

LA CUCINA TUNISINA HA RADICI SECOLARI: LE PRIME RICETTE VENIVANO TRAMANDATE DI MADRE IN FIGLIA, DI GENERAZIONE IN GENERAZIONE...È ANCHE L'ESPRESSIONE DI SAPORI ORIENTALI E MEDITERRANEI, DI UNA CULTURA MILLENARIA E DEL PASSAGGIO DI TANTI POPOLI DIVERSI.

La gastronomia nordafricana nel suo complesso è abbastanza uniforme, tanto che si può parlare in generale di una cucina del Magreb (Màghreb). Con questo termine (dall'arabo Maghrib, che significa occidente, riferito al continente africano) nel mondo arabo si designa l'insieme di alcuni Paesi dell'Africa Nord-Occidentale, in particolare Marocco, Tunisia e Algeria, che hanno subito influenze simili nel corso della storia. La cucina tunisina è perciò il misto delle cucine portate dai popoli che vi hanno abitato: Fenici, Romani, Arabi, Berberi, Turchi e Francesi. La particolarità di questa gastronomia è quella di essere molto speziata e piccante.

Il peperoncino figura ai primi posti tra gli ingredienti preferiti, della Tunisia, capitale indiscussa della "cuisine au piment" nella costa mediterraneo-nordafricana. Per rendersene conto è sufficiente osservare i cornetti rossi o verdi (peperoni tipici tunisini) accatastati sui banchi dei mercati nei numerosi souk presenti in ogni città.

Popolarissima è salsa di peperoncino e spezie, commercializzata con il nome di "harissa". I tunisini usano il peperoncino in vario modo: quando è verde come semplice verdura, tagliato a rondelle nelle numerose insalate, grigliato o fritto in accompagnamento a carni o pesci arrostiti, stufato nei ragout per accompagnare il couscous. Quando raggiunge la piena maturità il peperoncino rosso viene fatto essiccare al sole e privato dei semi, quindi ridotto in polvere. Quando si esagera con le quantità di peperoncino i tunisini servono come estintore del palato in fiamme una fetta gelata di melone giallo. Esiste una storia secondo la quale l'uomo saggio deve giudicare l'amore della moglie dalla quantità di peperoncino piccante usato nel preparare gli alimenti. Se il cibo è "sciocco" l'uomo avveduto deve sospettare che in lei il fuoco della passione si è assopito.

Questa cucina oltre ad essere speziata, in certi casi, può diventare tanto dolce: miele e zucchero entrano nella realizzazione di molte ricette, sia di carni che di legumi.

Nell'area dell'antica Cartagine vengono prodotti e consumati molti ortaggi: pomodori, melanzane, carciofi, cetrioli. Non manca un repertorio ricco di frutta come arance, mandarini, datteri, banane, pistacchi, mandorle.

I prodotti della pesca, compresi crostacei e molluschi, sono tanto copiosi quanto apprezzati.

In Tunisia il cuscus con l'agnello o con l'orata è senza dubbio il piatto nazionale. Altra ricetta base il tajine, comune a tutta l'area del Maghreb, una via di mezzo fra un tortino e un soufflé, quello classico è a base d'agnello. Come antipasto ci sono: l'insalata “mechouia” fatta di pomodori, peperoncini verdi e peperoni grigliati, e la “baid bi-timatim” (uova al pomodoro) che solitamente si mangiano in un rito collettivo che non prevede l'impiego di forchette e piatti individuali. Saporita anche la “chorba mkat'fa” d'origine berbera, una minestra a base d'agnello servita con una pasta piccola, ellittica chiamata appunto chorba. Fra i dolci tradizionali le “samsa”, strati di pasta simili alla sfoglia farciti con mandorle tritate, sesamo e miele; e i “baklavà”, pasta di frutta secca quasi allo stato puro, che si mangia sorseggiando il the alla menta con l'aggiunta di pinoli tostati.

Quotidianamente gli arabi preferiscono i cibi semplici ed economici delle bancarelle ambulanti ai pasti serviti nei ristoranti. Nella loro cultura chi mangia al ristorante è considerato un “maktuh” persona senza familiari e amici.

Un pasto tunisino non è completo senza il pane fresco, ‘il sostegno della vita’: le baguette e il khobz tabouna. Nelle zone di campagna si fa colazione con qualche fetta di pane immersa nell'olio di oliva, e datteri, accompagnata con tè alla menta dolce e caldo.

Grande è la cultura dell'acqua, non destinata solo al consumo, ma presente anche nell'ambito religioso, nella poesia, nell'architettura e nei giardini. A tavola è normalmente il più giovane commensale a servirla, dopo aver recitato una frase dedicata al profeta. Va bevuta a piccoli sorsi, mai tutta in una volta. È frequente che all'entrata dei negozi ci siano delle brocche piene d'acqua da offrire a tutti i passanti.

Inoltre, durante il Ramadam, le pasticcerie lavorano molto per preparare i dolci tipici come “Samsa”, “Zlabia”, “Bouza”, “Ktayefs” e altri. Ma chi preferisce i dolci fatti in casa (in tunisino si dice “diari”) la torta Khobzet fekia (torta di frutta secca) rimane quella preferita in assoluto conservando la tradizione della cucina tunisina.

L'accoglienza tunisina si dimostra anche attraverso il cibo: se siete ospiti da amici o conoscenti, vi prepareranno una tavola imbandita per farvi assaggiare i piatti della cucina locale. Anche se avete magari mangiato da poco o non avete molta fame, non rifiutate ciò che vi viene offerto: potreste offendere la padrona di casa. Anche solo un piccolo assaggio la farà felice.

Principali pietanze

Assida zgougou, è un dolce tunisino a base di pinoli di Aleppo, farina, zucchero e una miscela cremosa di latte. È simile al budino e viene spesso servito durante le feste e le festività. Il 27 settembre 2023, in Tunisia si festeggia il Mouled, ovvero la celebrazione della nascita del Profeta Mohammed. Il dolce tipico di questa festa era l'assida bidha, che venne poi sostituita con l'assida zgougou. Con il tempo, le donne tunisine hanno introdotto anche quella al pistacchio, alle nocciole o al sesamo.

Assida el bidha (comunemente chiamata ssida bianca), fu la prima ad essere usata come simbolo per questa festa, che celebra la nascita del Profeta Mohamed (pace e benedizione su di Lui). Principalmente veniva fatta a base di semola, ma con il tempo la semola fu sostituita dalla farina; ma c'è ancora chi usa la semola. La realizzazione di questa crema è molto semplice e dispendiosa, perché bastano tre ingredienti, quali la farina, l'acqua e il sale. Una volta pronta, la crema viene versata ancora calda in una ciotola o un piatto, a cui si fa un buco al centro in cui si versa dell'olio di oliva o del burro fuso. Prima di essere servita, verrà arricchita con del miele, dello zucchero o con dello sciroppo di datteri e decorata a piacere.

Bachkoutou, uno dei biscotti preferiti dai tunisini. Anche se esiste in tante versioni differenti, la ricetta base del bachkoutou è composta da zucchero, farina, uova, olio, lievito e, molto spesso, acqua di fiori d'arancio. L'impasto viene poi diviso in bastoncini o, più tradizionalmente, modellato con una punta scanalata, prima di cuocere in forno per circa quindici minuti. Il risultato è un biscotto croccante fuori e morbido dentro. In alcune famiglie, viene decorato con semi di sesamo, semi di finocchio, mandorle, nocciole o pistacchi.

Il bachkoutou viene generalmente preparato in occasione dell'Aid el-Fitr, la festa musulmana che celebra la fine del digiuno del Ramadan. In questo periodo dell'anno, interi vassoi escono dalle cucine e riempiono con il loro invitante profumo le case dove poi si riuniscono le famiglie per festeggiare. Apprezzato da grandi e piccini, il bachkoutou viene solitamente servito con tè alla menta, caffè turco o citronnade fatta in casa. Anche se viene consumato principalmente durante l'Aid, il bachkoutou viene venduto tutto l'anno. Probabilmente troverete questi biscotti in diverse forme (lunghi, ad anello, larghi, sottili, rigati, lisci, ecc.), nelle pasticcerie tunisine e nei caffè, ma anche nella maggior parte dei negozi di alimentari e dei supermercati. Addentare un bachkoutou è per ogni tunisino un ricordo della propria infanzia, quando, alla vigilia dell'Aid el-Fitr, le donne di casa passavano la notte a prepararli.

Bachkoutou bil sfarjel è uno dei tanti biscotti più buoni e semplici della Tunisia, sono realizzati con la confettura di mele cotogne. Si tratta di un biscotto arrotolato, che si ottiene preparando una pasta frolla che si stende, si spalma di confettura e poi si arrotola. È un biscotto dalla doppia cottura: la prima si fa con il rotolo intero e la seconda una volta tagliato per dare croccantezza.

Baklava, un classico con miele e frutta secca. Il baklava è un ricco dolce composto da strati di pasta fillo, pistacchi, nocciole o mandorle, il tutto guarnito con miele o una speciale glassa dolce e profumata, a seconda delle preferenze. Soffice e croccante al tempo stesso, viene servito in piccole forme romboidali, offrendo agli ospiti una dolce delizia che conclude magnificamente il pasto.

Bambalouni, sono ciambelle dolci fritte, popolari come cibo da strada o dessert in Tunisia. Vengono ricoperte di zucchero e mangiate calde.

Berkoukech, è un piatto sostanzioso a base di semola di grano, preparato con carne e verdure. È simile al couscous per la forma dei chicchi, sebbene le dimensioni siano significativamente diverse.

Borghol (è un piatto abbastanza comune se si parla di cosa mangiare in Tunisia, trattasi del famoso “grano spezzato”. Il grano è cotto a vapore, lasciato essicare e successivamente macinato. Il borghol può essere cucinato in diversi modi, da una zuppa molto speziata, alla cottura a vapore come se fosse un risotto. Per quanto riguarda il condimento, ne esistono per tutti i gusti, pesce, carne o verdure.

