

A PUBLICATION ON TUNISIA'S FOOD FUTURE

ISSUE 01

BREAD خبز PAIN

A PUBLICATION ON TUNISIA'S FOOD FUTURE

Bread

BREAD بُرَاد PAIN

ISSUE 01

EDITOR'S NOTE

The link between humans and bread goes back millennia and reveals many layers of our nature: how we power our bodies, structure our societies, and nurture our traditions. Today however, the value of bread is increasingly in question; this ancient food has transformed into a controversial item.

In this first issue of BROUDOU - the brothy meeting place for our food curiosities, bread serves as a starting place for us to explore the complexities of modern food culture, particularly within a Tunisian context. Here in Tunisia, sensory invitations to engage with bread are everywhere, from the sweet smell of yeasty breads speckled with fennel and nigella seeds wafting through busy streets to the sight of extra bread perched in the backdrop, molding into different colors as the days pass.

Behind the abundance of bread in daily life lies many spiritual connotations. For example, despite ubiquitous public displays of bread waste (an issue which we will show concerns economic policy failures more than the individual), the practice of lifting bread which has fallen to the ground to higher places is still common, because it represents a gift from God. In other regional-specific traditions, bread has played many roles in important rituals. Paradoxically, its metaphysical power is associated with both growth and decay, as well as birth and death (pg 67).

Bread in the streets takes on yet other meanings in times of political unrest. At different points in time it has been a symbol of colonial encroachment, Western intervention, and corrupt governance. Nevertheless, bread has also been claimed as a tool for popular resistance, its rich imagery underscoring that Tunisian rebellions have never been about physical hunger alone (pg 19).

Be they personal, academic, artistic, or belonging to the world of dreams, the stories featured in this issue reflect a wide range of perspectives on the ever-relevant subject of bread. We thank everyone who has contributed to this project and hope that it nourishes some element of your being.

ملاحظات التحريرية

العلاقة بين الناس والخبر علاقة قديمة ترجع لآلاف السنين وتكشف على طبيعة العباد بيدها: كيفاش نغذيو البدن مناعنا وكيفاش اننظمو جمعتنا وكيفاش نجبو نقاليدنا. في تونس، قد ما تمشي في الشوارع قد ما كتشف قداش هالعلاقة بين العباد والخبر منتشرة ومنتبطة. تحطافك ريبة خبر البنية وأفاحاتو من سينوج وبسباس وغيرهم. وفي أي نهج وأي مسار تمشي فيه تشوف فضلة الخبر في التراكن إللي تتلون و تتبدل و تتعرف طول الوقت.

الكثرة والبركة متع الخبر في حياة التونسيه عندها معنى ومحظى
يحياني. مثلا، على الرغم من انتشار الخبر مطبيش، تلقى العباد تهذيب
الخبر والنعمة إلى طابيحا وتحطها في بلاده عاليه على خاطر الخبر يمثل نعمه
عن عند ربي. هاذى حاجا مالمشاكل إلى بش انطروقولها وبش نوريو إلى هي
شكلة متع سياسات اقتصادية فاشلة. أكثر منها مشاكل متع عباد إلى
شيء بالزاید واطبيش. في أي بلاد في الجمهورية، الخبر يلعب أدوار عديدة
ساعات متلاصقة في معتقداتنا وثقافتنا: القراءة والقوة الروحانية متع
خبر مربوطة مثلا بال الحاجة إلى تكبر وتزيد والحاجة إلى تسوس وتض محل،
الحاجة إلى تحبي والحاجة إلى تموت (ص 67). ،كيف تبدأ البلاد خالية الخبر
أخذ معنى آخر ويولى رمز متع مقاومة ضد الاستعمار والتدخل الأجنبي وفساد

الدولة قد ماهو أداة في يدين القوى هاذي ضد الشعب. استعمال الخبر بزياده وفت المظاهرات يوري إلى ثورات الشعب التونسي عمرها ما كانت فقط ثورات متع جوع (ص 19).

لحكايات إلى حضرناهملكم، وهو ما حكايات متنوعة شخصية، أكاديمية، فنية، وحتى لحكايات الخيالية، يوريو قدرة الخبر بش يشبع فضولنا بطرق مختلفة.

نشكر كل من ساهم في هذا المشروع وننتمي ونقاو في هذا الصفحات حكاية تغذكم وتشعكم.

NOTE EDITORIALE

Le lien entre l'homme et le pain remonte à des millénaires et révèle de nombreuses facettes de notre nature : comment nous nourrissons nos corps, structurons nos sociétés et entretenons nos traditions. Aujourd'hui, cependant, la valeur du pain est de plus en plus remise en question ; cet aliment ancien s'est transformé en objet de controverse.

Dans ce premier numéro de BROUDOU - le lieu de rencontre de nos curiosités alimentaires, le pain nous sert de point de départ pour explorer les complexités de la culture alimentaire moderne, notamment dans le contexte tunisien. En Tunisie, les invitations sensorielles avec le pain sont très abondantes, de la douce odeur des pains à la levure parsemés de fenouil et de graines de nigelle flottant dans les ruelles animées, à la vue de restes de pain perchés en arrière-plan, qui prennent des couleurs différentes au fil des jours.

Derrière la simplicité que revêt l'omniprésence du pain dans notre quotidien se cachent de nombreuses connotations spirituelles. Quiconque s'est rendu en Tunisie a pu être témoin de son gaspillage -une question qui, nous le verrons, concerne davantage les échecs de la politique économique que les individus-, dont les restes jonchent en quantités les trottoirs de l'espace public. Par exemple, la pratique consistant à déposer en hauteur du pain qui est tombé sur le sol reste courante dans les foyers, car le pain représente un don de Dieu. Dans certaines régions, le pain a joué de nombreux rôles dans les rituels importants, parfois contradictoires. Son pouvoir spirituel est à la fois associé à la croissance et à la décadence, à la naissance et à la mort (p. 67).

Dans la rue, il prend d'autres significations, notamment en période d'agitation politique. Le pain a été un symbole de l'empietement colonial, de l'intervention occidentale et de la gouvernance corrompue. D'un autre côté, il a aussi été revendiqué comme un outil de résistance populaire. Le pain a pris une importance de premier ordre dans les manifestations, comme objet politique il a mis en lumière le fait que les mouvements sociaux et les rébellions ne peuvent être réduits qu'à une question de faim physique (p. 19).

Les histoires présentées dans ce numéro reflètent la capacité du pain à nourrir nos curiosités de différentes manières, qu'elles soient personnelles, académiques, artistiques ou qu'elles appartiennent au monde des rêves. Nous remercions tous ceux qui ont contribué à ce projet, et nous espérons que vous trouverez dans ces quelques pages de quoi combler votre appetit.

CONTENTS

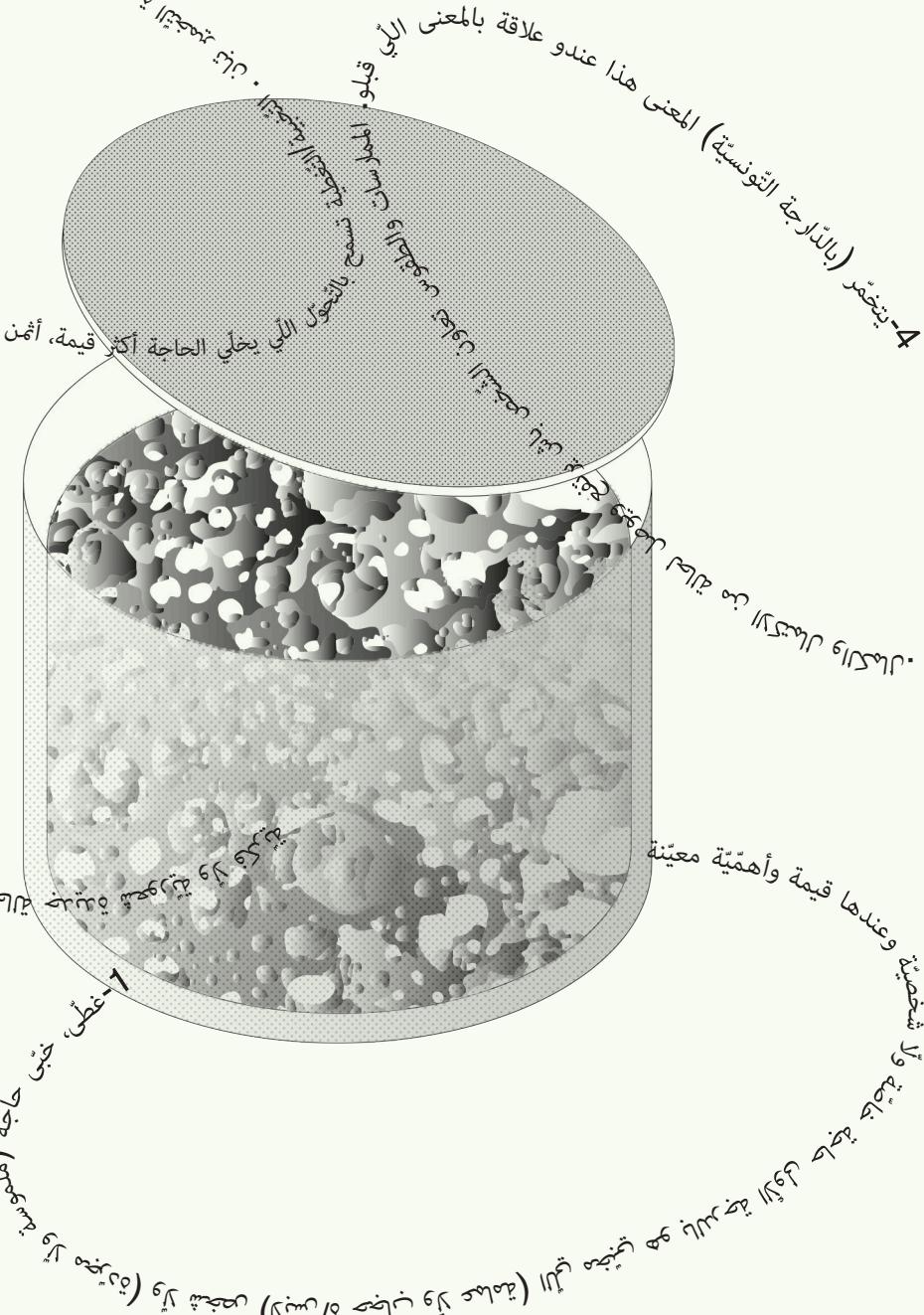
CONTENTS				
	05	Khmira (Leaven) Etymology أصل الكلمة خميرة Étymologie du mot khmira (levain)	54	Sourdough Booklet كرني الخميرة الحية Le carnet du levain
	07	Kaki Temple معبد الكاكي Temple du Kaki	55	The Breath of Bread نفس الخبز L'âme du pain
	08	Chronicle of the Ember Years حكايات من زمان الخبز المدفون Chronique de l'ère du pain madfoun	57	Bread as Social Sculpture الخبز كنحت إجتماعي Le pain comme sculpture sociale
	13	Heavy Digestion هضم متعب Digestion difficile	67	Culinary Rituals and Bread Symbolism طقس المائدة ورمزيّة الخبز Rituels culinaires et symbolique du pain
	14	Learning to Love the Baguette حب البلاقات Apprendre à aimer la baguette	74	Exploring Kaki نظرة على الكاكي Coup d'œil sur le kaki
	19	Politics of Bread Timeline ملخص لسياسات الخبز Chronologie politique du pain	79	The Taste of Bread طعمة الخبز Le goût du pain
	27	Ode to Sidi Bouzid سيدي بوزيد Ôde à Sidi Bouzid	89	Community Recipes وصفات الجماعة Recettes communautaires
	29	Our Daily Bread خبرتنا اليومي Notre pain quotidien	95	Bios السير الذاتية Biographies
	31	Nigella and Fennel Seeds بسپاس و سیتوچ Graines de nigelle et de fenouil	96	Credits تقدير Crédits
	43	Industrial Bread in Tunisia الخبز الصناعي في تونس Le pain industriel en Tunisie		
	47	Contemplative No-Knead Recipe وصفة تأملية من غير عجنان Recette contemplative sans pétrissage		
	51	Nazzala Mill طاحونة نزلة Moulin Nazzala		


YASMIN HOUAMED

أصل الكلمة خميرة

المادة المستعملة في إنتاج التخمير في العجين ولا في السوائل.
جاءة من الجذر (خ,م,ر) الذي يعني:

جذب
جذب
جذب
جذب



Etymology of the word Khmira = خميرة = Leaven:
the substance used to produce fermentation in dough or a liquid

Comes from the root ر,خ,م which means:

1. To cover, to hide something (tangible or abstract) or someone (wearing a veil or turban)

What is hidden is primarily private or personal and has a certain importance/value.

2. To change, transform into something else

Here the phenomenon of fermentation emerges. Hiding/covering allows a transformation that renders the object more valuable, precious, complete.

3. To be affected by an idea or a feeling

This results in a process similar to fermentation towards a new state of feeling or thought.

4. To go into trance

This meaning is related to the previous one. Practices and rituals help an individual to transcend and reach a state of fullness and perfection.

Étymologie du mot Khmira = خميرة = Levain :
la substance utilisée pour produire une fermentation dans une pâte ou un liquide.

Vient de la racine ر,خ,م qui signifie :

1. Couvrir, cacher quelque chose (tangible ou abstrait) ou quelqu'un (porter le voile ou le turban)

Ce qui est caché est avant tout privé/personnel et a une certaine importance/valeur.

2. Changer, transformer en quelque chose d'autre

C'est ici qu'apparaît le phénomène de la fermentation. Cacher/couvrir permet une transformation qui rend l'objet plus valable, précieux, complexe.

3. Être affecté par une idée ou un sentiment

Résultant d'un processus similaire à la fermentation vers un nouvel état de sentiment ou de pensée.

4. Entrer en transe

Cette signification est liée à la précédente. Les pratiques et les rituels aident un individu à se transcender et à atteindre un état de plénitude et de perfection.



CHRONIQUE DE L'ÈRE DU PAIN MADFOUN

1939-1945

la Deuxième Guerre mondiale bat son plein...

*Tous les hommes, jeunes et adultes sont appelés sur le front,
laissant derrière eux
femmes, vieillards et enfants en bas âge...*

Les terres agricoles restaient en jachère faute de main d'œuvre...

*Les grains commencent à manquer lourde
ment...*

La famine s'installe en milieu rural...

en vente

Quelques fermiers, jadis fortunés, profitent de la situation, mettant leurs stocks de blé attaqués par la moisissure à des prix exorbitants...

cherchant

à devenir rarissime

Des affrontements ont lieu entre les tribus s'approvisionner en cette denrée

Dans la foulée, les femmes se mettent à la besogne

Adieu pain de blé dur semoule tamisée malaxée à l'huile d'olive

*Bonjour farine pourrie,
mélangée avec du son moisi, pétrifiée et malaxée avec de l'eau chaude, créant une sorte de pâte
noirâtre à l'odeur nauséabonde*

Le mélange était enfoui dans de la cendre chaude, par-dessus laquelle on déposait une tôle où étaient allumées des bûches pour créer une braise qu'on croyait capable d'éliminer les moisissures et le mauvais goût.

*Ce fut l'ère des
années de braise et du pain
Madfoun
(Enterré).*

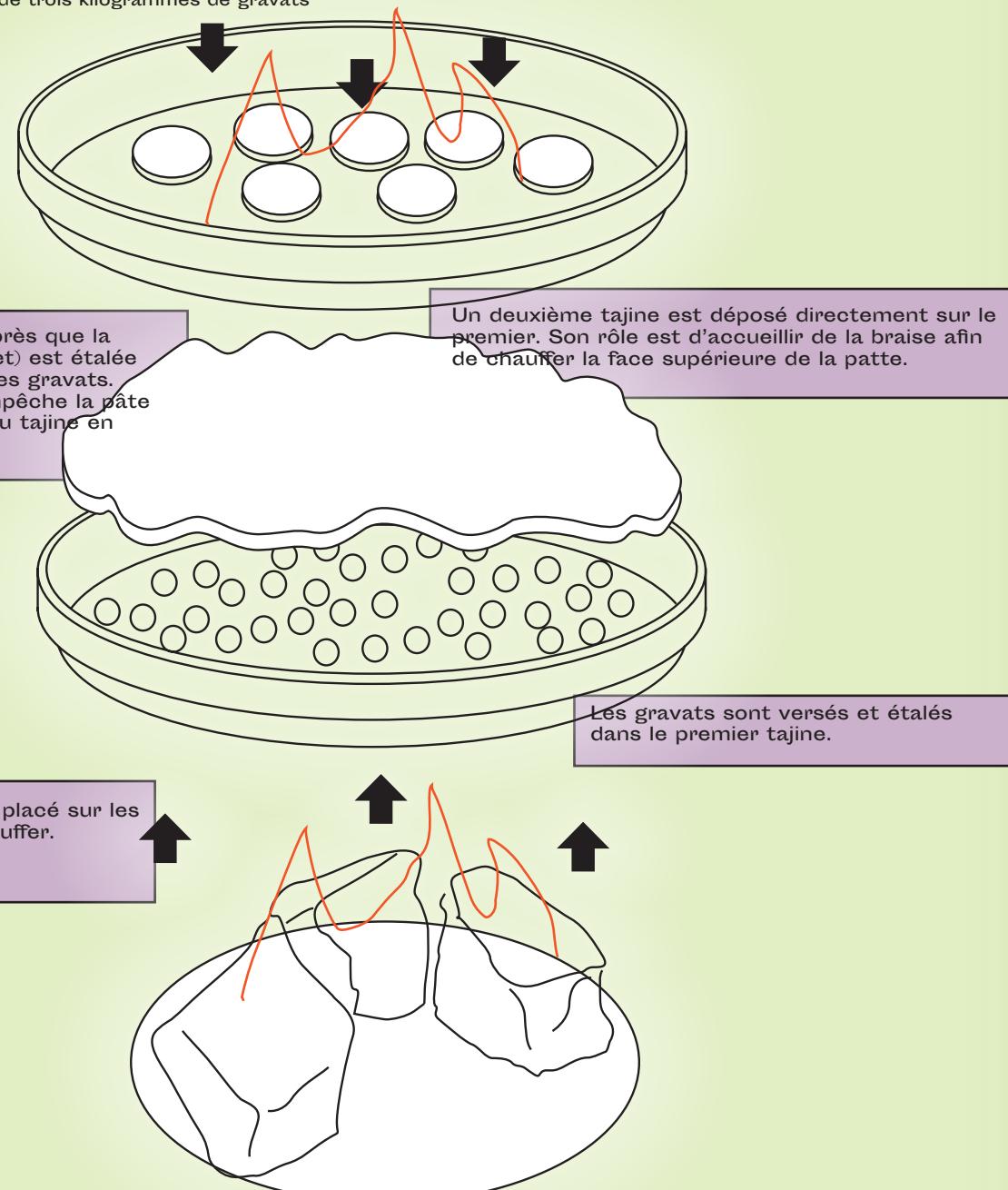
Recette

Matériaux utilisés :

- Trois supports en pierre, placés sur le sol en triangle, autour d'un trou dans lequel on allume le feu
- L'équivalent de près de trois kilogrammes de gravats

Ustensiles utilisés :

- Deux tajines en argile cuite



Le pain madfoun de l'époque est le résultat d'une alimentation de fortune qui a précédé les deux guerres mondiales, il s'est transformé au fil des ans dans sa forme, sa composition et l'art et la manière de le préparer.

Petit, j'ai connu ma grand-mère auprès de qui j'ai vécu toute mon enfance. Je l'ai vue préparer du pain. Ce n'était pas le même pain que celui dont parlait mon père, tel que rapporté

par son propre père, et que sa mère avait mangé pendant les années de braise. Et pourtant elle l'appelait pain madfoun, mais la confection n'était plus la même.

Le nouveau pain madfoun est un pain de riches fermiers, composé de semoule de blé dur de qualité supérieure, agrémenté de fines herbes, badigeonné de beurre et de jaune d'oeuf.

L'histoire que j'ai racontée à propos du pain est une histoire vraie. C'est une histoire qui me tient à cœur parce qu'elle fait partie de mon héritage.

Je la tiens de mon père, que lui-même tenait de son père, fils d'un Algérien natif de la région de Tébessa et qui, tout jeune (dix-sept ans environ), a vécu le calvaire de sa vie : il faisait partie du dernier contingent de jeunes Algériens condamnés à la déportation en Nouvelle-Calédonie, un territoire français d'outre-mer, pour avoir participé aux émeutes contre l'occupant français. C'était dans les années 1850.

Il était de taille moyenne, avait la peau blanche, les cheveux grisonnantes, avec sur la tête une chéchia rouge et un turban blanc.

Le jour de l'embarquement en Nouvelle-Calédonie est fixé. Dans un brouhaha insupportable, les jeunes sont conduits vers le bateau sous le regard ahuri de leurs familles. Tout le monde sait que le voyage va durer près d'un mois pour parcourir une distance d'environ 24.000 kilomètres en mer. Tout le monde sait que nombreux sont ceux qui n'atteindront pas la destination finale. La faim, la soif et la maladie seront au rendez-vous, et les corps seront jetés, tout simplement, dans le pacifique...alors...sauve qui peut !

La panique est générale, tout le monde cherche un moyen pour se tirer d'affaire...quitte à se jeter en mer.

Le jeune homme à la peau blanche a trouvé le moyen de s'enfuir : il va se débarrasser de sa chéchia et de son turban, se noyer dans la masse en se faisant passer pour un jeune européen quelconque venu assister à la déportation. La suite est connue...

Une fois libre, accompagné de son demi-frère, il a quitté l'Algérie en traversant champs et forêts pour atterrir sur les terres tunisiennes, alors sous contrôle ottoman.

Sans domicile fixe, sans identité, ils ont sillonné tout le nord-ouest en travaillant dans les champs. Ils mangeaient peu, mais mangeaient à leur faim du pain madfoun, que leurs employeurs leurs offraient comme demi-salaire.

Les années passèrent, petit à petit la cagnotte grossit, et les deux frères devenus adultes réussirent à s'approprier un lopin de terre à Bhiret el Kef, une région marécageuse située à quinze kilomètres de la ville du Kef.

Devenus propriétaires, les deux frères ont intensifié leur travail pour grandir encore et encore, jusqu'à pouvoir nourrir une descendance nombreuse.

Mon grand-père était le fils aîné de cette descendance. Quand la guerre de 1914 a éclaté, il avait 24 ans. Il a succédé à son père dans la gestion de l'*« affaire »*, épousa sa cousine, qui comme lui, avait vécu les années de disette du pain madfoun. Mais les choses ont changé depuis.

En prévision de la famine qui se propageait du fait de la guerre, un petit projet de commerce de grains se développa, qui devint par la suite l'activité principale de la ferme et qui conféra à la famille un rang social inégalé.

Notre héros avait vécu les deux grandes guerres, il décéda à la fin de la seconde. Sa fortune est revenue à ses deux fils, dont mon propre père, mais l'héritage n'a pas survécu à la disparition de son fondateur...

LEARNING TO LOVE THE BAGUETTE



Just down the road from where Taoufik Khedri now sells baguettes in Jbel Lahmar is the home of a lady who used to serve him baguettes for breakfast at his school canteen.

"Fatma, bless her soul, she would come in the morning at nine and bring the bread, the butter and everything. With chocolate, and chocolate milk, it was *tayara, mish normale* (amazing)," the 62 year old remembered, sitting down in his bakery having turned off the ovens.

They ate "petit pain," he said, correcting me when I referred to the bread as "baguette".

I think it was basically a baguette, though. "You take this, cut it and make it into a petit pain, like a sandwich," he explained, using the baguette on the shelf behind him to make his point. "They put butter on it, and cheese. It was the Americans that would bring it."

At a certain moment in time – from the late 50s into the 80s – it was indeed the Americans that would give Tunisian kids bread for breakfast. Initially, this initiative was due to a domestic wheat surplus: farmers in the US were producing a lot of wheat as the sector industrialised and the state was maintaining prices by purchasing and storing surpluses. Having all this stock would cause downward price pressure and some politicians had bigger ideas for the grain. This wasn't subtle, with US politicians saying things like: "With proper use these surpluses can be made a

far more potential means of combating the spread of communism than the hydrogen bomb."

The food aid policy – known as PL-480 and 'Food for Peace' – was framed as humanitarian but it was implemented with returns in mind, as noted in a government document on the programme: "the children who develop a liking for bread, milk, cornmeal, and other U.S. foods may be commercial customers tomorrow."

"It was part of this propaganda campaign that came from the top down," Max Ajl, a postdoc researcher on agrarian issues at Wageningen University in the Netherlands, told me, while he was in Tunis earlier this year. White wheat was good; barley was bad – kids were told that barley was 'food for animals'. Couscous didn't feature in nutrition manuals from the 60s. By the mid-1980s in Nefza, no one ate sorghum any more.

In Douz, a town in Tunisia's south, all school children were given bread but the accompaniment depended on which family you were from. "There are two types," said Mohamed Fekih Chedly, a 64 year old carpenter, from his workshop on the high street. "The middle class students would be given bread with oil and sometimes cheese and they would have tables for them. And the rest of us would be offered a quarter of a *khobza* (loaf of bread) and sometimes milk, and be asked to go away."



حب الباقات

It is improbable that the PL-480 policy instructed Tunisian schools to discriminate between pupils, but the wheat supplies to Tunisia were a way of maintaining the medium to large land-owning class in place, while also staving off social discontent. In the period after independence from France, there was a political choice of the Tunisian government to leave the large farms alone - some of them over 10,000 hectares and still French owned - instead of redistributing land, explains Ajl. In the year 1960, for example, he notes, Tunisia received 72,000 tons of wheat as part of PL-480.

"The Tunisian government has to make a fundamental choice. Ok we don't want to re-distribute the land to deal with the hungry people," said Ajl. "What do you do? You can't just let these people go hungry because hungry people have a propensity to disrupt the social structure, [the Tunisian government] was very worried about revolution."

Khedri's father migrated to Tunis from Matmata in the south of the country at age 18 during the 50s looking for work. He found it in bread and then returned to his hometown to get married. His wife, who came back with him to Tunis, carried on making traditional bread at home while he set up his bakery selling baguettes to the flux of workers moving to the city, and needing quick meals.

As a child at home, Khedri would eat his mother's traditional tabouna, made with semolina flour, which he preferred to the white flour petit pain. "The bread at home was better, my mum would make it with oil and she would put eggs in it, and it is with semolina. It's not the same, its quality plus," he said.

Then he claps his hand: "No more! Bye bye. The times have changed. In 15 minutes you can make 300 baguettes! It is a huge difference."

A five minute drive from Khedri's bakery, Halima, 57, still makes tabouna in her home and sells it for a living. She knows the tabouna is better than the white bread. No one would waste this like they do with the baguette, she points out. But still, when she thinks back to the petit

pain at school her eyes light up. "It's with flour but I ate it and it was tasty, tasty bread and hot milk!"

There is no more petit pain in schools. The US' Food for Peace programme was always planned as temporary, targeted. It staved off revolution yet now its absence is felt as further privation. "Now they give them neither milk nor bread at school, nothing," says Halima. "They don't even offer them water."

البعض منها مساحتها كانت تفوق العشرة ألف هكتار وكانت مازالت على ذمة فرنسيس - في عوض تعادل توزع الأراضي. هذا إلى فسرهونا ماكس عجل إلى يلاحظ؛ في عام ستين، على سبيل المثال، تونس خذات 72 ألف طن قمح ضمن برنامج PL-480.

"لازم الحكومة التونسية تاخو خيار جذري. متفاهمين ما نحبوش نعاودو نقسّمو الأرض بش نلقاوه حلّ الناس إلى جاعت، هكّة قال ماكس عجل. "شتعمل؟ ما تنجّش تحلي الناس تجوع، حاطر الناس إذا جاعت تنجمّ تحخل النظام الاجتماعي، الحكومة كانت ياسر خايفه بالثورة".

في الخمسينات، هاجر بو توفيق الخبر في عمر الـ18، من مطماطة في الجنوب التونسي لتونس العاصمة، يفرّكوس في خدمة. بعدها لقي رزق في الخبر، رجع لبلاده بش يعرّس. مرتو إلى جات معاه لتونس جابت معاها صنعتها وحافظت على صنع الخبز الدياري في الدار. في نفس الوقت، عمّ توفيق حلّ كوشتو وبيع في الباقات لأفواج الخدّامة إلى جايين يخدمون في العاصمة، ومحاجين وجدة سريعة.

في الصغرة، عمّ الخبر في كان يخّير خبر الطابونة إلى تعلم أموّ بالسميد في الدار، عاليتي-پان (petit pain) المصنوع بالفارينتين البيضاء، يحكيانا: "خبز الدار كان خير، كانت أمّي تعملو بالزيت والسميد وتحظّ في العضم. موش كيف-كيف، قيمتو أحسن."

مبعد يضرب على يدو: "توا ما عادش! باي باي. الوقت تبدل. في ربعة ساعة تنجمّ تعمل 300 باقات! فرق كبير."

على بعد خمسة دقائق بالكارهبة من كوشة عمّ الخبر، نلقاوه حليمة، 57 سنة، إلى مازالت تحمي الطابونة في دارها وتبيّعها بش تعيش. تعرف حليمة إلى خبز الطابونة خير من خبز الكوشة. شاورتنا بيدتها عالطابونة: هذا حدّ ما يطيّشو كييفما يعملو مع الباقات. أما باقي كييف تنفكّر الپتي-پان (petit pain) أيام المكتب، عينيها تلمع. "كان بالفارينتين أمّا كنت ناكلو وكان بنين، خبز بنين ومعاه حلب سخون!"

ليوم، ما عادش يشربّيو الپتي-پان (petit pain) في المكاتب. برنامج "الغاء من أجل السلام" الأمريكي كان مبرمج لفتره مؤقتة وأهداف محددة. في وقت مألاوقات ساعد البرنامج في تفادى الثورة، أما غيابو ليوم خلّي إحساس أكبر بالحرمان. تحكيلنا حليمة: "تاوا ما عادش يعطي لا خبز لا حلب في المكتب، حتّى شي [...] حتّى الماء ما عادش يعطيوه."

كيف تهبط مالنهج إلى بييع فيه توفيق الخبر في الجبل الأحمر، تعرّض دار المرا إلى كانت تعطيه باقات في فطور الصباح في كنطيبة المكتب.

"فاطمة يرحمها كانت تحى التسعة متاع الصباح، تجيب معاهما الخبر والزبدة وما تابعو. معاهما شكلّطة وحلب بالشكولين، كانت طيارة، مش نرمال، عمّ توفيق، 62 سنة، وهو قاعد في كوشتو يتذكّر بعدما طفى الفور.

كانو يأكلو "پتي پان" (petit pain) هكّة صلّحي عمّ توفيق كيف سفّيت الخبر الصغير "بافات".

كان ماشي فيبالي بافات، لين فسّري الفرق. جبد عمّ توفيق بافات بالمرفع إلى وراء، وقالّ: "تاخو هادي، نقصّها وتعمل منها پتي-پان (petit pain)، كيفما الكسكروت [...] كانوا يحطّو فوقه زبدة وجبن. الأميركيون هوما إلى جابوه."

في وقت مألاوقات، من آخر الخمسينات حتّى الثمانينيات، الأميركيون هوما إلى كانوا يعطّيو الخبر للصغار في فطور الصباح. في الأصل، الباردة هادي كانت بسب فايض القمح إلى كان عندهم محلّياً: كانوا قمح بحكم قطاع الفلاح إلى وقع تصنيعه. المتّحدة الأميركيّة ينتجو برشا قمح بشريانها للفايض وتخزينه. هالمخزون الكبير كان بش يتسّبّ في موجة ضغط للتخفيف في سوم القمح، أما السياسيّين كانت عندهم فكرة ماخير لاستغلال هالفايض.

الأمر ما يخفّاش، ونجمّو نراوه بوضوح في تصريحات السياسيّين الأميركيّين، كيفما التصرّح إلى يقول: "كان نعرفو كيافاش نوظفوه بطريقة صحيحة، هالفايض ينجمّ يكون وسيلة أرجع من قنابل الهيدروجين بش نتصدّاو لتوسيع الشيوعية".

وقع تسويق سياسة المعونات الغذائيّة - المعروفة بـPL-480 و"الغاء من أجل السلام" - على أنها مبادرة إنسانية. في الواقع، هالسيّارات تحظّ بش يكون من وراها مقابل، كييفما نراوه مكتوب في وثيقة حكوميّة حول هالبرنامج: "الصغار إلى بش يعجّبهم الخبر والحلب واللشا وبقية الأغذية الأميركيّة، ينجمّو غدوة يوليوم مستهلّكين."

هذا كان جزء من حملة بروغندا جائّة من فوق وهابطة لوطي، "هذا إلى قالهولي ماكس عجل كييف قابيلتو وأول العام في تونس. ماكس هو باحث ما-بعد-الدكتوراه في جامعة فالينينجن الهولندية، مهتم بالقضايا الزراعية. الفارينتين البيضاء كانت تُعتبر باهية أمّا الشعير كان خايب؛ كان يتحكّل للصغار إلى الشعير 'علقة للحيوانات'. في السينين، الكسكي كأن غايب على كتب التّعذية. ومع منتصف الثمانينيات، حتّى حدّ في نفرة ما عاد يأكل الدرّ."

في شيرة دوز في الجنوب التونسي، كان الخبر يتعطى للصغار إلى في المكتب الكلّ. أما إلى ينعطي مع الخبر كان يفرق من صغير لمصغّر حسب العايلة إلى جايين منها. من ورشة التجارة متّاع إلى عالشارع، نجّار عمرو 64 يحكيانا: "نّفة زور أصناف" هكّة قال عمّ محمد الفقيه الشاذلي. "تلامذة الطبقة الوسطى كانوا يقدّوهم في طواول ويتعطّلهم خبز وزيت وساعات جبن. البقّة كانوا يأخذو ربعة حبزة وساعات حلب، ويتطّلب منهم يمشي على رواحهم."

من المستبعد تكون سياسة المعونات الغذائيّة PL-480 هي إلى حتّ المكاتب في تونس بش تغيّر بين التلامذة، لكن إمدادات القمح إلى كانت تجي لتونس ساعدت باش تحافظ على طبقة مالكي الأرضي الوسطى والكبير، في نفس الوقت تتّفق من حالة القلق إلى صabit المجتمع. بعد التحرّر ملاستمار الفرانساوي، اختارت الحكومة التونسية التفريط في المزارع الكبرى - إلى

APPRENDRE À AIMER LA BAGUETTE

Dans le quartier de Jbel Lahmar, juste en bas de la route où Taoufik Khedri vend aujourd’hui des baguettes, se trouve la maison d’une dame qui lui en servait à la cantine de son école pour le petit-déjeuner.

“Fatma, bénie soit-elle, elle venait le matin à neuf heures et apportait le pain, le beurre et tout ce qui va avec. Du chocolat et du lait chocolaté, c’était tayara, mish normal (i.e. incroyable)”, se souvient l’homme de 62 ans, assis dans sa boulangerie, les fours tout juste éteints.

C’étaient des “petits pains”, dit-il, me corrigeant après avoir employé le mot “baguette” pour décrire les pains que lui apportait Fatma.

Pourtant, ça ressemblait fortement à des baguettes. “Tu prends ça, tu le coupes et tu en fais un petit pain, comme un sandwich”, a-t-il expliqué en pointant du doigt la baguette blanche sur l’étagère derrière lui pour faire sa démonstration. “Ils mettent du beurre dessus, et du fromage. C’est les américains qui nous les apportaient”.

À une certaine période - de la fin des années 1950 jusqu’aux années 1980 - ce sont en effet les américains qui donnaient du pain aux enfants tunisiens pour le petit-déjeuner. Au départ, cette initiative résultait d’un excédent national de blé : à mesure que le secteur s’industrialisait, les agriculteurs américains en produisaient énormément. L’État maintenait les prix en achetant et en conservant les excédents. Conserver ces stocks aurait conduit à une pression à la baisse sur les prix, certains politiciens avaient de plus grandes ambitions pour le grain. Le discours était peu subtil, avec des déclarations politiques telles que : “Avec une bonne gestion, ces excédents peuvent devenir un moyen plus efficace que la bombe à hydrogène pour lutter contre la propagation du communisme”.

