y esparcir las semillas de sésamo por encima, justo antes de hornearlos.

Precalentar el horno a 240° C, para hornear los panes de dos en dos, de 10 a 15 minutos, hasta que estén tostados y se inflen formando una bolsa de aire en su interior, lo que les da su bonita forma. Pasado este tiempo se vuelve a hacer lo mismo, con otra tanda de dos, sin que el horno pierda temperatura y sin perderlos de vista.

¿Nos atrevemos con esta receta y hacemos este delicioso y sorprendente pan que parece un bolso? El **pan de sésamo con pasas**, es todo un símbolo de la cocina tradicional, lo venden en las calles de cualquier lugar de Palestina, y también los vendedores ambulantes en el campo de refugiados.

Se acompaña con un té de menta fresca y en este caso Hanan, dado su delicioso sabor, ligeramente dulce, nos lo ha servido como postre, con queso fresco y mermelada.



مناقيش

MANA'EESH

INGREDIENTES para 25 obleas

525 g de harina
120 ml de aceite de oliva
300 ml de agua tibia
2 cucharadas de levadura de panadero

3 cucharadas de leche en polvo
2 cucharadas de yogur griego
2 cucharadas de azúcar
1 cucharada de sal

ELABORACIÓN

Mezclar bien en un bol todos los ingredientes para formar una masa, que a continuación, sobre una superficie enharinada, trabajaremos durante unos 10 minutos.

Se vuelve a poner en el bol engrasado, cubierta con un paño, y se deja fermentar durante una hora, en un lugar cálido.

Pasado este tiempo se corta en 25 porciones, aunque, dependiendo del tamaño que les queramos dar a las obleas, pueden salir más o menos. Con

las porciones vamos haciendo bolas, que colocaremos sobre una bandeja en un lugar templado, así se fermentan otra vez, durante unos 10 minutos, doblando su volumen. Entonces las aplastamos con la mano, para formar las tortas.

Hornearlas a 200° C, durante unos 10 minutos aproximadamente, hasta que la base de cada oblea esté ligeramente dorada, porque el tiempo exacto de cocción dependerá del tamaño y el grosor que les hayamos dado.



Montaha Ahmed Deeb

Receta: **Mana'eesh**



© Joe Sakr

Deliciosa **oblea de pan** que se toma recién hecha, en el desayuno, con queso fresco o simplemente con aceite y las especias zaatar. Lo que sobra se suele aprovechar, como en este caso, cortado en trocitos y frito a modo de picatostes, para dar una textura crujiente a purés y ensaladas.

Montaha Ahmed Deeb, quien nos enseña esta receta, es dueña de una panadería en el campamento de Shatila, donde, además de pan y pastas, se elaboran recetas saladas y dulces para las celebraciones. En su local también hornea los platos que las mujeres cocinan en sus casas y que, como no disponen de horno, llevan al de leña de la panadería, para darles el toque final.

Esto ha convertido a la panadería en un centro de reunión de las mujeres del campamento, en el que siempre hay un café aromatizado con cardamomo, para recibir a quien llega.



MEMORIA CONTRA EL OLVIDO

El recuerdo de la Nakba sigue presente entre las mujeres refugiadas Palestinas mayores después de 75 años. En 1948, 720.000 personas palestinas fueron forzadas a dejar sus hogares debido a la creación del Estado de Israel, convirtiéndolos en refugiadas. Hoy en día son casi 6 millones. Aproximadamente una cuarta parte de la población refugiada del mundo es refugiada de Palestina.

Las mujeres mayores refugiadas de Palestina transmiten la historia a las siguientes generaciones. A pesar de los años, las heridas psicológicas y emocionales siguen siendo profundas. Aún más teniendo en cuenta que esta historia de desplazamiento y desposesión, lejos de quedar atrás, se repite recurrentemente en sus vidas.

"[Mis padres] no vieron la oportunidad de llevarse nada de sus pertenencias. Dejaron sus tierras y hogares y dejaron todo tal como estaba. Cerraron las puertas de sus hogares, guardaron las llaves y las llevaron consigo, pensando que regresarían. Dejaron Palestina y algunos cruzaron a Líbano a través de las fronteras de ambos países, otros fueron a Jordania o a Siria y unos pocos a Egipto. Líbano, Siria y Jordania fueron sus destinos principales porque preferían quedarse en países cercanos a Palestina para poder regresar fácilmente." Alyaa Abd al-Halim



خبز الطبيعة

KHOBZ EL TABEEA

INGREDIENTES

400 gr de harina de panadero o de fuerza
50 ml. de aceite de oliva
7 gr. de levadura de panadero

240 ml. de agua tibia
Una cucharadita de azúcar

ELABORACIÓN

Mezclar la levadura con el agua caliente y el azúcar en un recipiente grande removiendo hasta que quede bien diluida. Añadir la harina y el aceite de oliva y amasar, de cinco a diez minutos, hasta obtener una masa suave y elástica.

