

KO ZADIŠI PO KARDAMONU IN CIMETU

Palestinci pri pripravi jedi uporabljajo veliko več začimb kot drugi, sladice pa zalivajo z rožno in cvetno vodo.

F NEVENKA GAJŠEK,
TEKST IN FOTOGRAFIJE
finance@finance.si

Palestina ima bogato kulinarijo, ki pa ni splošno znana ali razširjena. Zato je bila toliko zanimivejša predstavitev palestinskih jedi, ki jih je posebej za Finance Weekend pripravila in o njih spregovorila Palestinka Mariam Al-Mughrabi. Čeprav je domovina gospe Mariam Palestina, so bili njeni starši, tako kakor številni drugi Palestinci, prisiljeni zapustiti domovino in se preseliti v eno izmed sosednjih držav. Zato ima Mariam tako kakor njeni starši še vedno jordanski potni list, čeprav je bila rojena v Savdski Arabiji, odrasčala pa med drugim tudi v Siriji. V Slovenijo je pred dobrega pol leta prišla z možem Davidom, Angležem, ki ga je spoznala v severni Jordaniji in je zdaj ravnatelj Britanske šole v Ljubljani. Za Mariam je to prvo bivanje v Evropi, že kmalu po prihodu v Ljubljano pa je postala članica slovenskega združenja mednarodnih žena SILA (Slovene

International Ladies Association). Tudi tokratno kulinarčno predstavitev je pomagala organizirati neutrudna slovenska članica združenja SILA Doroteja Omahen.

Palestina je kulinarčno bogati vzhodni del območja Levant, kjer se prepletajo vplivi sirijske, libanonske in jordanske kuhinje. Dežele Levanta namreč nimajo le skupne zemljepisne lege, ampak tudi podobne običaje, kulinarijo in dolgo zgodovino. Njihov jezik je levantinska arabščina, ki pa je v različnih državah nekoliko drugačna, tako da po naglasu in narečju natančno vedo, iz katere države je kdo.

Oljčno olje v skoraj vsaki jedi

Kakor v drugih arabskih deželah so tudi na območju Levant glavne sestavine jedi datlji, pšenica, ječmen, riž, meso in jogurt, med začimbami zlasti kardamon in cimet, za pripravo sladice pa rožna in cvetna voda. Jordanska kuhinja je znana zlasti po različnih načinih priprave jedi, med katerimi je na primer jordanska pe-

ka kruha, ko kruh pečejo v posebni kamniti peči, imenovani taboon. V sodobnem času te peči čedalje bolj nadomeščajo sodobne pečice, čeprav ponekod še pečejo kruh tudi po starem. Pogost način priprave hrane je tudi peka na oglju. Velikokrat jedo različno polnjeno zelenjavo in meso, priljubljena pa sta tudi mariniranje mesa in zelenjave ter uporaba različnih omak. Takšna je na primer jordanska narodna jed mansaf.

Palestina in Jordanija sta med največjimi arabskimi pridelovalkami oljčnega olja, ki je v deželah Levanta najbolj priljubljeno in ga uporabljajo pri pripravi skoraj vseh jedi. V zadnjem času oljčno olje nadomeščajo z drugimi vrstami olja zaradi njegove visoke cene, vsekakor pa oljčno ostaja prva izbira arabskih kuharskih mojstrov.

Na krožnik vse jedi hkrati

Gospa Mariam je v svojem slovenskem domu pripravila in predstavila več jedi, ki jih je po arabski navadi in običaju vse hkrati postavila na mizo. Zaporedje posameznih jedi ni določeno, na krožnik se naložijo vse glavne jedi hkrati. Te jedi so bile: sheeshbarak z jogurtovo omako, kufta bil tahini, arabska paradižnikova solata in maqlooba. Za desert sta bili sladici aish el saraya in ma'amoul. Za dobrodošlico je po arabski navadi gostiteljica ponudila črno kavo, skuhamo s kardamonom.

Kroglice

Sheeshbarak je glavna jed iz nadevanega testa, prelitega z jogurtovo omako. Testo je narejeno iz moke, mleka, oljčnega olja in soli, nadev pa iz mesa, prepraženega na čebuli in oljčnem olju ter začinenega s kardamonom, cimetom, mešanico začimb allspice in soljo. Razvaljano testo je oblikovano v manjše kroge, v katere se namesti mesni nadev. Nato se testo zapogne tako, da nastanejo kroglice oziroma sheeshbarak. Posebej se pripravi omaka iz jogurta, vode, kurkume, soli in moke tako, da se vse sestavine ob stalnem mešanju kuhajo pri nizki temperaturi približno pet minut. Mesne kroglice se ocvrejo v olju ali spečejo v pečici, nato pa jih dodajo v jogurtovo omako, kjer se kuhajo od 10 do 15 minut. Nazadnje se omaki dodata še na olju prepraženi česen in koriander.

