PIETANZE E PIATTI TIPICI DELLA TUNISIA

"LE INFORMAZIONI RIPORTATE SONO IL FRUTTO DI RICERCHE ONLINE, LIBRI E RIVISTE, SPESSO IN LINGUA STRANIERA. QUALORA VENISSERO RISCONTRATI ERRORI O IMPRECISIONI, VI INVITO A SEGNALARLO ATTRAVERSO IL BLOG PER PROVVEDERE SUBITO AD APPORTARE LE DOVUTE CORREZIONI."

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.

Pietanze e piatti tipici della Tunisia in ordine alfabetico

Il contenuto di questo documento è solo come indicazioni per far conoscere ai viaggiatori/turisti le varie pietanze e piatti tipici della Tunisia senza alcuna pretesa di sostituirelo questo gli indiscussi libri del settore (o anche on line) e alla cultura approfondita dei loro scrittori.

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.

Nel piatto si presenta come una figura geometrica precisa, il più delle volte un rombo, un quadrato o un piccolo cilindro, che in superficie luccica di glassa appiccicosa e una volta tagliata rivela decine di sottilissimi strati di pasta fillo, tra i quali traspare il ripieno tritato. Alla base di tutto c'è la pasta fillo (dal greco phyllon, foglia). Va tirata così sottile da poterci leggere il giornale attraverso. Se la sfoglia è troppo spessa, la baklava non risulta croccante e ricorda piuttosto il pane inzuppato. Il secondo ingrediente importante è il grasso, e non un grasso qualsiasi. Si usa esclusivamente burro chiarificato (ghee), privato delle proteine del latte e dell'acqua. Il burro normale, durante la lunga cottura, brucerebbe e diventerebbe amaro, mentre quello chiarificato regala un profumo di nocciola e fa sì che le singole sfoglie si stacchino l'una dall'altra, creando quella struttura sfogliata che tutti cercano. Il ripieno cambia con la geografia. A Gaziantep, in Turchia, non ammettono altro che i pistacchi verde smeraldo del posto. In Grecia o nei Balcani capita più spesso di incontrare le noci, che danno al dolce una gradevole nota amara. Le versioni arabe combinano spesso anacardi o mandorle e non disdegnano il cardamomo o l'acqua di rose. A tenere insieme tutto è, alla fine, lo sciroppo. Se in passato si usava il miele (ancora comune nelle versioni greche), la baklava turca moderna si basa su uno sciroppo di zucchero con una goccia di limone. Il succo di limone non serve per l'acidità, ma svolge una funzione chimica: impedisce allo zucchero di ricristallizzare una volta raffreddato e di rovinare così la consistenza del dolce. Preparare la baklava è un esercizio di pazienza e velocità. Il pasticcere deve essere svelto, perché all'aria le sfoglie sottili si seccano e si spezzano nel giro di pochi secondi. Nella teglia si stratificano decine di fogli e ognuno, o almeno ogni due o tre strati, va spennellato con burro fuso. Il ripieno di frutta secca di solito si distribuisce al centro, non tra un foglio e l'altro, così il dolce non si sfalda. Il momento decisivo, quello che distingue il dilettante dal professionista, è il taglio.

La baklava va tagliata nelle porzioni definitive quando è ancora cruda, prima di infornarla. Una volta cotta, la pasta è così friabile che sotto il coltello si ridurrebbe in polvere. La cottura avviene a temperatura moderata e piuttosto a lungo, perché la pasta cuocia anche all'interno e si asciughi. La magia finale arriva nel momento in cui la si sforna.

Sulla baklava bollente si versa lo sciroppo tiepido (o viceversa, ma la differenza di temperatura è fondamentale). In quell'istante la cucina si riempie di uno sfrigolio, mentre la pasta porosa assorbe il liquido. Lo sciroppo non deve annegare la baklava, deve solo attraversarla. Una baklava cotta a dovere non deve nuotare in una pozza di zucchero: dentro va succosa, ma in superficie deve restare croccante sotto i denti. La baklava non era un dolce alla portata di tutti. La frutta secca e il miele o lo zucchero erano ingredienti costosi, e per questo il dolce si sfornava solo per le feste importanti, ai matrimoni o durante il Ramadan.

Bambalouni, sono ciambelle dolci fritte, popolari come cibo da strada o dessert in Tunisia. Vengono ricoperte di zucchero e mangiate calde. Il bambalouni (نيبامبالو) è il tipico dolce fritto tunisino, simile a una ciambella con il buco al centro. Si serve ancora caldo, cosparso di zucchero. Ricorda un po' i donut americani, ma la sua consistenza è molto più delicata e soffice. Si mangia soprattutto come spuntino veloce. Preparare il bambalouni è semplicissimo. L'impasto di farina, acqua, lievito, zucchero e un pizzico di sale si lascia lievitare finché non raddoppia di volume. Poi si divide in palline, che vengono appiattite e bucate al centro e tuffate subito nell'olio bollente con un rapido movimento rotatorio. I bambalouni caldi si tolgono dall'olio, si lasciano scolare e, ancora tiepidi, si passano nello zucchero. In Tunisia il bambalouni è legato soprattutto al villaggio di Sidi Bou Said, dove è una specialità regionale ma comunque lo si trova anche nelle altre città.

Basbousa (بسبوسة**)**, chiamata anche namoura, revani o, in Tunisia, harissa (da non confondere con la pasta piccante tunisina che porta lo stesso nome), è un dolce arabo tradizionale, molto diffuso in Medio Oriente, in Nord Africa e nel Mediterraneo orientale. È un dolce di semola umido e zuccherino, imbevuto di sciroppo e spesso servito con cocco o frutta secca. La parola "basbousa" deriva dall'arabo "basa", che significa "mescolare" o "premere", un riferimento al modo in cui si lavora l'impasto. Alla base c'è un impasto di semola di grano duro a grana grossa. Dopo la cottura in forno il dolce viene bagnato con uno sciroppo di zucchero, ed è proprio così che la basbousa resta bella umida all'interno. La semola è fondamentale: è lei a dare al dolce struttura, sapore e profumo caratteristici.

La grana grossa regala all'impasto una consistenza granulosa e leggermente croccante, che contrasta piacevolmente con la morbidezza dello sciroppo. È anche un dolce piuttosto semplice da fare: non servono ingredienti particolari né passaggi complicati. La basbousa è uno dei dolci più amati durante feste e ricorrenze. Nel mondo arabo si prepara spesso nel mese di digiuno del Ramadan, quando si mangia dopo il tramonto per interrompere il digiuno della giornata.

