



È già sera quando arriviamo a Batroun, una cinquantina di chilometri a nord di Beirut, in Libano. Nell'attraversare le strade deserte della città vecchia, tra le saracinesche rotte e le porte di legno imbullonate del *souk*, illuminato da una luce fioca e immerso nel silenzio, provo una sensazione familiare. In Turchia usiamo l'espressione "vecchia terra" per riferirci a gente e luoghi con un passato, una storia, una memoria. E le mura di Batroun, all'interno delle quali ci troviamo, ne hanno viste sicuramente tante.

Man mano che ci avviciniamo alla Cattedrale di Santo Stefano, scorgo le acque scure del Mediterraneo e i resti delle mura fenicie che per millenni hanno difeso questa città di mare, un tempo fiorente. Bevo una limonata, a Batroun è un must, per prepararmi alla mia prima cena in Libano, e intanto ammiro le vecchie case in rovina, lasciandomi accarezzare dalla brezza morbida, quasi vellutata del sud del Mediterraneo. Ci dirigiamo a piedi verso una chiesetta sul mare, svoltiamo sulla destra, entrando in quello che sembra il parcheggio della casa a fianco e sbuchiamo di fronte a quello che avrebbe potuto essere un ricovero di pescatori, costruito lentamente e con dedizione negli anni: il ristorante di Maguy.



Chiesa di Santo Stefano a Batroun

Chez Maguy sul mare

CHEZ MAGUY SUL MARE

“E inventammo la nostra storia dal mare, o fu il mare a inventarmi una storia” dice Maguy, mentre sorseggiamo un *arak*, la tipica acquavite all'anice, servita con ghiaccio. Maguy, oggi sulla cinquantina, è figlia di un uomo che viveva del mare, un pescatore di spugne. Dopo la morte del marito, Maguy decide che anche lei guadagnerà da vivere col mare, pescando ricci e polpi, per venderli in paese. Qualche anno più tardi la gente inizia a chiederle “ma perché non li cucini tu?”. Il resto, poi, è storia. Un tavolo qui, un paio di tavoli nel soggiorno, si aggiunge un terrazzino sul mare e, piatto dopo piatto, la fama di Maguy si diffonde in tutto Mediterraneo come la migliore cucina di mare che si possa mai immaginare.

“La brace è sempre pronta” racconta, “mi alzo alle undici e metto su la carbonella, non ho il forno”. In genere la cena inizia con le insalate. Il *fattoush*, insalata a base di cetrioli, fagioline di menta, peperoni, ravanelli tagliati a pezzetti e conditi con sommacco e con un olio d'oliva verde, vivo, pulisce il palato. La *raheb salate*, invece, con le melanzane grigliate, ci introduce alle meraviglie del forno a carbone. Le capesante, condite semplicemente con menta, aglio e olio d'oliva e servite tiepide, quasi crude, hanno un sapore delicatissimo. I granchi locali grigliati possono benissimo fare a meno della fettina di limone con cui sono serviti: hanno carne tenerissima, succosa e salata, una vetrina dei sapori di mare mediterranei in tutta la loro fantastica semplicità.

I *firan*, che in arabo significa letteralmente ‘topolini’, sono invece pesciolini dorati e croccanti, serviti con salsa *tahini* benché anche loro non ne abbiano assolutamente bisogno. Il modo in cui tradizionalmente si mangiano i *firan* è tenendoli con le dita, testa e coda, lasciando la lisca intatta dopo averne strappato coi denti la carne bianca. Con il primo riesco a rispettare la tradizione, ma col secondo e col terzo non riesco a trattenermi e mangio anche la coda, croccante. Arriva un piatto a sorpresa, in omaggio a Tamar, che siede a tavola con noi, autrice della ricetta che Maguy ha inserito nel suo menu. Il *balamide*, un tonno rosso locale, viene servito crudo, tagliato grossolanamente, con minuscoli cubetti di zenzero fresco, sale marino e uno spruzzo di olio di sesamo. Si renderà necessario ordinarne un secondo giro per soddisfare il sano appetito dei nostri commensali. Mi abbandono sulla sedia di vimini decisamente vissuta, e mi riempio i polmoni della meravigliosa brezza del Mediterraneo, mentre ascolto l'infrangersi delle onde sulle mura fenicie e metto in bocca un *lokum* gommoso e aromatico. “Ho il mare nel sangue, non allontanatemi da lui”, ripete Maguy. E io la capisco.

