

## RICETTE - Baba ganush



Con il nome arabo di *baba ganoush* (حون غ اباب), che si può trovare traslitterato in diversi modi e che letteralmente significa "papà viziato", si intende una crema di melanzane famosa in tutto il Medio Oriente, e che ha alcuni paralleli nella cucina dell'Europa dell'Est, particolarmente in Romania. In quei luoghi in cui il termine *baba ganoush* può sembrare un po' offensivo per la figura paterna, è d'uso chiamare il piatto *badingian mutabbal*, ovvero "melanzana insaporita". La ricetta è veramente semplice: arrostitire delle melanzane e farne una crema, aggiungere aglio, limone, e tahina (complementi che accompagnano anche la crema di *hummus* a base di ceci) in proporzioni variabili a seconda dei gusti, sale, guarnire con erbe e servire. I dettagli, tuttavia, richiedono molta attenzione.

### Ingredienti

- 3 melanzane medie (circa 1 kg totale)

- 3 spicchi d'aglio tritati (NB: l'aglio è presente nella maggior parte delle ricette, ma alcuni puristi, soprattutto in Libano, non aggiungono l'aglio al *baba ganush* come invece fanno con la crema di *hummus*, perché l'aglio può contrastare con il sapore forte della melanzana; a voi la scelta)
- 2 o più cucchiaini di succo di limone
- 3 cucchiaini di tahina (pasta di sesamo)
- Erbe fresche (prezzemolo, coriandolo, menta)
- Sale

## Preparazione

La principale preoccupazione per questo piatto è di togliere il gusto amaro e la consistenza pastosa delle melanzane. I metodi possibili sono numerosi, ma quello raccomandato è mettere la melanzana sulla fiamma viva (o di un fornello o di una griglia da barbecue), che le dona un piacevole aroma di affumicato. In alternativa, si può usare il forno a modalità grill. Il segreto è di lasciar cuocere, girando regolarmente le melanzane, da 30/40 minuti (sulla fiamma) a 1 ora (in forno), finché la melanzana è completamente tenera (uno stuzzicadenti o spiedino infilato dalla parte del gambo o del fondo deve poter entrare facilmente, e prendendo la melanzana dal picciolo con un paio di pinze, questa dovrebbe afflosciarsi come un palloncino sgonfio) e la pelle è uniformemente abbrustolita su tutti i lati. Se non si rispettano i tempi di cottura, è meglio cuocere la melanzana troppo a lungo piuttosto che troppo poco.

C'è chi pratica fori sulla pelle delle melanzane (bucandole con una forchetta o un punteruolo) per creare degli sfiatatoi naturali. Tuttavia, anche in assenza di questi fori le melanzane formano delle crepature naturali che lasciano uscire l'umidità: di fatto, questa è una soluzione migliore al momento di rimuovere la pelle, che verrà via molto più facilmente rispetto alla pelle bucherellata in precedenza, che invece ha una tendenza a frammentarsi.

Dopo aver tolto le melanzane dal forno o dalla fiamma, avvolgetele singolarmente in carta d'alluminio e lasciatele riposare per 15 minuti. Poi aprite i pacchetti, tagliate le melanzane in due in senso longitudinale, e rimuovete con cura la polpa, mettendola in un colino al di sopra di un recipiente largo. Scartate tutti i pezzi di pelle o di polpa bruciata che riuscite a rimuovere (se rimane qualche frammento non è un dramma, aggiungerà intensità alla nota aromatica di affumicato).

Il successivo passo è la rimozione del succo amaro rimasto nella polpa. Questo si può ottenere lasciando la polpa nel colino e premendo gentilmente, oppure spezzettandola su un tagliere con un coltello lungo, e lasciando drenare il succo, oppure schiacciando la polpa in un sacchetto di stoffa da cucina. Un sistema incredibilmente veloce e pratico è mettere la polpa in una centrifuga da insalata, distribuendola uniformemente lungo i bordi, e quindi girare per 30 secondi.

La polpa rimasta può essere messa in una ciotola abbastanza capiente per poterla mescolare bene con gli altri ingredienti. Molti mescolano tra loro aglio, limone e tahina gli altri

ingredienti, emulsionandoli e aggiungendoli alla melanzana quando sono ormai divenuti una crema a parte.

La mistura finale dovrebbe essere pallida e cremosa. A questo punto si possono aggiungere le erbe (prezzemolo, coriandolo o menta, oppure una loro qualsiasi mistura) e salare l'impasto, aggiungendo altro succo di limone a gusto. Se la melanzana non sa abbastanza di affumicato, si può aggiungere un poco di paprica affumicata (oppure dosi ancora minori di fumo liquido), e si può far risaltare l'aroma della tahina con qualche goccia di olio di sesamo.

Nella ciotola di portata, il *baba ganush* si può guarnire con foglie di erbe intere, e servire a temperatura ambiente con verdure e pane arabo da intingere. In recipienti ermetici, si conserva in frigorifero per circa quattro giorni.

Il sapore del *baba ganush* dovrebbe essere allo stesso tempo affumicato, sapido, vibrante dell'acido del limone, con una punta di calore dovuta all'aglio.

**ءافشل او ءانه لاب (bil-hanā' wa ash-shifā')**

***lett. "mangiate con felicità e salute!"***