Anche se la ricetta di base è simile un po' ovunque, non esiste di certo un'unica versione "giusta" di questo dolce. Al contrario, la basbousa vanta una quantità enorme di varianti e adattamenti locali. In alcune zone nell'impasto finisce il cocco, altrove la frutta secca o il latte in polvere.

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 essiccare 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 gustii, 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, fritta 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. La bsissa (بسيسة) è una miscela tradizionale tunisina a base di cereali e legumi tostati e di spezie aromatiche. Gli ingredienti si macinano fino a ottenere una polvere finissima e, prima del consumo, si mescolano con olio d'oliva, acqua, miele o zucchero. La bsissa è nota per il suo altissimo valore nutritivo (è una bomba calorica), per la preparazione semplice e per la lunga conservazione. La storia della bsissa risale alle tribù berbere del Nord Africa, che la preparavano come scorta di cibo per i viaggi lunghi e per i periodi di siccità o di carestia. Grazie alla lunga conservazione e all'alto contenuto di calorie, minerali e vitamine, la bsissa era l'alimento ideale, facile da trasportare.

Nel corso dei secoli il piatto si è diffuso in tutta la Tunisia. Oggi la bsissa si prepara e si consuma spesso in occasioni importanti: feste, celebrazioni di famiglia o la nascita di un bambino.

La bsissa ha un ruolo anche nelle tradizioni degli ebrei tunisini, che la consumano in diverse occasioni, in particolare il primo giorno del mese di Nisan. Alla pasta di bsissa sono legati molti rituali (per esempio mescolarla con la chiave di casa o infilare un anello d'oro nell'impasto). La bsissa affonda le radici in molte tradizioni culturali e religiose della Tunisia. La bsissa è composta tipicamente da un mix di cereali e legumi tostati. Tra i cereali più usati ci sono il grano duro e l'orzo, in alcune varianti compare anche l'avena. Tra i legumi dominano le lenticchie, ma si usano anche i ceci o i fagioli. Spesso si aggiungono anche i semi di sesamo. Per insaporirla si usa un'ampia gamma di spezie aromatiche: le più comuni sono il fieno greco, l'anice, il cumino, il finocchio e il coriandolo. A seconda delle preferenze regionali e delle ricette di famiglia si possono aggiungere altri ingredienti, per esempio zucchero, frutta essiccata (datteri, fichi), mandorle e altra frutta secca. La preparazione tradizionale della bsissa comincia con la scelta accurata e la pulizia delle materie prime: da cereali, legumi, semi e frutta secca si eliminano le impurità. Gli ingredienti si tostano a secco, tradizionalmente in forni di argilla o di pietra. Questo passaggio è importante non solo per sviluppare il sapore caratteristico della bsissa, ma anche per allungarne la conservazione. Dopo la tostatura tutti gli ingredienti si macinano fino a ottenere una polvere finissima. In alcuni casi la farina si setaccia ulteriormente, per ottenere una consistenza ancora più vellutata. Alla fine alla farina ottenuta si aggiungono le spezie, lo zucchero ed eventualmente la frutta essiccata o la frutta secca macinate. La bsissa ha un ruolo importante nella cucina tunisina. È un alimento base che si mangia spesso a colazione, perché nutre e dà energia a lungo (anch'io l'ho sempre mangiata a colazione).

Caffè - La parola ***qahwa***, 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 k**afitiria**. In un paese dove vige il divieto di consumare le bevande alcoliche all'aperto, in pubblico, **il caffè svolge la funzione sociale che in Italia è** piuttosto **quella dei bar**. Aspettatevi che i vostri amici vi domandino : "**waqtesh na'mlu qahwa?**", " *quando ci prendiamo un caffé?*" 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 e stanno seduti per ore. In Tunisia nessuno viene allontanato perché sta troppo seduto al tavolino del cafè.

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 r**amin**, 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 "*caffé arabo*" che noi conosciamo come "*caffè turco*", e che, attenzione, vi arriva già zuccherato se non richiesto. Potrete dunque rispondergli "**jibli**..": "*portami...*"/ "**hatli o 'atini**" "*dammi*", "**nekhudh**" "*prendo*" : **express**, il nostro amato espresso **allongé**, caffè lungo **direct**, più un piccolo caffellatte che un caffé macchiato, spesso servito in bicchieri. **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 **tay (**In tunisino (arabo magrebino), la parola per tè è **«tay»** o anche *atay*), tè alla menta (molto comune con pinoli), puoi chiedere un **«tay b'naanaa», servito nei tipici bicchieri tunisini.**

Charmoula, è una salsa, nota anche come chermoula, è una marinata e una salsa popolare nel Nord Africa. Il piatto ha origine in Tunisia ed è tipico delle regioni di Sfax e Djerba. La charmoula viene spesso servita con pesce salato durante l'Eid al-Fitr. Il piatto è solitamente composto da purea di uvetta scura essiccata, cipolle cotte in olio d'oliva e spezie come chiodi di garofano, cumino, peperoncino, pepe nero e cannella.

Chapati. Il nome ricorda il pane indiano senza lievito: chapati è un “sandwich” con frittata, tonno, formaggio, cipolla 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. Il chapati tunisino (ستون يي شبا ييت) è un popolare street food tunisino, diverso da quello indiano, consistente in un panino morbido (simil piadina) solitamente farcito con harissa, una sottile omelette, tonno, formaggio, patate e insalata. L'impasto, spesso lievitato, viene steso e cotto su una piastra (tawa) fino a doratura.

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 nottate 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 servite 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 consumavamo 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 Ferfoucha, 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'ouzef 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 e 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 alri) 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. Gli ingredienti si combinano spesso a piacere: basta dire al venditore quale farcitura preferisci. Una leggenda popolare lega la nascita del fricassé a una donna ebrea tunisina che improvvisò con la pasta fritta avanzata e provò a farcirla con ingredienti salati. Un ruolo, però, potrebbe averlo avuto anche il dominio coloniale francese sulla Tunisia. I francesi portarono con sé la baguette, che a un certo punto cominciò a scarseggiare. Così si iniziò a friggere la pasta, e la farcitura potrebbe essere stata influenzata anche dall'insalata nizzarda, che contiene tonno, uova sode e olive. Il fricassé è diventato uno street food amato anche in Israele, grazie all'emigrazione delle famiglie ebraiche tunisine. La storia del fricassé si intreccia così con le tradizioni tunisine e con le influenze arrivate dall'esterno.