La politique d'aide alimentaire - connue sous les noms de PL-480 et de “Food for Peace (Nourriture pour la Paix) était présentée comme une aide humanitaire. Pourtant, comme le démontre un document officiel du programme, sa mise en application n'était pas sans l'attente de résultats mercantiles : “les enfants qui développent aujourd’hui un goût pour le pain, le lait, la farine de maïs et la nourriture américaine sont les clients potentiels de demain”.

“Cela faisait partie d'une campagne de propagande qui venait du haut vers le bas”, m'expliqua Max Ajl lorsqu'il séjournait à Tunis en début d'année. Max Ajl est un chercheur postdoctoral à l'Université de Wageningen aux Pays-Bas. Son travail gravite autour des questions de libération nationale, du développement postcolonial et de la réforme agraire. Le discours était simple : le blé tendre est bon ; l'orge mauvais - on disait aux enfants que l'orge était ‘de la nourriture pour animaux’. Le couscous ne figurait pas dans les manuels de nutrition des années 60. À partir du milieu des années 1980, à Nefza, plus personne ne mangeait de sorgho.

À Douz, une ville du sud de la Tunisie, tous les écoliers recevaient du pain, l'accompagnement quant à lui variait en fonction de la classe sociale. “Il y avait deux catégories”, me dit Mohamed Fekih Chedly, un menuisier de 64 ans, dans son

atelier situé sur l'artère principale de la ville. “Les étudiants de la classe moyenne recevaient du pain avec de l'huile et parfois du fromage, il y avait des tables pour eux. Quant à nous, on nous donnait un quart de khobza et parfois du lait, puis on nous demandait de partir”. Il est peu probable que la politique PL-480 ait donné l'instruction aux écoles tunisiennes de faire de la discrimination entre les élèves, mais l'envoi de blé à la Tunisie était un moyen de contenter la classe des propriétaires terriens de moyenne et grande taille, tout en évitant le malaise social. Au cours de la période qui a suivi l'indépendance de la République, le gouvernement tunisien a fait le choix de se désintéresser des grandes exploitations - dont certaines dépassaient les 10 000 hectares et étaient encore la propriété des Français- au lieu de redistribuer les terres, explique M. Ajl. En 1960, note-t-il à titre d'exemple, la Tunisie a reçu 72 000 tonnes de blé dans le cadre du programme PL-480.

“Le gouvernement tunisien doit faire un choix fondamental. Si vous ne souhaitez pas redistribuer les terres pour faire face à la population affamée”, explique Ajl. “Que faites-vous ? Vous ne pouvez pas simplement laisser les gens avoir faim parce que les affamés ont une certaine propension à perturber l'ordre social, ils [les membres du gouvernement tunisien] étaient très inquiets d'une potentielle révolution”.

Dans les années 1950 à l'âge de 18 ans, le père de Khedri immigré de Matmata, dans le sud du pays, vers Tunis à la recherche d'un travail. C'est dans le pain qu'il trouva, avant de retourner dans sa ville natale pour se marier. Sa femme, qui revint avec lui à Tunis, poursuivit la conception de pain traditionnel à la maison pendant qu'il installait sa boulangerie, vendant des baguettes aux flux de travailleurs qui débarquaient en ville et souhaitaient des repas sur le pouce.

Enfant, Khedri mangeait la tabouna traditionnelle de sa mère à la maison, elle était faite de farine de semoule, qu'il préférait au petit pain de farine de blé tendre. “Le pain à la maison était meilleur, ma mère le faisait avec de l'huile et elle y mettait des œufs, puis c'était avec de la semoule. C'est pas pareil, c'est qualité plus”, me dit-il. Puis il tape dans sa main: “C'est fini ! Bye bye. Les temps ont changé. En 15 minutes, vous pouvez faire 300 baguettes ! Il y a une énorme différence”.

À cinq minutes de route de la boulangerie de Khedri, Halima, 57 ans, fabrique toujours de la tabouna chez elle qu'elle vend pour gagner sa vie. Elle me fait remarquer que la tabouna est meilleure que le pain blanc, car personne ne la gaspille comme on le fait avec la baguette. Pourtant, quand elle repense au petit pain de l'école, ses yeux s'illuminent. “C'était avec de la farine mais je le mangeais et c'était savoureux, du pain savoureux et du lait chaud !”. Le petit pain a déserté les écoles. Le programme américain “Food for Peace” a été conçu comme un plan temporaire, avec ses objectifs. Il a permis d'éviter la révolution et aujourd'hui, son absence est perçue comme une privation supplémentaire. “Dorénavant, ils ne leur donnent ni lait ni pain à l'école, rien”, déplore Halima. “Ils ne leur offrent même pas d'eau”.



THE PEOPLE'S BAKERY:
A BAKERY SELLING
SUBSIDIZED BREAD IN
THE SOUTHERN REGION
OF KEBILI

THE POLITICS OF BREAD IN TUNISIA

A BRIEF TIMELINE



FRENCH OCCUPATION ENACTS "CADASTRE LAW"
Coming four years after the colonization of Tunisia, this law legalizes the registration of private land appropriation¹ to French settlers. This introduction comes as a blow to the collective ownership of land among local tribes and results in riots such as those in Thala in 1906² and Kebili in 1943.³

1885



1952

"FALLAGAS" PLAY STRATEGIC ROLE IN FIGHT AGAINST FRENCH
The armed liberation struggle against colonization kicks off in 1952 and is led by peasants called the Fallagas (farmers) who train and fight the French military in the western mountains of Tunisia. In 1955, these farmers force France to acknowledge Tunisia's interior independence.



MARCH 20 - TUNISIAN INDEPENDENCE

In the years following the foundation of the Republic, peasants continue to mark history by rioting and mobilizing against the central authority policies favoring other sectors (industry, tourism, etc) and agribusiness.

1956

1960

TUNISIA RECEIVES 72,000 TONS OF "FOOD FOR PEACE" WHEAT FROM US⁴

From the late 50s into the 80s, Tunisia accepts large amounts of surplus wheat from the US as one of the aid program's recipient "friendly developing nations" who demonstrate potential to become commercial markets for US agricultural products. Instead of re-distributing massive land plots from the colonial period to feed hungry Tunisians, the government makes the political choice to maintain social order by importing wheat. Researcher Max Ajl calls this US humanitarian program "a propaganda campaign" that had the effect of teaching children "white wheat is good...barley is food for animals."

1961

UGTT'S AHMED BEN SALAH TO "DECOLONIZE THE ECONOMY"⁵

Former leader of the Tunisian General Labour Union (UGTT), Ahmed Ben Salah is appointed to transform the post-colonial state's wayward economy. In the early 1960s, Ben Salah lays the foundation for a socialist experiment which forms cooperative units for agricultural production. He envisions that these agricultural reforms will help define a new society, "overcome the fragmentation of landholdings, rectify the deficiency of Tunisian agriculture, and underpin a new developmental equilibrium among the regions."



BEN SALAH AND COOPERATIVE EXPERIMENT "MADE TO FAIL"

After more than 10 years in government, the Minister of Planning and of Finance is pushed out of government and tried for "high treason." In his book "Le Maghreb Moderne," Samir Amin describes the cooperative experience as "a socialist means for capitalistic ends" because the Tunisian government had not adopted real agrarian reforms: the collectivisation of land was in favor of bourgeois families and left a major amount of trauma on small scale farmers.

1969

FIRST STATE-OWNED YEAST FACTORY OPENS IN BÉJA

Industrial yeast made from beet molasses, a by-product of the area's sugar production, facilitates an increase in domestic bread production.

ECONOMIC LIBERALISM, ENTRY INTO CAPITALISM⁶

The end of the social welfare experiment led by Ahmed Ben Salah aligns Tunisia with the model of a liberal Western economy and strengthens the authoritarian and repressive nature of the state. Hédi Nouira leaves his post at the Central Bank to become prime minister (PM). His policies neglect agricultural development and push many to move to the prioritized coastal cities (Tunis, Sfax, Sousse). His economic liberalism relies increasingly on private investment and especially benefits the middle classes, big land owners, and a new business sector. Later, it rests on the financial support of the World Bank (WB) and the IMF.



NEOLIBERALISM INTRODUCED⁷

New PM Mohamed Mzali's policies are based on a paternalistic discourse that urges everyone to work hard and to break away from traditions, which are seen as obstacles to development.

1978

"BOURGUIBA, YOU ARE GENEROUS, LEAVE THE BREAD AT 80 MILLIMES, WE ARE HUNGRY, AND THE BREAD IS 170 MILLIMES."



A MARKET IN DOUZ ERUPTS, IGNITING THE BREAD RIOTS⁸

The revolt is triggered by the destabilization of the Tunisian national economy and what the demonstrators argue is a violation of a tacit social contract. Lasting barely 10 days, the brutally-crushed riots leave 123 people dead and 1,500 injured (according to the League for Human Rights).

1983

THE TUNISIAN GOVERNMENT DOUBLES THE PRICE OF BREAD

The price of a 700-gram loaf of bread is increased from 80 millimes to 170 millimes, while the price of semolina used for couscous almost doubles and the price of flour more than doubles. These changes come after almost 15 years of stable bread prices.

1. Habib Ayeb & Ray Bush, Food Insecurity and Revolution in the Middle East and North Africa, 2019.
2. Hedi Timouri, Riots of Thala 1906, 1993.

3. Mohamed Marzougui, The Revolution of Mrazig 1943, 1979.
4. Layli Foroudi, "Learning to Love the Baguette," 2021
5. Yassine Nabli, "Ahmed Ben Salah and Tunisia's Cooperative Experiment," 2021

6. Leyla Dakhli, "The Fair Value of Bread," 2021
7. Same as above
8. Same as above

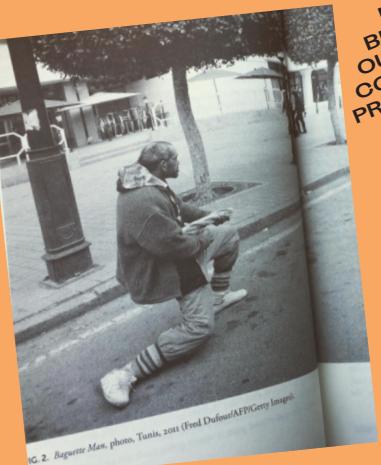
JANUARY 6 - BOURGUIBA CANCELS BREAD AND FLOUR PRICE HIKES⁹
The president gives the impression that PM Mzali had not been authorized to raise prices. He also justifies earlier price hikes by arguing that bread was so cheap people had been feeding it to cats**, echoing the World Bank's earlier analysis of wastage.

**Overall, far from being a country where bread was wasted, at the beginning of the 1980s, malnutrition was still predominant in Tunisia, with strong vitamin deficiencies. This comment reveals the yawning gap between the lived experience of the rich and the poor in Tunisia.

1984

BEN ALI APPOINTED STATE SECRETARY FOR NATIONAL SECURITY

Zine El Abidine Ben Ali's authoritarian political career can be traced to the State's response to the bread riots. This response foreshadows the kind of securitization and violence the Tunisian state enacts in order to implement neoliberal reforms over the protests of its citizens.¹⁰

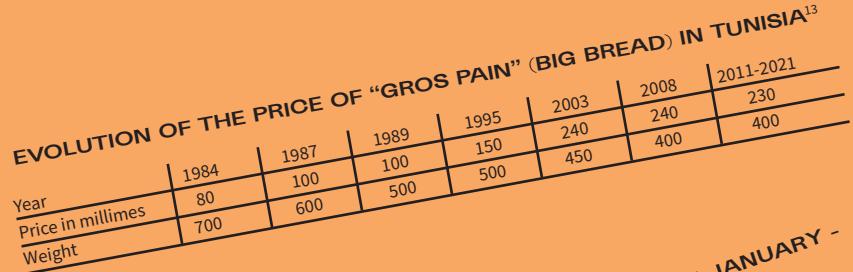
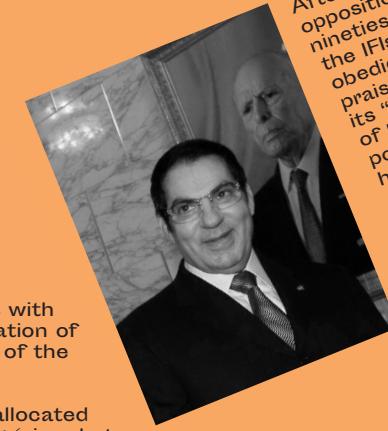


TUNISIA SIGNS TWO "STRUCTURAL ADJUSTMENT" LOANS
After the failure of the Britton Woods System in the 1972 oil crisis, the International Monetary Fund (IMF) and the World Bank (WB) adopt the Structural Adjustment Plans for the development of Third World countries. These plans are imposed in the form of loans with terms: privatization, liberalization of the economy, independence of the Central Bank, etc.

In Tunisia, the \$150 million allocated for agricultural restructuring (aimed at privatization) and industrial restructuring are aimed to improve land management but result in major asset losses for the poor. Many small farmers during this period are rendered landless and unemployed, contributing to urban migration, with the proportion of the population living in rural areas dropping by more than one third from 1970 to 2010.¹¹

1986

NOVEMBER 7 - BEN ALI CARRIES OUT PALACE COUP, ASSUMES PRESIDENCY



DECEMBER & JANUARY - REVOLUTION
After eradicating political opposition during the nineties, Ben Ali follows the IFIs terms so obediently that the WB praises the country as its "good pupil." Much of his privatization policies contribute to huge waves of rural exodus from the interior regions to the coast. This "neo-urbanized" block of unemployed youth constitutes the main forces of the revolution.¹⁴

AUGUST 12 - BEN ALI REDUCES BREAD WEIGHT¹²

Once again under economic pressure from the World Bank, the government increases the price of essential food items. The price of baguette increases from 70 to 80 millimes, and while the price of "big bread" remains the same, its standard weight is reduced by 100 grams. From this date on, Ben Ali proceeds to gradually increase the price of bread and decrease its weight in tandem. He is notorious for making these changes during the summer months when Tunisians are on holiday.

9. Tunisian Ministry of Commerce
10. Habib Ayeb, "Social and Political Geography of the Tunisian Revolution," 2011



JANUARY 3 - IMF & WB SEEK REDUCED PUBLIC EXPENDITURES, PROTESTS COMPARED TO BREAD RIOTS
After the IMF secretly returns to Tunisia in 2013 and imposes austerity reforms and further privatization policies, Tunisians start to feel a déjà vu of decades past.¹⁵

Exactly 34 years after Bourguiba imposed a nationwide lockdown to quell the Bread Riots, Tunisians take to the streets to protest Yusef Chahed's state budget and austerity measures (which increased the price of consumer goods, but not bread). Violent clashes, in which 800 people are arrested, raise concerns about a repeat of the 1980 Bread Riots.¹⁶

2018



JULY 16 - TDC CALLS FOR REPARATIONS FROM IMF & WB

The Truth and Dignity Commission concludes that the IMF and World Bank are "responsible" for "serious violations" of the "human, economic and social rights of Tunisian citizens." Asking for an apology, reparations, and debt cancellation, the memorandum accuses these institutions of having pushed the Tunisian government to freeze wages, reduce subsidies on basic consumer goods and freeze recruitment in civil service. These policies led to several social crises, including the bread revolt in '83 - '84, which resulted in serious human rights violations: death, injury, torture, rape and imprisonment following unfair trials.¹⁷

2019

FEBRUARY - THE IMF SECRETLY RETURNS TO TUNISIA

Leaked documents sent by IMF General Director Christine Lagarde to the Tunisian government of Hammadi Jebali details a loan of 2.7 billion Tunisian Dinars. The documents also reveal the terms of this loan, which impose austerity reforms and further privatization policies. The WB also calls for further liberalization in 2014 in their report entitled "The Unfinished Revolution."



JANUARY - PROTESTS ON REVOLUTION'S 10TH ANNIVERSARY
After more than a week of nationwide protests following a sudden lockdown imposed on the anniversary, security forces arrest over 1600 people, 600 of them children. One victim's aunt claims "[the police] took him in front of a grocery store with bread in his hands. They grabbed him and put him directly in the police van."¹⁸

2021

MAY - STUDY FINDS HALF OF TUNIS FAMILIES CAN'T AFFORD A DIGNIFIED LIFE¹⁹
"A Dignity Budget" for a family of four is set at 2420 dinars a month. Another report from October 2020 finds that 84 percent of Tunisian households make less than 1500 dinars per month, and only four percent have an average monthly income greater than 2500 dinars. At minimum wage, 40-hr work weeks bring in less than 400 dinars a month.

JUNE 17-20 - BAKERIES CONDUCT NATIONWIDE BREAD STRIKE²⁰
The National Chamber of Bakery Owners declares a 3-day strike, calls for the Ministry of Trade to address the illegal use of subsidized flour, to eradicate "anarchic bakeries," and to fix issues related to the supply of raw materials and lack of subsidized flour. One reason the strike is considered unsuccessful is the ongoing baking of Class C bakeries, who do not use subsidized flour and therefore continue to supply bread.

9. Same as previous
10. Fadil Aliriza, Perpetual Periphery: IFIs and the Reproduction of Tunisia's Economic Dependence, 2020
11. Same as above
12. Le Monde, "TUNISIE Hausse du prix du pain et de plusieurs autres produits," 1989

13. Tunisian Ministry of Commerce
14. Habib Ayeb, "Social and Political Geography of the Tunisian Revolution," 2011

15. Nawaat, "Deux documents confidentiels révèlent la sous-traitance de la politique économique de la Tunisie par la BM et le FMI," 2011
16. Amel al-Hilali, "Tunisians Fear Another Bread Revolution," 2018
17. Olfa Belhassine, "Tunisia's Truth Commission VS France, the IMF, and World Bank," 2019

18. Ghaya Ben Mbarek, "Families say Police Abused, Abducted Minors in Mass Sweeps as Protests Continue," 2021
19. Fadil Aliriza, "Half of Tunis Families Can't Afford a Dignified Life, Study Finds," 2021
20. Mohamed Kechiche, "Les Tunisiens pris de court : Trois jours sans pain subventionné !," 2021

سياسات الخبز في تونس

ملخص من عام 1980

1. "Habib BOURGUIBA" by Radio Express FM is licensed under CC BY-NC-ND 2.0
2. Bourguiba and JFK. "Habib BOURGUIBA" by Radio Express FM is licensed under CC BY-NC-ND 2.0
3. Ahmed Ben Salah and Bourguiba in a meeting in 1963. Wikimedia Commons
4. Tunisian Yeast Company STL, Facebook
5. Crowd of demonstrators in front of UGTT headquarters during January 26 events in Tunisia, Wikimedia Commons
6. Damage caused by bread riots published by La Presse in 1984. National Archives of Tunisia
7. "File:Zine El Abidine Ben Ali 2.jpg" by No mention is licensed under CC BY 2.0
8. Baguette Man. Fred Dufour/AFP/Getty Images
9. Protestors run away from tear gas during a demonstration against former Tunisian President Ben Ali in the center of Tunis, Jan. 18, 2011. "047" by Nasser Nouri is licensed under CC BY-NC-SA 2.0
10. Léa Djedziri illustration based on a photo of queer rights activist Rania Amdouni protesting with a baguette alongside Lina Ben Mhenni. Excerpt from SHIFT, a project of the Association Chouf (Tunis) and Hivos.

"التنقيص في [الدعم منع الدولة للخبز] [والى فيه ما ينقال الحقيقة] ينجم ينقص في الاستهلاك، عن طريق التناقض من بعض مظاهر الفساد وتطييش الخبر."

إجراءات تقشفية (وفيها زيادات في المواد الأولية أما مش في الخبر). صار مواجهات قوية في المظاهرات هادي وتقارب 800 واحد شدوهم ما دلّ العياد تناول يعاود يصبر ما صار في أحداد الخبر من 1980.

16 جويلية 2019، هيئة الحقيقة والكرامة تطالب بتعويضات من عند صندوق النقد الدولي والبنك الدولي

هيئة الحقيقة والكرامة تقول بعد ما درست ولو جت أنو صندوق النقد الدولي والبنك الدولي "مسؤولين على" انتهاكات خطيرة "لـ" فوق الكونية والاقتصادية والاجتماعية للمواطنين التونسيّة، وتطلب باعتماد رسمي وتعويض وإلغاء لدون تونس. التقرير بتهم الرور مؤسسات بأنهم درو الحكومة التونسية وجربوها تتمدد زيادات في الشهريّة وتنتقيص الدعم على المواد الأساسية وتجييد التوظيف في الوظيفة العموميّة. السياسات هادم تتج عليهم انتهاكات خطيرة لحقوق الإنسان: عباد موئي وجرجي وتعديب واعتصاب وعباد تحشّشات في الجبس بقاضيا ملقة ومحاكمات مش عادلة.

جانفي 2021، مظاهرات في الذكرى العاشرة للثورة

بعد أكثر مالجامعة مل مظاهرات في البلاد الكل بعد ما قررت الحكومة حضر تجوال مقاهي بمناسنة ذكري الثورة، البوليسية وفقو أكتر ما 1600 واحد منهم أكثر من 600 مصغير. عمت واحد ملي توقفوا قالـت "[البوليسية] شدوه قدام حانت عطار وفي ايديه خبزة. شدوه وحطوه طول في الباـقا".

ماي 2021، دراسة تقول إلى أكثر من نصف التونسيـة ما ينجموش يعيشـو حـيـة كـرـيمـة
ميرـانية "حـيـة كـرـيمـة" منـعـ عـاـيـلـةـ منـ 4 مـالـانـاسـ هيـ 2420 دـيـنـارـ فيـ الشـهـرـ. درـاسـةـ وـحدـةـ أخرىـ خـرـجـتـ فيـ شـهـرـ أـكتـوبـرـ 2020ـ تـقـولـ أنـوـ 80%ـ مـالـعـاـيـلـاتـ التـونـسـيـةـ يـنـجـمـوـشـ بـخـبـزـ أـكـثـرـ مـنـ 1500 دـيـنـارـ فيـ الشـهـرـ. الـشـهـرـ، وـ4%ـ أـكـهـوـ نـدـهـمـ شـهـرـيـةـ توـمـلـ لأـكـثـرـ مـنـ 2500 دـيـنـارـ فيـ الشـهـرـ، كـيـفـ نـخـسـوـ بـالـحدـ الأـدـنـيـ منـ الشـهـرـيـ لـيـ يـنـصـ عـلـيـ القـانـونـ، كـيـدـ وـاحـدـ يـحـدـمـ 40 سـاعـةـ فـيـ الـجـمـعـةـ يـخـلـصـ أـلـقـ منـ 400 دـيـنـارـ فيـ الشـهـرـ.

منـ 17 إـلـ 20 جـوانـ 2021، إـضـرابـ الـكـوـشـ فـيـ الـبـلـادـ الـكـلـ
الـغـرـفـةـ الـقـطـاعـيـةـ منـعـ الـفـارـيـةـ المـدـعـمـةـ بشـ تـحـمـيـلـ "الـكـوـشـ العـشـائـرـ"ـ وـبـشـ يـلـفـاـ حلـ الـاستـعـمـالـ الـغـيـرـ قـانـونـيـ مـنـعـ الـفـارـيـةـ المـدـعـمـةـ بشـ تـحـمـيـلـ الـفـارـيـةـ الـمـدـعـمـةـ وـجـهـةـ مـالـاسـبـ إـلـيـ خـلـاتـ الـمـشـاـكـلـ منـ التـرـوـيـدـ بـالـمـوـادـ الـأـوـلـيـةـ وـالـنـقـصـ فـيـ الـفـارـيـةـ الـمـدـعـمـةـ. إـلـاـ خـلـاتـ الـإـضـرابـ مـشـ نـاجـحـ هوـ أـنـوـ الـكـوـشـ مـالـصـنـفـ جـ ماـشـارـكـتـشـ فـيـ الـفـارـيـةـ الـمـدـعـمـةـ. الـفـارـيـةـ الـمـدـعـمـةـ وـالـيـ وـاـصـلـوـ يـحـدـمـ وـبـيـعـوـ فـيـ الـفـارـيـةـ الـمـدـعـمـةـ.

1987، تونس تسلح على زور قروض منع "تغييرات هيكلية"

بعد فشـلـ نـظـامـ بـرـيـتونـ وـوزـرـ وأـرـمـةـ النـفـطـ منـ 1972ـ صـدـوقـ النـقـدـ الـدـوليـ وـالـبـنـكـ الـدـوليـ صـادـقـوـ عـلـىـ خـلـطـ الـتـكـيـيفـ الـهـيـكـلـيـ مـنـعـ النـتـنـمـيـةـ فـيـ الـعـالـمـ الـثـالـثـ. الـخـلـطـ الـهـادـيـ وـقـعـ فـرـضـهاـ فـيـ شـكـلـ قـرـوـضـ مـشـروـطةـ خـصـوصـةـ، تـحرـيرـ الـاقـتصـادـ، اـسـتـقـالـ الـبـنـكـ الـمـركـزيـ، وـغـيـرـ.

فيـ تـونـسـ، الـ150ـ مـلـيـونـ دـيـنـارـ إـلـيـ تـحـصـصـ بشـ تـعـاوـدـوـ نـهـيـكـلـ الـقـطـاعـ الـفـلاـحيـ (ـوالـيـ كـانـتـ تـهدـيـ لـتـحـسـيـنـ إـدـارـةـ الـأـصـيـ، أـمـاـ تـهدـيـ لـخـصـوصـةـ الـقـطـاعـ وـتـعـاوـدـوـ نـهـيـكـلـ الـقـطـاعـ الـفـلاـحيـ، فـيـ تـنـجـيـمـ تـسـاـهـمـ فـيـ الـفـنـدـةـ الـهـادـيـ، فـيـ رـفـافـ وـالـلـيـ وـالـلـيـ زـادـ فـيـ النـزـوحـ الـرـيفـيـ، ماـ لـلـدـعـ السـكـانـ فـيـ الـمـنـاطـقـ الـرـيفـيـةـ الـفـلاـحيـ يـطـيـجـ بـأـكـثـرـ مـالـثـلـثـ بـيـنـ 1970ـ وـ2010ـ).

7 نوفمبر 1987، انقلاب بن علي ولا رئيس

تونـسـ إـلـاتـ رـوـجـهاـ مـرـدـةـ وـجـهـةـ أـخـرىـ تـحـضـنـ خـطـنـ اـقـتصـادـيـ مـالـبـنـكـ الـدـوليـ، ماـ خـلـ الـحـكـومـةـ تـرـيدـ سـومـ الـمـفـتوـحـاتـ الـعـادـيـةـ الـأـسـاسـيـةـ. سـومـ الـبـالـافـاتـ مـنـ 70ـ لـ 80ـ فـرـنـكـ، وـسـوقـ خـيـرـ الطـلـابـ قـعـدـ هوـ هوـ أـمـاـ مـيـرـانـوـ طـاخـ بـ 100ـ غـرامـ. مـالـتـرـيـجـ هـذـاـ، وـاـصـلـ بنـ عـلـىـ الـرـيـادـاتـ هـادـهـ فـيـ الصـيفـ وـقـتـ إـلـ تـونـسـيـةـ يـبـداـ فـيـ الـحـلـاءـ.

تطور سوم خبز الطليان في تونس

العام	الأسوم بالملليم	الميزان
2011/2021	2008	2003
230	240	150
400	400	500
		500
		600
		700

ديسمبر/جانفي 2011، الثورة

بعد ما قـضـيـ عـلـىـ مـعـارـضـةـ السـاسـيـةـ فـيـ التـسـعـيـنـاتـ، بنـ عـلـىـ قـدـمـ يـتـبعـ فـيـ قـرـاراتـ صـنـدـوقـ الـقـدـ

الـدـوليـ وـمـنـ كـثـرـ ماـ كـانـ مـاـطـيـ، الـبـنـكـ الـدـوليـ كـانـ يـعـتـرـ تـونـسـ "تـلـيـذـوـ النـجـيبـ". سـيـاسـاتـ

الـخـصـوصـةـ زـادـتـ فـيـ عـدـ أـمـواـجـ النـزـوحـ الـرـيفـيـ فـيـ الـمـنـاطـقـ الـدـاخـلـيـةـ الـمـدنـ السـاحـلـيـةـ. هـاـشـابـ

الـمـتـحـضـرـينـ الـجـدـدـ"ـ وـالـبـلـطـلـةـ كـانـوـ لـحـبـ إـلـ شـعلـ الـثـورـةـ (ـالـعـاـيـبـ، 2011ـ).

فيـريـ 2013، صـنـدـوقـ الـقـدـ الدوليـ يـرـجـعـ بـالـسـرـفـةـ لـتـونـسـ

دوـسيـاتـ مـسـرـبةـ بـعـدـهاـ الـمـدـيـرـ الـعـالـيـ الـعـامـةـ مـنـ صـنـدـوقـ الـقـدـ الدوليـ كـريـسـتنـ لـاقـارـدـ لـحـكـومـةـ حـمـاديـ

الـجـالـيـ فـيـهـاـ تـقـاـمـيلـ قـرـضـ جـديـدـ قـيمـتوـ 2.7ـ مـلـيـارـ دـيـنـارـ تـونـسـيـ، دـوـسيـاتـ فـيـ رـادـةـ الشـروـطـ

مـنـ قـرـضـ إـلـيـ مـنـ بـيـنـهـمـ إـجـراـتـ تـقـشـفـةـ جـديـدـ وـسـيـاسـاتـ خـصـوصـةـ. الـبـنـكـ الـدـوليـ زـادـ فـيـ

2014ـ قـالـ إـلـ لـازـ تـرـيدـوـ فـيـ تـرـيـرـ السـوقـ فـيـ التـقـرـيرـ مـتـاعـوـ "الـثـورـةـ إـلـيـ ماـ كـملـشـ".

3 جـانـفيـ 2018، صـنـدـوقـ الـقـدـ الدوليـ وـالـبـنـكـ الـدـوليـ يـجـبـ يـنـقـصـوـ فـيـ النـفـقـاتـ الـعـومـيـةـ،

تـونـسـ تـصـبـ عـلـىـ مـظـاهـرـ شـبـهـهـاـ بـعـدـهـاـ بـعـدـهـاـ

بعـدـ ماـ رـاجـعـ مـنـعـ صـنـدـوقـ الـقـدـ الدوليـ عـلـىـ تـرـنـشـ صـوـابـعـ لـتـونـسـ فـيـ 2013ـ وـفـرـضـ إـلـاـحـاتـ تـقـشـفـةـ

وـسـيـاسـاتـ خـصـصـةـ جـديـدـ، تـونـسـ حـسـوـ رـاـجـهـمـ بـعـدـهـاـ فـيـ نـفـسـ لـحـكـيـاـةـ إـلـيـ عـاـشـوـهـاـ سـيـنـيـنـ

إـلـيـ.

بعـدـ 34ـ سـنـةـ مـلـ يـوـرـثـيـةـ عملـ حـضـرـ تـجـولـ عـامـ فـيـ الـبـلـادـ بـشـ يـحـصـرـ مـظـاهـرـ الـحـبـزـ، تـونـسـ

يـعـاـدـوـ يـخـرـجـوـ لـلـشـارـعـ بـشـ يـتـظـاهـرـوـ ضـ قـانـونـ الـمـالـيـةـ مـنـعـ كـوـهـةـ يـوـسـفـ الشـاهـدـ وـمـاـ فـيـهـ

سياسات الخبز في تونس

ملخص من عام 1980

1883، الحكومة التونسية تضاعف سوم الخبز

سـومـ الـخـبـزـ مـنـعـ 700ـ غـرامـ طـاخـ مـنـ 80ـ فـرـنـكـ إـلـ 170ـ فـرـنـكـ. سـومـ الـسـمـيدـ إـلـيـ نـسـتـعـمـلـهـ فيـ الـكـسـكـسـ طـاخـ تـقـيـبـاـ تـونـسـ، سـومـ الـفـارـيـتـةـ أـكـثـرـ مـالـمـرـبـتـنـ. التـغـيـرـاتـ هـادـيـ جـاتـ بـعـدـ أـكـثـرـ مـنـ

خـسـطـاـشـ سـنـةـ وـالـسـوـاـمـ هـيـ هـيـ. هـيـ

28 ديسمبر 1983، شـلتـ فـيـ دـورـ بـدـاتـ مـظـاهـرـ الـخـبـزـ

الـثـورـةـ هـادـيـ شـعلـهاـ زـعـزـعـةـ استـقـرـارـ الـاقـتصـادـ الـوـطـنـيـ الـتـونـسـيـ الـتـوـنـسـيـةـ وـتـسـجـيلـهاـ. الـتـغـيـرـاتـ دـامـتـ بـدـوشـ 10ـ أيامـ وـوـجهـهاـ فـمـ

رـهـيـبـ حـلـ وـرـاهـ 123ـ مـيـتـ وـاـكـثـرـ مـنـ 1500ـ جـرـبـ حـسـبـ رـابـطـ الـدـافـعـ عـنـ حـقـوقـ الـأـنـسـانـ.

6 جـانـفيـ 1984، بـوـرـقـبـةـ بـلـيـ الـزـيـادـةـ فـيـ سـومـ الـخـبـزـ وـالـفـارـيـتـةـ

الـرـئـيـسـ لـمـعـ لـلـمـرـالـيـ قـرـرـ وـجـدـوـ فـيـ الـرـيـادـةـ مـنـ غـيرـ ماـ يـعـطـيـهـ بـوـرـقـبـةـ الـحـقـ.

فـيـ الـرـيـادـةـ آـنـوـ مـنـ كـثـرـ ماـ يـعـطـيـهـ بـوـرـقـبـةـ الـحـقـ.

**** 1984، عـلـىـ بـلـيـ الـدـوـلـيـ مـالـفـاسـدـ وـتـطـيـشـ الـخـبـزـ**

عـلـىـ بـلـيـ الـدـوـلـيـ مـالـفـاسـدـ وـتـطـيـشـ الـخـبـزـ. الـمـظـاهـرـاتـ هـادـهـ تـنـجـمـ يـنـقـصـ فـيـ الـفـارـيـتـةـ، وـتـحـرـكـوـ ضـ سـيـاسـاتـ السـلـطـةـ الـمـرـكـبـةـ إـلـيـ الـصـنـاعـيـ (ـالـصـنـاعـةـ)، وـالـصـنـاعـاتـ الـرـاعـيـهـ وـمـاـ فـيـهـ.

1984، بن علي يتـعـينـ وزـرـ دـولـيـ لـشـؤـونـ الـأـمـنـ الـوـطـنـيـ

عـرـوقـ الـاـسـتـيـادـ إـلـيـ مـيـرـ حـكـمـ زـيـنـ الـعـابـدـيـ وـفـيـ وـقـوـيـ الـسـيـاسـيـ مـغـرـوسـ فـيـ رـدـ الـدـوـلـةـ عـلـىـ

مـظـاهـرـ الـخـبـزـ. الـرـهـدـ هـذـهـ أـنـدرـ بـعـدـ عـلـيـ الـعـلـيـ وـدـوـلـةـ تـونـسـ بـشـ تـحـتـاجـ فـيـ الـفـنـدـةـ هـادـهـ

الـإـلـاـحـاتـ فـيـ الـفـنـدـةـ الـفـلاـحيـ. بـرـشـةـ فـلـاحـةـ صـغـارـ الـفـنـدـةـ هـادـهـ

الـإـلـاـحـاتـ فـيـ الـفـنـدـةـ الـفـلاـحيـ. بـرـشـةـ فـلـاحـةـ صـغـارـ الـفـنـدـةـ هـادـهـ

الـإـلـاـحـاتـ فـيـ الـفـنـدـةـ الـفـلاـحيـ. بـرـشـةـ فـلـاحـةـ صـغـارـ الـفـنـدـةـ هـادـهـ

الـإـلـاـحـاتـ فـيـ الـفـنـدـةـ الـفـلاـحيـ. بـرـشـةـ فـلـاحـةـ صـغـارـ الـفـنـدـةـ هـادـهـ

الـإـلـاـحـات

LA POLITIQUE DU PAIN EN TUNISIE UNE BRÈVE CHRONOLOGIE

1885 - L'occupant français promulgue la "loi du cadastre"

Intervenant quatre ans après la colonisation de la Tunisie, cette loi légalise les appropriations de terres privées par les colons français. Son introduction porte un coup à la propriété collective des terres et entraîne des émeutes chez les tribus locales, comme celles de Thala en 1906 et de Kebili en 1943.

