



15



Ricette di confine

ISBN 978 88 988 375 26

© 2018 effequ

Sede legale: piazza Savonarola 11, Firenze

Sede operativa: viuzzo dei Bruni 34, Firenze

Magazzino: via mura di ponente 5, Orbetello

www.effequ.it

Facebook: effequ | Twitter: @effequ | Instagram: effequ_ed

A questo libro hanno lavorato:

Coordinamento, direzione, editing, grafiche interni, comunicazione

Francesco Quatraro, Silvia Costantino, Chiara De Marco, Federico Quatraro

Immagine di copertina

Chiara De Marco

Logistica

Fernando Quatraro

La riproduzione di parti di questo testo e di queste immagini con qualsiasi mezzo e in qualsiasi forma senza l'autorizzazione scritta dell'editore è vietata, fatta eccezione per brevi citazioni in articoli o saggi.

Silvia De Marco

RICETTE DI CONFINE

IL CIBO NARRATO DALLA PALESTINA OCCUPATA

illustrato da Chiara De Marco

INDICE

Prefazione <i>di Michele Giorgio</i>	11
Ricette	19
•	21
فتة حمص	
Fattet Hummus	26
فول	
Ful	29
كفتة كباب	
Kofta Kebab	31
بقدونسية	
Bakdunsyeh	34
السلطة الغزاوية	
Ghazawiyeh	36
••	39
يقطين	
Yakteen	44
شكشوكة	
Shakshuka	46
ورق ملفوف	
Waraq Malfuf	48
فطائر بالسبانخ	
Fatayer bi sabanekh	54

خبازة	
Khubbezeh	59
بصارة	
Bassara	65
...	71
ملوخية	
Mulukhiyeh	75
مقلوبة	
Maqlubeh	79
شورية فريكة	
Shorbah Frikeh	83
صيادية	
Sayadieh	85
مسخن	
Musakhan	92
قطايف	
Qatayef	98
قهوة عربية	
Qahweh Arabieh	103
Glossario	109
Consigli e fonti (disco-biblio-filmo-sitografia)	115
Musica	118
Libri	119
Film	122
Web	125

اللي بدري بدري واللي ما بدري بيقول : كفتّ عدس
(*Illi bidri, bidri, u illi ma bidri, biqul: kaff 'adas*)

“Chi sa, sa, e chi non sa, dice: è un pugno di lenticchie”



ورق ملفوف

WARAQ MALFUF

Gli *waraq malfuf* sono involtini ripieni di riso, delizia ampiamente diffusa nella cucina mediterranea; è possibile trovarne versioni simili in Turchia, Grecia, Siria, Libano, Iran. I più comuni sono quelli fatti con le foglie di vite (*waraq dawali*), ma con Sa'ed abbiamo deciso di cucinare la versione invernale, sostituendo la vite con il *malfuf*, ossia il cavolo cappuccio. La realizzazione di questo piatto è semplice ma abbastanza lunga, anche se vi assicuro che ne vale la pena. In ogni caso, non c'è niente di meglio che perdersi in chiacchiere tra i fornelli, e questo è quello che abbiamo fatto io e il mio amico.

Sa'ed è un ragazzo che ho conosciuto durante i primi mesi trascorsi in Palestina. Mentre chiacchieriamo arrotolando gli *waraq malfuf*, mi racconta che questi involtini di cavolo sono da sempre uno dei suoi piatti preferiti. Come la maggior parte dei ragazzi e uomini che ho incontrato qui, anche lui ha trascorso parte della sua vita in una prigione israeliana. L'incarcerazione arbitraria di cittadini palestinesi da parte dell'esercito

israeliano è infatti una pratica tristemente all'ordine del giorno, che va sotto il garbato nome di “detenzione amministrativa”. Tale prassi si basa su una legislazione d'emergenza risalente all'occupazione britannica della Palestina del 1945, messa in pratica da Israele come misura carceraria, applicabile senza accuse formali e senza che sia necessariamente seguita da un regolare processo. Sa'ed ha passato i nove anni centrali della sua giovinezza in un carcere israeliano. Nonostante una tale esperienza, che potrebbe segnare irrimediabilmente la maggior parte delle persone, è riuscito a diventare un ragazzo splendido, aperto e alla mano. Sempre vestito di nero, capelli scuri e ricci sotto l'onnipresente cappellino, la barba folta che gli incornicia il viso, Sa'ed è uno che non resta mai con le mani in mano; mentre aspettiamo che gli involtini siano pronti si accende una sigaretta e tira fuori dallo zaino un blocco di fogli e un pennarello nero. Tra una boccata di fumo e l'altra, sul foglio appaiono le prime linee: un edificio, poi una donna con la *kufieh* al collo; forse lo schizzo per il suo prossimo murale.

Sa'ed è originario di Tulkarem, nel Nord della Palestina, e, prima dell'incarcerazione studiava nella vicina città di Nablus. La città è chiamata la ‘piccola Damasco’ per via della sua parte antica: un labirinto di passaggi pedonali, archi in pietra e mercati coperti.

Nablus, e in particolare la sua città vecchia, hanno ricoperto un ruolo storico come fulcro di un vivace scambio commercia-

le, per la produzione di sapone di olio d'oliva e dolci, e come sede del potere della classe dirigente. La città era anche il nucleo di una considerevole rete di relazioni economiche e sociali, la cui evidenza è visibile nella varietà di chiese, moschee e altri siti di importanza storica disseminati nella città vecchia e dintorni, come ad esempio l'ampia concentrazione di bagni turchi.