Meso in zelenjava s sezamom

Kufta bil tahini je, kakor pove že ime, mesno-zelenjavna jed, prip-



ravljena z omako tahini, ki poleg dodanega limonovega soka da jedi značilni okus. Tahini je nekakšna pasta, narejena iz mletih in prepraženih sezamovih semen, ki se uporablja tudi v nekaterih sredozemskih kuhinjah, na primer grški. Jed pripravijo tako, da mleto goveje ali jagnječeje meso zmešajo s čebulo, narezano na drobno, česnom, peteršiljem, soljo, poprom, kardamonom, cimetom in mešanico začimb allspice, nato pa razporedijo na ognjevarni pekač, povrhnje pa naložijo na tanke rezine narezani krompir, ki so ga prej skuhal ali spekli skoraj do mehkega. Meso in krompir pečejo v pečici pri 250 stopinjah približno pol ure. Posebej pripravijo omako iz sezamove paste, jogurta, moke, vode, limonovega soka in soli, in sicer tako, da vse sestavine počasi kuhajo na zmerni temperaturi ob stalnem mešanju, dokler ne zavre. Ko sta meso in krompir pečena, ju prelijejo z omako tahini in v pečici pečejo še tri minute, da se jed zlatorjavo zapeče.

Na glavo

Maqlooba je prav tako glavna jed, ki jo je gospa Mariam postregla skupaj z arabsko paradižnikovo solato, lahko pa bi zraven po arabski navadi jedli tudi jogurt. Sestavine za to jed so kosi piščančjega mesa, jajčevci, cvetača, krompir, korenje, riž basmati, olje in začimbe: sol, poper, kurkuma, allspice, cimet in kardamon. Piščančje meso na hitro popečejo na olju, pred tem pa ga je treba natreti s soljo, poprom, cimetom, kardamonom in mešanico allspice. Nato dodajo približno štiri skodelice vode in meso kuhajo približno 30 minut. Ko je kuhano, ga preložijo v drugo posodo, vodo pa prihranijo. Vso zelenjavo narežejo in posebej pražijo na olju. Nato v večjo posodo po naslednjem zaporedju v plasteh naložijo najprej krompir, nato jajčevce, tretja plast je piščančje meso, četrta in peta sta cvetača in korenje, nazadnje v posodo naložijo s kurkumo začinjeni riž. Pomembno je, da je piščančje meso na sredini med plastmi zelenjave. Nato dolijejo vodo, v kateri se je kuhal pi-



■ Ma'amoul so nekakšni praznični kolački, ki jih Palestinci pripravljajo za slavnostne priložnosti



■ Aish el saraya, sladica z mehkim sirom in mletimi pistacijami



■ Mariam al-Mughrabi je po arabskem običaju hkrati postregla vse jedi

ščanec, pri čemer mora biti riž prekrit z vodo, in nato vse skupaj na zmer- ni temperaturi kuhajo od 45 do 55 mi- nut. Ko je jed kuhana, jo v pokriti po- sodi pustijo počivati še deset minut. Nazadnje pokrovko zamenjajo z ve- likim krožnikom, posodo obrnejo in počakajo približno tri minute. Nežno potolčejo po posodi in jo previdno od- stranijo. Tako so sestavine na krožni- ku po obrnjenem zaporedju, zgornja zadnja plast, torej riž, je na krožniku spodaj, nato so zelenjava in piščanec in na vrhu krompir, ki so ga pred ku- hanjem v posodo naložili najprej. Ta- ka priprava se zdi zabavna, jed je za- nimiva in okusna, čeprav je za evrop- ski okus kombinacija krompirja in riža morda nekoliko nenavadna. Ob vseh jedeh smo pili doma pripravljene sok iz svežih pomaranč in limon.

Sladica, ki zdrži štiri tedne

Sladici, ki ju je pripravila gospa Mariam, sta bili aish el saraya in ma'amoul. Aish el saraya je nekakšen kruhov biskvit, za katerega uporabi- jo kose opečenca brez skorje, stepe-



■ Spremljiva jedi ni vino, ampak oslajeni sok iz svežih pomaranč in limon



■ Mariam al-Mughrabi z možem Davidom Cookseyjem.



■ Gostiteljica z eno izmed glavnih jedi kuftha bil tahini

no sladko smetano, ki ji neobvezno lahko dodajo tudi kremni sir ali sirni namaz (kakršen je na primer znamke Philadelphia), limonov sok, sladkor, rožno in običajno vodo ter mle- te pistacije. Z opečenecem obložijo dno ognjevarnega pekača. Pripravi- jo sladkorni sirup, in sicer tako, da vo- do, sladkor in limonov sok pri zmer- ni temperaturi kuhajo približno deset minut, nato pa dodajo rožno vodo. S tem sladkim sirupom prelijajo opeče- nec, ki se mora z njim v celoti prepo- jiti. Stepejo sladko smetano, ji po že- lji dodajo kremni sir in jo razmaže- jo po s sirupom namočenem in ohla- jenem toastu. Povrh potresejo zmle- te pistacije, zato je sladica prijetne ze- lene barve. Pred postrežbo jo ohladi- jo v hladilniku.