Dejar la masa reposando durante una hora, hasta que fermente y suba. Entonces cortarla en pedazos pequeños que

aplanaremos con un rodillo. Estas piezas las colocaremos en una bandeja engrasada para hornearlas, durante cinco minutos a 220°C., hasta que se inflen, aumentando de tamaño.

Mientras se hornean, es mejor vigilarlos, porque si se tuestan demasiado pierden esponjosidad.

PARA ACOMPAÑAR: CREMA DE LIMÓN Y NARANJA

INGREDIENTES

90 gr. de piel de limón sin albedo
90 gr de piel de naranja sin albedo
180 gr de azúcar

90 gr. de zumo de limón amarillo
90 gr. de zumo de naranja
60 gr. de mantequilla en pomada

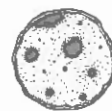
ELABORACIÓN

Blanquear las pieles, esto es, ponerlas a cocer en agua fría hasta que lleguen a hervir. Esta operación se hace tres veces, pero en la última vez, cuando arranque a hervir, se deja cocer durante 25 minutos. Pasado ese tiempo escurrir las pieles y

mezclarlas en un recipiente con el zumo y la mantequilla y triturar todo hasta que quede una crema muy fría.

Enfriarla y guardarla en un recipiente hermético en frío.





كعك اصفر

KAAK ASFAR

INGREDIENTES

850 g de harina blanca
Media cucharadita de sal
50 g de azúcar
300 ml de agua o leche
60 ml de aceite de oliva

5 g de levadura de panadería
1 cucharada de anís en grano
Media cucharada de cúrcuma
Media cucharadita de sal

ELABORACIÓN

En un recipiente, mezclar la harina con el resto de los ingredientes secos, formando un agujero en el centro, donde se va vertiendo el agua o la leche, lo que hayamos elegido, y el aceite. La levadura la añadimos al final ayudándola a desmenuzarse. Mezclar todo junto, durante unos 5 minutos, hasta formar una masa elástica, pero no pegajosa.

Dejarla reposar 10 minutos, y volver a amasarla durante otros 5 minutos.

Entonces, la ponemos en un cuenco cubierta con un paño, durante una hora, en un lugar templado de la cocina para que la levadura haga su efecto.

Para hacer esta especie de tortas, se hacen unas bolas con la masa del tamaño de un

puño y se aplastan contra el molde para darles la forma y marcarles los dibujos.

Entonces se ponen sobre una bandeja de horno aceitada, y se dejan reposar otros 20 minutos, para que se vuelvan a levar ligeramente.

Se pintan con aceite y se hornean a 220° C, durante 10 a 15 minutos, hasta que estén ligeramente doradas.

Al sacarlas se vuelven a pintar con el aceite de oliva y se dejan enfriar sobre una rejilla, esto hace que duren jugosas durante más tiempo.

Si no disponemos de un molde que le pueda imprimir el dibujo, podemos utilizar unos cortapastas para marcarlas.



© Basque Culinary Center

Se suele acompañar con Labneb, que es una crema de yogurt tradicional de Oriente próximo, y aceitunas:

LABNEB

INGREDIENTES para 8 comensales

800 g de yogur de leche de vaca o de cabra

Una pizca de sal

Aceite de oliva para conservarlo

ELABORACIÓN

Mezclar el yogur con la sal y ponerlo en una gasa sobre un colador, y este, sobre un recipiente para recoja el suero, que se va filtrando.

Dejarlo así, en un lugar fresco de 24 a 48 horas, hasta que se extraiga todo el suero y obtengamos una pasta cremosa y ligeramente ácida.

Se termina, aromatizándola con un poco de aceite de oliva, zumaque y menta fresca.

Para conservarla durante más tiempo, me dice Montaha, suele hacer unas pequeñas bolas que se ponen en un frasco, cubiertas con aceite de oliva que se guarda en el frigorífico.



