

**BRAIN AND
MALNUTRITION**

Chronic Diseases Association ONLUS



ATLANTE AFRICA RICETTE E IMMAGINI



Con il patrocinio di:



Associazione Italiana Parkinsoniani
Fondazione Grigioni Per il Morbo di
Parkinson



ISTITUTO
SCOTTI BASSANI

Ideato da: **Michela Barichella**
Presidente B&M

Realizzato da: **Laura Iorio**

Ricette elaborate da: **Patrizia De Marco**
Giulia Privitera

Supervisor: **Erica Cassani**
Chiara Pusani

Con la collaborazione di: **Francesca Bianchi**
Carlotta Bolliri
Antonia Mottolese
Giovanna Pinelli
Maria Paola Zampella
Ilaria Cesari
Samanta Faierman

**Immagini realizzate in loco durante i viaggi per il sociale organizzati da
BRAIN AND MALNUTRITION CHRONIC DISEASES ASSOCIATION
ONLUS**

**Si ringraziano tutte le persone che hanno contribuito a realizzare questo
progetto, in particolare:**

Gianni Pezzoli
Presidente Fondazione Grigioni per il Morbo di Parkinson
Presidente Associazione Italiana Parkinsoniani

Istituto Scotti Bassani

Prima pubblicazione Aprile 2014

Tutti i diritti sono riservati per tutti i paesi. Nessuna parte del presente volume può essere riprodotta, tradotta o adattata con alcun mezzo (compresi microfilm, le copie fotostatiche e le memorizzazioni elettroniche) senza il consenso scritto da parte di Brain and Malnutrition Chronic Diseases Association ONLUS.

La violazione di tali diritti è perseguibile a norma di legge.

www.bm-association.it



INDICE

Immagini della Tunisia: dalla Cultura all'Alimentazione

Tunisi

Le spezie

Erbe aromatiche ed altri aromi

Legumi e semi

A spasso per il mercato

Museo del Bardo

Cous Cous

Cartagine

Lablabi

Chakchuka

Uthina - Oudna

Sidi Bou Said

Salade Michwiya



Immagini della Tunisia: dalla Cultura all'Alimentazione

TUNISI



Immagini della Tunisia: dalla Cultura all'Alimentazione

TUNISI



Tunisia

Immagini della Tunisia: dalla Cultura all'Alimentazione

Curiosità: LE SPEZIE

La Cucina tunisina prende il suo sapore da una vasta gamma di spezie. Accanto agli aromi riconoscibili in tutto il mondo troviamo spezie esotiche e miscele tipiche, come Ras el hanout e Harissa.

Oltre al loro ruolo cruciale nell'insaporire i piatti, molte spezie sono riconosciute per i loro numerosi benefici per la salute. Conosciamone alcune:

Tabil Miscela di aglio, coriandolo, pepe di cayenna e semi di coriandolo. Tabil rappresenta un mix di spezie essenziale della Tunisia; per insaporire piatti di agnello, in particolare couscous d'agnello.

Cumino o kammoun. Spezia aromatica comunemente utilizzata nella cucina tunisina per insaporire minestre e zuppe. Nota anche per le sue proprietà digestive.

Polvere di curcuma o kurkoum. Spezia utilizzata quotidianamente per insaporire verdure, carne o pesce. E' caratterizzata da un colore giallo brillante, aroma fresca e un sapore leggermente piccante. Oltre al suo incredibile sapore, aroma e colore, questa spezia ha virtù salutari; è rinomata per ridurre il grasso che si accumula nel fegato.

Pepe di cayenna o filfill zina har. Polvere di peperoncino rosso, caratterizzata da un colore arancione o rosso. Questa polvere viene usata nella composizione di Harissa.

Harissa. Miscela di peperoncino, aglio, coriandolo, cumino e sale. Viene utilizzato come aromatizzante in cucina per aggiungere sapore al piatto o come condimento.