La mia prima serata in Libano, nell'antica città di Batroun, si conclude piacevolmente allo Skipper, un locale per surfisti subito fuori dal centro storico. Christine, mia compagna di viaggio e guida, mi presenta quattro dei suoi amici, tutti surfisti, che si rilassano tra un whiskey e un'Ar-maza, la lager libanese. Chiacchieriamo di tutto, entriamo subito in sintonia, come tra persone con una storia comune. “Non siamo arabi, siamo *arak*”, scherza uno dei ragazzi, Maurice, e tracanna il suo whiskey, ordinandone un altro senza perdere tempo. Ridiamo, ma l'argomento è interessante, quello dell'essere Arabi nel caleidoscopio di culture del Libano.

L'OMBELICO DEL MEDITERRANEO L'ombelico del Mediterraneo



Wael Lazkani del ristorante JAI

ziale, anche in stato di allerta. Citando Ghassan Tuani, hanno conosciuto guerre, dichiarate contro e da altri paesi, che si sono combattute sulla loro terra e sono consapevoli che la pace, in Libano, è sempre precaria e che ogni momento è quindi quello giusto per godersi la vita.

La mia guida alla scoperta dei tesori gastronomici di Beirut sarà Wael Lazkani, un giovane chef libanese piuttosto incuriosito dalla cultura gastronomica asiatica. Wael si sta facendo conoscere in Libano come il talento che, al JAI, il locale con un unico tavolo, reinterpreta le tradizioni asiatiche impiegando prevalentemente ingredienti locali. Assaggerò la sua cucina in un secondo momento, ora mi accompagna a fare una vera prima colazione libanese.

“Il Libano è l'ombelico del Mediterraneo”, scrive Kamal Mouzawak nella guida di Carole Corm *Beirut: A Guide to the City*, una pubblicazione imperdibile per chi è curioso di conoscere tutti gli aspetti della più grande, e diversa, città del Libano. Con le miriadi di comunità religiose e ben diciotto sette, tra cui Sunniti, Sciiti, Cristiano-maroniti, Cristiano-ortodossi e i misteriosi Almohadi, più comunemente chiamati Drusi, e una geografia che si spinge dal mare all'interno, abbracciando i rilievi del Monte Libano e la fertile Valle della Bekaa, il cibo libanese non può certo essere solo *hummus* e *shawarma*, benché ci sia sempre *hummus* in abbondanza per tutti.

La mattina dopo, di buon'ora, prendo un taxi da Batroun a Beirut, non senza aver assaggiato un *mamoul*, un biscotto fatto in casa con un ripieno di datteri tritati, accompagnato da una tazzina di the turco, molto comune anche in Libano, che mi aiuta a svegliarmi. In auto ci allontaniamo dal distretto di Batroun, attraversiamo un *checkpoint*, attualmente operato dall'esercito libanese e un tempo da quello siriano durante l'occupazione libanese. I militari siriani non possono più entrare in territorio libanese, ma la loro influenza, come anche gli attuali disordini che imperversano in Siria, incombono sui vicini. Eppure i libanesi hanno una *joie de vivre* del tutto spe-

Beirut è una città complessa e alquanto caotica, che sembra oscillare tra passato, presente e un futuro ideale.



