

RICETTE - Ingudai Wat (stufato etiopico di funghi)



Il *wat* (ወት), o stufato etiopico, ha una caratteristica che lo distingue dagli stufati delle altre cucine. La base di un *wat* è un tritato di cipolle molto fine (idealmente da ottenere con un frullatore), che viene poi cotto a fuoco lento, inizialmente senza alcun grasso, in padella o in pentola, finché si caramellizza e si rapprende. Questa base aromatica si amplia con aglio, zenzero e miscela piccante (*berberé*) e con vari tipi di sostanze grasse. Si mette quindi a cuocere il cibo principale (nel nostro caso, i funghi) e al termine si aggiungono le spezie più volatili (*mekelesha*) e si aggiusta di sale. Gli stufati etiopici hanno una densità particolare e aromi intensi, che li rendono adatti ad accompagnare l'*injera* (il pane etiopico spugnoso fatto con farina di *teff*).

Ingredienti

- Funghi tagliati a pezzetti
- Cipolla rossa tritata in frullatore

(idealmente, funghi e cipolle dovrebbero essere in uguale quantità)

- Aglio
- Zenzero

- Berberé (miscela etiopica di spezie piccanti)
- Mekelesha (miscela etiopica di sette spezie)
- Sale
- Acqua

Come preparare la mekelesha:

La mekelesha è una miscela etiopica di sette spezie, corrispondente al garam masala indiano. Le spezie sono tradizionalmente tostate in una padella non troppo calda, lasciate raffreddare, tritate in mortaio o macinino, setacciate in polvere fine e aggiunte a uno stufato (*wat*) all'ultimo momento, per non far perdere gli aromi nella cottura. I componenti sono: semi di korarima (cardamomo nero etiopico), semi di cumino, chiodi di garofano, corteccia di cannella, grani di pepe nero, noce moscata, e timiz (pepe lungo etiopico).

Mettete le spezie in padella calda a fuoco lento, prima la korarima per 2 minuti, e poi le altre spezie. Girate frequentemente le spezie con un cucchiaino o spatola di legno fino a farle tostare, e quindi lasciatele raffreddare. Tritate finemente in un mortaio o in un macinino, e poi setacciate con un colino fine (idealmente, un colino da tè).

Preparazione dello stufato

Mettete la cipolla frullata in una padella o pentola calda e asciutta, e fate cuocere da 5 a 10 minuti, girando spesso (in cottura, quando non girate, è bene tenere il coperchio chiuso). Aggiungete aglio e zenzero tritati assieme a una base di grasso (per mantenere la ricetta nei canoni del digiuno stretto ortodosso, usate tahina o burro d'arachidi, o al massimo un poco di pasta di latte di cocco). Mescolate e fate cuocere per altri 3 minuti. Aggiungete il berberé e mescolate bene, fino a ottenere una consistenza densa, e continuate a cuocere per altri 4 o 5 minuti. Il berberé ha bisogno di cuocere bene, per cui girate spesso e aggiungete un poco d'acqua per prevenire il rischio di bruciature (il berberé poco cotto risulta polveroso e molto più piccante). Quindi aggiungete altra acqua, e lasciate cuocere per 10 minuti, abbassando il fuoco. A questo punto potete aggiungere i funghi a pezzetti (crudi o preventivamente sbollentati), mescolare e ricoprirli bene con la salsa dello stufato, e lasciar cuocere per 5 minuti. Aggiungere sale, mekelesha e ancora un poco d'acqua e lasciar cuocere per altri 5 minuti. Come tutti gli stufati etiopici, è ideale servito caldo accanto (o sopra!) a una sfoglia di injera.

Nella tradizione cristiana etiopica, all'inizio di un pasto il commensale più anziano benedice il cibo facendovi sopra il segno della croce con la mano e dicendo:

Besime'Ab we'Wold we'Menfes-qidus, Ahadu Amlak, Amen!

(Nel nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo, unico Iddio, Amen!)