Rotary Club di Latina

Club Tunis Méditerranée
نادي تونس المتوسّط

Rotary Club Roma Cassia

Grani antichi della Tunisia
Progetto di microeconomia a protezione e sostegno della biodiversità nei territori di appartenenza

Saranno preservati, conservati e valorizzate le risorse naturali dei territori, nel caso specifico i prodotti cerealicoli del Presidio Slow Food delle antiche varietà di grano di Lansarin e Gaffaya, località a 30 chilometri da Tunisi in provincia di Tebourba, regione di Mannouba, in Tunisia settentrionale.
Sono previste peraltro attività di sensibilizzazione sull'importanza dei grani antichi nelle scuole, in sinergia e collaborazione con il programma dei 10.000 orti di Slow Food in Africa.

"Grani Antichi di Tunisia"

Opuscolo del Progetto

Varietà di grani, i loro trasformati con ricette per cuochi, chef e consumatori

Con la collaborazione e la rassegna stampa di Domenico Letizia

Indice

- I grani antichi;
- Lo stato dell’arte sui grani antichi;
- Il progetto “Grani antichi di Tunisia”;
- I risultati del progetto;
- I cereali in Tunisia;
- I grani antichi della Tunisia;
- Tipologie di paste tunisine e ricette con grani antichi del Mediterraneo;
- Conclusioni.

I grani antichi

Con il termine "**grani antichi**" si definiscono tutte le varietà che venivano coltivate prima che si iniziasse a selezionare i grani per rispondere alle esigenze dell'industria alimentare che ha bisogno di farine forti, dall'alto indice di glutine, che possano essere lavorate velocemente e ad alte temperature per accorciare i processi produttivi. Gli alimenti che vengono eliminati durante una fase di avvio di dieta sono pasta, biscotti e pane , in quanto il loro alto contenuto di carboidrati li fa apparire come nemici della dieta e ciò potrebbe non avvenire drasticamente con l'utilizzo dei **grani antichi**, ossia di quei cereali diffusi e coltivati in passato che non hanno subito modificazioni e manipolazioni da parte dell'uomo e che sono stati sacrificati alle logiche di produzione contemporanea che ha preferito alla qualità una maggior resa.

Vediamo quali sono i buoni motivi per scegliere i grani antichi:

- **Sono più salutari**: perché non vengono coltivati con i fertilizzanti chimici, i quali li danneggiano anziché aiutarli (mentre i grani moderni sono sviluppati per dare il meglio proprio in presenza di concimi azotati);
- **Data la produzione più ridotta**, la filiera di trasformazione è artigianale o semiartigianale: questo significa che il prodotto viene lavorato più lentamente e a temperature più basse che non denaturano i nutrienti;
- **Esistono studi scientifici** che dimostrano il loro maggiore contenuto in sali minerali e vitamine;
- **Sono più digeribili**: perché hanno una forza minore e un indice di glutine più basso (per questo sono anche più difficili da lavorare);
- **Sono meno capaci di scatenare le intolleranze;**
- **Sono più buoni**: un mugnaio, se glielo chiedete, vi dirà che si possono distinguere molti grani antichi dal profumo che si sprigiona durante la molitura, mentre i grani moderni sono poco profumati;

Lo stato dell'arte sui grani antichi

Le coltivazioni dei grani antichi sono poco estese, dal momento che questi cereali non sono coltivabili con tecniche moderne ma solo attraverso metodi biologici, ed è per questo che i chicchi conservano le proprietà di cui sono originariamente dotati. Chi coltiva biologico per produrre alimenti sani spesso preferisce lavorare con queste varietà che, pur producendo meno, presentano caratteristiche di grande valore: maggiore rusticità e capacità a resistere alle diverse avversità climatiche, qualità nutritive più equilibrate, aromi più complessi e intensi.
Al momento è ancora una strada in salita:

- tante di queste varietà non sono in commercio e l'agricoltore deve farsi carico della riproduzione;
- il lavoro di miglioramento genetico fatto a partire da queste varietà è poco diffuso;
- le filiere locali che valorizzano queste produzioni sono nate recentemente ed ancora rare.

Ma questi aspetti problematici rappresentano anche grandi opportunità: il lavoro, inteso come insieme di conoscenze, intuizioni, esperienza, collaborazioni, ricerca, torna nelle mani di chi lavora e chi compra a chilometro zero può guardare negli occhi il produttore. Queste considerazioni ci hanno indotto a portare avanti un progetto finalizzato a valorizzare i grani antichi che parte dalla Tunisia perché il comparto dei cereali, oltre alla pesca, costituisce un pilastro importante per la crescita economica del Paese .

Il progetto “Grani antichi di Tunisia”

A questo progetto hanno lavorato assieme i **Rotary Club : Latina , Roma Cassia** e **Tunis Mediterranee** in collaborazione con la **Fondazione Slow Food per la Biodiversità Onlus** e con due Associazioni tunisine, l’A**ssociazione Slow Food Tebourba** e l’A**ssociazione Irada per la famiglia rurale e le artigiane**, dando vita ad un circuito economico circolare attraverso la valorizzazione di tutta la filiera che va dal produttore al consumatore.

Il progetto è stato presentato, per la prima volta, all’Expo di Milano il 19 settembre 2015. A questa presentazione ne sono seguite altre due: una a Roma il 10 novembre 2015 ed una a Latina l’8 febbraio 2016.

