



ISRAELE

Obiettivo cibo, gastronomia
e ricette

Editoriale

Prima di tutto, dobbiamo fare una premessa: non esiste un'unica cucina israeliana. In quanto paese di immigrati, il retaggio culinario di Israele è incredibilmente variegato: tanto lo houmous che i falafel, tanto le cotolette impanate che lo shakshuka sono considerati piatti nazionali.

Nelle ricette israeliane troviamo influenze francesi ed irachene, marocchine e dell'Europa orientale. La kasherut prevede una netta separazione tra i prodotti di carne da quelli di latte. Ad esempio, non tutti gli animali (il maiale e i frutti di mare sono vietati) possono essere consumati. Forse è per questo che gli israeliani hanno tanta fantasia: Israele annovera il più alto

numero di vegani al mondo e basta andare al mercato per vedere quanto il pubblico sia interessato ai nuovi legumi e spezie. Nulla di strano, dunque, che solo a Tokyo e a New York si contino più sushi bars che a Tel Aviv per numero di abitanti.

Questa pubblicazione non si limita a farvi conoscere i diversi tipi di cucina del Paese, tramite i suoi ristoranti, i suoi piatti, i suoi spuntini e suoi chefs, ma deve permettervi, tramite le sue ricette, di scoprire l'appagamento che si prova gustando «un boccone» dalla Terra Promessa.





Cosa mettiamo in pentola? Tutto tranne le conserve.

Di fronte al villaggio di Beth'lehem Haglilit si estendono vasti prati verdi, sui quali sorge la fattoria di spezie della famiglia Zithershpieler. I loro prodotti sono venduti non solo in Israele, ma anche in Germania e in Inghilterra. Le miscele di spezie sono particolarmente richieste, sia che vengano utilizzate come thé medicinali, sia per aromatizzare il pesce alla marocchina. Non v'è nulla di strano, gli israeliani cucinano utilizzando molte spezie. Coriandolo, prezzemolo, paprika, origano, cumino, zaatar, menta e rosmarino trovano tutti posto nei piatti israeliani.

Per capire veramente l'importanza delle spezie nella cucina israeliana, basta fare un giro in uno qualsiasi dei mercati delle città principali. Si trova di tutto e molti chefs realizzano i menu a seconda dei prodotti che trovano giorno per giorno. Da notare che, in Israele, anche tra chi apprezza la cucina, le conserve non sono ben viste.

I mercati più belli sono a Gerusalemme (Ma'hane Yehuda) e a Tel Aviv (Shuk Ha-Carmel).



Fattoria delle spezie di Beth'lehem Haglilit
<http://www.derech-hatavlinim.co.il/storeseng.asp>



La famosa prima impressione – gli antipasti israeliani.

Immaginate di essere in un ristorante di carne ma, nonostante l'aspetto molto invitante del filetto fresco alla brace, rosa all'interno e dal profumo delicato che sta per essere servito, non avete assolutamente più appetito. Perché? Semplicemente perché gli antipasti israeliani sono assolutamente divini.

I clienti dei numerosi ristoranti alla griglia ne sanno qualcosa. Prima del piatto principale vengono servite una gran varietà di insalate e antipasti: passata di pomodori e coriandolo, falafel, melanzane fritte, carote piccanti, cetrioli all'aneto, cavolo rosso con maionese, patate, insalata di uova e cavolo, crema di melanzane, formaggio halloumi, legumi marinati e, naturalmente, houmous e tehina. Dato che il tutto è servito con la pita appena sfornata, ci si sazia con queste delizie e non si ha più fame quando arriva il piatto principale.

Ristorante alla griglia Itzik Ha Gadol (in italiano: il grande Itzik) di Jaffa
<http://www.itzikhagadol.co.il/en>





Beteavon (buon appetito in ebraico). Il piatto principale la dice lunga sulle origini dello Chef.

Un piccolo indovinello: vi propongono riso con frutta secca, kebbes rosse e bianche ed un ragu di bamieh (con i gombos)... quindi siete da israeliani di origine irachena.

Se vi servono il couscous, il pesce piccante cotto con il coriandolo e delle salsicce piccanti, i vostri ospiti sono di origine marocchina. Se vi offrono la carpa ripiena (gefilte Fisch) e brodo di pollo con i Matzeknoedel (palline di matzà) è chiaro che vi trovate a casa di israeliani originari dell'Europa dell'Est.