Moschea Mohammad el Amin

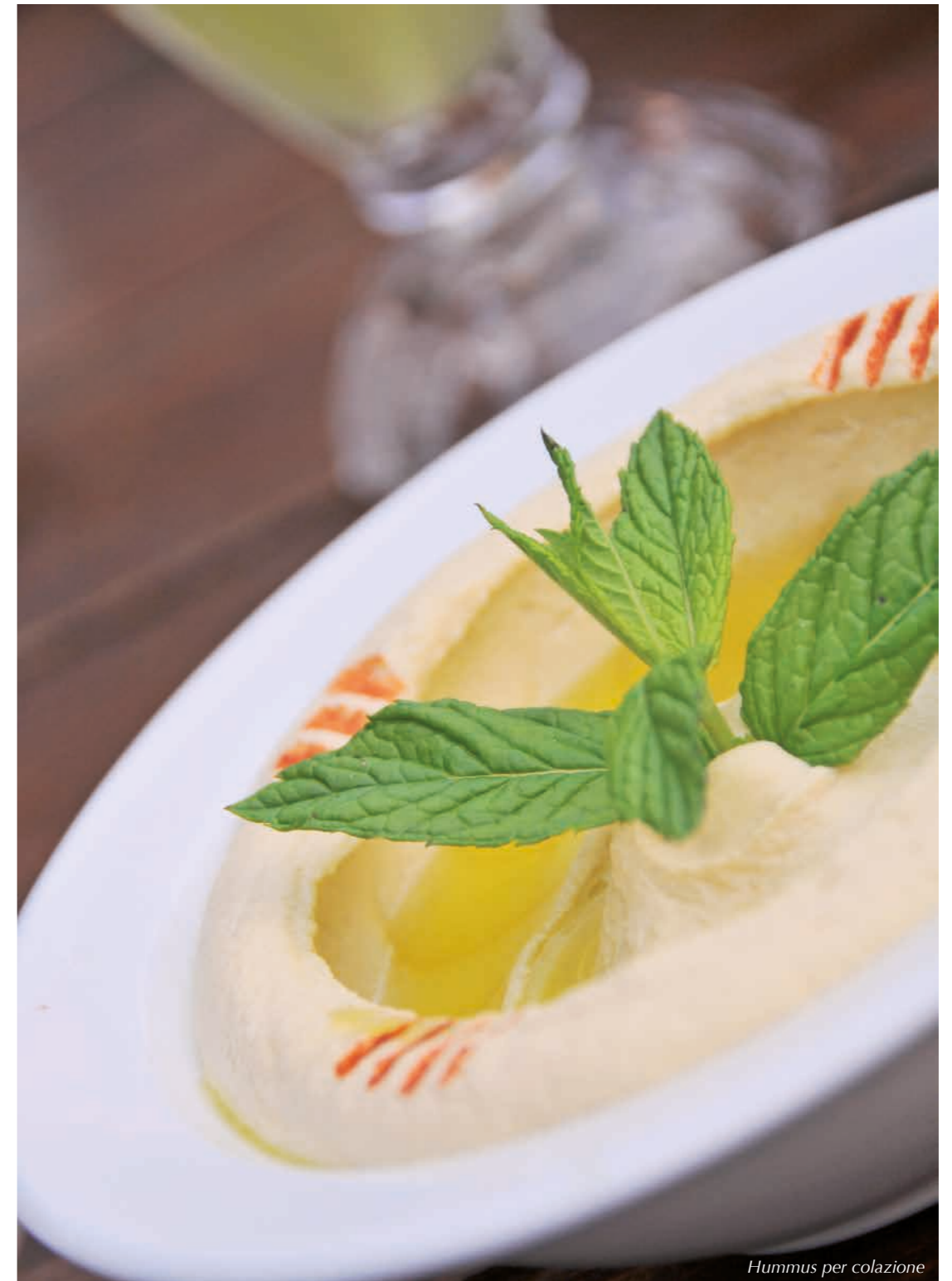
LA PRIMA COLAZIONE LIBANESE

La prima colazione libanese

“Dottorato in *Foul*, master in *Hummus*, laurea in *Fatteh*”: sono i titoli ostentati sulla semplice porta a vetri di Le Professeur, due passi dalla strada principale, Mar Elias. Per primi arrivano i *kabiss*, i sottaceti libanesi, insieme a un piatto di verdure crude, tra cui una cipolla sbucciata, foglie di menta, coriandolo, ravanelli e un pomodoro che accompagneranno la ricca tradizionale colazione libanese. Ed ecco il *foul*, un piatto fatto con fave emulsionate, insaporite con cumino e decorate con ceci bolliti perfettamente integri. Pur essendo considerato in Medio Oriente un piatto povero, un buon *foul* richiede comunque perizia, e conoscerne i segreti è motivo di orgoglio, sottolinea Wael. Bisogna saper emulsionare a regola d'arte, cuocendo le fave a fuoco lento per diverse ore. Il risultato è un piatto dal gusto deciso, semplice, molto denso, che si mangia portandolo alla bocca con un