Il progetto è stato finanziato dalla **Fondazione Rotary** nel settembre del 2016. La **Fondazione Rotary** è una società senza scopo di lucro che sostiene gli sforzi del Rotary International per raggiungere la comprensione e la pace a livello mondiale attraverso programmi internazionali di scambio umanitario, educativo e culturale. È supportato esclusivamente dai contributi volontari dei Rotariani e degli amici della Fondazione che condividono la sua visione di un mondo migliore.

A novembre del 2016 è iniziata la fase operativa con la prima missione di Giuseppe Bonifazi e Franz Martinelli, con la firma del protocollo di avvio del progetto, nel corso della conviviale del 2 novembre con il Rotary Club Tunis Mediterranee.

Nella foto Samar Sakka presidente a.r. 2016-2017 RC Tunis Mediterranèe, Giuseppe Bonifazi del RC Latina e Franz Martinelli del RC Roma Cassia

Rotary

GRANI ANTICHI DELLA TUNISIA

GG1532203

Protocollo di avvio

Rotary Club Latina

Rotary Club Roma Cassia

Rotary Club Tunis Méditerranée

Fondation Slow Food

RC Latina

Giuseppe BONIFAZI

RC Roma Cassia

Francesco MARTINELLI

RC Tunis Méditerranée

Samar SAKKA

Fondazione Slow Food

Nazarena LANZA

Il 3 dicembre 2016 si è tenuta la prima riunione, presso l'**Associazione Slow Food Tebourba**, in un locale di proprietà dei fratelli **Nabil Ben Marzouk** e **Marzouk Mejri**.

L'importanza e l'entusiasmo nei confronti del progetto da parte della comunità locale fu subito chiara a tutti già dalle parole di Nabil Ben Marzouk: "*Ho iniziato da piccolo insieme a mio padre a lavorare nel mondo del grano. Andavo con lui a Lansarine e Targlesche, dove c'erano varietà di grano molto belle, con chicchi grandi e rossi , ma con il passare del tempo quei chicchi che ricordavo sono spariti*".

Si semina manualmente nella stagione autunnale. La raccolta avviene a maggio: per l'occasione, dopo la raccolta a cui partecipano tutti i membri delle famiglie, l'intero villaggio si riunisce per una grande festa. Il progetto, attraverso l'agricoltura biologica sta valorizzando la vita e la produzione di un'intera comunità di donne e uomini, incentivando l'occupazione, lo sviluppo di progetti di lavoro locale e sostenibile e attirando l'interesse di numerose realtà enogastronomiche interessate alla valorizzazione di antiche varietà di frumento da reinserire nel mercato agroalimentare del Mediterraneo.

Si coltiva principalmente in zone collinari: alcuni terreni sono altipiani, altri invece sono caratterizzati da forti pendenze e non consentono l'utilizzo di mezzi agricoli contemporanei. In questi casi la tecnica di lavorazione e cultura è completamente manuale, dalla semina alla raccolta. Nei campi non si usano né fertilizzanti chimici, né pesticidi e, per evitare che il terreno si impoverisca, è prevista la rotazione del grano con leguminose. Un approccio culturale e lavorativo legato alla terra e al terreno dove si svolge il progetto che prevede diversificazione e non omologazione dei prodotti da coltivare, quindi, una tutela maggiore anche dei terreni dove viene svolta la lavorazione. La coltivazione di queste antiche varietà e le tecniche di cultura tradizionale consentono a una comunità locale di anziani agricoltori di mantenere la fertilità del suolo e di preservare questi terreni difficili dall'erosione.

Il progetto ha voluto anche far conoscere e valorizzare la storia e i costumi degli agricoltori locali che coltivano quelle varietà di grani antichi quali il (*Mahmoudi, Schili, Biskri*.....) che stanno rischiando di scomparire.

Il 25 novembre 2017 il progetto è stato presentato da Roberto Micolitti , Giuseppe Bonifazi, Franz Martinelli e Marzouk Mejri alla prima edizione, di **MERCATO MEDITERRANEO – Cibi, Culture, Mescolanze,** manifestazione internazionale, organizzata da Fiera Roma, dedicata a tutta la filiera agroalimentare, che ripercorre epoche e trasformazioni principali della civiltà del Mediterraneo, un viaggio espositivo attraverso il Mediterraneo, dedicato allo sviluppo rurale, finalizzato a valorizzare il cibo, chi lo produce e chi lo consuma.

In sintesi questi gli obiettivi del progetto:
Organizzare una catena corta di qualità**:** grani duri antichi, trasformazione artigianale, commercio equo.
Allargare il presidio dei grani antichi: sia riguardo al numero di grani duri repertoriati, che alle località coinvolte (colline semi-aride del nord della Tunisia), che al numero di produttori. Integrazione del presidio con i trasformati artigianali dei grani antichi (paste, couscous…).

Sensibilizzare sull'importanza di produrre e consumare i grani antichi tunisini per la salute dei consumatori, per supportare l'economia locale nelle zone rurali interessate, per la difesa della biodiversità e dell'ambiente e la valorizzazione delle tradizioni gastronomiche locali.

L'8 dicembre del 2018 , a **Tebourba**, a circa 30 km da **Tunisi**, è stato inaugurato il primo locale con forno per la produzione del pane e per lo stoccaggio, il confezionamento e la vendita dei grani e dei prodotti derivati.