1952 - Les "Fallagas" jouent un rôle stratégique dans la lutte contre les Français

La lutte armée de libération débute en 1952. Elle est menée par des paysans appelés les Fallagas (fermiers) qui s'entraînent et combattent l'armée française dans les montagnes occidentales de la Tunisie. En 1955, ces paysans obligent la France à reconnaître l'indépendance intérieure de la Tunisie.

20 mars 1956 - Indépendance de la Tunisie

Dans les années qui suivent la fondation de la République, les paysans continuent de marquer l'histoire par des émeutes et des mobilisations contre les politiques du pouvoir central favorisant d'autres secteurs (industrie, tourisme, etc.) et l'agrobusiness.

1960 - La Tunisie reçoit 72.000 tonnes de blé des États-Unis dans le cadre du programme "Nourriture pour la paix"

De la fin des années 1950 aux années 1980, la Tunisie reçoit de grandes quantités de blé excédentaire envoyées par les États-Unis, en sa qualité de "pays ami en développement". La Tunisie est bénéficiaire du programme d'aide, ayant démontré son potentiel à devenir un marché commercial pour les exportations agricoles américaines. Au lieu de redistribuer les immenses parcelles de terre de la période coloniale pour nourrir les Tunisiens affamés, le gouvernement fait le choix politique de maintenir l'ordre social en important du blé. Le chercheur Max Ajl qualifie ce programme humanitaire américain de "campagne de propagande" qui a eu pour effet d'enseigner aux enfants "le blé blanc est bon, l'orge est de la nourriture pour les animaux".

1961 - Ahmed Ben Salah, de l'UGTT, veut "décoloniser l'économie"

Ancien dirigeant de l'Union Générale Tunisienne du Travail (UGTT), Ahmed Ben Salah est désigné pour transformer l'économie dévoyée de l'État postcolonial. Au début des années 1960, Ben Salah pose les bases d'une expérience socialiste consistant à créer des unions coopératives pour la production agricole. Il envisage que les réformes agricoles aideront à définir une nouvelle société, "à surmonter le morcellement des propriétés foncières, à corriger la déficience de l'agriculture tunisienne et à soutenir un nouvel équilibre de développement entre les régions".

1969 - Ouverture de la première usine publique de levure à Béja

La levure industrielle fabriquée à partir de mélasse de betterave, un sous-produit de la production de sucre de la région, facilite l'augmentation de la production nationale de pain.

1969 - Ben Salah et l'expérience coopérative "faite pour échouer"

Après plus de 10 ans au gouvernement, le ministre du Plan et des Finances est évincé du gouvernement et jugé pour "hautre trahison". Dans son livre "Le Maghreb Moderne", Samir Amin décrit l'expérience coopérative comme "un moyen socialiste à des fins capitalistes" car le gouvernement tunisien n'avait pas adopté de véritables réformes agraires : la collectivisation des terres était en faveur des familles bourgeoises et laissa un énorme traumatisme aux petits agriculteurs.

1972 - Libéralisme économique, entrée dans le capitalisme

La fin de l'expérience de protection sociale menée par Ahmed Ben Salah aligne la Tunisie sur le modèle de l'économie libérale occidentale et renforce le caractère autoritaire et répressif de l'État. Hédi Nouira quitte son poste à la Banque centrale pour devenir Premier ministre. Sa politique néglige le développement de l'agriculture et pousse de nombreuses personnes à se déplacer vers les villes côtières prioritaires (Tunis, Sfax, Sousse). Son libéralisme économique repose de plus en plus sur l'investissement privé et a surtout profité aux classes moyennes, aux grands propriétaires terriens et à un nouveau secteur commercial. Plus tard, il s'appuie sur le soutien financier de la Banque mondiale (BM) et du FMI.

Janvier 1978 - Grève générale massive

Après plus de 30 ans de partenariat entre le parti destourien et le syndicat des travailleurs, c'est la première fois que l'UGTT est écartée du pouvoir. Cela permet au peuple de disposer d'un pouvoir syndicaliste pour soutenir sa lutte contre le pouvoir, qui s'éloigne de plus en plus des besoins et des revendications populaires.

1981 - Introduction du néolibéralisme

La politique du nouveau Premier ministre Mohamed Mzali repose sur un discours paternaliste qui incite chacun à travailler dur et à se défaire des traditions, considérées comme des obstacles au développement.

1982 - La Banque mondiale s'attaque aux subventions pour le pain en Tunisie

Dans son examen du plan de développement de la Tunisie (couvrant la période 1982-1986), la Banque mondiale note que "la réduction [des subventions actuelles

au pain] (pour laquelle de solides arguments pourraient être avancés) pourrait réduire sensiblement la consommation - en partie en éliminant certains gaspillages actuels de pain".

1983 - Le gouvernement tunisien double le prix du pain

Le prix d'un pain plat de 700 grammes passe de 80 millimes à 170 millimes, tandis que le prix de la semoule utilisée pour le couscous double presque et que le prix de la farine, lui, fait plus que doubler. Ces changements interviennent après près de 15 ans de stabilité des prix du pain.

28 décembre 1983 - Un marché à Douz entre en éruption, déclenchant les émeutes du pain

La révolte est déclenchée par la déstabilisation de l'économie nationale tunisienne et par ce que les manifestants considèrent comme la violation d'un contrat social tacite. D'une durée d'à peine 10 jours, les émeutes brutales font 123 morts et 1.500 blessés (selon la Ligue des droits de l'homme).

6 janvier 1984 - Bourguiba annule la hausse des prix du pain et de la farine

Le président donne l'impression que le Premier ministre Mzali n'avait pas été autorisé à procéder à une augmentation des prix. Il justifie également les hausses de prix précédentes en affirmant que le pain était si bon marché que les gens l'avaient donné aux chats**, reprenant ainsi l'analyse du gaspillage faite précédemment par la Banque mondiale.

**Dans l'ensemble, loin d'être un pays où le pain est gaspillé, au début des années 1980, la malnutrition était encore prédominante en Tunisie, avec de fortes carences en vitamines. Cette remarque révèle le grand écart entre la vie des populations riches et pauvres en Tunisie.

1984 - Ben Ali est nommé secrétaire d'État à la sécurité nationale

La carrière politique autoritaire de Zine El Abidine Ben Ali trouve son origine dans la réponse de l'État aux émeutes du pain. Cette réponse préfigure le type de sécurisation et de violence que l'État tunisien devra mettre en œuvre pour appliquer les réformes néolibérales malgré les protestations de ses citoyens.

1986 - 1987, la Tunisie signe deux prêts "d'ajustement structurel"

Après l'échec des accords de Bretton Woods lors de la crise pétrolière de 1972, le Fonds monétaire international (FMI) et la Banque mondiale (BM) adoptent les plans d'ajustement structurel pour le développement des pays du tiers monde. Ces plans sont imposés sous forme de prêts assortis de conditions : privatisation, libéralisation de l'économie, indépendance de la Banque centrale, etc.

En Tunisie, les 150 millions de dollars alloués à la restructuration agricole (visant la privatisation) et industrielle ont pour but d'améliorer la gestion des terres, mais entraînent des pertes d'actifs importantes pour les plus pauvres. Pendant cette période, de nombreux petits agriculteurs se retrouvent sans terre et sans emploi, ce qui contribue à l'exode urbain, la proportion de la population vivant en milieu rural ayant diminué de plus d'un tiers entre 1970 et 2010.

7 novembre 1987 - Ben Ali effectue un coup d'État au palais et prend la présidence

12 août 1989 - Ben Ali diminue le poids de son pain

Une fois de plus sous la pression économique de la Banque mondiale, le gouvernement augmente le prix des produits alimentaires essentiels. Le prix de la baguette passe de 70 à 80 millimes, et si le prix du "gros pain" reste le même, son poids standard est réduit de 100 grammes. À partir de cette date, Ben Ali augmente progressivement le prix du pain en diminuant son poids. Il est connu pour effectuer ces changements pendant les mois d'été, lorsque les Tunisiens sont en vacances.

Évolution du prix du "Gros Pain" en Tunisie

Année	1984	1987	1989	1995	2003	2008	2011-2021
Prix en millimes	80	100	100	150	240	240	230
Poids	700	600	500	500	450	400	400

Décembre - Janvier 2011 - Révolution

Après avoir éradiqué l'opposition politique dans les années 90, Ben Ali suit les conditions des IFI avec une telle docilité que la Banque mondiale qualifie le pays de "bon élève". La plupart de ses politiques de privatisation contribuent à d'énormes vagues d'exode rural, depuis les régions intérieures vers la côte. Ce bloc "néo-urbanisé" de jeunes chômeurs constitue les principales forces de la révolution.

Février 2013 - Le FMI revient secrètement en Tunisie

Des documents fuités envoyés par la directrice générale du FMI Christine Lagarde au gouvernement tunisien de Hamadi Jebali détaillent un prêt de 2,7 milliards de dinars tunisiens. Les documents révèlent également les conditions de ce prêt, qui imposent des réformes d'austérité et de nouvelles politiques de privatisation. La BM appelle également à une plus grande libéralisation en 2014 dans son rapport intitulé "La révolution inachevée".

3 janvier 2018 - Le FMI et la BM cherchent à réduire les dépenses publiques, les protestations sont comparées aux émeutes du pain

Après le retour secret du FMI en Tunisie en 2013 et l'imposition de réformes d'austérité et de nouvelles politiques de privatisation, les Tunisiens commencent à ressentir un sentiment de déjà-vu, une forte ressemblance avec la situation des décennies passées. 34 ans après que Bourguiba a imposé un confinement national pour réprimer les émeutes du pain, les Tunisiens descendent dans la rue pour protester contre le budget de l'État et les mesures d'austérité de Youcef Chahed (qui ont conduit à augmenter le prix des biens de consommation, mais pas celui du pain). De violents affrontements, au cours desquels 800 personnes sont arrêtées, font craindre une répétition des émeutes du pain de 1980.

16 juillet 2019 - La CDT demande des réparations au FMI et à la BM

L'Instance Vérité et Dignité conclut que le FMI et la Banque mondiale sont "responsables" de "graves violations" des "droits humains, économiques et sociaux des citoyens tunisiens". Demandant des excuses, des réparations et l'annulation de la dette, le mémorandum accuse ces institutions d'avoir poussé le gouvernement tunisien à geler les salaires, à réduire les prêts pour les biens de consommation de base et à geler les recrutements dans la fonction publique. Ces politiques ont mené à plusieurs crises sociales, dont la révolte du pain en 1983 - 1984, qui a entraîné de graves violations des droits de l'homme : décès, blessures, tortures, viols et emprisonnements suite à des procès non-équitables.

Janvier 2021, Manifestations pour le 10e anniversaire de la révolution

Après plus d'une semaine de manifestations dans tout le pays, déclenchées suite à l'annonce soudaine d'un confinement général, les forces de sécurité arrêtent plus de 1.600 personnes, dont 600 enfants. La tante d'une des victimes affirme que "[la police] l'a arrêté devant une épicerie avec du pain dans les mains. Ils l'ont attrapé et l'ont mis directement dans le fourgon de police".

Mai 2021 - Une étude révèle que la moitié des familles tunisiennes ne peuvent pas se permettre une vie dans des conditions dignes

"Un budget de dignité" pour une famille de quatre personnes est fixé à 2.420 dinars par mois. Un autre rapport datant d'octobre 2020 révèle que 84 % des ménages tunisiens gagnent moins de 1.500 dinars par mois, et que seuls 4 % ont un revenu mensuel moyen supérieur à 2.500 dinars. Au salaire minimum, les semaines de 40 heures de travail rapportent moins de 400 dinars par mois.

17-20 juin 2021 - Les boulangeries mènent une grève du pain à l'échelle nationale

La Chambre nationale des propriétaires de boulangeries déclare une grève de trois jours, demande au ministère du Commerce de s'attaquer à l'utilisation illégale de farine subventionnée, éradiquer les "boulangeries anarchiques" et de régler les problèmes liés à l'approvisionnement en matières premières et au manque de farine subventionnée. L'une des raisons pour lesquelles la grève est considérée comme un échec est la poursuite de la production des boulangeries de classe C, qui n'utilisent pas de farine subventionnée et continuent donc à fournir du pain.

Photographer Jawher Ouni returned to his hometown of Sidi Bouzid in 2019 to take intimate photos of a part of Tunisia that is often misinterpreted - or rather, singularly interpreted through a political lens. Ouni's work is focused on the beautiful honesty of daily life in rural Sidi Bouzid, and his characters are people he knows and loves: his cousins, friends, his uncles. "I wanted to pay hommage to these people that I've known forever," he told me. "What I want to take in these photos is this environment of liberty, beauty, and simplicity."

Here, his aunt makes tabouna in a traditional oven. The flame dances up towards a milky sky, and his aunt furrows her brow in concentration as she prods a piece of dough with a stick. I have eaten this tabouna a thousand times, and each time I look at this photo, my mouth waters in anticipation. I'm left wondering - after the shutter clicked, who ate this bread?

Le photographe Jawher Ouni est retourné dans sa ville natale de Sidi Bouzid en 2019 pour y prendre des photos intimes d'une Tunisie trop souvent mal interprétée- ou plutôt, singulièrement interprétée à travers un objectif politique. Le travail d'Ouni se concentre sur la vie quotidienne dans ce que son honnêteté a de plus beau. Il photographie la zone rurale de Sidi Bouzid, et ses objets sont les personnes qu'il connaît et qu'il aime : ses cousins, ses amis, ses oncles. "Je voulais rendre hommage à ces gens que je connais depuis toujours", m'a-t-il dit. "Ce que je veux retranscrire dans ces photos, c'est cet environnement de liberté, de beauté et de simplicité".

Ici, sa tante prépare de la tabouna dans un four traditionnel. La flamme danse vers un ciel laiteux, pendant qu'elle fronce les sourcils en se concentrant tandis qu'elle pousse un morceau de pâte avec un bâton. J'ai mangé cette tabouna des milliers de fois, et chaque fois que je regarde cette photo, j'en ai l'eau à la bouche. Je me demande - après le clic de l'obturateur, qui a mangé ce pain ?

جوهر العوني مصور فوتوغرافي رجع لمسقط راسو سidi بوزيد في 2019 وخذل تصوير حاصة وشخصية متعددة من تونس دينما نقدموه ونغيره ولو بطريقة مش صحيحة ولا بالآخرى دينما نقدموه ونغيره ولو من عدسة سياسية ميغة، خدمة جوهر وتصاوره مركرة غالباً على العيشة تتبع كل يوم وما في أصالتها وصدقها من جمال. يركز جوهر في تصاوره على منطقة الفلاحية متعدة بوزيد وعالعابد إلى يعترف لهم وبحبهم: أولاد عموم، مصانع، عمومات، حبّيت نشيد ونكتب على روض هالعابد إلى معاهدهم من صوري. إلى نحب نعيده في التصوير متاعي هي هالبيئة متعدة الحرية والجمال والبساطة.

في تصويره نشوّفو عمّتو تصر في الخبز في طابونة تقليدية. نار الطابونة طالعة تمبل لسماء بيضاء، وعمّتو فارقة حوااجبها ومركرة وهي تنز في حبّة بعاصها. "كليت حبّة الطابونة هاديكة ألق مرّة وكل مرّة نعاود نشوّف هالتصويره يفتحي تسيل. ساعات تحاول تتفكر، زعمة بعدّما حفظت التصوير شكون إلى كلا الطابونة؟



NOTRE PAIN

Quand je suis arrivé en Tunisie au début des années 80, dans une région agricole située en plein cœur du pays, j'avais la sensation de me retrouver dans le village de mon enfance du nord de la Suisse. Dans notre village paysan, le pain, et la nourriture en général, étaient omniprésents. Les livres scolaires, ceux de la bibliothèque, les paraboles religieuses... chaque récit était imprégné de témoignages et d'histoires autour du partage du pain, dans la joie comme dans la souffrance.

Le matin, les mères du Sahel tunisien, Jamel et Touza, sortaient les graines d'orge et de blé pour les trier et les moudre avec la meule de pierre manuelle. Le tamis se faisait en fonction du besoin, pour le pain ou le couscous. Le four, la tabouna, était dans la cour et à ses côtés il y avait toujours un petit tas de bois pour l'allumer.

Blé et orge étaient récoltés, battus et conservés dans une petite chambre avec toutes les autres denrées. Les pois chiches, les fèves, l'huile d'olive, la *Kadid* (viande séchée), les tomates séchées, les olives et les légumes en salaison... Chaque saison offrait son lot de produits que nous conservions dans le garde-manger. Cela m'émerveillait. Chez moi, nous devions nous dépêcher de remplir la réserve de nourriture pour préparer le long hiver enneigé et glacial qui nous attendait.

Tout me rappelait mon enfance, et pourtant tout était différent.

Dans ma région de la vallée du Rhin St. Galloise, depuis les années 1950 jusqu'à aujourd'hui, nous cultivons le maïs. La semoule et la farine de blé étaient quant à elles une sorte de luxe importé.

Devant le magasin du seul épicer du coin, des grands sacs de semoule, de farine et de gruaux d'avoine patientaient à l'entrée. Pour la petite fille que j'étais, ces denrées venaient forcément de très loin, puisque leur culture ne se faisait pas chez moi et qu'elles coûtaient cher.

Pour le maïs c'était différent. Enfants, nous participions à la mise en terre de la semence, regardions sortir les petites tiges vertes, observions comment les épis se formaient, comment le champ devenait pour nous, petites créatures, une véritable forêt. Puis arrivait le temps de la récolte. Les hommes coupaien les longues tiges avec leur fauille, pendant que les femmes et les enfants les ramassaient pour en faire des gerbes. Dans la joie, nous courrions après le chariot tiré par un cheval afin de le charger du maïs fraîchement récolté, qui, une fois dans la grange, serait suspendu pour sécher.

Puis, la saison venait où les familles se relayait dans les granges pour libérer le maïs de leur maison, en chantant à l'harmonica et en partageant des histoires -

خبرنا
اليومي

كيف جبّ إلتونس في الْخَمَيْنَاتِ فِي مَنْطَقَةِ دَاخْلِيَّةٍ فَلَاحِيَّةٍ، دَهْشَتْ قَدَّاشِ
الْبَلَاصَةَ تَشَبَّهُ بِالْقَرِيبَةِ الْفَلَاحِيَّةِ إِلَيْ تَرَبَّتْ فِيهَا فِي شَمَالِ سُوِيْسَرَا. فِي دَشْرَتِي، الْخَبِزِ
وَالْمَالَكَةِ بِصَفَّةِ عَامَةٍ، حَاجَةٌ فَيْنَ مَا تَدُورُ تَلَافِهَا، فِي كِتَابِ الْقِرَاءَةِ، فِي الْكِتَابِ الْمُوجَدِينِ
فِي الْمَكْتَبَةِ الْعُومُومِيَّةِ، فِي الْتَّصَارُورِ وَالْقَصْصِ مَنْعِ الْإِنْجِيلِ، فِي كُلِّ حَكَائِيَّةِ تَلَاقِ شَهَادَاتِ
وَقَصَصِ عَالَخِبَرِ ... فِي الْفَرَحِ وَلَا فَالَّسْوَ.

فِي الصَّفَرِ، الْأَمْهَاتِ فِي السَّاحِلِ التُّونْسِيِّ، مِنْ مَنْطَقَةِ جَمَالٍ وَطَوْرَةٍ، يَخْرُجُونَ
الْعَمَّةَ مِنْ قَمَّ وَشَعْرٍ، وَيَنْتَهِيُوهُمْ وَبِرْتَهُوْهُمْ فِي الرَّحِيْمِ الْحَجَرِ التَّقَلِيْبِيَّةِ. مِنْ بَعْدِ
يَغْرِبُوا عَلَى قَدِّ ما يَسْتَحْقُوا مَا بَيْنَ أَلَيْ بَشِّ يَتَعْجَنُ وَيَتَخَبَّرُ وَمَا بَيْنَ أَلَيْ بَشِّ يَتَعَمَّدُ
كَسْكَسِيًّا.

الْطَّابُونَةِ، الْفَوْرِ أَلَيْ يَظْبَيُو فِي الْخَبِزِ، تَلَاقَاهُ الْبَرَّةِ فِي الْوَسْطِيَّةِ، فَيْنَ دِيمَا تَلَاقَاهُ
طَرْفِ حَطْبِ بَاشِ يَجْمِيُو بِيَهِ الْطَّابُونَةِ.

الْقَمَّ وَالشَّعْرِ يَتَجَمَّعُو وَيَنْسِبِطُو وَيَتَخَرِّزُ فِي بَيْتِ صَغِيرَةِ مَعْ بَقِيَّةِ الْمَوْنَةِ
كَيْفِ الْحَمَصِ وَالْفَوْلِ وَالْفَوْلِ وَرِبَتِ الْرِّيَّوْتَةِ وَالْقَدِيدِ وَالْطَّامَاطِهِ الشَّايِهِ وَالْرِّيَّوْنِ وَالْخَضْرَةِ لَمَّا
كَلَّ وَقْتُ وَكُلَّ وَالْحَاجَةِ إِلَيْ تَتَحَرَّ فِي بَيْتِ الْمَوْنَةِ.

الْحَاجَةِ إِلَيْ تَهَرِّنِي هُنَّ أَلَوْ عَلَى طَولِ الْعَامِ مِنْ الصِّفَيِّ لِلْخَرِيفِ ثَمَّ حَصَادِ
وَجَمْعِ، فِي حِينِ أَلَوْ فِي بِلَادِيِّ، كَتَأْ مُجَرِّبِينَ نَحْرِبُو بَشِّ نَعْبِرُو مُونَتَنَ قَبْلِ مَا يُصَدِّمُ
عَلَيْنَا الشَّتَّاءَ، الطَّوْلِيْنَ بَثَلُجُو وَبِرْدُو.

كُلُّ شَيْيَ كَانَ يَذَكَّرُنِي بِصَفَرِي وَيَقِنُ الْوَقْتِ كُلُّ شَيْيَ مُتَبَدِّلٌ عَلَيْا. فِي الْمَنْطَقَةِ إِلَيْ تَوَلَّتْ فِيهَا، فِي وَادِيِ الرَّاينِ، فِي سَانتِ قَافَالْوَ، فِي الْخَمَيْنَاتِ
وَحَتَّى لَيَوْمَنَا هَذَا، تَرَزَّعُو الْقَطَانِيَّةِ، لَبَّقَ أَخْرِيَّ، الْقَمَّ وَالشَّعْرِ كَانَوْ بِالسَّيْبَرِ لِيَهِنَّا حَاجَاتِ
مَعْ تَدْخُنِ نَشَريَّوْهُو بِالْغَالِيِّ مَالَلَّرِيَّةِ. فِي الْعَطَارِ الْوَهِيدِ إِلَيْ كَانَ عَنَا، تَلَاقَاهُ مَدِيلُ الْمَحَلِّ
شَكَابِرِ سَمِيدِ وَفَارِبِيَّةِ وَشَوْفَانِ كَبَارِ، فِي مَكْيِّ، كَيْفِ كَنْتُ طَفَلَةَ مَغَيِّرَةِ، الْحَاجَاتِ هَادِمِ
كَانَوْ يَتَهَرِّبُو يَاهِيَّنِي مِنْ بَعْدِ يَاسِ، بَمَا كَنْتَنَشِ تَشَوْفَهُمْ يَتَرَزَّعُو عَنَّا وَرِيدِ
لَازْمَنَشِ فَلُوسِ بَشِّ نَشَريَّوْهُمْ.

بِالسَّيْبَرِ الْقَطَانِيَّةِ، كَتَأْ حَتَّى وَاحِدَنَ صَغَارِ شَارِكِو فِي رِزْعَهَا وَنَحْضُورُ عَلَى الْبَرَاعِمِ
كَيْفِ تَرْجُحَ مَالَرَصِّ وَتَكَبِّرِ، وَنَشَوْفُو كَيْفَيَّا السَّبِوْلَةِ تَكَوُنِ، وَكِبَافِشِ الْأَرْضِ تَكَسِّيِ
بِالْقَطَانِيَّةِ وَنَوْلِيِّ كَيْفِ الْعَابَةِ حَتَّى نَوْلِيَّا نَظَهَرُو صَغَارِ قَادَاهَا، كَيْفِ يَجِيِّ وَقْتِ الْحَصَادِ،
الرَّجَالِ يَقْصُو الْقَطَانِيَّةِ بِالْمَنْجَلِ وَرَوَاهِمِ الْمَنْجَلِ وَصَغَارِ يَمْعَوْهُمْ وَبِرْتَهُوْهُمْ. وَمَنْ
بَعْدِ تَلَاقَاهُ الصَّغَارِ الْكَلِّ نَنْجَارَاوِ فَرَحَانِيَّنِ وَرَالْكَرِيْطَةِ الْمَعَيِّيَّةِ بِالْقَطَانِيَّةِ إِلَيْ حِيجِ فِيهَا
حَصَانِ. كَيْفِ نَخَطَلُو الْمَخْرِنِ، تَنْتَلَعُ بِالْمَخْرِنِ، تَنْتَلَعُ رِبَطَاتِ الْقَطَانِيَّةِ وَتَنْتَلَعُ بَشِّ نَشِيَّبِ.

وَمَنْ بَعْدِ يَجِيِّ وَقْتِ إِلَيْ كَلِّ عَابَةِ بَالْغَنِّ وَالْأَجْوِيِّ، صَوْتِ لَارْمُونِيَّكَا إِلَيْ يَهَزِ عَرْوَشِ الْقَلْبِ وَلِحَكَائِيَّاتِ
الْعَثُودِ. لِيَالِي تَنَتَّعَهَا هَكَّةِ بَالْغَنِّ وَالْأَجْوِيِّ، صَوْتِ لَارْمُونِيَّكَا إِلَيْ يَهَزِ عَرْوَشِ الْقَلْبِ وَلِحَكَائِيَّاتِ
وَمَا فِيهَا مِنْ أَسْرَارِ وَأَعْلَارِ. كَيْفِ نَرْجُو فِي الْلَّيْلِ الْأَمْكَرِ، تَلَاقَاهُ الصَّغَارِ الْكَلِّ شَادِينِ
مَكْبِشِينِ فِي زُوبِ أَمَاتَنَا حَايِفِينِ لَا عَيْنَةَ تَهَرِّجَتْ مِنْ وَرَاهِنَهَا.

عَبَادِيَّ الْقَطَانِيَّةِ يَزِيدُو يَقِنُو بَشِّيَّوْهُ، مِنْ بَعْدِ يَنْتَدَعَوْهُ عَالِمَكِيَّتَهُ بَشِّ يَنْظِبِيُو
مَنْهُمْ كَعَبِ الْقَطَانِيَّةِ وَمَنْ بَعْدِ يَمْشِيَّوْهُ لِلْمَطَاهِنَةِ فِنْ يَتَرَحَّوْهُ وَيَرْجِعُونَلَهُنَّا الغَيْرَةِ تَتَغَرِّبِ
نَعْلَوْهُنَّا فَارِبِيَّةِ وَسَمِيدِ وَبِقَصَّةِ الْفَصَلَةِ تَتَحَضَّرُ السَّعِيِّ، السَّمِيدِ نَسْتَعْمِلُوهُ بَشِّ يَنْظِبِيُو
الْبَولَنَتِ وَالْفَارِبِيَّةِ الْخَبِرِ.

تَلَاقَاهُنَا بَسْتَانَوْ بِالْدَقِيقَةِ وَالْدَرْجِ أَوْلَ خَبَزَاتِ يَحْضُورُهُمْ جَادَتْنَا مَالَمَّاِ.
أَيَامِ قَبْلِ مَا يَحْضُرُو الْعَجِينِ، يَحْظُو فَارِبِيَّةِ الْقَمَّ فِي شَقَّالَةِ لَوْجِ بَشِّ تَخْرُمُ نَهَارِ
الْخَبِرِ يَأْخُذُو قَارَنِ لَوْجِ وَيَحْكَلُو فِيهِ الْمَهِيرَةِ مَعْ شَوْبَيَّةِ فَارِبِيَّةِ قَعْمِ مَالَخَارِجِ وَفَارِيَّتَنِ
مَعْ الْقَطَانِيَّةِ. يَقْعُدُو جَادَتْنَا عَلَى رِكَابِهِمْ كَلِّ وَحدَةِ فِي شَيْرَةِ مَالَقَارَنِ وَبِبَدَادِيِّ عِرَكَو
فِي الْعَجِيْبَةِ لَمَدَّ أَقْلَ شَوْبَيَّةِ مَدَّ كَلِّ وَحدَةِ تَهَرِّهِ هَكَّ العَجِيْبَةِ وَتَرْمِيَّهَا بَكِلِّ
قَوْتَهَا شَسِيرَةِ الْمَرَا إِلَيْ مَقَابِلَتَهَا.

نَهَارِ الْخَبِرِ، وَقْتِ إِلَيْ نَمْشِيَّوْهُ لِلْمَكْتَبِ، نَخَالِيَّوْهُ الْقَارَانِ مَغْطَى بِقَمَاشِ بَشِّ الْخَبِرِ
يَفْشِيُو وَبَنِدا الْكَارِ حَاجَيَّةِ فِي الْفَوْرِ. كَيْفِ نَرْجُو فِيْهِ بَحْرَةِ وَمَنْ بَعْدِ انْفَوْهُ فِي طَرَقِ مَا سَحَوْنَ
يَفْقُرُ، نَقْسِمُو بَيْنَانَا عَلَى خَمْسَةِ وَالْبَاقِيِّ يَتَعَطَّلُ وَيَتَحَكَّمُ فِي خَاطِرِ مَا يَلْزَمَشِ
كَلِّ نَحْضُورُ الْخَبِرِ كَانَ مَرَّةً بِرَكَةِ الْشَّهَرِ وَخَاصَّةً فِي الصَّيْفِ عَلَى خَاطِرِ مَا يَلْزَمَشِ
نَسْتَعْمِلُوهُ بَاسِرِ حَطَبِ، بَمَا كَانَوْ فِي أَشْتَأْ الْفَوْرِ بِطَبِيعَتِنَوْ نَسْتَعْمِلُوهُ بَشِّ نَسْكَنُو الدَّارِ.
الْخَبِرِ عَنَّا حَاجَيَّةَ قَوْسَيَّةِ، مَا يَلْزَمَشِ نَطِيشَوْهُ مُنْهَنْ تَقْنُوفَةِ، فِي أَخْرِ الْشَّهَرِ،
يَبِدَ الْخَبِرِ يَاسِسِ حَجَرَةِ تَلَاقَاهُنَا نَكْسَرُو فِيهِ بَحْرَةِ وَمَنْ بَعْدِ انْفَوْهُ فِي طَرَقِ مَا سَحَوْنَ
وَلَا طَرَقِ مَلِبِ سَخَوْنَ. آخرَ الْشَّهَرِ نَاكِلُو الْخَبِرِ مُنْهَنْ غَلَقَهُ وَشَوْبَيَّةِ حَلَقَهُ وَشَوْبَيَّةِ جِنْ مَرْحِيِّ كَانَ فَمَا وَتَنَطَّلَوْ
يَتَحَقَّرُ فِي الْفَوْرِ، أَيُّ رَادَّةِ كَانَتْ أَتَيَّبِ بَيْهِ نَوْعَ مَالَقَانَوْ بِالْتَّفَاعِلِ. هَكَّةِ كَانَ بِلَرِمَنَا
نَسْتَبِطُو مَكَانَةَ بَخِيزَنَا الْمَقْدَسِ، مَا يَلْزَمَشِ اِنْضِيَّعَهُ حَتَّى فَتَنَاهَةَ مَنْ هَالَعَنَّا إِلَيْ
نَصْعُونَهَا بِعَرَقِ جَيْبِنَا.

QUOTIDIEN

Our
Daily
Bread

réelles et surnaturelles. En rentrant tard dans la nuit, on s'accrochait solidement aux jupes de ma mère, de peur qu'un revenant ne sorte de derrière un buisson.

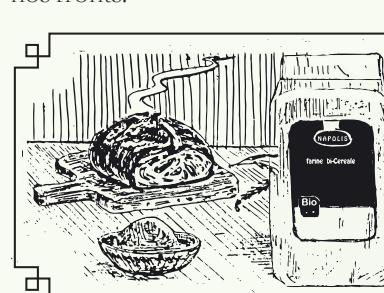
Les épis de maïs devaient encore sécher avant de partir pour l'égrenouse puis le moulin, d'où ils arrivaient directement à la maison, transformés en semoule, en farine et en restes conditionnés pour les animaux. La semoule servirait pour la polenta et la farine pour le pain.

Nous attendions la première fournée avec impatience. C'est toujours nos grands-parents maternels qui la préparaient, le processus prenait plusieurs jours. Avant de fabriquer la pâte, la farine de blé était placée dans un grand bol en bois pour fermenter, puis, elle serait mélangée dans une grande bassine avec le levain, de la farine de « blé importé » et notre farine de maïs. A genoux, chacun d'un côté de la bassine, ils pétrissaient la pâte pendant au moins quarante minutes. A tour de rôle, ils la soulevaient et la lançaient avec toute leur force vers leur partenaire pour la travailler.

Le jour du pain, quand nous partions à l'école, la bassine était couverte d'un linge pour laisser la pâte lever pendant que le feu crépitait dans le four. En rentrant, nous avions droit à un pain à partager pour 5. Le reste était soigneusement conservé dans la réserve, car il n'était préparé qu'une seule fois par mois, afin d'économiser le bois servant à allumer le four.

Le pain était sacré, on ne devait en gaspiller aucune miette. Vers la fin du mois, quand il devenait dur comme de la pierre, on devait le briser avec un caillou et le laisser ramollir dans de l'eau ou du lait chaud.

On le mangeait comme ça, des fois notre mère en tapissait le fond d'un plat, y ajoutait une couche de légumes qu'elle garnissait avec des petits morceaux de lard et un peu de fromage râpé, s'il y en avait, et mettait le plat à gratiner au four. Elle préparait aussi une sorte de gâteau de pommes, elle garnissait le fond d'un plat de tranches qu'elle saupoudrait de petits morceaux de beurre avant de l'enfourner pour gratiner. Il fallait être créatif pour inventer des mets à base de ce pain sacré, obtenu à la sueur de nos fronts.



ENTREPRISE FAMILIALE CENTRÉE
SUR L'HOMME ET LA TERRE,
SPÉCIALISÉE DANS LES CÉRÉALES
ISSUES DE L'AGRICULTURE
BIOLOGIQUE EN TUNISIE.

نابولي
NAPOLIS
NATURE, SAVEURS ET TRADITIONS

When I arrived in Central Eastern Tunisia at the beginning of the 80s, I found, with great astonishment, the peasant village of my childhood. One feature of my village was that ideas about bread were omnipresent. In school books, at home, or in the parables of the bible, every story was impregnated with testimonies about sharing bread, in joy or in suffering.

In the morning, mothers Jamel and Touza took out the seeds, barley, and wheat to sort and grind with the manual millstone. The sifting was done according to their needs for bread and couscous. The tabouna oven witnessed this sorting from the corner of the courtyard, always accompanied by a small pile of wood to heat it.

The wheat and barley were initially threshed and stored in a small room with all the foodstuffs, such as chickpeas, beans, olive oil, *Kadid* (dried meat), dried tomatoes, olives, and fermented vegetables... Each season offered foods to add to the reserves. What amazed me was that there were harvests all year round, while at home we had to hurry to fill the food reserve for the long, icy winter.