Borzguène è un piatto antico, dolce e salato, profondamente radicato nelle tradizioni culinarie di El Kef. Preparato per dare il benvenuto alla stagione del raccolto, questo piatto da solo ha reso famosa la città. Il borzguène è caratterizzato dall'abbinamento di sapori salati e dolci ed è preparato utilizzando principalmente il famoso couscous. Questo piatto tradizionale del Kef comprende anche carne, datteri e frutta secca come mandorle, noci e pistacchi. Tra i vari strati di couscous fatto con grano duro della regione c'è uno strato di zucchero mescolato a burro fuso, che gli conferisce quella dolcezza tanto apprezzata. Per concludere, il piatto viene ricoperto con pezzi di agnello al vapore aromatizzati al rosmarino.

Boukha, è un'acquavite di fichi tunisina. È molto popolare come digestivo dopo i pasti.

Boulis Mkattef, o "Gendarmé Legato", è un piatto tunisino che assomiglia a un involtino di carne ripieno. Il ripieno contiene in realtà formaggio, tonno, prezzemolo tritato, cipolla tritata, un uovo sodo e olive verdi. Servito con riso cotto in acqua aromatizzata con zafferano, rosmarino e curcuma, questo piatto può essere accompagnato anche da una salsa di pomodoro leggera.

Boulou, è un dolce da forno, in cui l'uvetta è la protagonista principale. E' molto profumato, grazie all'apporto dell'arancia e ai semi di anice e croccante all'assaggio per la crosticina di sesamo e mandorle. E' molto veloce da preparare, ideale per la colazione o una merenda in compagnia

Bouza tunisina è un dolce a base di frutta secca, latte, zucchero e maizena. La sua origine risale al regno della dinastia Husseinita poiché era molto apprezzata dai Bey di Tunisi (governatore che rappresentava l'impero ottomano a Tunisi). Sotto l'impero ottomano la boza era una bevanda a base di bulgur, lievito e zucchero. Dalla consistenza densa, ricca di glucidi, veniva servita fredda con della cannella e della farina di ceci grigliati. Con il tempo, in Tunisia modificarono la ricetta, creando una bevanda e una crema a base di frutta secca.

Brik, è una specialità tunisina fatta di pasta sottile ripiena di uova, tonno, patate, frita nell'olio. È un popolare cibo da strada o antipasto. I fogli di brick, malsouka, sono fatti di una pasta sottilissima simile alla pasta filo. Il brick tunisino chiamato anche brik malsouka è una sorta di antipasto tunisino. Possono essere di varie forme tipo quello chiamato sigaro tunisino per la sua forma, anche dita di Fatima. Sono preparati più fini o a rotolo più grandi, a forma di triangolo, chiamata anche a pacchetto. Questa è una tipica ricetta tunisina che si prepara soprattutto durante il Ramandan, in alcune zone aggiungono anche la cipolla tritata e la salsa harissa. Brik all'uovo è un classico di ogni menu tunisino: involtino croccante e fritto, con all'interno un tuorlo d'uovo. Il ripieno contiene generalmente anche coriandolo e prezzemolo e a volte formaggio. Viene servito ben caldo con una spruzzata di limone. Il brik va mangiato con le mani.

Brik danouni, sono dei piccoli calzoni di impasto fritto, di origine andalusiana, fratelli delle empanadas spagnole. Originariamente farciti con la carne, oggi li possiamo trovare con ripieni diversi ma in Tunisia quelli con il tonno sono i più graditi.

Bsissa, è un mix tunisino di cereali tostati, legumi e spezie. Viene solitamente consumata a colazione.

Chapati. Il nome ricorda il pane indiano senza lievito: chapati è un “sandwich” con frittata, tonno, formaggio, peperoni e melanzane.

Chapati tunisino, a differenza del chapati indiano, la versione tunisina non è solo un contorno. Questo pane piatto più spesso è riccamente farcito e venduto principalmente come cibo da strada. I ripieni tipici includono tonno, uova e harissa piccante.

Chmenka, è un piatto a base di trippe, molto apprezzato nella cucina tunisina. La ricetta varia da città a città, non solo nelle spezie usate, ma proprio nel modo di pulire le trippe. A Sfax, le trippe non vengono grattate e alla salsa si aggiungono le patate e i peperoni, mentre gli ebrei tunisini la preferiscono con l'aggiunta di cumino e menta essiccata. Un piatto molto apprezzato dalle vecchie generazioni e meno da quelle nuove: sicuramente l'odore delle trippe non è per tutti, anche se spesso, una volta assaggiate, piacciono.

Se prima veniva considerato un piatto povero fatto con i resti dell'animale, al giorno d'oggi troviamo sempre più ristoranti che lo propongono come specialità. Anticamente veniva preparato soprattutto nelle lunghe notti di festa, cucinandole tutta la notte per rifocillare i musicisti che la mattina necessitavano di energia.

Un piatto che si sposa perfettamente con l'aglio e le spezie... Un bel piatto fumante di trippa richiede una cottura molto lunga, per cui l'ideale è prepararlo con la pentola a pressione.

Choufleur makli — letteralmente “cavolfiore fritto” — è una preparazione tradizionale della cucina tunisina, diffusa in tutto il paese e particolarmente apprezzata come antipasto o contorno. Croccante all'esterno e morbido all'interno, questo piatto rappresenta perfettamente la semplicità e la raffinatezza della tavola tunisina, capace di valorizzare ingredienti comuni con l'uso equilibrato di spezie e aromi. Il cavolfiore, introdotto nel Maghreb nel corso del Medioevo attraverso i commerci arabi e mediterranei, si è radicato stabilmente nella tradizione orticola tunisina. Grazie alla sua versatilità e al suo sapore delicato, è diventato un protagonista frequente nelle cucine familiari, soprattutto durante la stagione invernale.

Nella sua forma più tipica, il choufleur makli prevede che il cavolfiore venga prima lessato e poi immerso in una pastella a base di uova, farina, aglio e spezie — tra cui cumino, coriandolo e talvolta un tocco di harissa, la celebre pasta di peperoncino tunisina. Le cimette vengono quindi fritte in olio caldo fino a ottenere una doratura uniforme e un profumo intenso e invitante.

Questo piatto, pur nella sua semplicità, racchiude l'essenza della cucina popolare tunisina: genuina, generosa e profondamente legata ai gesti della quotidianità. È consuetudine servirlo durante il iftar, il pasto serale che interrompe il digiuno del Ramadan, o nei pranzi di famiglia della fine settimana. Accompagnato da spicchi di limone o da una salsa piccante, il choufleur makli incarna il calore della convivialità nordafricana e l'incontro armonioso tra tradizione contadina e gusto mediterraneo.

Citronnade tunisina è leggermente diversa dalle altre limonate. È più fruttata, meno acida e richiede più lavoro per essere preparata. È quindi necessario avere pazienza per godere dei frutti di questo lavoro. La particolarità della citronnade tunisina è che utilizza tutto il frutto, compresa la scorza. Mentre la maggior parte delle ricette di limonata utilizza solo il succo del limone: ciò conferisce alla bevanda un corpo e un sapore straordinario.

Gli ebrei tunisini rompono il digiuno dello Yom Kippur bevendo citronnade. In alcuni luoghi, soprattutto caffè e ristoranti, la citronnade viene servita con mandorle a parte. Quando si prepara la citronnade, bisogna tenere presenti alcuni punti: il limone deve essere privato dei semi e della parte bianca della buccia, che è molto amara (questo cambierà il profilo del sapore della limonata), bisogna utilizzare un buon frullatore per poter tritare completamente la polpa (questo garantisce la massima estrazione e riduce gli sprechi quando il tutto viene filtrato) e regolare il contenuto di acqua e sciroppo di zucchero (zucchero a velo vanigliato) in base all'acidità degli agrumi.

Couscous, è il piatto tradizionale nordafricano, molto popolare in Tunisia e considerato il piatto nazionale tunisino. Si compone di semola di grano duro (*Triticum durum*), lavorata e cotta al vapore, spesso servita con varie salse, carne, pesce (anche misto il Royal) e verdure. Il couscous è un piatto che si fonda principalmente sulla manipolazione del grano tritato, ingrediente principale di tutte le popolazioni che si sono insediate nelle zone costiere del Mediterraneo e in quelle interne subito vicine. In Maghreb il cous cous viene portato sulle tavole alla sera, una tradizione che trae le sue origini dal fatto che i popoli nomadi consumavano il pasto quando si fermavano per la notte sotto la tenda, anche se oggi si mangia spesso pure a pranzo.

Come raccomanda il Corano, si consuma tutti insieme intorno a un unico piatto utilizzando tre dita della mano destra, perché “con un dito mangia il diavolo, con due il profeta e con cinque l'ingordo”. Dunque, proprio come ci ha raccontato la famiglia di Monia, il cous cous ha una fortissima valenza sociale: si mangia solo in alcuni momenti, quando è presente tutta la famiglia, o chi è parte della comunità, oppure in occasione della visita di alcuni ospiti speciali. Il couscous è un piatto diffuso in Algeria, Marocco, Tunisia, Egitto, ma anche in

Israele e Palestina e Yemen fino a Senegal, Costa d'Avorio e...Italia. In ognuno di questi paesi è stato declinato in versioni differenti.

Diversi tipi di couscous

Di origine berbera, il couscous è un piatto diffuso in tutto il Maghreb. Ogni paese ha le sue ricette e le sue spezie speciali. In Tunisia, questo piatto nazionale viene preparato in modo diverso a seconda della regione. La diversità delle zone geografiche e naturali del Paese influenza la sua diversità culinaria. Ad esempio, sulla costa, il couscous viene preparato con pesce o polpo. Nel sud-est, il couscous si trova con carne secca e finocchio. Infine, il couscous dolce è un'altra varietà poco conosciuta al di fuori del Maghreb, ma è una delizia da provare quando si visita la Tunisia.