OLIVE

I risultati del progetto

Il progetto ha permesso di valorizzare i grani antichi tunisini (*Mahmoudi, Schili, Biskri*…), attraverso la valorizzazione di tutta la filiera: i piccoli agricoltori che ancora seminano queste varietà tradizionali di grano duro e i lavoratori che impastano e che ne fanno prodotti ad alto valore aggiunto, come il *borghul*, il *couscous*, il pane e l'incredibile gamma di paste della tradizione gastronomica tunisina (*mhammas, nouasr, richta*…).

L'intervento del Rotary ha consentito anche l'adeguamento delle strutture per lo stoccaggio, il confezionamento e la vendita dei grani antichi e dei prodotti trasformati, e la installazione di un forno per la produzione del pane e la formazione del personale locale, al fine di poter gestire in maniera autonoma e completa l'intera filiera produttiva (coltivazione, raccolta, trasformazione e vendita) generando reddito e rendendo il progetto completamente e autonomamente sostenibile. Attraverso tali azioni si è contribuito alla formazione di una nuova generazione di leader, innovatori, imprenditori, agricoltori che lavorano per garantire i titoli alimentari e nutrizionali alla popolazione, preservando, conservando e valorizzando le risorse naturali dei territori, nel caso specifico i prodotti cerealicoli del Presidio Slow Food delle antiche varietà di grano di Lansarin e Gaffaya, località a 30 chilometri da Tunisi in provincia di Tebourba, regione di Mannouba, Tunisia settentrionale.

Le colline di Lansarin e Gaffaya, tra i 500 e gli 800 metri di altitudine, sono coperte di uliveti, campi di grano e legumi.

In particolare, in queste aree si coltivano due antiche varietà di grano duro, la *mahmoudi* e la *schili*, caratterizzate da paglia lunga e da grani ambrati e vetrosi. Dai chicchi si ottiene la semola, ingrediente di *couscous*, pane e *borghul* (grano cotto al vapore, seccato e frantumato).

La varietà *schili* è tra le più antiche ma gli agricoltori che la coltivano, su piccoli appezzamenti in zone collinari non facilmente accessibili ai mezzi meccanici, sono pochissimi. Rispetto alle varietà moderne, la *schili* ha il fusto molto più alto; un tempo, era usata per produrre tappeti destinati proprio alla conservazione del grano.

La varietà *mahmudi*, invece, è stata selezionata all'inizio del '900, per il valore nutrizionale e per la sua resistenza alla siccità e alla ruggine nera del grano. Si coltiva principalmente in zone collinari: alcuni terreni sono altipiani, altri invece sono caratterizzati da forti pendenze e non consentono l'uso di mezzi agricoli. In questi casi la tecnica colturale è completamente manuale, dalla semina alla raccolta. Nei campi non si usano né fertilizzanti chimici, né pesticidi e, per evitare che il terreno si impoverisca, è prevista la rotazione del grano con leguminose.

La coltivazione di queste antiche varietà e le tecniche colturali tradizionali consentono a un gruppo di anziani agricoltori, insieme con tutta la comunità locale, di mantenere la fertilità del suolo e di preservare i terreni dall'erosione.

Tuttavia, entrambe le varietà stanno rischiando di scomparire, minacciate dall'introduzione di ibridi più produttivi. Scopo del progetto è anche quello di far vivere in futuro tale varietà.

I cereali in Tunisia

Il settore cerealicolo trae beneficio dai sussidi governativi che supportano i produttori. Nel 2004, i sussidi sono costati allo stato 176 milioni di Dinari, in calo rispetto ai 30 Dinari per persona del 1989. I cereali costituiscono il 13% della produzione agricola del paese. Rappresentano un alimento di base in Tunisia, fornendo il 54% dell'apporto calorico e il 64% dell'apporto proteico necessario. Il consumo annuale pro capite è di circa 181 kg, di cui il 51% di grano duro e 41% di grano tenero. I cereali costituiscono in media il 16% del consumo alimentare e il 6% della spesa totale di un tunisino. Tra il 1987 ed il 2003, il 70% della produzione proveniva dal nord (11,2 milioni di quintali) usando il 55% del territorio adibito a cereali (860.000 ettari). **In Tunisia ci sono 240.000 aziende cerealicole e di queste il 43% è concentrato nel nord del paese**. La superficie media delle aziende cerealicole è di 8 ettari, mentre la media nazionale è di 6 ettari. Tra il 1996 ed il 2005, gli organismi statali dell'**Offices des Cereales e Cooperatives Centrales** hanno raccolto 8,4 milioni di quintali di cereali, incluso le sementi, che costituiscono il 50% della produzione totale, di cui il 94% è prodotto nel nord del paese. La Tunisia, tuttavia, non è autosufficiente in tema di consumo di cereali, dato che importa fino al 50% del grano. La produzione di grano duro copre il 72% del fabbisogno, quella di orzo il 62%, e quella di grano tenero il 21%, con variazione a seconda delle precipitazioni.

L'Office des Cereales e Cooperatives Centrales possiede, per legge, il monopolio legale sulla raccolta e l'importazione di cereali. Nell'ambito di una progressiva liberalizzazione delle attività commerciali, al fine di incoraggiare l'iniziativa privata, dal 2005 le strutture professionali sono impegnate nell'attività di raccolta, formazione e sostegno ai produttori. Gli operatori privati si trovano nella maggior parte delle aree di produzione. L'ufficio dei cereali detiene il monopolio dell'importazione di grano per il consumo umano locale.

