

RICETTE - Yetsom beyaynetu



Yetsom beyaynetu (amharico: የሕረት ማህበራዊ), o "piatto assortito di digiuno", chiamato anche *etkəlt beyaynetu* (የተከለተ ማህበራዊ), o "piatto assortito vegetale", è un piatto classico della cucina etiopica, che riflette i sapori e i colori della cucina di digiuno, con numerose verdure, curry, patate e legumi.

La base di questo tripudio di sapori e colori è l'injera, un pane sottile e spugnoso a lievitazione naturale a base di farina di teff fermentata, che può fungere contemporaneamente da piatto, da posata e da cibo. A causa della sua lunga e lenta fermentazione, il sapore dell'injera è piacevolmente aspro e contrasta con la piccantezza delle spezie a cui spesso è abbinato.

Qui non offriamo le singole ricette di tutti i componenti del piatto assortito (ne trovate un paio in questa sezione, alle voci "ingudai wat", o stufato di funghi, e "shiro wat", o stufato di ceci), ma piuttosto ne presentiamo le varianti più comuni. Se avete la fortuna di avere vicino a voi un negozio di specialità etiopi o eritree, vi potrete trovare alcuni ingredienti (come le farine o i mix di spezie) dei cibi che compongono il beyanetu, e non di rado potrete farvi preparare l'injera su ordinazione, saltando il complicato processo di lievitazioni e fermentazioni della pasta che può durare più giorni.

I componenti

Ecco alcuni dei più comuni componenti del beyaynetu, che ovviamente possono variare molto a seconda delle cucine locali e della disponibilità di certi ingredienti.

- *yemisir wat* (stufato di lenticchie)
- *tikil gomen* (cavolo, carote e patate)
- *yekik alicha* (piselli gialli spezzati con salsa alla curcuma)
- *dinich ena karat alicha* (stufato di patate e carote)
- *shiro wat* (stufato di farina di ceci, di cui potete vedere la ricetta in questa sezione; è il

componente che occupa il centro del piatto, un posto che al di fuori dei giorni di digiuno è abitualmente riservato alla carne)

- *key sire* (stufato di barbabietole)
- *fossolia* (fagiolini)
- *timatim* (insalata di pomodori)

Un aspetto interessante del beyaynetu è che tutto può essere preparato in anticipo, e quindi riscaldato e assemblato subito prima di servire.

Etichetta e filosofia dei pasti etiopi

Come per tutti i cristiani ortodossi, per gli etiopi e gli eritrei digiunare non significa astenersi da ogni cibo, anche se è diffusa l'usanza monastica di aspettare fino a tardi (attorno alle 3 del pomeriggio) prima di iniziare a mangiare e bere. I pasti tradizionali sono incentrati sulla generosità, sulla famiglia, sull'accoglienza e sulla comunità.

In un pasto comunitario sono importanti il rispetto e la condivisione, espressi nella forma stessa del beyaynetu, con il tavolo da pranzo (o talvolta un tavolino rotondo di vimini, o *mesob*) occupato da un grande vassoio rotondo (*gebeta*) coperto da una larga forma di injera e diverse pile di ogni stufato. Tutto è alla portata di ogni commensale, che ha davanti a sé una propria injera arrotolata, da spezzettare per raccogliere i bocconi desiderati.

Ci sarà sempre un modo per lavarsi le mani prima e dopo il pasto, talvolta con una bacinella e una brocca portati al tavolo.

Anche se non è una regola rigorosa come nel mondo musulmano, è educato mangiare con la mano destra, ed evitare se possibile di usare la sinistra. È buona norma aspettare con pazienza che un anziano inizi a mangiare per primo, e limitarsi a mangiare il cibo più vicino a sé quando il beyaynetu è condiviso con gli altri. Quando si è finito il proprio rotolino di injera, e restano ancora tracce di cibo sull'injera centrale, non è sbagliato iniziare a spezzarla e a consumarla con i resti del cibo che l'ha impregnata.

Un gesto che può sembrare strano agli stranieri è il *gursha*, il boccone di cibo che un commensale più anziano, o un commensale che ha terminato di mangiare, mette con cura nella bocca di un'altra persona. È un gesto di rispetto che indica la generosità della condivisione, ed è cortese accettarlo.