

# Lo Zighinì... e i Prigionieri" "del Sinai

"La ricetta : "Lo Zighinì

*Oggi ho voluto che una cara amica raccontasse un piatto tipico Eritreo per riportare all'attenzione la situazione di un popolo che ormai da anni vive in una situazione drammatica. Cornelia Isabelle Toelgyes con costanza, impegno e dedizione attraverso un gruppo chiamato "Per la liberazione dei Prigionieri nel Sinai" cerca di attirare l'attenzione pubblica su questa tragedia umana. Ce ne sono molte, vicine e lontane... ognuno a modo suo può tendere una .mano*

**le persone e i loro racconti di cucina popolare...**

## **Lo Zighinì... di Cornelia Isabelle Toelgyes**

Lo **zighinì** piatto tradizionale Eritreo, è uno spezzatino di carne piccante cotta con cipolla ed una miscela di spezie chiamata **berberè**. Un'amica mi ha dato la ricetta di sua madre che fino alla fine degli anni settanta era quella che veniva utilizzata al mercato di Asmara. Il padre usava berberè a colazione, a pranzo e cena, e chiedeva che questo fosse preparato al massimo una volta ogni quindici giorni. In casa l'odore di berberè era talmente forte che impregnava tutto con relativa disperazione dei ragazzi che non riuscivano a toglierselo di dosso. Lo zighinì si mangia tradizionalmente sulla **injera**, la focaccia tipica eritrea, in modo che questa .si imbeva di sugo

**(Zighinì** (spezzatino piccante ▪

Fare appassire in una padella antiaderente coperta 1 grossa cipolla e 2 spicchi d'aglio tritati. Dopo 5 minuti aggiungere 1 cucchiaino di burro chiarificato (realizzato facendo

sciogliere del burro fresco in una pentola a bagnomaria su fiamma media e costante), 3 cucchiaini di **berberé** (miscela di .piccante), 1 bicchiere d'acqua e sale

Fare restringere lentamente, poi aggiungere 500 g di pelati e, se c'è bisogno, un altro bicchiere d'acqua. Continuare a sobbollire per 15 minuti. Aggiungere 500 g di manzo e finire di cuocere per 1 ora finché la carne è cotta e il fondo .ristretto

**(Berberè (miscela piccante ▪**

peperoncini abissini (ce ne sono di almeno 5 tipi, ma senza 20 grosse differenze, purché siano belli rossi)

1 cucchiaino di semi di coriandolo

10 chiodi di garofano

60 semini di cardamomo (quelli neri per intenderci)

$\frac{1}{2}$  cucchiaino di semi di sedano di montagna (ajowan, dal sapore di timo intenso e piccante)

15 bacche di pimento

**(Injera (focaccia eritrea ▪**

:Preparata mescolando in una ciotola

g di farina di frumento 500

500 g di farina di mais

250 g di semola di grano duro

25 g di lievito (o 100 g di lievito madre)

500 g d'acqua

Coprire e far riposare a temperatura ambiente 2 o 3 giorni, quindi lavorare l'impasto fermentato con acqua q.b. fino a farlo diventare fluido e omogeneo. Scaldare una padella antiaderente e versate il composto in modo da avere uno strato di 3-4 millimetri, come per una crepe. Quando inizia a rapprendere devono comparire le bollicine che danno la caratteristica consistenza spugnosa al pane. Coprire e lasciare cuocere per circa 3 minuti evitando che prenda

colore. Lasciar raffreddare su un canovaccio evitando di sovrapporre le focaccine finché non sono fredde. Servire .coperte da qualche cucchiata di zighinì

### **"I prigionieri del Sinai... la situazione ad oggi"**

Nel novembre del 2010 Don M. Zerai è venuto a conoscenza che nel deserto del Sinai si trovavano oltre 250 persone (eritrei, etiopi, somali, sudanesi, nigeriani) in totale stato di .schiavitù, in mano a dei trafficanti di esseri umani

Allora il riscatto che veniva chiesto alle famiglie si aggirava intorno agli 8000 dollari. Per estorcere il denaro, venivano torturati con corrente elettrica ed altro. Mentre erano sotto tortura si chiamavano i congiunti tramite un .cellulare per far sentire le urla dei loro cari

Se non erano in grado di pagare, venivano uccisi direttamente, oppure, nel peggiore dei casi, gli venivano espantato gli organi che poi venivano immessi nel mercato clandestino internazionale. Le donne venivano violentate e spesso .rimanevano incinte dei loro aguzzini

Oggi la situazione non è cambiata. Anzi, peggiorata. Sappiamo che ora nelle mani dei trafficanti si trovano ancora ca. 2000 persone. Il turn over non cessa per via della grave situazione politica dei paesi del corno d'Africa. Oggi il riscatto arriva fino a 60.000 dollari a persona e sappiamo che ci sono anche .alcuni bambini nelle loro mani, non esenti da torture...anzi

La tragedia non finisce qui. Una volta liberati, spesso vengono arrestati nuovamente dalla polizia egiziana per immigrazione clandestina e deportati nei paesi d'origine, dove li attende il carcere duro. Generalmente non possono .sopravvivere più di un anno

Se per caso riescono raggiungere Israele, pensando di trovare la salvezza, la loro sorte cambia poco. Generalmente i richiedenti asilo politico vengono arrestati. Se così non è,

sono lasciati comunque al loro destino e con l'aria razzista che tira in questo periodo in Israele, vi lascio immaginare in che condizioni devono vivere. Vi ricordo che siamo nel 2012. Le Istituzioni Internazionali, i Governi Europei e gli USA sono al corrente di questa tragedia, ma si fa finta di nulla.

...Forse è così che si vive meglio. Ma non noi