pezzo di *pita*. Il *fatteh* è un piatto a strati, la base è costituita da una sfoglia di *pita* croccante e, via via, nell'ordine: un passato denso di ceci bolliti con l'aglio, lievemente aciduli, uno strato di yogurt vaccino spesso, anacardi tostati (o in alternativa pinoli), il tutto tenuto insieme da un burro aromatico fuso, delizioso, con un retrogusto persistente. Segue il *mousabha*, ceci bolliti nella loro acqua, serviti con salsa *tahini*, aglio e limone, tradizionalmente decorati con menta fresca e cipolla. Per ultimo l'*hummus awarma*, ricco e denso, annegato nel grasso fuso di carne d'agnello, l'*awarma*. “A Beirut, si finisce sempre il pasto con un'oliva”, mi spiega Wael. Dopo aver quindi intinto il cucchiaino nella tazzina di sciroppo di carruba e *tahini*, dolce tipico del Monte Libano, faccio saltare in bocca un'oliva verde.



Sottaceti chez Le Professeur



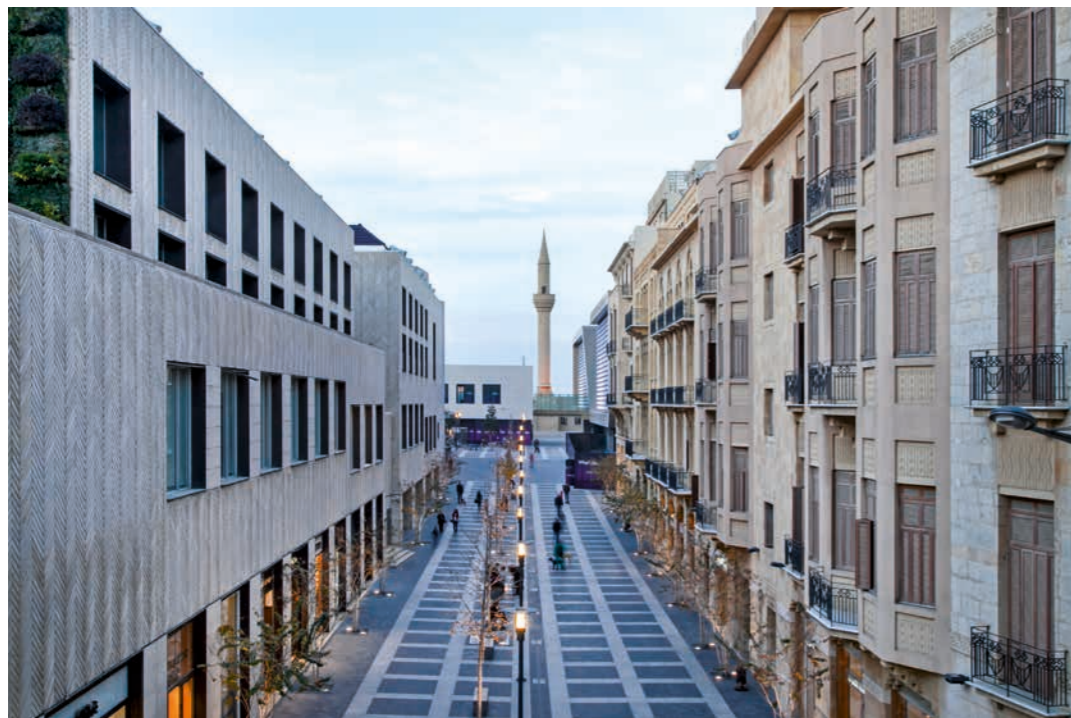
Hummus per colazione

I libanesi hanno una joie de vivre del tutto speciale, anche in stato di allerta.

