

# Chorba (zuppa-minestra) tunisina

Chorba non è solo una zuppa, ma una vera icona della cucina tunisina, amata e presente sulle tavole di ogni famiglia, soprattutto durante il Ramadan e le ricorrenze speciali. Questo piatto nazionale si distingue per la ricchezza degli aromi, l'uso originale del frik (grano spezzato) al posto della pasta e la capacità di riunire amici e parenti intorno al suo profumo avvolgente.

La parola chorba significa semplicemente “zuppa”, ma in Tunisia racchiude cultura, ritualità e rispetto per le tradizioni. All'interno di ogni casa, la preparazione segue regole antiche, ma ogni cuoca tramanda il proprio piccolo segreto per un risultato ogni volta indimenticabile. Nei primi cucchiaini si riconoscono i sapori della carne, delle verdure di stagione, delle spezie e del frik, protagonista indiscusso.

All'interno di questo approfondimento scoprirai le radici della chorba, la ricetta più autentica, i trucchi dei cuochi tunisini, le curiosità sulle varianti note come chorba marocchina e chorba di pollo e tanti consigli per preparare a casa un piatto davvero nazionale.

## Origine e storia della chorba tunisina

Le origini della chorba risalgono a tempi lontanissimi, probabilmente alla dominazione ottomana, che diffuse nel Nord Africa l'abitudine di realizzare zuppe sostanziose a base di carne. In Tunisia, la chorba è sempre stata il primo piatto per eccellenza, spesso servita durante feste, cerimonie e soprattutto ogni sera di Ramadan. Nei secoli la ricetta si è arricchita di aromi locali: coriandolo, menta fresca, pepe nero, concentrato di pomodoro, diventando la coccola che apre i pasti e sazia senza appesantire. A differenza di altre cucine mediterranee, la chorba tunisina utilizza il frik, ovvero il grano spezzato, come ingrediente

principale, simbolo di abbondanza e fertilità. Le prime documentazioni ufficiali su questa zuppa si trovano già nei ricettari ottocenteschi. La sua diffusione è stata favorita dalla facilità di reperire ingredienti semplici e nutrienti, capaci di sfamare grandi nuclei familiari con poca spesa.

**Tradizione secolare tramandata di generazione in generazione**

**Momento rituale durante Ramadan e festività importanti**

**Nutrimento, convivialità e aromi unici del Maghreb**

## **Ingredienti autentici della chorba tunisina**

La chorba tunisina trova la sua forza negli ingredienti semplici e freschi: carne (generalmente agnello o manzo ma è possibile prepararla anche con il pesce, principalmente orata e branzino), frik (orzo 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.

**Carne di agnello, manzo, pollo (o pesce-orata, branzino)**

**Frik tunisino, oppure riso/pasta**

**Pomodoro, cipolla, carote, sedano**

**Ceci, menta, prezzemolo, coriandolo**

**Spezie miste (curcuma, pepe, cannella, paprika)**

# **Ricetta originale della chorba tunisina passo per passo**

**Preparare la chorba è questione di pazienza, gesti antichi e tempi lenti. Ecco la ricetta base, fedele all'originale tunisina:**

**Rosolare 300g di carne da brodo (di agnello, manzo, pollo o pesce-orata, branzino) a pezzi con 2 cucchiaini d'olio d'oliva in una pentola capiente.**

**Aggiungere una cipolla tritata, una carota a dadini e un gambo di sedano a fettine sottili.**

**Quando le verdure sono appassite, unire una tazza di frik(1) oppure riso, 400g di pomodori pelati schiacciati, due cucchiaini di concentrato di pomodoro e una spolverata di paprika, curcuma e pepe nero.**

**Coprire la pentola con 1,5 litri d'acqua calda e lasciare cuocere a fuoco dolce per 30 minuti, poi aggiungere una manciata di ceci precotti.**

**Dopo altri 20 minuti, aggiustare di sale. Un minuto prima di spegnere, unire abbondante prezzemolo e menta fresca tritati.**

**Servire caldissima, con rondelle di limone e pane tunisino (tabouna).**

**E' possibile aggiungere, unire poi al brodo, la carne o il pesce tritato, piccoli pezzettini.**

**Il segreto di una buona chorba sta nella cottura lenta e nell'aggiunta delle erbe solo al termine, per esaltare aromi e freschezza.**

**Densa e ricca: usa poco brodo per non farla acquosa**

**Frik integrale per più sapore e benefici nutrizionali**

**Evitare di mescolare troppo: il frik si gonfia naturalmente**

(1) Frik: il frik (o *frik tunisino*) è principalmente orzo verde essiccato e spezzettato (macinato grossolanamente) utilizzato tipicamente nel Maghreb

## **Segreti e consigli dei cuochi tunisini**

La vera forza della chorba sono i dettagli. Ogni famiglia custodisce piccoli trucchi tramandati: chi aggiunge un pizzico di cannella in più, chi preferisce il coriandolo fresco alla fine, chi rende la zuppa più piccante con l'harissa. Un dettaglio importante è usare ossa di carne per arricchire il brodo; se si prepara la chorba di pollo, meglio scegliere pezzi con ossa e pelle. Per una variante più rustica, alcune cuoche aggiungono zuccina e patata a cubetti. Anche il pane gioca il suo ruolo: la chorba va gustata tradizionalmente con pane appena sfornato, che nelle regioni rurali viene talvolta immerso direttamente nella ciotola.

**Ossa per brodo ricco di sapori**

**Harissa per chi ama il piccante**

**Aggiunta a fine cottura di mentuccia fresca**

## **Varianti: chorba marocchina e chorba di pollo**

La chorba è un classico del Maghreb e trova spazio anche in Marocco e Algeria. La chorba marocchina si differenzia dalla versione tunisina per la presenza di vermicelli al posto del frik, di legumi come lenticchie e spezie più dolci (zafferano, cumino). In Tunisia è molto diffusa la chorba di pollo, ideale nei mesi caldi o per chi non ama la carne rossa. Qui si predilige l'uso di petto o cosce, accompagnate da ortaggi freschi primaverili. Entrambe le versioni si arricchiscono a piacere con uova sbattute, zafferano o limone. Anche in Europa

**la chorba è approdata nelle cucine etniche: alcune versioni propongono bulgur, farro, orzo o anche una preparazione vegana senza carne.**

**Chorba tunisina: frik, carne rossa, spezie fresche**

**Chorba marocchina: pasta, legumi, zafferano**

**Chorba di pollo: carne bianca e verdure leggere**

## **Chorba tra curiosità, stagione e riti tradizionali**

**Non esiste Ramadan senza chorba: in Tunisia, la zuppa inaugura ogni iftar dopo il tramonto, simbolo di accoglienza e benedizione. Anche durante matrimoni e feste di primavera, la chorba è considerata portafortuna per chi la offre.**

**Per i tunisini, la chorba è molto più di una ricetta: è il gesto che riunisce una comunità, esprime la stagionalità dei prodotti, celebra il raccolto e sostiene grandi famiglie con gusto e semplicità. In Nord Africa, la chorba viene anche offerta a chi arriva stanco da un viaggio. Il suo profumo accoglie e riscalda gli animi: nessuno viene mai lasciato senza un piatto caldo.**

**Simbolo del Ramadan tunisino**

**Piatto della convivialità alle grandi tavolate**

**Portatore di benedizioni durante le festività**

<https://www.tunisi.info/chorba-tunisina-la-ricetta-originale-e-tradizionale-ed-i-segreti-del-piatto-nazionale/>