



MAHALABIYEH

LA CULTURA CON SABOR A NOSTALGIA

Marisa Avogadro Thomé





Este artículo fue publicado en

Revista Diafanis - N° 26

Sección Ciencia y Comunicación

Mendoza, 8 de marzo de 2026

No se permite la reproducción parcial ó total, el almacenamiento, el alquiler, la transmisión ó la transformación de esta publicación, en cualquier forma o por cualquier medio, sea electrónico o mecánico, mediante fotocopias, digitalización u otros medios, sin el permiso previo y escrito de su autor. Su infracción está penada por las leyes 11723 y 25446 de la Argentina.

Todos los derechos reservados

La Autora

Mag. Marisa Avogadro Thomé

Master en comunicación y educación

Coordinadora fundadora del

Espacio de Estudio FINIQIYA

me.avogadro@gmail.com



Contenido

Mahalabiyeh. La cultura con sabor a nostalgia.....	5
Un recorrido en el tiempo por la evolución del plato	7
Con sabor a nostalgia	9
Bibliografía.....	11

Mahalabiyeh

La cultura con sabor a nostalgia

Suave, terso, blanco impecable al paladar. Con la suavidad de las caricias de la abuela se podría decir. Porque mi recuerdo viaja en el tiempo, cuando a la distancia sentíamos el aroma de la vainilla mezclada con el azúcar, la leche y si, la Abuela Julia estaba cocinando mahalabiyeb, un postre típico libanés que aun me acompaña cuando estoy feliz, o no tanto, cuando llega la nostalgia.

Este postre basado en leche mezclada con fécula de maíz, azúcar, aromatizante de agua de rosas, de azahar o en su defecto con vainilla, y decorado con nueces o pistachos molidos, es típico de países de Medio Oriente y África del Norte.

En el Líbano, es una receta que destaca. En Egipto, consumido sobre todo en la época del Ramadán, se lo conoce como malahabia. En Siria también es conocido y con raíces similares al postre libanés. Turquía lo llama muhallebi y se asocia a fiestas familiares y a hospitalidad. En los Emiratos Árabes Unidos, más precisamente en Dubai, es reconocido este manjar y muy servido en lugares de comida, por citar algunos países donde se come.

De niña, desconocía que era un postre típico libanés, luego aprendí que si y que como el pensamiento visual y agregaría también el olfativo, me acompañaría hasta estos días.



Un recorrido en el tiempo por la evolución del plato

La simpleza de este postre creo que es lo que lo hace tan especial, y descubrir que ha recorrido tierras lejanas desde su origen, ha cruzado mares y desembarcado en América, acentúan la magia de su sabor.

Su historia se remonta a Persia, país que hoy es conocido como Irán, y se popularizó en el Líbano y otros países de Oriente Medio.

Un breve recorrido por la historia de la gastronomía y sus recetas muestra que se transmitió por escrito (existen precedentes desde Babilonia en el 1700 a. C.), seguido de otro texto en Roma (100-400 d. C.), y luego a lo largo de un extenso período de unos 800 años, hasta su aparición en los recetarios árabes, pioneros en temas gastronómicos. En el siglo XX, se publicaron libros de cocina masivamente, y en muchas ocasiones la literatura se hizo eco de aromas y sabores para expresarlos por escrito, en cuentos, poemas y novelas, donde este postre se menciona en sus páginas.

En cuanto al mahalabiyeh, existen varias versiones que provienen de leyendas y otras que son recetas encontradas en libros de cocina árabes de siglos atrás.

Sobre su nombre, algunos estudiosos indican que derivaría de uno de sus ingredientes, la leche, que en árabe se dice halib.

Por su parte, otros autores refieren que en el siglo VII, un general árabe llamado Al-Muhallab ibn Abi Sura, a quien su cocinero persa le preparó un pudín de leche tan sabroso, le puso su nombre.

Las primeras recetas de este postre aparecen en el siglo X, con diferentes versiones: una era una especie de pudín de leche espesado con arroz y pollo, otra hecha solo con leche y arroz molido, y otra un flan de huevos sin arroz. Las primeras recetas escritas de mahalabiyeh aparecen en el recetario árabe más antiguo del mundo, el Kitab al-Tabih (El Libro de los Platos), que contiene más de 600 recetas y se atribuye al autor bagdadí Ibn Sayyar al-Warraaq. Existen dos libros de cocina árabes del siglo XIII que hacen referencia a un pudín picante elaborado con cordero o pollo.

En la Edad Media se menciona que este plato se prepara con pollo desmenuzado (la versión europea del manjar blanco), y alrededor de 1530 aparece otra versión donde este plato se prepara sin pollo y se aromatiza con agua de rosas.

Se ha encontrado un recetario inglés del siglo XIX que ofrece una receta de mahalabiyeh. Este plato se prepara de la

siguiente manera: se hierva la leche junto con la harina de arroz y el azúcar hasta que estén bien mezclados, y luego se aromatiza con extracto de rosa o jazmín; una vez frío, se espolvorea con azúcar glas.

Aunque inicialmente este plato se preparaba con pollo, arroz y agua de rosas, con el paso de los años surgió una receta de postre que incluye leche, maicena, azúcar y agua de rosas. A veces se sirve con pistachos, adornado con pétalos de rosa, etc.

Recuerdo que tanto en mi casa como en la de mi abuela y mis tías, preparaban diferentes versiones, a veces añadiendo vainilla si no había agua de rosas. En otras ocasiones, añadían ralladura y zumo de naranja, o coco rallado. En otras ocasiones, dividían la mezcla por la mitad y hacían una capa blanca y otra mezclada con chocolate negro. Y una última, vertiendo caramelo líquido en el molde y luego añadiendo la mezcla preparada.



Con sabor a nostalgia

Resistimos dicen, porque es nuestra etnia. Porque nuestras raíces son profundas, y resisten el paso del tiempo. Porque la esencia, lo que nos distingue como personas, se expresa de diversas maneras.

El recuerdo olfativo y emocional que asociamos con un recuerdo tan solo por sentir el aroma del mismo. Las manos que mezclan la leche saborizada para nutrirnos, nos acompañan, con la esperanza de algún día conocer la tierra cuya comida preparamos: el Líbano.

Cerca o a la distancia, para esos días en que la nostalgia llama a la puerta, porque algo no salió bien o porque se desea festejar un acontecimiento. Porque cocinar es pasión y magia que se unen para darnos sabores que siempre nos acompañan; los invito a probar una cucharada de Mahalabiyeh...



Bibliografía

Arabic Bookworm. (2019, 15 de septiembre). *Libros árabes de cocina. Parte 1*. wordpress.com

Arab News. (2024, 12 de enero). *Antiguas recetas árabes reveladas en «El libro de cocina del exilio»*. arabnews.com

Avogadro Thomé, M. (2015). *Pasión a la madrileña. Cuentos gastronómicos a la carta*. Mar y Arte Ediciones.

Biblioteca Nacional de España. (s.f.). *Gastronomía española: siglos XIV-XIX*. bne.es

Muhallebi. (2024, 4 de mayo). En *Wikipedia*. wikipedia.org