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 andalusa, 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.

Gargoulette descrive sia un vaso di terracotta che un piatto. La nave è alta, stretta e non smaltata. Il piatto è l'agnello in umido con peperoni, pomodori, paprika e curcuma. Il vaso viene sigillato con pasta cementizia, posto in un buco rivestito di carboni, sepolto fino al collo nella sabbia e infine aperto con il bordo smussato di una pesante mannaia.

Chiamato *Allouch fél kolla* nel dialetto tunisino, l'agnello cotto in terracotta è essenzialmente un pezzo di agnello (una coscia di 1 kg o più) marinato in una salsa a base di olio d'oliva, aglio, cipolle e concentrato di pomodoro, insaporito con zafferano, timo e rosmarino. Il giorno successivo, l'agnello viene posto in una pentola di terracotta, sigillato ermeticamente con una striscia di pasta che si asciugherà durante la cottura. Nei ristoranti, questa cottura avviene in forno, mentre nelle zone rurali si utilizza ancora la tradizione di cuocere l'agnello in una fossa piena di braci e carbone. Il tempo di cottura in forno è significativamente più breve rispetto al metodo tradizionale: meno di un'ora, contro le circa quattro ore necessarie per la cottura nella fossa. Pertanto, è consigliabile pianificare la propria esperienza culinaria e ordinare la pentola di terracotta con largo anticipo!

Halva tunisina è un dolce tradizionale a base di pasta di sesamo e zucchero. La versione tunisina è spesso arricchita con mandorle, pistacchi o cioccolato. Ha una consistenza leggermente friabile e un intenso sapore di sesamo

Harira è una zuppa a base di lenticchie (legumi), cipolle, pomodori, altre verdure, vitello e carne di montone. L'**harira** è una zuppa ricca e avvolgente a base di pomodoro, legumi, carne e spezie. Sebbene sia storicamente il piatto nazionale del **Marocco** (consumato tradizionalmente per rompere il digiuno durante il mese di Ramadan), è diffuso in tutto il Maghreb, compresa la **Tunisia**. La **versione tunisina** si distingue per un tocco tipico della sua cucina locale: una spiccata nota **piccante e aromatica** data dall'aggiunta dell'immancabile **harissa** (la pasta di peperoncino tunisina) e dall'uso del mix di spezie *Tabil*. Inoltre, a differenza del Marocco dove spesso si usa la carne d'agnello, in Tunisia si predilige molto il **bovino** tagliato a cubetti. Una volta pronta e spento il fuoco si lascia riposare la zuppa per qualche minuto. Va servita caldissima nei tradizionali ciotoloni tunisini, guarnendo la superficie con altro coriandolo fresco tritato e **accompagnandola rigorosamente con spicchi di limone** da spremere al momento.

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.

L'harissa (هريسة) è la tradizionale pasta piccante tunisina a base di peperoncini secchi. Il nome "harissa" viene dalla parola araba "hars", che significa "pestare" e rimanda al modo in cui si prepara: i peperoncini secchi vengono pestati in un mortaio di rame. L'harissa non si è diffusa solo nel Nord Africa: è arrivata anche in altre parti del mondo. L'harissa tunisina si fa con peperoncini, aglio, olio, sale e spezie. L'ingrediente principale sono i peperoncini secchi della varietà Baklouti, coltivati apposta per produrre l'harissa. Ogni zona della Tunisia ha la sua versione dell'harissa, che cambia soprattutto per il tipo e le proporzioni delle spezie; la più famosa è quella di Nabeul, dove hanno sede molti produttori tradizionali. L'harissa è un ingrediente irrinunciabile di molti piatti tradizionali tunisini, che proprio a lei devono il loro tipico gusto piccante. Non manca mai nel lablabi, la densa zuppa di ceci insaporita proprio con l'harissa. La ritrovi anche nel kafteji, a base di peperoni fritti (già di per sé piccanti!). L'harissa non manca nemmeno nel fricassé, il panino di pasta fritta in cui si accompagna a tonno, olive e uovo sodo. E finisce in tanti altri piatti tunisini. Il cibo tunisino è spesso piccante già di suo, quindi aggiungere altro fuoco può sembrare superfluo. Ma se mangi tunisino per qualche giorno, all'harissa ci prendi gusto e finisci per innamorartene. **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.

Houria è un'insalata tunisina a base di carote, harissa, aglio, aceto, olio d'oliva, semi di cumino e sale. L'insalata è economica e molto facile da preparare. Le carote devono essere bollite e poi leggermente schiacciate fino a ottenere una purea. La purea viene poi mescolata con tutti gli altri ingredienti e l'insalata è solitamente guarnita con prezzemolo tritato finemente. Tuttavia, esistono molte versioni di questo piatto, quindi non è raro vedere uova sode, olive, feta sbriciolata o coriandolo nell'insalata, che viene solitamente servita come contorno, ma può anche essere consumata da sola.

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 sgombro, 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. Il kefta si prepara mescolando carne di agnello o di manzo macinata con cipolla, sale, pepe, cannella e pimento, quindi impastandola fino a ottenere una pasta morbida. L'impasto viene modellato in palline o ovali della grandezza di una piccola noce.

La kefta può essere fritta brevemente nell'olio, agitando la padella per far dorare bene i pezzi, quindi scolata su carta assorbente. In alternativa, può essere adagiato su una teglia e arrostito per circa sette minuti in un forno molto caldo fino a quando non sarà leggermente dorato. Servire la kefta con salsa di pomodoro e insalata di carote tunisina.

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 kafteji tunisino.Il kafteji 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 Kafteji 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 dimestichezza 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 cosparso 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 marqa. 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 marqa. 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 marqa 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 tradizional 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.

Labaneya è la zuppa di spinaci allo yogurt tradizionalmente preparata in Tunisia ed in altri paesi del Nord Africa, si prepara tagliando a strisce gli spinaci ben lavati e affettando la cipolla che andranno poi cotti in padella con olio, al termine verrà unito il riso e acqua per consentirne la cottura, una volta che il riso si sia cotto andrà servito con yogurt emulsionato con aglio. La Labaneya (zuppa di spinaci allo yogurt) è una ricetta tipica tunisina e di altre zone nord africane.

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. Il lablabi (بلبال ب) è un semplice piatto tunisino a base di ceci e pane raffermo. Rientra tra i piatti tradizionali della cucina tunisina. In origine il lablabi era il pasto di chi faceva lavori fisici pesanti, poi ha conquistato tutte le classi sociali e oggi lo mangiano proprio tutti.

