

FONDAZIONI  
PER AFRICA  
BURKINA FASO



Fondazione Slow Food  
per la Biodiversità  
ONLUS

# DALLA TERRA ALLA TAVOLA

Piatti e prodotti  
tradizionali  
del Burkina Faso



**A cura di**

Typhaine Briand

**Testi**

Typhaine Briand, Serena Milano, Eugénie Naba

**Hanno collaborato**

Annalisa Audino, Martina Dotta, Sophie Marconi, Moussa Ouedraogo, Cristiana Peano, Mady Sankara, Sophie Sedgho, Laboratorio di genetica e di miglioramento delle piante dell'Università di Ouagadougou

**Ricette di**

Franceline Tranagda Wubda (presidente dell'associazione «Femmes de l'Avenir»), Sophie Sedgho (presidente dell'associazione «La Saisonnière»), Antoine Ouattara (responsabile dell'educazione ambientale dell'Ageref), Amadou Cissé (responsabile degli orti nel Sahel) e molte altre persone delle comunità del cibo di Terra Madre

**Traduzione**

Francesco Peri

**Editing**

Serena Milano

**Progetto grafico e impaginazione**

Alessia Paschetta

**Fotografie**

© Typhaine Briand, Antoine Ouattara, Mady Sankara, Paola Viesi

**Copertina**

© Paola Viesi

**Stampa**

La Stamperia, Carrù

## Questa pubblicazione

è stata realizzata grazie al sostegno delle Fondazioni per l'Africa Burkina Faso nel quadro del progetto Acri.

La Fondazione Slow Food per la Biodiversità ringrazia il gruppo delle Fondazioni per l'Africa Burkina Faso per l'appoggio e la cooperazione, e i membri della rete Slow Food del Burkina Faso per il grande impegno, i contributi e le ricette.

FONDAZIONI  
FOR AFRICA  
BURKINA FASO



# SOMMARIO

---

- 4** **Nasce Terra Madre Burkina Faso**
- 6** **Rimettiamo i prodotti locali al centro**
- 8** **Il movimento Slow Food e le sue attività**
- 8** **La filosofia del movimento Slow Food**
- 9** **Le attività locali di un movimento globale**
- 10** **Slow Food in Burkina Faso**
- 12** **Agricoltura e gastronomia**
- 13** **Ricette e Prodotti del Burkina Faso**
- 14** **I cereali**
- 22** **I tuberi**
- 25** **Le leguminose**
- 31** **Le razze animali**
- 34** **I latticini**
- 36** **Gli insetti**
- 38** **I prodotti forestali non legnosi**
- 44** **Le bevande**
- 47** **Come agire per preservare e valorizzare i prodotti locali?**
- 48** **Le Comunità del cibo**
- 50** **Bibliografia**



# NASCE TERRA MADRE BURKINA FASO

Il cibo, la cultura, la terra: è questo il tripode su cui si basa Terra Madre, il meeting internazionale delle comunità del cibo, organizzato ogni due anni a Torino da Slow Food per sottolineare la centralità del ruolo di chi nel mondo coltiva e produce cibo seguendo i valori della responsabilità sociale e della sostenibilità.

Con questi stessi obiettivi e valori e dall'impegno di tre anni di lavoro sono nati la rete di Terra Madre Burkina Faso e questa straordinaria mappatura di prodotti autoctoni del Paese, entrambe realizzate nell'ambito del progetto Fondazioni for Africa Burkina Faso, sostenuto da 28 Fondazioni di origine bancaria associate ad Acri. Un'iniziativa che intende garantire la sicurezza alimentare e il diritto al cibo a 60mila persone in uno dei paesi più poveri al mondo.

La principale risorsa del Burkina Faso è l'agricoltura di sussistenza e noi abbiamo profonda fiducia che se aiutiamo il Paese a fare sistema, aggregando risorse e competenze, potremo promuovere buone pratiche e innovazione, efficaci per ottenere un cambiamento positivo e duraturo in questo campo. Le attività realizzate in questi anni, infatti, mostrano come in Africa sia possibile preservare, incoraggiare e promuovere metodi di produzione alimentare sostenibili, in armonia con la natura, il paesaggio e la tradizione.

