

Rotary
Club di Latina



Club Tunis Méditerranée
نادي تونس المتوسط



Rotary
Club Roma Cassia



Graines autochtones de Tunisie

Projet de micro-économie visant à protéger et à soutenir la biodiversité dans les territoires auxquels elle appartient



Les produits naturels du Présidium Slow Food des anciennes variétés de blé de Lansarin et de Gaffaya, une ville située à 30 kilomètres de Tunis dans la province de Tebourba, dans la région de Mannouba, dans le nord de la Tunisie.

Il existe également des activités de sensibilisation à l'importance des céréales anciennes dans les écoles, en collaboration avec le programme des 10 000 jardins Slow Food en Afrique.

"Grains autochtones de Tunisie"

Brochure du projet
Les variétés de céréales,
transformées avec
recettes pour chefs, chefs et
consommateurs

Avec la collaboration et les recherches menées par Domenico Letizia

index

- les céréales anciennes;

- l'état de l'art sur les grains anciens;

- le projet "Ancient Tunisia Grains";

- résultats du projet;

- Céréales en Tunisie;

- les grains anciens de la Tunisie;

- Types de pâtes et de recettes tunisiennes à base de céréales méditerranéennes

anciennes;

- Conclusions.

Les anciens grains

Le terme "céréales anciennes" désigne toutes les variétés cultivées avant la sélection des céréales pour répondre aux besoins de l'industrie alimentaire qui a besoin de farines fortes, à indice de gluten élevé, pouvant être transformées rapidement. et à des températures élevées pour raccourcir les processus de production. Les aliments qui sont éliminés au cours d'une phase de régime sont les pâtes, les biscuits et le pain. En raison de leur teneur élevée en glucides, ils ressemblent à des ennemis du régime et cela peut ne pas se produire de manière drastique avec l'utilisation de céréales anciennes, à savoir ces céréales répandues et cultivées dans le passé qui n'ont subi aucune modification ni manipulation de la part de l'homme et ont été sacrifiées à la logique de la production contemporaine qui a préféré un rendement supérieur à la qualité.



Voyons quelles sont les bonnes raisons de choisir des céréales anciennes

- Ils sont en meilleure santé: ils ne sont pas cultivés avec des engrais chimiques qui les endommagent plutôt qu'ils ne les aident (alors que les céréales modernes sont développées pour donner le meilleur d'elles-mêmes en présence d'engrais azotés).
- Compte tenu de la moindre production, la chaîne de transformation est artisanale ou semi-artisanale: cela signifie que le produit est traité plus lentement et à des températures plus basses qui ne dénaturent pas les éléments nutritifs.
- Il existe des études scientifiques montrant leur plus forte teneur en sels minéraux et en vitamines.
- Ils sont plus digestibles: leur force et leur indice de gluten sont bas (pour cette raison, leur travail est encore plus difficile).
- Ils sont moins capables de déclencher des intolérances
- Ils sont meilleurs: un meunier, si vous le lui demandez, vous dira qu'il est possible de distinguer de nombreux grains anciens du parfum émis lors de la mouture, alors que les grains modernes ne sont pas très parfumés.



L'état de l'art sur les céréales anciennes

Les cultures de céréales anciennes ne sont pas très étendues, car ces céréales ne peuvent pas être cultivées avec les techniques modernes, mais uniquement par des méthodes biologiques, raison pour laquelle elles préservent les propriétés qu'elles avaient à l'origine. Ceux qui cultivent bio pour produire des aliments sains préfèrent souvent travailler avec ces variétés qui, tout en produisant moins, présentent des caractéristiques de grande valeur: résistance accrue et capacité à résister aux diverses adversités climatiques, qualités nutritionnelles plus équilibrées, arômes plus complexes et intenses.

Pour le moment, la route est encore difficile:

- nombre de ces variétés ne sont pas sur le marché et l'agriculteur doit prendre en charge la reproduction;
- le travail d'amélioration génétique effectué à partir de ces variétés n'est pas répandu;
- les chaînes d'approvisionnement locales qui valorisent ces productions sont nées récemment et sont encore rares.

Mais ces aspects problématiques représentent également de grandes opportunités: le travail, compris comme un ensemble de connaissances, intuitions, expériences, collaborations, recherches, retourne entre les mains de ceux qui travaillent et ceux qui achètent zéro kilomètre peuvent regarder dans les yeux du producteur.

Ces considérations nous ont amenés à mener un projet visant à valoriser les céréales anciennes qui commence en Tunisie car le secteur des céréales, en plus de la pêche, est un pilier important de la croissance économique du pays.

Le projet "Ancient Tunisia Grains"

Les clubs Rotary ont travaillé sur ce projet: Latina, Roma Cassia et Tunis Méditerranée en collaboration avec la Fondation Slow Food pour la biodiversité et avec deux associations tunisiennes, l'association Slow Food Tebourba et l'association Irada pour la famille rurale. les artisans, donnant vie à un circuit économique circulaire en valorisant l'ensemble de la chaîne allant du producteur au consommateur.

Le projet a été présenté pour la première fois à l'Expo de Milan le 19 septembre 2015.



Cette présentation a été suivie de deux autres: une à Rome le 10 novembre 2015 et une à Latina le 8 février 2016.

Le projet a été financé par la Fondation Rotary en septembre 2016. La Fondation Rotary est une organisation à but non lucratif qui soutient les efforts du Rotary International visant à promouvoir la compréhension et la paix dans le monde par le biais de programmes internationaux d'échange humanitaire, éducatif et culturel. . Il est soutenu uniquement par les contributions volontaires de Rotariens et d'amis de la Fondation qui partagent sa vision d'un monde meilleur.