L'ingrediente principale del lablabi sono i ceci, che prima si mettono in ammollo, meglio se per tutta la notte. Poi cuociono a lungo con le spezie, finché non diventano perfettamente morbidi. Il risultato è una zuppa densa e profumata, con i ceci teneri. Il lablabi si serve tradizionalmente in una ciotola di ceramica, sul cui fondo si mettono i pezzi di pane raffermo, che si imbevono del brodo saporito. Arriva in tavola con vari accompagnamenti e condimenti: di solito ci trovi harissa, olio d'oliva, aglio e uovo alla coque, mentre alcune versioni possono contenere carne (muscolo di manzo) o tonno in scatola. Il lablabi è amato soprattutto nei mesi invernali, quando viene voglia di qualcosa di caldo e sostanzioso. Molti tunisini lo considerano uno dei piatti che rappresentano l'autentica cucina tunisina. Grazie al prezzo basso è popolare anche tra chi ha un budget ridotto. Prima di mangiare si mescola tutto il contenuto della ciotola con due cucchiaini, fino a ottenere una specie di "pappa densa". Nonostante l'aspetto poco invitante, il lablabi è buonissimo: della versione con uovo e aglio mi sono letteralmente innamorato. A seconda di quanta harissa ci finisce dentro, il piatto può risultare molto piccante.

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.

Maakouda sono frittelle di patate tradizionali, popolari in tutto il Maghreb, soprattutto in Marocco, Algeria e Tunisia. Di solito vengono preparate semplici, ma possono anche essere farcite con carne, tonno o formaggio, anche se non così spesso. Sono fatte con patate, prezzemolo, aglio, farina, sale e pepe. Le patate vengono bollite, schiacciate e mescolate con altri ingredienti fino a formare piccoli dischetti che vengono poi fritti in olio bollente fino a doratura. Le maakouda sono tradizionalmente servite come antipasto, contorno o ingrediente di un lungo panino, solitamente venduto come cibo da strada e servito con harissa, coriandolo e succo di limone. Le frittelle sono particolarmente popolari durante il mese del Ramadan.

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 o bietole) 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.

Makarouna bel salsa è la pasta tunisina con salsa (makarouna bel salsa) è una gustosa ricetta di pasta con sugo piccante. Questa ricetta fa parte delle ricette popolari del ricchissimo patrimonio culinario tunisino, come i suoi omologhi couscous con pesce o tajine. È una ricetta facile e veloce, preparata con carne (macinata, di pollo, manzo, agnello), concentrato di pomodoro, molto aglio e spezie come il carvi e il coriandolo. Scaldate l'olio di oliva in una pentola, soffriggete la carne con la cipolla e tre spicchi di aglio. Aggiungete il peperoncino (o l'harissa) e il concentrato di pomodoro. Cuocete un paio di minuti e poi aggiungete due bicchieri di acqua. Aggiungete le spezie e le foglie di alloro e cuocete 15 minuti. Aggiungete ancora un bicchiere d'acqua (poi regolatevi voi) e cuocete finché il sugo è pronto. Alla fine aggiungete il peperone e l'aglio rimasto. Cuocete ancora un paio di minuti e condite la pasta.

Makroudh. è un dolce tunisino molto popolare durante le feste e le celebrazioni. I Makroud, 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. Il makroudh (مقروض) è un biscotto tradizionale tunisino ripieno di datteri. Nasce a Kairouan, il centro spirituale del Paese.

Si tratta di un dolce di semola a grana grossa, farcito con pasta di datteri (ma si trovano anche versioni ai fichi o alle mandorle). Il makroudh si frigge e, come gli altri dolci tunisini, a fine preparazione si immerge in un profumato sciroppo di zucchero. La forma tradizionale è quella del rombo. Il makroudh è amato non solo in Tunisia, ma anche negli altri Paesi del Maghreb, per esempio in Algeria e in Libia. Il makroudh si prepara con semola di grano a grana grossa, mescolata con un po' di farina bianca, sale, cannella, lievito in polvere e curcuma. Nell'impasto si incorpora un composto di burro fuso e olio d'oliva. Per ottenere la consistenza giusta si aggiunge poco alla volta dell'acqua tiepida e si lavora l'impasto finché non diventa elastico.

Il ripieno si prepara con la pasta di datteri, insaporita con cannella e a volte con scorza d'arancia. Il composto di datteri si modella in cilindri, attorno ai quali si avvolge l'impasto. Dopo aver chiuso l'impasto intorno al ripieno, i cilindri si lisciano e si appiattiscono, per esempio con un matterello o con uno stampo di legno. Poi si decorano con uno stampo e si tagliano a rombi. I pezzi così ottenuti si friggono nell'olio. Dopo la frittura si lasciano scolare e, come ultimo passaggio, si immergono in uno sciroppo di zucchero, acqua e succo di limone. È proprio questo a dare al makroudh la superficie lucida (e appiccicosa).

Makrouna Fell è un piatto tradizionale tunisino che celebra la semplicità degli ingredienti e l'arte di trasformarli in un'esperienza culinaria unica. La pasta, cuore del piatto, viene avvolta in un sugo ricco e profumato, preparato con aglio, alloro, spezie tunisine come il tabel e, spesso, la piccante harissa. Tradizionalmente, la makrouna fell può essere arricchita con carne (pollo, agnello, manzo) o pesce, ma anche nella sua versione vegetariana conserva un sapore straordinario.

In Tunisia, questo piatto è simbolo di convivialità e di amore per la cucina. Ogni famiglia ha la sua variante, ma ciò che accomuna tutte le versioni è il profumo inconfondibile dell'alloro, che dona al piatto un tocco unico e sofisticato. Makrouna fell e la "pasta bugiarda".

Un aspetto curioso della makrouna fell è il legame con il concetto di "pasta bugiarda". In Tunisia, quando si prepara la pasta senza carne o pesce, viene chiamata "makrouna kadheba" (pasta bugiarda), per ironizzare sulla mancanza di proteine nel piatto. Questa terminologia simpatica riflette l'umorismo tunisino e il valore attribuito alla convivialità e al cibo come momento di piacere condiviso. Anche senza carne, però, la makrouna fell riesce a conquistare i palati grazie alla ricchezza delle spezie e alla cremosità del sugo. È un esempio perfetto di come la cucina tunisina riesca a creare sapori intensi con ingredienti semplici e genuini.