Tuttavia, i mugnai importano grano, attraverso il regime di ammissione temporanea, per la trasformazione e per l'esportazione. Importatori privati hanno generato i primi acquisti di farina di soia e farina di mais nel 1995 e di orzo nel 2008. La produzione di grano duro biologico di qualità è un requisito essenziale per un buon sviluppo del mercato cerealicolo biologico in Tunisia. **La sfida del paese è quella di soddisfare la domanda locale, valorizzando i prodotti interni**. La Tunisia ha un patrimonio culinario di prodotti biologici da poter esportare in tutta Europa. L'opportunità è dovuta alla diffusione dei cereali biologici, alla vicinanza geografica della Tunisia con l'Europa e la qualità di alcune tipologie di grano duro dall'alto contenuto proteico. Per numerosi esperti economici, ciò può rappresentare un'opportunità per ridurre parzialmente il deficit delle importazioni di prodotti agroalimentari, incrementando le opportunità del mercato locale con prodotti ad alto valore nutrizionale.

I mulini di farina, detenuti da organizzazioni e aziende private, forniscono una lavorazione del grano duro per l'estrazione della farina e della semola, principalmente per la trasformazione della farina in prodotti per pasticceria per il pane, la pasta e cous cous. Per quanto riguarda la lavorazione dell'orzo, solitamente è trasformato in 5 prodotti principali: *l'orzo cotto nella tajin e decorticato, detto kalia, l'orzo macinato e condito con olio, zucchero e spezie, detto zammita, e diverse tipologie di orzo macinato, dette dkiik, tchich o melthouth*. Il numero di mulini attivi per semole è dislocato nelle diverse regioni del paese, principalmente nelle aree di consumo. Sono presenti 18 mulini sulla costa, che rappresentano quasi l'80% della capacità di frantumazione nazionale:

- 8 mulini per farina nella Greater Tunis;
- 4 mulini per farina a Sousse;
- 3 mulini per farina a Sfax;
- 3 mulini per farina a Gabès;
- 4 nelle altre regioni, Nabeul, Beja, Gafsa e Kasserine.

I grani antichi della Tunisia

Ci sono diversi semi di grano duro recuperati e reintrodotti da contadini come la tipologia *chiamata mahmoudi, peperoncino, souabaa Algia, Ward Bled, Sbei, Biskri, Aouija, Hamira, Bidi, Jnah Khottifa, agili* e *Ajim*. Dal lato dell'orzo possiamo annoverare tra gli altri le varietà *Ardhaoui, Souihli, Frigui, Djerbi* e *Orge Arbi*.

La tipologia di grano *"Mahmoudi"*.

Il grano chiamato "Mahmoudi" si distingue per i grossi grani bianchi, il picco, il glume bianco-giallastro e le barbe scure. Il grano Mahmoudi è considerato una varietà locale molto resistente alla ruggine nera e alla siccità e ritenuto ideale per la produzione di una buona semola. Il primo Mahmoudi catalogato risale al 1893-1894 e fu introdotto dall'Algeria. In Tunisia, ci sono state sette varietà botaniche autoctone, di cui 4 erano della famiglia dei grani Mahmoudi. La varietà con barba nera è la più diffusa. Questa varietà è andata perdendosi alla fine del 1970, anche se continua ad essere coltivata in alcuni luoghi tra cui *Lansarine Gaffeya* e il Governatorato di *Manouba*, *Sbaihya Oued*, *El Jouf*, e il Governatorato di *Zaghouan*.

La tipologia *"Cile".*
Il grano cileno è caratterizzato da grossi grani gialli, una punta bianca maculata, glume bianco e barbe nere lunghe. Sono particolarmente resistenti alle fasi dello stoccaggio ed è conosciuto. La varietà del Cile in Tunisia risale agli anni '30 quando furono introdotti da *Charles Fabre*, contadino francese a Bou Salem. Risulta negli elenchi delle tipologie di grano dal 1953.

La tipologia *"Hamira".*
La tipologia di grano "*Hamira*" prende il nome dal colore rosso. Questa varietà di grano è tra quelle più tradizionali ed è molto resistente alle temperature elevate, adeguandosi ai periodi di particolare siccità. Un varietà antica ubicata soprattutto nel sud della Tunisia.

La tipologia *"Biskri"*.
La tipologia di grano "Biskri" è considerevolmente conosciuta per essere una varietà molto resistente alla siccità e capace di produrre un eccellente semolino.
La tipologia "Grano Romano".
I semi di tale tipologia di grano sono facilmente riconoscibili per la forma rotonda del seme. I semi sono di colore rossastro.

L' Orzo di "*Ardhaoui*".
L'orzo di Ardhaoui è una varietà tradizionale tunisina tipica delle zone del meridione, resistente alla siccità e allo stress idrico. Il nome "Ardhaoui" è un nome popolare che è stato adottato anche per la sua etichettatura scientifica. Producendo e conservando i semi ogni anno, gli agricoltori coltivano tale tipologia di orzo soprattutto per il quotidiano consumo personale. Le condizioni ambientali che caratterizzano la regione tunisina non consentono di coltivare tale tipologia su grandi superfici. La produzione attualmente non riesce a coprire i bisogni umani e del bestiame e tale tipologia potrebbe scomparire a causa di cambiamenti climatici.