Everything reminded me of my childhood and yet everything was so different.

In my home region, the St. Welsh Rhine Valley, in the 1950s and still to this day, we grew corn. Semolina and wheat flour were a kind of imported luxury. At the only grocery store in the area, there were big bags of semolina, flour, and oatmeal at the entrance. As a little girl, I would think about all these commodities coming from very far away, since I did not see them being cultivated in our close environment.

</

GRAINES DE NIGELLE ET DE FENOUIL

Je suis arrivée au Canada en 1991 avec mes deux enfants. Dans ma valise, j'avais apporté un couscoussier, deux casseroles, une grande et une petite, six cuillères, six fourchettes, six couteaux, et c'est tout. Je devais repartir de zéro. Tu pouvais oublier qui tu étais là-bas. En Tunisie, je travaillais dans une banque, mais c'était impossible de retrouver un poste similaire. Pour moi, il fallait recommencer tout en bas de l'échelle.

Du coup, j'ai tout fait. Je gardais des enfants, je faisais la vaisselle dans un restaurant, j'ai même repris mes études avant de travailler chez un dentiste. Et tout ça avec deux enfants, pour qui je devais préparer les repas à la maison. Parfois je me demande comment j'ai fait.

Pour beaucoup de mes amies tunisiennes et moi qui venions d'arriver, une des premières problématiques à laquelle nous étions confrontées était d'avoir du pain. Toutes les recettes que je savais cuisiner comprenaient du pain: molokhia, marqet jilbana (ragoût de petits pois), gnawia (ragoût de gombos), slata mechouia (salade grillée), tout ça, c'était avec du pain.

بسbas
و
سيروج

جيت لكتدا عام 1991 مع ولادي الرّوز. في فليجتي جيت معابا مقفل وكسكاس، روز طناجر، وحدة كبيرة ووحدة صغيرة، 6 مغارف، ماكلة، 6 فرات، 6 سكاكن، وهز يدك مالّطبق. كيف جيت حادة أصلًا في مخي إلّي لازمني تعاود بنبني مالّصرف.

غادي، لازمك ننسى إشكون كنت وشنية بنبيت. في تونس، كنت تخدم في بانكة، أما كيف جيت هوني كان معي برشة بش ما نقولوش مستحيل نافق خدمة كيفها. تجبرت تعاود وبندا من حتّي شي. هذاكه علاش خدمت كلّ شي. تنهيّت بالصغار، غسلت ماعون في مطعم، وصلت حتّى رجعت نقراء، ومن بعد ددمت عند طبيب سنّين وبالطبّيعة، على خاطر صغاري كنت لاهية بالماكلة في الدار. ساعات نقدع نتفكر ونقدع باهنة كيفاش نجمت تعمل هذا الكلّ. بالنسبة لي وبالتسبة إلى إبرة صحياتي تواسبه مشاو يعنيشو في الكندا، أول مشكلة عرضتنا هي الخبر، الماكولات الكل إلّي نعرف نطبيهم لازمهم خبر: ملوخية، مرقة جلبانة، قنافية، سلاطة مشوية، ماكلاتي الكالها بالخبر.

NIGELLA AND
FENNEL
SEEDS

I arrived in Canada in 1991 with my two children. In my suitcase, I brought a couscous pot, two pans (one large and one small), six spoons, six forks, six knives, and that was it. I knew I had to start from scratch.

You had to forget who you were back home. In Tunisia, I worked in a bank, but it was impossible to find a similar job here. I had to start again at the bottom of the ladder. So I did it all. I nannied, washed dishes in a restaurant, and even went back to school and worked at a dentist's. And then I had to feed two kids at home. Sometimes I wonder how I managed.

For me and many of my Tunisian girlfriends who had just arrived, one of the first problems we faced was the issue of bread. All the recipes I knew how to cook included bread: molokhia, marqet jilbana (pea stew), gnawia (artichoke stew), slata mechouia (grilled salad), all of those dishes are eaten with bread.







كيف خلطة هونى في كبيبك، مالقيتش حاجة تشبه الخبر
متاعنا. في الحوات ما يبيعو كان الخبر ليبيع مقصوص طروف (Pain de mie)
نمة شوية حوات طلين منع جبن وفانتو، أما كلهم بعاد
عليها وزيد الباقات يبيعوا فيها غالية ياس، تقرير 3 دولارات.
كيف يقول حاجتنا بالخبر تزيد فيه، هداكة علاش كنت
تشري الفارينة وتحجن خبز وحدي، تحجن الخبر يمكن مرتبين في
الجمعة، نعمل كمية باهية وتحط في الكنجيلاتور، هكة تعلمت نعمل
الخبر.

كنت ناخذ الوصفات من توانسة آخرين وتغير فيها وندخل
فيها كيف مانجب، صغار يحبوا لمطبقة كيف نمشيو لتونس، ياخوا
وليت نعملهم كسكروتات مطبقة، نعمل زاده لملاوي والقرصون حاطر
جدهم اطيبلهم القرصون بالسميد في الصباح.

برى يا زمان وايجا يا زمان، ولبت نعمل الخبر كان بالسيت
والأحد. أما كيف نطيب ملوخية، ما نعملها كان بالخبر العربي إلى كانت
تجنو معانى.

معانى هاذى (أم بابا) كانت تعيش في تربة البي (في المدينة
في تونس)، تنفكها ديمما في وسط الدار، تعجن في الخبر، تعملو مدور
عربى وإلا ساعات مربع ولا مظفورة، كنا دايرين بيهما والخبر عننا كيف
اللعن، نصنفو فورمات جدد، ومنها تعلمت نعمل الخبر المظفورة.

Quand je suis arrivée ici au Québec, le pain, il n'y en avait pas vraiment... Dans les supermarchés ils ne vendaient que du pain de mie blanc tranché, il y avait quelques pâtisseries italiennes, mais elles étaient toutes loin de chez moi, et leurs baguettes étaient très chères, genre 3 dollars.

Le besoin de pain était réel. Donc ce que je faisais, c'est que j'achetais la farine puis je faisais mon propre pain. Je le faisais presque deux fois par semaine, des grosses fournées que je congelaient. C'est comme ça que j'ai appris à faire du pain.

Je prenais des recettes d'autres Tunisiens et je les ajustais à ma façon. Les enfants aimait les *mtabgas* quand ils allaient en Tunisie, donc je faisais des sandwichs *mtabga*. Je faisais aussi du *mlawi* (galettes à la semoule feuilletées), et des *qrus* (galettes de pain) parce que leur grand-mère paternelle en préparait avec de la semoule le matin.

Je ne préparais le pain que durant les weekends. Et quand je cuisinais la *molokhia*, c'était toujours avec la recette de pain traditionnel de ma grand-mère paternelle.

Ma grand-mère habitait à Tourbet El Bey (dans la médina). Je me rappelle d'elle, toujours au milieu de la maison. Elle faisait *khobz mdawr* (pain rond) sur lequel elle dessinait un carré avec la lame de son couteau. Avec elle, faire du pain était un jeu. On fabriquait des formes différentes, notamment du pain torsadé.

When I arrived here in Quebec, bread was not really available. In the supermarkets they only sold sliced white bread. There were a few Italian pastry shops, but they were all far from my house, and their baguettes were very expensive, like 3 dollars.

The need for bread was real. So what I did was I bought flour and made my own bread. I would do big batches twice a week and freeze the extra.

I would get recipes from other Tunisians and adjust them to my own taste. The kids loved *mtabga* (galette filled with a spicy sauce) when they went to Tunisia so I made *mtabga* sandwiches. I made *mlawi* (layered flatbread) too and I made *qrus* (thick flatbreads) because their paternal grandmother would always make *qrus* with semolina in the morning.

Over time, I began to only make bread on the weekends. However, when I cook *molokhia*, I always have to make the traditional bread like my paternal grandmother did.

My grandmother lived in Tourbet el Bey (in the Medina of Tunis). I remember how she was always in the interior courtyard of the house. She used to make *khobz mdawr* (round bread) into which she would draw a square with a blade. With her we'd play with bread, so we'd make shapes, not only braids twists.





Quand j'étais petite, nous amenions le pain de ma grand-mère à la boulangerie communale. L'odeur quand tu vas chercher du pain, c'était incroyable. Elle émiettait des bouts de pain dans son café qu'elle me donnait ensuite. Jamais tu n'oublies ces choses, surtout l'odeur.

Dans mon jardin, j'ai un olivier, un cerisier, un figuier, des piments, des fraises, de l'ail, du thym, de la menthe, un jasmin... Tout ça, c'est venu avec le temps. Plus jeune, ce n'était pas une priorité, mais arrive toujours ce moment où tu ressens le besoin d'un retour aux sources. J'ai trop de travail aujourd'hui pour m'occuper de tout ça, mais j'aime manger. Quand je serai à la retraite, je voudrais avoir du temps pour m'occuper de tout ça. *Les odeurs de mon jardin et de ma cuisine me transportent. Pourquoi j'ai du jasmin dans la maison ? Pourquoi je mets des graines de nigelles et de fenouil dans tous mes pains ?* Parce que dès que j'en sens l'odeur, je m'évade.

Je suis très bien ici, vivre au Canada m'a permis de m'épanouir, mais la nostalgie pour mon pays est toujours présente. En tout cas, chez nous, le pain et l'huile d'olive sont toujours sur la table.

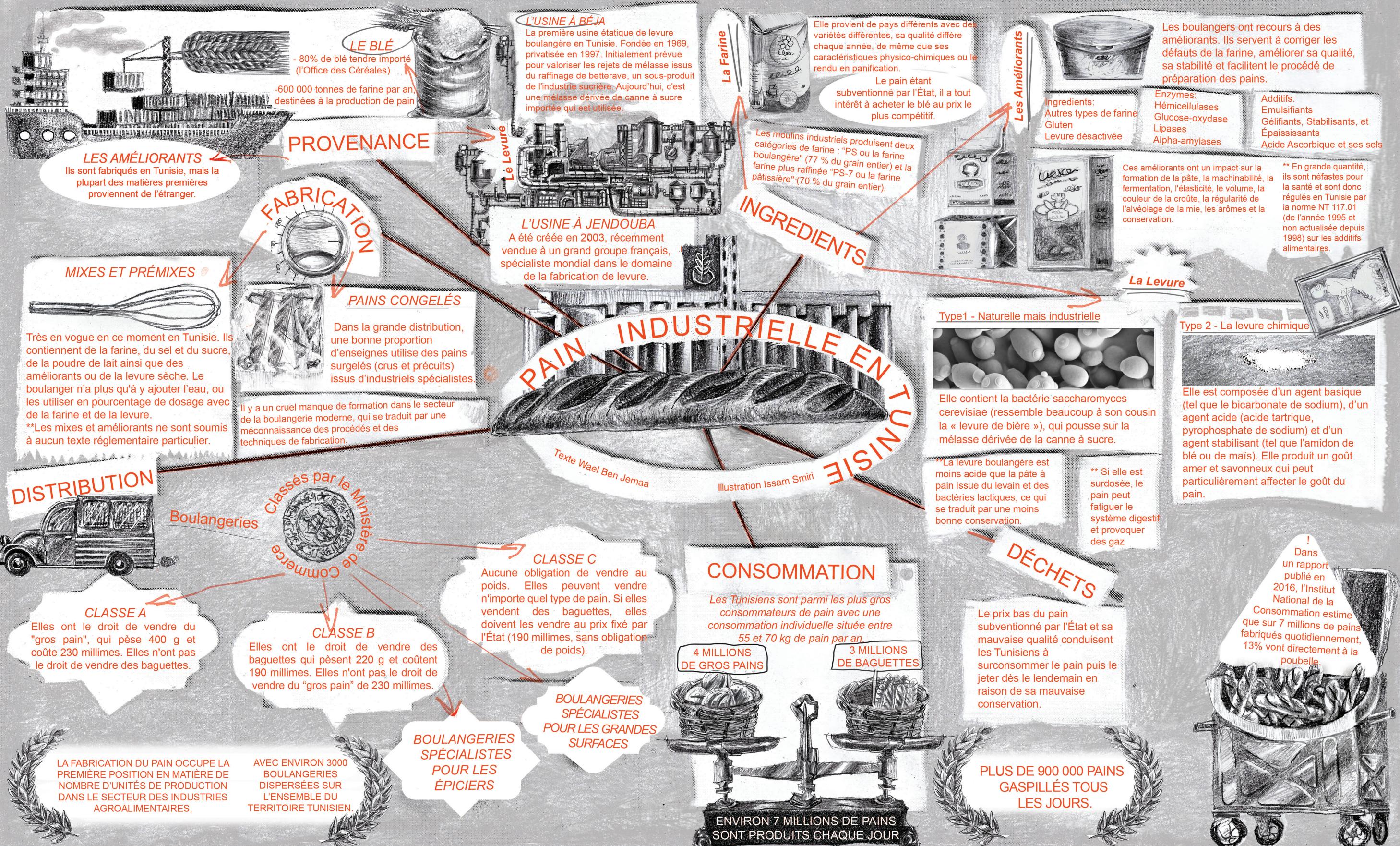
When I was little, I used to bring my grandmother's bread to the communal bakery; the smell when you go to get the bread, it was incredible. I still have it in my mind. She would also dunk bits of bread in her coffee and give them to me. You never forget these things, especially the scents.

In my garden, I have an olive tree, a cherry tree, a fig tree, hot peppers, strawberries, garlic, thyme, mint, jasmine... All of this came with time. I wasn't this way when I was younger, but eventually you're called back to your roots. *The smells I get from my garden and my kitchen transport me. Why do I have jasmine in the house? Why do I put nigella and fennel seeds in all of my breads?* Because as soon as I smell them, I escape.

I am very happy here. Living in Canada has allowed me to blossom, but the nostalgia for my country is still there. In any case, at home, bread and olive oil are always on the table.

كيف كنت صغيرة، تبعتي أمي نشرى الخبز الماكوشا بش نهزو
لهماني. ربيحة الكوشة ريبة ما كيفهاش، عمري ما انجم ننساها. نهر
الخنزير العماني، تقصوا طرقو صغار وتحظوا في القهوة وتعطيلهايل.
ال حاجات هاذوما عمرك ما تنجم تنساهم، وحامة روايجهم لينبرية.
في جينتي، عندي زيتنونة، وحب الملوك، وكرمة، وفلفل حار،
وفراولة، وزنوم، واكليل، ونعناع، وياسمينة ... هادم الكل جا و بعد وقت
طويل، ما كنتش هكة في مغري، أما بجي وقت، تكب، وتولى نحس الي
حاجدلة بش ترجع للمنبع، للجدور منتعلا. الروابع إلي نشمهم في
الجنينة وفي الماكلاة إلي نطيبيها يسافرو بيا بعد. علاش كل ما
نطيب خبر نفوحو بالبسناس وحدة لحلوة؟ على خاطر كيف انشم
ريحتهم نسرخ.
هونى عايشة مليح أما ربيحة بلادي تقد ديمما في قلبي.
حاسيلو، الخبز وزيت الزيتونة عمره ما يغيبي على طاولتنا.

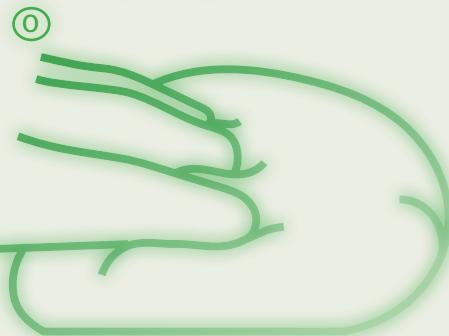




A CONTEMPLATIVE RECIPE FOR A NO-KNEAD SOURDOUGH

Recipe:

Before getting started



Feed your sourdough starter

The day before you plan to bake, take starter out of fridge and feed it with wholegrain organic flours and filtered water: mix 10% old starter with 90% flour/water mix. (for example, 10 g starter + 90 g flour + 90 g water)

Mix the dough

For one loaf, mix together 600 g of wheat flour, 400 mL/g of filtered water, 180g of fully ripened starter and 12g of salt until everything is homogeneous. You can play around with the composition of the flour. Add seeds, nuts, or any other special ingredients (dry ingredients may take moisture from the dough).

Let it rest

Leave the dough to grow on its own. No kneading. Cover the dough with a lid for about 7-8h at 20°C. Check periodically until the dough has roughly doubled. It should feel elastic and moderately sticky. (The warmer the environment, the faster the dough ferments. You can slow down fermentation by placing the dough in the fridge.)

Contemplation prompt:

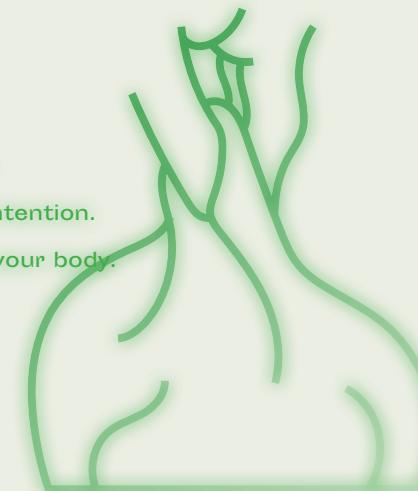
- ◊ Take a few seconds to let your intentions for baking become clear.
- ◊ Become aware of expectations.
- ◊ Notice your breath: is it shallow?
- ◊ Take a couple of deep breaths.
- ◊ Inhale, visualize your baking intention.
- ◊ Exhale, release expectations. Inhale, intention.
- ◊ Exhale, release. Give a little shake to your body.

①

- ◊ Wake up your starter gently.
- ◊ Smell it.
- ◊ Touch it, maybe taste it!
- ◊ Maybe it has a name already? Say it out loud.
- ◊ Ask it how it is doing, and listen to the answer in your body. Ask it to partner in baking a beautiful bread

③

- ◊ Your starter should now be fully alive and bubbling.
- ◊ Use the vibrancy of this image to visualize the fermentation process, bacteria and yeasts consuming carbohydrates and alchemizing them into bubbles of carbon dioxide, and producing lactic acid.
- ◊ Smell it and tune into this potent energy rising.



Shape

Take the dough out of the bowl and stretch it gently so you can fold it on itself, twice. Let it rest for 5 min. Shape it into a "boule" (round loaf) or into a "bâtarde" (oval shape). Be gentle with the dough and try to create tension on the outer skin of the loaf.

④

Let it rest

Let your dough rest again. Place the dough binding side down (*la clé*) on parchment paper. If in a hurry or if the fermentation is already well underway, 20-30 min is enough. Otherwise let the loaf rise another 10-20% of its volume over 1h30-2h. Test with a very gentle finger poke: the dough should mostly spring back, leaving a little mark. Too tense, the dough needs more time. Too soft, it needs immediate baking!

Bake

Preheat a dutch oven (or any sturdy baking dish with a lid) in the oven at max temperature (250°C) for 20 minutes. Carefully lay your loaf with the baking paper into the pot. Cover and return to the oven for 22 minutes at 250°C. Then, remove the lid, put the temperature down to 200°C, and bake for another 22 minutes. Carefully take the bread out and knock the bottom of your loaf to check that it is properly baked; it should sound hollow. If this soundcheck is negative, continue to bake and check periodically.

One last bit of patience

Put the baked bread on a grid to let it cool down and sweat ("le ressauage") for at least one hour. The baking is still going on inside!

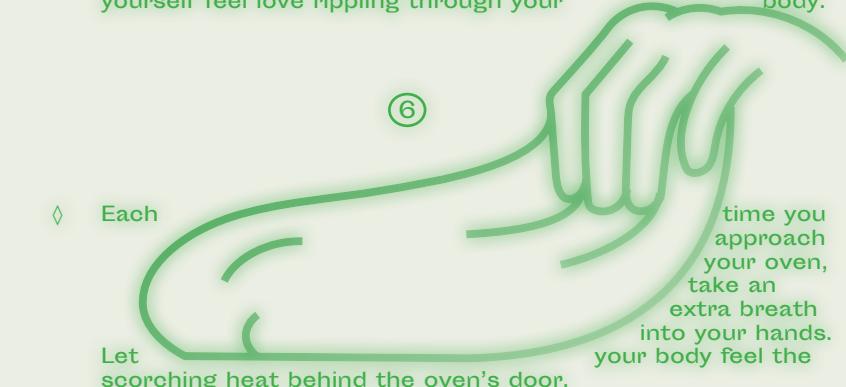
- ◊ How does it feel to release control while waiting for the dough to do its work? To trust a non-human entity to support you in making tasty bread? Make a prayer that it will go well.

- ◊ Pay particular attention to the textures and temperature on your hands, your muscles engaging lightly with the structure of the dough. Listen through your hands as you handle it: the stickiness of the dough, the softness of the flour.

- ◊ Notice how your hands adapt from one texture to the other.

⑤

- ◊ Make sure you take a moment to lay your hand on your dough, feel its texture changing. Touch it as you would touch a beloved friend, child, or pet. Sense your breath and let yourself feel love rippling through your body.



- ◊ Time to wear protective gloves, and give thanks to your sensitive skin.

⑦

- ◊ Listen carefully to your cooling bread. Let yourself feel that tiny acoustic firework within your whole body. Inhale the sweeping aromas. Feel your mouth watering. Inhale: your appetite. Exhale: gratitude.

- ◊ And when, finally, the moment comes to eat the bread or give it away to a friend, take one last moment to hold it and give thanks to all the beings (humans, plants, insects, bacteria and yeasts) that helped to manifest it. Receive the pleasure it gives you.

Note from the contributor

"In many contemporary societies, we have turned food into a manifestation of a collective mental disease resulting from our separation from the more-than-human life. Food is symptomatic of this growing disconnection. It is all too often sterile, standardized, toxic, and commodified. In a personal attempt to heal what is broken, I invite you to use baking bread as a practice for reclaiming a direct connection to nourishment by sensing the world through the vastness of our baking bodies. Awaken to the role of partnering with the non-human. Make silence to truly listen. Listen to what baking your own bread has to tell you."

UNE RECETTE CONTEMPLATIVE POUR FAIRE DU PAIN SANS PÉTRISSAGE

0. Avant de commencer

Prenez quelques secondes afin d'identifier quelle est votre intention alors que vous vous apprêtez à faire du pain. Prenez conscience de vos attentes. Observez votre respiration : est-elle courte ou profonde ? Respirez profondément plusieurs fois. Inspirez : visualisez votre intention. Expirez : relâchez vos attentes. Inspirez, intention. Expirer, relâchement. Secouez votre corps avec douceur.

1. Nourrissez votre levain

Recette :
Un jour avant de faire votre pain, sortez votre levain du frigo et rafraîchissez-le avec une farine complète et de l'eau non-chlorée : faites un mélange composé à 10% du vieux levain et 90% du mélange eau/farine (ex. 20g levain + 90g farine + 90g d'eau).

Suggestion contemplative :
Alors que vous réveillez votre levain, sentez-le, touchez-le, goûtez-le même ! Peut-être lui avez-vous déjà donné un nom ? Prononcez-le à haute voix. Demandez-lui comment il ou elle va, et écoutez la réponse dans votre corps. Demandez-lui d'être votre partenaire pour préparer ce beau pain.

2. Mélangez la pâte

Recette :
Pour un pain d'environ 1kg, mélangez 600g de farine de blé semi-complète, 400g/ml d'eau non-chlorée, 180g de levain à maturité et 12g de sel jusqu'à obtenir un mélange homogène. Vous pouvez expérimenter avec le mélange de farine (y ajouter du seigle ou de l'épeautre). Et aussi ajouter des graines et noix (faites-les tremper une nuit).

Suggestion contemplative :
Après environ 10 heures à 20-22°C votre levain est plein de vie et de bulles. Utilisez cette image afin de visualiser le processus de fermentation, les bactéries et les levures qui consomment les glucides, dans une belle alchimie de bulles de dioxyde de carbone et de gouttelettes d'acide lactique. Sentez votre levain et embrassez cette énergie de transformation.

3. Laissez reposer

Recette :
Couvrez et laissez lever la pâte 7 à 8h à 20°C. Pas de pétrissage. Vérifiez de temps à autre jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume. Elle devrait rester élastique et ne coller que modérément aux doigts.
(Plus la température ambiante est élevée, plus la fermentation est accélérée. Vous pouvez la ralentir drastiquement en plaçant la pâte au frigo.)

Suggestion contemplative :
Fermez vos yeux, visualisez les chaînes de gluten s'assembler, unifiant le chaos de molécules d'eau et de protéines en un ensemble homogène, telle une cathédrale.
Imaginez maintenant les enzymes produites par la fermentation, doucement et partiellement défaire cette architecture, rendant le pain plus digeste, tel un parent écrasant une patate dans l'assiette de son enfant.

4. Formez votre pâton

Recette :
Sortez la pâte de son récipient et étirez-la délicatement afin de la replier sur elle-même deux fois. Laissez reposer 5 min.
Formez-en une boule ou une forme bâtarde (ovale par exemple) par un mouvement circulaire en générant une tension sur l'extérieur du pâton.

Suggestion contemplative :
Prêtez une attention particulière aux textures et à la température, tout se passe dans vos mains. Sentez chacune de vos articulations s'adapter à la pâte. Écoutez à travers vos mains : le collant de la pâte, la douceur de la farine.

5. Laissez reposer

Recette :
Laissez reposer votre pâte à nouveau. Placez le pâton avec la couture en dessous sur un papier de cuisson bien fariné. Si vous êtes pressé par le temps ou si la fermentation est déjà très avancée, 20-30 min sont suffisantes. Sinon laissez la pâte lever d'environ 10-20% de son volume, pendant environ 1h30-2h. Testez l'avancement de la fermentation avec une pression du doigt : la pâte devrait rebondir tout en laissant une légère marque. Trop tendu, le pâton mérite un peu plus de fermentation. Trop lâche, enfournez sans plus attendre !

Suggestion contemplative :

Prenez le temps de poser une main sur la pâte. Touchez-la comme vous caresseriez la tête d'un ami, d'un enfant ou d'un animal aimé. Prêtez attention à votre respiration et laissez l'amour circuler de votre main à la pâte.

6. Cuisson

Recette :
Préchauffez une cocotte et son couvercle au four à 250°C pendant 20 minutes. Déposez votre pâton avec le papier cuisson dans la cocotte, couvrez et laissez cuire 22 minutes à 250°C. Puis, enlevez le couvercle et cuire 22 min de plus à 200°C.

Sortez votre pain et tapotez-le par en dessous pour vérifier la cuisson : il devrait sonner creux. Si ce n'est pas le cas, remettez-le au four un moment.

Suggestion contemplative :

À chaque fois que vous approchez du four, prenez une inspiration dans vos mains. Laissez votre corps sentir la chaleur intense derrière la porte du four. Revêtez des gants de protection et remerciez votre peau si sensible.

7. Encore un tout petit peu de patience

Recette :
Placez le pain cuit sur une grille et laissez-le refroidir, laissez-le "ressuer" pendant au moins une heure. La cuisson se termine à l'intérieur.

Suggestion contemplative :

Écoutez avec attention votre pain qui refroidit. Sentez ce minuscule feu d'artifice acoustique dans vos os. Inhaliez les arômes de caramel. Sentez votre bouche saliver. Inspirez : appétit. Expirez : gratitude.
Lorsqu'enfin, le moment vient de déguster votre pain ou de l'offrir à un.e ami.e, prenez un dernier instant pour le tenir et remercier tous les êtres (humains, plantes, insectes, bactéries et levures) qui vont ont aidé à manifester votre intention. Ressentez tout le plaisir que cela vous donne.

Note de l'auteur :

"Dans nos sociétés contemporaines, nous avons fait de notre alimentation la manifestation d'un mal-être collectif, qui résulte de l'abandon d'une perception de la vie comme un phénomène qui dépasse l'humain. Tel un symptôme de cette déconnexion croissante, notre nourriture est trop souvent stérile, standardisée, toxique et réduite à une simple marchandise. Dans une tentative personnelle de guérir ce qui a été rompu, je vous invite à investir l'acte de faire du pain comme une pratique de connexion directe à la notion de nourriture à la fois matérielle et spirituelle, amenant notre attention dans notre corps en action. Éveillez-vous au rôle du partenariat avec l'écosystème plus-qu'humain du levain ! Faites silence et écoutez. Vraiment. Ecoutez ce que faire du pain a à vous apprendre".

4. Formez votre pâton

Recette :
Sortez la pâte de son récipient et étirez-la délicatement afin de la replier sur elle-même deux fois. Laissez reposer 5 min.
Formez-en une boule ou une forme bâtarde (ovale par exemple) par un mouvement circulaire en générant une tension sur l'extérieur du pâton.

ركز مع ملمس العجينة وساختها وتحسسها بصوابعك. شوف كيفاش كل مفصل من مفاصل يديك يتحرك بش يتآلف مع العجينة وفورمتها. حس بيديك: تلوصي العجينة، طرابه الفرينة.

5. خليها ترتاح كيفاش؟

زيد خلي العجينة ترتاح. حط الكورة إلى عملتها على ورقة تطيب تمشي للفور مرشوشة عليها الفارينة بالقلد، حط وجه العجينة النظيف والأملس مال فوق والوجه إلى ليت فيه العجينة مالولة، كانك مزروب ولا كان العجينة حامرة مليح، أربعة دراج تصيف ساعة نكفي، ما كانش خلي العجينة تتنفس ويزيد حجمها حكابة 10 وإنلا 20%， معتنها حكابة ساعة ونص ساعتين، ثبت فين خاطط التمثيرة بصبعك، انزل عليهها بصبعك، لازم بلاصة الصبع تتعذر ظاهره شوية والعجينة تعاود تطلع ما تقدش اللوطة، كان ظاهرتك العجينة ما زالت يابسة، زيد خليها تختمر، وكان ظاهرتك العجينة مایعة، حطها طول في الفور، راهي ما عادش تصربيا اقتراح تأمل

خود وقتك ومس العجينة. عدي عليها يديك كيما تعيدي يديك على راس صاحب ولا صغير وإنلاقطوسك. ركز مع النفس متاعك وحس المحبة تتنقل مالعجينة يديك ومن يديك لباقي بدنك.

6. التطبيل

كيفاش؟
سكن معجون (كوكوت) يمشي في الفور وغطاه في 250 درجة لمدة أربعة دراج. حط العجينة بورقة التطبيل في وسط المعجون وغطيه وحطوه في الفور في 250 درجة لمدة 22 دقيقة. من بعد، نحي الغطا وزيد خليها أطيب 22 دقيقة في 200 درجة وإنلا أكثر شوية.

خرج الخبز مالفور وطبط عليه مالولة بش تثبت كان طاب، لازم كيف اطبط عليه يجاوب (معناها فارغ من داخل). كان ما جاويش، رجعوا في الفور يزيد يطبب. اقتراح تأمل كل ما تقرب مالفور، هز النفس وانفخ في يديك. حس السخانة الشاعلة ورا باب الفور. البس قواندوات متع تطبيل واحد ربى على جذتك الحساسة.

7. زيد اصبر شوية آخر كيفاش؟

خرج الخبز مالفور وحطوه براتح على مشبك حتى يبرد. خليه يعرق عالقابلية ساعة. الخبر في المرحلة هادي مازال قاعد يطبب من داخل.

اقتراح تأمل اسمع خبرك وهو قاعد يبرد. حس هالسمفونية الصغيرة بكل صنتيمتر من كيانك. شم روائح الكارامييل. كيفاش ريقتك تسيل. هز النفس، زيد في الشاهية، خرج الباب الدساسة. وأشكر.

جاد وفت الذواقة وجاء معاه وقت إلى تود العزار عليه بالخبر إلى عجتنا. زيد اصبر شوية واشكرا كل الكائنات الحية (عبدات، نباتات، حشرات، حيوانات) إلى قاعد تحس بيهم. بش تحدق الحاجة إلى نوبت عليها. تمعن بالشيخة والفرحة إلى قاعد تحس بيهم.

8. ملاحظة متع الكاتب

"في مجتمعاتنا العصرية، ولات التغذية متاعنا حاجة ترمز للسو والتغasse إلى نحسو بيها الكلنا على خاطرنا بعدنا على حقيقة أنو الحياة ظاهرة فوقنا كبشر وما عندنا عليها حتى آخر. من مظاهر هالقطيعة إلى ماشية وتزيد تغلغل، ماكلتنا ولات عقيمة، قالية النوع، ضررة، كيفها كيف أي سلعة تتشرى وتتباع. شخصيا وفي محاولة بش نداويو هالعلاقة إلى نقصت، نتصحكم بش تجربو تجزو خبركم وحدكم ثماش ما تربطو علاقة مباشرة روحانية وجسدية مع الماكلاة كفكير مش ك مجرد نشاط، وحاولو ترکزو مع بدنكم شقاعد يقولاكم وكيفاش قاعد يعيش ويتباح ويترنح. فيقو ويعيشو مع البيئة الفوق بشرية متع الخبر والخميرة الحية! اسكنتو واسمعو بالحق مش بالعلاني. اسكنتو واسمعو صوت الخبر والدرس إلى يحاولو يعلمـالها".

9. شكل العجينة

كيفاش؟
خرج العجينة مالاعيون الي كانت فيه وجدها بالسياسة بش تترجم تعاود تطويها على روحها مرتبين. خليها ترتاح دريج مالزمـان. لهاـ بيـديـك وـكـعـبـهاـ فيـ شـكـلـ كـورـةـ بشـ تـنـتمـ العـجـيـنـةـ مـالـبـرـةـ وـتـشـ رـوـحـهاـ.

عقالك يوم كل بش كل احتفالك وفي العافية الحاجات ادساسك وفي في بدنك وفكك

وصفة تأملية بش نعملو
خبز من غير عرkan

0. قبل ما نبدأ
خود وقتك ومسه في الغاية متاعك في عجنـانـ الخبرـ. كـونـ وـاعـيـ بـانتـظـارـكـ. رـكـزـ معـهـ انتـظـارـاتـكـ. كـيفـاـشـ قـاعـدـ فيـ جـرـتـ بـعـضـهـ. هـزـ النـفـسـ حـتـىـ تـنـجـمـ هـزـ النـفـسـ. حـرـجـ النـفـسـ. حـرـجـ بـدـنـكـ بشـوـبـةـ

1. غـذـيـ الـخـمـيرـةـ الـحـيـةـ
كيفاش؟
نهار قبل ما تجـنـ خـبـزـ، حـرـجـ الـخـمـيرـةـ الـحـيـةـ مـنـ الفـرـجـيـدـ وـطـرـيـهـاـ بشـوـبـةـ فـارـيـنـةـ وـمـاءـ منـ غـيرـ كـلـوـ، اـعـلـ حـلـاطـةـ مـتـكـوـنـةـ مـنـ 10% مـنـ الـخـمـيرـةـ الـحـيـةـ وـ90% مـنـ حـلـاطـةـ

2. تحـلـيطـ العـجـيـنـةـ
كيفاش؟
اقـرـيـ سـابـكـ كانـ بشـ تـعـلـ خـبـزـ تـوزـنـ هـكـاـكـةـ كـيـلـوـ، لـازـمـكـ 600ـ غـ فـارـيـنـةـ قـمـعـ "ـشـطـرـ"

اـقـرـيـ سـابـكـ كانـ بشـ تـعـلـ خـبـزـ تـوزـنـ هـكـاـكـةـ كـيـلـوـ، لـازـمـكـ 400ـ غـ مـلـ، مـنـ غـيرـ كـلـوـ، 180ـ غـ خـمـيرـةـ حـيـةـ نـاضـجـةـ وـ12ـ غـ مـلـ. هـادـوـمـاـ

اـكـلـ يـتـخـاطـبـ مـعـ بـعـضـهـ حـتـىـ تـنـلـمـ الـعـجـيـنـةـ. تـنـجـمـ تـجـرـبـ حـلـاطـاتـ فـارـيـنـةـ جـدـ (ـجـدـ) مـتـلـ تـنـقـصـ مـنـ فـارـيـنـةـ الـقـمـعـ وـتـبـدـلـهاـ بـفـارـيـنـةـ قـمـعـ (ـجـوـدـ) وـإـلـ بـفـارـيـنـةـ حـنـطةـ) وـتـنـجـمـ زـادـةـ تـرـيـدـ فـاحـاـتـ وـإـلـ فـاكـيـةـ وـإـلـ زـوـرـةـ (ـكـانـ بشـ تـرـيـدـ فـاكـيـةـ حـطـهاـ تـنـفـعـ لـيـلـهـاـ).