En novembre 2016, la phase opérationnelle a débuté avec la première mission de Giuseppe Bonifazi et Franz Martinelli, avec la signature du protocole de démarrage du projet, lors de la réunion conviviale du 2 novembre avec le Rotary Club Tunis Méditerranée.



Dans l'image Samar Sakka président a.r. RC Tunis Méditerranée 2016-2017, Giuseppe Bonifazi du RC Latina et Franz Martinelli du 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 BONFAZI

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Giuseppe Bonfazi", written over a horizontal line.

RC Tunis Méditerranée

Samar SAKKA

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Samar Sakka", written over a horizontal line.

RC Roma Cassia

Francesco MARTINELLI

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Francesco Martinelli", written over a horizontal line.

Fondazione Slow Food

Nazarena LANZA

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Nazarena Lanza", written over a horizontal line.

Le 3 décembre 2016, la première réunion a eu lieu à l'association Slow Food Tebourba, dans une salle appartenant aux frères Nabil Ben Marzouk et Marzouk Mejri.



L'importance et l'enthousiasme de la communauté locale pour le projet ont été immédiatement visibles pour tous par les paroles de Nabil Ben Marzouk: «J'ai commencé à travailler avec mon père dans le monde du blé dans l'enfance. Je suis allé avec lui à Lansarine et à Targlesche, où se trouvaient de très belles variétés de blé, à gros grains rouges, mais avec le temps, ces grains dont je me souvenais ont disparu ».



Il est semé manuellement en automne. La récolte a lieu en mai: pour l'occasion, après la collecte à laquelle participent tous les membres des familles, tout le village se réunit pour une grande fête. Le projet, par le biais de l'agriculture biologique, améliore la vie et la production de toute une communauté de femmes et d'hommes, encourage l'emploi, développe des projets de travail locaux et durables et suscite l'intérêt de nombreuses entreprises agroalimentaires et viticoles intéressées par valorisation des variétés de blé anciennes à réintégrer sur le marché agroalimentaire méditerranéen. Il est principalement cultivé dans les régions montagneuses: certaines terres sont des plateaux, d'autres sont caractérisées par des pentes abruptes et ne permettent pas l'utilisation de véhicules agricoles contemporains. Dans ces cas, la technique de traitement et de culture est entièrement manuelle, du semis à la récolte. Dans les champs, ni engrais chimiques ni pesticides ne sont utilisés et, afin d'éviter que le sol ne se détériore, la rotation du grain avec des légumineuses est prévue. Une approche culturelle et de travail liée à la terre et à la terre sur laquelle le projet est réalisé, qui prévoit la diversification et la non-approbation des produits à cultiver, permet donc une plus grande protection également de la terre où la transformation est effectuée. La culture de ces variétés anciennes et les techniques de culture traditionnelles permettent à une communauté locale de paysans âgés de maintenir la fertilité du sol et de préserver ces terres difficiles à éroder.



Le projet visait également à sensibiliser et à promouvoir l'histoire et les coutumes des agriculteurs locaux qui cultivent les variétés de céréales anciennes telles que (Mahmoudi, Schili, Biskri) qui risquent de disparaître.



Le 25 novembre 2017, le projet a été présenté par Roberto Micolitti, Giuseppe Bonifazi, Franz Martinelli et Marzouk Mejri lors de la première édition de MERCATO MEDITERRANEO - Aliments, cultures, Mescolanze, organisé par Fiera Roma, consacré à l'ensemble de la chaîne alimentaire. qui retrace les principales périodes et transformations de la civilisation méditerranéenne, une exposition itinérante à travers la Méditerranée, dédiée au développement rural, visant à valoriser la nourriture, qui la produit et qui la consomme



En résumé, voici les objectifs du projet: Organiser une chaîne de qualité courte: blé dur antique, transformation artisanale, commerce équitable. Élargir la couverture des céréales anciennes: tant en ce qui concerne le nombre de blé dur répertorié que les localités concernées (collines semi-arides du nord de la Tunisie), ainsi que le nombre de producteurs. Intégration du présidium aux grains transformés artisanaux de grains anciens (pâtes, couscous ...). Sensibiliser à l'importance de produire et de consommer les anciennes céréales tunisiennes pour la santé du consommateur, soutenir l'économie locale dans les zones rurales concernées, protéger la biodiversité et l'environnement et renforcer les traditions gastronomiques locales. Le 8 décembre 2018, à Tébourba, à environ 30 km de Tunis, la première salle de boulangerie a été ouverte pour la production de pain et pour le stockage, le conditionnement et la vente de céréales et de produits dérivés.



Résultats du projet

Le projet a permis de valoriser les anciennes céréales tunisiennes (Mahmoudi, Schili, Biskri ...), en valorisant toute la chaîne: les petits agriculteurs qui sèment encore ces variétés traditionnelles de blé dur et les ouvriers qui pétrissent et fabriquent des produits de haute qualité valeur ajoutée, comme le borghul, le couscous, le pain et l'incroyable gamme de pâtes gastronomiques traditionnelles tunisiennes (mhammas, nouasr, richa ...).