La tipologia di orzo *Kekennah* e *Skax*.
Chiamato localmente anche chiir, l'orzo di Kerkennah è una delle varietà di cereali più diffusa in tutta l'Africa settentrionale. Esempio di legame tra una tipologia di varietà cerealicola e la comunità umana è la città di ***Kerkennah*** che è riuscita a sottrare terreno alla crescente urbanizzazione che sta caratterizzando la zona di Ouled Ezzedine, conservando le tradizioni autoctone e continuando nella produzione e consumo della

tipologia di orzo locale. I semi di questa varietà sono prodotti dagli stessi agricoltori che li coltivano e conservano, con tecniche tradizionali, in vasi di terracotta e in un ambiente secco. Sono particolarmente resistenti al clima secco e a elevati livelli di salinità del suolo. Solitamente è praticata una rotazione biennale nei campi, i sono lasciati a riposare consentendo il pascolo delle greggi. Si semina manualmente nella stagione autunnale e si lavora il terreno utilizzando un aratro trainato da un cammello o da un mulo. La raccolta avviene a maggio: per l'occasione, dopo la raccolta a cui partecipano tutti i membri delle famiglie coinvolte, l'intero villaggio si riunisce per celebrare l'evento. Oggi, questa varietà rischia di scomparire non solo per la progressiva urbanizzazione dei territori ma anche a causa del cambiamento delle abitudini della popolazione locale che coltiva altre varietà cerealicole più redditizie o prodotti diversi, più richiesti dal mercato.

La tipologia di Orzo di *Sfax* e *Sidi Bou Said*.

Il *Chair beldi* è un cereale particolare il cui nome può essere tradotto come "orzo locale". I grani d'orzo sono lunghi, di colore chiaro e piccoli. La pianta è bassa ma resistente alle inondazioni e alle infestazioni. Richiede una quantità minima di acqua per fiorire (100-200 mm d'acqua piovana rispetto ai 300-400 per le altre varietà). L'orzo viene seminato ai piedi delle *tabia*, le dighe composte in terra utilizzate in Tunisia per raccogliere l'acqua piovana e delimitare i perimetri dei campi. Le piante sono seminate a ottobre e un terzo della produzione viene raccolto alla fine di aprile. L'orzo raccolto è utilizzato per la produzione di couscous (makdour) e di farina (zamit makdour). Il resto del raccolto viene svolto a maggio per produrre nuovamente couscous (malthouth) e farina (tchich) da utilizzare nella preparazione di pane e zuppe. Questi prodotti possono essere preparati attraverso l'utilizzo del mulino (tahoune) oppure in casa setacciando l'orzo precedentemente tritato. Il *chair beldi* è diffuso nelle zone intorno alle città di Sfax e Sidi Bou Said, rispettivamente a est e al centro della Tunisia. A nord, questo prodotto è coltivato solo per essere utilizzato come nutrimento per il bestiame. Ancora oggi la tipologia di coltivazione del seme viene trasmessa culturalmente di padre in figlio. Questa varietà rappresentava il cereale di base degli abitanti di Sfax. Il futuro della tipologia chair beldi è a rischio per la produzione di altre varietà. La tipologia è spesso prodotta solo per uso domestico e raramente è possibile trovare tale tipologia di cereale nei mercati per produttori.

La semola di grano *Mhamsa*.

La tipologia di semola è un grano di grande dimensione. Prende il nome dalla parola *homs* che in arabo vuol dire cece. Il seme ha una forma rotonda. La semola è lavorata allo stesso modo del couscous, ma a causa dei semi più grandi di tale tipologia la

lavorazione richiede il doppio del tempo. Dopo la raccolta, i semi di *mhamsa* vengono lasciati ad asciugare all'aperto e successivamente arrotolati e posti in ciotola. Questa tecnica è chiamata zliga e dura all'incirca due ore. La lavorazione dura fino a quando i semi diventano omogenei. Il prodotto viene cotto con olio o cipolla e aglio e sciolto nei fagioli. Se cotti bene i semi non si sgranellano durante le fasi finale della cottura. Il mhusma viene preparato con una zuppa di verdure, legumi oppure carne.
Inoltre, a volte, viene accompagnato con polipo oppure con carne di pecora essiccata. Esiste anche una variante dolce preparata con latte e zucchero. La tradizione tunisina vuole anche il piatto preparato con mhumas sia proibito durante i giorni di cerimonia matrimoniale perché reca sfortuna e disagio alla sposa.

La varietà di grano *Barkukesh*.
Tale varietà di grano ha la dimensione di un pisello e viene cucinato prevalentemente come piatto freddo. Un piatto tipico della Tunisia meridionale, comprese le regioni di Gafsa, Gabes e Tozeur. La sua preparazione varia da una regione all'altra. In alcune regioni è preparato con pomodori secchi, harissa, verdure, legumi e varie tipologie di carne come coniglio, pollo, pecora e manzo.

La varietà di grano *"Borghol"*.
La tipologia di grano *Borghol* è un sottoprodotto del grano duro. Il grano è fatto bollire in acqua salata fino a cottura. Successivamente, i semi vengono esposti al sole per alcuni giorni. Il Borghol può essere cotto a vapore e quindi spolverato con una salsa come avviene con il cous cous. Inoltre può essere preparato e servito come zuppa

La varietà di semola *"Semolina Kessra".*
La varietà di semola "*kessra*", conosciuta anche come khobz hammas, soprattutto nel sud della Tunisia, è utilizzata per la preparazione di dolci a base di semola di grano duro, olio d'oliva, sale, acqua tiepida e lievito di birra. Dopo la lavorazione dell'impasto, il prodotto viene diviso a forma di varie palle di medie dimensioni che vengono lasciate a riposare per circa 20 minuti. Viene tradizionalmente cotto su fuoco a legna su una teglia di ghisa o argilla. Le polpette di semola dorate su entrambi i lati vengono rimosse delicatamente, perché molto friabili, e avvolte in lenzuola per tenerle calde. Il prodotto può essere consumato caldo o freddo, senza condimenti o con burro, marmellate e in alcune zone è utilizzato anche il miele. Spesso viene anche condito con olio d'oliva e consumato. Un piatto che può essere combinato bene sia con il dolce che con il salato. La *Kesra* viene consumata principalmente a colazione, durante la pausa tè o nelle pause di digiuno durante il Ramadan con datteri o latte.