Couscous farfoucha, couscous vegetariano al finocchio. Preparato con foglie di finocchio verde, selvatico, il farfoucha è un piatto delizioso, sostanzioso e profumato. Servito con uno stufato di verdure a base di pomodoro, ricco e piccante, questo piatto nazionale tunisino è cotto al vapore con foglie di finocchio e altri aromi come aglio e cipolla. Principalmente vegetariano, questo couscous può essere preparato con il kadid (carne secca). Sebbene le ricette varino da regione a regione, la farfoucha con couscous fine e senza dubbio la migliore. Infatti, alcuni usano il couscous integrale, mentre altri, come a Sfax, preferiscono l'orzo perlato, chiamato malthouth. Poiché la cucina tunisina fonde le culture culinarie nordafricana e mediterranea, i piatti sono talvolta piccanti, ma sempre profumati e ricchi di sapore.

Couscous mhakek. Versione non vegetariana del Farfoucha, il mhakek è un piatto tipico della Tunisia meridionale. Molto diffuso nelle regioni di Gabès, Medenine e Tozeur. Il mhakek è preparato con aneto, foglie di finocchio e cipolle. Ciò che lo distingue da farfoucha è "l'atherine" o l'ouze e il kadid.

Couscous borzguen, con un tocco dolce, il Borzguen è un piatto tipico della Tunisia nord-occidentale, in particolare di Kef e Beja. Generalmente preparato per celebrare la primavera e a base di piccolissimi pezzi di carne di montone, il Borzguen ha la particolarità di includere nella sua ricetta autentica la frutta secca, come mandorle pelate, nocciole e pistacchi. Per accentuare la dolcezza si utilizzano anche miele e cannella in polvere.

Couscous poison. Il couscous di pesce è un piatto molto speciale in Tunisia, ed è per questo che è così popolare. Viene spesso preparato nelle città costiere con totani, gamberoni, triglie, orate, cefali, cernie o rane pescatrici. Viene servito anche con la marga, un tipo di salsa o brodo vegetale fatto con

pomodoro, curcuma, peperoncino rosso e verdure come carote, zucca, patate e peperoncino dolce o piccante. Il couscous di Sfax è una delle varietà di couscous presenti solo in questa città portuale. La sua caratteristica distintiva è la salsa gialla a base di curcuma. A Monastir, le polpette di sardine sono una caratteristica distintiva del cherkaw.

A Kerknah, il couscous con il polpo è un piatto tipico della cucina di Kerkén.

Couscous Osban. L'Osban tunisino (Usban) è un piatto caratteristico preparato per l'Eid al-Adha. Richiede notevole impegno e una buona quantità di carne e frattaglie. Puliti e tagliati a pezzetti, polmoni, fegato e intestini conferiscono al couscous tunisino un sapore davvero delizioso e unico. Il couscous osban è più di un semplice piatto culinario. Le donne tunisine lo inventarono nel XIII secolo (e forse anche prima) per dimostrare la loro abilità e conoscenza nell'utilizzare le diverse parti del sacrificio senza sprechi.

Couscous khadrawat, di verdure. Quando si è vegetariani, trovare un piatto autentico non è sempre facile. Ma in Tunisia, i piatti vegetariani sono divini e deliziosi grazie agli aromi, alle spezie ben bilanciate e alle verdure locali. Il couscous di verdure deve il suo valore nutrizionale al mix di diversi sapori vegetali, solitamente carote, zucchine, cipolle e patate.

Couscous royal (reale). I francesi sono abituati a mangiare un couscous "reale" preparato con vari di carne: montone, agnello, pollo o manzo e salsiccia merguez. Preparato con semola fine e soffice, ripiena di un mix di verdure colorate e generose porzioni di carne. La salsa perfettamente condita ricopre delicatamente il tutto. Per una versione ancora più ricca, il couscous royal combina i diversi tipi di carne con il pesce (orata, gamberoni, totani e altri) e viene arricchito con uvetta, mandorle e cannella, creando un perfetto equilibrio tra dolce e salato. e spesso servito durante feste e celebrazioni.

•**Couscous con carne di montone** : carne di montone, rape, ceci, zucchine, harissa.

Dwida mfawra, è un piatto che fa parte delle origini tunisine e algerine e che associa l'eredità turca a quella berbera. Originaria della città algerina di Jijel, inizialmente, la pasta veniva fatta a mano, ma con il tempo venne sostituita da quella pronta in commercio, che chiamiamo vermicelli o capelli d'angelo. La cottura al vapore venne introdotta dai tunisini, che pensarono di economizzare facendo cuocere il piatto in un'unica pentola, quale la couscoussiera. La dwida mfawra la possiamo trovare spesso nei matrimoni, vista la facilità di cottura in

grandi quantità. Alcuni la preparano durante il nuovo anno musulmano. Quella più conosciuta è sicuramente la *dwida mfawra bil djèj*, ossia vermicelli al pollo. Ma si può fare anche con l'agnello o il manzo.

Farfoucha tunisino è un piatto sostanzioso a base di *cous cous* a grana fine e foglie di finocchio che vengono cotti al vapore e a cui si aggiunge una salsa piccante profumata di spezie, peperoni, aglio, cipolla e pomodoro. La ricetta per questo piatto varia da regione a regione. Alcune persone usano il couscous integrale, mentre a Sfax preferiscono l'orzo perlato, chiamato *malthouth*. Anche se il couscous a grana fine è quello che meglio gli si addice.

Le foglie del finocchio generalmente non hanno molto sapore, per questo, per fare il *farfoucha* ne occorreranno grandi quantità.

Felfel mehchi, sono peperoni ripieni preparati secondo il tipico stile tunisino. Sono farciti con un impasto di carne speziato e spesso serviti con salsa di pomodoro e *harissa*.

Fricassé, è un popolare street food tunisino. I *fricassée* tunisini sono dei piccoli panini fritti e farciti generosamente con patate lesse, tonno, uova, olive, *harissa* o *slata méchouia* e capperi. La denominazione *fricassée* arriva dal francese *frit cassé*, ovvero fritto e rotto. Si racconta che queste frittelle siano state inventate nel XIX secolo da una donna tunisina, che avendo previsto tanti invitati, alla fine pochi vennero e lei si ritrovò con tantissime ciambelle. Per non sprecare nulla, decise di farcirle con quello che aveva in casa e da qui nacquero i *fricassée*.

Ftayer, sono delle frittelle a base di farina o semola finissima. Si possono mangiare al naturale o con una spolverata di zucchero, con del miele... Ma anche con i fichi freschi, del sugo o con un uovo versato sopra giusto poco prima che sia cotto. Secondo una vecchia tradizione andalusina, i *ftayer* annunciavano un matrimonio. La promessa sposa li preparava la mattina e l'odore che diffondevano attirava i vicini, a cui venivano offerti e veniva annunciata la lieta novella. Oggigiorno, vengono perlopiù mangiati a colazione. Ma sono talmente buoni, che vanno bene a qualsiasi ora.

Garn ghzel, corna di gazzella, sono tra i migliori dolci tunisini. Possono essere un po' complicate da preparare, ma una volta presa la mano, diventano facili. La chiave del successo sta nell'impasto, che deve essere estremamente sottile e fatto con farina bianca. Questa piccola prelibatezza, arricchita con fiori d'arancio, viene solitamente servita durante le cerimonie nuziali tradizionali, i

fidanzamenti, le circoncisioni, durante l'Eid e soprattutto durante tutto il periodo del Ramadan.

Ghräiba, insieme ai samsa, sono tra i dolci arabi più popolari. Questo biscotto fa parte della famiglia dei frollini montecaos e la loro particolarità sta nella consistenza, che si scioglie in bocca. Tradizionalmente, vengono serviti alla fine del Ramadan, dell'Aïd al-Adha o dell'Aïd el-Fitr. Le origini di questi dolci risalgono all'Impero Ottomano nel XV secolo. Etimologicamente, la parola quribiya è di origine turca. **Ghraïba o El Gheraïba** è una città della Tunisia. Si pensa che il nome di questi biscotti di pasta frolla fondente sia apparso per la prima volta in questa città. I ghräiba sono diffusi in tutto il Vicino Oriente e in Nord Africa. Vengono preparati a mano con ingredienti semplici: farina, zucchero, burro o olio. In alcune regioni della Tunisia, all'impasto viene aggiunta la scorza di limone o la cannella. La Tunisia è famosa per tre tipi di ghräiba: ghräiba homs a base di farina di ceci, a base di farina di sorgo e ghräiba semplici a base di farina bianca. Potete trovare anche dei ghräiba con l'aggiunta di frutta secca.

Harira è una zuppa a base di lenticchie, cipolle, pomodori, altre verdure, vitello e carne di montone.

Harissa, è la tipica salsa piccante tunisina che costituisce la base di molti piatti tunisini. È fatta con peperoncino, aglio, spezie e olio d'oliva. I tunisini adorano l'harissa. Più che un condimento, l'harissa è un piatto nazionale. E' un prodotto molto semplice e molto centrato su un ingrediente principale, ovvero una pasta o una purea di peperoni rossi (felfel ahmar) originaria della Tunisia. Dopo la raccolta, i peperoni vengono essiccati al sole su grandi fili, lunghi 3-4 metri, quindi pestati con delle spezie, del sale, dell'olio d'oliva e dell'aglio rosso.

Harissa hloua o aricha, (che significa harissa dolce), è un delizioso dolce di semolino e mandorle generosamente imbevuto di sciroppo di fiori d'arancio e decorato con mandorle o pistacchi. Viene preparato con la farina di mandorle o di pistacchi, ma anche con il cocco grattugiato. In Tunisia, a volte si aggiunge lo yogurt all'impasto e spesso le uova.