بعد حـسـ التـقـرـيبـ فيـ 20ـ وـحتـىـ 22ـ درـجـةـ تـولـيـ الـخـمـيرـةـ متـاعـكـ حـيـةـ وـفـيـهاـ

برـشـةـ اـنـبـاـيـلـ هـوـاءـ. حـطـ هـالـتـصـوـيرـةـ فيـ بـالـ وـحـاـوـلـ تـنـصـوـرـ كـيفـاـشـ تـحـمـرـ الـخـمـيرـةـ.

كـيفـاـشـ الـبـكـتـيرـيـاـ وـالـخـمـيـرـاـ تـاـكـلـ السـكـرـيـاتـ تـوـقـرـ مـعـهـمـ وـتـنـفـاعـلـ مـعـهـمـ وـتـنـقـصـ مـنـ ثـانـيـ الـكـرـبـونـ وـقـطـرـاتـ مـنـ حـضـ الـلـاـكـتـيكـ، شـمـ الـخـمـيرـةـ الـحـيـةـ متـاعـكـ وـخـنـ فيـ بـدـنـكـ الطـاـقةـ مـتـاعـهاـ.

3. خـلـيـهاـ تـرـتـاحـ
كيفاش؟
غـطـيـ العـجـيـنـةـ وـخـلـيـهاـ بشـ تـنـفـعـ لـمـدةـ 7ـ وـإـلـ 8ـ سـوـاـيـعـ فيـ 20ـ درـجـةـ مـائـوـيـةـ. مـاـ تـرـكـهاـشـ.

عـرـيـ عـلـجـيـةـ وـثـبـتـ فـيـ وـصـلـتـ. لـازـمـهاـ تـكـوـنـ مـطـاوـعـةـ فـيـ الـيـدـ وـمـاـ يـلـزـمـهاـشـ تـكـوـنـ يـاسـرـ تـلـقـصـ بـيـنـ صـوـاعـكـ.

(ـقـدـ مـاـ تـكـوـنـ الـدـنـيـاـ سـخـونـةـ قـدـ مـاـ تـخـمـرـ الـعـجـيـنـةـ يـصـيرـ فـيـسـ. تـنـجـمـ تـنـقـصـ فيـ سـرـعـةـ التـخـمـيرـ كـانـ تـحـطـ الـعـجـيـنـةـ فيـ الـفـرـجـيـدـ.)

عـضـ عـيـنـيـكـ وـحـاـوـلـ تـنـصـوـرـ السـلـالـسـ مـعـ بـعـضـهـمـ قـاعـدـ يـتـلـمـوـ معـ بـعـضـهـمـ وـيـنـضـمـوـ دـرـاتـ الـمـاءـ وـالـبـرـوـتـيـنـاتـ الـخـاـيـرـيـنـ بشـ يـشـكـلـوـ وـيـبـنـيـوـ عـبـيـةـ شـادـ رـوـحـهاـ كـيفـ

تـنـبـاـيـلـ حـجـرـةـ جـرـةـ وـطـاـقـ طـاـقـ.

حاـوـلـ تـنـصـوـرـ تـوـأـةـ الـأـنـرـيـمـاتـ إـلـيـ صـنـعـتـهـمـ عمـلـيـةـ التـخـمـيرـ يـهـدوـ فيـ هـاـ الـبـيـتـيـةـ بـالـحـجـرـةـ

تـنـفـصـ كـعـبةـ بـطـاطـاـ فيـ سـحـنـ صـغـيرـهاـ.

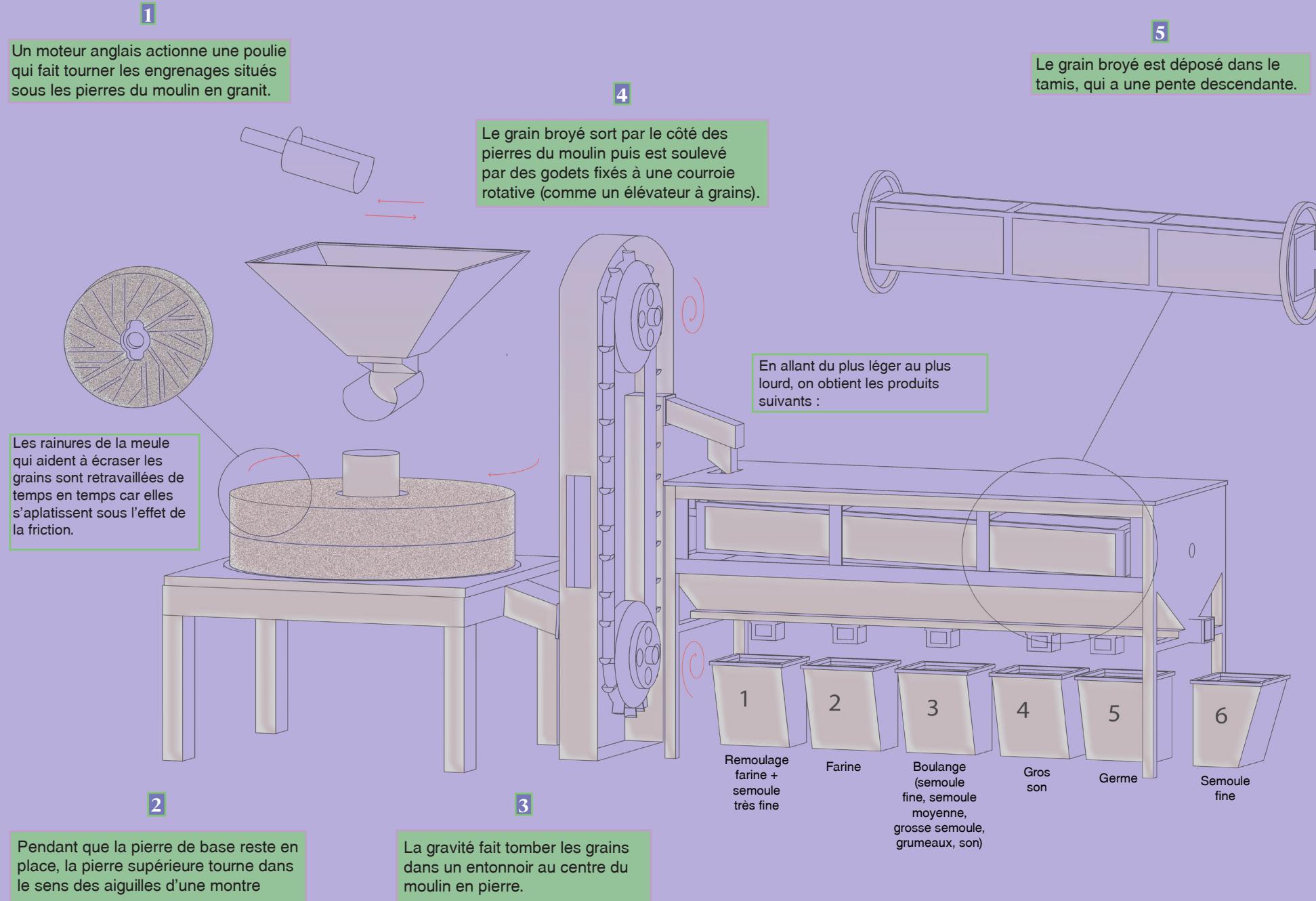
4. وـفـكـكـ

خـرـجـ العـجـيـنـةـ مـالـاعـيـونـ إـلـيـ كـانـتـ فـيـهـ وـجـدـهـاـ بـالـسـيـاسـةـ بشـ تـنـجـمـ تـعاـودـ تـطـوـيـهـاـ عـلـيـ

روحـهاـ مـرـتـبـينـ. خـلـيـهاـ تـرـتـاحـ درـيجـ مـالـزمـانـ. لـهـاـ بـيـديـكـ وـكـعـبـهاـ فيـ شـكـلـ كـورـةـ بشـ

برـجـ العـجـيـنـةـ مـالـبـرـةـ وـتـشـ رـوـحـهاـ.

MOULIN NAZZALA

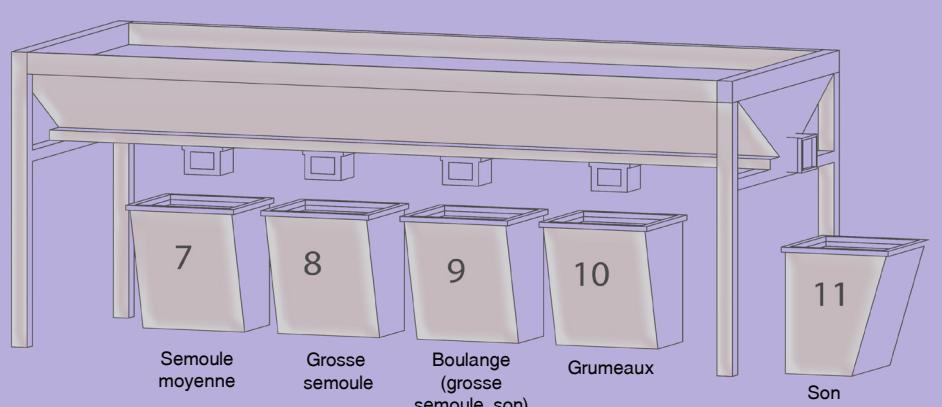


A la fin du XIXe siècle et au début du XXe, plus de 100 000 Italiens se sont installés en Tunisie. Ils ont afflué non seulement dans les grandes villes, mais aussi dans de plus petites régions agricoles, comme El Fahs, qui se trouve à 60 km au sud-ouest de la capitale. Il n'existe pas de consensus sur ce qui est formidable et faire fonctionner le moulin. Lorsqu'ils sont dans le processus de Zied, c'est que retournés précipitamment en Italie dans les années qui ont suivi l'indépendance de la Tunisie de la France, un des employés demandé à acheter leur terre, leur maison et, bien sûr, le moulin. Cet homme était le grand-père de Zied Ben Madhi.

Dans cette région, une famille italienne a planté des champs de blé et d'autres céréales pour aider à entretenir leurs terres. Toutefois, ce qui est formidable et faire fonctionner le moulin. Lorsqu'ils sont dans le processus de Zied, c'est que retournés précipitamment en Italie dans les années qui ont suivi l'indépendance de la Tunisie de la France, un des employés demandé à acheter leur terre, leur maison et, bien sûr, le moulin. Cet homme était le grand-père de Zied Ben Madhi.

Zied a hérité d'une profonde affection pour la terre que ses parents et lui cultivent toujours, ils l'appellent leur maison. Avec l'aide de ses amis, il a remis le moulin en marche après de nombreuses années sans fonctionnement. Dès qu'il a été opérationnel, Zied a placé un panneau au bord de la route pour annoncer la réparation de son moulin. Les clients ont commencé à affluer, et sa réputation a grandi.

Le moulin tourne maintenant à plein régime pendant la saison de la récolte du blé, de juin à octobre.



Si vous ne pouvez pas vous rendre à El Fahs pour visiter l'espace, vous trouverez la farine du moulin de Zied transformée en pains à la boulangerie La Médinoise, située dans la Nouvelle Médina. Ils ont même des pains faits avec du levain naturel.

In the late 1800s and early 1900s, more than 100,000 Italians came to live in Tunisia. They flocked not only to major cities but also to smaller agricultural regions such as El Fahs, which lies 60 km southwest of the capital.

One Italian family in this region planted fields of wheat and other cereals and built a stone mill to grind their grains. They employed a few local Tunisians to help tend to their land and run the mill. When they returned to Italy precipitously in the years following Tunisia's independence from France, one of their employees requested to buy their land, home, and of course, the mill. This man was Zied Ben Madhi's grandfather.

Zied inherited a deep affection for the land that he and his parents still cultivate and call home. With a little help from his friends, he got the mill up and running after many years of disuse. As soon as it was functioning, Zied placed a sign by the road advertising his mended stone mill. Customers started to come, and his reputation grew. He now works at capacity during the wheat harvesting season from June to October.

There is no consensus about whether crushing grains with large rotating stones retains more of the grain's nutritional value over other milling processes (such as hammer or roller milling). Many factors play a role in how whole grains are transformed into products such as flour. However, what is great about Zied's process is that nothing is wasted. From one type of whole grain, his mill produces more than 10 different end-products.

Zied has big plans for Nazzala Mill. He hopes to keep it running all year round by finding a way to access more local varieties of wheat and store them during the off-season. He is also raising hundreds of chickens, building an outdoor eating area for day visitors, and planning to establish an eco-guesthouse in the coming years.

If you can't make it to El Fahs to check out the space, you can find flour ground at Zied's mill baked into breads made by La Medinoise bakery in La Nouvelle Medina. They even have breads made with natural leaven (sourdough).

How the Stone Mill Works

- An English motor powers a pulley that turns the gears below the granite mill stones.
- While the base stone remains in place, the top stone turns clockwise. **The grooves in the grinding stone that help crush the grains are reworked from time to time as they smooth out from the friction.
- Gravity drops grain through a funnel into the center of the stone mill.
- The crushed grain exits out the side of the mill stones and is lifted by buckets attached to a rotating belt (like a grain elevator).
- The crushed grain is deposited into the first of two sifters, which have downward slopes.
- First by rotation and then by vibration, the grain travels down the two barrels and is sifted through various sizes of mesh fabric that correspond to different products. The products fall into wooden barrels.

Going from lighter to heavier, the products sifted out are:

1. Fine flour + very fine semolina
2. Flour
3. Baking mix (fine semolina, medium semolina, coarse semolina, wheat middlings, bran)
4. Coarse bran
5. Germ
6. Fine semolina
7. Medium semolina
8. Coarse semolina
9. Baking mix # 2 (coarse semolina, bran)
10. Wheat middlings (used for couscous or bread)
11. Bran

طاحونة نزا

في آخر القرن ثمنطاش وأول القرن تسعمطاش أكثر من 100.000 طلياني جاؤ يعيشوا في تونس. هايطالين ما نزحوش للبلدان الكبار بركة أما مشاو زادة لمناطق فلاحية أصغر كيما الفحص وهي منطقة موجودة 60 كم في الجنوب الغربي العاصمة. وحدة مالعاليات الطالين المستقرة في هالمنطقة رزغوا القمح وغيرها مالحبوب وبباش طاحونة حجز بش برجوا حصادهم. وما بين الفلاحة والطاحونة خدمت هالعلبة معهاش خدامة تواسنة مالفحص. بعد ما رحقو ليطاليا على غير راده في الأعوام إلى لحقت الاستقلال، واحد مالخدمة متاعهم طلب يشرى الأرض والدار وبطبيعة الحال الطاحونة. الرجل هذا هو جد زياد بن مهدى.

زياد ورث على جدو تعاقو وحبو لكبير للأرض إلى مزال هو وبوه يزروع فيها ليوم. الطاحونة إللي قعدت واقفة سنين رجعت اططن بعد ما صلها زياد واحدابو. دوب ما رجحت تخدى، خط زياد بلاكة عالطريق بش يعرف بالرحى الحجر، وبالشووية بالشووية بذات الناس تجي وبدأ اسمو يتعرف، حتى لااليوم يخدم صباح وليل في وقت الحصاد من جوان لاكتوبر.

ما ثماش معلومة واحدة كان الرحى الحجر تحافظ على قوة الحبوب خير من الرحوات اخرين (كيف رحى المطرقة والرحى الدوار). برشا حاجات تلعب دور في تحويل القمح وغيره مالحبوب لماء دار في ميزان الحاجات وقاد بيته في فطاوحنة زياد والرحى الحجر هي أتو حتى شيء ما يضرع على خاطر الطاحونة تعطىها حبة وحدة قمح تعطيك أكثر من 10 أنواع مالمنتوجات.

زياد عندو مشاريع كبيرة طاحونة نزا. أولا يجهها تقدر تخدم وتتدور على طول العام وبش يخلط لهذا لازمو يلاقا كيفاش يحصل على أنواع أخرى مالقمح المحلي ويزننهم في غير الموسم. زياد قاعد زادة يربى في ميزان الحاجات وقاد بيته في بلاده وبين ينجمون الزوار يرتاحوا ويستقائهم ومبرمج زادة بش بيني دار ضيافة إيكولوجية في السنين الجاية.

كان بعدت عليكم الفحص ولا ما نجتوش تمشيو، تنجمو تلقاء الفارينة المرحية في طاحونة زياد في الجزء إلى تبع فيها كوشة La Médinoise في المدينة الجديدة، الكوشة عندها زادة حجر مصنوع من خميرة حية!

كيفاش تخدم الرحى الحجر؟

موطور أنفاليز يدور في پولي (بالإنكوا) يدور في أنقروناتج تحت القرانيت متع حجرة الرحى.

الحجرة اللوطانية تقدر راكحة أما الحجرة الفوقانية اتدور كيغما عقارب المنتقالة.** الحفر الصغار إللي في حجرة الرحى وإلى يعاونو في تكسير الحبة يعاودو يتخدمو ويتحفرو بين المدة والمدة على خاطر بطول الوقت بيترحاو ويتنحاو.

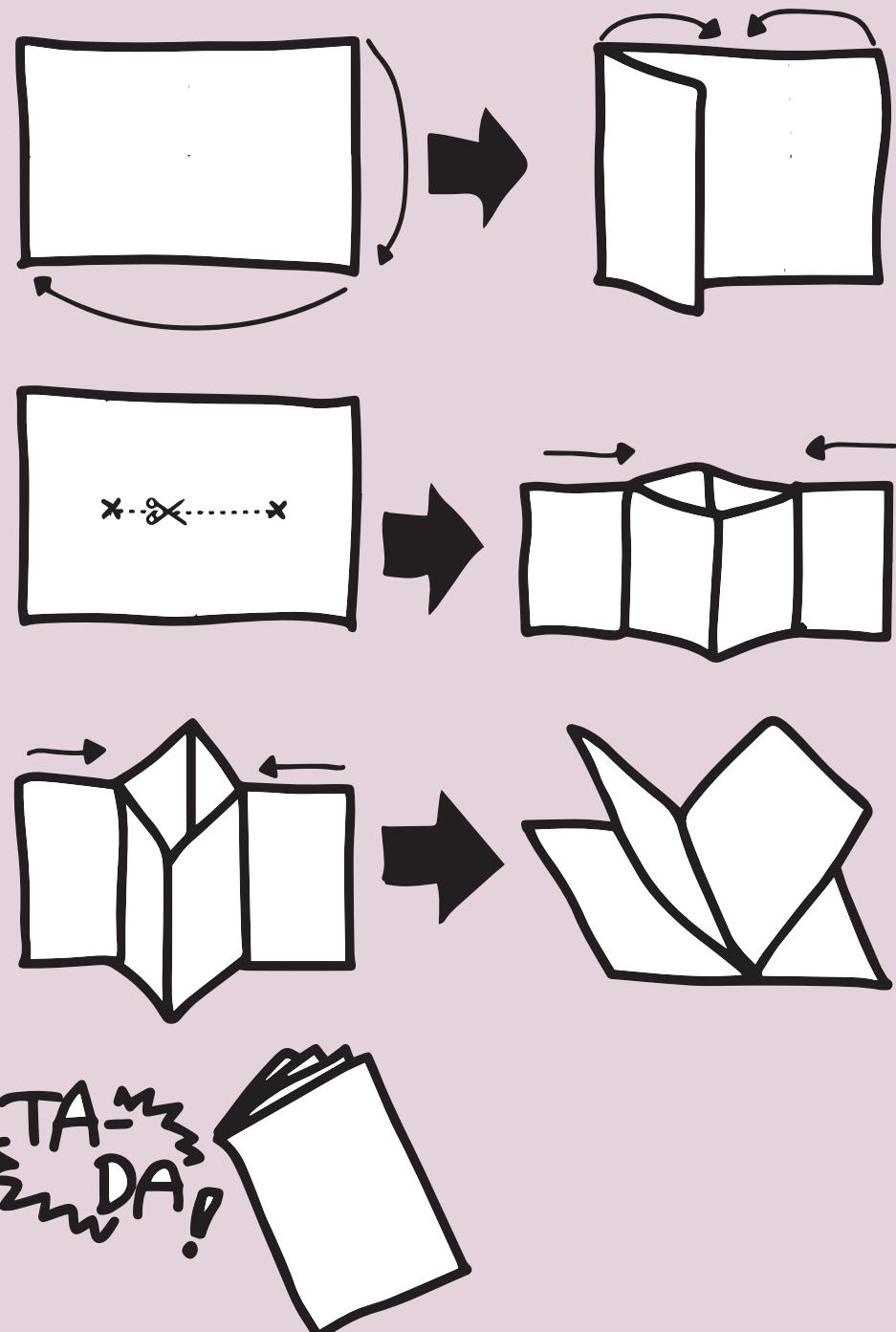
بالجاذبية، يطحيو الحبوب في قمع يصبهم في وسط الرحى.

الحبوب المرحية يخرجوا من جنب الرحى وتهزهم صناديق صغار مربوطين في حزام يدور (نقول أنسنوسو متع قمح).

ملول يدور ومبعد يتهز ويتفط حتى اتطيح الحبة المرحية في البرميلين لوح وتنصفا حسب كبرها بين شبكات قماش وكل شبكة والمنتوج إلي تخرجوا.

مالرقي للخشين، المنتوجات المصيفية هي:

1. الفارينة الفاخرة والسميد الأرطب
2. الفارينة
3. خليط الحبر (سميد أرطب، سميد متوسط، سميد أحشر، قشرة القمح، نحالة)
4. نحالة حرشة
5. بدر
6. سميد أرطب
7. سميد متوسط
8. سميد أحشر
9. خليط الحبر 2 (سميد أحشر، نحالة)
10. قشرة القمح (تستعمل في الكسكسي ولا في الحبر)
11. نحالة



THE BREATH OF BREAD

With a flick of the wrist, Ghada peels up a disc of dough, tosses it between her palms from left to right, rubs it with water and places it quickly and confidently against the hot clay interior of her tabouna oven.

The dough sticks with a sizzle. Starting from the top, Ghada spirals the dough down the interior of the oven until it is covered in puffing polka-dots. Behind her, propane tanks feed eagerly into three burners that heat the tagines with which she cooks her tagine bread. This dough, roughly twice the size of the tabouna's, spills over Ghada's hands as she lays them one by one onto the tagines' bumpy surfaces. While their bottoms cook, she returns to the tabou-

na oven to see if any tabouna breads are ready to be peeled off. Dancing between the heat, Ghada performs this choreography on her own terms. Her shop doesn't yet have a sign, but she plans

to name her bakery after her nearly two-year-old son.

Since the start of 2021, Ghada has run her bakery out of a former butcher stall in the municipal market of Le Kram (northern suburb of Tunis). From 7:30 in the morning to 8 at night, she bakes and sells primarily two items:

tabouna bread with fennel and nigella seeds and tagine bread. Both are made with fine semolina, baker's yeast, and a touch of salt.

Originally from Kairouan, but born and raised in the capital, Ghada trained to be a professor of artisanal crafts. Unable to find work in her field, Ghada eventually found a job at a restaurant downtown. She worked her way up, from kneading dough to managing most aspects of the restaurant's bread baking. This is where she learned to make tagine bread. Eventually, Ghada moved on to other bakeries, where she met her husband, whom she considers to be a main



D'un geste du poignet, Ghada détache un disque de pâte. Elle le balance entre les paumes de ses mains de gauche à droite, puis le frotte avec de l'eau avant de le placer, dans un geste rapide et plein d'assurance, contre la paroi en argile chaude de son four à tabouna. La pâte est collante et crépante. En démarrant du haut, Ghada alors descend la pâte en spirale à l'intérieur du four jusqu'à ce qu'il soit couvert de petits pois irréguliers.

Derrière elle, des réservoirs de propane alimentent à feu vif les trois brûleurs qui chauffent les plats tagines avec lesquels elle fait cuire son pain tajine. Deux fois plus gros que le pain tabouna, leur pâte déborde des mains de Ghada lorsqu'elle la dispose délicatement sur la surface irrégulière du plat tajine.

Pendant que le dessous des pains tajines cuit, elle retourne en direction du four à tabouna pour voir si les pains tabouna sont prêts. Valsant dans la fournaise, Ghada exécute sa chorégraphie selon ses propres conditions. Son magasin n'a pas encore d'enseigne, mais elle prévoit de lui donner le nom de son fils âgé de bientôt deux ans.

Depuis le début de l'année 2021, Ghada dirige sa boulangerie dans l'ancien étal d'une boucherie située sur un marché du Kram. De 7 h 30 du matin à 8 h du soir, elle prépare et vend principalement deux produits : le pain tabouna au fenouil et aux graines de nigelle et le pain tajine. Tous deux sont confectionnés avec de la semoule fine, de la levure de boulanger et une pincée de sel.

Originaire de Kairouan, née et élevée dans la capitale, Ghada a suivi une formation pour enseigner l'artisanat. Ne trouvant pas de travail dans son secteur d'activité, elle a fini par décrocher un emploi dans un restaurant du

بتدويرة من يدها، تقصّ غادة طرف مالعجينة، ترميها بين أيديها، إيمين، إيسار، إيمين، إيسار، ترشّها فيسبع بشوّيّة ما، تُفرّكها شوّيّة، وتنصّفّها على حيط الطابونة الحامية، في حركة سريعة ودقيقة. يلصق طرف العجين ويتشتّش ويحمر. تكمّل غادة نفس الحركة وتعبي الطابونة بالطرف، مالفوق للوطقة، تدورهم كالحالزونة، حتى تعمّ الطابونة بذور الخبز. وراها، دبابيز الفار يوقدو في نار ثلاثة فيرزان يسخّنو في طواجن أطيب عليهم خبز الطاجين. خبز الطاجين أكبر من خبز الطابونة، تقرّيب مررتين، أشخلاته كيف غادة تهز العجين بيديها الزوز بيدا فايض، وتبدأ تراسيس فيه لين تحظى بالسياسة على النار.

تحلي الطاجين بطيب وتدور وترجع للطابونة، تثبتّ كان الخبز طاب.

وتقدّم غادة تجرّي من نار للنار، مالطابونة للطاجين ومالمطاجين للطابونة، حرّة

في خدمتها وفي محلها. الحانوت مزال ما عندوش إسم أما غادة ناوية تسمّيه على إسم ولدها إلى مزال كيف غلق عاميّن.

حلّت غادة حانوت الطابونة في أول 2021 في بلاصة حانوت جزار قديمة في مرسى الكرم. من السبعة ونصّ متّع الصباح للشمنية متّع الليل، تخجز غادة

وتبيع نوعين منع خبز: طابونة بالبسّاس كعب والحبنة السوداء، وخبز الطاجين.

الزوز صنّوعين مالسميد لرطب وخميرة لقوالب ونفة ملح.

غادة أصلها ماقروان، تولدت وكبرت في العاصمة، قرات وتخرجت بشـ

تكون معلّمة متّع صنّعة تقليدية. أما غادة لما لقاوش حمّدة في الدومان إلى قراتـ

فيه اش خلاها تخدم في مطعم في الضاحية، بالشوية بالشوية تعلم الصنعة مالّي. كانت تُعلّك في العجينة حتّى ولات لا هي بكل ما يخص الخبز الطايل في المطعم. غادي تعلم غادة كيفاش تعمل خبز الطاجين. بطول المدة، ينقّلت غادة وولات تخدم في كوش آخرين. وفي وحدة منهـه تعرفت على راجلها إلى شخّصها بشـ تحـلـ وديما يسأـلـني عـلاـشـ ماـ نـحـلـشـ حـانـوتـ وـحـديـ ... حتـ لـينـ سـمعـتـ كـلامـيـ!

بالنسبة الغادة، كان خبزها وحانوتها نجـحـوـ علىـ خـاطـرـهاـ إـنسـانـةـ خـدـامـةـ وـعـلـىـ خـاطـرـ زـادـةـ عـنـدـهـاـ عـلـقـهاـ خـاصـةـ بـالـخـبـزـ وـبـالـعـجـيـبـةـ "الـخـبـزـ نـفـسـ"ـ تـقولـ غـادـةـ. وـحتـيـ ولاـ كـانـ مـالـيـ هـيـ مـغـيـرـةـ وهـيـ خـدـامـاـ وـفـيـسـعـ ماـ تـتـعـلـمـ،ـ بـالـنـسـبةـ لـيـهـاـ هـالـحـاجـاتـ مـاـ تـكـيـفـشـ "أـمـاـ عـنـدـكـ فـيـ إـيدـيكـ إـلـاـ لـاـ.ـ إـلـيـ تـلـقـاهـ مـاـ عـنـدـوـشـ نـفـسـ بـيـ جـبـزوـ حـاشـةـ نـعـمـةـ رـبـيـ".ـ

بعد الكورونـاـ،ـ لـخـدـامـةـ وـلـاتـ فـيـهـاـ عـلـيـهـاـ،ـ أـمـاـ غـادـةـ نـاوـيـةـ تـنـقـلـ لـحـانـوتـ مـاـ أـكـبـرـ كـانـ سـهـلـ رـبـيـ.ـ تـنـجـمـوـ تـلـقـاهـ غـادـةـ فـيـ الـكـرـمـ فـيـ الـمـرـشـيـ (ـالـسـوقـ الـبـلـدـيـ).ـ تـلـقـاهـ كـلـ يـوـمـ أـمـاـ سـاعـاتـ تـسـكـرـ نـهـارـ الـاثـنـيـنـ بـشـ تـرـتـاحـ وـتـعـدـ شـوـبـةـ وـقـتـ مـعـ وـلـدـهـاـ.



inspiration for opening her own place. "He would always tell me that my bread was the most delicious in the shop and ask 'Why don't you start your own project?'... So I did!"

Ghada says she owes her success to her hardworking nature and a special innate connection to bread-making. "Al khobz infas," she says, which translates to "the breath of bread." Even though she's been a hard worker and quick learner since she was a kid, Ghada gives credit to the supernatural. "You either have it or you don't," she claims. "If you don't have it, your bread will turn out like the opposite of a gift from God."

During the Covid-19 pandemic, Ghada says business has been up and down. Still, she hopes to be able to move to a bigger space soon. For now, you can find Ghada in Le Kram, inside the municipal market. She is typically there every day of the week, but occasionally takes Monday to rest and spend more time with her son.





BREAD AS SOCIAL SCULPTURE



WE STAND AROUND A TABLE ON A SUNDAY MORNING, OUR ARMS DIPPED IN FLOUR, WATER AND YEAST.

OUR HANDS MASSAGE THE GOO INTO A BINDING MASS, TRANSFERRING OUR PHYSICAL ENERGY THROUGH THE TIPS OF OUR FINGERS TO THE DOUGH.

AIR

TIME

FERMENTATION

WHAT WAS FLAT IS NOW FILLED WITH AIR, LIKE A PILLOW.

WE BEGIN TO SPLIT THE DOUGH INTO PARTS.

I DIVE DEEP INTO MY THOUGHTS AS I TRY TO INTERPRET THE SHAPES THAT MY HANDS PRODUCE.

OTHERS AROUND ME MOULD THEIR CONVERSATIONS INTO THE DOUGH.

BUBBLES OF SOLITUDE AND COMMUNION DRIFTING APART FROM EACH OTHER, JUST TO COLLIDE AGAIN.

COUNTLESS SHAPES AND COLORS EMERGE, AS SOME BLEND TURMERIC, RED PEPPER AND MOLOKHIA INTO THE DOUGH.

THERE IS SPACE HERE FOR THE INDIVIDUAL AS WELL AS THE COLLECTIVE.

I AM TAKEN BACK TO BEING A CHILD.

WHEN I WOULD COMMUNICATE WITH OTHERS BY MAKING AND PLAYING.

WHEN I DIDN'T FEEL LIKE TALKING, I WOULD IMMERSE MYSELF IN PLAYDOUGH.

AND WHEN I DID, I FOUND OTHERS AROUND ME TO CONNECT WITH.

HOW DID WE DECIDE TO STOP PLAYING? WHEN DID THE WORD "CHILDISH" BECOME AN OFFENSE?

THE PLAYDOUGH TAKES ME BACK TO A FEELING OF EASE AND



ACCEPTANCE. AND IT DRIVES ME TO QUESTION THE NATURE OF OUR SOCIAL BEINGS.

AS WE PLAY TOGETHER, BREAD IN THE SHAPE OF SEA CREATURES, ALIENS, WOLVES, BACTERIAL CELLS, AND BEINGS YET TO BE DISCOVERED APPEAR.

HOW DID THE SHAPES OF OUR DAILY BREAD BECOME SO HOMOGENOUS? WHEN DID BREAD LOSE ITS POTENTIAL AS ARTISTIC MATERIAL?

ARE PRESET MOULDS AND SHAPES ALIENATING US FROM THE SCULPTURAL AND CREATIVE POTENTIAL OF BREAD?

FLOUR AND WATER IS ALL AROUND US, YET FOR MOST OF US THIS WAS THE FIRST TIME SCULPTING WITH DOUGH.

HOW DO WE REINTRODUCE OURSELVES TO THE IMPORTANCE OF THESE ACTS?

THE RUSSIAN FILM DIRECTOR ANDREI TARKOVSKY ONCE SAID THAT OUR TIMES WERE CHARACTERIZED BY THE LOSS OF RITUALS, BUT THAT IT WAS IMPORTANT TO HAVE RITUALS IN ORDER TO FIND OUR WAY BACK TO OURSELVES (AND I WOULD ADD TO EACH OTHER).

WERE WE LOSING OUR CONNECTION TO BREAD, OUR FOOD, BECAUSE OF THE DECREASE OF RITUALS AROUND IT IN CONTEMPORARY SOCIETY?

JOSEPH BEUYS CREATED THE TERM "SOCIAL SCULPTURE" TO EMBODY HIS UNDERSTANDING OF ART'S POTENTIAL TO TRANSFORM SOCIETY. LANGUAGE, THOUGHTS, ACTIONS, OR OBJECTS COME TOGETHER TO FORM SOCIAL SCULPTURE; IT IS HUMAN ACTIVITY THAT STRIVES TO STRUCTURE AND SHAPE SOCIETY OR THE ENVIRONMENT.

PERHAPS BREAD SCULPTING IS A WAY TO BLEND PLAY AND RITUAL. AND BY CREATING TOGETHER, WE CAN IMAGINE AND SHAPE A SOCIETY WHICH IS MORE CONNECTED.



الخبر نصنعوا منو تماثل (التماثل الاجتماعية)

نهار أحد صباح، نتلامو قدام طاولة، يدينا غاطسة في الفارينا والماء والخميرة. نبدأو نعرکو في الخليط حتى يتم مع بعضه، نعرکوه ونعدیولو القوة متناعنا من طراطش صوابعنا حتى نكون العجينة.

تحمير وقت هواء

اللکمومة إلى كانت ميسوطة تعبات بالهوا، كي المخدة.

نقصو العجينة طروف طروف.

نسرح وحدي في فكري وأنا تحاول بش نفهم الفورمات إلى تأخذ فيه العجينة بين يديها.

إلي معايا ودایرین بيا يقولو في كلامهم وحكاياتهم في العجينة. انباريل سارحين كعبات معبيين بالوحدة وكعبات معبيين بالالم، يجريو في جرة بعضهم حتى يعاودو يصدمو في بعضهم.

أوان وأشكال متعددة رسمت وديان في العجينة، هاو شكون خط كركم في عجيتتو، هاو شكون زاد ففل أحمر، هاو شكون خلط ملوخية مردية. تحضير الخبر وعرکان العجينة فضا، يعيش فيه الإبداع الشخصي الفردي والإبداع الجماعي.

هاللحظة رجعتني طفلة صغيرة.