Questi temi sono molto cari alle Fondazioni di origine bancaria che hanno un'attenzione specifica per lo sviluppo dei territori, in armonia con le loro peculiari identità e potenzialità, preservando il passato e proiettandone l'eredità verso il futuro. Ora che gli ineludibili processi di globalizzazione rischiano di provocare, se non adeguatamente governati, conseguenze nega-



tive a livello locale, il ruolo delle Fondazioni, infatti, assume in questo ancor più rilievo, stimolando e accompagnando la crescita delle comunità attraverso percorsi capaci di coniugare le necessità di salvaguardia dell'ambiente e della cultura, con le esigenze di miglioramento dello standard di vita delle persone.

In alcune zone del Burkina Faso fattori quali la perdita di fertilità e l'inacidimento dei suoli, la complessità organizzativa delle filiere agricole e della loro connessione al mercato, insieme all'e-

siguo accesso al credito da parte delle famiglie delle aree rurali, sono tra le cause di un'alimentazione insufficiente e qualitativamente inadeguata. È una piaga su cui le Fondazioni, che ho l'onore di rappresentare, desiderano incidere profondamente. L'auspicio è, dunque, di riuscire a supportare adeguatamente, valorizzare e potenziare vocazioni, saperi e conoscenze agricole degli abitanti di questo territorio perché ne nasca sviluppo. I prodotti tradizionali e le ricette raccontati in questa pubblicazione e presentati in occasione di Terra Madre Burkina potranno contribuire a trasformare questo nostro auspicio in una certezza.

Giuseppe Guzzetti  
*Presidente Acri*



# RIMETTIAMO I PRODOTTI LOCALI AL CENTRO

Burkina Faso è un nome denso di bellezza e fascino, come il Paese che descrive. Letteralmente significa "La Terra degli Uomini integri", e dal 1984 indica un Paese della costa occidentale africana la cui ricchezza culturale e ambientale è un patrimonio di biodiversità unico e da salvaguardare. Questo nome, così bello e ambizioso, venne scelto da Thomas Sankara, rivoluzionario Burkinabè alla guida dello Stato tra il 1983 e 1987, anima preziosa per la storia politica del Paese. Come tutti i Paesi Africani, infatti, il Burkina Faso ha dovuto affrontare la sfida della storia. Dopo un periodo di colonialismo francese durato dalla fine dell'ottocento al 1960, questo Paese ha lentamente cercato una nuova forma di autodeterminazione. Il processo tuttavia non risultò affatto facile: si aprì un'epoca segnata dall'instabilità e costellata di colpi di stato e azioni militari, fino alla realizzazione di

stagioni di vera forza rivoluzionaria, come durante i pochi anni del governo dello stesso Sankara, che aveva in mente un progetto politico vero e solido per la sua nazione.

Il suo approccio rivoluzionario si applicava anche alle politiche agroalimentari: il suo obiettivo era raggiungere la sovranità alimentare e attuare una riforma agraria che potesse essere una svolta per la qualità della vita della popolazione. Aveva capito che, finché l'economia del paese e la sopravvivenza delle persone fossero state regolate da fattori esterni al Paese, con le logiche dell'importazione forzata e dall'approccio consumeristico-industriale dell'occidente, il suo popolo non sarebbe mai stato davvero libero. Per questo iniziò a lavorare con l'amico Pierre Rabhi per l'elaborazione di una riforma agraria basata sui principi agroecologici, che erano di fatto esemplificativi dell'idea politica e di sviluppo di Sankara in senso più ampio.





Purtroppo le ali di questo pensiero furono spezzate brutalmente nel 1987, quando Sankara venne ucciso da qualche colpo di fucile e dalla connivenza degli stati occidentali che non vedevano di buon occhio una tale forza di autodeterminazione. Con la morte del suo ideatore, anche la nuova politica agroalimentare venne cancellata dalle priorità del Paese. Eppure il seme lanciato dalla sua mano non è caduto su terra sterile.

La rete di Slow Food in Burkina Faso cerca di rimettere al centro l'importanza dei prodotti locali e delle tecniche di produzione per la tutela di prodotti e di tradizioni straordinarie, nati da una gran mescolanza di etnie e di culture. Si tratta del frutto di tre anni intensi di lavoro che ci hanno portati a conoscere e mappare i prodotti autoctoni del Paese, a coinvolgere le comunità del cibo, a istituire due Presidi, a dare vita a 120 orti comunitari e scolastici, e a combattere al fianco di altre organizzazioni contro l'utilizzo di OGM.