Ras el hanout. Miscela di 7 spezie la cui composizione varia, ma contiene sempre coriandolo, curcuma, pepe nero, noce moscata, zenzero e cumino.





Immagini della Tunisia: dalla Cultura all'Alimentazione
ERBE AROMATICHE ED ALTRI AROMI



Immagini della Tunisia: dalla Cultura all'Alimentazione

LEGUMI E SEMI

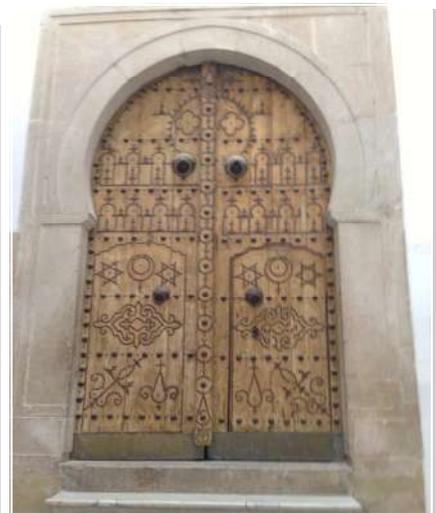
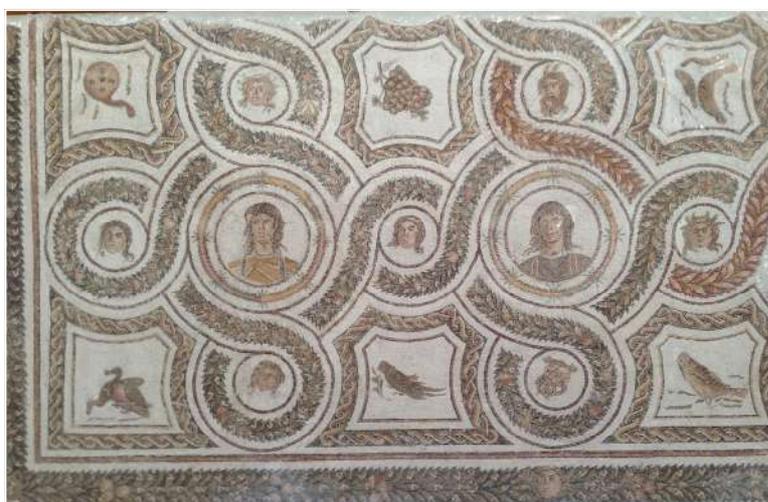


Tunisia

Immagini della Tunisia: dalla Cultura all'Alimentazione
A SPASSO PER IL MERCATO



Immagini della Tunisia: dalla Cultura all'Alimentazione
MUSEO DEL BARDO - TUNISI



COUS COUS “La tradizione”

Il Cous cous (*cuscus o cùscusu/kùskusu*) è il piatto nazionale del Maghreb, ovvero Algeria, Tunisia e Marocco. È un alimento ottenuto dalla lavorazione dei semi di frumento (*Triticum durum*), che vengono cotti al vapore, essiccati, macinati e setacciati.

Rappresenta il "piatto tipico d'eccellenza" per l'Africa settentrionale, anche se, data la sua antichità, oggi costituisce parte integrante della cultura gastronomica di molti Paesi, come ad esempio la Francia.

TRADIZIONE E CURIOSITÀ

Il Cous cous è un alimento versatile, può essere infatti consumato come primo piatto, come piatto unico accompagnato da carne, pesce e legumi oppure come sostituto del pane.

Nel Magreb il piatto viene consumato preferibilmente a cena, accompagnato da una salsa piccante a base di peperoncini freschi, cotti e passati, aromatizzati con aglio ed altre spezie (harissa).

Nei territori islamici il consumo del cous cous è associato ad un rituale religioso-sociale; nella cultura mahometana è riservato ai pasti familiari o intimi preceduto da una piccola preghiera di benedizione.