Hanan Hassan

Receta: **Kaak asfar**



© Joe Sakr

Hanan Hassan Bahtiti, huyó de la guerra en Siria hace 10 años y se trasladó a Líbano con su hijo, nuera y nieta. Nos cuenta que sus padres nacieron en la Palestina histórica y que, a consecuencia de la Nakba, fueron desplazados. Ambos murieron en Siria y nunca regresaron a su hogar. Hanan siente que, de algún modo, la historia se repite, pues ella lo perdió por la guerra en Siria y tuvo que huir a Líbano dejando todo atrás. Ahora vive en un refugio alquilado y realiza muchos esfuerzos para poder pagar el alquiler.

Hanan no se quita su contador de rezos, para ir sumando las cinco oraciones que hace al día, ni para cocinar. Mezcla los ingredientes con la mano derecha y con la izquierda sigue rezando.

Tiene un hijo con discapacidad y necesita mucha fuerza para poderlo cuidar, y eso es lo

que pide al cielo en sus oraciones, todos los días. También necesita dinero para sus cuidados y por eso trabaja en Sufra y en la panadería preparando las masas de pan y los platos dulces.

Hanan nos cocina un **pan de pita** en la panadería, esponjoso y fácil de elaborar. Es una receta clásica, que se come en todo Oriente Próximo, una torta de pan hueca, que podemos rellenar, como si fuera un bocadillo, de todo lo que nos guste, porque no tiene un sabor dominante.

Nos aconseja que hagamos el doble de lo que necesitemos, porque se pueden conservar durante unos días, guardándolo en un recipiente hermético. Pero, cuando lo vayamos a comer queda mejor si al sacarlo, lo tostamos ligeramente.

Para acompañar este delicioso pan de pita, Hanan nos propone dos acompañamientos posibles. Por un lado, una crema dulce para untar el pan después de tostarlo para acompañar el té. Una crema en la que se aprovecha hasta la cáscara de la fruta y muy fácil de hacer. Además, también nos prepara **Labneh**, un tipo de producto lácteo tradicional de Oriente Próximo.



DESPENSA PALESTINA, ACOMPAÑAMIENTOS Y EQUIVALENCIAS



LA DESPENSA

Aceite de oliva palestino

De color verde y sabor a hierbas y ligeramente picante, el aceite de oliva palestino es conocido como el “oro verde de Palestina”. Se ha producido durante miles de años y es el principal producto agrícola en territorio Palestino ocupado. Se utiliza en una amplia variedad de platos y es una fuente importante de grasa en la dieta diaria.

Baharat, las 7 especias árabes

Una mezcla de siete especias en polvo, que se utiliza en la cocina árabe. Se consigue mezclando la misma cantidad de canela, cardamomo, pimienta negra, comino, nuez moscada, clavo de olor y cilantro.

Es la fórmula más común, pero cada cocinera la adapta a su gusto, al de los comensales, o al plato que está realizando, poniendo más o menos cantidad de cada una.

Labneh

El labneh es un queso cremoso de Oriente Próximo hecho a partir de yogur. Se caracteriza por su textura espesa y cremosa, similar a la del queso crema. Se elabora colando el yogur hasta eliminar la mayor parte del líquido, lo que resulta en una consistencia más densa y untuosa.

El labneh se puede disfrutar de varias formas. Se puede servir como untado en pan pita, acompañado de aceite de oliva y espolvoreado con za'atar. También se puede utilizar como sustituto del queso crema en recetas y preparaciones culinarias.

Maftoul

También conocido como “couscous palestino” se caracteriza por tener granos más grandes que el cuscús tradicional del norte de África. Está hecho de trigo, que se hierva, se seca al sol y se tritura. Luego, se enrolla a mano en harina de trigo integral recién molida y se cuece al vapor y se seca al sol.

Al igual que el cuscús, el maftoul se cocina tradicionalmente utilizando equipos especiales para cocinar al vapor. Se le añaden garbanzos para hacerlo más sustancioso y cebolla para darle sabor. También se agregan especias cálidas para darle profundidad y complejidad al plato.

Samneh baladiyeh

Es una mantequilla clarificada que se hace con leche de cabra o de vaca, de la siguiente manera:

Se calienta la mantequilla, con sal o sin sal, hasta separar la grasa del suero de leche. Se cuele, ya fuera del fuego, a través de un colador fino, con cuidado de dejar el suero en el fondo.

La grasa clarificada, se conserva en un bote, en el frigorífico. También el suero se suele guardar aparte, para utilizarlo en recetas de galletas, por ejemplo.