L'intervention du Rotary a également permis l'adaptation des structures pour le stockage, le conditionnement et la vente de céréales et de produits transformés anciens, ainsi que l'installation d'un four pour la production du pain et la formation du personnel local, afin de: être capable de gérer de manière autonome l'ensemble de la chaîne de production (culture, récolte, transformation et vente) générant des revenus et rendant le projet totalement durable et autonome. Grâce à ces actions, nous avons contribué à la formation d'une nouvelle génération de dirigeants, innovateurs, entrepreneurs et agriculteurs qui s'emploient à garantir des titres alimentaires et nutritionnels à la

population, à préserver, préserver et valoriser les ressources naturelles des territoires, en l'occurrence les produits céréaliers de la région. Slow Food Présidium des anciennes variétés de blé de Lansarin et de Gaffaya, une ville située à 30 kilomètres de Tunis dans la province de Tebourba, dans la région de Mannouba, dans le nord de la Tunisie.



Les collines de Lansarin et de Gaffaya, situées entre 500 et 800 mètres d'altitude, sont couvertes d'oliveraies, de champs de blé et de légumineuses.



En particulier, dans ces régions, on cultive deux anciennes variétés de blé dur, le mahmoudi et le schili, caractérisées par de longues pailles et des grains d'ambre et de verre. À partir des haricots, vous obtenez de la semoule, un ingrédient du couscous, du pain et du borghul (blé cuit à la vapeur, séché et broyé).

La variété schili figure parmi les plus anciennes, mais les agriculteurs qui la cultivent, sur de petites parcelles situées dans des zones montagneuses et difficilement accessibles aux moyens mécaniques, sont très peu nombreuses. Comparé aux variétés modernes, le schili a une tige beaucoup plus haute; À une époque, il était utilisé pour produire des tapis destinés à la conservation du grain. La variété mahmudi, en revanche, a été sélectionnée au début du XXe siècle pour sa valeur nutritionnelle et sa résistance à la sécheresse et à la rouille noire. Il est principalement cultivé dans les zones montagneuses: certaines terres sont des plateaux, d'autres sont caractérisées par des pentes abruptes et ne permettent pas l'utilisation de véhicules agricoles. Dans ces cas, la technique de culture est entièrement manuelle, du semis à la récolte. Dans les champs, ni engrais chimiques ni pesticides ne sont utilisés et, afin d'éviter que le sol ne se détériore, la rotation du grain avec des légumineuses est prévue. La culture de ces variétés anciennes et les techniques de culture traditionnelles permettent à un groupe de paysans âgés, ainsi qu'à l'ensemble de la communauté locale, de maintenir la fertilité du sol et de préserver le sol de l'érosion. Cependant, les deux variétés risquent de disparaître, menacées par l'introduction d'hybrides plus productifs. Le projet a également pour but de faire vivre cette variété dans le futur.

Céréales en Tunisie

Le secteur des céréales bénéficie de subventions gouvernementales qui soutiennent les producteurs. En 2004, les subventions coûtaient 176 millions de dinars à l'époque, contre 30 dinars par personne en 1989. Les céréales représentent 13% de la production agricole du pays. Ils représentent un aliment de base en Tunisie, fournissant 54% de l'apport calorique et 64% de l'apport protéique nécessaire. La consommation annuelle par habitant est d'environ 181 kg, dont 51% de blé dur et 41% de blé tendre. Les céréales représentent en moyenne 16% de la consommation alimentaire et 6% des dépenses totales d'un Tunisien. Entre 1987 et 2003, 70% de la production provenait du nord (11,2 millions de quintaux) en utilisant 55% de la superficie consacrée aux céréales (860 000 hectares). En Tunisie, il existe 240 000 sociétés céréalières, dont 43% sont concentrées dans le nord du pays. La superficie moyenne des exploitations céréalières est de 8 hectares, tandis que la moyenne nationale est de 6 hectares. Entre 1996 et 2005, les organismes d'État des offices des céréales et des coopératives centrales ont collecté 8,4 millions de quintaux de céréales, y compris les semences, qui constituent 50% de la production totale, dont 94% sont produits dans le pays. au nord du pays. Cependant, la Tunisie ne se suffit pas à elle-même en termes de consommation de céréales puisqu'elle importe jusqu'à 50% des céréales.

La production de blé dur couvre 72% des besoins, celle d'orge 62% et celle de blé tendre 21%, avec des variations en fonction des précipitations.

L'Office des céréales et des coopératives centrales a, en vertu de la loi, un monopole légal sur la collecte et l'importation de céréales. Dans le cadre d'une libéralisation progressive des activités commerciales, afin d'encourager l'initiative privée, les structures professionnelles se sont engagées dans des activités de collecte, de formation et de soutien aux producteurs. Les opérateurs privés sont situés dans la plupart des zones de production. L'office des céréales détient le monopole de l'importation de céréales destinées à la consommation humaine locale.