Curiosità: Il cous cous viene servito in un unico piatto al centro della tavola senza l'utilizzo delle posate, infatti secondo il Corano deve essere mangiato con le prime tre dita della mano destra (pollice, indice e medio) per distinguersi dal Diavolo, che lo mangia con uno, dal profeta che ne usa due e dall'ingordo che ne utilizza cinque.

LAVORAZIONE

Originariamente il cous cous veniva ottenuto per frantumazione, lavorazione a mano, setaccio ed essiccazione del frumento integrale: rappresentava quindi un alimento non decorticato, tendenzialmente integrale e non precotto. Attualmente il processo produttivo prevede sia la precottura del seme, sia la raffinazione del grano d'origine privandolo della maggior parte delle fibre integrali.

CARATTERISTICHE NUTRIZIONALI

I diversi trattamenti industriali per la produzione di Cous cous a partire dal grano duro, possono modificare alcune caratteristiche nutrizionali come ad esempio il contenuto di fibra alimentare, la presenza di amidi non disponibili e la sua digeribilità.

Valori Nutrizionali per 100g	Energia	356 kcal	
	Proteine	12 g	
	Carboidrati	72,2 g	(Zuccheri 3,5 g)
	Grassi	1,5 g	(Grassi Saturi 0,3 g)
	Fibra	3 g	
	Sodio	0 mg	



COUS COUS “La ricetta”

TEMPO DI PREPARAZIONE



1ORA 50'

GRADO DI DIFFICOLTA'



DIFFICILE

INGREDIENTI x 6 persone

- 500 di gr di Cous Cous
- 800 g di pesce
- Mezza cipolla
- 40 g di ceci secchi
- 3 cucchiaini di pomodoro concentrato
- 300 g di verza
- 150 g di patate
- 400 g di peperoni
- 3 spicchi di aglio
- 1/4 di bicchiere di olio di oliva
- 1 cucchiaino di kammun o harrissa e cumino
- Sale e peperoncino secondo i gusti.



Tunisia

PREPARAZIONE

Mettere a bagno i ceci la sera prima della preparazione.

Soffriggere la cipolla con l'olio, aggiungere il pomodoro concentrato e far andare a fuoco medio per circa 2 minuti. Aggiungere i ceci, il sale ed il peperoncino.

Tritare l'aglio insieme al kammun ed aggiungerli alla cottura insieme ad un bicchiere di acqua fredda.

Dopo circa 15 minuti aggiungere il pesce (spessore di almeno un centimetro) e lasciar cuocere per circa 25 minuti, finché il sugo avrà raggiunto la giusta consistenza.

A seconda dei gusti si possono aggiungere delle verdure per rendere il piatto più ricco e saporito.

Per esempio carote, patate, zucchine e verza potranno essere aggiunte al sugo 10 minuti prima del termine della cottura.

PREPARAZIONE DELLA SEMOLA

E' essenziale, per una buona riuscita del cous cous, cucinare bene la semola, per evitare che diventi troppo secca o scotta.

Mettere la semola in un ampio contenitore, aggiungere 3 cucchiaini di olio extra vergine di oliva e un pizzico abbondante di sale. Mescolare bene. Cuocere a vapore per circa 15 minuti.

Togliere la semola dal fuoco ed aggiungere 2 bicchieri di acqua bollente. Lasciar riposare per circa 10 minuti e mescolare accuratamente.

Rimettere la semola a cuocere a vapore per altri 15 minuti. Al termine, riporre il tutto in un grande piatto, mescolare bene ed aggiungere 3 mestoli di sugo per dare colore alla semola.

Mettete a tavola separatamente il contenitore del sugo e della semola e servire caldo.