رجعتني للعمر وبين نتخاطب مع غيري باللعب والعمالي. للعمر وقت إلى كيف يبدا ما عينيش بش نتكلم، نغطس في الصالصال ونقدر. وقت إلى تلافقاني غاطسة سارحة مع الصالصال نهز راصي تلها شكون تتفاعل معاه بالصالصال أكاهو.

كيفاش علاش قررتا بش ما عادش تلعيو؟ وقتاش كلمة "صغر" ولاست سبة؟ عرکان العجينة رجعني لزمان ولاحساس معن راحة وتسامح، خلاني نتسائل على طبيعة البشر كڪائن اجتماعي.

قعدنا نلعبو مع بعضنا ونعرکو في العجينة وبدات تظهر ما بين يدينا حيوانات وكائنات غريبة وعجبية، هاو حوت، هاو كائنات فضائية، هاو ذيوبية، هاو بكتيريا، هاو حاجات مازانيا ما اكتشفناهاش.

كيفاش علاش ولات الفورمة متن الخبر إلى تلها كيف؟ وقتاش فقد الخبر المكانة متناعو كمادة حية متن اختراع وتفنن؟ زمعة الفورمات الحاضرة قاعدة تبعد فينا عالمكانيات متن الخبر كمادة تنجم تبدع بيهما وتنصنع تماثل منها؟

الفارينا والماء، حاجتين موجودين في كل بلاصة، وبالرغم من هذا، كانت هذى أول مرة بالنسبة لبرشة متن نصنعوا تمثال مالعجينة. كيفاش نعاودو نعاصي وراحتنا أهمية الحاجات هاده؟ المخرج الروسي أندرى ترکوفسكي قال مرة أتو وقتنا هذا يتميز بأننا فقدنا الطقوس متناعنا، وأنو ماللهم برasha أتو يكون عندنا طقوس بش انجمو نعاود تلقاء الطريق لرواحتنا (و بش نزيد أتنا على هالكلمة، الطريق لرواحتنا وما بيتنا بعضنا).

زمعة ضيعنا وفقدنا علاقتنا بذيرنا وماكلتنا على خاطر تفقدت الطقوس والعادات إلى دائرة بيهم في المجتمع متن اليوم؟

جوزيف بايس حلقة كلمة "تمثال اجتماعي" بش يجسد فهمو للقدرة إلى موجودة في الفن بش تغير المجتمعات، اللغة، الفكر، الفعل، الحاجات الجادة، كلها تلهم بش تكون هالتماثل الاجتماعي إلى ما هي إلا أنشطة يسعى منها البشر بش يهيك ولا يصنع المجتمع ولا البيئة.

تماثل الخبر يمكن تكون وسيلة بش نلamo ما بين اللعب والطقوس. وكيف تحاولو تحلقو ونبدعو مع بعضنا، انجمو نتصورو ونصنعوا مجتمع يكون عادل وحي.



LE PAIN COMME SCULPTURE SOCIALE

Nous sommes réunis autour d'une table un dimanche matin, debout, les bras plongés dans la farine, l'eau et la levure. Nos mains pétrissent la matière pour créer une masse liante, transférant notre énergie vers la pâte du bout de nos doigts.

Air Temps Fermentation

Ce qui était plat est maintenant rempli d'air, gonflé comme un oreiller.

Nous divisons la pâte en plusieurs parts.

Je plonge dans mes pensées, essayant d'interpréter les formes que le mouvement de mes mains produit.

Autour de moi, les autres mixent leur discussion à la pâte.

Des bulles se rencontrent puis s'éloignent les unes des autres avant de se heurter à nouveau.

De nombreuses formes et couleurs émergent devant nos yeux, tandis que certains ajoutent curcuma, poivre rouge et mulukhiyah à la pâte.

Ici, il y a de la place pour le singulier. Ici, il y a de la place pour le tout.

Je suis ramené à mon enfance. À une époque où je communiquais avec les autres en construisant et en m'amusant. À une époque où, quand je n'avais pas envie de parler, je plongeais dans la pâte à modeler, un processus me permettant de m'exprimer avec ceux qui m'entourent.

Pourquoi avons-nous arrêté de jouer ? Pourquoi le mot "enfance" est-il rempli de connotations négatives ?

La pâte à modeler me ramène à une sensation de facilité, d'acceptation. Elle me pousse à m'interroger sur la nature de nos existences, sur notre qualité d'animal social.

Tandis que nous jouons, des pains en forme de créatures marines, d'extraterrestres, de loups, d'autres encore en forme de cellules bactériennes ou bien de créatures inconnues commencent doucement à prendre forme.

Pourquoi les formes de notre pain sont-elles devenues si homogènes ? Quand le pain de tous les jours a-t-il perdu son potentiel en tant que matériau artistique ?

Les moules et les formes préédéfinies ne nous éloignent-ils pas du potentiel sculptural et créatif du pain ?

La farine et l'eau sont pourtant présentes partout dans notre environnement, pourtant pour la plupart d'entre nous, c'est la première fois que nous sculptons avec la pâte.

Comment réintroduire de la créativité dans cet acte si simple ?

Le réalisateur russe Andrei Tarkovsky caractérise notre époque par la perte des rituels, alors qu'ils sont primordiaux pour trouver le chemin vers nous-mêmes (et j'ajouterais vers les autres).

Sommes-nous en train de perdre notre lien avec le pain, avec notre nourriture, en abandonnant les rituels qui l'entourent ?

Joseph Beuys a créé le terme de "sculpture sociale" pour expliquer le potentiel de l'art à transformer une société. Le langage, les pensées, les actions ou les objets se rassemblent pour former une sculpture sociale ; c'est une activité humaine qui s'efforce de structurer et de façonner la société ou l'environnement.

La sculpture de pain est peut-être une façon de mêler jeu et rituel. Et en créant ensemble, nous pouvons imaginer et façonner une société plus équitable, tournée vers les autres et vivante.

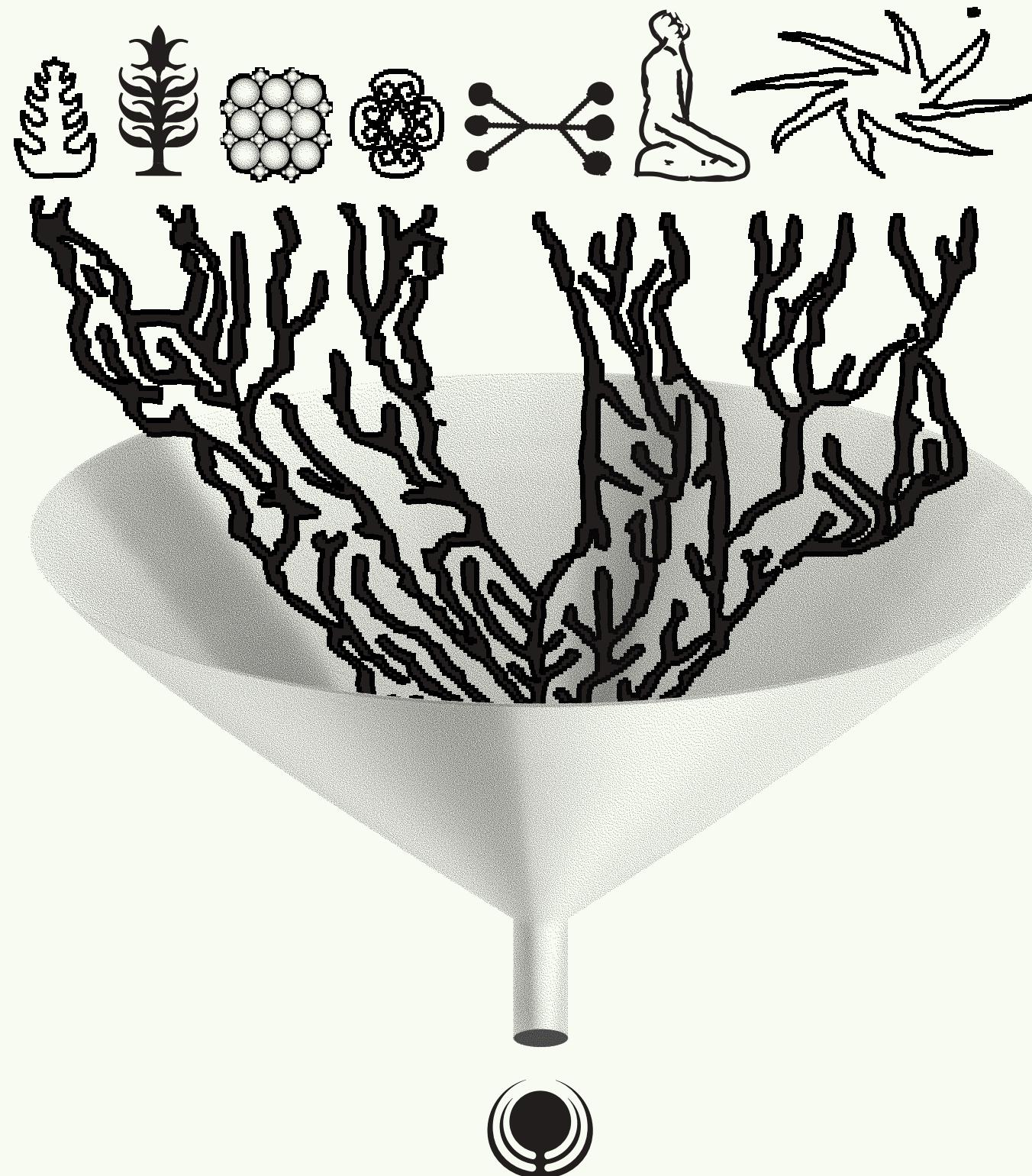
RITUELS CULINAIRES

L'histoire du pain en Méditerranée se confond avec celle des céréales. Il est ce produit transformé véhiculant un savoir-faire qui s'est enrichi au cours des civilisations et qui est devenu, au fil du temps, l'aliment de base et de première nécessité des peuples. Il est également cet aliment qui a causé des guerres, provoqué des émeutes, animé des débats politiques, classé des catégories sociales et réconcilié des peuples. Longtemps considéré comme produit de subsistance par excellence, le pain est présent dans les pratiques alimentaires quotidiennes et festives, et jouit d'une symbolique très riche (S.eMlayah Hamzaoui : 2006).

L'étude de la symbolique du pain nous renvoie à l'analyse de ses composants et à la compréhension des rites et des rituels qui l'accompagnent. En Tunisie, l'existence d'une grande variété de pain, dont la préparation et la consommation varient en fonction des ingrédients qui le composent ainsi que de la région et des rites auxquels elle se rattache, l'inscrit dans un contexte paradigmique du culinaire. Nous entendons par paradigme culinaire, une matrice formelle qui engendre plusieurs déclinaisons concrètes de l'aliment et qui s'accompagne de pratiques socioculturelles bien définies par les communautés dont elles sont issues. Traiter de la symbolique du pain sous l'angle du paradigme culinaire nous autorise dès lors à nous pencher sur les ingrédients qui le constituent ; à comprendre les raisons de leur présence et de leur négation et à trouver, quand cela est possible, une logique sociale, économique, nutritionnelle, spirituelle voire même surnaturelle.

Le pain (*khobz*) aussi bien que les céréales à l'état de farine qui le composent sont souvent désignés sous les vocables de *aych* et *d'el neima*. **Si le premier renvoie à sa fonction nourricière et vitale, le deuxième le qualifie de Grâce divine, les deux suscitant le respect, induisant la sacralité et imposant son omnipotence du bien et du mal.** Cette dualité des opposés est également retrouvée dans le sel, ingrédient généralement présent dans le pain, qui vient renforcer ses pouvoirs et enrichir sa symbolique. Le sel peut avoir une fonction magico-religieuse de protection contre le mauvais œil (*ain*), les mauvais esprits (*nafes*) et les mauvaises actions. La

ET SYMBOLIQUE DU PAIN



personne victime d'un de ces trois maléfices est soumise à un rituel de purification exécuté par une femme croyante et de préférence mère de jumeaux. Cette dernière semble être l'instrument médiateur du pouvoir du sel contre le mal. Avec sa main droite, elle saisit une poignée de sel dans laquelle la victime est invitée à cracher tout en énonçant dans son for intérieur ses vœux de rétablissement. La guérisseuse effectue alors sept mouvements giratoires au-dessus de la tête de la victime, marmonne des formules magiques de protection et jette le contenu de sa main dans les braises du brasero préalablement allumé. Ainsi le mal, absorbé par le sel, est consumé par le feu (S. Mlayah Hamzaoui : 2009).

Métaphoriquement appelé ribh (gain), dans certaines régions de Tunisie, le sel ne doit pas être prêté. Cet acte constitue un mauvais présage pour la personne qui l'offre. Associé à d'autres aliments le sel se dissout, se perd et connote ainsi la disparition, le négatif redouté. On utilise dès lors, le contraire positif qui est le gain et l'acquisition. Ainsi à la perte de l'objet, on substitue la pérennité de l'objet. Cette analyse nous permet alors d'expliquer l'interdiction du prêt de cette denrée, de peur que les gains destinés à la personne donatrice partent vers la personne réceptrice.

D'un autre côté, répandre le sel, même par inadvertance, sur le sol pourrait porter malheur d'où l'obligation d'éviter d'effectuer ce geste de façon volontaire. Cette croyance pourrait trouver ses origines dans le passé historique de Carthage qui selon le vœu du sénateur Caton l'Ancien « *Delenda est Cartago* » se vit détruite puis labourée et recouverte de sel par les troupes de Scipion dans le but destructeur que plus rien ne puisse y pousser.

Le même paradoxe du positif et du négatif est présent dans le levain, composant essentiel d'une grande variété de pain. Considéré comme impur à la fois par les Romains et les juifs (M. Toussaint Samat : 1987) et appartenant au monde du pourri, la présence du levain est taboue lors du rituel du deuil dans certaines régions de Tunisie. Durant trois jours, le pain ne sera alors préparé ni par la famille endeuillée ni par les voisins. En se conformant à la recommandation du mourant « *nouassikom ya jirani ala el khmira thlatha ayam* : Ô ! Mes voisins ne préparez pas avec le levain

pendant trois jours », les familles affligées dissocient la fermentation-pourrissement liée au levain signe de vie, au pourrissement-putréfaction cadavérique du défunt lié à la mort. Leur association, dans la représentation collective, peut engendrer la mort, une seconde fois.

Paradoxalement, la présence du levain est recherchée lors des cérémonies de mariage. Selon une croyance populaire aussi ancrée que répandue, le levain, symbolise l'abondance et la prospérité. **Une pratique rituelle du nord-ouest liée à la procréation veut que la nouvelle mariée, avant de franchir le seuil de sa nouvelle demeure, peigne la face d'une jument à l'aide d'un mélange de levain et d'huile d'olive.** Elle symbolise la femme, la pratique a pour but de porter chance à sa belle-famille et de lui apporter la progéniture qu'elle désire. L'assistance accompagne cette pratique par la formulation du souhait « *Yeje'alek khmiret el dar* : Dieu fasse que tu sois le levain de la maison ». Dans le langage courant, le levain nourrit des métaphores de richesse : le bien et le levain

« *el khir ou el khmir* », des métaphores de croissance « *el tfol faouej kif l'khmira* » l'enfant a poussé comme le levain. Les valeurs positives autour desquelles s'articulent ces métaphores s'expliquent parfaitement : le levain gonfle, augmente de volume et offre l'image d'une croissance et d'une multiplication à partir d'une force invisible interne à la matière et tout à la fois mystérieuse et relevant du surnaturel.

L'huile d'olive, souvent incorporée dans la pâte de pain, est désignée dans certaines régions rurales sous l'appellation *idam*. Ce terme signifie dans les perceptions communautaires, la continuité et la pérennité de cette denrée aussi chère que noble, qui doit flotter à la surface des plats préparés. La richesse de la symbolique de l'huile d'olive explique sa présence dans les différents rites de passage, seule ou incorporée dans l'alimentation, dont le pain. Elle symbolise à la fois la bénédiction, la paix, la sérénité, la fécondité et bien d'autres significations. Elle est dépourvue de toute dualité de pouvoirs inversés, n'annonce que le bien et n'est que de bon présage.

L'eau est utilisée en quantité variable dans les différents types de pain. Elle constitue un élément vital pour l'homme et symbolise la paix et la sécurité. Des pratiques telles que celle de déposer un verre d'eau au chevet d'un nouveau-né pendant son sommeil ou de verser de l'eau derrière une personne partant en voyage les met à l'abri du mal.

Ainsi, dans une société traditionnelle tunisienne très attachée aux valeurs communautaires, le pain

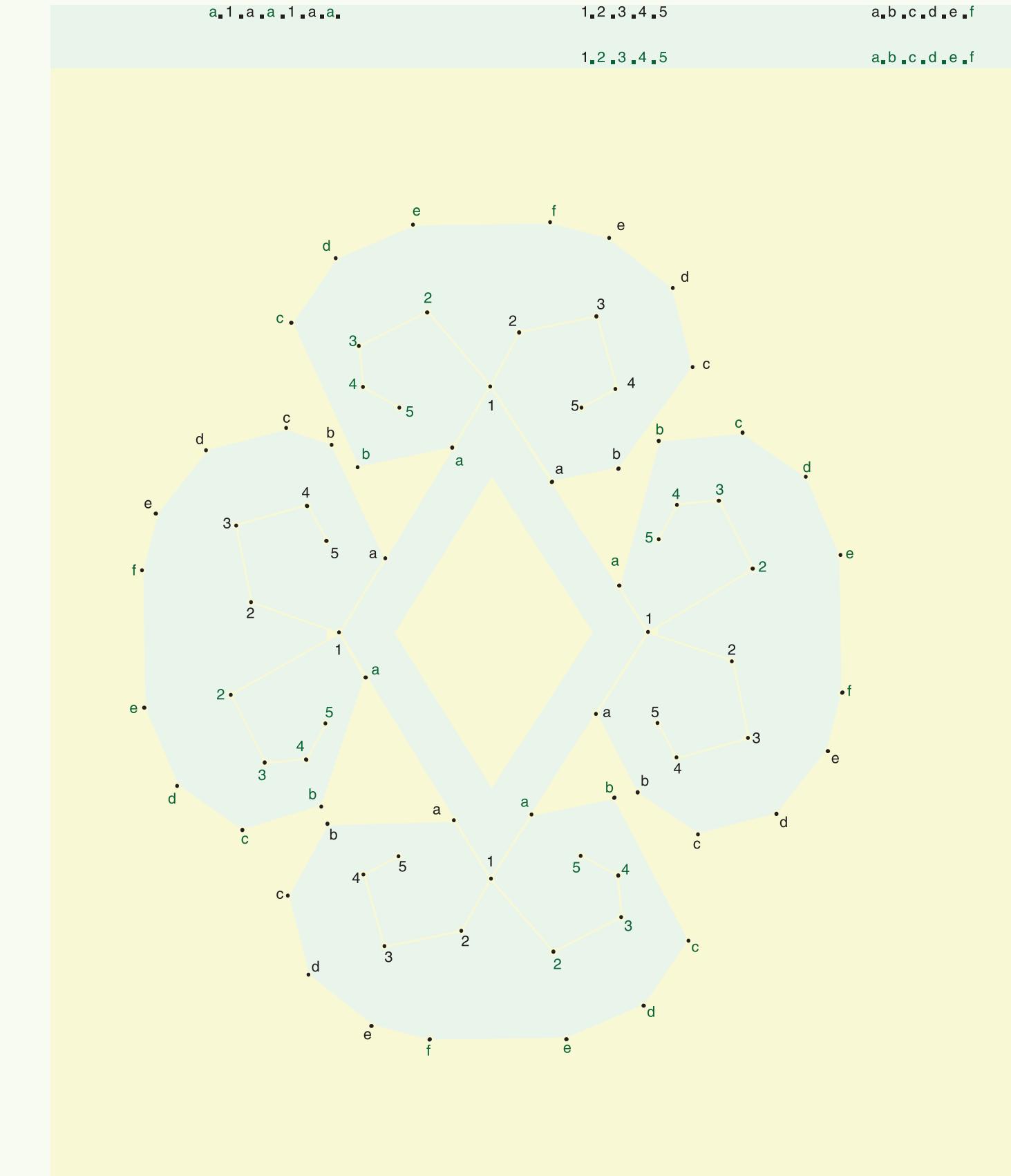
avec tous les ingrédients qui le composent semble être doté de grands pouvoirs bénéfiques qui risquent de se transformer en maléfices et de porter atteinte à celui qui ne le respecte pas, ne tient pas compte de sa bénédiction et n'en fait pas bon usage. En effet, le bout de pain qui nous tombe des mains était immédiatement ramassé, embrassé et mis à l'abri. Aliment sacré, le pain n'était jamais jeté. Il activait dans l'imaginaire collectif la privation des périodes de pénurie, sa préparation impliquait purification et métamorphose ; sa consommation et son évocation exaltaient la mémoire des origines. Il était invoqué par les croyants dans les serments pour attester de la bonne foi de l'homme suspecté de trahison ou pour départager des adversaires qui par l'énonciation de cette formule « *ou haq neimet rabbi* : par la grâce (ici sous-entendu le pain) de Dieu » encourt un châtiment divin en cas de blasphème « *el neima etih fih* ».

La sacralité du pain et sa considération comme un produit de première nécessité ont permis la persistance de plusieurs syntagmes comprenant le mot pain dans le parler tunisien. Utilisé métaphoriquement pour connoter la vie, la subsistance et le but du labeur on dit que : l'on gagne son pain à la sueur de son front « *issayer khobztou bi aaraq jbinou* » et les efforts déployés sont souvent durs « *el khobza morra* ». Raison pour laquelle le sérieux au travail est indispensable « *wehed ma yel'abech bkhobztou* » et il est nécessaire de bien mériter son salaire pour que ce soit de l'argent licite « *wehed ihallal khobztou* » car il ne faut pas nourrir ses enfants avec de l'argent sale « *ma yaatich lawledou khotbzet lehram* » sinon le bénéfice devient maléfice « *neimet rabi ittih fih* » et un malheur est vite arrivé.

En Tunisie, partager le pain et le sel revient à sceller un pacte d'amitié indéfectible et pérenne, à l'image de la pérennité des produits alimentaires conservés par le sel.

À la faveur de cérémonies de récitation du Coran, d'incantations et de chants liturgiques, le pain placé devant les orateurs de ces spiritualités est appelé *samat* et revêt des pouvoirs de soins et de bénédiction (S. Ferchiou : 1996). Il sera distribué à l'assistance et offert à toute personne identifiée dans l'entourage qui souffre de maux de tête ou en quête de la baraka et de la protection divine.

Aliment sacré, le pain est placé, au cours du rituel de deuil, à proximité de la tête du défunt constituant un bouclier protecteur contre le diable, pour ce corps sans défense. Du pain et de l'huile d'olive sont présentés aux



CULINARY RITUALS AND BREAD SYMBOLISM

The history of bread in the Mediterranean is mixed in with that of cereals. Bread conveys a craft that has been enriched over the course of civilizations. It has also caused wars, provoked riots, animated political debates, classified social categories and reconciled peoples. Long considered as the ultimate product of subsistence, bread is present in daily and festive food practices and embodies very rich symbolism (S. Mlayah Hamzaoui: 2006).

The study of the symbolism of bread directs us to the analysis of its components and the understanding of the rites and rituals that accompany it. In Tunisia, the existence of a great variety of breads (whose preparation and consumption vary according to ingredients, region, and the rites to which they are attached) places it in a paradigmatic context of cooking. By culinary paradigm, we mean a formal matrix that gives rise to several concrete variations of the food, accompanied by socio-cultural practices that are well defined by the communities from which they originate. Dealing with the symbolism of bread from a culinary paradigm perspective allows us to look at the ingredients that make it up; to understand the reasons for their presence and their absence; and to find, when possible, a social, economic, nutritional, spiritual and even supernatural meanings.

Khobz (bread) as well as the cereal types of flour which compose it are often referred to as *aych* (life) and *el neima* (grace). The first term refers to its vital and nourishing function, while the second qualifies it as divine grace. Both arouse respect, induce sacredness and impose its omnipotence of good and evil. This duality of opposites is also found in salt, an ingredient generally used in bread, which reinforces its powers and enriches its symbolism. Salt can have a magical-religious function of protection against the evil eye (*ain*), evil spirits (*nafes*), and bad deeds. The victim of one of these three curses is subjected to a purification ritual performed by a devout woman, preferably one who has had twins. The latter seems to be the mediating instrument of the power of salt against evil. With her right hand, she takes a handful of salt into which the victim is invited to spit while stating in their heart their wishes for recovery. The healer then makes seven gyratory movements above the victim's head, chants magical formulas of protection, and throws the contents of her hand into the embers of a lit brazier. Thus the evil, absorbed by the salt, is consumed by the fire (S. Mlayah Hamzaoui: 2009).

Metaphorically called ribh (a gain) in some regions of Tunisia, salt must not be lent. This act constitutes a bad omen for the person offering it. Associated with other foods, salt dissolves and thus connotes disappearance or a dreaded loss. Then comes the opposite, positive connotation, which is acquisition. The loss of the object is thus transformed into a gain. This analysis allows us to explain the prohibition of lending this commodity, for fear that the gains destined for the donor would go to the receiver.

In another sense, spilling salt, even inadvertently, on the ground can bring bad luck, hence the obligation to avoid doing so on purpose. This belief could have its origins in the historical past of Carthage which, according to the wish of Senator Cato the Elder, "*Delenda est Cartago*" was destroyed and then ploughed and covered with salt by Scipio's troops with the destructive aim that nothing could grow there anymore.

The same paradox of positive and negative is found in leaven, an essential component of a wide variety of breads. Considered impure by both the Romans and Jews (M. Toussaint Samat: 1987) and belonging to the world of the rotten, the presence of leaven is taboo during the ritual of mourning in some regions of Tunisia. For three days, bread is not prepared by the bereaved family or by neighbors. By complying with the recommendation of the dying person "*nouassikom ya jirani ala el khmira thlatha ayam*: O my neighbors do not bake with leaven for three days," the grieving families dissociate the fermentation-decay linked to leaven, sign of life, from the decay-putrefaction of the deceased linked to death. Their association, in the collective representation, can generate death a second time.

Paradoxically, the presence of leaven is sought during wedding ceremonies. According to a widespread popular belief, leaven symbolizes abundance and prosperity. In a ritual practice related to procreation in northwest Tunisia, a new bride, before crossing the threshold of her new home, paints the face of a mare, symbol of woman, with a mixture of leaven and olive oil in order to bring luck to her in-laws and bring her the offspring she wants. The witnesses accompany this practice with the wish "*Yeje'alek khmiret el dar*: may God make you the leaven of the house." In everyday language, leaven feeds metaphors of wealth: the good and the leaven (*el khir ou el khmir*); metaphors of growth, the child has grown like leaven (*el tfol faouej kif l'khmira*). Positive values are articulated around these metaphors: leaven swells, increases in volume and offers the image of growth and multiplication from an invisible internal force; it is at the same time mysterious and supernatural.

Olive oil, an ingredient often incorporated into bread dough, is referred to in some rural areas as *idam* (blood). This term signifies the continuity and durability of this expensive and noble commodity. The richness of the symbolism of olive oil explains its presence in various rites of passage, on its own or incorporated

into food, such as bread. It symbolizes blessings, peace, serenity, fertility, and many other conditions. It is devoid of any duality of reversed powers and uniquely represents good omens.

Water is used in varying quantities in different types of bread. It is a vital element for humankind and symbolizes peace and security. Practices such as placing a glass of water at the bedside of a newborn baby while they sleep or pouring water behind a person parting on a trip protects them from harm.

Thus, in a traditional Tunisian society very attached to community values, bread seems to be endowed with great beneficial powers that may turn into curses and harm whoever does not respect it or fails to make good use of its blessings. Indeed, bread that has fallen should be immediately picked up, kissed, and put in a safe place. As a sacred food, bread never used to be thrown away. It activated deprivation in the collective imagination from periods of shortage. Its preparation implied purification and metamorphosis. Its consumption and its evocation exalted the memory of the origins. It was invoked by believers in oaths to attest to the good faith of a man suspected of treason or to decide between adversaries who, by uttering the formula "*ou haq neimet rabi*: by the grace (here meaning bread) of God" would face divine punishment in case of blasphemy "*el neima eth fih*".

The sacredness of bread and its consideration as a staple food have allowed for the persistence of several expressions about bread in the Tunisian language. Used metaphorically to connote life, sustenance, and the purpose of labor, it is said that one earns one's bread by the sweat of one's brow (*issayer khobztou bi aaraq jbinou*) and often makes bitter sacrifices (*el khobza morra*). For this reason, one must be serious at work (*wehed ma yel'abech bkhobztou*) and legally gain their salary (*wehed ihallal khobztou*) because one should not feed one's children with dirty money (*ma yaatich lawledou khobzet lehram*) or else the gains become evil (*neimet rabi ittih fih*) and a misfortune will soon arrive.

In Tunisia, sharing bread and salt is like sealing a pact of friendship that is indestructible and perennial, just like the perennity of food products preserved by salt.

During ceremonies of recitation of the Koran, incantations, and liturgical songs, the bread placed in front of the reciters is called *samat* and has powers of care and blessings (S. Ferchiou: 1996). This bread will be distributed to the audience and offered to any person suffering from headaches or in search of *baraka* (blessings) and divine protection.

During mourning rituals, bread is placed near the head of the deceased, thus constituting a protective shield against the devil for this defenseless body. Bread and olive oil are presented to the women at home as soon as the funeral procession leaves the house and to the men when they return from the cemetery after the burial. **The purpose is to "reward each other for sharing the grief, the effort made and the compassion shown, thus eliminating any reason to return and thereby renew the mourning.** It is interesting to note that this ritual is also practiced when the deceased was a centenarian, so that those who consume these two food items may live as long as he did" (S. Mlayah Hamzaoui: 2020).

Additionally, during mourning rituals, bread soaked in olive oil is given as an offering to the poor in the cemetery for at least three days after the burial. The purpose of this practice is to attract divine mercy on the deceased. Indeed, the people benefiting from this gift of sacred and sacralized ingredients are expected to pray for the deceased's soul. Similarly, in some regions of Tunisia, on the day of Eid el Fitr, families going to the cemetery will offer a special bread prepared with wheat semolina and sugar to children met on site. Thus, beyond the quest for divine mercy, the family of the deceased seeks, through this sweet practice, to soften the fate of the dead in their new home, to ensure the peace of their soul, to alleviate their possible suffering in the grave, as well as to bring joy to children who are there, no doubt, to mourn a loved one.

At the conclusion of this analysis of the symbolism of bread, we can confirm its importance as food for the body and the spirit. The sacredness of this staple food leads us to reconsider our behavior every time we throw away bread.



نظرة على الكافي



اصلو طلياني ولا تونسي
يهمش خاترنا لكتنا في نفس الظرف
الي هو البحر الايبيز المتواص
الفرق الوحيد هو الي الطلاين مثا
عرفو كفاش يعطيوه قيمة و قد
حكاية انو هو معمول بالخبا
البait ماهاش غالطة. قبل الخبا
كان يعاود يستعمل الخبر الي
تباععش باش يخمر بيه الخبر
الجديد خاتر كانو يستعملو الخمي
العربي الي فيها البكتيريا
الفطريات الي مازالت حية في الخبر
البait. كورنو "الفلادس" كان زاد
يتعمل بالخبر البait. و كان على
اسم "كاكى" هو جاي من اللو
متاعو الي يشبه لون الغلة "كاكى" إل
نعيطوطها توا "كريمة".

”تونسية والا إيطالية ، ماليهمش خاطر الكل على نف
الأرض ، وهي البحر الأبيض المتوسط . والفرق الوحيد
أن الإيطاليين عرفو كفاش بيعطيو مالاكمتهم قيمة و ق

”الحكاية إلى طلعوها على الخبر القديم ماهيش الكل غالطة. مه
قبل ، تستعمل الخبراء الخبر إلى ما يتبعا لهمش باش يخمروا بيه
الخبر الجديد خاطرهم يستعملو العجينة المخمرة الي فيها بكتير
مازال حية في الخبر القديم. صنعوا زادا كورنوات الكريمة من
الخبر القديم.“

”يكذبو الناس الي يقولوا إنو الكاكي مصنوع من خ
قديم. هو فارينة وماء وملح وخميره.“

يظهر لي ما فمّاش ماكلة تونسيه تأقلمت معا حياني ملي صغير لتواً كيما الكاي. كي كنت فرخ لازم شكاره كاي كل يوم في الصيف في العشية وقت الكوميك/ الصور المتحركة و كي كبرت شوّهه وليت نشريه بالحّمّاص قدام المكتب وأنا مرّوح للدار باش نفتر و كي زدت كبرت وليت ناخذو كي نمشي تنقرّج في فيلم و بعد كي نمشي نعمل كعباه بيرّا. تواً ولاّي اي وقت (بلاصه) و في كل وقت. كي كنت صغير نتذكر عزيزي ما كانش يخلينا نخرجو نلعبو قدام باب الدار معا ولاد الحومة كيما التّاس الكلّ. كنت نسمعهم يلعبو وأنا في الجنينه. الوقت الوحيد اللي انجمّ نخرج وحدي ونشوفهم هو وقتلي يتعدّا بياع الكاي. نقدر نمرج في ممّات و تلحلح فيها باش تعطيني صرف نمشي نشري بيه شكاره. نبدا كلّ يوم في العشية نستنّا في بياع الكاي باش يتعدّا وبيدا يعيطّ اي كاي يا!

”الـكـلـةـ !! طـاحـمـاـ !! عـاـ الخـزـ“
”اـيـ كـاـكـ، بـاـ“



قطة الفرينة لفور لمدة 20-25 دقيقة، دعماً علاهم خاتر كل فور و كيفاش.

500 g de farine
250 ml d'eau filtrée
90 ml d'huile d'olive
30 g de beurre fondu
1 cuillère à café de sel
1.5 c.à.c levure de pain
Graines de fenouille

500 g flour
250 ml filtered water
90 ml olive oil
30 g melted butter
1 tsp salt
1.5 tsp bread yeast
Fennel seeds

500 غ فرينة
250 مل ماء، دافي
90 مل زيت زيتونة
30 غ زبدة دايبة
1 مغرفة قهوة ملح
1.5 مغرفة قهوة خميرة حبز
بسباس



5

وتفتها دخلهم لفور لمدة 20-25 دقيقة، دعماً علاهم خاتر كل فور و كيفاش.



4

تنجح تعلم اي فورمة تح عليها. رش الملح فوق طرق من فور و خط الطرق، دلهم برتاحو ساعة 20. دقيقة قبل ما توقف الساحة بخن الفور لي 200 درجة. وبعد ساعة بش تفاهم تنفعوا.



3

Afterwards, put them into an oven preheated to 200°C and bake for 20-25 minutes. Keep an eye on them as every oven is different.



2

Ensuite, mettez-les dans un four préchauffé à 200°C et faites les cuires pendant 20-25 mn. Surveillez-les bien, car chaque four est différent.



1

Saupoudrez le plateau de sel et placez les kakis dessus pour qu'ils lèvent pendant une heure.



5

Coupez-les en bandes de 1cm de largeur. Vous pouvez créer n'importe quelle forme qui vous inspire.



5

Coupez-les en bandes de 1cm de largeur. Vous pouvez créer n'importe quelle forme qui vous inspire.



5

Coupez-les en bandes de 1cm de largeur. Vous pouvez créer n'importe quelle forme qui vous inspire.



5

Coupez-les en bandes de 1cm de largeur. Vous pouvez créer n'importe quelle forme qui vous inspire.



5

Coupez-les en bandes de 1cm de largeur. Vous pouvez créer n'importe quelle forme qui vous inspire.



5

Coupez-les en bandes de 1cm de largeur. Vous pouvez créer n'importe quelle forme qui vous inspire.



5

Coupez-les en bandes de 1cm de largeur. Vous pouvez créer n'importe quelle forme qui vous inspire.