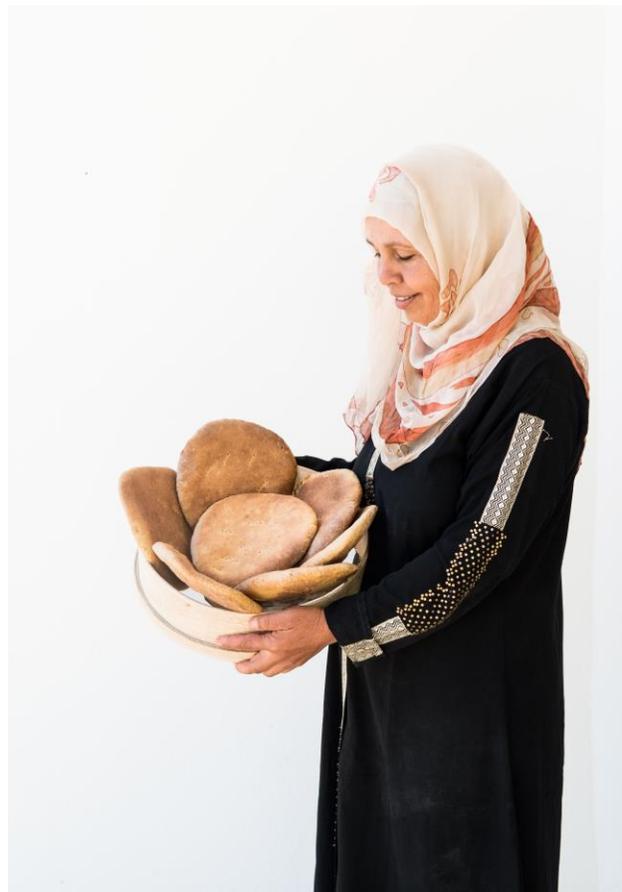
Toutefois, les minotiers importent du blé, dans le cadre du régime d'admission temporaire, pour transformation et exportation. Les importateurs privés ont généré les premiers achats de tourteau de soja et de semoule de maïs en 1995 et d'orge en 2008. La production de blé dur biologique de qualité est une condition indispensable au bon développement du marché des céréales biologiques en Tunisie. Le défi du pays est de répondre à la demande locale en améliorant les produits nationaux. La Tunisie possède un patrimoine culinaire composé de produits biologiques pouvant être exportés dans toute l'Europe. Cette opportunité est due à la prolifération des céréales biologiques, à la proximité géographique de la Tunisie avec l'Europe et à la qualité de certains types de blé dur à haute teneur en protéines. Pour de nombreux experts en économie, cela peut représenter une opportunité de réduire partiellement le déficit d'importation de produits alimentaires, en augmentant les opportunités du marché local avec des produits à haute valeur nutritionnelle.



Les minoteries, détenues par des organisations et des entreprises privées, assurent la transformation du blé dur pour l'extraction de la farine et de la semoule, principalement pour la transformation de la farine en pâtisserie pour le pain, les pâtes et le couscous. Quant à la transformation de l'orge, elle est généralement transformée en 5 produits principaux: l'orge cuite dans le tajin et décortiquée, appelée kalia, l'orge moulue assaisonnée d'huile, de sucre et d'épices, appelée zammita, et différents types d'orge. sol, appelé dkiik, tchich ou melthouth. Le nombre de minoteries en activité pour la semoule est situé dans les différentes régions du pays, principalement dans les zones de consommation.

Il y a 18 usines sur la côte, ce qui représente près de 80% de la capacité de broyage nationale:

- 8 minoteries dans le Grand Tunis;
- 4 minoteries à Sousse;
- 3 minoteries à Sfax;
- 3 minoteries à Gabès;
- 4 dans les autres régions, Nabeul, Beja, Gafsa et Kasserine.





Les anciennes céréales de la Tunisie

Plusieurs semences de blé dur ont été récupérées et réintroduites par des paysans tels que Mahmoudi, Piment, Souabaa Algia, Ward Bled, Sbeï, Biskri, Aouija, Hamira, Bidi, Jnah Khottifa, Agile et Ajim. Du côté de l'orge, nous pouvons inclure les variétés Ardhaoui, Souihli, Frigui, Djerbi et Orge Arbi, entre autres.



Le type de grain "Mahmoudi".

Le grain appelé "Mahmoudi" se distingue par ses gros grains blancs, son sommet, sa glume blanc jaunâtre et ses barbes foncées. Le blé Mahmoudi est considéré comme une variété locale très résistante à la rouille noire et à la sécheresse et considéré comme idéal pour la production de semoule de bonne qualité. Le premier Mahmoudi répertorié remonte à 1893-1894 et a été introduit par l'Algérie. En Tunisie, il existait sept variétés botaniques indigènes, dont 4 provenaient de la famille des grains de Mahmoudi. La variété de barbe noire est la plus commune. Cette variété a été perdue à la fin des années 1970, même si elle continue à être cultivée dans certains endroits, notamment à Lansarine Gaffeya et dans le gouvernorat de Manouba, à Sbaihya Oued, à El Jouf et dans le gouvernorat de Zaghouan.

Tapez "Chili".

Le blé chilien se caractérise par de gros grains jaunes, une pointe blanche mouchetée, une glume blanche et une longue barbe noire. Ils sont particulièrement résistants au stockage et sont connus. La variété du Chili en Tunisie remonte aux années 1930, date à laquelle ils ont été introduits par Charles Fabre, un paysan français de Bou Salem. Il figure dans les listes de types de blé depuis 1953.

La typologie "Hamira".

Le type de grain "Hamira" tire son nom de la couleur rouge. Cette variété de blé figure parmi les plus traditionnelles et résiste très bien aux températures élevées, s'adaptant aux périodes de sécheresse particulière. Une variété ancienne située principalement dans le sud de la Tunisie.

Le type "Biskri".

Le type de blé "Biskri" est notoirement connu pour être une variété très résistante à la sécheresse et capable de produire une excellente semoule.

Le type "blé romain".

Les graines de ce type de blé sont facilement reconnaissables en raison de la forme ronde de la graine. Les graines sont de couleur rougeâtre.

L'orge de "Ardhaoui".

