

**Israele turismo, food & wine.** I motivi per visitare Israele sono molti e importanti: la religione, la cultura, la storia, l'arte, l'archeologia, il divertimento. Chi viene nella **Terra Promessa**, considerata Santa dalle più grandi religioni monoteiste del mondo, viene per vedere il Santo Sepolcro, la Via Crucis, i quartieri di Gerusalemme, la Galilea, il Mar Morto, il deserto, Tel Aviv con la sua vitalità e l'architettura Bauhaus.



Tel Aviv, architettura  
Bauhaus



Tra le strade  
dell'antica Gerusalemme

## **Israele turismo: food & wine, crocevia di tradizioni culinarie**

Da alcuni anni, però, anche la proposta enogastronomica ha preso il sopravvento, con un'offerta considerata tra le più gustose e interessanti del Medio Oriente, che ha superato per **elaborazione, abbinamenti e presentazione** dei piatti, la vicina "concorrenza" libanese. Israele turismo, food & wine: i piatti proposti sono in realtà un mix di tutte le tradizioni importate dagli ebrei arrivati in Israele dopo il 1948. Il risultato è una "*cucina del mondo*", dove i sapori originali della cucina ebraica, già presenti nel 600 a.c. , si sono mischiati con quelli dei Paesi orientali e occidentali. Tra i piatti tipici troviamo ***falafel, hummus, ptitim*** (*cuscus israeliano*), ***pita, tahina, sabish, shakshuka, burekas, halva.***



## Gerusalemme, piatti tipici israeliani

Gli ingredienti e le ricette proposte restano dunque simili a quelle dei Paesi arabi, soprattutto confinanti. Cambiano, per quanto riguarda la **cucina ebraica**, ma solo quella, i **rituali** di preparazione. Qui prevale il cibo **kosher**, dunque quello preparato secondo le regole religiose degli ebrei osservanti, che spaziano dal divieto di mescolare in cottura carne e latticini, a quello di mangiare gli animali definiti impuri (che non ruminano), i pesci senza squame e senza pinne, gli uccelli. Altre regole riguardano la macellazione, il trattamento del grasso animale, la supervisione di un Rabbino nella produzione del vino, il divieto di lavorare di sabato.



Israele – meze selezione di  
antipasti tipici

## Israele e le 10 migliori esperienze enogastronomiche, tra creatività e sostenibilità

Kosher a parte, da rispettare per la preparazione ebraica di cibo e vino, la cucina israeliana ha saputo sintetizzare le caratteristiche di tutte quelle che l'hanno pacificamente "occupata", da est e ovest, riuscendo a proporre piatti tradizionali con un tocco di **creatività e innovazione**. Inventandosi anche prodotti prima inesistenti ed esportati in tutto il mondo. Un esempio? Il **pomodoro ciliegino di Pachino**, che tutti considerano italiano, in realtà è nato a Gerusalemme, nella **Hebrew University** (fucina di ben 8 premi Nobel). Non in un laboratorio, ma in un MAS (Market Assisted Selection), dove si realizzano innesti naturali e dove

l'avanguardia è già dietro le spalle.

Israele turismo. Il piccolo Stato di Israele, che conta meno di 9 milioni di abitanti, è infatti tra i **leader mondiali della ricerca scientifica** e applicazioni avanzate nel settore dell'agricoltura. Lo Stato di Israele, che ha dovuto inventarsi l'agricoltura in zone desertiche e prive di acqua, è per esempio l'inventore dell'irrigazione a goccia ed è all'avanguardia nello sviluppo di coltivazioni sostenibili.



Gerusalemme, pomodori  
al mercato di Mahane  
Yehuda

## 1^ esperienza: a Buza House per il gelato

Si chiama "*Western Galilee Now*" il progetto che vede coinvolte **50 realtà produttive** israeliane della Galilea, che dal lago di Tiberiade fino ad Akko propongono una miriade di tappe. Un tour a metà tra il turistico e l'enogastronomico, punteggiato da locande, kibbutz, negozi di artigianato, gallerie d'arte, caffè, ristoranti, enoteche. In quest'area è possibile effettuare fino a **15 diversi itinerari**, suddivisi tra "*romantic trail*" e "*child friendly trail*", con buonapace di mamme e papà.