Nablus è anche conosciuta, fin dall'invasione di Napoleone, con il nome *Jabal al Nar*, "Montagna di fuoco", per essere stata punto focale dei movimenti di resistenza all'occupazione straniera, in particolare durante la Prima e Seconda Intifada. Costruita in una stretta vallata che corre da est a ovest, è sovrastata da colonie illegali che si ergono da tutti i lati. Data la sua conformazione, le forze di occupazione riescono facilmente, quando lo ritengono necessario, a bloccare l'accesso alla città a persone e beni, attraverso l'uso di posti di blocco militari. In particolare, tra il 2001 e il 2006 la città è stata sottoposta a lunghi periodi di chiusura e coprifuoco da parte dell'esercito israeliano. La situazione si è aggravata nell'aprile del 2002, quando l'esercito è entrato nel centro di Nablus con carri armati e bulldozer, distruggendo le strette vie del vecchio mercato, la fabbrica di sapone e decine di edifici storici, tra i quali l'antica moschea e la chiesa ortodossa. In meno di una settimana più di ottanta palestinesi sono stati uccisi e centinaia incarcerati.

In quel periodo gli israeliani non permettevano spostamenti da una città all'altra, in special modo agli uomini, che era-

no obiettivo di retate e arresti quotidiani. L'unico modo per muoversi era percorrere gli accidentati sentieri di montagna, solitamente di notte per non farsi scoprire dai soldati. Sa'ed mi racconta che, dopo diversi giorni passati forzatamente lontano da casa, una sera ha deciso di affrontare la lunga camminata al buio, pur di andare a trovare la sua famiglia a Tulkarem, e approfittarne per gustare gli *waraq malfuf*, piatto forte di sua madre. In quell'occasione è stato sorpreso dai soldati israeliani che lo hanno fermato e interrogato per quattro lunghe ore, per poi farlo, finalmente, tornare dalla sua famiglia.

► INGREDIENTI

1 cavolo cappuccio

1 tazza abbondante di riso

Aglione

Cumino

Pepe nero

Sale

Limone

400 grammi di carne macinata (opzionale)

Yogurt bianco

► PREPARAZIONE

Mettete il cavolo intero coperto di acqua in una pentola capiente e fate bollire. A mano a mano che le foglie si ammorbidiscono

e iniziano a staccarsi, toglietele dall'acqua una a una e posatele sopra un tagliere. Rimuovete la spessa parte bianca centrale (ma non buttatela) e tagliate la foglia in pezzi poco più piccoli di una mano.

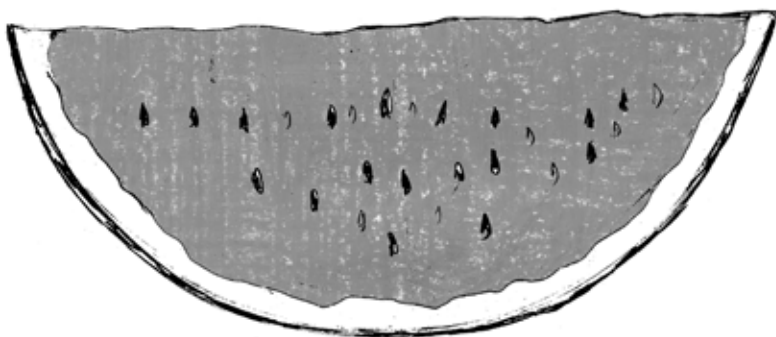
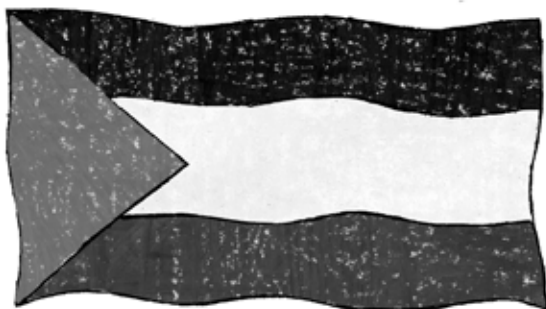
Ammollate il riso in acqua tiepida per 15 minuti, scolatelo e conditelo con sale, pepe e cumino. Se volete aggiungere la carne, questo è il momento: mischiatela ancora cruda al riso.

Rivestite il fondo di una pentola con la parte bianca del cavolo che avete tagliato in precedenza; questo eviterà che gli *waraq malfuf* si brucino. Potete usare, al posto del cavolo, delle patate tagliate molto fini.

Appiattite le foglie tenere su di un piano e sistemate un cucchiaino di riso sul bordo inferiore. Piegare verso l'interno i due lembi laterali e arrotolate la foglia come un sigaro. Appoggiate i rotolini così ottenuti a uno a uno sul fondo della pentola, componendo vari strati, e inserite le teste d'aglio sbucciate ma intere tra gli involtini.

Aggiungete acqua fino a coprire tutti gli *waraq malfuf* e mettete un piattino a contatto per non farli muovere durante la cottura. Accendete il fuoco, vivace per 5 minuti e poi basso, dunque lasciate cuocere per mezz'ora, o comunque fino a quando l'acqua si sarà quasi del tutto asciugata e il ripieno sarà cotto.

Scolate l'acqua rimasta e servite gli *waraq malfuf* con abbondante succo di limone, accompagnati da yogurt bianco. Gli involtini sono ottimi anche freddi, da mangiare il giorno dopo.



Dopo la guerra dei Sei Giorni del 1967, le forze di occupazione israeliane vietarono l'esposizione della bandiera palestinese in tutta la West Bank e Gaza. Per contrastare il divieto di sventolare i colori nazionali – rosso, verde, bianco e nero –, i palestinesi iniziarono a portare in strada fette di cocomero.