L'orge Ardhaoui est une variété tunisienne traditionnelle typique des régions du sud, résistante à la sécheresse et au stress hydrique. Le nom "Ardhaoui" est un nom populaire qui a également été adopté pour son étiquetage scientifique. En produisant et en conservant des semences chaque année, les agriculteurs cultivent ce type d'orge, notamment pour leur consommation personnelle quotidienne. Les conditions environnementales qui caractérisent la région tunisienne ne permettent pas de cultiver cette typologie sur de grandes surfaces. À l'heure actuelle, la production ne couvre pas

les besoins de l'homme et du bétail et ce type pourrait disparaître en raison du changement climatique.

Kekennah et Skax d'orge.

Également appelée localement chiir, l'orge Kerkennah est l'une des variétés de céréales les plus répandues dans toute l'Afrique du Nord. Un exemple de lien entre un type de variété de céréales et la communauté humaine est la ville de Kerkennah, qui a réussi à voler des terres à l'urbanisation croissante qui caractérise la région d'Ouled Ezzedine, en préservant les traditions indigènes et en poursuivant la production et la consommation du type d'orge local. Les graines de cette variété sont produites par les mêmes agriculteurs qui les cultivent et les conservent, en utilisant des techniques traditionnelles, dans des pots en argile et dans un environnement sec. Ils sont particulièrement résistants au climat sec et à la salinité élevée du sol. Habituellement, il est pratiqué une rotation bisannuelle dans les champs, ils sont laissés au repos permettant le pâturage des troupeaux. Il est semé manuellement en automne et le sol est travaillé à l'aide d'une charrue tirée par un chameau ou un mulet. La collecte a lieu en mai: pour l'occasion, après le rassemblement auquel participent tous les membres des familles impliquées, tout le village se réunit pour fêter l'événement. Aujourd'hui, cette variété est susceptible de disparaître, non seulement à cause de l'urbanisation progressive des territoires, mais aussi à cause de l'évolution des habitudes de la population locale qui cultive d'autres variétés de céréales plus rentables ou des produits différents, plus demandés par le marché.

La typologie de Sfax Barley et Sidi Bou Said.

Le président beldi est une céréale particulière dont le nom peut être traduit par "orge locale". Les grains d'orge sont longs, de couleur claire et petits. La plante est basse mais résistante aux inondations et à l'infestation. La floraison nécessite une quantité minimale d'eau (100 à 200 mm d'eau de pluie, contre 300 à 400 pour les autres variétés). L'orge est semée au pied de la tabia, des barrages en terre utilisés en Tunisie pour collecter les eaux de pluie et délimiter les périmètres des champs. Les plantes sont semées en octobre et un tiers de la production est récolté fin avril. L'orge récoltée est utilisée pour la production de couscous (makdour) et de farine (zamit makdour). Le reste de la récolte est fait en mai pour produire du couscous et de la farine destinés à la préparation du pain et des soupes. Ces produits peuvent être préparés à l'usine (tahoune) ou à la maison en tamisant l'orge précédemment hachée. La chaire beldi est répandue dans les zones situées autour des villes de Sfax et Sidi Bou Said, respectivement à l'est et au centre de la Tunisie.

Dans le nord, ce produit est cultivé uniquement pour l'alimentation du bétail. Même aujourd'hui, le type de culture de semences est culturellement transmis de père en fils.

Cette variété représentait la céréale de base des habitants de Sfax. L'avenir du type de chaise beldi est à risque pour la production d'autres variétés. Le type est souvent produit uniquement pour un usage domestique et il est rarement possible de trouver ce type de céréale sur les marchés des producteurs.

Semoule de blé Mhamsa.

Le type de semoule est un gros grain. Il tire son nom du mot homs qui signifie pois chiche en arabe. La graine a une forme ronde. La semoule est traitée de la même manière que le couscous, mais en raison des graines plus grosses de ce type, le traitement prend deux fois plus de temps. Après la récolte, les graines de mhamsa sont laissées à sécher à l'extérieur, puis enroulées et placées dans un bol. Cette technique s'appelle zliga et dure environ deux heures. Le traitement dure jusqu'à ce que les graines deviennent homogènes. Le produit est cuit avec de l'huile ou de l'oignon et de l'ail et dissous dans des haricots. Si elles sont bien cuites, les graines ne s'effritent pas au cours des dernières étapes de la cuisson. Le mhusma est préparé avec un potage de légume, de légumineuses ou de viande.

De plus, il est parfois accompagné de poulpe ou de viande de mouton séchée. Il existe également une variante sucrée préparée avec du lait et du sucre. La tradition tunisienne veut également que le plat préparé avec des mhumas soit interdit pendant les jours de la cérémonie du mariage, car il porte malheur et gêne pour la mariée.

La variété de blé Barkukesh.

Cette variété de blé a la taille d'un pois et est principalement cuite à froid. Un plat typique du sud de la Tunisie, comprenant les régions de Gafsa, Gabès et Tozeur. Sa préparation varie d'une région à l'autre. Dans certaines régions, il est préparé avec des tomates séchées, de la harissa, des légumes, des légumineuses et divers types de viande tels que le lapin, le poulet, les moutons et le bœuf.

La variété de blé "Borghol".

Le borghol est un sous-produit du blé dur. Le blé est bouilli dans de l'eau salée jusqu'à ce qu'il soit cuit. Par la suite, les graines sont exposées au soleil pendant quelques jours. Le borghol peut être cuit à la vapeur puis saupoudré d'une sauce comme du couscous. Il peut également être préparé et servi comme une soupe

Variété de semoule "Semolina Kessra".