Jben, è un formaggio fresco tunisino prodotto con latte di pecora, capra o mucca, simile alla ricotta. Viene spesso servito a colazione con pane e olio d'oliva ed è spesso fatto in casa.

Kaâber louz, sono dei semplici dolcetti di marzapane, facilissimi da realizzare. Il tricolore rappresenta i colori dell'allora bandiera del Bey di Tunisi. Il Bey di Tunisi era in origine un semplice prefetto che rappresentava l'Impero Ottomano a Tunisi. A partire dal XVIII secolo, i Bey della dinastia husseinita acquisirono di fatto autonomia, quasi indipendenza, nei confronti del loro sovrano: il sultano ottomano. Il primo rappresentante di questa dinastia fu Hussein Ben Ali che fondò lo stato husseinita nel 1705. Al centro di questa bandiera è rappresentato il Zulfikar o Dhû'l-fiqâr, che significa "quello che ha la spina". Di fatto si tratta di una scimitarra a due punte, che il Profeta Mohamed trovò nel bottino conquistato nella battaglia di Badr. Il Profeta Mohamed lo diede ad Ali durante la battaglia di Uhud. Il Zulfikar è uno dei simboli più antichi e noti nell'Islam.

Kaak Ouarka (o **Kaak Warka**) è un biscotto tradizionale tunisino, particolarmente apprezzato durante le festività come l'Eid e i matrimoni. Le sue origini affondano nelle antiche tradizioni dolciarie del Maghreb, con influenze ottomane e andaluse, che si sono fuse nel tempo con le specificità tunisine. Sebbene diffuso in tutta la Tunisia, il Kaak Ouarka è particolarmente associato alla Regione del Sahel tunisino (come Sfax e Mahdia), nota per la sua raffinata pasticceria. "*Kaak*" significa ciambella o anello, mentre "*Ouarka*" (o "*Warka*") si riferisce alla pasta sfoglia molto sottile, simile alla pasta fillo, usata per avvolgere il ripieno. Solitamente il ripieno è a base di pasta di mandorle aromatizzata all'acqua di rose o fiori d'arancio. L'uso della warka (pasta sottilissima) richiama le tecniche della pasticceria andalo-maghrebina, mentre l'aroma di rosa e la forma elaborata riflettono l'influenza ottomana.

Kabkabou, è un piatto a base di pesce. Si tratta di uno stufato di pesce, cotto in forno e insaporito da limone candito, olive nere, cipolla e talvolta capperi. Le varietà di pesce più utilizzate sono sgombero, tonno e cernia. A volte può essere accompagnato dall'harissa. Viene servito con riso bianco o cous cous semplice per accompagnare il sugo.

Kefta è un piatto a base di carne. Sono delle polpette realizzate con carne di manzo o agnello che viene precedentemente insaporita con spezie, prezzemolo e cipolla. Solitamente le polpette vengono fritte e servite con salsa di pomodoro e insalata.

Kafteji, (o kefteji) è un piatto tunisino al 100%, uno dei più conosciuti e apprezzati. Si racconta che la parola kafteji derivi dal turco köfteci, ma visto che köfteci significa "negozio di polpette", indubbiamente non si può associare in

alcun modo al kafeji tunisino. Il kafeji è un piatto di verdure fritte, che vengono speziate, e a cui si aggiungono uova, fegato o merguez. Si può mangiare su un piatto o ci si può fare un panino.

Kaksrout Kafeji è un panino con patate, peperoncino, zucca, pomodori e uova fritte. Solitamente è servito con peperoncino, prezzemolo e cipolla tritata finemente.

Kamounia. La Kamounia è uno spezzatino tipico delle zone interne della Tunisia, dove la carne rossa è protagonista. Si prepara con fegato d'agnello o di manzo, cotto lentamente con cipolla, pomodoro e soprattutto cumino, da cui il piatto prende il nome ("kamoun"). Il profumo è intenso e il sapore deciso, speziato, profondo. È un piatto che richiede una certa domestichezza con le frattaglie, ma regala un assaggio autentico e forte della tradizione casalinga tunisina. Viene servito con pane o couscous.

Kemia è un'insalata di legumi vari, fritti o abbrustoliti, olive, bottarga di muggine, filetti di tonno e pesciolini in salamoia.

Kaki è un un delizioso biscotto croccante cosperso di sale grosso. Kaki è il grissino made in Tunisia! Questi piccoli biscotti croccanti cosparsi di sale grosso vengono generalmente venduti dai venditori ambulanti fuori dalle scuole e dalle stazioni. Bastano pochi spiccioli per acquistarne un piccolo pacchetto. L'ideale per i bambini che non hanno tanti soldi e vogliono una cosa veloce da mangiare. Oggi ormai li si può trovare anche nei panifici. Due presentazioni si contendono il cuore dei tunisini: una forma allungata nello stile dei grissini italiani e una forma più piccola, a pallina dorata. Dalla consistenza piuttosto secca e croccante, i kakis saranno perfetti come accompagnamento alle vostre insalate o per allietare i vostri aperitivi delle serate estive.

Kesra marfoussa (Kesra Marfoussa b'l marka. È il piatto completo con la salsa) nasce come pane quotidiano dei contadini e dei pastori tunisini. È fatta con semola di grano duro, ingrediente principale coltivato nelle aree interne del paese, dove il clima secco favorisce la coltivazione del grano. In tempi in cui la carne era rara o costosa, le donne cucinavano una salsa semplice ma ricca di gusto usando ciò che offriva il giardino o il mercato: pomodori maturi, cipolle, peperoni verdi, concentrato di pomodoro e harissa, che danno corpo e sapore e da qui il piatto chiamato Kesra Marfoussa b'l marka. Spesso cotta in tajine di terracotta, la salsa era lasciata sobbollire lentamente, e poi usata per "bagnare" il

pane, rendendolo morbido e profumato. Questo faceva sì che anche senza carne, il piatto fosse completo, nutriente e molto saporito. È uno di quei piatti che raccontano storie senza parlare: di madri che cucinano all'alba, di nonne che tramandano la ricetta a voce, di tavolate semplici ma ricche d'amore. È cucina di terra, di mani, di pazienza. Come molti piatti tunisini, la kesra b'l marka si mangiava in famiglia, tutta attorno a un unico piatto. È simbolo di condivisione, ospitalità e ingegno domestico. Anche oggi, nei villaggi o in contesti familiari tradizionali, si prepara con la stessa semplicità e affetto, e viene spesso offerta agli ospiti come gesto di accoglienza.

Khobzet bordgen, è la torta all'arancia, è un dolce che ricorda ai tunisini la loro infanzia. È un dolce morbido e succoso, di grande effetto nella sua semplicità. Viene preparato soprattutto d'inverno e spesso offerto accompagnato da caffè turco. Ma è ottima anche per colazione e merenda !

Khobzet Drôo (Sorgo in tunisino, Drôo) è una torta con farina di sorgo, ed è una delle ricette tradizionali tunisine. Il sorgo è un cereale senza glutine ricco di proprietà benefiche. Questa torta viene farcita anche di frutta secca e viene fatta generalmente nel periodo invernale.

Khobz El Mella, una tradizione unica, è un pane cotto nella sabbia, un alimento base del deserto tunisino. Particolarmente rinomato nel sud della Tunisia, questo pane è farcito con una salsa di pomodoro piccante. Questa tradizione culinaria affonda le sue radici principalmente nelle popolazioni nomadi. Questo piatto iconico sottolinea l'importanza di promuovere il turismo culinario attraverso il suo particolare metodo di cottura.

Khobzet fekia (Frutta secca in tunisino, fekia), è una torta tunisina fatta con la frutta secca.

Khobz mbesses, è un pane dolce tunisino aromatizzato con spezie, in particolare finocchio.

Khobz tabouna, è un pane tradizionale tunisino rotondo, cotto sulle pareti di uno speciale forno di terracotta. Il khobz è un pane cotto in modo tradizionale ed è la base di molti piatti e panini tunisini.

Khobz talian (o pane italiano), è un pane che può assumere la forma di una baguette, di una palla o di un pane individuale per panini. Un pane che si

riconosce soprattutto per i semi di nigella (o cumino nero) di cui è cosparso. L'origine del pane italiano conosciuto in Tunisia è piuttosto misteriosa. Si tratta del cosiddetto pane brié, un pane il cui impasto viene martellato (briée in normanno antico). Il lungo processo di impastamento e la minore quantità d'acqua danno vita a un pane italiano piuttosto pesante, con una mollica di pasta madre ben compatta. La mollica è meno aerata di una baguette, e questo pane è utilizzato in particolare nella preparazione del sandwich tunisien o per intingerlo nella marqa o la mloukheya. La comunità italiana (come quella maltese) ha sempre vissuto in Tunisia. Questa comunità ha quindi portato la sua cultura e la sua cucina. Il pane italiano risale al XII secolo e sarebbe un'invenzione degli italiani di Tunisia. Più precisamente, questo pane risalirebbe all'epoca del Regno d'Africa, quando il Regno di Sicilia si estendeva alla Tunisia. All'epoca, si parlava di Regno Normanno d'Africa (perché era governato dai Normanni). Inoltre, questo pane ha un equivalente nella cucina francese: assomiglia al pane brié normanno (con l'aggiunta di semi di nigella). Oltre ai semi di nigella, questo pane ha la particolarità di conservarsi per diversi giorni, cosa molto pratica per i Paesi caldi.

Lablabi, è una popolare zuppa densa tunisina a base di pane a pezzi, ceci, aglio, cumino e olio d'oliva. È particolarmente popolare in inverno.

Legmi, è una bevanda tradizionale tunisina a base di linfa di datteri, simile al sidro dolce. Il succo viene consumato fresco, ma può anche essere fermentato per ottenere una bevanda alcolica simile al vino. Il legmi è particolarmente popolare nel sud della Tunisia, dove si coltivano i datteri. La linfa viene raccolta manualmente.