Malsouka, sfoglia per brick tunisino, è una sfoglia sottilissima con farina 00 e farina di semola che viene utilizzata per preparare il brick tunisino. La ricetta originale tunisina della Malsoulka prevede l'utilizzo sia di farina 00 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 ocra (o gombo), tipicamente tunisino (è anche chiamato ragoût di gombos tunisino, tradizionalmente noto come **Marqa Gnaouia** - o *Gnawia*) Probabilmente originario dell'Africa, l'ocra 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. La consistenza finale deve essere densa, con i gombos teneri che rilasciano le loro proprietà addensanti naturali nella salsa.

Ingredienti (per 4 persone) **Carne:** 500 g di polpa di vitello o manzo (tagliata a cubetti) **Gombos (Okra):** 300 g freschi o surgelati **Cipolla:** 1 grande, tritata finemente **Aglio:** 3 spicchi, schiacciati o tritati **Concentrato di pomodoro:** 2 cucchiai colmi **Passata o pelati:** 3 pomodori freschi frullati (o mezza lattina di pelati) **Olio d'oliva:** 4 cucchiai **Harissa:** 1 cucchiaino (regolare a piacere per il piccante) **Pimento verde (o peperoncino):** 1 o 2 interi **Spezie:** 1 cucchiaino di *Tabel Karouia* (miscela tunisina di coriandolo e carvi) 1 cucchiaino di paprika dolce Mezzo cucchiaino di curcuma Sale e pepe q.b. **Aceto o limone:** q.b. (per la pulizia dei gombos freschi) **Preparazione dei gombos (se freschi)** Lavare accuratamente i gombos. Spuntare leggermente la testa (il picciolo) con un taglio conico, facendo attenzione a **non bucare o tagliare l'interno** del vegetale (questo evita che rilascino eccessiva sostanza gelatinosa in cottura). Lasciarli in ammollo in acqua e un cucchiaio di aceto o succo di limone per circa 20 minuti, poi sciacquarli e asciugarli bene. *Consiglio tradizionale:* Spesso i gombos vengono fritti rapidamente per 2-3 minuti in un filo d'olio prima di essere uniti allo stufato, per sigillarli e migliorarne la consistenza. **Cottura della base e della carne** In una pentola capiente o in una casseruola, scalda l'olio d'oliva e fai soffriggere la cipolla e l'aglio fino a farli appassire. Aggiungi i cubetti di carne e lasciali sigillare e rosolare uniformemente su tutti i lati. Unisci il concentrato di pomodoro, i pomodori frullati, l'harissa e tutte le spezie (*tabel*, paprika, curcuma, sale e pepe). Mescola e lascia tostare a fuoco medio per 3-5 minuti. Copri la carne con circa 1 litro di acqua bollente. Abbassa la fiamma, copri con un coperchio e lascia cuocere a fuoco lento per circa **45-50 minuti** (la carne deve iniziare a diventare molto tenera). **L'aggiunta dei gombos** Quando la carne è quasi cotta e il sugo si è ristretto, unisci i gombos nella pentola.

Aggiungi anche i peperoncini verdi interi (dopo aver praticato una piccola incisione laterale per rilasciare l'aroma). **Regola fondamentale:** Da questo momento in poi, evita di mescolare continuamente con il cucchiaio per non rompere i gombos. Se necessario, scuoti delicatamente la pentola dai manici. Lascia cuocere coperto a fuoco dolce per altri **15-20 minuti**, finché i gombos non saranno teneri e il sugo non risulterà ben denso e vellutato. Come servirlo La *Marqa Gnaouia* va servita caldissima. Tradizionalmente non viene accompagnata dal couscous, ma si gusta rigorosamente facendo la "scarpetta" con del **pane fresco tunisino** (come il *Chboun* o il pane Tabouna) per raccogliere la ricca salsa.

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.

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.

Mderbel: Esiste un modo semplice e uno corretto per preparare questo piatto, e la differenza sta in una sola scelta. Il metodo semplice prevede di mettere le melanzane crude nella salsa e lasciarle cuocere. Il metodo corretto, invece, prevede di friggere le rondelle di melanzane fino a doratura, per poi ripiegarle nella salsa alla fine, in modo che mantengano la loro forma e i bordi.

Il mderbel è uno stufato tunisino di melanzane e carne: manzo cotto a fuoco lento con cipolla, aglio, harissa e pomodoro, con l'aggiunta finale di rondelle di melanzane fritte e peperoni verdi. È un piatto saporito, moderatamente piccante e decisamente più sostanzioso di quanto sembri, ed è il tipo di pietanza che una famiglia tunisina prepara quando le melanzane sono economiche e la carne a disposizione è poca. Il Mderbel, mantiene le rondelle intere e intatte in una salsa, in modo da poterle mangiare a pezzi anziché come una purea. Al posto del manzo si può usare l'agnello, va benissimo ed è più saporito. Il piatto esiste anche senza carne, come stufato di verdure, e l'harissa lo rende ancora più gustoso. Al posto dell'harissa un cucchiaino di concentrato di pomodoro più mezzo cucchiaino di paprika e un pizzico di pepe di Cayenna. Se non c'è possibilità di trovare i peperoni verdi lunghi, si può usare un qualsiasi peperone verde dal sapore delicato, tagliato a strisce. Anche i peperoni dolci vanno bene, ma sono più dolci e cambia un po' il gusto tipico del piatto.

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. **Carne:** Tradizionalmente preparata con un mix di carne di **agnello** (o montone) e **manzo** (a volte anche pollo). **Spezie e colore:** Il suo caratteristico colore rosso vivo e il sapore deciso derivano dall'uso di **harissa** (la celebre pasta di peperoncino tunisina), paprika, cumino, aglio e semi di finocchio o *tebel* (il caratteristico mix di spezie tunisino). **Cottura:** Si gusta solitamente alla griglia, in padella o inserita all'interno di piatti tradizionali Vengono spesso servite come contorno o nei panini.

M'semen è un pane piatto tradizionale maghrebino, preparato con una combinazione di farina, semola, zucchero, sale, lievito, acqua tiepida, olio e burro chiarificato. L'impasto viene impastato fino a ottenere una consistenza liscia, quindi i pezzi vengono appiattiti e modellati in quadrati. Una volta piegato e modellato, l'impasto viene cotto su una piastra o fritto in padella fino a ottenere una crosticina croccante all'esterno e una consistenza gommosa all'interno. Sebbene il m'semen sia tradizionalmente consumato da solo come accompagnamento al caffè o al tè, può anche essere farcito con vari tipi di carne e verdure. In Tunisia, il pane piatto è spesso a base di farina di semola e preparato senza lievito.