La variété de semoule "kessra", également connue sous le nom de khobz hammas, notamment dans le sud de la Tunisie, est utilisée pour la préparation de desserts à base de semoule de blé dur, d'huile d'olive, de sel, d'eau tiède et de levure de bière. Après

avoir travaillé la pâte, le produit est divisé en différentes boules de taille moyenne qui sont laissées au repos pendant environ 20 minutes. Il est traditionnellement cuit au feu de bois sur une poêle en fonte ou en argile. Les boules de semoule dorées des deux côtés sont délicatement retirées, car très friables, et enveloppées dans des feuilles pour les garder au chaud. Le produit peut être consommé chaud ou froid, sans condiment, avec du beurre, des confitures et, dans certaines régions, du miel est également utilisé. Il est également souvent assaisonné avec de l'huile d'olive et consommé. Un plat qui peut être combiné avec sucré et salé. Kesra est principalement consommé au petit-déjeuner, pendant les pauses thé ou pendant les pauses rapides pendant le ramadan avec des dattes ou du lait.



Types de pâtes et de recettes tunisiennes à base de céréales méditerranéennes anciennes

L'utilisation de céréales anciennes présente de nombreux avantages: sans considérations "éthiques" et économiques (la consommation aide les petits producteurs, a une chaîne d'approvisionnement très courte, contribue à la protection de la biodiversité, a une valeur historique et culturelle) , leur utilisation est importante pour la santé humaine puisqu'ils n'ont subi aucune altération, ils sont moins raffinés car ils sont travaillés avec du meulage des pierres, ce qui permet de préserver les propriétés nutritionnelles présentes dans le grain, ils maintiennent une relation plus équilibrée entre la présence amidon et gluten; par conséquent, ils sont plus légers et plus digestibles; éviter le développement d'intolérances au gluten; ils sont plus bons et plus précieux car ils ont des nuances d'odeurs et de saveurs que les farines industrielles perdent en raison des processus qu'elles subissent.



Pâtes Tunisiennes "Nwasser".

La tradition de ce type de pâtes est ancienne et remonte à l'histoire andalouse. Cette typologie est également présente en Algérie sous le nom de mkartfa o trida. En mélangeant de la semoule, de l'eau et du sel, on prépare le mélange jusqu'à ce qu'il devienne un élément dur, puis on l'aplatit sur une surface farinée. Il est mis au repos pendant quarante minutes, puis coupé en lanières d'un centimètre de large. La pâte est toujours à l'abri de l'humidité. Les pâtes sont cuites à la vapeur selon la même technique que le couscous. Ensuite, le produit est plongé dans une sauce tomate épicée pour en absorber la saveur. Tout est garni de poivrons, pommes de terre et pois chiches ou de légumineuses et de viande.

Pâtes tunisiennes "Maqrouna Benzartia".

Le type de pâtes est une variante de la région de Biserta. Il est obtenu grâce à un mélange de blé dur, d'eau, de sel et d'arômes locaux. La pâte est laissée au repos après le premier traitement. Après cette période, il est coupé en petits morceaux, puis la pâte est travaillée jusqu'à obtenir une forme cylindrique. Le type de pâtes est utilisé pour les

grands repas de famille, assaisonné de sauce tomate et de viande ou mangé avec du poulet.

Le Couscous ou Kosksi.

Le couscous ou kosksi est un plat fondamental de la cuisine tunisienne. Les ingrédients nécessaires à la préparation du couscous sont la semoule, le sel et l'eau. La pâte est placée dans un grand récipient appelé *qasâa*, elle est baignée dans de l'eau salée et mélangée avec des mouvements circulaires. Prêt, le mélange est tamisé et les grains fins de différentes tailles sont éliminés, afin de conserver les grains de couscous de la même taille. Les grains sont cuits à la vapeur et laissés à sécher au soleil. Le séchage des grains dure environ quatre jours, mais chaque soir, on les laisse sécher. Le couscous est un plat traditionnellement consommé en entreprise. Il est servi dans une seule grande assiette autour de laquelle les différents invités prennent part au dîner. Le plat est symbolique, il représente la rencontre dans la société tunisienne, un plat d'amitié et de rencontre. Le plat peut aussi être préparé sucré. Le couscous est principalement accompagné de sauce tomate ou de curcuma. Les grains sont cuits à la vapeur et servis avec un ragoût de légumes, des légumes, de la viande et du poisson. À certains endroits, il est servi avec des fruits secs, des pruneaux et des raisins secs ou avec des œufs à la coque. Il existe des recettes locales à base de fruits de mer ou de pieuvre. La *farfoucha* est une variante végétarienne du couscous. Le couscous est préparé quotidiennement dans de nombreuses familles et consommé lors de cérémonies importantes. Les ingrédients varient en fonction des saisons et des régions et sont souvent accompagnés de raisins, de grenade, de dattes et de fruits secs.



Le repas d'orge "Malthouth".

Le plat est une farine d'orge obtenue après nettoyage, broyage et tamisage des graines. C'est un plat appelé couscous d'orge, préparé comme un couscous. Souvent, le repas est accompagné de mouton, de légumes et de légumineuses.

Les pâtes tunisiennes "Rechta".

La recette tunisienne est une variété faite maison qui rappelle les nouilles italiennes typiques. Il est traité à travers un mélange d'eau, de sel et de semoule, après quoi il est laissé au repos. Le plat peut être mangé froid ou comme un plat cuit avec de la viande et des légumes, ou avec de la tomate ou cuit avec de la sauce tomate. Il existe également une variante sucrée, appelée "rechta hloua", accompagnée de fruits séchés. Un plat typique de la période du Ramadan.

Les pâtes tunisiennes "Hlalem".