La nostra tappa è a **Buza House**, dove da 8 anni si produce ottimo gelato, naturale al 100%, ispirato al gelato italiano. I giovani Alaa Sweetat e Adam Ziv, il primo musulmano e il secondo ebreo, si sono uniti superando ogni barriera etnica e religiosa, per creare un'azienda che oggi realizza ben **80 gusti di gelato** fatto con frutta di stagione a km. 0, fornisce tutto il Paese e ha creato un franchising con negozi in

Galilea e Tel Aviv. Qui vengono organizzati *workshop*, aperti anche ai turisti su prenotazione, per imparare a fare il gelato, con dimostrazioni e visita della fabbrica.

Per informazioni: [www.buzaisrael.co.il](http://www.buzaisrael.co.il)



Israele, gelato di  
Buza House

## 2^ esperienza: la birra di Małka

Non è solo birreria, ma anche ristorante e pub. Si beve, si mangia e si balla in un ambiente informale e accogliente, con vista “industriale” sui silos della birra. Anche questo progetto è recente e risale al 2006, allorché [Assaf Lavi](#), bel ragazzo dall'aria guascona, decise di abbandonare le discoteche di Tel Aviv per ritirarsi nel **villaggio ecologico di Clil** e condurre una vita più tranquilla e a contatto con la natura.

Dopo aver attraversato severe sessioni di degustazione fatte da professionisti del settore, il primo lotto di birra è stato messo in commercio con grande successo. Oggi Milka (che in ebraico significa regina), produce 5 tipi di **birra non filtrata** e il **50% della birra israeliana**. Oltre ad essere primo produttore in assoluto, è diventato la “regina” del settore. Nomen omen.

Per inciso, Assaf ha aperto una sorta di “Corte” della birreria nel **Kibbutz Yehiam**, a due passi dall'omonima fortezza da dove si gode un'ottima vista della valle della **baia di Haifa**. Qui le famiglie trascorrono il tempo libero, degustando birra, consumando pasti leggeri assistendo a spettacoli al tramonto. La location è prenotabile per eventi anche aziendali.

Per informazioni: [www.malkabeer.co.il](http://www.malkabeer.co.il)



Israele, la birra di  
Malka



Assaf Lavi, produttore  
della birra di Malka

## 3^ esperienza: di vino in vino nella Kishor Winery

Incastonato tra le colline della **Galilea Occidentale** si trova il **vigneto Kishor**, all'interno di un villaggio nel quale persone con disabilità vengono coinvolte nei processi produttivi, come metodo terapeutico di aiuto e inserimento sociale. L'azienda vinicola produce **due etichette di vino khoser: Kerem e Savant**. La tradizione kosher del vino, che la *Torah* narra tragga la sua origine da Noè, che scappato al diluvio universale pianta la prima vite in Palestina, esige il rispetto di numerose regole. Che riguardano la coltivazione, la vinificazione e il controllo del prodotto.



Yair Una accompagna la  
degustazione di Kerem e  
Savant nell'enoteca  
Kishor

Tra le tante **regole**: la raccolta dei grappoli non prima del 4° anno di vita, il "riposo" delle viti ogni 7 anni, la lavorazione del vino solo da parte di ebrei osservanti, l'eliminazione di una parte del vino, in ricordo della decima

di raccolto che i contadini erano tenuti a versare ai sacerdoti guardiani del Tempio di Gerusalemme. Israele turismo, food & wine: nell'azienda vinicola Kishor, che si estende su **25 ettari** e produce **11 tipi di vino**, lavorano circa 120 persone dai 21 anni in su. La degustazione condotta dal giovane **Yair Una**, viaggia tra un ottimo sauvignon dal sentore erbaeco e un raffinato riesling fruttato. Il tutto servito con olive "della pace" e pita.