5

Coupez-les en bandes de 1cm de largeur. Vous pouvez créer n'importe quelle forme qui vous inspire.



5

Coupez-les en bandes de 1cm de largeur. Vous pouvez créer n'importe quelle forme qui vous inspire.



5

Coupez-les en bandes de 1cm de largeur. Vous pouvez créer n'importe quelle forme qui vous inspire.



5

Coupez-les en bandes de 1cm de largeur. Vous pouvez créer n'importe quelle forme qui vous inspire.



5

Coupez-les en bandes de 1cm de largeur. Vous pouvez créer n'importe quelle forme qui vous inspire.



5

Coupez-les en bandes de 1cm de largeur. Vous pouvez créer n'importe quelle forme qui vous inspire.



5

Coupez-les en bandes de 1cm de largeur. Vous pouvez créer n'importe quelle forme qui vous inspire.



5

Coupez-les en bandes de 1cm de largeur. Vous pouvez créer n'importe quelle forme qui vous inspire.



5

Coupez-les en bandes de 1cm de largeur. Vous pouvez créer n'importe quelle forme qui vous inspire.



5

Coupez-les en bandes de 1cm de largeur. Vous pouvez créer n'importe quelle forme qui vous inspire.



5

Coupez-les en bandes de 1cm de largeur. Vous pouvez créer n'importe quelle forme qui vous inspire.



5

Coupez-les en bandes de 1cm de largeur. Vous pouvez créer n'importe quelle forme qui vous inspire.



5

Coupez-les en bandes de 1cm de largeur. Vous pouvez créer n'importe quelle forme qui vous inspire.



5

Coupez-les en bandes de 1cm de largeur. Vous pouvez créer n'importe quelle forme qui vous inspire.



5

Coupez-les en bandes de 1cm de largeur. Vous pouvez créer n'importe quelle forme qui vous inspire.



5

Coupez-les en bandes de 1cm de largeur. Vous pouvez créer n'importe quelle forme qui vous inspire.



5

Coupez-les en bandes de 1cm de largeur. Vous pouvez créer n'importe quelle forme qui vous inspire.



5

Coupez-les en bandes de 1cm de largeur. Vous pouvez créer n'importe quelle forme qui vous inspire.



5

Coupez-les en bandes de 1cm de largeur. Vous pouvez créer n'importe quelle forme qui vous inspire.



5

Coupez-les en bandes de 1cm de largeur. Vous pouvez créer n'importe quelle forme qui vous inspire.



5

Coupez-les en bandes de 1cm de largeur. Vous pouvez créer n'importe quelle forme qui vous inspire.



5

Coupez-les en bandes de 1cm de largeur. Vous pouvez créer n'importe quelle forme qui vous inspire.



5

Coupez-les en bandes de 1cm de largeur. Vous pouvez créer n'importe quelle forme qui vous inspire.



5

Coupez-les en bandes de 1cm de largeur. Vous pouvez créer n'importe quelle forme qui vous inspire.



5

Coupez-les en bandes de 1cm de largeur. Vous pouvez créer n'importe quelle forme qui vous inspire.



5

Coupez-les en bandes de 1cm de largeur. Vous pouvez créer n'importe quelle forme qui vous inspire.



5

Coupez-les en bandes de 1cm de largeur. Vous pouvez créer n'importe quelle forme qui vous inspire.



5

Coupez-les en bandes de 1cm de largeur. Vous pouvez créer n'importe quelle forme qui vous inspire.



5

Coupez-les en bandes de 1cm de largeur. Vous pouvez créer n'importe quelle forme qui vous inspire.



5

Coupez-les en bandes de 1cm de largeur. Vous pouvez créer n'importe quelle forme qui vous inspire.



5

Coupez-les en bandes de 1cm de largeur. Vous pouvez créer n'importe quelle forme qui vous inspire.



5

Coupez-les en bandes de 1cm de largeur. Vous pouvez créer n'importe quelle forme qui vous inspire.



5

Coupez-les en bandes de 1cm de largeur. Vous pouvez créer n'importe quelle forme qui vous inspire.



5

Coupez-les en bandes de 1cm de largeur. Vous pouvez créer n'importe quelle forme qui vous inspire.



5

Coupez-les en bandes de 1cm de largeur. Vous pouvez créer n'importe quelle forme qui vous inspire.



5

Coupez-les en bandes de 1cm de largeur. Vous pouvez créer n'importe quelle forme qui vous inspire.



5

Coupez-les en bandes de 1cm de largeur. Vous pouvez créer n'importe quelle forme qui vous inspire.



5

Coupez-les en bandes de 1cm de largeur. Vous pouvez créer n'importe quelle forme qui vous inspire.



5

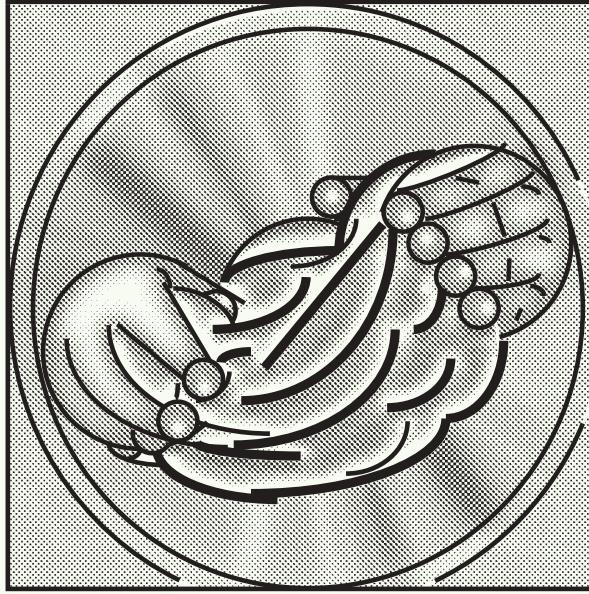
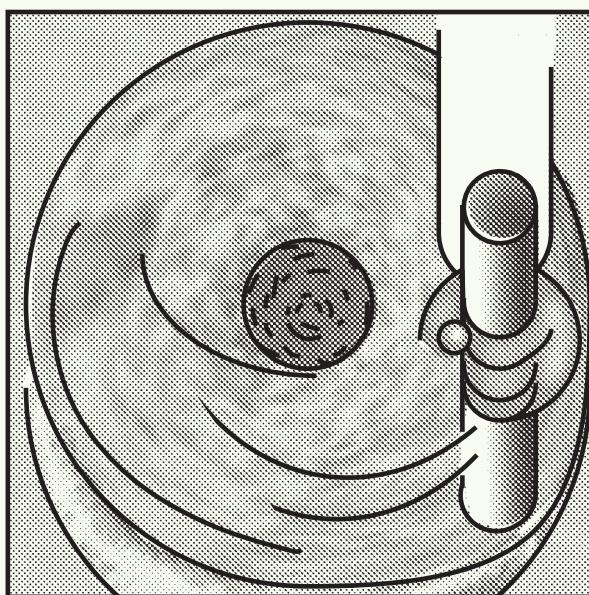
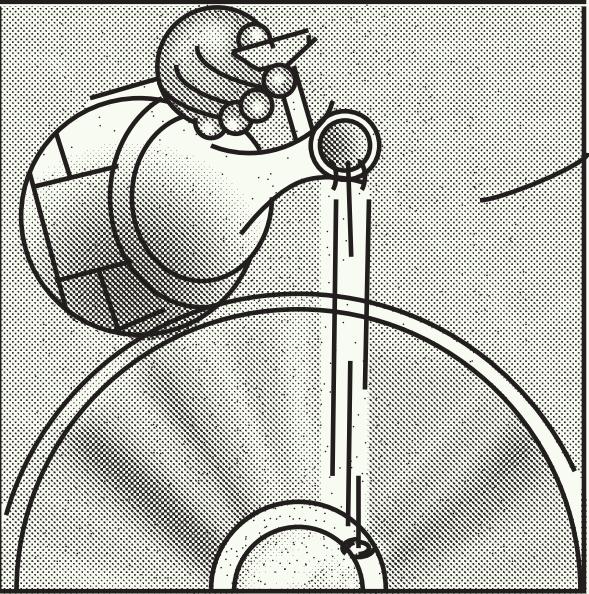
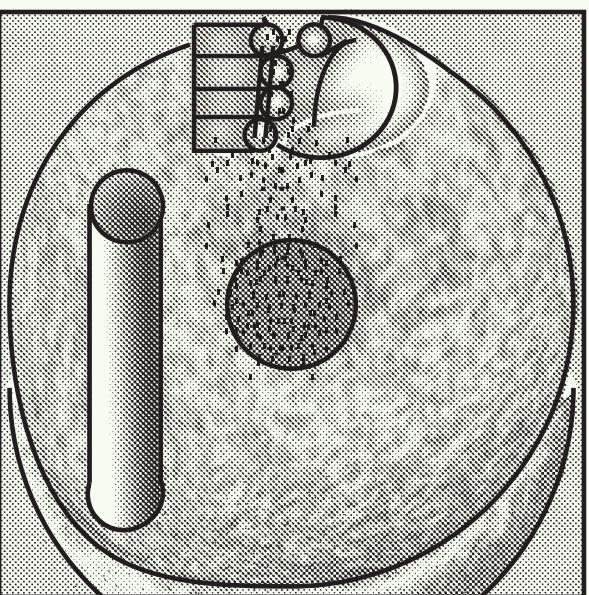
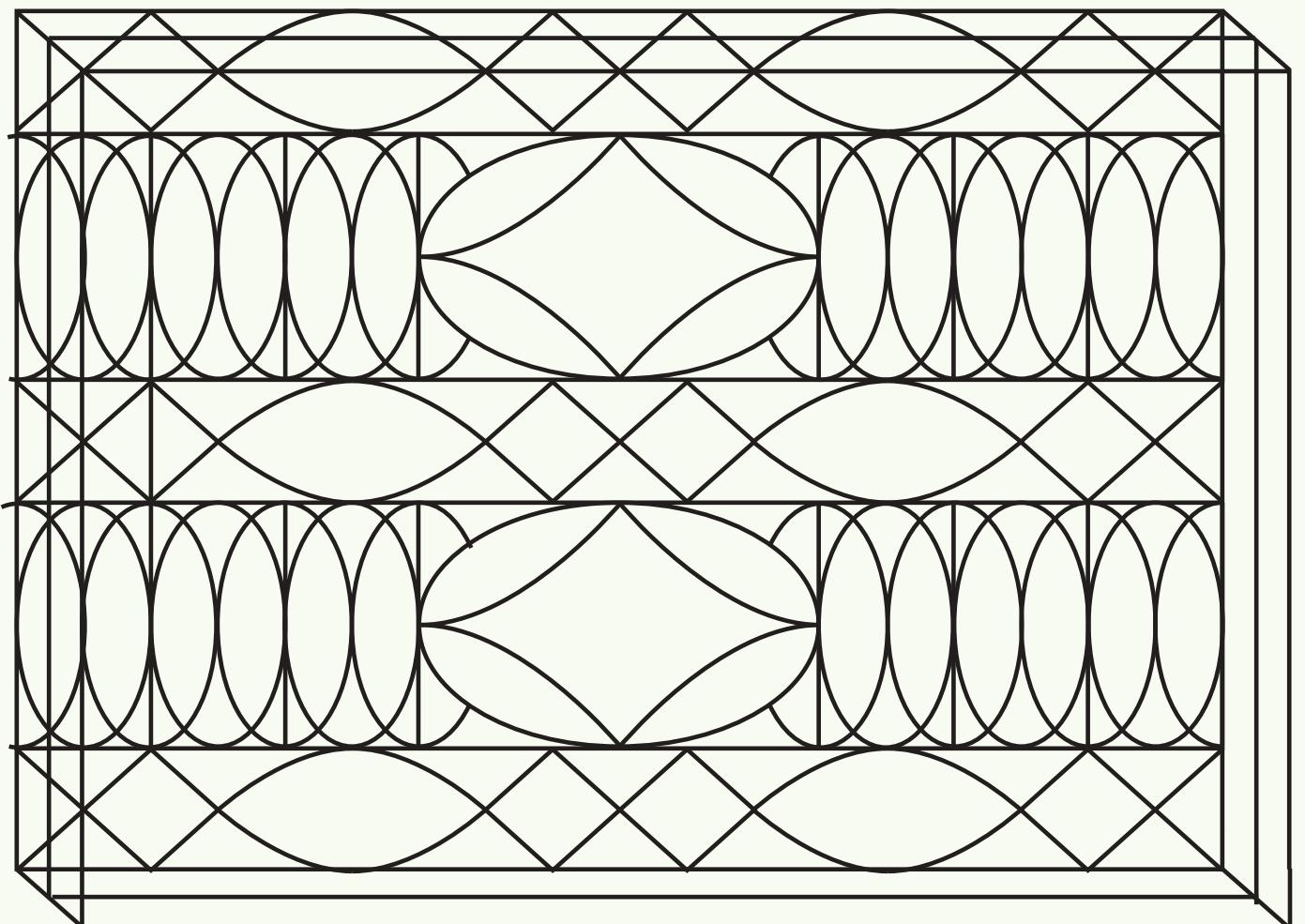
Coupez-les en bandes de 1cm de largeur. Vous pouvez créer n'importe quelle forme qui vous inspire.



5

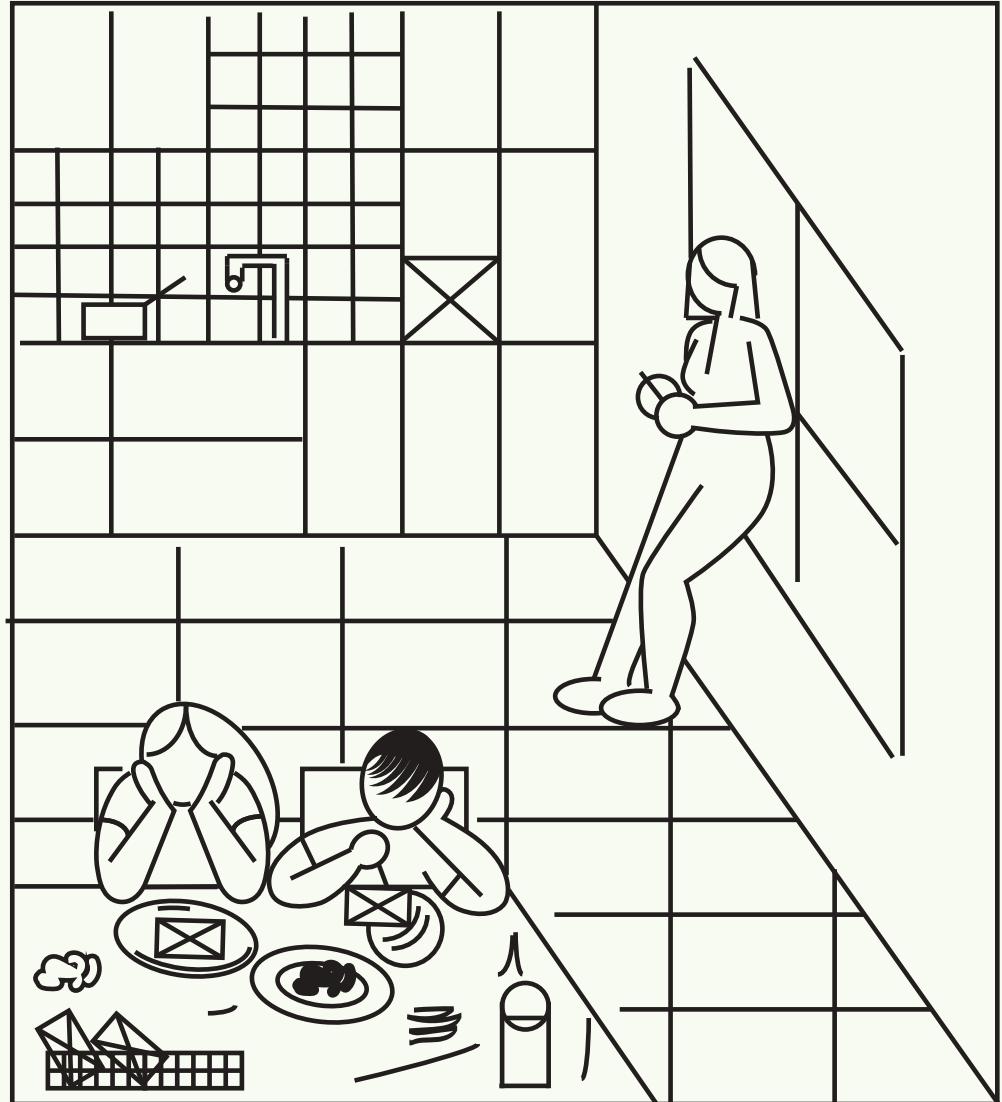
Coupez-les en bandes de 1cm de largeur. Vous pouvez créer n'importe quelle forme qui vous inspire.

The Taste of Bread



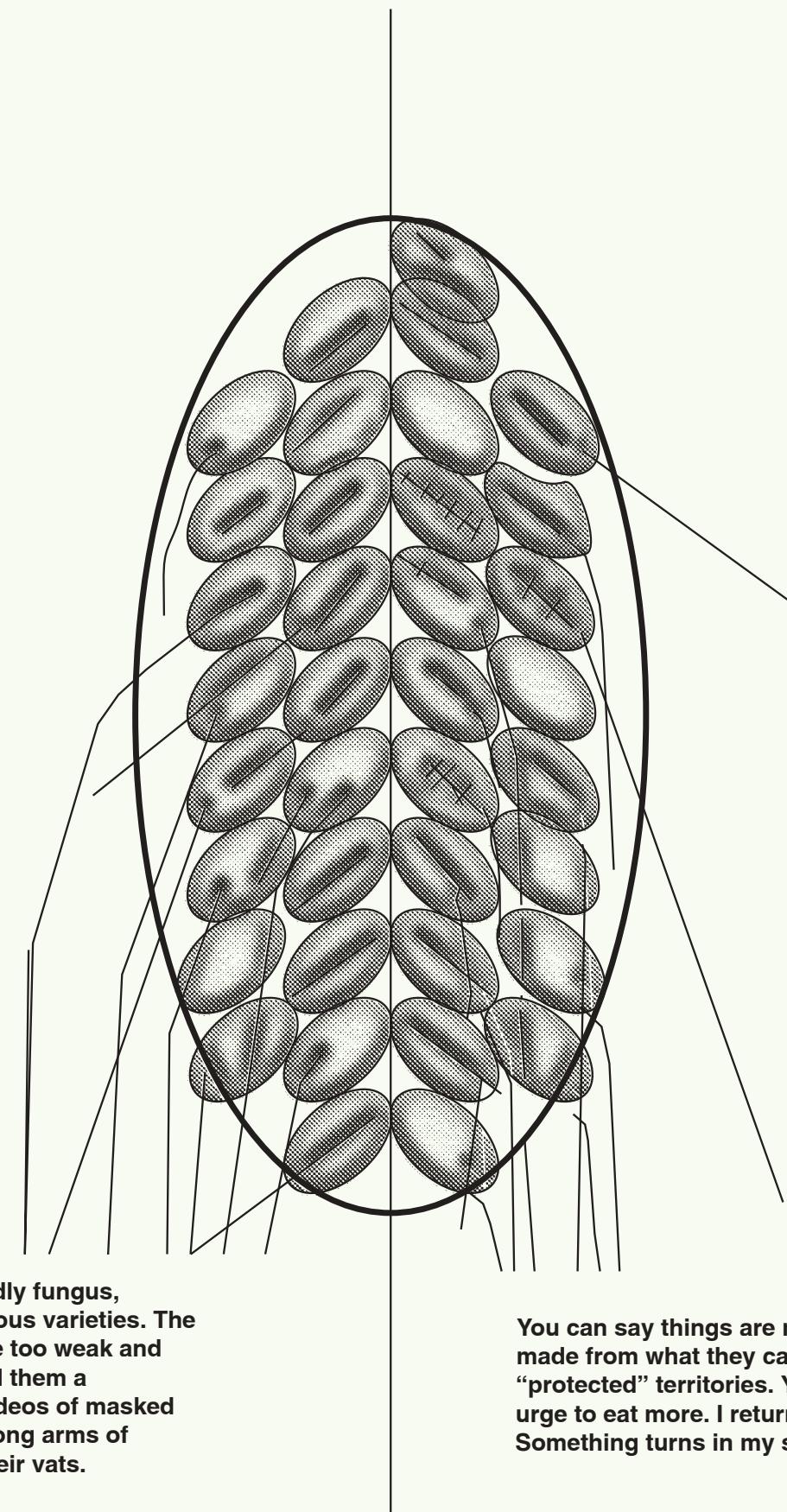
In my dream, we weren't in 2039 anymore. The light of the rising sun obscured my grandmother's face, but I could tell she was younger. Thirty years ago, perhaps, when I was a child, watching her make bread for what felt like an eternity. Behind her graceful movements was a shadow of her mother and her own grandmother. She placed a handful of colorful wheat between two stones and began grinding in a circular, musical motion. The sound reached me with the sweet smell of the earth at the beginning of summer. Her eyes were wavering slowly, her long ears dipping from side to side as she swayed with the motion. Wheat turned into flour... water... levain... resting together to produce life. Then, I woke up.

It's been years since I've left the capital, but I feel as though I've just returned from the South. Something feels off. A strange smell triggers a tingling at the back of my tongue. I watch my children eating from the same table that I prepare for them every day with love. Tears come to my eyes as I see them eating bread. White, fluffy, foreign, dead. I register no pleasure in their beings as they chew the mass between their teeth. Swallowing something into their bodies that gives nothing to their organs.

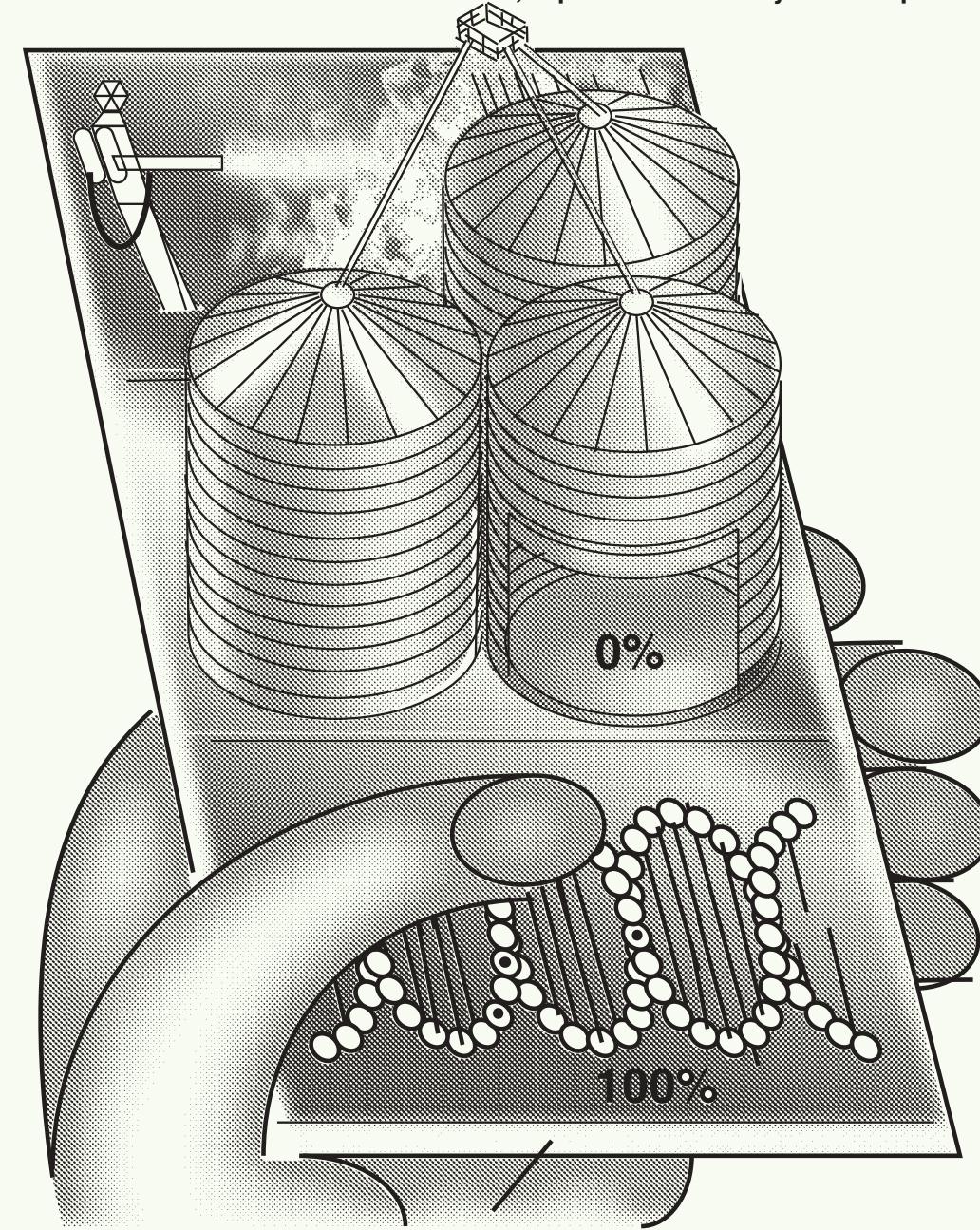


But we are told to be grateful.

Wheat was almost wiped off the face of the earth. When "the sickness," a deadly fungus, ravaged the majority of the world's wheat crops, all that was left were indigenous varieties. The multinational seed companies and the WHO announced that these seeds were too weak and risked attracting the disease, spreading it further across our soils. They called them a "destabilizing threat" to food security around the world. I remember seeing videos of masked men on social media burning fields with a chemical fire, others reaching the long arms of industrial scale vacuums into ancient vessels, sucking every last seed into their vats.



Our town was one of the very few which was spared from these violent intrusions that left several dead and thousands traumatized. In exchange for extra provisions, the national seed bank had convinced our local leaders to temporarily donate our seeds for the purpose of research and protecting national heritage. Of course, we never saw the return of our local varieties... the bank was infiltrated, wiped clean of every last sample.



You can say things are more or less stable now. The government gives us a daily allowance of bread made from what they call "the new flour," which is imported from "fortified" farms in secret "protected" territories. You feel full for several hours without being bloated, and then you feel the urge to eat more. I return my gaze to my children as they finish the last of their bread. Gulp. Something turns in my stomach.

I must return to the South.

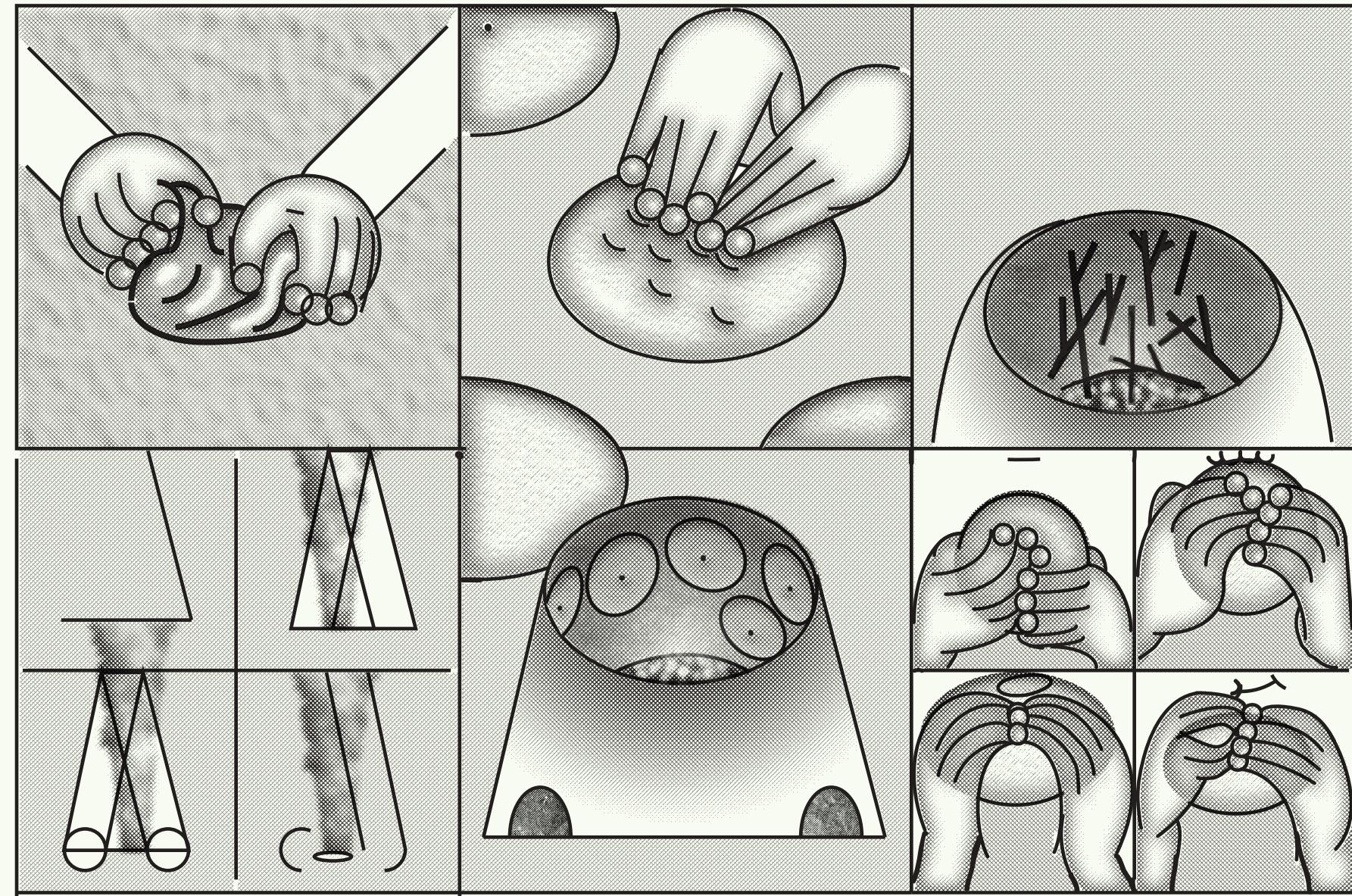
It was dawn when we arrived. My two kids were asleep when I put them in my old room. The same room I shared with 5 other siblings. It's empty now. Clean as usual, but empty. I went to see my grandmother. Age had only added some wrinkles to her beautiful face. The same old lady gracefully repeating the same old habits. Everything started to feel familiar as time collapsed around me...



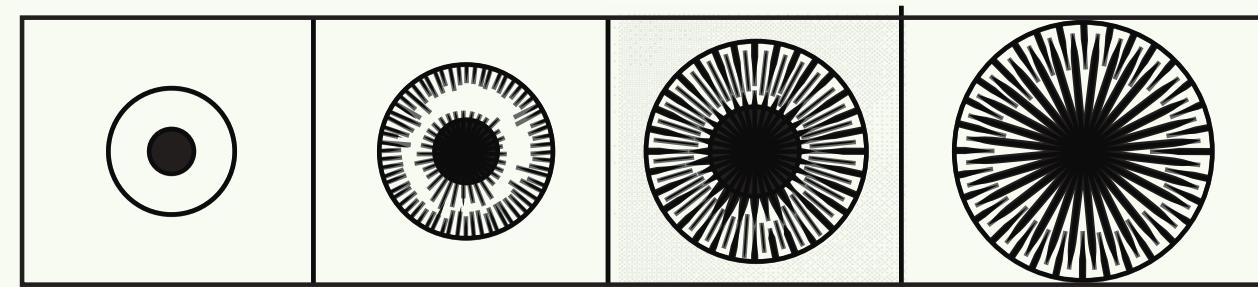
The sun arrives with an orchestra of crackling notes from my grandmother's tabouna oven, full of wood. The smoke rises up freely like her eternal prayer to the skies. With shaky hands she places small moons into this black hole. Warm spices, salty earth, and caramelized wood caress my nostrils, and suddenly my memory begins to unfold, the past and present rolling over each other in harmony. Everything seems possible as I watch, mesmerized. When she pulls the first bread out it's as if she's finishing something she started 20 years ago; I feel at once a child, mother, and grandmother.

Her thumbs break into the burnt edges: the bitter that accompanies the sweet, fluffy interior. Wind escapes from its center, and as I bring the bread to my tongue, it envelops me, swirling past my ears and eyes as something is swiftly extracted from my chest.

The amnesia lifts.



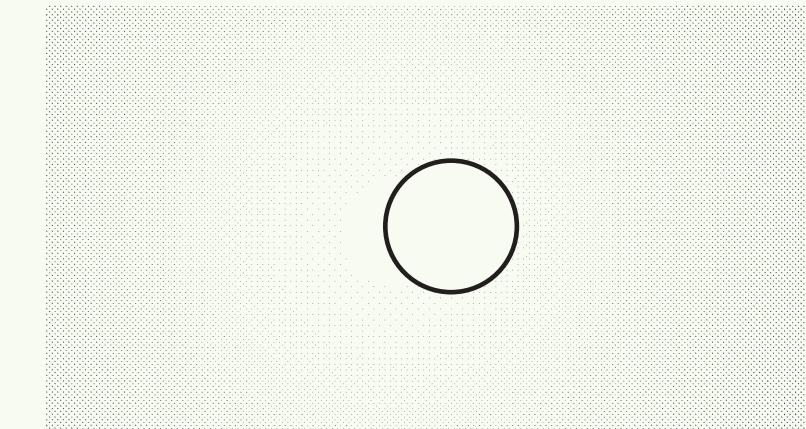
My grandmother is pinching my cheek. My stomach is alight, fireworks of sensation shooting through my veins. "Just like when you were little, eating my bread like rabbits stumbling across an abandoned field of carrots," she says with a hearty chuckle. A smile comes to my lips as a million questions flood my brain.



I am grateful when she interrupts my attempts to form a sentence:
"Go grab the kids and come with me, let me refresh your memory."

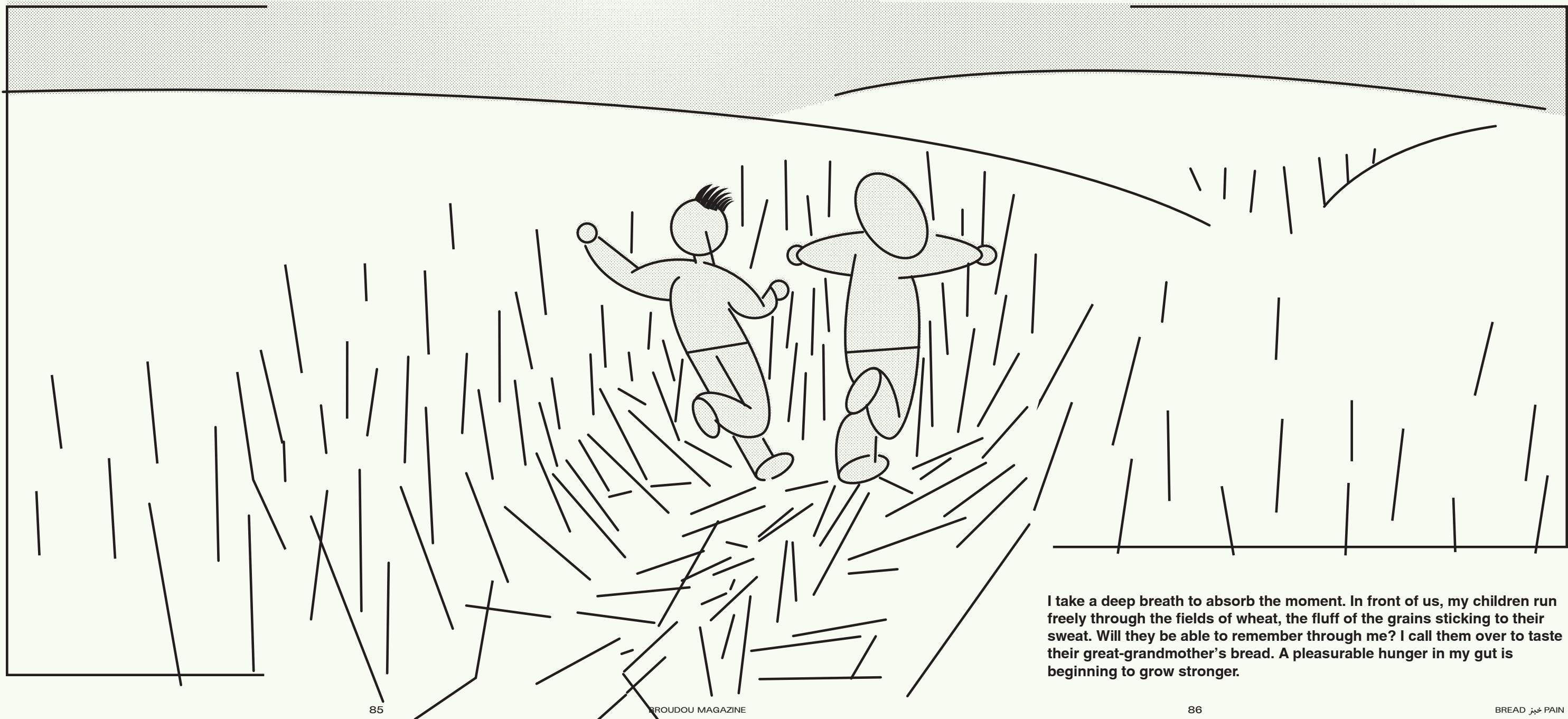
She leads us to a small patch of earth hidden in a canyon, between seas of sand and lakes of salt. Just a sparkle of life between rhythms of death. The wheat plants are a geometric field of light goldish green. Nothing has changed. How could I have forgotten about this small Eden?