Un mélange de fine semoule, d'une pincée de sel et d'eau sont les ingrédients des pâtes Hlalem qui rappellent la forme typique des vermicelles. Le produit, une fois pétri et laissé au repos, est roulé à la main et des lacets longs et minces sont fabriqués qui sont coupés en petites formes. Par la suite, le produit transformé est mis à sécher au soleil et à l'abri de l'humidité. La production de hlalem, dans le dialecte tunisien Taqtîi el Hlalem, est facile, presque mécanique, une tradition autochtone, appréciée des femmes locales. Les pâtes hlalem sont cuites en soupe avec de la tomate, des légumes coupés et des légumineuses telles que des pois chiches, des haricots, du céleri et du persil, ainsi que de la viande ajoutée.

Le pain "Tabouna".

Le pain "Tabouna" est un type de pain traditionnel qui caractérise la Tunisie. Il est cuit dans un four traditionnel appelé "tabouna", d'où il tire son nom. C'est une pâte préparée avec de la farine de blé, de l'eau et du sel. La pâte prend une forme ronde à laquelle sont ajoutées des graines de sésame. Fait de terre cuite, le four a une forme cylindrique et une ouverture sur le dessus.



Le feu est alimenté par des morceaux de bois. Dès que le feu est éteint, le mélange est placé sur les parois latérales du four et met ainsi fin à la cuisson. Les femmes font la pâte à la maison pour couvrir les besoins alimentaires de la semaine. Cette tradition, malgré la commercialisation, se poursuit dans les maisons privées utilisant des fours à gaz modernes. Le pain accompagne de nombreux plats en Tunisie. Le type "tabouna" est consommé au petit déjeuner avec de l'huile d'olive ou utilisé pour accompagner des soupes.





Pizza à la farine Senatore Cappelli.

ingrédients:

500 g de farine Senatore Cappelli, 300 ml d'eau, 150 g de levure, q.b. de sel.

Marche à suivre:

Versez le levain dans un bol et faites-le fondre rapidement dans l'eau, puis ajoutez la semoule un à un. Commencez à pétrir et ajoutez une pincée de sel. Continuez jusqu'à ce que la pâte soit lisse et homogène. Mettez la pâte dans un bol, couvrez-la avec un chiffon et laissez-la lever à température ambiante pendant 4 heures. Tournez la pâte sur la surface de travail et divisez-la en deux parties égales. Formez deux pains et placez-les sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé, puis laissez-les lever pendant 2 heures. Cuire au four à 250 ° C pendant 10 minutes, puis porter la température à 200 ° C et cuire encore 25 minutes. Retirer du four, laisser refroidir et amener à la table.

(Source: ilgiornaledelcibo.it)

Biscuits à la farine de Monococco.

ingrédients:

Pour la pâte: 250 g de farine de monococco, 100 g de sucre, 75 g de beurre, 1 oeuf.

Pour la décoration: 100 g de chocolat noir, q.b. de farine de noix de coco.

Marche à suivre:

Versez tous les ingrédients nécessaires à la préparation de la pâte dans un grand bol et mélangez le tout pour obtenir un mélange lisse et homogène. Envelopper la pâte dans une pellicule plastique, laisser reposer 30 minutes au réfrigérateur, puis l'étaler sur le

comptoir travailler à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Faites un biscuit avec une tasse à pâtes circulaire de 5 cm de diamètre. Cuire à 180 ° C pendant environ 10 minutes. Faites fondre le chocolat au bain-marie puis étendez-le sur les biscuits et décorez-le à votre goût avec de la farine de noix de coco. (Source: ilgiornaledelcibo.it) Baguettes à la farine de tumminia. ingrédients: 300 g de farine Tumminia, 280 ml d'eau, 120 g de farine 00, 40 ml d'huile d'olive extra vierge, 5 g de sel fin, 3 g de levure de bière séchée. Marche à suivre: Verser dans un bol la farine, l'eau et la levure chimique et pétrir vigoureusement, ajouter le sel et l'huile d'olive extra vierge, continuer à travailler pour obtenir une pâte lisse. Former un pain et laisser reposer pendant 1 heure, recouvert d'un linge. Coupez les pâtes avec une spatule et étirez-les jusqu'à obtenir les gressins. Placez-les sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé, laissez reposer 30 minutes, puis laissez cuire au four à 200 ° C pendant environ 10 minutes, puis abaissez la température à 160 ° C et laissez cuire encore 5 minutes avec la porte du four légèrement ouverte. . (Source: ilgiornaledelcibo.it) Pain complet à l'épeautre et au levain. Ingrédients: 150g de levain rafraîchi, 350g de farine complète d'épeautre, 250ml d'eau tiède, 10g de sel de mer complet, pain de blé entier à la farine d'orge et au levain, 180g de levain rafraîchi, 220g de farine Gentil Rosso de type 2, 100g de farine d'orge de blé entier , 225 ml d'eau, 10 g de sel de mer entier. préparation: Dans un bol, mélanger la farine avec l'eau et laisser reposer environ 15-20 minutes (l'autolyse, dans cette phase, la farine est complètement hydratée et le développement du filet de gluten commence). Ajouter le sel et le levain et pétrir jusqu'à l'obtention d'une boule lisse et élastique. Laisser reposer 45 minutes dans un bol recouvert d'un chiffon pour empêcher la pâte de se dessécher. Donnez un pli de renforcement et laissez reposer 45-60 min. Transférez la pâte sur la plaque à pâtisserie, donnez au pain la forme désirée, décidez si vous souhaitez le parfumer avec des graines, des herbes ou des légumes. Disposez le pain sur une plaque à pâtisserie et laissez lever 5 à 6h, dans un endroit chaud et sans courants d'air, jusqu'à ce que le volume soit doublé. Pendant ce temps, chauffez le four à 220 ° C avec une casserole d'eau à l'intérieur. Juste avant de mettre au four, faites des coupes peu profondes mais fermes sur le pain, faites cuire à 220 ° C pendant 2 à 3 min, puis abaissez la température à 200 ° C et continuez pendant 20 min. Retirez la casserole avec de l'eau et terminez la cuisson pendant 10 minutes supplémentaires pour obtenir une croûte croustillante. Retirez le pain du four et laissez-le refroidir sur une grille.