Esta mantequilla, debido a su cocción, aporta un aroma a avellanas tostadas que refuerza el sabor de los platos. Su uso es muy común, ya que es sabrosa y más barata que el aceite de oliva.

Tahín

Pasta de sésamo tostado, muy cremosa y de sabor profundo, que se utiliza para acompañar platos salados, pero a veces también dulces y para elaborar todo tipo de salsas.

Receta:

300 g de semillas de sésamo

2 cucharadas de aceite de oliva

Tostar las semillas en una sartén hasta que estén doradas. Triturarlas con un robot, o una batidora, hasta que formen una pasta espesa y uniforme, y entonces añadir el aceite, para hacerla más fluida.

Se puede conservar, guardada en un recipiente hermético, de 2 a 4 semanas, en el frigorífico.

Zumaque (o sumac)

Esta especia se obtiene de los frutos del arbusto *Rhus Coriaria*. Es un condimento imprescindible en la cocina de Oriente Próximo por su sabor ácido, con toques ligeramente amargos, pero muy frescos y fragrantés, por lo que recuerda a los frutos rojos.

Za'atar

Es una mezcla de especias y hierbas aromáticas, que ya se usaba en el Antiguo Egipto y que, en la actualidad, se utiliza en la cocina tradicional de Oriente Próximo.

Su composición varía según la zona, pero suelen tener, orégano, tomillo, semillas de sésamo y zumaque y, dicen que es el ingrediente que más se utiliza en la cocina palestina.

En Sufrá lo hacen mezclando las especias en estas cantidades:

4 cucharadas de tomillo seco

1 cucharada de mejorana seca

3 cucharadas de semilla de sésamo tostado

1 ½ cucharaditas de zumaque

1 cucharadita de sal marina

Esta mezcla la suelen modificar, añadiendo más cantidad de un ingrediente o de otro, según las preferencias personales, o para que combine mejor con los platos que estén cocinando.

ACOMPAÑAMIENTOS

Salsa de yogur

Ingredientes

2 tazas de yogur tipo griego
2 cucharadas de cilantro fresco picado
1 cucharada de menta o perejil fresco, lo que más nos guste.
1 cucharada de aceite de oliva
Jugo de 1 limón
½ cucharadita de sal
½ cucharadita de pimienta negra

Elaboración

Mezclar todos los ingredientes, pero recordando que cuando hacemos estas recetas de acompañamiento, debemos tener en cuenta los sabores del plato que acompaña. Podemos añadir unas hierbas u otras y más o menos jugo de limón, o especias para personalizarla.

Ensalada de espinacas y naranja

Ingredientes para 4 comensales

500 g de espinacas en hojas
2 naranjas
2 cucharadas de aceite de oliva
1 granada
1 limón
1 cucharadita de sal
1 cucharadita de zumaque
Perejil picado.

Elaboración

Se pela la naranja en vivo, esto es, dejándola sin piel y sin el albedo, la parte blanca, y se cortan los gajos en pedacitos.

Desgranar la granada.

Hacer el aliño mezclando el zumo de limón, el de naranja, el aceite, la sal y el zumaque.

Poner en una fuente las hojas de espinacas, cortadas si son grandes, esparcir por encima la naranja en pedacitos y los granos de granada.

Aliñar con la mezcla, y terminar espolvoreando todo con el perejil picado.

Kabees Khudar / Hortalizas encurtidas

Ingredientes para dos frascos de 500gr.

Para la mezcla de encurtir

300 ml de vinagre de vino blanco

700 ml de agua

2 cucharadita de azúcar

Vegetales

6 Pepinos pequeños

½ Coliflor dividida en cogollos

2 zanahorias en rodajas

1 cucharada de eneldo fresco picado

4 trozos de corteza de limón

Elaboración

Mezclar los ingredientes líquidos del encurtido en un cuenco, hasta que se disuelva el azúcar. Poner los vegetales con la corteza de limón y el eneldo en los frascos, y verter por encima el líquido, teniendo cuidado de que todos los vegetales queden bien cubiertos. Dejadlos macerar durante al menos una semana en el frigorífico.