Mesfouf. Il termine "mesfouf" si riferisce a un piatto il cui ingrediente principale è una versione del couscous preparata con semola finemente macinata e burro. Il piatto può essere preparato in versione dolce o salata, a seconda degli ingredienti aggiunti. Questo saporito contorno è originario dell'Algeria e della Tunisia, ma è consumato in tutto il Maghreb, una regione dell'Africa nord-occidentale.

Mhammsa è una specialità tunisina simile alla nostra pastina da fare in brodo, quasi sempre accompagnata dal pomodoro nelle chorbe, ovvero le zuppe. La **mhamsa** (chiamata anche *mhammas* o *berkoukes*) è un formato di pasta tradizionale tunisina (e del Nord Africa) a forma di piccole sfere di semola di grano duro, simili a grossi chicchi di pepe o alla fregola sarda.

Il nome deriva dalla radice araba *ḥ-m-s* (correlata al cece o all'atto di tostare leggermente la semola). **La pasta:** Viene prodotta lavorando la semola a mano o in piccoli pellet. Spesso i granelli vengono tostati prima dell'uso per dare un colore dorato e un sapore più intenso. **Il piatto:** È una zuppa o uno stufato denso e confortevole, molto consumato in Tunisia soprattutto nei mesi freddi. **Base aromatica:** Olio d'oliva, cipolla tritata, aglio e concentrato di pomodoro o polpa di pomodoro. **Carne o proteine:** Carne di manzo, pollo o *kadid* (carne secca tradizionale). **Legumi e verdure:** Ceci, fèves (fave), carote o verdure a foglia. **Spezie:** Sale, pepe nero, curcuma, harissa (spesso affumicata o piccante) e *ras el hanout*. **Erbe fresche:** Prezzemolo e un tocco di succo di limone o aglio aggiunto a fine cottura.

Mlabes, sono biscotti tradizionali nordafricani, particolarmente popolari in Tunisia. Sono biscotti di mandorle con marzapane. Il **mlabes** (o *mlebbès*) è un tipico e raffinato dolce della tradizione tunisina, originario in particolare della città di **Sfax**. **Ingredienti:** Un impasto morbido a base di farina o polvere di **mandorle** (o talvolta nocciole/pistacchi), zucchero a velo, uova e scorza d'arancia o limone. **Copertura:** È ricoperto da un sottile strato di ghiaccia reale (meringa) aromatizzata con acqua di rose o geranio. **Decorazione:** Spesso viene impreziosito con una foglia d'argento o d'oro commestibile in superficie.

Occasioni: Essendo un dolce elegante e fondente, viene servito tradizionalmente durante le feste, i matrimoni o accompagnato dal tè alla menta

Mlewi (ملوي, detto anche mlawi o mléoui) è un pane piatto tradizionale tunisino. Con lo stesso nome si indica anche un tipico panino tunisino preparato proprio con questo pane. Il mlewi si prepara con un impasto semplice, lavorato a mano con cura, piegato e steso più volte: così nasce la sua tipica struttura a sfoglie. Il pane si cuoce su una piastra rovente o in padella, di solito senza aggiungere grassi o con pochissimo olio vegetale. La forma tipica è quadrata, ma non è raro trovarlo anche rotondo. La superficie è di solito leggermente dorata, con piccole chiazze più scure lasciate dalla piastra.

Oltre al pane vero e proprio, la parola mlewi indica anche un panino tunisino molto diffuso. In questo caso il pane mlewi appena cotto viene farcito con vari ingredienti. Tra gli ingredienti più usati per farcire il mlewi ci sono: Formaggi: di solito formaggio fuso o a fette. Uova: spesso sbattute con erbe aromatiche e cotte come una frittata. Harissa: una pasta piccante di peperoncino, aglio e spezie, ingrediente amatissimo nella cucina tunisina. Tonno: il tonno in scatola è tra le farciture più comuni del panino mlewi. Spesso si accompagna a harissa, uovo e olive. Verdure: di solito pomodori, peperoni, cipolla, cetrioli o olive, tutti freschi. Prima di preparare il panino, il pane mlewi si scalda o si tosta brevemente sulla piastra, così resta caldo e morbido. Poi viene farcito con gli ingredienti scelti. Il panino finito si piega oppure si arrotola. Si serve avvolto in un foglio di carta oppure su un piatto.

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 fritta 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 (o *Mruziya*) è un celebre piatto della cucina nordafricana, tipicamente associato alla tradizione marocchina dell'Eid al-Adha, ma presente anche in una **variante tradizionale tunisina** meno densa di spezie complesse come il Ras el Hanout, che punta tutto sul contrasto agrodolce puro. A differenza della versione marocchina (ricca di miele, zenzero e zafferano), la versione tunisina esalta la tenerezza dell'agnello legando il fondo di cottura con un tocco di amido, cipolle, uvetta e mandorle tostate. Ecco la ricetta per preparare l'agnello agrodolce alle mandorle e uvetta alla tunisina. **Ingredienti Carne:** 500 g di spalla o cosciotto d'agnello (tagliato a cubotti) **Frutta secca:** 50 g di mandorle pelate e 50 g di uvetta sultanina **Aromi:** 1 cipolla bionda grande **Legante:** 1 cucchiaio raso di amido di mais (o fecola) **Dolcezza:** 1 cucchiaio abbondante di zucchero (o miele) **Condimenti:** Olio extravergine di oliva, sale e pepe nero

Preparazione Il soffritto: In un tegame capiente (meglio se di terracotta o dal fondo spesso), scalda un giro di olio extravergine di oliva e fai appassire la cipolla tritata finemente a fuoco bassissimo, facendola diventare traslucida senza dorarla. **Rosolatura della carne:** Alza leggermente la fiamma, unisci i pezzi d'agnello e falli rosolare uniformemente su tutti i lati. Regola di sale e pepe. **Tostatura ed elementi dolci:** Nel frattempo, tosta le mandorle in una padellina a secco o nel forno, poi pestale in modo grossolano. Aggiungi le mandorle, l'uvetta (precedentemente ammollata e strizzata) e lo zucchero direttamente nel tegame con la carne, mescolando bene per amalgamare i sapori. **Il segreto della salsa tunisina:** Sciogli l'amido di mais in mezzo bicchiere d'acqua fredda e versalo nel tegame. Copri subito la carne a filo con altra acqua calda e porta a bollore. **Cottura lenta:** Appena bolle, abbassa la fiamma al minimo, copri con il coperchio e lascia cuocere lentamente per circa **1 ora e mezza / 2 ore**. La carne dovrà risultare tenerissima (si deve quasi sfaldare) e il liquido di cottura ridotto a una salsa densa, vellutata e sciropposa. La Mrouzia tunisina va servita caldissima. Si accompagna tradizionalmente a una base di **semola di couscous bianco** sgranato, bulghur o riso pilaf, ottimi per raccogliere la deliziosa salsa agrodolce.