Conclusions

Au cours des dernières décennies, on s'intéresse de plus en plus aux céréales anciennes des agriculteurs, des diététiciens, des chercheurs, des industries alimentaires et des consommateurs. Essentiellement, tant de catégories sociales et commerciales différentes sont motivées par des raisons très différentes. Les agriculteurs sont attirés par la possibilité d'augmenter leurs revenus tirés de la culture commerciale du blé et sont utilisés par les grandes industries pour obtenir un type organique délicieux ne nécessitant pas d'investissements spéciaux. L'industrie alimentaire est toujours à la recherche de nouveaux produits à lancer et à mettre sur le marché, cherchant à attirer l'attention et la consommation des clients. L'attention renouvelée accordée aux «céréales anciennes» a eu le mérite de favoriser une reprise, même limitée, de leur culture. Une approche qui concerne l'ensemble du bassin méditerranéen. Généralement cultivés avec des techniques agrotechniques biologiques, les "céréales anciennes" sont perçues comme des produits naturels, riches en propriétés bienfaisantes pour la santé et présentant des caractéristiques alimentaires optimales par rapport au blé. Cependant, ces perceptions, souvent encouragées par des campagnes de publicité ciblées, ne sont pas entièrement corroborées par des études scientifiques rigoureuses et des projets spécifiques de coopération internationale et de redécouverte de variétés anciennes. Les Romains eux-mêmes ont fait référence à de nombreuses variétés de blé ancien en tant qu'aliment à ne pas manquer dans le régime alimentaire des légionnaires. Au Moyen Âge, l'épeautre était cultivé dans certaines régions d'Europe centrale. Des recherches spécifiques sur l'histoire sociale et l'ethnologie ont montré qu'au Moyen Âge, il était considéré comme un produit d'excellentes propriétés nutritionnelles et était couramment utilisé dans les thérapies de l'époque. Actuellement, les variétés de blé ancien sont au centre des projets de coopération internationale, soutenus par de nombreuses fondations, des organisations non gouvernementales et par la FAO elle-même, qui permettent d'élargir et d'approfondir la recherche dans la Méditerranée élargie et notamment dans le renforcer le développement et l'emploi du sud de l'Italie et des régions d'Afrique du Nord. La production de blé dur biologique de qualité en quantité suffisante est une condition du développement réussi des marchés de céréales biologiques, qui comptent parmi les plus prometteurs pour l'avenir.



D'autre part, le défi de nombreuses régions méditerranéennes, comme en Italie, consiste à satisfaire la demande locale et à pouvoir exporter des produits de qualité. La Tunisie dispose de nombreuses ressources pour produire et exporter des produits biologiques, notamment en Europe. Ces atouts incluent la demande persistante des pays européens en céréales biologiques et la proximité géographique de la Tunisie constitue un avantage supplémentaire pour l'Italie. C'est une opportunité de réduire partiellement le déficit d'importations de produits agricoles et agroalimentaires en Tunisie et un moyen d'accroître les opportunités de marché avec des produits à haute valeur ajoutée. Cependant, le succès de la culture biologique du blé dur dépend dans une large mesure du choix des variétés. Très peu de recherches ont été entreprises pour sélectionner les variétés adaptées à l'agriculture biologique. À ce jour, peu de données sont disponibles en Tunisie sur l'ampleur des pertes aux différentes étapes du secteur de la transformation et de la production de céréales et peu de pratiques opérationnelles ont été mises en place pour limiter ces pertes, même s'il s'agit d'un secteur stratégique. L'objectif de ce pays d'Afrique du Nord est de garantir la sécurité alimentaire de la population en encourageant les projets de développement durable. Ce que nous voulons affirmer, c'est l'importance de la connaissance de ces projets et de leur compréhension par le monde politique des pays méditerranéens. "Le problème majeur qui se pose aujourd'hui est l'absence de volonté politique sérieuse et cohérente, qui a contribué à l'enfoncement de toutes les expériences de coopération entre le nord et le sud, aboutissant au déclin de l'Union pour la Méditerranée. Nous ne pourrions parler de la Méditerranée que si nous pouvons la considérer comme un espace de cohésion élargi, qui n'envisage pas les banlieues, mais développe des projets visant à créer des liens et des intégrations entre l'Europe et l'Afrique ", a déclaré l'ambassadeur de la République tunisienne en Tunisie, Moez Sinaoui.



La Méditerranée était dans le passé le centre du monde de la civilisation et de l'agriculture et la variété de céréales a toujours représenté l'un des éléments d'identification de cette région géographique. Pouvoir restructurer et proposer à nouveau dans d'autres contextes méditerranéens, la planification des céréales de l'ancienne Tunisie pourrait renforcer les éléments de la coopération internationale et donner un nouvel élan à une vision politique et durable de l'ensemble du bassin méditerranéen.