Les Mlaouis. Sono frittelle di semola fritte con ripieno a piacimento: carne, pesce o verdure e con harrisa alla base.

Mbaten, imbottito. Esistono diversi modi per preparare el Mbaten, ma nella maggior parte dei casi si utilizzano cimette di cavolfiore cotte al vapore o bollite, immerse nella pastella e poi fritte. Preparati con o senza formaggio, vengono spesso cotti a fuoco lento in una profumata salsa di pomodoro. Basta schiacciare il cavolfiore e mescolarlo con le spezie, impanarlo con uova sbattute e farina, quindi cuocerlo fino a doratura. Questo piatto semplicissimo è una ricetta tradizionale tunisina da provare assolutamente.

Madfouna. Uno dei piatti più autentici della Tunisia. Madfouna (in arabo: المدفونة), che significa "il sepolto", è un piatto tradizionale tunisino che incarna il calore rustico, la profondità dei sapori e i metodi di cottura ancestrali. Il suo nome deriva dal modo in cui i suoi ingredienti vengono "sepolti" sotto strati di spezie, erbe aromatiche e salse durante la lenta cottura. Madfouna è un piatto profondamente radicato nel patrimonio culinario della Tunisia meridionale, in particolare nelle comunità rurali e beduine. La madfouna è uno stufato sostanzioso, talvolta paragonato a un tajine a strati o a un arrosto cotto lentamente, in cui carne, spezie, verdure (principalmente spinaci) e talvolta legumi (principalmente fagioli bianchi) vengono cotti insieme finché tutto diventa incredibilmente tenero e saporito. In sostanza, la Madfouna è un piatto che si basa sulla stratificazione e sulla sepoltura dei sapori. Può essere preparato in modi diversi a seconda della regione, della tradizione familiare o degli ingredienti disponibili.

Mahkouka, quello graffiato. Insieme al madmouja e alla rfissa, il grattée o mahkouka è un dolce tunisino fatto principalmente di datteri, semola e frutta secca. Questo delizioso dessert è preparato per le occasioni speciali o durante il mese del Ramadan. Utilizzando nocciole, pistacchi e mandorle pelate, il vostro dolce sarà molto ricco e appagante.

Makroudh. È un dolce tunisino molto popolare durante le feste e le celebrazioni. I Makroudh, originari della Tunisia meridionale, sono dei dolcetti di semola ripieni di pasta di datteri, fritti e immersi nello sciroppo di miele. Questi dolcetti sono ricchi di sapore e consistenza.

Malsouka, sfoglia per brick tunisino, è una sfoglia sottilissima con farina oo e farina di semola che viene utilizzata per preparare il brick tunisino. La ricetta originale tunisina della Malsoulka prevede l'utilizzo sia di farina oo che farina di semola, come quasi tutta la cucina locale queste due farine sono la base delle ricette della Tunisia ed anche di altri paesi arabi. L'olio non viene utilizzato da tutti all'interno della sfoglia, stessa cosa della spennellata finale.

Malthouth tunisino (ملثوث) è una preparazione tradizionale nordafricana, in particolare tunisina, che utilizza orge spezzata o granella di orzo (belboula) al posto della semola di grano duro, risultando più rustica e salutare, simile a una sorta di couscous integrale, cotta al vapore e spesso servita con verdure, carne (come manzo o pollo) e una salsa piccante (harissa).

Marqa gnaouia, è uno stufato di ocrà (o gombo), tipicamente tunisino. Probabilmente originario dell'Africa, l'ocrà è un legume ricco di fibre, vitamine e sali minerali. Questo stufato nasce a La Marsa ed è un piatto apprezzato in tutto il paese. Il sapore ricorda quello del carciofo o dell'asparago.

Marqa loubia (مرقة لوبيا) è uno dei piatti tradizionali più popolari della cucina tunisina. Il termine “*loubia*” in arabo può riferirsi sia ai fagioli bianchi (secchi) che ai fagiolini verdi (freschi), a seconda del contesto e della regione. In Tunisia, è comune che lo stesso nome indichi preparazioni simili, ma con varianti di ingredienti.

La **marqa loubia con i fagiolini verdi** (a volte chiamata anche “*marqa bel loubia khadra*”) affonda le sue radici nella cucina rurale e stagionale tunisina, dove i piatti si adattano agli ingredienti disponibili, soprattutto verdure fresche estive come i fagiolini.

Marqa tunisina è generalmente uno stufato di carne o pesce, rosso e piccante. Ma esiste anche la versione “in bianco”, non piccante, ovvero la *marqa zâara*.

Masfouf, è un dolce a base di couscous, frutta secca e mandorle. Il *masfouf* è popolare anche in Algeria. Esistono molte varianti di questo piatto.

Mechouia è una delle insalate più amate in Tunisia. Gli ortaggi (peperoni, pomodori, cipolle) vengono arrostiti alla brace o direttamente sul fuoco, poi spellati, tritati e conditi con olio d'oliva, aglio, cumino e succo di limone. Spesso arricchita con tonno, uova sode e olive nere, viene servita come antipasto o contorno. Il sapore è affumicato, fresco e speziato. È molto più di una semplice insalata: è una celebrazione della cucina mediterranea.

Mehchi tunisino (o Felfel Mehchi) è un delizioso piatto tradizionale tunisino di verdure ripiene, soprattutto peperoni (spesso a corno) e zucchine, farcite con un misto di carne macinata (manzo), formaggio, uova, pangrattato, prezzemolo, e spezie come curcuma e peperoncino, poi cotte in una ricca salsa di pomodoro, offrendo sapori mediterranei intensi e speziati.

Merguez, sono le tipiche salsicce piccanti a base di agnello o manzo, tipiche della cucina tunisina. Vengono spesso servite come contorno o nei panini.

Mhammsa è una specialità tunisina simile alla nostra pastina da fare in brodo, quasi sempre accompagnata dal pomodoro nelle *chorbe*, ovvero le zuppe.

Mlabes, sono biscotti tradizionali nordafricani, particolarmente popolari in Tunisia. Sono biscotti di mandorle con marzapane.

Mlewi è una deliziosa piadina sfogliata, che si può trovare ovunque in Tunisia, dal panificio al venditore per strada. Croccante fuori e morbida dentro, viene preparata con della semola fine, dell'olio di oliva, dell'acqua tiepida e del sale, e può essere consumata al naturale o sotto forma di panino salato (con harissa, tonno, uova, slata méchouia, formaggino, merguez...) o dolce (con miele, marmellata, Nutella...).

Mloukheya è una salsa di colore verde scuro, che viene preparata con le foglie essiccate e polverizzate di una pianta delle malvacee (che in italiano viene chiamata malva selvatica o malva degli ebrei), e della carne di manzo. Tradizionalmente viene preparata il primo giorno dell'anno musulmano, affinché il nuovo anno sia "verde", ovvero prospero e pieno di felicità. In alcune città della Tunisia viene preparata anche alla fine di un lutto o per l'Aid-el-Fitr, la festa di fine Ramadhan. La mloukheya, che sarebbe una lontana parente dello spinacio sacro dell'antico Egitto, (mlouk significa "re"), dal sapore simile all'acetosa, cresce nelle oasi al sud della Tunisia. È conosciuta in tutto il Medio Oriente: in Egitto, in Libano, in Siria e in Palestina, dove generalmente le foglie vengono consumate fresche, cotte in uno stufato con carne di coniglio o pollo e condite con aglio e coriandolo freschi.

È soltanto in Tunisia e in alcune parti ad est dell'Algeria o a ovest della Libia, che la mloukheya viene consumata sotto forma di polvere. Questa polvere, perché esalti tutto il suo sapore, deve essere cotta a lungo a fuoco dolce. Prima frita nell'olio di oliva, viene poi bagnata con l'acqua e questo passaggio richiede l'energia necessaria perché l'acqua e l'olio si mescolino insieme e formino un liquido verdastro che scurirà grazie alla cottura. In Tunisia la mloukheya si mangia calda con del pane fresco e si sposa perfettamente con il tabouna, (un pane cotto lungo le pareti di un forno in terracotta), perché necessita di un pane con abbondante mollica. Questo piatto si prepara in abbondanza perché si conserva per diversi giorni in frigo. Questa pianta ha molteplici proprietà terapeutiche e medicinali.

PREPARAZIONE

E' consigliabile prepararla la mattina, perchè è una ricetta molto impegnativa!! Tagliare la carne a pezzi. In una pentola fate rosolare la carne con l'olio d'oliva, la cipolla, il pomodoro, il sale e il pepe. Togliete la carne e lasciate l'olio di cottura nella pentola che riempirete con l'acqua. Quando l'acqua bolle, aggiungete sale e pepe e versate dolcemente la polvere di Mloukhia mescolando per evitare la formazione di grumi. Mettetelo a cuocere a fuoco medio e mescolate dolcemente. Quando riinizia a bollire, aggiungete la carne e le foglie di alloro. Fate cuocere a fuoco dolce e coprite a metà con il coperchio della pentola.

Toglietelo dal fuoco dopo 5/6 ore di cottura circa. E' pronto quando l'olio risale alla superficie. Mezz'ora prima della fine della cottura, aggiungete i peperoncini verdi. Aggiungete l'aglio tritato, il tabel, del sale e del pepe.

Mrouzia, è un piatto tunisino a base di agnello stufato con uvetta, mandorle, cannella e miele, tradizionalmente preparato durante l'Eid al-Adha. Il piatto è caratterizzato dal suo sapore dolce e saporito.