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 "l*a 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 possono trovare spesso degli *involtini di interiora di pecora*, farciti con riso e budella varie, quali fegato, rognone e altre frattaglie. Sono una preparazione casalinga, difficile da trovare nei ristoranti, più comune nelle case. Ricordiamo che la pecora di razza Tunisi è uno degli animali più diffusi in Tunisia, in quanto parte integrante della tavola e dell'economia. Forse vi interesserà sapere che dal 2018 un progetto lega Nuoro e Sidi Bouzid (dove ha avuto inizio la Primavera Araba) per cui alcuni pastori sardi hanno incontrato quelli tunisini per uno scambio su alcuni trucchi del mestiere, oltre che incentivare questo lavoro localmente, limitando la crescente emigrazione e difficoltà economica.

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 (Vedi: **Marqa gnaouia)**

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. La **Rfissa tunisina** (a differenza di quella marocchina che è un piatto salato con pollo e lenticchie) è un tipico **dolce tradizionale tunisino** a base di semola e datteri. **Ingredienti principali 500 g** di semola media o grossa di grano duro **200-500 g** di datteri denocciolati (o pasta di datteri) **250 ml** di latte **6 cucchiai** di zucchero **Burro o ghee** (burro chiarificato) e olio d'oliva **Frutta secca a piacere** (mandorle, noci, pistacchi) e un pizzico di cannella **Procedimento di base L'impasto:** Impastare la semola con un pizzico di sale, un filo d'olio d'oliva e acqua tievida fino ad ottenere un panetto morbido, poi farlo riposare. **La cottura del pane:** Stendere l'impasto, spennellarlo con burro/ghee, piegarlo e cuocerlo su una piastra (simile a mlawi o sfoglie di pane). **La sbriciolatura:** Sminuzzare o sbriciolare il pane ancora caldo in pezzi piccolissimi. **L'unione:** Bagnare il composto con latte caldo zuccherato e burro fuso, unire i datteri tagliati a pezzi (o la pasta di datteri) e la frutta secca tostata, amalgamando bene il tutto

Rkeyeb laazouza, le ginocchia della vecchia, sono piccoli pezzi di pasta fritta 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. le ciotole, e in ognuna c'è la stessa cosa: una crema chiara, olio d'oliva e un uovo alla coque. Il resto lo decide il listino - tonno, formaggio, salame, oppure la versione con tutto. C'è solo una voce di cui il listino non si occupa, perché sta già nel nome: alla fine nella ciotola finisce altro aglio. E altro aglio. E altro ancora. La sahfa thoum (in arabo: صحفة ثوم) è una ciotola di aglio schiacciato con olio d'oliva e uovo alla coque, a cui la cucina tunisina aggiunge tonno, formaggio o salame a seconda del listino. L'aglio non si paga a parte - l'aglio è il motivo stesso per cui la ciotola è lì. La traduzione è semplice: *sahfa* in arabo significa ciotola, *thoum* aglio. Una ciotola d'aglio. Nell'arabo parlato tunisino la parola sahfa indica ancora oggi una porzione servita in ciotola - per strada puoi comprare una sahfa di lablabi o una sahfa di pappa di *droo*. I vecchi dizionari, in fatto di stoviglie, sono più precisi di quanto ci si aspetterebbe: i lessicografi classici hanno classificato le ciotole arabe per grandezza e secondo loro la sahfa è la ciotola che sfama cinque persone. Il nome è una descrizione letterale presa dal listino: il bistrot vende la ciotola come sahfa thoum, ciotola d'aglio, e così il piatto si chiama là dove conta - sull'insegna sopra il bancone. La base non si prepara al momento. Le ciotole con la crema d'aglio, l'olio d'oliva e l'uovo aspettano già pronte in fila, e solo gli ingredienti si aggiungono davanti a te - tonno dalla vaschetta gastronorm, formaggio, salame, verdure sottaceto, olive. Sopra si versa olio d'oliva in quantità tale da stemperare la crema in qualcosa a metà tra una salsa e una zuppa.

Si mangia con il cucchiaio e con la baguette - che arriva intera insieme alla ciotola e si addenta tra una cucchiaiata e l'altra. La stagione è la stessa dei piatti affini: i mesi freddi, quando l'aglio diventa il rimedio della nonna.

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. **Ingredienti principali Verdure:** Peperoni (verdi, rossi e gialli), pomodori, cipolle e spicchi d'aglio (con eventuale aggiunta di peperoncino piccante). **Spezie e condimenti:** Olio extravergine d'oliva, sale, pepe, cumino e coriandolo (o *tabil*). **Guarnizione e completamento:** Tonno sott'olio, uova sode, olive verdi o nere e capperi. **Procedimento di preparazione Grigliare:** Arrostisci i peperoni, i pomodori, le cipolle e l'aglio su una griglia o in forno ad alta temperatura finché la pelle non risulta abbrustolita. **Pelare:** Chiudi le verdure calde in un sacchetto di plastica o coprile per qualche minuto per facilitare la rimozione della pelle e dei semi. **Tritare:** Sbuccia le verdure e tritale finemente (tradizionalmente pestate con un coltello o un mortaio). **Condire:** Aggiungi olio extravergine d'oliva, cumino, sale, pepe e spezie. **Decorare:** Guarnisci la superficie con filetti di tonno sott'olio, spicchi di uova sode, olive e capperi. Viene solitamente servita fredda o a temperatura ambiente accompagnata da pane tradizionale tunisino come il *taboon (tabouna).*

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. La shakshuka (o *chakchouka*) è un piatto tipico nordafricano di origine tunisina a base di uova affogate in una ricca salsa speziata di pomodori e peperoni. **Ingredienti principali (per 4 persone) Uova**: 4 uova fresche **Pomodori**: 500g di pomodori freschi maturi (o passata/polpa) **Peperoni**: 300g di peperoni rossi **Cipolla e Aglio**: 1 cipolla (o cipollotti) e 1 spicchio d'aglio **Spezie**: Harissa (pasta piccante tunisina), paprika dolce, cumino, sale e pepe **Olio e guarnizione**: Olio extravergine d'oliva e prezzemolo fresco. **Procedimento di preparazione Rosolatura**: Soffriggi la cipolla tritata, l'aglio e i peperoni apezzetti in una padella ampia con l'olio extravergine d'oliva.