IL NUOVO E L'ANTICO, I QUARTIERI DI BEIRUT. *Il nuovo e l'antico, i quartieri di Beirut...*



Un interno tradizionale libanese



Il distretto centrale di Beirut



Lahmeh ba'ajin in preparazione da Ichkhanian

Beirut è una città complessa e alquanto caotica, che sembra oscillare tra il suo passato, il suo presente e il suo futuro ideale. Quale sia tuttavia il suo futuro ideale rimane un concetto variabile, che cambia in base all'interlocutore. Solidere, la società fondata dal primo ministro Refik Hariri, rimasto vittima di un attentato nel 2005, per il recupero del centro storico, si sta occupando della ristrutturazione di quest'area della città, fino a pochi anni fa scenario di guerra, per trasformarla in un quartiere "moderno". L'Uovo, la carcassa di un fabbricato di cemento a forma di bolla, è ancora in piedi, a tener viva la memoria del passato.

Il quartiere di Zokak Al Blat, appena fuori dal centro, appartiene ancora al passato della città. Le case libanesi tradizionali sopravvissute dalla fine dell'800, costruite con arenaria locale e con ampie finestre a trifore, sembrano lottare nostalgicamente contro il cambiare dei tempi. Ichkhanian, il forno armeno, sorge in una stradina dove lo Ziade Palace e l'Heneine Palace, due residenze di incomparabile bellezza ormai fatiscenti, cercano di resistere alle cicatrici di guerra, al desiderio di un nuovo sviluppo e all'arrivo dei nuovi abitanti, i profughi.

Negli stessi locali fin dal 1946, l'Ichkhanian ha nel *lahmeh ba'ajin* il suo indiscusso cavallo di battaglia. Questa sorta di focaccia viene preparata in tutto l'arco della giornata da quattro uomini, sotto la guida di Azad, che ha assunto le redini del locale dopo la morte del marito, nel 1984. A dispetto della sua statura minuta, Azad riesce a incutere una certa soggezione. Assaggiamo i tre tipi di *lahmeh ba'ajin*, fatti secondo la tradizione armena: quella con la carne tritata, la versione vegetariana con funghi, peperoni e cipolla, e quella della regione nord, con carne tritata e sciroppo di melograno, asprigno e particolare. Ci beviamo su un *ayran*, la bevanda a base di yogurt naturale. Finito di mangiare, Azad e io ci mettiamo a parlare. Le basta sentire che sono turca per lanciarsi a parlare la lingua di mia madre e subito mi mostra i *manti* e i *su boregi*, due ricette tradizionali dell'Anatolia, che Azad prepara e vende pronti da cuocere.



Michel Aramouni a La Boubouffe

Un altro dei più antichi santuari gastronomici di Beirut è il La Boubouffe, dove dal 1976 si serve cucina libanese e internazionale nel quartiere di Ashraifeh. Michel Aramouni è alla guida del locale fin dalla sua apertura, e la sua carne e il suo pollo *shawarma* godono di una fama indiscussa, nonostante il La Boubouffe abbia dovuto di recente lasciare la sua sede originale per lasciare spazio a un progetto di sviluppo. Il ristorante è oggi sulla Avenue Charles Malek, dove continua a portare avanti i suoi successi. "Quando mi sono trasferito, ho pianto", dice Aramouni, "Abbiamo chiuso una sera nei vecchi locali, e la mattina dopo la cucina era già in funzione qui". La carne di manzo marinata e le striscette di pollo cotte lentamente su spiedini che girano sulla brace vengono avvolti in una *pita* bianca, la carne di manzo con cipolle crude, prezzemolo e pomodoro, il pollo, invece, condito con una stuzzicante salsa all'aglio. Entrambi sprigionano un profumo dolce, delicato, indescrivibile. "È il *mastika* greco" ammette, "sono l'unico a usarlo". La carne viene lasciata marinare ventiquattr'ore, poi, una volta messa sullo spiedo, viene irrorata con il *mastika* prima di essere cotta. "Non ho un cuoco, sono io lo chef. Qui usiamo solo le migliori materie prime locali che riusciamo a trovare". Un po' come Maguy, Aramouni aggiunge orgoglioso: "A La Boubouffe non abbiamo congelatore". Quella sensazione di dolcezza della carne mi prepara alla dolcezza del *café blanc*, la bevanda calda tradizionale, preparata con *mazaher*, acqua di fiori d'arancio e servita come digestivo.