Nwasser. Le origini del nwasser non sono ben definite: da una parte si racconta che la nascita sia avvenuta nel 1199, all'epoca del Califfo Naceur Mouahadi, e dall'altra che fu inventato da una donna moresca andalusa nel 1600. Si narra che nel 1608 e 1609 i moreschi fuggirono dal re e una donna volle creare un piatto per festeggiare il loro arrivo in Tunisia. Pensò ad una pasta quadrata, dalla forma delle monete dell'epoca e allo zafferano per riprodurre il colore dell'oro, per augurare a tutti fortuna e felicità in questo nuovo Paese.

Ojja, è un piatto conviviale, simile al più noto shakshuka, ma più speziato. Viene preparata con pomodori maturi, peperoncino, aglio e paprika, in cui si cuociono le uova direttamente nella padella. Nella versione più ricca si aggiungono le merguez, le tipiche salsicce rosse tunisine dal sapore piccante. Servita con pane fresco per raccogliere il sugo, l'Ojja è una pietanza molto amata per colazioni sostanziose o cene rapide.

Ojjet mayou, una omelette a base di un'harissa tipica del posto. Per gli abitanti della città di Nabeul l'arrivo della primavera viene accolto con la celebrazione del "Mayou al – âjmi". Gli autoctoni di questa parte del Paese fanno colazione con la celebre "Ojjet mayou". La preparazione di questa harissa speciale viene fatta da fine aprile fino a luglio.

Quando i fichi e le more diventano maturi, cominciano le preparazioni di questa Harissa a base di prodotti freschi. La leggenda vuole che si utilizzi un assortimento di foglie verdi, cui la maggior parte proviene dagli alberi da frutto di stagione (il fico, il moro, il carrubo, l'arancio e il nespolo) così come le foglie del fico d'india e dell'olivo. E le foglie di alloro, "El – feyjel", (la via dei giardini, conosciuta anche con il nome di Erba della grazia), le foglie di menta, di basilico, la maggiorana, il tebel, l'aglio, il carvi, i semi di finocchio, la curcuma, così come altre spezie escluso il cumino. Tutti questi ingredienti vengono mescolati con del peperoncino pestato finemente in un mortaio di legno, dopo essere stato essiccato al sole.

Per quanto riguarda la tradizione culinaria, il giorno di "Mayou el – âjmi", per colazione le famiglie di Nabeul mangiano "Foul mdammes", la famosa "Harisset

mayou” al prezzemolo o all’harissa pura e, come piatto consistente, un “Mermez belberchni”, uno spezzatino con carne di capra alle cipolle bianche.

Ommek Houriyya è un’insalata tipicamente tunisina, a base di carote con cipolle, aglio, sale, spezie, harissa, olio d’oliva, succo di limone, e decorata con prezzemolo, olive e uova soda tagliate. Viene servita come antipasto. L’ommek houria è un classico antipasto tunisino a base di carote condite con spezie, aglio e harissa. Il nome in arabo significa letteralmente “*tua madre Houria*”, ma nel linguaggio popolare tunisino è un’espressione affettuosa, come dire “*la tua cara mamma Houria*” o “*la delizia di tua madre*”. È un piatto che viene servito freddo, spesso come meze (antipasto) insieme ad altri piatti come slata mechouia, lablabi, o hummus. È diffuso in tutto il Maghreb, ma la versione tunisina è la più piccante e speziata. Le origini risalgono probabilmente alle cucine domestiche rurali del centro-sud della Tunisia, dove le carote erano facilmente disponibili e venivano valorizzate con l’uso di harissa e olio d’oliva, ingredienti fondamentali della cucina tunisina. In Tunisia, l’ommek houria è molto più che una purea di carote: è un piatto che racconta la dolcezza e la forza delle madri tunisine.

Osban, in accompagnamento al cous cous, si trovano spesso degli involtini di interiora di pecora, farciti con riso e budella, fegato, rognone e altre frattaglie. E’ principalmente una preparazione casalinga.

Pain brioché tunisino (in francese spesso chiamato *pain brioché tunisien* o anche *brioche tunisienne*) è un pane tipico delle città costiere come Tunisi, Sfax e Sousse. Il pain brioché arrivò in Tunisia nell’Ottocento, quando il contatto con l’Europa, e in particolare con la Francia, cominciò a influenzare la vita quotidiana del Paese. I panifici francesi introdussero pani soffici e arricchiti, diversi dai tradizionali pani tunisini come il khobz tabouna o il mlawi, più rustici e cotti nel forno a legna o sulla pietra.

I fornai tunisini reinterpretarono subito questa novità: il burro, raro e costoso, venne sostituito con l’olio d’oliva o di semi; lo zucchero fu ridotto al minimo, così che l’impasto risultasse meno dolce e più adatto ai gusti locali. Nacque così una brioche “alla tunisina”, più semplice ma non meno saporita, che poteva essere servita con olive, formaggi, conserve di peperoni o farcita con tonno e harissa. Con il tempo, il pain brioché salé divenne un pane urbano e conviviale: lo si trovava nei caffè e nelle panetterie delle grandi città, spesso consumato a colazione o come spuntino veloce. Negli anni ’60 e ’70, con la modernizzazione del Paese e la diffusione della panificazione industriale, la brioche tunisina si affermò anche come street food, base di panini venduti nei mercati e davanti alle scuole. Oggi, il pain brioché tunisino salato è considerato un simbolo di fusione culturale: nato dall’incontro tra la

boulangerie europea e i sapori maghrebini, è diventato parte integrante della quotidianità tunisina, capace di unire tradizione e modernità.

Pâté tunisino è un rotolo salato farcito, ricetta tradizionale tunisina, che viene servito soprattutto nel periodo del Ramadan. In quasi tutte le ricette tunisine, si utilizzano due farine, e la base è sempre la semola rimacinata. Questo “rotolo” viene chiamato “Pâté tunisienne”, poiché in Tunisia parlano anche francese. La ricetta varia da zona in zona, la versione originale prevede l'utilizzo delle olive nere, in alcune zone, si utilizzano quelle verdi.

Petits four, sono dei dolcetti alla mandorla molto simili alle paste di mandorle siciliane. È difficile risalire alla reale origine di questi biscotti, ma c'è senz'altro una correlazione tra i due Paesi. Nel III secolo a.C. con l'intensificarsi del commercio marittimo, lo zucchero cominciò ad essere portato a Roma da mercanti indiani e persiani; successivamente (VI secolo), gli arabi cominciarono a lavorarlo per la realizzazione di dolci ricercati, complice anche la contemporanea diffusione delle piantagioni di canna da zucchero. Sarebbero stati proprio loro a portare in Sicilia il culto della pasta di mandorle, insieme a quel corredo di pietanze ricche e speziate che ben conosciamo. Il tutto sarebbe nato proprio da una mescolanza di loro invenzione tra zucchero e mandorle macinate.

Ragoût di gombos. I ragoût di verdure e carne, sono tipo ratatouille. Tra i più diffusi c'è il ragout di piccoli piselli e quello di gombo (ocra), cucinato in sugo di pomodoro e servito come contorno.

Rfissa è un piatto della tradizione tunisina che generalmente si fa con i datteri. La Rfissa viene preparata per celebrare l'inizio del mese di Mayou e la fine del periodo di raccolta. Mayou è il quinto mese dell'anno agricolo o berbero, che corrisponde al 14 di maggio.

Rkeyeb laazouza, le ginocchia della vecchia, sono piccoli pezzi di pasta frita che solitamente accompagnano altri piatti. Questa è una preparazione molto semplice: servirà solo farina, acqua e lievito di birra. Poi, vanno immersi nell'olio caldo fino a quando non avranno raggiunto un bel colore dorato.

Riz djerbien, è un tipico piatto di riso tunisino originario dell'isola di Djerba. Rouz Djerbi o riso di Djerba ha gli ingredienti che possono variare: frutti di mare o polpo, (che i tunisini adorano), ma anche pollo, agnello o manzo. A volte si aggiungono legumi secchi come i ceci o varie erbe aromatiche e spezie tunisine. Viene cucinato in un couscoussiera, compagno ideale della cucina berbera. Il rouz Djerbi può essere più o meno piccante, l'aggiunta di peperoncini dipende

dal gusto di ciascuno, ma i tunisini amano i lunghi peperoncini verdi e le deliziose olive che si trovano su tutte le tavole del Paese. Per chi ama il fegato, il suo sapore esalta molto bene la preparazione. I sapori sono vari, è davvero un piatto di cui non ci si stanca. Questo piatto è il risultato di un multiculturalismo come molti altri nel Mediterraneo. Infatti, la cultura di Djerba è composta da radici berbere, ebraiche, arabe e africane. Già Omero cita l'isola nella sua Odissea, dove Ulisse si è arenato. È qui che avvennero i primi contatti tra Romani e Fenici. Un luogo di scambio, commercio e incontri. Il rouz Djerbi incarna perfettamente questa cultura e questa nozione di condivisione e accoglienza, concetti tanto cari ai tunisini. È un piatto conviviale che si mangia in famiglia o con gli amici.

Sahfa thoum. Letteralmente tradotto come "una ciotola d'aglio". Uova alla coque, olio d'oliva, vari altri ingredienti e tanto, tanto aglio.

Salata mechouia, è la tipica insalata fredda tunisina a base di verdure grigliate come peperoni, pomodori e cipolle, condite con olio d'oliva, aglio e coriandolo. Le verdure grigliate vengono tritate prima di essere servite.

Shakshuka, è un piatto a base di verdure, pomodori, peperoni e cipolle, in cui vengono rotte le uova. Originariamente, questo piatto proviene dal Nord Africa.

Shorba (o chorba) è una zuppa tunisina a base di brodo, pomodori, semola d'orzo, ceci. Può contenere o meno carne. Viene spesso servita durante il Ramadan.