Spezie e pomodoro: Aggiungi la paprika, il cumino e un cucchiaio di **harissa** per dare la tipica nota piccante. Unisci i pomodori e lascia cuocere a fuoco medio per circa 15-20 minuti finché il sugo non si addensa. **Cottura delle uova**: Crea 4 piccole cavità nella salsa con un cucchiaio e rompi un uovo in ciascun pozzetto. **Finitura**: Copri con il coperchio e lascia cuocere a fuoco lento finché gli albumi sono rappresi ma i tuorli restano morbidi. **Servizio**: Spolvera con prezzemolo tritato e servi ben calda accompagnata da pane arabo o pita.

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 della 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 raffermo 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.

Spezie principali in Tunisia La cucina tunisina fa un uso intenso e caratteristico di spezie ed erbe aromatiche, spesso combinate in miscele tradizionali. **Coriandolo:** Semi usati interi o macinati, base di quasi tutti i piatti. **Cumino e Carum carvi (kummel):** Donano un profumo caldo e leggermente terroso.

Curcuma: è una **spezia molto utilizzata nella cucina tunisina** (dove è nota come *karkem* o *curcuma*) e fa parte del mix di spezie tradizionali impiegato per dare sapore e il caratteristico colore dorato a molti piatti tipici. **Peperoncino (fresco, secco o in polvere):** Presente in diverse gradazioni di piccantezza. **Aglio:** Fresco o secco, immancabile nella cucina quotidiana. **Paprika:** Dolce o piccante, usata per colore e sapore. **Altre erbe e spezie:** Menta (mentuccia), alloro, anice, semi di finocchio, zenzero e cannella.

I mix tradizionali tunisini Tabil (o Tabel): E' il mix di spezie più iconico e quotidiano della Tunisia. *Ingredienti tipici:* Semi di coriandolo, cumino dei prati (carvi), aglio e peperoncino essiccato (spesso arricchito con alloro o mentuccia). *Uso:* Indispensabile per insaporire il cuscus, zuppe, stufati e carne. [1, 2, 3, 4] **Harissa:** Più che un semplice mix in polvere, è una pasta densa e piccante. *Ingredienti tipici:* Peperoncino piccante, aglio, coriandolo, kummel (carvi), sale, olio d'oliva e talvolta pomodoro secco o menta. *Uso:* Condimento universale spalmato sul pane, usato nelle zuppe o come base per piatti come l'ojja. **Bsissa:** Una miscela millenaria di origini berbere a base di cereali e legumi tostati uniti a spezie aromatiche, macinati finemente in polvere. *Uso:* Storicamente usata come scorta energetica o consumata a colazione mescolata con olio d'oliva, acqua, miele o zucchero. **Ras el Hanout:** Un mix complesso e profumato (presente anche in altri paesi del Maghreb). *Ingredienti tipici:* Può contenere da 10 a 30 spezie tra cui coriandolo, cumino, curcuma, paprika, zenzero, cannella e petali di rosa. *Uso:* Per tagine, arrosti e piatti di carne importanti.

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 (atay 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 makroudh, 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 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. Per preparare lo zrir bastano ingredienti semplici: protagonisti sono i semi di sesamo, che prima si tostano leggermente per liberare il loro caratteristico aroma di nocciola e poi si macinano fino a ottenere una pasta fine. Un tempo il sesamo si macinava a mano nel mortaio: un lavoro lungo, che però regalava al composto una consistenza unica. Poi è il turno del miele, e insieme a lui delle nocciole, pistacchi, mandorle o datteri.

Nel dolce non manca un pizzico di spezie aromatiche, come cannella, anice o estratto di fiori d'arancio. Lo zrir si serve in piccole ciotole o bicchierini e la superficie può essere decorata con frutta secca intera o con sesamo macinato finemente. In Tunisia lo zrir è legato soprattutto alle occasioni speciali.

Si prepara soprattutto quando nasce un bambino: la tradizione vuole che si offra una piccola ciotola di zrir a chi viene a vedere il neonato per la prima volta. Lo zrir è anche un classico del banchetto nuziale, dove rappresenta l'"inizio dolce" della nuova vita della coppia. Alla fine del digiuno del Ramadan è considerato un'ottima scelta per recuperare le energie. Lo zrir ha conquistato il cuore dei tunisini per molti motivi. Il sesamo e il miele lo rendono eccezionalmente buono e saziante. Si conserva a lungo, anche per diverse settimane. E poi si prepara in fretta e con pochissimi strumenti, a differenza di dolci più elaborati

Zulbia è un dolce preparato friggendo sottili rotoli di pastella fermentata e immergendoli poi in uno sciroppo di zucchero profumato. Sebbene si creda che abbia origine in Persia, la zulbia o jalebi è un dessert internazionale con varianti diffuse in Medio Oriente, India e Asia. Il suo colore dorato e la delicata croccantezza lo hanno reso un accompagnamento preferito al tè sia nelle case che nelle pasticcerie. Per preparare la zulbia, si prepara una pastella mescolando farina raffinata con yogurt o lievito madre, un po' di amido di mais, bicarbonato di sodio e, a volte, un goccio di acqua di rose. La pastella viene lasciata riposare per ottenere una consistenza leggermente acidula e liscia. Utilizzando un imbuto speciale o una sac à poche, la pastella viene versata nell'olio caldo creando dei cerchi a spirale che si espandono e si gonfiano durante la frittura. I pezzi vengono girati fino a ottenere una doratura uniforme e croccante, quindi immersi immediatamente in uno sciroppo caldo a base di zucchero, acqua, zafferano, acqua di rose e, a volte, un goccio di succo di limone per evitare la cristallizzazione. Dopo un breve ammollo, vengono sfornati e messi a scolare su delle griglie, lasciandoli saturi ma non mollicci. Il sapore è dolce e floreale, con un pizzico di acidità dato dallo sciroppo che bilancia la corposità dell'impasto fritto. Poiché si conserva bene nel tempo, la zulbia viene spesso preparata in grandi quantità, da servire nell'arco di diversi giorni o confezionata come regalo. Documenti storici suggeriscono che varianti di zulbia fossero prodotte in Persia e nel subcontinente indiano già nel Medioevo, con ricette che si diffusero lungo le rotte commerciali e si adattarono ai gusti locali.