Picking through seeds in her palms, she begins to explain. "The 'new flour' numbs our senses and creates a type of synthetic amnesia," she says matter-of-factly. "It blocks knowledge with the deepest roots."



"See, once you wake up, there's no going back," she continues resolutely, "so I had to wait for the right time. And I know you, your hardheaded devotion. You will have to protect yourself first and foremost. Here, you are safe, but you will have to find other safe zones, some outside of these borders."

Her tone turns cautious as she traces a circle around the seeds in her hand. "The authorities have beasts at every meter of the border who can detect each seed suspected of being immune to the sickness," she warns. She places her other hand, cool and comforting, against my cheek, then pinching at my skin she steals a touch, rushing her clasped fingers to her lips for a kiss, as if snatching the last bite of something delicious from greedy hands. "Don't fear, we will always have a taste for what is right," she tries to reassure me.



I take a deep breath to absorb the moment. In front of us, my children run freely through the fields of wheat, the fluff of the grains sticking to their sweat. Will they be able to remember through me? I call them over to taste their great-grandmother's bread. A pleasurable hunger in my gut is beginning to grow stronger.

Le Goût du Pain

Dans mon rêve, nous n'étions plus en 2039. Les ombres portées par la lumière du soleil naissant obstruaient le visage de ma grand-mère, mais je devinai qu'elle était plus jeune. C'était peut-être trente ans plus tôt, j'étais encore une enfant et je l'observais faire du pain pendant ce qui semblait une éternité. Derrière ses mouvements pleins de grâce, apparaissaient les silhouettes de sa mère et de sa propre grand-mère. Elle déposa une poignée de blé coloré entre deux pierres puis commença à le moudre dans un mouvement circulaire et mélodieux. Le son qui s'en échappait me parvenait avec une douce senteur printanière. Ses yeux vacillaient lentement, ses longues oreilles se balançaient d'un côté à l'autre, suivant les mouvements de son corps. Le blé se transforma en farine... L'eau... le levain... ensemble opérant de concert la magnifique chorégraphie qui crée la vie. Puis, je me suis réveillée.

Cela fait des années que j'ai quitté la capitale, pourtant j'ai l'impression d'être tout juste revenue du Sud. Quelque chose cloche. Une odeur étrange déclenche un picotement à l'arrière de ma langue, un goût amer habite ma bouche. Je regarde mes enfants manger à la table que je leur prépare chaque jour avec amour. Les larmes me montent aux yeux quand je les vois manger du pain. Blanc, moelleux, étranger, mort. Je ne ressens plus rien à leur égard alors qu'ils mâchouillent la masse informe située entre leurs petites dents, ingurgitant un produit inutile au bon fonctionnement de leur corps.

Et on nous dit d'être reconnaissants.

Le blé a quasiment disparu de la surface de la Terre, lorsque "la maladie", un champignon mortel, ravagea la majorité des cultures, il ne resta plus que quelques variétés endémiques. Les multinationales et l'OMS s'accordèrent sur les risques qu'elles représentaient, si faibles qu'elles ne sauraient résister à la maladie, participant à sa propagation et par là-même, à la condamnation des terres encore cultivables. La qualification de "menace déstabilisante pour la sécurité alimentaire dans le monde" fit rapidement son apparition. Je me rappelle encore des vidéos qui défilaient sur les réseaux sociaux, on y voyait des hommes masqués brûlant les champs armés de leur feu chimique, d'autres utiliser des aspirateurs industriels pour récupérer jusqu'à la dernière graine de blé qui gisait au fond d'une cuve.

Notre ville fut l'une des rares à être épargnée par les violentes incivilités qui firent plusieurs morts et des milliers de traumatisés. En échange de provisions, la Banque Nationale de Semences avait convaincu les dirigeants locaux de prêter des échantillons de nos graines à des fins de recherche scientifique et de préservation du patrimoine. Bien sûr, jamais nous ne les revîmes... la banque a été infiltrée et nettoyée de toutes traces.

On peut dire que la situation est plus ou moins stable aujourd'hui. Le gouvernement nous fournit une ration quotidienne de pain fabriqué à partir de ce qu'ils appellent "la nouvelle farine", importée de fermes "fortifiées" situées dans des territoires secrets et "protégés". On se sent rassasié pendant plusieurs heures sans être ballonné, puis la faim nous prend au ventre et on ressent l'envie de manger davantage. Je tourne à nouveau mon regard vers les enfants qui terminent leur dernier bout de pain. Je déglutis. Quelque chose se retourne dans mon estomac.

Il faut que je retourne dans le Sud.

Nous arrivâmes à l'aube. Les enfants dormaient déjà tandis que je les installais dans mon ancienne chambre. Cette même chambre que j'avais partagée avec mes 5 frères et sœurs. Elle est aujourd'hui vide. Propre comme d'habitude, mais vide. Je descendis rejoindre ma grand-mère. Le temps ne semblait avoir aucune emprise sur elle, l'âge n'ayant ajouté que quelques rides à son si beau visage. Elle était toujours là, exécutant avec grâce les mêmes gestes que si souvent j'avais eu la chance d'observer. D'un coup tout commençait à me sembler familier, alors que le temps s'effondrait autour de moi...

Soudain, les premiers rayons du soleil font leur apparition dans un tintement de notes crépitantes produites par le four à tabouna de ma grand-mère, rempli de bois. La fumée s'élève librement jusqu'au plafond, à l'image

de ses prières envers les cieux. De ses mains tremblantes, elle dispose des petites lunes dans le trou du four. Les épices chaudes, la terre salée et le bois caramélisé éveillent mes sens olfactifs, et d'un coup ma mémoire commence à se dévoiler, le passé et le présent se chevauchent en harmonie. Tout semble possible quand je la regarde et je me sens hypnotisée. Lorsqu'elle sort enfin le premier pain du four, c'est comme si elle achevait ce qu'elle avait commencé vingt années plus tôt, je me sens à la fois enfant, mère et grand-mère.

Ses pouces s'enfoncent à l'intérieur des rebords brûlés : l'amertume contraste avec l'intérieur doux et moelleux. Quand je le porte à ma bouche, de l'air chaud s'échappe du cœur du pain, il m'enveloppe, tourbillonne autour de moi en passant devant mes yeux, derrière mes oreilles, comme si quelque chose était sorti de ma poitrine.

L'amnésie se lève.

Ma grand-mère me pince la joue. J'ai l'estomac en feu, un tourbillon d'émotions se propage dans mes veines. "Comme quand tu étais petite, tu mangeais mon pain comme des lapins qui tomberaient sur un champ de carottes abandonné", dit-elle en s'esclaffant. Un sourire vient se poser sur mes lèvres, et des milliers de questions inondent mon cerveau.

Elle perçoit mon ébranlement, et interrompt gentiment mes veines tentatives de formuler une phrase sensée : "Prends les enfants et viens avec moi, je vais te rafraîchir la mémoire."

Elle nous conduit vers une petite parcelle de terre cachée au fond d'un canyon, entre des mers de sable et des lacs de sel. Une étincelle de vie immiscée entre les rythmes de la mort. Les plants de blé forment un champ vert clair à la géométrie parfaite. Rien n'a changé. Comment ai-je pu oublier cet Éden ?

Triant les graines dans la paume de ses mains, elle m'explique sans détour : La "nouvelle farine" engourdit nos sens et crée une sorte d'amnésie synthétique. Elle s'enracine au plus profond de nos êtres et empêche la connaissance."

"Tu vois, une fois que tu te réveilles, il n'y a pas de retour en arrière possible", poursuit-elle, résolue. "Alors j'ai dû attendre le bon moment. Et je te connais, toi, ta dévotion et ta tête dure. Tu devras te protéger avant tout. Ici, tu es en sécurité, mais il te faudra trouver d'autres lieux sûrs, en dehors des frontières de ce jardin."

Son ton devient prudent pendant qu'elle dessine un cercle autour des graines situées dans sa main. "Les autorités ont des créatures à tous les recoins de la frontière, capables de détecter chaque graine suspectée d'être immunisée contre la maladie". Elle place son autre main, fraîche et réconfortante, contre ma joue. Puis, la pinçant de nouveau, approche ses doigts vers ses lèvres pour mimer un baiser, comme si elle arrachait la dernière bouchée de quelque chose de délicieux. "N'aie pas peur, nous aurons toujours le goût de ce qui est juste", essayait-elle de me rassurer.

Je prends une profonde inspiration pour digérer ce moment. Devant nous, mes enfants courrent librement dans les champs de blé, le duvet des jeunes grains collant à la sueur de leur peau. Seront-ils capables de se souvenir à travers moi ? Je les appelle pour qu'ils goûtent le pain de leur arrière-grand-mère. Une agréable sensation de faim commence à envahir mon estomac.

المالحة والخطب الحلو تدغدغ فيّا. بالشوية بالشوية، بالطبقة بالطبقة، ذكرياتي بذات ترجملي. الماضي والحاضر ينكبسو في راسي منسجمين كيف زور غشاش يليعو متبشمين. قعدت نغرزلها مقتونة وحشست روحي انجم نعمل إلّي نحب، حشست إلّي الدّنيا رجعت تحت قدامي. مذت يديها وخرّجت أول خبزة مالطابونة، غزرتها وحشيتها تكمل في نفس الحركة إلّي بدانها عندها نّوّة عشرين سنة. حشست روحي رجعت طفلاً صغيرة وفي نفس الوقت أّم وفي نفس الوقت ماماً.

بعواياها شدت أحراق الخبزة المحروقين: المرارة والمطعم الحلو، البابا الخفيفة، تقصّ قدمه وتشوف الأباخ خارج من وسطها. تقرّب الخدمة من فمي، تقرّبها من لسانى، تغمّنى، تنسّبى في سمعي ونظري وتخلّبى مركّزة كان معاً مطعّمها. نحّش في حمل زين تتحّناً من فوق أكتافى.

رجعني الذّاكّرة.

جذّتني تقرصلي في خدوبي. كرشي شاعلة نار وعاصفة متّع أحاسيس تجري في عروقي. "بابضّبط كيف كنت صغيرّة، تاكل في القدمة تقول أربّ طاح على كعبات سفتّاري". كلمات قالّته مليّاً والفهم يضطّر رسمو تبسيمة على وجهي ومليون سؤال ينقرّو في هخي.

حمدت ربّي كيف قصّت علينا وانا نوكوك نحب نكون جملة. "برّة قوّم الصغار وتبّعني، خلّبى نذّرك بالّي نسيّتو".

هرّتنا جذّتني لطّبة أرض صغيرة محبّبة في قاع وادي، ما بين بحورات رمال وشطوط ملح. نكتة صغيرة حية في وسط بطاطي الموت. سبولات القمح ممزوجة في طّبة الأرض لونهم أحضر بالحُلّ ودهبّي. حتّى شي ما تبدل. كيفاش نسيت هالجيّنة الضّعّيبة؟

عذّات يذّهَا في السّبولة وهّزت حفنة قمح وبذات تفّشّلي. "الفاريّة الجديدة تذّخر العباد وتذلّلهم يفقدو الذّاكّرة. تنسّبهم في كل حاجة وكل معرفة مغروسة فيهم".

"كيف تفّيق من هالحالّة ما عادش تنّجّم ترجع بالّثّوالّي. هذّاكّة عالّش كان يلزمني نستّي وما نتسّرّعش. نعرفك من صغرّ قناعتك صحيحة ما نتزّرعّش. نّوّة لازمك تحمي روحك قبل كل شي. هوني، ما عندو ما يصيرلك، أّما يلزمك تلقي بلايص آخرین أمّين البرّة من هالبلّاصّة".

نّغّمة صوتها تبدّلت وهي تندّر في حبات القمح في كفّ يدها. "الحكومة حاطّة غولّة في كل مبترو مالحدود بشّمّو أيّ حّدة قمح تنّجّم تكون محصّنة مالمرض". هّزّت بدها لخري وحطّتها على خدي، باردة وقوّاسية. قرصنّي قرصه خفيّة بصواعدها، قرّبتهم من فمهما وراسّتهم. "ما تخفّش، عمرنا مانّا بشّبع على طريق الحقّ". كلامها طّمنّي قلبي.

خذّيت أنفس من الجواجي، قاعدة نحاول نذّي هاللحّة تعيش في وسطي وما تتمّحّش. ولادي الرّزّور بتتجارّوا يلبّيو ما بين سبول القمح. زعمة ينجّمو ينفكّو هاللحّة؟ زعمة انجم نخلّبى ما ينسّواهاش؟ عيّنّتاهم بشّيذّوقو خبز جذّتهم. محلّه إحساس الجوع إلّي قاعد يكبر في كرشي.

طعم الخبز

في حلمتي، الزّمن تبدل عليّاً، ما نيش عام 2039. الشّمس طاعت وضوّها غطاً وجه مقات أّما ظهرتني أصغر من قبل. يمكن رجع تلاّثين سنة إلّيالي، رجع إلّيصرّي، نتفّرج فيها وهي تعجن في الخبز حتّى راج علينا الوقت. ورا حركات إيديها وفياينتهم خيال إيدين أّمّها من قبلها وأّمّها. خذّات حفنة قمح مذهّبة وحطّتها بين حجرتين وبذات رحّي فيهنّ وتدور بإيقاع نقول موزيكها. تقدّع نسمع هاك الصوت وتختطفني ريحه الأرضيّة مع كل حركة ودونيّها تتبادل عينين جديّني تتموج بالسّياسة بالسّياسة عيّنّي جديّني تتموج بالدّورة من الرّاحي. القمع يولّي فاريّة ماء... شوّيّة... خميرّة... يرتابحو كلّهم مع بعضهم بشّيذّوقو حاجة حية. وفات الحلة. عينيّاً تحلّل.

تّوّة سنين ملّي خرجت مالعاصمة أّما حاسّسة روحي كايبّي مزّلت كيف جيت مالجنوب. ثّمة حاجة ملّ عاججتني. ثّمة ريحه غريبة خلات لسانى يدّي. نغزر لصغارّي ياكلو فوق الطّاولة إلّي نتصبّها ليهم كل يوم بكلّ معزّة وحّب. دموعي تسيل كيف نشوّفههه ياكلو في الخبز. خبر أبيض منفوخ مثلّه ملّيّون سؤال ينقرّو في هخي. خبز ميت. ما شفّ في حتّى فرحة في عينيهم وهوّما يمفوّض في هاك الخبز بين سنّيّهم، وهوّما يباعوا في حتّى حاجة في بدنّهم. وزيد يبحّبّون نشكّرو نعمّتهم.

القمع شّعرة لا تمّحا من وجه الأرض. وقت إلّي ضرب "المرض"، وهو نوع حالطر المختار، دار على الأخضر واليابس وقتل أكثيره أنواع القمع في العالم. ما قعدو كان الأنواع المعروفة بيهم كل بقعة بكلّ بقعة. الشرّات العالميّة منع المشاتل والبذور ومنظمة الصحة العالمية خبّرو إلّي الأنواع هاذّي ضعيّفة برشة ويمكن ياسّر يعشعّ فيها المرض معنّها ثّمة خطر أثوّ هالفتر يزيد بـ تذّخر الأرض. ولاّ ختنّي و قالّوا أّلو هالأنواع هاذّي خطر يزعزعه الاستقرار الغذائيّ منع العالم الكلّ. نتذّكر شفت فيديوهات منع عباد ملّمة تحرّق في الأرضي بالكيماويّ وأخرين يفرّغون في سيلوات القمع بماكينات كبار يمضّو فيهم بش ما تقدّع حتّى حدّه.

مدينّتي وحدّة من البلايص القالّ إلّي ما خلطّهم الشّطّ معنّه العباد إلّي قتلّو برشا ناس وخلّأو آلاف مصوّمين. أغیان البّلد تفاهمو مع البنّ الوطني للذّبور بشّعبيوههه قمدنا بصفة وقنيّة وهوّما يعاونونا أكثر كمية أكثر مامعوّنة فال شّيبة بش يدرسّوه ويجمّوه، بطيبيّة الحال عمرنا ما عاوننا شفّنا قمدنا... ثّمة شّكون ضّدم عالّبّانّة وفرّغها من كلّ بذرة موجودة فيها.

انجّموا نقولو إلّي الأمور كّي راضّت تّوّة. الحكومة تفرّق علينا في ما بحاجّوا كّي رايدوا من خبر مصوّن من حاجة بسمّيّوها "الفاريّة الجديدة". إلّي نورّدو فيها من أراضي "محصّنة" موجودة في بلايص سكريّتو و"مدّينة". كيف تاكل هالخّير تقدّع شبعان لسوّاع من غير ما نحّش روحك منفوخ، وكيف يطير الشّيّ نحّش روحك جيّان لازمك تعاود تاكل مّنّو. نحّش في نغزر لصغارّي إلّي قرّيب يكمّلوا الخدّمة لحّرة مالخّير متعاهّم. أّنّ نحّش في روحي مانّيش قد بعضاً. خواطّري دارت.

لازّعني نرجع للجنوب.

خلطنا في الفجاري. ولادي الرّزّور مازالو راقدين. هّزّيتهم وحطّيّتهم في بيتي قديمة. نفس البيت إلّي كنت قاسّتها أنا فارقة. مشيت نطلّ على جذّتي. حتّى كيف تدعّي علىها زمان ما زاد ونقص فيها شيّ بخلافّ أّنمّ وجهها الشّمع زاد جاذّ شوّيّة. نفس المراّة الّزميّة الحرّة تعاود في نفس العادات القديمة. كيف شفّتها حشّست إلّي كلّ شيّ دائّر بيّاً رجع كيف ما كان قبل وحشّست الوقت وقفّ.

طاعت الشّمس معهاها حّس اللّار تاكل في الخطب في الطّابونة إلّي شعلتها جذّتي. دخّانها طالع يجرّي للسماء. كيف دعاوي الكّبّر إلّي يمشّي وطول منها إمولّها. بيدّيها إلّي ما كنّتهم المّرّعة تهّزّ حفنة أقاوم تزّيدتهم للجيّنة تقول هّزّ حفنة نجوم زينت بهم ظلام السّما. روابي الأفاحات الفاوحة والأرض

COMMUNITY RECIPES

Barley Bread

Ingredients

1 kg course barley flour
1/2 kg fine barley flour
1 tsp salt
1 tbsp bread yeast
Lukewarm water

- 1 together the fine and coarse barley flour.
- 2 Add a big tablespoon of salt and a teaspoon of bread yeast to the flour mix.
- 3 Take a bit of lukewarm water and mix everything together until the ingredients are combined.
- 4 Cover the dough and let rest for an hour.
- 5 Afterwards, check if the dough has risen, then knead it well and break it into small balls.
- 6 Put the dough balls in a pre-heated oven at 190 - 210°C for 6 - 8 minutes.

Maârek Bread (Traditional Bread from Hammamet)

Ingredients

250 g wheat flour
250 g fine semolina
15 cl olive oil
10 g bread yeast
5 cloves
10 g sesame seeds
10 g nigella seeds
10 g fenugreek seeds
Orange blossom water (3 tbsp.)
Salt (according to taste, 8 to 10g)

- 1 Heat the oil with the cloves.
- 2 Mix together flour + semolina + salt. Add all of the seeds.
- 3 Add the oil and mix with your fingers until you create a sandy texture.
- 4 Add the yeast diluted in warm water.
- 5 Add the orange blossom water.
- 6 Mix by hand, adding water as you go, until you form a soft ball.
- 7 Cover and leave for 2 hours in a warm place.
- 8 Remove the cloves and knead for 15 minutes.
- 9 Form balls, flatten them, and make incisions or decorate as desired.
- 10 Bake at 200°C for 35 - 40 minutes.
- 11* On the day of Eid, we add up to three uncooked eggs in the center of the bread (wide part downwards) and wrap them with strips of dough.

Forty years ago, it was the children who would take the bread to the traditional oven by carrying it in round copper pans on their heads. The baker would write the name of the father of the family on a piece of paper and stick it on the bread. My mother, to be sure that her bread would not be exchanged with one that was not hers, marked her bread with walnut kernels from our walnut tree.

Wahida Chihaoui - Mother of Zied Ben Madhi

Fitoura Bread (Olive Pulp Bread) from Ksar Hilel, Monastir

Ingredients :

Fitoura (olive pulp, what remains after olives are crushed and the oil is extracted)
Fine barley flour
Fennel seeds
Nigella seeds
Salt
Levean
Ground cloves
Dried lemon peel
Warm water
Lukewarm water

- 1 Mix the barley flour, nigella seeds, fennel seeds, and dried lemon peel. Mix the ground cloves and salt in a mortar and pestle and add them to the flour mix. Pour in some warm water and levean and mix with a wooden spoon.
- 2 Let it cool for around 15 minutes.
- 3 Heat up the tabouna oven. Transfer the dough into a *Qdah* (a large tin container).
- 4 Add some more barley flour mixed with lukewarm water and mix until you form a dough.
- 5 Knead thoroughly and add levean as you see fit. Keep kneading until the dough becomes smooth.
- 6 Let it rest.
- 7 Add some water and knead again. Let the dough ferment for around 15 minutes while the tabouna oven heats up.
- 8 Knead the dough for another few minutes. If the dough is still hard and compact, add water and continue to knead. Add the fitoura and knead well.
- 9 Make small balls with the dough and sprinkle them with barley flour, then place them in a stainless steel container.
- 10 Take a ball of dough and flatten it, then brush it with water.
- 11 When the tabouna oven is hot enough, clean the sides with a date branch.
- 12 Stick the bread to the sides of the tabouna oven, check their doneness periodically and, when cooked, peel them off carefully with a stick.

Zouhaier Bel Hedi Jeddah

Ibtissem Bouslama

Corn Flour Bread

Ingredients

600 g corn flour
400 g of Napolis wheat flour
300 ml leaven
2 tsp of salt (according to taste)
400 g of warm water
4 tbsp of olive oil

- 1 Mix the ingredients and knead to form a soft dough.
- 2 Form the dough into an oval ball, make an incision into the side, cover with a damp cloth and let it rise at room temperature (in winter towards a heater) for about 3 hours.
- 3 Next, rework the dough by stretching it and rolling it in all directions. Portion out pieces that weigh 400g, spread them out under your hands with a little oil and roll them into oval shapes.
- 4 Put the loaves on a baking tray, score them with a blade, cover them with a damp cloth, and let them rise for another 2 hours.
- 5 Place a dish with water that will evaporate little by little at the bottom of the oven. Preheat the oven to 220°C. Bake the loaves at 220°C for 5 minutes, so that they set, and then lower the temperature to 180°C and finish cooking for about 40 minutes.
- 6 When you take the breads out of the oven, cover them with a damp cloth for 10 minutes.

Emma Ben Haouala-Bernegger

How to make leaven (sourdough starter)

In a glass jar, pour 200 grams of white flour (Napolis flour sifted through a sieve or a commercial white flour). Add mineral or filtered water to obtain a liquid paste, and let it ferment for 3 days at room temperature, covered with a cloth. After 2 days, add a little water and a little flour, and let it continue to ferment. Repeat for about 10 days. You will see the leaven at work and it will have a pleasant smell; it may even overflow. When it begins to double in size within 12 hours, it is ready to use for baking. You can store the rest in the fridge, continuing to feed it with a little flour and water every few days.

وصفات مشتركة

- ١ كع سميد شعي
- ٢ غ فارينة ش
- ٣ مغرفة قهوة خ
- ٤ مغرفة ماكلاة مل
- ٥ ماء دافي

خنزير معرك (خنزير تقليدي من الدمامات)

المقادير	النحو النباتي
غ فارينة 250	نخلطوا الفارينة والسميد واللوز
غ سميد أرطب 250	نزيفو عليهم الزيت ونخلط
صل زيت زيتونة 15	نزيفو لخميره محلولة في الماء
غ خميره خبز 10	نزيفو ماء زهر.
أعواد عود قرنفل 5	نعركتوا مليح بابيديننا ونزيف
غ جلالن كعب 10	نقطيوها ونخلطيوها ترتاح
غ سينوج 10	نعركتوا العجينة (ربع ساعة)
غ حلبة 10	نقسموها كعابر كعابر ون
زهـر (3 مغارف ماكلاة)	نطبيوهـم في الفور في 00
ملح (حسب الذوق 8 وإلا 10 غ)	بالنسبة لخبـز العـيد، نقـعـورـونـهـمـ بـطـرـوـفـ خـبـزـ نـفـمـ
11*	

وَدِيدَةُ الشِّيحاوِيِّ، أُمُّ زِيَادَ بْنِ مُهَدِّيٍّ

المقادير

فيتورة (لب الزيتون، إلى يقع
مالزيتون بعد ما يترحي ويتعتم
منو الزيت)

شعر مرحي جوبي

بسباس

سينوج

ملح

خميرة طبيعية

عود قرنفل مرحي

قشرة قارص مشبحة

ماء سخون

ماء بارد

خبز فارينة القص

1	المقادير
2	غ فارينة قطانية 600
3	غ فارينة قمح ناروليis 400
4	دسل خميرة حبة 3
5	2 مغارف قهوة ملح (على كيفكم)
6	غ ماء دافي 400
	4 مغارف ماكلاة زيت زيتونة

في دبوزة بلال، نصبو 200 غ
نزيدو عليهما معدني وإلا
أكاهو. بعد نهارين نزيدو
 بشوية تشوفو الفاريطة قاع
 بش تعجنو خبركم والباقي
 تعجنه الخ، تدخنوه الديمه

زهیر بالهادی جدت

نخلطو فارينة الشعير والبسباس والسينيوج وقشرة القارص الشايحة المرحية. نخلطو عود القرنفل المرحي والملح في وسط مهراس. نصبوا الماء السخون والذميرة الطبيعية ونخلطو كل شي بمغرفة لوحه.
نخليلوهن البرة بيردو لمدة ربع ساعة.

نسخنو الطابونة. نحطو العجينة متاعنا في قدح (شقالة حديد كبيرة).

نزيدوا عليها شوية فارينة شعير مخلطة بالماء البارد بش نكسرو العجينة.

نعرکو العجينة مليح وززيدوا ذميرة كان ظهرتانا ناقصة. نعرکو نعرکو حتى تشد العجينة روحها وتولی ملسة.

نخليلوها ترناح.

نعاودو نزيدوا شوية ماء ونعاودو نعرکو. نخليلوها تخدم حكاية ربع ساعة حتى لين تسخن الطابونة.

نعاودو نعرکو العجينة مليح. كان ظهرتانا العجينة يابسة نزيدوها ماء ونعاودو نعرکوها. نزيدوا الفيتورة وززيدوا نعرکو.

نقسموا العجينة كعابر كعابر صغار وانرشو فوقهم فارينة شعير ونحطوهن فوق ماعون حديد.

نأخذوا كعبورة عجينة ونفطروها باليد ونغافوها بالماء.

كيف تسخن الطابونة مليح انتفووها بسعة.

انلصقو قرص العجينة على حيوط الطابونة. نعسو عليهن حتى يطبو وكييف يحمارو مليح انحبوهن بالحبوط.

پما بن حولاہ برنیجیر

نخاطو كل شيء مع بعضه ونعركت العجينة حتى تنتlam وتولى ملسة. نكعبرو العجينة حتى تولي كيف الكورة المستطولة ونشقوها على جنبها، نغطيوها بمنديلة مبلولة ونخليلوها تخمر البرة كيف يبدأ الطقس دافي وبحدا النار (قار، ريشو، ...) كيف تبدا الدنيا باردة. كيف نستعملو الخميرة الحية نخليلو العجيبة ترتاح وتخمر لمدة 3 سواعي على الأقل.

بعد ما العجينة ترتاح نعلكونها ونخدموها، نجّبدها وندوروها مليح مليح. من بعد نقسموها طروف طروف متع 400 غ. نأخذو كل طرف ونحلوه في يديينا بطرف زيت زيتونة ومن بعد نكعبروه في شكل كورة مستطولة.

نحطو الكعابر في الفور تمشي للفور ونشقوهم مالفوق. نغطيوهم بمنديلة مبلولة ونخليلوهم يعاودو يخمرلو لمدة ساعتين.

نحطو الخبر في الفور لمсхن في 220 درجة ونخليلوه يطيب دريچ مالزمان ومن بعد انقصوا في السخانة إل 180 درجة ونزيدو نخليلوه يطيب ساعة غير أربعة دراج (40 دقيقة). ما ننساوش بش نحطو في الفور تحت طاق الخبر حاجة فيها ماء.

كيف، نخرحو الخبر مالفور، نغطيوه بمنديلة مبلولة لمدة درجن.

RECETTES COMMUNAUTAIRES

Pain d'orge

Ingrédients

- 1 é langez ensemble la farine moyenne et fine.
 - 2 Ajoutez-y une grosse cuillère à soupe de sel et une petite cuillère de levure de pain.
 - 3 Prenez un peu d'eau tiède et mélangez le tout jusqu'à ce que les ingrédients se mélangent.
 - 4 Couvrez la pâte et laissez la reposer pendant une heure.
 - 5 Vérifiez si la pâte a levé, puis pétrissez-la bien et formez des petites boules.
 - 6 Mettez-les au four à 190 - 210 ° C pendant 6-8 minutes.

Pain Maârek (pain traditionnel de Hammamet)

Ingrédients

- 1 Faites chauffer l'huile avec les clous de girofle.
 - 2 Mélanger farine + semoule + sel à sec. Ajouter toutes les graines.
 - 3 Ajouter l'huile et malaxer avec les doigts jusqu'à obtenir une texture sablée
 - 4 Ajouter levure diluée dans de l'eau tiède.
 - 5 Ajouter fleur d'oranger.
 - 6 Mélanger à la main en rajoutant l'eau au fur et à mesure jusqu'à former une boule souple..
 - 7 Couvrir et laisser reposer 2h dans un endroit chaud.
 - 8 Pétrir (15 mn) en enlevant les clous de girofle.
 - 9 Former des boules, aplatis, faire des incisions ou décorer à sa guise.
 - 10 Faire cuire au four à 200 ° C pendant 35 à 40 minutes.
 - 11* Pour le pain du jour de l'Aïd, on rajoute au centre du pain un ou 2 ou 3 oeufs crus qu'on place au centre du pain (partie large vers le bas) et qu'on entoure avec des morceaux de pâte aplatis à la main.

Dans les familles et dans le temps, 40 ans en arrière, ce sont les enfants qui se chargeaient avec plaisir d'emmener le pain au four traditionnel en le portant dans des moules ronds en cuivre sur leur tête. Le boulanger se charge d'inscrire le nom du père de famille sur un bout de papier qu'il colle au pain. Ma mère, pour être sûre que son pain ne sera pas échangé avec un autre qui n'est pas le sien, enfonce des cerneaux de noix dans le pain pour le marquer, car nous avions un noyer dans la sénia que mon père a planté et qui nous fournissait en noix, fruit très rare et cher à l'époque.

Wahida Chihaoui - la mère de Zied Ben Madhi

Ibtissem Bouslama

Pain fitoura (Pain à la pulpe d'olive) de Ksar Hilel, Monastir

Ingrédients

- Mélangez la farine d'orge, les graines de fenouil et de nigelle et le zeste de citron séché. Mélangez et broyez les clous de girofle moulus et le sel avec un mortier et un pilon. Versez de l'eau tiède et du levain naturel et mélangez avec une cuillère en bois.
 - Laissez refroidir pendant environ 15 minutes à température ambiante.
 - Faites chauffer le four à tabouna. Transférer la pâte dans un Qdah, un grand récipient en fer blanc.
 - Ajouter un peu plus de farine d'orge mélangée à de l'eau à température ambiante pour former une pâte.
 - Pétrissez soigneusement pour que la pâte devienne lisse et ajoutez du levain si vous le jugez nécessaire.
 - Laissez-la reposer.
 - Ajoutez un peu d'eau et pétrissez à nouveau.
Laissez la pâte fermenter pendant environ 15 minutes, le temps que le four à tabouna se réchauffe.
 - Pétrissez la pâte pendant encore quelques minutes. Si la pâte est encore dure et compacte, ajoutez de l'eau et continuez à pétrir. Ajoutez la fitoura et pétrissez bien.
 - Faites des petites boules avec la pâte et saupoudrez-les de farine d'orge, placez-les dans un récipient en acier inoxydable.
 - Prenez une boule de pâte et aplatissez-la, puis badigeonnez-la d'eau.
 - Lorsque le four à tabouna est suffisamment chaud, nettoyez-le avec une branche de dattier.
 - Collez les pains sur les parois du four à tabouna, vérifiez périodiquement leur cuisson et décollez les parois.

Pain à la farine de maïs

Ingrédients

- 1 Mélangez les ingrédients et pétrez une pâte souple
 - 2 Mettez la pâte en une boule ovale, entailler la sur le côté, couvrez la d'un linge humide et laissez la lever dans une température ambiante, en hiver vers un chauffage. Avec le levain il faut la laisser lever pendant 3 h
 - 3 Ensuite retravailler la pâte en l'étirant et en la roulant dans tous les sens, pesez des morceaux de 400 gr étalez les pâtons sous vos mains avec un peu d'huile et roulez les en une forme ovale.
 - 4 Mettez les pains sur une plaque à four, entailler les avec une lame, couvrez avec un linge humide et laissez les lever encore pendant 2 heures.
 - 5 Ensuite mettez les à cuire dans un four préchauffé à 220 °C laissez les prendre pendant 5 min et baissez la température à 180 ° et terminer la cuisson pendant env. 40 min, en bas du four il faut mettre un plat pour four avec un peu d'eau qui va s'évaporer peu à peu.
 - 6 En sortant le pain du four, il faut le couvrir avec un linge humide pendant 10 min

Préparation du levain

Dans un bocal en verre, versez 200 gr de farine blanche (farine Napolis passé au tamis à farine ou une farine blanche du commerce).

Ajoutez de l'eau minérale ou filtrée, afin d'obtenir une pâte liquide, laissez fermenter pendant 3 jours dans une température ambiante en couvrant le bocal avec un tissu seulement.

Au bout de 2 jours ajoutez un peu d'eau et un peu de farine, et laissez fermenter, ainsi de suite pendant une dizaine de jours. Vous verrez le levain en travail et il présentera une odeur agréable. Il peut même déborder du bocal.

orsqu'il commence à doubler de volume en 12 heures, il est prêt à être utilisé pour la cuisson.

Vous pouvez conserver le reste au réfrigérateur en continuant à le nourrir avec un peu de farine et d'eau tous les quelques jours.

2005