Per informazioni: [www.khisorit.org.il](http://www.khisorit.org.il)



Israele, degustazione  
vini Kishor

## 4^ esperienza: ad Akko con Nurit Poran, tra mercatini, meze e cioccolato

**Nurit Poran**, giovane esperta di enogastronomia e guida culinaria per turisti, ci accompagna ad [Akko](#), per gustare la cucina tipica e assolutamente unica (come tiene a specificare). Prima tappa, l'humuseria "**Al-Abed Abu Hamid**", nella città vecchia vicino al faro del porto, dove **Ariin** ci aspetta con le sue **meze**, colorati antipasti serviti in piccoli piatti come le tapas. La parola mezées (greco) è stata probabilmente presa in prestito dal turco, che è stato a sua volta preso in prestito dal persiano, e si trova in tutte le cucine del Medio Oriente.



Ariin nell'humuseria  
Al-Abed Abu Hamid di  
Akko

Uno dopo l'altro, arrivano i piatti: hummus da spalmare sulla pita, ceci con erbe, polpette di ceci (i ceci spopolano), tahina (crema di semi di sesamo), shakshuka (piatto introdotto dagli ebrei tunisini), verdure varie. Il locale è davvero incantevole, coloratissimo, sul mare, carico di oggetti, foto e dediche di artisti arrivati qui da tutto il mondo. Tutti i tavoli sono firmati, così come ogni angolo del ristorante, incluso il bagno.

Info:

<https://www.haaretz.com/israel-news/culture/.premium.MAGAZINE-a-woman-in-a-man-s-world-of-hummus-1.5400532>



Akko, humusseria Al-  
Abed Abu Hamid

## 5^ e 6^ esperienza: pranzo muslim e degustazione cioccolato

Israele turismo, food & wine. [Nurit Poran](#) ci accompagna a casa di una **famiglia musulmana**, dove ci attende un pranzo luculliano. Dopo le meze di Ariin, considerate antipasto, siamo già a buon punto, ma vale la pena di proseguire questa esperienza culinaria autentica. La casa è semplice e accogliente, passiamo dal salotto alla cucina, in corso di ristrutturazione.



Akko, il pranzo nella  
famiglia musulmana è  
pronto

Sbuciamo nel cortile interno, dove all'ombra di tamarici e ulivi ci attendono burekas, fagottini di pasta sfoglia ripieni

di formaggio, patate e verdure. Poi lenticchie, una salsa simile a tzatziki e una “pentolaccia” di involtini di foglie di vite ripieni di riso, carne, pomodori e zucchine. L’atmosfera è informale, il cibo saporito, la padrona di casa simpatica e disponibile a rivelarci alcuni segreti.



Akko, pranzo con Nurit  
Poran in una casa  
musulmana

Dopo meno di 3 ore passiamo alla **degustazione del cioccolato** di **Odette**, ingegnere aerospaziale che dopo una grave malattia ha deciso di lasciare il suo lavoro per dedicarsi ad una vita più semplice e a contatto con la natura. Da questa esperienza è nata l’idea di produrre cioccolato, avviando un’attività che ha ottenuto finanziamenti e già riscosso i **primi successi di critica**. Il risultato sono praline, anche farcite, che sembrano murrine. **Lucidissime e decorate**, farcite di cocco, limone, caramello, sesamo, noce, mandorle. La produzione è anche vegan free. L’effetto specchiato è ottenuto con il **burro di cacao**.

Info sul tour culinario: [www.nuritporan.co.il](http://www.nuritporan.co.il)



Degustazione cioccolato  
di Odette

## 7^ esperienza: con Paul Nirens a casa di una famiglia drusa

[Paul Nirens](#), chef e accompagnatore culinario per turisti, ci porta nella casa di una famiglia **drusa**, che ci attende per il pranzo a **Yarka**, antica città della Galilea situata vicino ad



Akka. I drusi sono popoli arrivati in Israele dal Libano, molto tranquilli, che praticano una religione a sé stante. Il risultato di diverse dottrine: islamica, ebraica, cristiana e induista. Sono musulmani ma credono nella trasmigrazione delle anime, venerano il Nuovo Testamento ma leggono il Corano.



Paul Nirens prepara il  
pane per il pranzo  
nella casa drusa

Oltre ad essere un popolo perseguitato nei secoli, sono ancora oggi un mistero. Il tour è uno di quelli ideati da **Paul Nirens** per viaggiatori che desiderano conoscere da vicino la vita e le abitudini degli abitanti di Israele, quindi di tutte le etnie che lo popolano. Siamo accolti dall'intera famiglia in una casa grande e ben disposta, il cui salotto affaccia sul cortile dove è già pronto il nostro tavolo.