Tipologie di paste tunisine e ricette con grani antichi del Mediterraneo

Sono molti i vantaggi derivanti dall'utilizzo dei grani antichi: al netto delle considerazioni di natura "etica" ed economica (il consumo aiuta i piccoli produttori, hanno una filiera molto corta, contribuiscono alla tutela della biodiversità, hanno un valore storico e culturale), il loro impiego è importante per la salute dell'uomo poiché non hanno subito alcun tipo di alterazione, sono meno raffinati poiché lavorati con la macinazione a pietra, che permette di conservare le proprietà nutrizionali presenti nel chicco, mantengono un rapporto più equilibrato tra presenza di amido e di glutine; conseguentemente sono più leggeri e digeribili; evitano lo sviluppo di intolleranze al glutine; sono più buoni e pregiati poiché posseggono sfumature di odori e sapori che le farine industriali perdono per le lavorazioni a cui vengono sottoposte.

La pasta tunisina *"Nwasser"*.

La tradizione di tale tipologia di pasta è antica e risale alla storia andalusa. Tale tipologia è presente anche in Algeria, con il nome di mkartfa o trida. Impastando semola, acqua e sale, l'impasto viene effettuato fino ad essere un elemento sodo e successivamente

viene appiattito su una superficie infarinata. Viene posto al riposo per quaranta minuti e successivamente tagliato in strisce della misura di un centimetro di larghezza. L'impasto viene sempre tenuto lontano dall'umidità. La pasta viene cotta a vapore secondo la stessa tecnica utilizzata per il couscous. Successivamente, il prodotto viene immerso in salsa di pomodoro piccante fino ad assorbirne il sapore. Il tutto è guarnito con peperoni, patate e ceci o legumi e carne.

La pasta tunisina *"Maqrouna Benzartia"*.

La tipologia di pasta è una variante della regione di Biserta. Si ottiene attraverso una miscela di grano duro, acqua, sale e aromi locali. L'impasto, successivamente alla prima lavorazione, viene lasciato a riposo. Dopo tale periodo viene tagliato a pezzi piccoli e successivamente si lavora la pasta fino all'ottenimento di una forma cilindrica. La tipologia di pasta viene utilizzata in occasione di grandi pasti tra famiglie, condito con sugo di pomodoro e carne oppure consumato con carne di pollo.

Il *Couscous* o *Kosksi*.

Il couscous o kosksi è un piatto fondamentale della cucina tunisina. Gli ingredienti necessari per preparare il couscous sono semola, sale e acqua. L'impasto viene riposto in un grande contenitore chiamato qasâa, viene bagnato con acqua salata e mescolato con movimenti circolari. Pronta la miscela viene setacciata e vengono rimossi i grani fini e di diversa misura, per mantenere i semi di couscous della stessa dimensione. I semi sono precotti a vapore e vengono lasciati asciugare al sole. L'essicazione dei semi dura circa quattro giorni, ma ogni sera vengono lasciati ad asciugare. Il couscous è un piatto che la tradizione vuole consumato in compagnia. Viene servito in un unico grande piatto attorno al quale i vari ospiti prendono parte alla cena. Il piatto è simbolico, rappresenta l'incontro nella società tunisina, un piatto di amicizia e di incontro. Il piatto può essere preparato anche dolce. Il couscous è accompagnato per lo più con salsa di pomodoro o con curcuma. I semi sono cotti a vapore e serviti con stufato di verdure, legume e carne e pesce. In alcune località è servito con frutta secca, prugne secche e uvetta oppure con uova sode. Esistono ricette locali elaborare con frutti di mare oppure con polpi. La *farfoucha* è una variante vegetariana del couscous. Il couscous viene preparato quotidianamente in molte famiglie e consumato in occasione di cerimonie importanti. Gli ingredienti variano a seconda delle stagioni e delle regioni e spesso vengono accompagnati con uva, melograno, datteri e frutta secca.

Il pasto d'orzo *"Malthouth".*
Il piatto è un pasto d'orzo ottenuto dopo la pulizia, la macinatura e dopo aver setacciato i semi. È un piatto chiamato couscous di orzo, essendo preparato come uno couscous. Spesso il pasto è accompagnato con carne di montone, verdure e legumi.

La pasta tunisina *"Rechta"*.
La posta tunisina rechta è una varietà fatta in casa che richiama alla mente le tipiche tagliatelle italiane. Viene lavorata attraverso una miscela di acqua, sale e semola, successivamente viene lasciata a riposare. Il piatto può essere mangiato freddo o come piatto cotto con carne e verdure, oppure con pomodoro o cotto con sugo di pomodoro. Esiste anche una variante dolce, denominata "*rechta hloua*", accompagnato con frutta secca. Un piatto tipico del periodo di Ramadan.