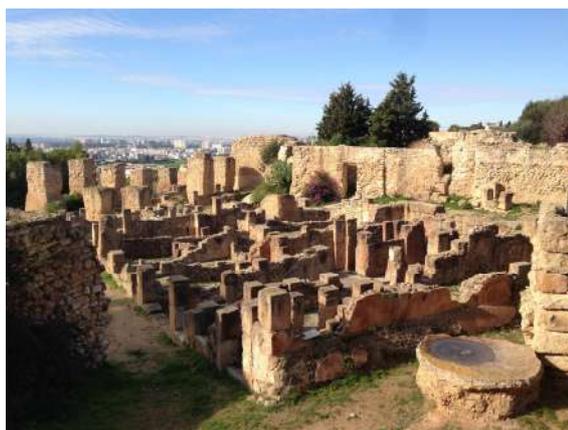
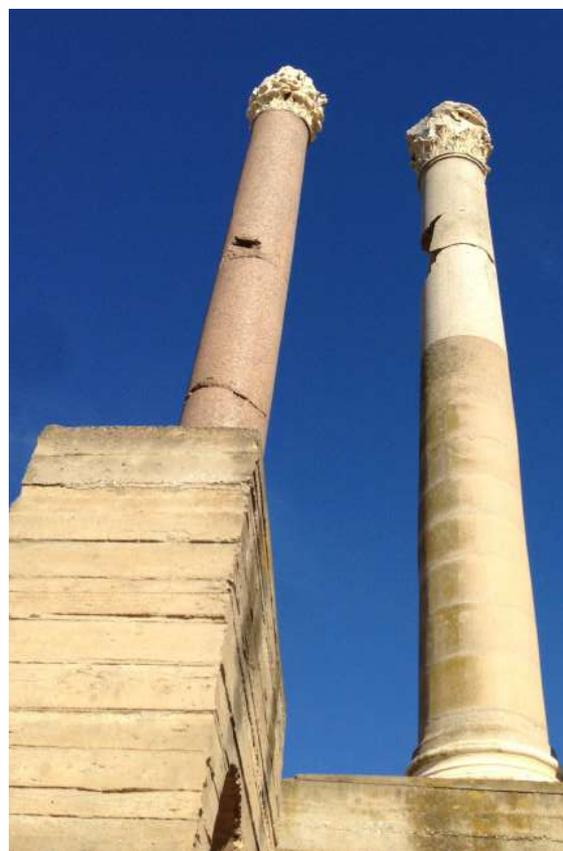
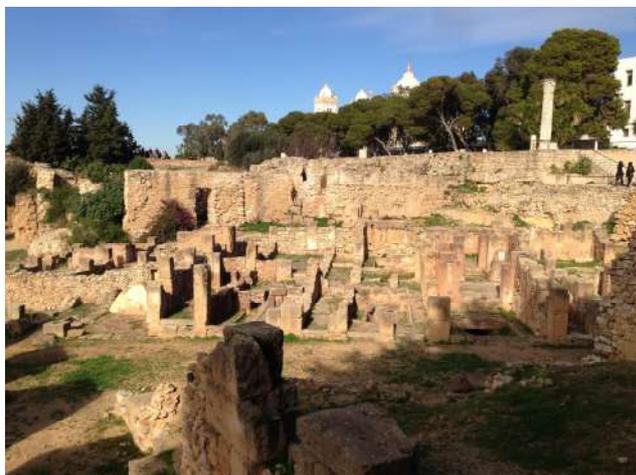
In alternativa al pesce il cous cous può essere anche preparato con la carne di agnello.

Tablelle nutrizionali

COUS COUS PESCE 100 g prodotto finito	
Proteine	10 g
Lipidi	1 g
Carboidrati	12 g
Kcal	93

COUS COUS CARNE 100 g prodotto finito	
Proteine	9 g
Lipidi	1.6 g
Carboidrati	12 g
Kcal	96

Immagini della Tunisia: dalla Cultura all'Alimentazione
CARTAGINE



Immagini della Tunisia: dalla Cultura all'Alimentazione

CARTAGINE



LABLABI

TEMPO DI PREPARAZIONE



20 MINUTI

GRADO DI DIFFICOLTA'



FACILE

INGREDIENTI x 6 persone

- 500 g di ceci secchi
- 6 spicchi d'aglio
- 1 cucchiaio di cumino
- 1 cucchiaino di harissa
- 1 presa di bicarbonato
- 1/2 cucchiaino di sale
- Pane secco
- Olio di oliva

