

Gastronomía Libanesa

Ana Lucía Pintos, Karen Repetto
pintosanalucia@gmail.com, karengrande09@live.com

Sobre la investigación

Para un primer acercamiento a esta cultura, nos fue de gran utilidad la industria del cine libanés, recetarios, además de sitios web referidos a ella. Allí encontramos que la gastronomía libanesa está profundamente ligada a su pueblo, tanto es así que comparten características esenciales y particularidades que las hacen únicas. El Líbano es un país de encuentro cultural, en él se fusionan antiguas civilizaciones de medio oriente y distintos pueblos de ascendencia árabe. Encontramos además, en este crisol cultural, el aporte de occidente por medio de influencia de la cultura griega, romana y en el último siglo, especialmente de Francia. La religión (ligada a lo tradicional, festivo y por lo tanto profundamente vinculada a lo gastronómico) parte fundamental de la cultura de los pueblos, también se ve marcada por este cosmopolitismo: conviven en el Líbano musulmanes suníes, junto con cristianos ortodoxos y maronitas. Este panorama de mixtura cultural ancestral, es el que podemos encontrar en los sabores de la gastronomía libanesa. Hereda de la cocina de medio oriente su gusto por las especias, la carne de cordero y las frutas; de occidente su amor por los dulces tipo pastelería y croissants franceses, los frutos secos, el aceite de oliva y algunos frutos de mar. Es usual además, el consumo de verduras crudas y cocidas en ensaladas y todo tipo de puré (de garbanzos y de berenjenas son los preferidos). [1][2]



Tabboulet

- Ensalada fresca de perejil, tomates, cebolla, aderezada con limón y aceite de oliva. [3]

Kibbe

- Especie de croqueta de carne y bulgur, rellena de carne de cordero, especias y piñones. [3]



Juntos

- Emplatados y listos para degustar. [3]

Recetario



Guía Gastronómica



Por último, un buen café es infaltable en toda mesa libanesa: se sirve de todas formas y los hay para todos los gustos. Sin embargo el más consumido es el café callejero, preparado bajo la estricta tradición árabe, en grandes jarras de metal. Este café, a diferencia del nuestro, se hierve varias veces y no se filtra. En los hogares se prepara en pequeñas jarras y se sirve amargo. [1][2][3]

Referencias

- [1] Wilson, A. (1997) Cocina Libanesa. Konemann, Barcelona.
[2] Abdala (2006) Pasión por la cocina árabe. Atlántida. Buenos Aires.
[3] Pintos y Repetto. Fotos. Trabajo propio.

Resultados y conclusiones

Nuestro intento por conocer más de la cultura libanesa en Uruguay, nos llevó a realizar una guía actualizada de restaurantes de Montevideo que ofrezcan en su menú, alguno de los platillos más característicos. Como se indicó al comienzo de esta presentación, la cultura libanesa posee muchas influencias y se caracteriza por tener fronteras poco delineadas en cuanto a lo meramente libanés, la gastronomía, no es una excepción. Si bien podemos identificar platos típicos o tradicionales del Líbano, no podemos afirmar que les son exclusivos, ya que la cultura árabe es milenaria y muchas de las fronteras nacionales son recientes.