La chorba tunisina trova la sua forza negli ingredienti semplici e freschi: carne (generalmente agnello o manzo), frik (grano verde spezzato e tostato), pomodoro, cipolla, sedano, carote, ceci, prezzemolo, menta e coriandolo. Le spezie scelte – paprika, curcuma, pepe nero, cannella – regalano alla zuppa il suo inconfondibile equilibrio tra calore e freschezza. Oggi si trovano varianti con carne di pollo, come la chorba di pollo, mentre il frik può essere sostituito da riso o da pasta nelle versioni più moderne. Non mancano ricette vegane e versioni regionali che puntano su verdure selvatiche o frutti di mare. L'autenticità resta nella scelta di materie prime locali, preferibilmente acquistate nei piccoli mercati. L'acqua della zuppa non deve mai essere abbondante ma densa e dal sapore avvolgente, come vuole la migliore ricetta tunisina.

Shorba frik (o chorba) è una deliziosa zuppa di semola d'orzo facile da preparare e soprattutto molto sana. Questa chorba ha origini mediterranee e fa parte del patrimonio comune della regione del Maghreb. Aromatizzata con coriandolo, sedano, aglio, la chorba frik ricorda i pasti in famiglia durante

il Ramadan. È anche un pasto completo, ricco di sapori e di gusto. La particolarità di questa zuppa è sicuramente l'aggiunta della semola d'orzo spezzettata, un cereale ricco di proprietà benefiche, perfetto come toccasana dopo una giornata di digiuno. La zuppa può essere di pesce (orata e simili) e di carne e pollo. Infine viene cucinata anche con ceci.

Shorba al-adas o chorba, zuppa di lenticchie, non ha una storia legata alla Tunisia, ma essendo una delle zuppe più popolari dell'intero pianeta, ovviamente la troviamo anche nelle case tunisine. Questo piatto, se aggiungiamo della carne e riduciamo l'acqua, si trasforma in uno stufato chiamato marqa al-ddas.

Slata cous-cous, è un piatto diffuso in tutto il Medio oriente e il Maghreb. Contrariamente al taboulé libanese, il cui ingrediente principale è il borghol, in questa ricetta viene usato il cous cous, da qui anche il termine « taboulé orientale ».

Il taboulé libanese ha degli ingredienti ben precisi quali il prezzemolo, la menta, i pomodori e la cipolla. Questa insalata oltre a pomodori, prezzemolo e cipolla, viene preparata con cetrioli, peperoni, mais, tonno o petto di pollo grigliato. Per quanto riguarda la parola taboulé, (tabūlah in arabo letterario), significa mescolare, condire. Infatti, quando c'è un gran casino, si usa dire che è un taboulé.

Slata masmouta è un'insalata di verdure bollite o cotte al vapore. Carote, patate e barbabietola vengono tagliate a quadretti e poi bollite in acqua salata. Molto simile all'insalata russa, ma nella versione tunisina la presenza della barbabietola rossa e delle decorazioni con uova, tonno o olive, fa sicuramente la differenza nel gusto.

Slata tounsia o insalata tunisina è una variante dell'insalata mechouia. Questo antipasto freddo appartiene al patrimonio culinario tunisino. Molto semplice da realizzare, richiede pazienza e meticolosità. Il taglio molto fine delle verdure è essenziale per ritrovare questa sensazione di freschezza. È un grande classico da gustare senza moderazione, che i tunisini guarniscono con uova sode e tonno per rendere il piatto completo.

Slatet blankit (baguette rafferma con insalata) è un antipasto tipicamente tunisino solitamente associato al mese di Ramadan. È composto di pane rafferma bagnato con l'harissa, a cui si aggiungono della slata méchouia (insalata di peperoni grigliati), delle uova sode, del formaggio, tonno, olive...

Swebaa Fatma, dita di Fatma, sono un piatto tipico tunisino, chiamato così per la sua forma allungata. In realtà, si tratta di un antipasto in stile brik presente su ogni tavola. Preparato con carne macinata, frutti di mare o tonno. Preparato con carne macinata, frutti di mare o tonno, lo swebaa fatma è un antipasto immancabile che non può mancare su ogni tavola durante il Ramadan.

Tabil è una preparazione di spezie di origine tunisina, ha un larghissimo utilizzo in tutta la cucina nordafricana. Trova spazio, infatti anche nella cucina algerina e libica. Viene utilizzata soprattutto per insarporie stufati tajine e zuppe. In italiano "Tabil" significherebbe coriandolo, questo sta ad indicare la forte presenza di questa spezia all'interno del mix.

Tajine tunisino. Un piatto che racchiude secoli di storia e tradizione. Mentre il nome potrebbe ingannare, la tajine tunisina è un capolavoro a sé, una fusione perfetta tra la tradizione berbera, influenze ottomane e un pizzico di creatività locale.

Il tajine tunisino è un piatto cotto al forno simile a una frittata, ripieno di carne, patate, verdure e spezie. È completamente diverso dal tajine marocchino.

Tajine indica qualsiasi piatto che viene stufato all'interno della particolare pentola in terracotta di origine berbera: un basso piatto di terracotta con un alto coperchio di forma conica. Si usa cucinare tajine di verdure (melanzane, zucchine, spinaci) o di mechouia (insalata tipica tunisina, composta da pomodoro, peperoni verdi, cipolla e aglio, uniti a spezie, in particolare cumino e coriandolo, con l'aggiunta di olio d'oliva e sale), di pesce e di carne. Ne esistono innumerevoli varianti: alcune sono molto semplici, mentre in altre si aggiungono olive o uova, prugne e mandorle o altra frutta secca.

Ogni regione della Tunisia ha la sua interpretazione della tajine. Nelle zone costiere, potresti trovare versioni con tonno, pesce o frutti di mare, mentre nell'entroterra predomina la carne. Alcune famiglie poi la arricchiscono con fegatini, altri con olive e harissa per un tocco di piccantezza.

La tajine tunisina non è solo un piatto, ma una tradizione familiare. Le nonne la preparano tramandando i segreti da una generazione all'altra, e ogni casa ha la sua versione perfetta, sempre pronta a stupire chi la assaggia per la prima volta

Tè (Tey in arabo) è una bevanda che unisce le persone in tutto il mondo, ma in Tunisia, assume una forma speciale e distintiva che lo rende unico nel suo

genere. Non si tratta solo di un'infusione calda e dolce, ma di un vero e proprio rituale che racconta storie di ospitalità, tradizione e convivialità. Una delle caratteristiche più particolari del tè tunisino è l'aggiunta di pinoli, che non solo arricchisce il sapore, ma rende la bevanda un'esperienza autentica e nutriente.

In Tunisia, il tè è molto più di una semplice bevanda: è un rituale che segna l'incontro e la convivialità. Non importa se si tratta di una visita formale o di un incontro informale, ogni ospite viene sempre accolto con una tazza di tè, simbolo di benvenuto e ospitalità. Sebbene il tè sia stato introdotto nella regione nel corso del XIX secolo, la sua diffusione e la sua evoluzione si sono adattate perfettamente alla cultura tunisina.

Durante il periodo ottomano, il caffè era la bevanda predominante, ed è ancora oggi molto consumato nelle caffetterie, soprattutto nei locali frequentati esclusivamente da uomini. Tuttavia, il tè ha trovato la sua nicchia nei saloni di tè misti, dove uomini e donne si riuniscono per socializzare. La sua dolcezza e il suo profumo lo rendono perfetto per accompagnare i momenti di relax e conversazione, e l'aggiunta di ingredienti come i pinoli ha contribuito a fare di questa bevanda una vera e propria arte.

La tradizione di aggiungere pinoli al tè in Tunisia affonda le sue radici in una combinazione di motivi storici, culturali e pratici. Non esiste una sola teoria che possa spiegare con certezza questa usanza, ma sono molte le spiegazioni che contribuiscono a rendere il tè tunisino così speciale.

Influenze Berbere e Arabe: La Tunisia ha una lunga storia di scambi culturali tra le popolazioni berbere e arabe, che ha influenzato profondamente la cucina e le tradizioni alimentari. I berberi, in particolare, sono noti per l'uso di frutta secca, semi e noci nelle loro preparazioni culinarie. L'aggiunta di pinoli al tè potrebbe quindi derivare da questa tradizione berbera di arricchire le bevande con ingredienti nutrienti e aromatici. Sebbene il tè sia stato introdotto relativamente tardi, l'uso dei pinoli può essere visto come un'integrazione delle tradizioni culinarie locali.

Disponibilità di Ingredienti Locali: I pinoli e le mandorle fresche sono facilmente reperibili nella regione del Maghreb, e in Tunisia in particolare. Sono una fonte naturale di energia e nutrienti, rendendoli un ingrediente ideale da aggiungere al tè. In un contesto in cui la popolazione cercava ingredienti che fossero facilmente accessibili e che avessero proprietà benefiche, i pinoli e le

mandorle fresche si sono rivelati perfetti per arricchire il tè rosso, conferendogli una consistenza piacevole e un sapore unico.

Benefici Nutrizionali: I pinoli sono ricchi di grassi sani, vitamine come la vitamina E e minerali come il magnesio e il potassio. L'aggiunta di pinoli al tè non solo migliora il suo sapore, ma lo arricchisce anche di proprietà benefiche per la salute. In particolare, i pinoli sono noti per i loro effetti positivi sulla salute cardiovascolare e per il miglioramento della circolazione sanguigna. In un paese dove il tè è consumato regolarmente, l'aggiunta di un ingrediente tanto nutriente ha reso questa bevanda non solo un piacere, ma anche un alleato per la salute.

L'Influenza Culturale: Tè e Ospitalità

In Tunisia, l'ospitalità è un valore fondamentale, e offrire il tè con pinoli agli ospiti è un segno di rispetto e accoglienza. La generosità del padrone di casa si riflette non solo nel tè, ma anche nella cura con cui viene servito. Spesso, il tè viene accompagnato da dolci tipici come il makroud, che con il suo sapore dolce e ricco di datteri e frutta secca, si sposa perfettamente con la bevanda. In questo contesto, il tè con pinoli diventa un simbolo di abbondanza e di cura verso gli ospiti, un elemento che arricchisce ogni incontro.