La pasta tunisina *"Hlalem"*.
Una miscela di semola fine, un pizzico di sale e acqua, sono gli ingredienti della pasta di hlalem che richiama la tipica forma dei vermicelli. Il prodotto, una volta impastato e lasciato a riposo viene arrotolato a mano e vengono composti lunghi e sottili lacci che vengono tagliati in piccole forme. Successivamente, il prodotto lavorato viene lasciato ad asciugare al sole e tenuto lontano dalle fonti di umidità. La produzione di hlalem, nel dialetto tunisino Taqtîi el Hlalem, è facile, quasi meccanica, una tradizione autoctona, valorizzata dalle donne locali. La pasta hlalem viene cotta come zuppa, con pomodoro, verdure tagliate e legumi quali ceci, fagioli, sedano e prezzemolo e aggiunte di carne.
Il pane "Tabouna".

Il pane "Tabouna" è una tipologia di pane tradizionale che caratterizza la Tunisia. Viene cotto in un forno tradizione chiamato "tabouna", da cui prende il nome.
E' un impasto preparato con farina di grano, acqua e sale. L'impasto assume una forma rotonda a cui vengono aggiunti semi di sesamo. Realizzato in terracotta, il forno ha una forma cilindrica e un'apertura sulla parte superiore.

Il fuoco è alimentato da pezzi di legno. Appena spento il fuoco, l'impasto viene posto sulle pareti laterali del forno e in questo modo si conclude la cottura. Le donne realizzano l'impasto a casa per coprire i bisogni alimentari della settimana. Tale tradizione, nonostante la commercializzazione, continua nelle abitazioni private ricorrendo a moderni forni a gas. Il pane accompagna molti piatti in Tunisia. La tipologia "tabouna" viene consumata a colazione con olio d'oliva o utilizzata per accompagnare le minestre.

Pizza con farina Senatore Cappelli
Ingredienti:
500 g di farina Senatore Cappelli, 300 ml di acqua, 150 g di lievito madre, q.b. di sale.
Procedimento:
Versate in una ciotola il lievito madre e scioglietelo velocemente nell'acqua, quindi unite poco alla volta la semola. Iniziate a impastare e unite un pizzico di sale. Continuate fino a quando l'impasto sarà liscio e omogeneo. Mettete l'impasto in una ciotola, copritelo con un canovaccio e fate lievitare a temperatura ambiente per 4 ore. Rovesciate l'impasto sul piano di lavoro e dividetelo in due parti uguali. Formate due pagnotte e disponetele su una teglia rivestita con carta da forno, quindi fate lievitare per 2 ore. Cuocete in forno a 250 °C per 10 minuti, quindi portate la temperatura a 200 °C e cuocete per altri 25 minuti. Sfornate, lasciate freddare e portate in tavola.
(Fonte: ilgiornaledelcibo.it)

Biscotti con Farina Monococco
Ingredienti:
Per la frolla: 250 g di farina monococco, 100 g di zucchero, 75 g di burro, 1 uovo.
Per la decorazione: 100 g di cioccolato fondente, q.b. di farina di cocco.
Procedimento:
Versate tutti gli ingredienti necessari per preparare la frolla in una capiente ciotola e amalgamate il tutto per ottenere un composto liscio e omogeneo. Avvolgete la frolla con la pellicola trasparente, fatela riposare 30 minuti in frigo, quindi stendetela sul piano di lavoro utilizzando un matterello. Con un coppa pasta circolare del diametro di 5 centimetri formate i biscotti. Cuocete in forno a 180 °C per circa 10 minuti. Fate sciogliere il cioccolato a bagnomaria quindi spalmatelo sui biscotti e decorate a piacere con la farina di cocco.
(Fonte: ilgiornaledelcibo.it)

Grissini con farina di tumminia.
Ingredienti:
300 g di farina tumminia, 280 ml di acqua,120 g di farina 00, 40 ml di olio extravergine, 5 g di sale fino, 3 g di lievito di birra secco.
Procedimento:
Versate in una ciotola le farine, l'acqua e il lievito e impastate energicamente, Unite il sale e l'olio extravergine, continuate a lavorare per ottenere una pasta liscia. Formate un filone e fatelo riposare per 1 ora coperto da un canovaccio. Tagliate utilizzando una

spatola dei cordoli di pasta, allungateli fino a ottenere i grissini. Adagiateli su una teglia rivestita con carta da forno, fate riposare per 30 minuti, quindi cuocete in forno a 200 °C per circa 10 minuti, poi abbassate la temperatura a 160 °C e cuocete per altri 5 minuti con lo sportello del forno leggermente aperto.
(Fonte: ilgiornaledelcibo.it)

Pane Integrale di Farro con pasta madre
Ingredienti: 150g pasta madre rinfrescata, 350g farina integrale di farro, 250ml acqua tiepida, 10g sale integrale marino, Pane Integrale con farina d'orzo e pasta madre, 180g pasta madre rinfrescata, 220g farina Tipo 2 Gentil Rosso, 100g farina integrale di orzo, 225ml acqua, 10g sale integrale marino.
Preparazione:
In una ciotola mescolare la farina con l'acqua e lasciare riposare per circa 15-20 min (autolisi, in questa fase la farina viene pienamente idratata e inizia lo sviluppo della maglia glutinica). Aggiungere il sale e il lievito madre ed impastare fino ad ottenere una palla liscia ed elastica. Lasciare riposare 45min in una ciotola coperta con uno straccio per evitare che l'impasto si secchi. Dare una piega di rinforzo e lasciare riposare 45-60 min. Trasferire l'impasto sulla spianatoia, dare la forma desiderata al pane, decidere se si desidera insaporirlo con semi, erbe o verdure. Adagiare il pane su una placca da forno e lasciare lievitare, coperto in un luogo tiepido e senza correnti d'aria, per 5-6h, fino al raddoppio del volume. Nel frattempo scaldare il forno a 220°C con un pentolino d'acqua all'interno. Appena prima di infornare fare dei taglietti superficiali ma decisi sul pane Cuocere a 220°C 2-3 min, quindi abbassare la temperatura a 200°C e proseguire per altri 20 min. Togliere il pentolino con l'acqua e terminare la cottura per altri 10 minuti per fare la crosta croccante. Sfornare il pane e lasciarlo raffreddare su una gratella.

