
Abish

Autore: Cristina Orlandi

Fonte: Città Nuova

La curcuma è una spezia molto utilizzata sia nella cucina orientale, sia africana. È una delle spezie base del curry ed è quella che conferisce a questo il caratteristico colore, poiché la curcuma ha un aspetto che ricorda quello del nostrano zafferano. Si usa nella preparazione di salse, zuppe e come aromatizzante per verdure, cereali e carni. Uno dei tanti piatti etnici nei quali viene utilizzata anche la curcuma, è l'abish, tipico piatto etiope che viene servito solitamente con del riso bianco, ma lo si può mangiare anche accompagnato da verdure saltate. Al piatto potrebbe essere aggiunto anche il berberè, miscela di spezie molto piccate che si utilizza in tutto il Corno d'Africa, composta da: cannella, chiodi di garofano, cumino, curcuma, pepe nero, peperoncino rosso, pimento, semi di ajowan (detto sedano di montagna), semi di cardamomo verdi, semi di coriandolo, trigonella e zenzero. Come per ogni pietanza etiope, è sempre gradito l'accompagnamento della famosa engera, pane acido che viene preparato con farina thaf (tipico cereale etiope), farina di riso, sale e lievito di birra. L'engera viene fatta riposare per moltissime ore prima di essere cotta in una pentola antiaderente, questa lunga lievitazione conferisce a questo pane il caratteristico ed inconfondibile sapore acido. Ingredienti (4 persone) 500 grammi di macinato di manzo, 3 uova, 2 pomodori, 1 spicchio di aglio, 1 cipolla, prezzemolo, 20 grammi di burro, 4 cucchiaini di olio di semi di mais, 1 cucchiaino di zenzero grattugiato, 1 cucchiaino di curcuma, q.b. di sale, berberè a piacere. Preparazione Mettere l'olio in una padella e far imbiondire la cipolla tagliata finemente. Unire, mescolando, uno spicchio di aglio tagliato a metà, lo zenzero grattugiato, il pomodoro tagliato a dadini, il macinato di manzo ed il sale. Cucinare a fiamma bassa per circa 15 minuti, rimastando spesso. Sbattere le uova ed aggiungerle al composto, far cuocere per altri 10 minuti. Dopo aver tolto dal fuoco ed aver eliminato l'aglio, unire la curcuma e, se si desidera un tocco piccante, spolverare con il berberè, condire con il burro e spolverare di prezzemolo tritato. Servire con del riso bianco.