Tè tunisino con menta e pinoli è una bevanda tradizionale e un simbolo di ospitalità, che combina tè verde (spesso [Gunpowder](#)) con abbondante menta fresca, zucchero e una manciata di pinoli, servito in piccoli bicchieri di vetro, versato da una certa altezza per ossigenare e creare schiuma, e spesso accompagnato da dolci arabi, con i pinoli che aggiungono un tocco resinoso e vengono mangiati alla fine.

Tè verde alla menta, comunemente bevuto in varie zone del Nord Africa, tipico in particolare della Tunisia e del Marocco. Tradizionalmente preparato in teiere, questo tè è un connubio tra dolce e fresche note di menta fresca. Il rito del tè è un momento di convivialità e di ospitalità, con accessori che cambiano se è consumato in città o nelle zone desertiche.

Tè alla menta tunisino con mandorle fresche è una bevanda profumata e tradizionale, preparata con tè verde, menta fresca, zucchero, ma le mandorle fresche sono una variazione che aggiunge un tocco di croccantezza; si prepara sciacquando il tè, aggiungendo menta e zucchero, portando a ebollizione e servendo con versamenti dall'alto per creare la schiuma, spesso accompagnato da frutta secca.

Youyou, (o zaghrit), sono grida lunghe, acute e modulate pronunciate dalle donne dell'Asia occidentale così come in Nordafrica. I youyou tunisini, sono delle ciambelle dall'impasto leggermente profumato di limone o arancio. Si friggono nell'olio e si immergono in uno sciroppo leggero o nel miele, ma possono essere consumati anche "secchi". Si trovano spesso ricoperti di pistacchi o mandorle tritate, semi di sesamo o più raramente di cocco. Solitamente vengono preparati nel mese di Ramadan, nei matrimoni o nelle feste. Sono talmente buoni, che ogni volta è un grido di gioia, da qui il nome Youyou.

Zouza, sono dei deliziosi frollini a forma di noce (da qui zouza, noce in tunisino), tradizionalmente ripieni di caramello al latte (ma si possono farcire anche con crema alla nocciola, al cocco, al cioccolato bianco e così via), e spesso con frutta secca quali nocciole, noci, pistacchi. Per conferirgli la tipica forma a noce, è necessario essere muniti di una padella speciale per zouza o di un apparecchio elettrico per zouza.

Zrir tunisino è un dolce tradizionale, energetico e ricco, a base di sesamo tostato, miele, burro e frutta secca (soprattutto nocciole), spesso arricchito da pinoli e spezie, servito in piccole porzioni in occasione di nascite, matrimoni e celebrazioni per recuperare le forze, simbolo di ospitalità e buon auspicio. Si presenta come una pasta cremosa e aromatica, preparata tostando e macinando sesamo e frutta secca, poi mescolati a miele e burro fusi.

Mangiare in Tunisia: i prezzi

Uno degli aspetti più interessanti della Tunisia è il costo della vita relativamente basso, che si riflette anche nei prezzi dei ristoranti e dei piatti tipici. Mangiare in Tunisia è generalmente conveniente (per noi italiani, europei) soprattutto se si opta per i ristoranti locali e i chioschi di strada.

Un pasto completo in un ristorante locale può costare dai 8 ai 20 euro a persona, a seconda del tipo di ristorante e dei piatti ordinati. I chioschi di strada offrono opzioni ancora più economiche, come panini, brick, shorba e spuntini a partire da 1 euro. I ristoranti turistici, soprattutto nelle zone più frequentate, tendono ad avere prezzi più alti, dai 20 ai 40 Euro

Per risparmiare, è consigliabile evitare i ristoranti turistici e optare per i locali frequentati dai tunisini. Inoltre, è sempre bene chiedere il prezzo prima di ordinare, soprattutto nei chioschi di strada. Con un budget limitato, è possibile gustare ottimi piatti tipici e vivere un'esperienza culinaria autentica.

In conclusione, la Tunisia offre un'esperienza culinaria ricca e variegata, adatta a tutti i gusti e a tutte le tasche.

Mance

Le mance in Tunisia sono una vera e propria istituzione. E' utile quindi avere sempre Dinari spiccioli a portata di mano per ogni servizio ricevuto. Ricordiamo che per i mussulmani aiutare i bisognosi è un obbligo e molte famiglie sono abituate a vivere anche su queste scarse entrate. Nei locali più eleganti la mancia di solito ammonta al 10-15% del conto. Nei ristoranti e caffè più semplici è sufficiente lasciare qualche Dinaro. Nei bagni pubblici un Dinaro è gradito. Ricordate che molti facchini, guide e altri personaggi del genere si guadagnano da vivere in questo modo; è meglio invece evitare di premiare con del denaro i venditori e i procacciatori di clienti troppo aggressivi e maleducati.

Quanto dare

•**In ristoranti e caffè più eleganti:** In genere si lascia tra il 10% e il 15% del conto.

•**In bar e caffè più semplici:** Uno/due dinari è solitamente sufficiente.

•**Per servizi vari:** Per facchini e guide è appropriato lasciare circa due/tre dinari.

•Per i bagni pubblici un Dinaro.

•**Per i taxi:** Si può arrotondare l'importo della corsa oppure lasciare dai 3 ai 5 Dinari (naturalmente se il conducente è stato cordiale e disponibile! Se ha provato a fare il furbo e non accendere il tassametro si può anche non lasciare mancia).

Caffè

Una delle prime cose che cercano gli italiani all'estero è il caffè, che in arabo, e anche in tunisino, si dice *QAHWA* ed è una parola femminile. I tunisini sono profondamente innamorati del caffè, tanto che esiste una celebre canzone di *Mohamed Jammoussi* che è fondamentalmente un ode al caffè e alla ritualità ad esso legata. Inoltre, una leggenda vuole che il caffè sia stato proprio scoperto in Tunisia! *Sidi Bel Hassan Al Shedhli*, uno dei maggiori marabutti di Tunisi, impegnato a studiare i testi religiosi, non riusciva a sconfiggere il sonno, mentre la pecora dei vicini belava senza sosta tutta la notte. Sidi Bel Hassan vide in seguito che la pecora mangiava una pianta dalle bacche rosse. Aveva scoperto il caffè.

La parola *qahwa*, come in italiano, indica sia la bevanda che il locale, per cui si dice : “noshrob qahwa” “*bevo un caffè*” e “nemshi li el-qahwa” “*vado al caffè*”, ma esistono anche caffè con pochi tavoli che si chiamano *Kafitiria*. In un paese dove vige il divieto di consumazione di bevande alcoliche all'aperto, in pubblico, il caffè svolge la funzione sociale che in Italia è piuttosto quella dei bar. Aspettatevi che vostri amici vi domandino : “waqtesh na'mlu qahwa?”, “*quando ci prendiamo un caffè?*” oppure “ija na'mlu qahwa”, “*vieni, prendiamo un caffè*”. Abbastanza comune a Tunisi è usare il diminutivo *QHIWA*, “un caffettino”. Ricordatevi che in Tunisia non esiste il caffè bevuto di fretta al banco, bisogna sedersi e sorseggiarlo lentamente ai tavolini posti sia all'esterno che all'interno del locale e non vi stupite infatti se tanti continuano a berlo ormai freddo!

Nei quartieri popolari, molti caffè si trasformano in vere e proprie sale da gioco in cui si consumano accanite partite a **Shkubba**, la Scopa tunisina, e **Ramin**, tutti giochi importati dagli italiani. Il mondo tunisino del caffè è infatti un ottimo rappresentante dell'interculturalità che permea la lingua e la cultura del paese. Quando il cameriere, detto **QAHWEJI** con il suffisso -ji di origine turca, o

serveur in francese, vi chiederà probabilmente: “**esh toshrob?**” “cosa bevi” o “**shnuwa njiblek**” “cosa ti porto?”, “**nsharrabkom haja?**” “vi porto qualcosa da bere?”, la scelta dei caffè possibili è tutta fatta da parole francesi, fatta eccezione per **QAHWA ‘ARBI**, letteralmente “caffè arabo” che noi conosciamo come “caffè turco”, e che, attenzione, vi arriva già zuccherato se non richiesto altrimenti!

Potrete dunque rispondergli “**jibli.**”: “portami...”/ “**hatli o ‘atini**” “dammi”, “**nekhudh**” “prendo” :

- **express**, il nostro amato espresso
- **allongé**, caffè lungo
- **direct**, più un piccolo caffelatte che un caffè macchiato
- **capucin**, il cappuccino.
- **américain**, l'americano

Questi sono i tipi di caffè che in genere tutti hanno. Ovviamente si può anche ordinare un tè, che si dice **TEY**.

Vini

Non è un caso se uno dei vini tra i più quotati in Tunisia porta il nome di Magon, l'agronomo cartaginese autore del primo trattato di agronomia viticola. La storia d'amore tra la Tunisia e il vino risale all'epoca dei Fenici. Un po' rallentata con l'arrivo dell'Islam, la produzione dei vini è stata rilanciata alla fine del 19° secolo con gli Italiani, arrivati numerosi in Tunisia e poi con i francesi. La maggior parte dei vitigni tunisini sono quelli che si trovano nel sud della Francia come il Cabernet-Sauvignon, Carignon, Syrah o Mourvedre per i rossi e Chardonnay, Muscat, Ugni e Sauvignon per i bianchi.

Oggi, il paese vanta alcuni grandi vigneti e sette DOC, tra cui il Magon (DOC Mornag, vitigni Syrah e Merlot). I vini tunisini non smettono di guadagnare in qualità e vincere medaglie d'oro in occasione di competizioni internazionali, grazie a partenariati con specialisti ed investitori italiani, francesi e australiani.