SOUK EL TAYEB E IL TAWLET Souk el Tayeb e il Tawlet



Fadia Chaptiny e le delizie di Tripoli a Tawlet

Se vi capitasse di chiedere a Beirut dove assaggiare una buona cucina tradizionale e regionale libanese, verrete con ogni probabilità indirizzati al Tawlet, nel quartiere emergente di Mar Mikhael, a est del più modaiolo Gemmayzeh. Il Tawlet, per usare le parole del suo fondatore, Kamal Mouzawak, “è un locale contadino, dove ogni giorno cucina una donna diversa, di un diverso villaggio del Libano, come fosse nella cucina di casa sua, tutto qui”. Non ama che si definisca “ristorante”, il Tawlet è infatti solo una delle numerose iniziative del Souk el Tayeb, l’organizzazione fondata da Kamal. Tutto è iniziato con l’apertura del primo mercato contadino, nel 2004, chiamato anch’esso Souk el Tayeb, che oggi è palco di diversi eventi, festival gastronomici, negozi contadini, attività di educazione alimentare. Più di recente è stato aperto un secondo locale, il Tawlet Ammiq nella Valle della Bekaa. Kamal dice che il Tawlet di Beirut è “nazionale, per cuochi e ricette di tutto il Libano, mentre al Tawlet Ammiq ci lavorano solo persone della Valle della Bekaa. Le ricette, gli ingredienti, riflettono quindi un carattere più tipicamente regionale”.

Prima di pranzare al Tawlet, partecipo a una riunione organizzata dall’Alto Commissariato delle Nazioni Unite per i Rifugiati in collaborazione con il Souk el Tayeb. Sono ventisette le profughe siriane, ora residenti a Beirut, che incontrano per la prima volta Kamal e la sua collega. Dopo una breve presentazione delle attività del Souk el Tayeb, Kamal chiede alle donne di presentare i loro piatti forti in cucina. Vincendo poco a poco la loro timidezza, le donne iniziano a enumerare piatti e ricette, commentano le diverse varianti e rivelano l’un l’altra i propri segreti ai fornelli. Scopo di questo e dei prossimi incon-



L’interno del ristorante Tawlet

tri è far sì che le donne acquisiscano una maggior autostima, migliorando le condizioni di vita grazie alle loro capacità di cuoche e organizzando attività che permettano loro di guadagnare. Souk el Tayeb non è nuovo a questo tipo di attività, in passato aveva organizzato l’Atayeb Falastine, un menu di ristorazione a base di piatti tradizionali palestinesi preparati dalle donne palestinesi nei campi profughi. Mentre ci avviamo al Tawlet per il pranzo, Kamal mi dice “Ho già individuato sei donne che sarebbero in grado di cucinare al Tawlet oggi stesso. Con il tempo ho sviluppato un intuito, so riconoscere a naso i cuochi migliori. Te ne accorgi subito dal modo in cui parlano di cibo”. Ma non è solo una questione di cucina, per Kamal, si tratta di imprenditoria sociale di cui, insiste, il Libano ha un bisogno impellente. “Come possiamo tutti noi diventare maggiormente consapevoli, responsabili, aggiungere quella goccia in più in grado di produrre il cambiamento?”.

