

WEBINAR 14

05 dicembre 2018 | ore 16.30 – 18.30

TEMATICHE TRATTATE

Tutorial di ricette locali e piatti tipici nella comunità di Zarzis

COORDINATORI

Paolo Fiume	CIHEAM Bari
Antonio Errico	Associazione Magna Grecia Mare

INTERPRETE

Arafat Hanani	CIHEAM Bari
---------------	-------------

		REFERENTI LOCALI	PESCATORI PRESENTI	
COMUNITÀ COSTIERE	ALBANIA	Porto Palermo	Endora Celohoxhaj	3
	ALGERIA	Algeri	Rafik Mecellah	1
	EGITTO	Marsa Matrouh	Ashraf El Sadek	4
	ITALIA	Tricase	Antonio Errico Salvatore Baglivo	4 + alcuni soci dell'Ass. Magna Grecia Mare
	LIBANO	Tiro	Ali Dbouk	4
	MAROCCO	Nador	Naijb El Ouamari	4
	TUNISIA	Zarzis	Sami Dabbouni	8 tra cui Raja Ben Lachlab, technical coordinator del progetto GE.MAI.SA.

MATERIALE PRODOTTO

- Registrazione integrale del Webinar tramite piattaforma Zoom;
- Report di sintesi.

SINTESI DELLA DISCUSSIONE

Il presente seminario online dal titolo “**Tutorial di ricette locali e piatti tipici nella comunità di Zarzis**”, tenuto secondo il format già sperimentato del tutorial online sulla cucina tipica delle varie comunità, ha visto coinvolta la comunità tunisina di Ajim, nel governatorato di Médenine, nella preparazione di due dei piatti tradizionali dell’area.

Questo Webinar, inoltre, ha voluto integrare il programma **NEMO**, ambito di ideazione di Webport e degli interventi di valorizzazione dei territori e delle comunità costiere mediterranee, con il progetto **GE.MAI.SA**, attuato in Tunisia con l’obiettivo di rinforzare il coinvolgimento delle donne nei programmi di cooperazione, per la sicurezza alimentare e lo sviluppo rurale.

L'incontro è stato organizzato in sinergia con il *Cantiere del Gusto del Porto Museo di Tricase* e grazie alla collaborazione degli esperti della *Maison du Goût di Zarzis*, centro creato grazie al programma NEMO e impegnato a riscoprire le ricette tradizionali della regione di Médenine e salvaguardare e valorizzare un'altra enorme ed importante tradizione gastronomica mediterranea.

Per la comunità tunisina, impegnata nelle preparazioni gastronomiche, erano presenti oltre alle mogli dei pescatori di Ajim anche la sig.ra Raja Ben Lachlab, technical coordinator del progetto GE.MAI.SA.

La presenza delle donne, da sempre depositarie delle conoscenze gastronomiche e delle ricette tradizionali ha sicuramente fornito al Webinar nuovi stimoli e nuovi input.

Masfuf di Djerba con ostriche e ouzef

500 gr di couscous; 2 finocchi (foglie e steli); 3 cipolle verdi; 1 filo d'olio d'oliva; 1 bicchiere di acqua fredda. Per la salsa di pomodoro piccante: 5 peperoni freschi tagliati a rondelle; 5 *felfel msayer* (peperoni piccanti conservati in acqua e sale); 1 bicchiere di olio d'oliva; 1 cucchiaio e mezzo di concentrato di pomodoro; 2 teste d'aglio; 1 cipolla grande (o 2 cipolle verdi grandi); 1 cucchiaio abbondante di cumino macinato fresco; 250 gr di *ouzef* (un piccolo pesce essiccato - si tratta della specie *Atherina boyeri*); 500 gr di polpa di ostriche; sale; pepe; 2 cucchiari di peperone piccante in polvere; 1 cucchiaio di *harissa* (in base al gusto personale).

Cuocere i peperoni freschi e i *felfel msayer* a fuoco medio nell'olio d'oliva. Togliarli dall'olio e metterli da parte. Nello stesso olio, soffriggere la cipolla tritata, quindi aggiungere il concentrato di pomodoro, diluito in poca acqua, l'aglio, il cumino, l'*harissa* e il peperoncino macinato e lasciare rosolare per qualche minuto. Aggiungere l'*ouzef* e la polpa di ostriche. Allungare la salsa con un bicchiere d'acqua, abbassare la fiamma e cuocere a fuoco lento per circa 10 minuti, mescolando di tanto in tanto. Al termine della cottura, aggiungere i peperoni precedentemente preparati. La salsa dovrebbe avere una consistenza abbastanza densa.

