

# L'ARTE del MANGIARE

## SFOUF

600 gr di farina  
400 gr di zucchero  
un cucchiaino di anice  
1/2 tazza di olio di semi di mais  
2 tazze di latte  
un cucchiaino di tahina  
1/2 cucchiaino di curcuma  
25 gr di pinoli

Mescolare la farina con il lievito e la curcuma. A parte, far sciogliere lo zucchero nel latte. Mettere tutto nel frullatore per pochi minuti, aggiungendo l'olio. Versare nella teglia precedentemente spalmata con la tahina, ricoprire con i pinoli e infornare a 175° per 25 minuti.

Handwritten recipe in Arabic and French. Includes ingredients like flour, sugar, anise, oil, milk, tahina, turmeric, and pine nuts. The French text reads: "600 gr de farine, 400 gr de sucre, une cuillère à café d'anis, 1/2 tasse d'huile de graines de maïs, 2 tasses de lait, une cuillère à café de tahina, 1/2 cuillère à café de curcuma, 25 gr de pignons de pin".



Handwritten recipe in Arabic. The title is "اسنان اليهود" (Asnan al-Yahud). The text describes the preparation of the Sfouf, mentioning ingredients like flour, sugar, anise, oil, milk, tahina, turmeric, and pine nuts, and the baking process.

Un libro. Diciannove artisti. Ventotto ricette. E una scuola di cucina nella città vecchia di Nablus. *Cake*, per dare autonomia alle donne palestinesi

**M**an mano che si sale nella città vecchia di Nablus le ampie strade si trasformano in vicoli stretti, dove solo a tratti si vede un pezzo di cielo. Città di formaggi e sapone, Nablus vende le sue merci più preziose ai pochi turisti che arrivano fin qui. L'olio di oliva, le foglie di vite per preparare i *warak enab* - involtini di riso e carne - le olive schiacciate insaporite con spezie. In basso, nella parte più moderna, le merci cinesi colorano i negozi mentre imitazioni di *sneakers* si alternano a scarpe cucite a mano e tessuti antichi. C'è di tutto a Nablus, anche un presidio Slow food dentro a Bait al Karama, la "Casa della dignità" delle donne. Qui è nata la prima scuola internazionale di cucina palestinese, che offre corsi agli stranieri arrivati nel nord dei Territori Occupati. Creata da Fatima Khaddoumi, Cristina Bottigella e Beatrice Catanzaro, Bait al Karama Cookey school è un'opportunità di lavoro per le donne di Nablus. *Cake*, il libro/progetto di cui trovate estratti in queste pagine, è nato per sostenere queste donne e i loro sogni. Così un quaderno di ricette - scritte in arabo e francese - trovato da Manuela de Leonardis in un *charity shop* di Londra è diventato l'occasione per 19 artisti di cimentarsi con la rappresentazione di dessert anglo-arabi. Un modo dolce di declinare la parola "solidarietà".

## KOUL WA ISHKUR

12 strati di pasta sfoglia  
(o 2 confezioni già pronte)  
1/2 kg di frutta secca  
100 gr di burro  
un bicchiere di acqua  
un bicchiere di zucchero  
acqua di fiori d'arancio  
(*Mâ e-zzahr*)  
acqua di rose  
(*Mâ el ward*)

Preparare lo sciroppo bollendo per 15 minuti l'acqua e lo zucchero, a cui aggiungerete l'acqua di fiori e qualche goccia di limone. Stendere sei strati (o una confezione) di pasta sfoglia, cospargerli con la frutta secca e ricoprire con altri sei strati. Tagliare a forma di rombo e aggiungere il burro fuso. Mettere in forno per 30 minuti circa. A fine cottura versare lo sciroppo.

Il quaderno di ricette scritte in arabo e francese da cui è nato il libro/progetto *Cake* (foto di Enrico Caputo)

### PASTICCINI MARY KARKALLA

190 gr di burro; 500 gr di farina; un pizzico di sale;  
250 gr di zucchero; 2 cucchiaini di lievito; 250 gr  
di zibibbo; 3 uova; buccia grattugiata di limone o  
arancia; 3 cucchiaini circa di cognac (o acqua)

Mescolare tutti gli ingredienti per ottenere un impasto  
morbido. Dare forma ai pasticcini e mettere in una  
teglia imburrata. Cuocere a fuoco medio.

### KATAIF SOUAD

3 bicchieri di acqua; 2 bicchieri e mezzo  
di farina 00; un cucchiaino di lievito; un cucchiaino  
di zucchero; 2 cucchiaini di lievito di birra

Mescolare gli ingredienti nel frullatore e lasciare lievitare per  
circa un'ora. Versare poco olio in una padella antiaderente e  
cuocere il composto in modo da ottenere forme circolari di  
circa 15 cm. di diametro. Per il ripieno di formaggio: 1/2 kg di  
primo sale mescolato con 1 cucchiaino di zucchero, uno di  
cannella e 1/2 di acqua di fiori di arancio

cake

La copertina  
di *Cake* (La cultura  
del dessert tra  
tradizione Araba  
e Occidente),  
a cura di Manuela  
De Leonardis,  
(Postcart, 2013)



Silvia Levenson, *Finché morte non ci separi*



Ketna Patel, *Makan Makan*



Jack Sal, *Cake*



Hassan Al-Meer, *Looking at sweet confusion*



Parastou Forouhar, *Lolly Pope*



Larissa Sansour, *Feast of the inhabitants*