PREPARAZIONE

Mettere a bagno i ceci la sera prima della preparazione.
Cuocere i ceci in due litri di acqua con il bicarbonato.
Pestare l'aglio pelato insieme ai semi di cumino ed il sale.
Fare ammorbidire i ceci e aggiungere l' harissa e le spezie pestate.
Lasciar cuocere 10 -15 minuti, aggiustare di sale e togliere dal fuoco.
Tagliare del pane secco in piccoli pezzi ed usarli come base per impiattare la zuppa.
Decorare con una noce di harissa, un pizzico di cumino e dell'olio di oliva crudo.

Tabelle nutrizionali

LABLABI 100 g prodotto finito	
Proteine	6.6 g
Lipidi	4 g
Carboidrati	20 g
Kcal	140



CHAKCHUKA

TEMPO DI PREPARAZIONE



20 MINUTI

GRADO DI DIFFICOLTA'



FACILE

INGREDIENTI x 4 persone

- 3 peperoni
- 3 pomodori
- 1 cipolla
- 1 spicchio di aglio
- 4 uova
- 1 bicchiere di acqua (o due se si desidera più salsa)
- 4 cucchiaini di olio d'oliva
- Sale
- Spezie: pepe, paprika, tabel.

PREPARAZIONE

Tagliare aglio e cipolla. Fare un leggero soffritto in padella antiaderente con olio d'oliva a fuoco medio. In seguito tagliare i pomodori a dadini e aggiungerli al soffritto. Saltare in padella per almeno 10 min. Aggiungere le spezie (tabel, pepe, paprika) e un bicchiere di acqua e salare. Pulire i peperoni e tagliarli a piccoli pezzi ed aggiungerli alla salsa. Far cuocere il tutto per 10 minuti. Adagiare in padella le uova uno per volta e finire la cottura. Aggiustate di sale e servire caldo

Tabelle nutrizionali

CHAKCHUKA 100 g prodotto finito	
Proteine	4.5 g
Lipidi	8 g
Carboidrati	3.2 g
Kcal	100

Immagini della Tunisia: dalla Cultura all'Alimentazione
UTHINA - OUDNA



Immagini della Tunisia: dalla Cultura all'Alimentazione
SIDI BOU SAID



SALADE MICHWIYA

TEMPO DI PREPARAZIONE



15 MINUTI

GRADO DI DIFFICOLTA'



FACILE

INGREDIENTI x 4 persone

- 1 cipolla
- 2 pomodori maturi
- 5 peperoni verdi lunghi
- 1 spicchio d'aglio
- Carvi
- Sale
- Olio di oliva

Per decorare 1 uovo sodo, olive verdi

PREPARAZIONE

Grigliare le verdure (cipolla - pomodori - peperoni) . Pelare peperoni e pomodori e tagliare tutto a dadini.