Israele turismo, food & wine. Prima di passare al **corso rapido di cucina**, parliamo delle abitudini e tradizioni dei drusi, giunti in Israele in **150 diversi gruppi etnici**. Oggi **120.000 drusi** vivono nella Galilea e mantengono intatte le loro tradizioni, dai festeggiamenti del matrimonio (che durano 5 giorni), al giorno di riposo settimanale (giovedì), allo stemma a cinque stelle, quanti sono il loro **Profeti**. In cucina, assistiamo alla preparazione del pane, dell'insalata con hallumi (formaggio di capra e pecora), dei falafel (polpette di ceci fritte), del ptitim (cuscus israeliano). Immane il labaneh, formaggio-yogurt fatto con latte di pecora capra.

*Info sul tour culinario: <http://www.galileat.com>*



Yarka, nella famiglia  
drusa la tavola è

pronta

## 8^ esperienza: cooking workshop vegano e meeting con Moshe Basson, lo chef della pace

**Tel Aviv:** nel ristorante vegano *Meshek Barzilay* (quartiere Neve Tzedek), incontriamo lo chef **Omri Sibul**, ebreo marocchino di 34 anni con papà sudafricano. Un melting pot singolare, che ha dato origine a una particolare sensibilità per la mescolanza di sapori. Così assaggiamo ottimi **arancini di riso integrale** con spinaci, formaggio di soia, crema e farina di mais. **Caprese con gel di basilico** e mozzarella di mandorle. **Dolce con acqua di hummus**, aceto di mandorle, cioccolato, aceto di mele e crema di cocco. Accostamenti fantasiosi che danno origine a piatti che cambiano di settimana in settimana, lasciando spazio a **menù originali e assolutamente insoliti**.



Tel Aviv – Omri Sibul,  
chef del ristorante  
vegano Meshek Barzilay

**Gerusalemme:** nel ristorante *Eucalyptus*, appena fuori le mura della Old City, a due passi da Jaffa Gate, incontriamo il famoso chef **Moshe Basson**. Un israeliano sessantaseienne di origine irachena, simpatico e sorridente, che conosce molto bene l'Italia. Qui ha partecipato e vinto per due volte il **Cous Cous Fest** ed è stato membro della giuria internazionale del concorso **The Vegetarian Chance**. Aderisce all'associazione "**Chefs for peace**", task force internazionale di cuochi.

Il suo ristorante Eucalyptus, così come in quelli aperti successivamente (dove ciascun cliente stabilisce il prezzo della portata), è specializzato nella **cucina biblica**, che si

basa sulle ricette descritte nelle pagine della Bibbia. I piatti di Besson sono cucinati con metodi di cottura antichissimi e conditi con le stesse erbe usate dalle donne ebrae secoli fa. Il segreto è la maniacale ricerca dei prodotti del territorio e stagionali. Ovviamente, cucina kosher.

Info: <http://www.the-eucalyptus.com/restaurant/about-the-chef/>

Info: <http://www.meshekbarzilay.co.il/>



Gerusalemme – lo chef  
Moshe Basson nel suo  
ristorante Eucalyptus

## 9^ esperienza: a caccia di prelibatezze nel mercato Mahane Yehuda

Israele turismo, food & wine. Percorrendo Jaffa Street, che parte da una delle porte della Old City fino al ponte Chords, si giunge nel mercato più grande di Gerusalemme, chiamato anche “**Shuk**”, che raduna **oltre 250 venditori** (tra fissi e ambulanti). Al coloratissimo mercato, raggiungibile comodamente a piedi da New Gate oppure con l’autobus o la metropolitana, potrete trovare qualsiasi tipo di cibo e persino prenotare un **tour guidato di 3 ore**, che vi porterà alla scoperta dei migliori prodotti del territorio israeliano e non solo.