È il momento, per il Burkina Faso, di ripensare al proprio patrimonio alimentare, gastronomico e tradizionale in una chiave nuova, con orgoglio. Orgoglio che potrà ritrovare nella coltivazione dei cereali autoctoni, che sapevano resistere alla scarsità d'acqua senza tutto quel corredo di ammendanti chimici imposti dall'occidente insieme alle proprie coltivazioni, e lo potrà trovare rinnegando un approccio occidentale che disdegna l'agricoltura di sussistenza declassandola a miserevole, non riconoscendo sviluppo se non dove si accumula del profitto. Ci sono nuovi paradigmi ora, e non è più necessario fotocopiare tutti gli errori del vecchio occidente per trovare la propria strada: questo è il momento della Terra degli Uomini Integri.

Carlo Petrini

*Presidente di Slow Food Internazionale*



# IL MOVIMENTO SLOW FOOD E LE SUE ATTIVITÀ

## LA FILOSOFIA DEL MOVIMENTO SLOW FOOD

Slow Food è un'associazione internazionale nata nel 1989 in Italia. Oggi è presente in 160 paesi del mondo, grazie a una rete che federa oltre 1300 convivia (le sedi locali di Slow Food), 2000 comunità del cibo e milioni di aderenti.

La filosofia Slow Food si basa sulla difesa del piacere gastronomico per tutti, inteso come un legame identitario profondo tra il pianeta terra, le persone e il cibo.

L'obiettivo principale è promuovere **l'accesso di tutti a un'alimentazione "buona, pulita e giusta"**: buona nel senso dell'aspetto gustativo e culturale del cibo; pulita perché basata su una produzione e un consumo rispettosi

dell'ambiente, oltre che della salute dei produttori e dei consumatori; giusta nel senso della dignità e della garanzia di una remunerazione equa per i produttori, ma anche di prezzi abbordabili per il consumatore.

Slow Food lavora per favorire un cambiamento delle abitudini alimentari, promuovendo modelli di produzione e consumo fondati sulla valorizzazione delle tradizioni gastronomiche e dell'agro-biodiversità locale, sulla sovranità alimentare e sull'inclusione sociale.


Slow Food agisce grazie a una grande rete di convivia e comunità del cibo che operano sul territorio a titolo volontario.




## LE ATTIVITÀ LOCALI DI UN MOVIMENTO GLOBALE

 Il progetto 10.000 orti in Africa consente di dare vita ad attività didattiche in sintonia con la filosofia Slow Food. L'obiettivo è creare modelli concreti di un'agricoltura rispettosa dell'agro-biodiversità e delle culture di ciascun territorio con l'aiuto delle comunità locali. A oggi in Burkina Faso sono stati avviati oltre 120 orti scolastici e comunitari gestiti da donne, uomini e bambini di ogni età.



 L'Arca del Gusto è un catalogo di alimenti tradizionali e caratteristici propri di un certo territorio o di una certa cultura che oggi rischiano di andare perduti per tutta una serie di motivi: cambiamento climatico, abbandono delle pratiche tradizionali, diffusione di produzioni industriali, ecc.

 I Presidi sono progetti che sostengono la produzione di alimenti di qualità a rischio di estinzione, riscoprono metodi tradizionali di trasformazione e salvaguardano razze animali indigene e varietà vegetali locali.

**Per scoprire tutti i progetti della Fondazione Slow Food per la Biodiversità: [www.fondazione Slow Food.com](http://www.fondazione Slow Food.com)**

## SLOW FOOD IN BURKINA FASO

Slow Food ha cominciato a prendere piede in Burkina Faso nel 2004, dopo la prima edizione torinese di Terra Madre, l'evento mondiale in occasione del quale i membri della rete Slow Food si ritrovano per riflettere insieme e confrontarsi sul futuro del sistema alimentare.

Da allora la rete Slow Food ha promosso importanti iniziative a favore della conservazione dell'agro-biodiversità locale e di un sistema di produzione alimentare più sostenibile, educando alle pratiche agroecologiche e al gusto e accorciando le distanze tra i produttori e i consumatori grazie a campagne di sensibilizzazione ed eventi locali.



Moltissimi orti agroecologici (scolastici e comunitari) sono nati un po' dappertutto sul territorio del paese, dando vita a una solida rete di riflessione e intervento sulla gestione sostenibile dell'acqua, la riproduzione dei semi locali, la consociazione delle colture, la riscoperta di piatti tradizionali dimenticati, ecc.

Un importante lavoro di mappatura dei prodotti alimentari del Burkina Faso ha consentito di arricchire l'inventario globale dell'Arca del Gusto con numerosi prodotti tipici a rischio di estinzione, e di accompagnare alcune comunità di produttori in un percorso di valorizzazione di prodotti unici e di qualità indissolubilmente legati alla loro cultura, alla loro identità e ai saperi tradizionali, anch'essi minacciati dall'oblio. Grazie a questo percorso l'igname di Arbolle e il riso rosso sono diventati i primi due Presidi Slow Food del Burkina Faso.

