

Grazie alla sua fortunata posizione geografica, il **Sultanato dell'Oman** è stato crocevia di scambi e commerci, assumendo così nel corso del tempo un volto multietnico. Questo incontro di etnie si riflette in particolare nella gastronomia omanita: un fortunato mix di cucina tradizionale mediorientale e contaminazioni provenienti da Asia, Africa e Levante. Tra le ricette tradizionali, da assaporare durante un viaggio in Oman, da non perdere la **shuwa**, preparata principalmente in occasione delle feste, una pietanza a base di carne di capra o agnello in un composto speziato avvolta in foglie di banano e cotta alla brace. Sempre a base di carne, il **mishkak** è il tipico spiedino omanita. Mentre il **samak bil narjeel** è un piatto di pesce, in prevalenza tonno e sardine, marinato con zenzero, peperoncino lime e sale, e poi cucinato in una salsa di latte di cocco e aglio.

La cucina dell'Oman di tutti i giorni include anche un'ampia varietà di zuppe, con verdure, lenticchie, e un grande utilizzo del riso aromatizzato come contorno. Fra i piatti "fast" è molto comune il **shawarma**, simile al *doner kebab*, cucinato con pollo o agnello e servito con pomodori e insalata, il tutto arrotolato nel classico pane arabo; in alternativa, il **msanif**, piccole polpette di carne e aromi, fritte in padella.



Le bevande più ricercate sono il *laban*, un siero di latte salato o il *lemon mint* fresco e dissetante.

Tra i dessert prediletti dagli omaniti **l'umm ali**, una crema densa e servita calda a base di miele, datteri, pistacchi e mandorle. Il più popolare, **l'halwa**, (in arabo "dolce"), simbolo dell'ospitalità omanita, una torta gelatinosa a base di noci e mandorle e profumato di acqua di rose, cardamomo, zafferano, cumino.

Un capitolo a parte merita il **caffè omanita, simbolo dell'intero Paese** e della sua grande ospitalità, preparato con chicchi tostati e mischiati con polvere di cardamomo: il **qahwa**

è il caffè arabo per eccellenza, forte e aromatico preparato nella tipica caffettiera araba – la *dallah* – e servito in piccole tazzine prive di manico, senza aggiunta di latte o zucchero.

La scena gastronomica di Mascate è davvero molto variegata e offre un'ampia scelta sia di cucina tipica sia internazionale, sempre di ottimo livello, per tutti i gusti e tutte le possibilità come ad esempio: cucina fusion al **Kargeen**, cucina sofisticata al **The Restaurant** del **The Chedi Resort** o cucina tipica omanita al **Bait Al Luban**. Provare per credere.

Maria Rosaria Talarico