Potremmo continuare questo giochetto all'infinito. Oltre ai piatti classici, come le cotolette impanate, i peperoni ripieni e gli spiedini di pollo, sulle tavole degli israeliani si può trovare un'infinita varietà di piatti. Molte famiglie yemenite, etiopi, dal Myanmar o russe sono rimaste fedeli alle ricette tradizionali dei loro avi e, soprattutto il venerdì sera, all'entrare dello Shabbat, i tavoli sono ricoperti di cibo.





Il dettaglio più gustoso... i dessert israeliani.

Per tanto tempo, i dessert non hanno giocato un ruolo importante nella cucina israeliana, concentrata soprattutto sugli antipasti e sul piatto principale. E non dimentichiamo i problemi che pone la kasherut, cioè dopo un piatto di carne si possono consumare solo piatti parve (che non contengono latte o derivati). Tuttavia oggi i buongustai possono apprezzare, nel giusto modo, la buona pasticceria ed il cioccolato di qualità (sia quello al latte che quello «parve»).

Per merito dei numerosi immigrati francofoni, i macaroni (la pasta) e la «crème brûlée» stanno diventando dei pilastri della cucina israeliana. Per contro, i desserts arabi tradizionali, come il malabi e il knaffé sono apprezzati quanto il baklava. Con ingredienti come la halva, la tehina, l'arak e l'olio di oliva, i migliori chefs realizzano dei dessert interessanti e sorprendenti, proprio come il Paese.





La cucina di strada, detta anche cibo di strada.

Da Hazan, a Haifa, la coda alla cassa è sempre molto lunga, così come al n. 2 di via Tchernikowsky a Tel Aviv, dove la folla si accalca sullo stretto marciapiede. Per contro, da Abu Lafia di Jaffa le cose serie cominciano la sera. Cosa hanno in comune questi tre locali? Sono le stars della cucina di strada.

Gli israeliani amano il cibo di strada. Dal falafel al sabich, per non parlare di houmous o schawarma, la cucina di strada offre tutto ciò che la gente vuole, senza tralasciare le insalate appena tagliate e le verdure marinate come carote e cetrioli. E quando, appoggiati al banco, si osserva la cura con la quale la pita appena uscita dal forno viene riempita con i diversi ingredienti – per il sabich per esempio, si tratta di uova, melanzane, patatine fritte, insalata e molta tahina, si capisce l'entusiasmo degli israeliani per questo tipo di cibo, che permette, per la modica cifra di circa 25 shekels (6 CHF, 5.90 EUR), di gustare la quintessenza della cucina israeliana.

Che si tratti di un «buco nel muro» (così si dice in ebraico) o dalla versione gastronomica del celebre chef Eyal Shani, è indispensabile gustare in Israele la cucina di strada.



- Shawarma Hazan, Yafet 140, Haifa
- Sabich Tchernikowsky, Tchernikowsky 2, Tel Aviv
- Abu Lafia Bakery, Yefet 7, Jaffa
- Falafel Shalom, Betzalel 34, Gerusalemme
- Miznon, by Eyal Shani, King George 30, Tel Aviv

I migliori ristoranti del Paese

In Israele c'è una gran quantità di ottimi ristoranti: si può mangiare dal mattino alla sera senza essere guardati male da nessuno. A parte qualche trappola per turisti, sul lungomare di Tel Aviv, o nella Città Vecchia di Gerusalemme, non c'è rischio di sbagliarsi quando si entra in un ristorante. I ristoranti israeliani servono i piatti cucinati freschi di giornata, spesso con ingredienti che vengono direttamente dal mercato, risultando al contempo sia leggeri che abbondanti.

Generalmente si può parlare di una cucina moderna e spesso molto creativa.

Il turista che resta poco tempo nel Paese dovrebbe concentrarsi su questi ristoranti, per assaporare fino in fondo tutti i sapori della cucina israeliana.

Machneyuda, Gerusalemme

Quando gli chefs e gli aiuto cuochi propongono ai commensali un concerto per cucchiari di legno in si bemolle su pentole, la serata al ristorante Machneyuda si trasforma da super a fantastica. Questo piccolo valore aggiunto non deve però far dimenticare l'eccellente qualità dei piatti. La casa cucina ciò che è stato appena comprato al mercato: dal hamshuka (houmous e carne) al gelato alla tahina, il Machneyuda propone il meglio del meglio della cucina israeliana.