Della rete fanno parte oggi anche cuochi e ristoratori impegnati a valorizzare i prodotti locali di qualità. Il loro apporto consente di sensibilizzare in modo più efficace i consumatori sulla ricca biodiversità alimentare del Burkina Faso.



# BURKINA FASO



## LEGENDA

500 Precipitazioni in mm all'anno

● Nord-Subsahariano

● Sud-Subsahariano

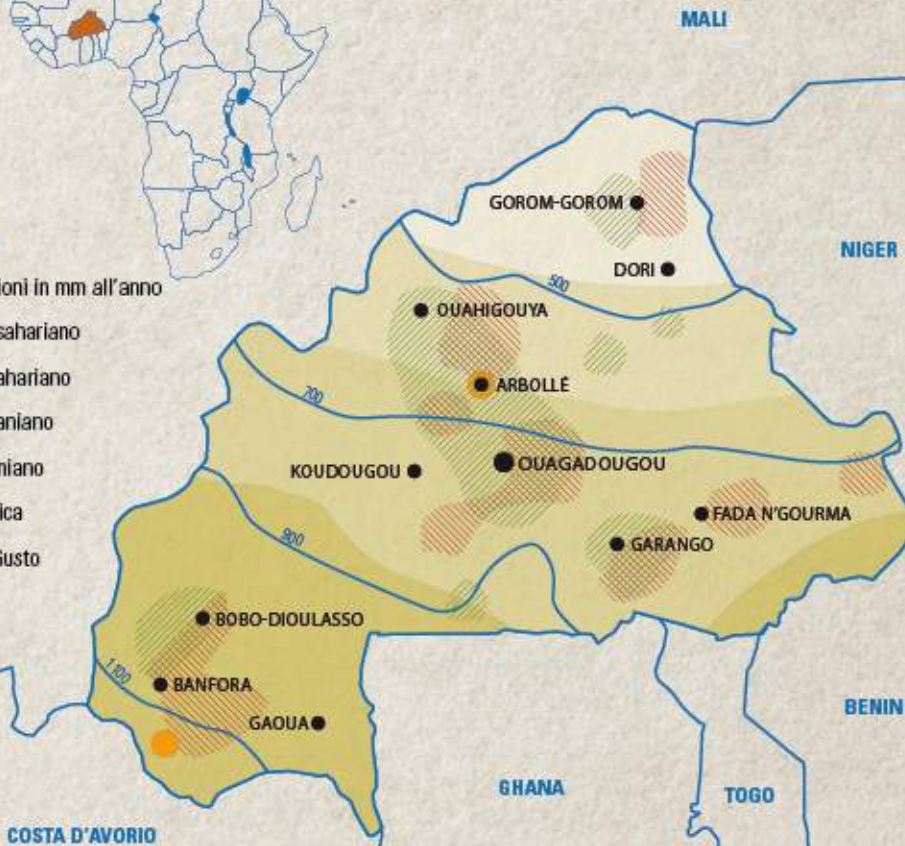
● Nord-Sudaniano

● Sud-Sudaniano

▨ Orti in Africa

▨ Arca del Gusto

● Presidi





# AGRICOLTURA E GASTRONOMIA

60

Gruppi etnici  
nel paese

Una  
**grande  
varietà**  
di lingue  
e di culture

80%

della popolazione  
attivo nel settore  
agricolo

Aziende agricole a  
conduzione familiare  
con una media  
**di 3-6**  
ettari

4

zone agroecologiche

2

diverse stagioni:  
secca e delle piogge

**Grazie a questa diversità, il Burkina Faso possiede una grande ricchezza culturale e culinaria, purtroppo poco valorizzata o addirittura ignorata!**

Le abitudini gastronomiche locali sono state influenzate dalla colonizzazione e dalla modernità, ma sono ancora ben riconoscibili nel patrimonio culturale del paese, e testimoniano complesse e ricche dinamiche ambientali e sociali.

Per secoli le comunità locali hanno selezionato e mantenuto in vita numerose varietà vegetali e razze animali, plasmando paesaggi, ambienti naturali e sistemi agricoli. Le donne, ancora oggi, hanno un ruolo fondamentale nella produzione di cibo su scala familiare.