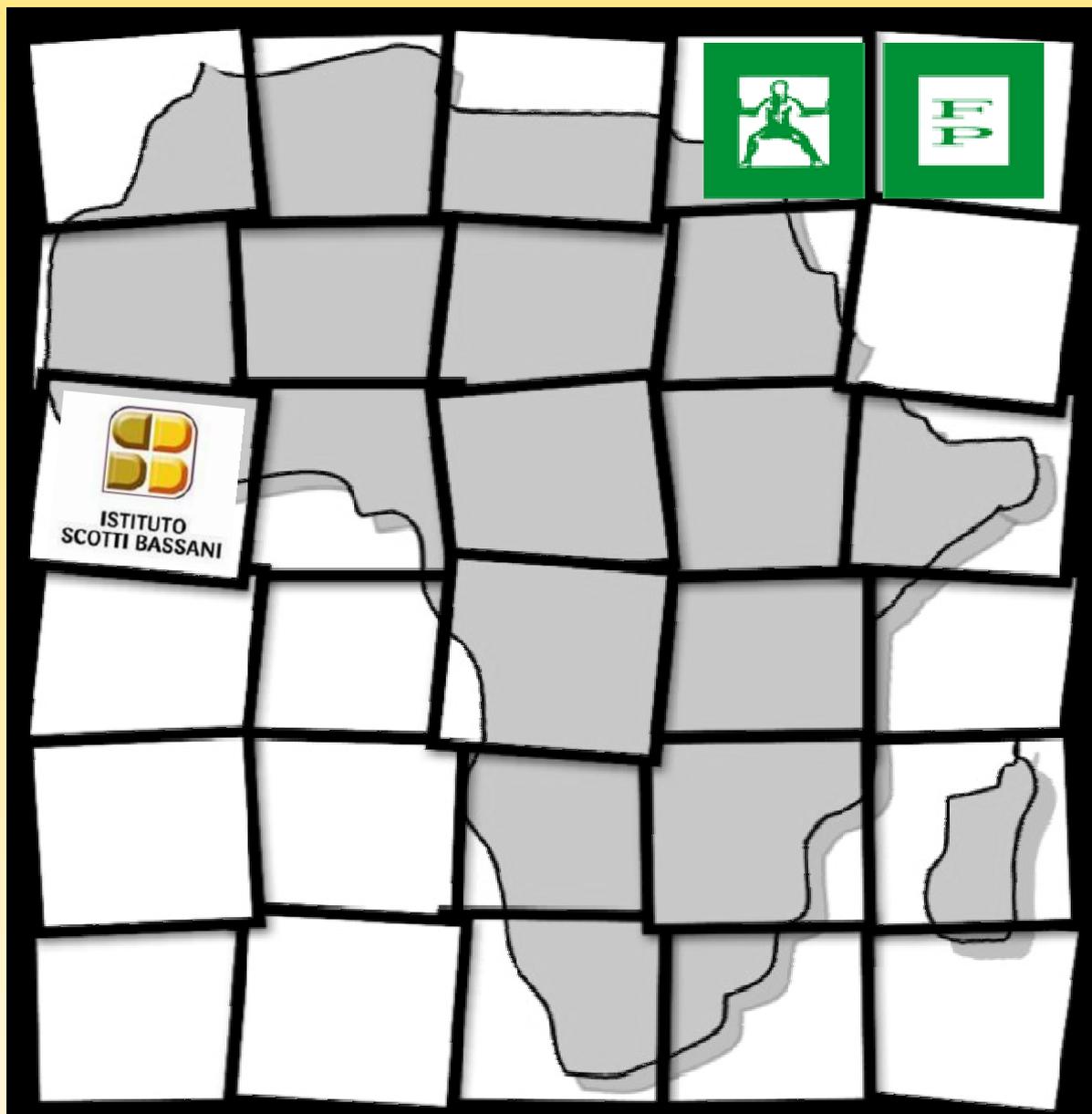
Schiacciare l'aglio, aggiungere il carvi, il sale e l'olio.

Lasciar riposare le verdure in frigorifero per un paio di ore. Decorare a piacere il piatto da portata con spicchi d'uovo e olive.

Tablelle nutrizionali

SALADE MICHWIYA 100 g prodotto finito	
Proteine	0.28 g
Lipidi	0.69 g
Carboidrati	1.26 g
Kcal	12





Tramite bonifico Bancario per "contributo liberale":
BRAIN AND MALNUTRITION
IN CHRONIC DISEASES ASSOCIATION ONLUS
UBI - BANCA POPOLARE DI BERGAMO
SEDE DI MILANO VIA MANZONI, 7
20121 MILANO
IBAN: IT 37 F 05428 01602000000 004854

Tramite bonifico o bollettino Banco Posta
per "contributo liberale":
BRAIN AND MALNUTRITION
IN CHRONIC DISEASES ASSOCIATION ONLUS
IBAN IT29 C076 0101 6000 0102 1545 999



Aiutaci a scrivere le prossime pagine.... www.bm-association.it