Beit Yaakov 10, Gerusalemme
<http://www.machneyuda.co.il/en>

Shiri Bistro, Rosh Pina

In una giornata limpida, la vista sul lago di Tiberiade è magnifica e la si può ammirare degustando uno squisito vino israeliano e sgranocchiando fichi secchi. Da Shiri, nella pittoresca città di Rosh Pina sembra, a volte, che il tempo si fermi e non soltanto per il cibo così saporito da indurirti a non guardare l'orologio. La passeggiata post-pasto è particolarmente piacevole in questo affascinante villaggio di artisti.

<http://www.pinabarosh.com/engBistro.htm>





Helena, Caesarea

A Elena, la donna più bella, è dedicato uno dei migliori ristoranti d'Israele. Situato di fronte al mare, che si agita sotto il locale, si scelgono calamari su un letto di zaatar e labne oppure carpaccio di pesce con un sorbetto di arak. La cosa migliore è scegliere tra le due opzioni e concentrarsi sulle due cose più importanti: mangiare e ammirare il mare.

<http://www.hellena.co.il/?categoryId=99492>

Regina, Tel Aviv

In una città così vivace quanto Tel Aviv, talvolta si ha bisogno di rilassarsi. La cosa migliore, allora, è andare da «Regina». Potrete ammirare sia l'arredamento caratteristico di un edificio mediterraneo del 19° secolo, sia gustare la quintessenza della cucina israeliana. Dal goulash ungherese alle borrekas ripiene, passando dal pesce marocchino, il «Regina» propone tutti i piatti che bisogna assolutamente assaggiare quando si è in Israele. Kosher.

<http://www.reginabarandrestaurant.rest-e.co.il>



Questi gli chefs che influenzano la cucina israeliana.

Ruth Sirkis

la prima donna della cucina israeliana

Si può dire, senza esagerare, che Ruth ha avuto una grandissima influenza sulla cucina israeliana. Il suo libro «The kitchen with love» (La cucina con amore) apparso 40 anni fa, è stato il primo di questo genere in Israele. Sono state vendute più di un milione di copie cui hanno fatto seguito numerosi altri libri, tra gli altri anche sulla cucina svizzera. La «Pizza Pita» e «l'oeuf dans le nid» (l'uovo nel nido) che troviamo sul suo libro di cucina per bambini, sono dei classici in Israele. Comunque, Ruth Sirkis, che ha fondato una casa editrice insieme al marito e che si considera più un'imprenditrice che capo cuoco, continua a scrivere. La sua ultima pubblicazione si intitola «Asia with love» (Asia con amore).

https://en.wikipedia.org/wiki/User:Sir_kiss/Sandbox

Tom Franz

immigrato, cuoco, kosher

La storia di Tom Franz è quella di un fenomeno. Nato in Germania, è immigrato in Is-

raele nel 2004 e si è convertito all'ebraismo. Arrivato in finale a «Master Chef», il numero di spettatori israeliani è aumentato considerevolmente. Ha ottenuto la vittoria con un pasto kosher, presentato ad un pubblico che ha raggiunto il ragguardevole indice di ascolto del 52%. Il miscuglio di cucina tedesca ed ebraica dona nuova importanza alla cucina ashkenazita, che generalmente sfigura nel confronto con l'originalità dei piatti orientali. Franz si considera come l'ambasciatore culinario delle due correnti, ma al di là delle sue origini questa è la miglior prova che la cucina kosher può essere deliziosa.

<https://www.facebook.com/pages/Tom-Franz-MasterChef/203491749789978>

Mi'hal Ansky

la donna dei migliori ingredienti

Mi'hal Ansky ha decisamente rivoluzionato il concetto tradizionale dei mercati israeliani aprendo, sei anni fa, il primo «mercato degli agricoltori» nel porto di Tel Aviv. La cucina è stata sempre la sua grande passione. A 16 anni scriveva la sua prima rubrica di cucina. Ha ottenuto un master in gastronomia e, da

Ruth Sirkis

Tom Franz

Michal Ansky



parecchi anni, fa parte della giuria di «Master Chef», la trasmissione culinaria più seguita in Israele. Con il titolo «Mi'hal cucina kosher», pubblica regolarmente, su YouTube, delle video che mostrano come preparare i piatti più ghiotti, tra cui la pasta di mandorle, la hallah o il dukkab, un miscuglio di spezie egiziane. Anche il suo ultimo progetto è ambizioso: aprire un mercato degli agricoltori kasher in piena Manhattan.