EQUIVALENCIAS

Ingredientes sólidos

Conversión de tazas a gramos aproximada, ya que depende del ingrediente:

1 taza de té = 125 g

½ taza de té = 65 gr

1 taza de café = 35 gr

Conversión de volumen

1 taza de té = 240 ml

½ taza de té = 120 ml

1 taza de café = 80 ml

1 cucharada = 15 ml

1 cucharadita = 5 ml

Ingredientes líquidos

1 taza de té = 180 g

½ taza de té = 100 g

1 taza de café = 50 g



AGRADECIMIENTOS

Al Basque Culinary Center y en especial a Luisa López Tellería por su dedicación y cariño en la elaboración de este recetario;

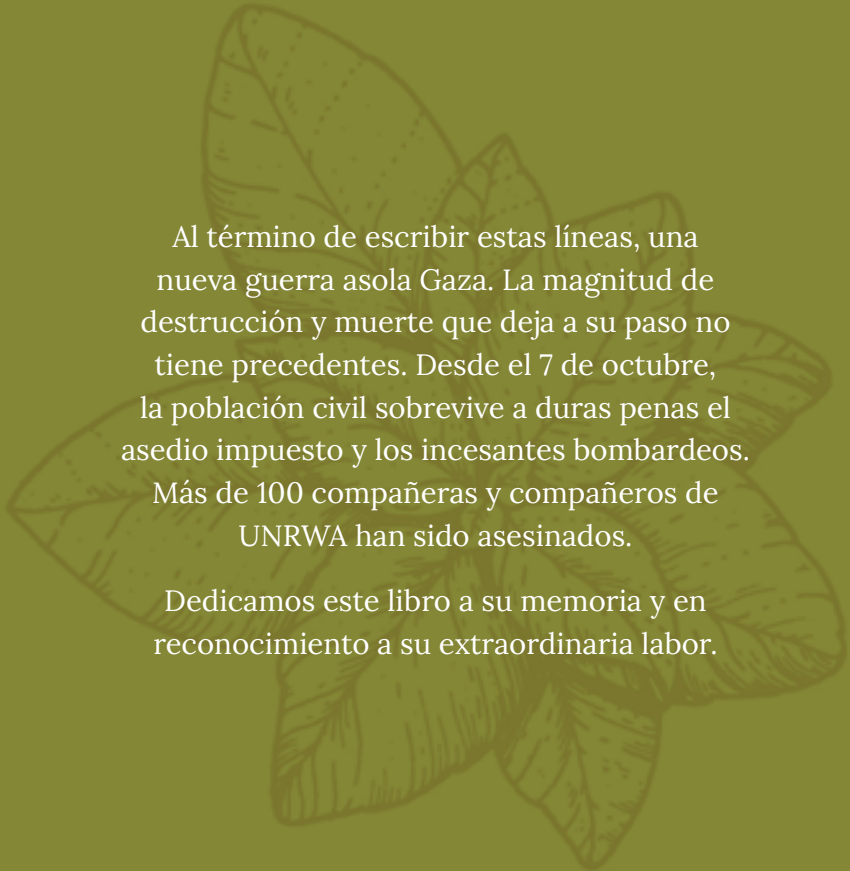
A Abeer Masri, Samar Shaar, Nadia Hamid, Fadwa Mahmoud, Hanan Mohammed Al-Ali, Raghad Dabdoub, Dareen Dahwish, Suha Homaa, Alyaa Abd al-Halim, Hanan Hassan Bahtiti y Montaha Ahmed Deeb, protagonistas de este recetario, gracias por vuestro tiempo, hospitalidad y por compartir vuestras recetas, las de vuestras madres y abuelas, recetas palestinas que con sus olores y sabor nos trasladan a vuestra Tierra;

Un afectuoso reconocimiento y agradecimiento a Mariam Shaar, impulsora de Soufra, Cooperativa de Comida Palestina en Líbano, integrada en su totalidad por mujeres cocineras refugiadas de Palestina. Gracias por cedernos con tanta generosidad vuestro espacio para cocinar las recetas de este libro;

A las compañeras de UNRWA en Líbano por su trabajo de coordinación y apoyo para sacar esta publicación adelante.

A la Diputación Foral de Bizkaia por permitir realizar esta publicación gracias a su solidaridad con las mujeres refugiadas de Palestina y su apoyo económico para emprender acciones de sensibilización que contribuyan al conocimiento de la vulneración de derechos de la población refugiada palestina en Líbano y las estrategias de empoderamiento sus mujeres.

Gracias a todas.



Al término de escribir estas líneas, una nueva guerra asola Gaza. La magnitud de destrucción y muerte que deja a su paso no tiene precedentes. Desde el 7 de octubre, la población civil sobrevive a duras penas el asedio impuesto y los incesantes bombardeos. Más de 100 compañeras y compañeros de UNRWA han sido asesinados.

Dedicamos este libro a su memoria y en reconocimiento a su extraordinaria labor.