Ma'amoul je praznična sladica, ki jo države območja Levant pripravlja- jo na primer ob božiču in drugih pra- znikih. Izvirno se pripravlja s poseb- nima arabskima začimbama mesta- ka in mahlab, poleg njiju pa je zači- njena tudi z muškatinom oreščkom, janežem, cimetom, kardamonom in



Rožna voda iz vrtnic Rosa damascena (vrtnice iz Damaska) je med Arabci znana že več kot 1400 let.

soljo. Ma'amoul je nazorni in značil- ni primer, da v arabski (in še kateri) kuhinji v primerjavi s slovensko upo- rabljajo precej več začimb. Najprej je treba narediti testo, in sicer iz moke, mleka, masla, pecilnega praška, ro- žne vode, cimeta in kardamona. Za nadev uporabijo datlje brez koščic, zmlete pistacije, maslo, rožno vodo in sladkor v prahu. Moko dobro pre- mešajo s stopljenim maslom in to me- šanico pustijo počivati vsaj osem ur. Datlje segrejejo v pečici, toplim pri- mešajo maslo in janež. Mlete pistaci- je zmešajo z rožno vodo in sladkor- jem v prahu. Pred uporabo (torej že po tem, ko so moko z maslom naj- manj osem ur pustili počivati) meša- nici moko in masla dodajo rožno vo- do, sol, cimet, kardamon, mleko, sto- pljeno maslo, začimbi mestaka in mahlab (tudi če ju izpustimo, bo sla- dica še vedno uspela) ter muškatin orešek in zamesijo testo. Oblikuje- jo kroglice ali podolgovate hlebčke, v notranjost dajo majhno količino pri- pravljenih mešanice z datlji in pistacija- mi. Nato jih pečejo na pladnju v peči- ci pri 250 stopinjah približno 20 mi- nut. Pečeno pecivo se ohrani v zapri- ti stekleni ali kovinski posodi približ- no štiri tedne.

Nepogrešljivi vodi

Kakor je razvidno iz opisa priprave obeh sladici, ni v njih le veliko začimb, ampak sta uporabljene tudi pri nas dokaj neznani sestavini, rožna in cve- tna voda, ki ju v naših krajih ni mogo- če kupiti. Rožno vodo za kuhanje de- lajo iz cvetov rožnatih, dišečih vrtnic, ki dajo čudovit okus in zelo prepozna- ven vonj vsaki jedi, kateri jo dodajo. Rožna voda iz vrtnic Rosa damasce- na (vrtnice iz Damaska) je med Arab- ci znana že več kot 1400 let. V Siri- ji je po teh vrtnicah kraj Mezze blizu glavnega mesta Damaska, v Li- banonu pa so znani nasadi teh vrtnic in destilarne v kraju Bekaa Qsren- ba. Rožno vodo uporabljajo za izde- lavo slaščic, rožnega sirupa in slado- leda. Razen v kulinariki se uporabl- ja tudi v zdravilne namene, zlasti pri sončnih in drugih opeklinah. Razi- skave kažejo, da rožna voda pospešu- je obnovo celic in kože, zato se na pri- mer rožno olje iz Bukhare (zdajšnje- ga Uzbekistana) uporablja tudi v pro- izvodnji kozmetičnih izdelkov, zara- di omamnega vonja pa tudi pri izdela- vi parfumov.

Cvetna voda je brezbarvni in di- šeči destilat iz svežih cvetov oranžev- cev, ki rastejo na obalah Sredozem- skega morja in ponekod drugod. Sa- dež je podoben pomaranči, vendar ima grenak okus. Na območju Levant gojijo veliko citrusov, med njimi tudi grenke pomaranče, zato s tega obmo- čja prihaja odlična cvetna voda. Tudi ta se ne uporablja le v kulinariki, ampak tudi v zdravilstvu. Na Srednjem vzhodu jo dajejo otrokom in odraslim proti napenjanju in bolečinam v tre- buhu, delovala pa naj bi tudi kot bla- go pomirilo.



■ Glavne jedi v pečici: maqlooba in kuftha bil tahini



■ Maqlooba, glavna jed iz zelenjave, piščančjega mesa in riža basmati, ki jo jedo skupaj s solato in jogurtom



■ Arabeska paradižnikova solata

■ Tahini, pasta iz mletih in prepraženih sezamovih semen