Mercato degli agricoltori nel porto di Tel Aviv
<http://shukhanamal.co.il/about-shuk-hanamal/>

Christian Bindella il gastronomo venuto dalla Svizzera

Christian Bindella è un ospite nato. Bisogna vederlo mentre sorveglia il suo ristorante a Tel Aviv e guarda tutto, spiega tranquillamente il menu ai clienti per poi agitarsi improvvisamente nel momento in cui vengono effettuate le ordinazioni e consiglia: «dovete assolutamente assaggiare l'insalata di cavolfiore».

Christian Bindella fa tutto con passione ed il successo di questo trentenne, discendente dalla celebre famiglia di gastronomi svizzeri, gli dà ragione. In un solo anno il suo ristorante è diventato un «must» che raccoglie consensi e si è visto attribuire il premio per il design.

Christian Bindella



Basta osservarlo a tarda sera, quando assaggia i piatti preparati dal suo chef Roy Soffer per capire che essere andati nel suo ristorante è stata una buona scelta.

Bindella Restaurant Tel Aviv
<http://www.bindella.co.il/en/>

Du'hul Safdi

Abu Duchul, aprendo il suo ristorante «Diana» a Nazareth ha coronato il suo sogno nel cassetto, sarebbe fiero di suo figlio: Du'hul Safdi, che gestisce il locale dal 1993, ha dato un nuovo slancio. Per lui è normale utilizzare gli ingredienti migliori e più freschi. Non ha fatto un corso professionale, ma essendo cresciuto nel ristorante di suo padre, ha imparato tutto dalla A alla Z e soprattutto non ha paura di sperimentare. Le sue insalate, i suoi falafel, il pesce fresco e la sua kaffé (capelli d'angelo al formaggio immersi nello sciroppo), sono tra i migliori del Paese.

Ristorante Diana a Nazareth su Tripadvisor
http://www.tripadvisor.de/Restaurant_Review-g297758-d2279900-Reviews-Diana_Restaurant-Nazareth_Galilee_Northern_District.html

Duchul Safdi



Ricette



La ricetta intera si trova su:

<http://www.schweiz-israel.ch/fr/ausserdem/brochures-de-lasi.html>

Pesce San Pietro all'israeliana

Un delizioso pesce San Pietro fritto con limone e cumino.

Ingredienti: pesce San Pietro intero, succo di limone, sale, pepe nero, cumino, peperoncino e olio di oliva.



La ricetta intera si trova su:

<http://www.schweiz-israel.ch/fr/ausserdem/brochures-de-lasi.html>

Insalata di cavolfiore alla Bindella, Tel Aviv

Ricetta di Roy Soffer.

Un altro modo di gustare il cavolfiore con rucola e noci.

Ingredienti: oltre al cavolfiore ci vogliono rucola, aneto, basilico, menta, prezzemolo, pistacchi, noci, succo di limone e miele.



La ricetta intera si trova su:

<http://www.schweiz-israel.ch/fr/ausserdem/brochures-de-lasi.html>

Shakshuka

Estratto dal libro «I sapori di Israele» di Tom Franz.

In Israele, lo shakshuka è generalmente servito per la prima colazione, ma questo piatto delizioso a base di uova e pomodori è indicato in tutti i momenti della giornata.

Ingredienti: cipolla, aglio, peperoncino, cumino, pomodori, paprika, uova ed altri.



Insalata di shawarma

Ricetta di Mi'hal Ansky.

Shawarma senza pita? Certo, su un letto di riso, prezzemolo e cipolle.

Ingredienti: pollastra, riso, cipolle, curcuma, paprica ed altri.

La ricetta intera si trova su:

Internet: <http://www.schweiz-israel.ch/fr/ausserdem/brochures-de-lasi.html>





Stampa:

Editrice: Associazione Svizzera-Israele, www.suisse-israel.ch

Settembre 2015



facebook: Israël, mon amour

Testi: Katharina Hoeftmann

Foto: Naftali Hilger

Disegni: Judith Asher/Ori Shani

La pubblicazione di questo opuscolo è stata possibile grazie alle Fondazioni Irene Bollag-Herzheimer ed Adolf e Mary Mil