Nel frattempo, preparare il couscous. Iniziare tagliando finemente il finocchio e le cipolle. Lavorare il couscous spruzzandolo con olio e aggiungendo un po' alla volta l'acqua. Sgranare il couscous, passandolo tra i palmi delle mani. Il couscous deve risultare gonfio e non più ruvido. Aggiungere il finocchio e la cipolla tagliata e mettere a cuocere nella parte superiore della couscoussiera, per un tempo massimo di 40-45 minuti. Lasciare riposare prima di mescolare il couscous con la salsa.

Assida invernale con erba cipollina selvatica (*lazoul*)

400 gr di farina di semola; 250 gr di erba cipollina tritata; 400 ml di acqua; sale; olio d'oliva; 3 pomodori; 2 cucchiari di concentrato di pomodoro; spezie a piacere (curcuma, cumino, *ras el hanout* - una miscela di circa 30 diverse piante diffusa in tutto il Nordafrica); sale e pepe; 1 cipolla; 2-3 spicchi d'aglio.

L'*assida* è una ricetta molto semplice, ideale quando si ha poco tempo a disposizione per cucinare.

Bollire l'acqua con sale e l'olio d'oliva. Quando arriva a bollire, togliere la pentola dal fuoco e aggiungere la farina poco alla volta, mescolando energicamente con la spatola di legno. Quando l'impasto è ben amalgamato, versare in un piatto profondo, formando una piccola cupola con un pozzo al centro. In una ciotola, preparare la salsa con 3 pomodori, 2 cucchiari di concentrato di pomodoro, le spezie e aggiungere acqua per omogeneizzare il tutto. Fare dorare una cipolla e 2-3 spicchi d'aglio nell'olio. Aggiungere la salsa e mescolare. Quando inizia a bollire, aggiungere l'erba cipollina tritata e un po' d'acqua. Condire con sale, pepe e versare sull'*assida*.

Il couscous, ovvero granelli di semola di grano di grano duro cotti a vapore, è uno dei piatti più tradizionali della cucina mediterranea, comune alla maggior parte delle comunità presenti, nonostante le differenze nei condimenti e nelle preparazioni. Accompagnato da carne, pesce o verdure, lo si ritrova, nelle numerose varianti, nella cucina tradizionale tunisina ma anche in quella dell'Algeria, del Marocco, del Libano e nella parte più a sud dell'Italia. Resta esclusa la comunità albanese nella cui tradizione gastronomica non rientra tale piatto.

In Marocco, il couscous rappresenta uno dei piatti tradizionali. È solitamente consumato con la carne o con le verdure ma, nella parte sud del paese, viene servito molto spesso anche con il pesce.

In Egitto il couscous è preparato prevalentemente con carne di manzo, montone o pollo. La preparazione è arricchita dall'uso della salsa di pomodoro, la cui acidità viene corretta con l'aggiunta di miele. Nelle comunità che abitano sulla costa, il couscous è talvolta accompagnato dal pesce fritto, sebbene nella normalità il pesce sia accompagnato prevalentemente dalla pasta.

Anche in Libano, il couscous rientra tra le preparazioni tradizionali ma a differenza della Tunisia e dell'Egitto che prevedono l'aggiunta di salsa di pomodoro, in Libano il couscous si prepara con aggiunta di curcuma. Il piatto più comune e tradizionale a base di pesce rimane comunque la *sayadiya* preparata con riso, pesce, cipolle e spezie, talvolta arricchita anche dall'aggiunta di frutta secca.

Come emerso dal Webinar, il grano duro è alla base di molte ricette tradizionali in tutta l'area mediterranea. Che sia in forma di farina, couscous o trasformato in pasta, il grano duro, grazie al suo apporto nutrizionale rappresenta il principale protagonista della dieta mediterranea, in grado di coprire da solo la metà del fabbisogno calorico quotidiano.

In conclusione del seminario, viene lanciata la proposta di raccogliere le ricette tradizionali di ogni comunità che presentano quali ingredienti principali il grano duro e i legumi. Tale raccolta di ricetta sarà utilizzata per l'implementazione della sezione B-Logbooks di ogni comunità sul portale www.webport.cloud