Conclusioni

Negli ultimi decenni vi è stato un crescente interesse verso i grani antichi da parte di agricoltori, dietologi, ricercatori, industrie alimentari e consumatori. Sostanzialmente, innumerevoli categorie sociali e commerciali così diverse sono mosse da motivazioni molto diverse. Gli agricoltori sono attratti dalla possibilità di incrementare i propri proventi passando dalla coltivazione del frumento commerciale e utilizzato dalla grande industria ad una tipologia prelibata, biologica che non richiede particolari investimenti. L'industria alimentare è sempre alla ricerca di nuovi prodotti da lanciare e proporre sul mercato, lavorando nell'attrarre l'attenzione e i consumi dei clienti. La rinata attenzione verso i "*grani antichi*" ha avuto il merito di favorire una ripresa, sia pure limitata, della loro coltivazione. Un approccio che interessa tutto il bacino del Mediterraneo. Essendo generalmente coltivati con agrotecniche di tipo biologico, i "*grani antichi*" sono percepiti come prodotti naturali, ricche di proprietà salutistiche ed aventi caratteristiche dietetiche ottimali rispetto al frumento. Tuttavia, queste percezioni, spesso incoraggiate da campagne pubblicitarie mirate, non sono pienamente supportate da rigorosi studi scientifici e da progetti specifici di cooperazione internazionale e riscoperta delle varietà antiche. Gli stessi Romani indicavano molte varietà di grano antico come un alimento che non può mancare nella dieta dei legionari. Nel Medioevo il farro era coltivato in alcune zone dell'Europa Centrale. Da ricerche specifiche di storia sociale ed etnologia emerge che nel Medioevo era ritenuto prodotto dalle eccellenti proprietà nutrizionali ed era comunemente usato nelle terapie del tempo. Attualmente, le varietà di grano antico sono al centro di progetti di cooperazione internazionale, progetti sostenuti da numerose fondazioni, organizzazioni non governative e dalla stessa **FAO**, che permettono di allargare e approfondire la ricerca nell'ambito del *Mediterraneo Allargato* e soprattutto in progetti tesi a valorizzare lo sviluppo e l'occupazione dell'Italia meridionale e delle regioni del Nord Africa. La produzione di grano duro biologico di qualità in quantità sufficiente è una condizione per il buon sviluppo dei mercati dei cereali biologici che sono tra i più promettenti il futuro.
D'altra parte, la sfida di numerose regioni del Mediterraneo, come in Italia, è soddisfare la domanda locale e riuscire ad esportare prodotti di qualità. La Tunisia ha molte risorse per produrre ed esportare prodotti biologici soprattutto in Europa. Questi punti di forza comprendono la domanda persistente di Paesi europei nei cereali biologici e la vicinanza geografica della Tunisia è un ulteriore vantaggio per l'Italia. Questa è un'opportunità per ridurre parzialmente il deficit delle importazioni di prodotti agricoli e agroalimentari in Tunisia e un modo per aumentare le opportunità di mercato con prodotti ad alto valore aggiunto. Tuttavia, il successo della coltivazione biologica di grano duro dipende in larga

misura dalla scelta di varietà. Pochissime ricerche sono state avviate per selezionare le varietà adattate all'agricoltura biologica. Ad oggi, ci sono pochi dati disponibili in Tunisia sull'entità delle perdite nelle diverse fasi del settore della lavorazione e produzione dei cereali e poche pratiche operative sono implementate per limitare queste perdite, anche se si tratta di un settore strategico.
L'obiettivo del paese nordafricano è quello di garantire la sicurezza alimentare della popolazione, incentivando progetti di sviluppo sostenibile.
Quello che si vuole affermare è l'importanza della conoscenza di tali progetti e la loro comprensione da parte del mondo della politica dei paesi del Mediterraneo. "*E' l'assenza delle volontà politica serie e coese il principale problema odierno, che ha contribuito al naufragio di tutti gli esperimenti di cooperazione tra nord e sud, arrivando fino al declino dell'Unione per il Mediterraneo. Si potrà parlare di Mediterraneo solo se saremo capaci di pensarlo come spazio allargato di coesione, che non contempli periferie ma sviluppi progetti per costruire legami e integrazioni tra Europa e Africa*", come detto dall'Ambasciatore della Repubblica di Tunisia in Italia **Moez Sinaoui**.

Il Mediterraneo è stato in passato il centro del mondo della civilizzazione e l'agricoltura e la varietà cerealicole hanno storicamente rappresentato uno degli elementi identificanti di tale regione geografica. Riuscire a rimodulare e a riproporre in altri contesti del Mediterraneo la progettualità dei grani antichi della Tunisia potrebbe rafforzare gli elementi di cooperazione internazionale e dare nuovo impulso ad una visione politica e sostenibile dell'intero bacino del Mediterraneo.