Dalla carne al pesce, dal pane ai dolci, dalla frutta e verdura ai formaggi, fino a vestiti, libri, fiori e oggetti d’arredo. Il mercato risale alla fine del **XIX secolo** ed è antico quanto il quartiere che vi confina a sud ovest, **Beit**

**Ya'akov.** Nel suo interno, oggi parzialmente coperto, si trovano anche ristorantini e bar, con musica dal vivo e intrattenimenti notturni.



Gerusalemme, olive nel  
mercato Mahane Yehuda

In realtà, [Mahane Yehuda](#) è diventato oggi, anche per volontà politica del sindaco della città, un luogo di divertimento, che attrae molto i giovani. E' il simbolo di Israele turismo, food & wine. Di giorno mercato, di notte movida. Se volete mescolarvi in mezzo alla popolazione locale e vivere la vivacità di questo luogo, scegliete il venerdì, quando tutti si recano a fare la spesa per lo **Shabbat**. Percorrete le due vie principali, Eitz Chaim e Mahane Yehuda e perdetevi in mezzo alle stradine, che da qui si dipanano e che portano i nomi di frutti: pesca, pera, prugna, mela, mandorla.

**Zigzagando tra i banchi**, troverete cibo etnico, proposte gastronomiche di tutto il mondo e commercianti di ogni nazionalità: israeliani, egiziani, etiopi, iracheni, libanesi, spagnoli, yemeniti. Israele turismo, food & wine: non perdetevi le polpettine di ceci del **Falafel Mullah**, il pane yemenita con crema di formaggi fusi del **Jachnun Bar**, la torta persiana al limone con ciliegie e meringhe e i pasticcini ebraico-siriani ripieni di carne scottata e patate. Fermatevi a osservare le saracinesche e le porte dipinte dall'artista di strada **Solomon Souza**, che dal 2005 qui ha ritratto personaggi famosi, tra cui **Golda Meir**, Einstein e Ghandi.



Gerusalemme, assaggi nei  
banchi del mercato Mahane  
Yehuda

# 10^ esperienza: pranzo a casa di Shanina e Saul

Israele turismo, food & wine: l'ultima esperienza culinaria è a casa di **Shanina e Saul**, famiglia ebraica che abita in un tranquillo quartiere di Tel Aviv. Pittrice lei, chef lui. Uruguaiana lei, siriano lui. Insieme, accolgono nella propria casa piccoli gruppi di turisti, **massimo 30 persone**, che vogliono gustare piatti tipici della cucina israeliana (khoser). Qui arrivano ogni giorno turisti da tutta Europa e dal mondo, mandati dalle agenzie che propongono questa esperienza a coloro che desiderano entrare in contatto con **la vita e la cucina locale**.



Gerusalemme, ospiti di  
Shanina e Saul

L'abitazione è semplice, con terrazza e bella vista sul Gerusalemme. Mentre lei ci parla dei suoi quadri (uno dei quali scelto tra 4.000 per un'esposizione organizzata in occasione della **visita del Papa in Terra Santa**), lui ci parla della sua speciale produzione di **propoli**, di cui va molto fiero. Poi entra in cucina, e mentre noi facciamo capannello intorno al tavolo sul quale gli ingredienti sono già pronti, ci insegna a preparare un **piatto tipico**. Verdure ripiene di carne, manzo e riso. Accompagnato da immancabile **pita e olive nere**. Un pranzo semplice, genuino e molto saporito. Salutiamo Shanina e Saul, persone sorridenti e disponibili, con la felicità di aver vissuto un'esperienza immersiva. Un "pezzo" di vita israeliana.

Info: <http://www.touson.co.il>



Gerusalemme, Saul in

cucina

***testo e foto di Sabrina Talarico***

## **INFORMAZIONI:**

<https://it.citiesbreak.com/>

<https://info.goisrael.com/it/informazioni-turistiche>

## **ARTICOLI CORRELATI:**

<http://www.ilviaggiatore-magazine.it/cultura-appuntamenti/stagione-maratone-2019-israele/>

<http://www.ilviaggiatore-magazine.it/luoghi-viaggi/israele-tel-aviv-gerusalemme-masada/>

<http://www.ilviaggiatore-magazine.it/luoghi-viaggi/in-israele-per-la-pasqua-ebraica/>

<http://www.ilviaggiatore-magazine.it/luoghi-viaggi/movimento-del-bauhaus/>