Durante la mia visita al Tawlet, trovo ai fornelli dell’*open kitchen* Fadia Chaptiny, intenta a preparare i piatti della sua Tripoli. Il pranzo viene servito a buffet, su due banconi d’acciaio colmi di leccornie del nord del Libano. “Dalle 13 alle 16 la cucina sta dietro il bancone, serve proprio come se avesse ospiti a casa sua”, mi spiega Kamal. Mi trovo davanti: *mjadra*,



Preparando man'ousheh



L'esposizione di Mouneh a Souk el Tayeb

un piatto a base di lenticchie con aglio, cipolla e riso, servito con yogurt o insalata; fagioli con cipolle caramellate, bietola, coriandolo, aglio e cipolla; formaggio *shanklish* con pomodori ciliegini, e *Daoud Pasha*, polpette di carne profumate alla cannella, con una crema *tahini* e cipolla bianca, cotte in succo di arancia e limone, insieme ad altri piatti tipici della cucina di Tripoli. La cucina di Tripoli fonde sapori agri e piccanti, utilizzando legumi, cereali, proteine e dolci. Per accompagnare il pasto, ordino un *mawared*, distillato di acqua di rosa di Damasco con una punta di zucchero, che mi disseta e rinfresca. A pancia piena mi lascio invitare da Fadia, insieme a Wael, per osservarla mentre prepara il *tajen samak*, un pesce a carne bianca cotto nel *tahini*, servito con mandorle tostate, pinoli, anacardi e uvetta. L’odore della pietanza appena sfornata è a dir poco eccezionale.

UN ASIATICO A BEIRUT: JAI Un asiatico a Beirut: JAI

Dal canto suo, Wael Lazkani usa ingredienti locali e rivisita piatti asiatici. “Preparo ciò che amo mangiare”, confessa. “Non si tratta di una riduzione della cucina asiatica, ma piuttosto di diversità e abbinamenti, e si finisce con l’aver aromi veramente diversi”. Dopo sette anni trascorsi a studiare e cucinare piatti asiatici, Wael torna a Beirut e nel 2010 apre il JAI. “L’idea era di un locale quanto più piccolo possibile, per poter lavorare davvero sul cibo, usando principalmente prodotti locali, e lavorando vicino ai contadini, con un unico tavolo da servire”. Tra i trentacinque piatti sul menu, provo gli involtini estate di gamberetti, serviti con salsa *chili* fatta in casa, e preparati con i gamberetti pescati sulla costa settentrionale del Paese; l’insalata *Thai* con carne lasciata marinare settantadue ore nel tamarindo, speziata e succosa, condita salsa *chili* al limone e, infine, il *pad thai*. Wael mi spiega che in genere i libanesi non amano lo *zankha*, l’odore che rimane nella padella dopo che si è fritto un uovo che, spiega divertito, è esattamente lo stesso aroma della salsa di pesce. Piuttosto che friggere l’uovo con i *noodle*, quindi, Wael opta per un’omelette alla giapponese, servita direttamente sui *noodle*. Il risultato è una rivisitazione del *pad thai*, con meno salsa di pesce, meno salsa *chili* e molto più tamarindo.

Il primo mercato contadino di Beirut riunisce produttori di diverse sette e regioni del Paese, che hanno pagato tutti con il loro sangue il prezzo della guerra civile in Libano.



Oum Ali che prepara il suo pane

FATE IL CIBO NON LA GUERRA Fate il cibo non la guerra

Mona el Dor, o *Oum Ali*, ‘la mamma di Ali’, come viene chiamata dopo aver dato alla luce il suo primo figlio maschio Ali, è una donna sciita forte, scura, originaria del sud del Libano. Nel 2006, a seguito dell’attacco israeliano, *Oum Ali* è dovuta scappare, trasferendosi, insieme alla famiglia, nella periferia di Beirut, in un quartiere a predominanza cristiana, dove ancora vive. Prepara a casa pane e biscotti, che vende al Souk el Tayeb. Kamal, durante sua presentazione al MAD Camp, nel 2011, ha affermato che “*Oum Ali* prepara il miglior pane del mondo”. In famiglia, cinque persone, è lei che mantiene tutti: si sveglia alle 5 e lavora fino al tramonto, con l’aiuto della figlia Zahra. Durante la mia breve visita mi mostra come si prepara il pane secondo la tradizione di Majdl Zoun, sua città natale, proprio come glielo ha insegnato la nonna e come continua ancora oggi a impastarlo. A quattro diversi tipi di farina - grano integrale, mais, orzo e avena - per aromatizzare il pane aggiunge fiocchi d’avena, anice e semi di girasole. Il suo *kishk al fokara*, una preparazione a base di *bulgour* fermentato, conservato in olio d’oliva assumendo un sapore del tutto simile al *labneh* di capra, è stato tra l’altro anche nominato Presidio Slow Food. Dopo averla aiutata a preparare il pane dolce con lo sciroppo di melograno, le prometto di passare al Souk per assaggiarlo l’indomani mattina.

L’ultima mattina arrivo nella zona dei mercati di Beirut, nel centro della città, trovo subito il Souk el Tayeb, una fila di bancarelle di produttori che si staglia contro una meravigliosa quanto fatiscente costruzione di arenaria bucherellata dai proiettili, infuocata dal sole già alto del Mediterraneo. “Fate il cibo, non la guerra”, è il motto del primo mercato contadino



L’insalata Thai di JAI



Il pane dolce con lo sciroppo di melograno



Kamal Mouzawak

di Beirut che riunisce produttori di diverse sette e regioni del Paese, che hanno pagato tutti con il loro sangue, lottando gli uni contro gli altri, il prezzo della guerra civile in Libano. *Ta-yeb* significa buono e riferito a una persona, significa di buon carattere. Il mercato è diventato un appuntamento settimanale che permette non solo di consolidare rapporti tra produttori e consumatori, ma anche tra produttori di diverse etnie e religioni, favorendo rapporti duraturi. A Kamal piace definirlo punto di incontro. Mi trova d'accordo. Vado a fare un saluto a *Oum Ali* e Zahra, e mi viene subito offerto un pezzo del pane che io stessa avevo aiutato a preparare, e un *man'ousheh* appena sfornato. Parte della tipica colazione libanese, il *man'ousheh* è una pasta schiacciata, cotta su una piastra tonda, convessa, il *saj*, e spalmato con *labneh* piccante, una via di mezzo tra uno yogurt e un formaggio cremoso fresco, farcito con foglie di rucola tritata e formaggio bianco e infine arrotolato. Lo divorò e dalla bancarella a fianco mi invitano ad assaggiare anche un *jallab*, il succo di dattero. Per chiudere in dolcezza la colazione, un dolcetto di marzapane a forma di bocciolo di rosa aromatizzato con acqua di fiori d'arancio e dei fichi verdi dell'orto dello Sceicco druso Abraham. Lo sceicco, nel tipico *shalwar* nero, camicia nera e copricapo bianco, mi dice divertito "questi sono tuoi", alludendo a un'eredità ottomana.

Prima di ripartire, *Oum Ali* mi mette in mano un sacchetto di pane fatto in casa, "da portare a casa per farlo assaggiare", e la sua rivisitazione della crema da spalmare al cioccolato, dolcificata con sciroppo di carruba al posto dello zucchero. Prendo una bustina di *za'atar*, miscela di erbe regionali, semi di sesamo e sale da miscelare con l'olio d'oliva e da usare per condire il pane di *Oum Ali*. Lancio un ultimo sguardo alla sontuosa esposizione di *mouneh*, a tutte le varietà di verdure stagionali, al *labneh*, al *bulgour* fermentato e conservato sott'olio e mi congedo da Beirut, e dal Libano.



Pastificio dei Campi
GRAGNANO



www.pastificiodeicampi.it

+40° 42' 26.04", +14° 30' 50.55"