Tutti i saperi e i gesti necessari per allevare, coltivare, trasformare e consumare sono stati tramandati di generazione in generazione e sono parte integrante della storia e della cultura della comunità. Proteggiamoli!

# RICETTE E PRODOTTI DEL BURKINA FASO

Le ricette e i prodotti descritti in queste schede ci sono stati raccontati dalle comunità del cibo che abbiamo incontrato nel corso del progetto.

Non si tratta di un elenco esaustivo, né di una ricerca scientifica, ma di uno sguardo sulla biodiversità alimentare e la ricchezza culturale delle comunità burkinabé. Proseguiamo il lavoro insieme!



# I CEREALI

In Burkina Faso il consumo alimentare delle popolazioni locali si basa essenzialmente sui cereali. Ne esistono moltissime varietà, che si preparano in forma di cuscus, tô, pappe, bevande fermentate, ecc. I cereali più diffusi prima della colonizzazione erano il sorgo, il fonio e il miglio, particolarmente adatti al clima del Sahel, ma nelle aree caratterizzate da un clima di tipo sud-sudanese è diffuso anche il riso rosso (*Oryza Glaberrima*). Il sorgo, il fonio e il miglio sono molto apprezzati per la loro resistenza alla siccità e per i loro ottimi valori nutrizionali.

## ATTENZIONE!

A poco a poco i cereali endemici sono sostituiti con cereali più facili da coltivare, trasformare e cucinare; è il caso del riso bianco, del mais o del grano. Si tratta però di specie meno adattate al terreno e al clima locali, e quindi più bisognose d'acqua e di trattamenti chimici (fertilizzanti e pesticidi).

**Il piatto nazionale del Burkina Faso è il popolarissimo tô, una pasta di cereali che si accompagna con una salsa a base di foglie, verdure, carne o pesce.**



## IL TÔ DI SORGO

### Ingredienti per 5 persone

500 gr di sorgo

Tamarindo (facoltativo)

Sale

### Preparazione

Pestate i granelli di sorgo dopo averli sgusciati, liberati dalla pula, lavati e asciugati. Portate a ebollizione un litro d'acqua. Diluite 1/3 della farina di sorgo così ottenuta in 0,5 litri d'acqua per ottenere una sorta di crema liquida. Versate la crema nell'acqua bollente senza smettere di mescolare fino a ottenere una pappa leggera di consistenza omogenea. Aggiungete il resto della farina e lasciate cuocere per altri 20 minuti. Quando la pasta ha assunto una consistenza omogenea e non aderisce più al fondo della pentola il tô è pronto!

Forse non tutti sanno che...  
Tra i Mossi "è vietato mangiare il tô senza l'accompagnamento di una salsa", da cui il proverbio "sagbo ka wim yè, kissa min"!



### IL SORGO DOLCE Arca del Gusto

Nome scientifico: *Sorghum bicolor* (L.) Moench

Il sorgo dolce è una varietà endemica del Burkina Faso coltivata soprattutto nel Plateau centrale dall'etnia Mossi. È una pianta a ciclo breve, la granella si consuma cruda come spuntino, mentre le altre culture non sono ancora pronte. Si caratterizza per il suo sapore particolarmente dolce, e rischia di scomparire, sostituito da altri cereali.



## LA SALSA DI GOMBO

### Ingredienti per 5 persone

- 15 gombi freschi
- 1 cucchiaino di otonpienou (condimento tradizionale)
- 2 cipolle
- 100 ml di olio vegetale
- 1 peperoncino
- Sale

### Preparazione

Tagliate le cipolle a pezzetti e pestatele con l'otonpienou fino a ottenere una pasta brunastra. Lavate i gombi, tagliate via la testa, fateli a pezzetti e pestateli. Fate scaldare dell'acqua in una casseruola, aggiungete la pasta di cipolla e otonpienou e i gombi pestati, lasciate cuocere per 20 minuti mescolando di quando in quando per impedire ai gombi di incollarsi al fondo della casseruola. Aggiungete dell'acqua, se necessario. 5 o 10 minuti prima del termine della cottura aggiungete il peperoncino.



La salsa di gombo, tipica per la sua consistenza collosa, è una delle salse di base della cucina locale e ogni giorno accompagna e insaporisce il cibo dei burkinabè.

## LE SALSE

Le salse cucinate in Burkina Faso sono decine: variano a seconda delle etnie e delle stagioni. Il tradizionale tò si accompagna con verdure e foglie tradizionali, selvatiche o coltivate in casa. Accanto a questi prodotti tradizionali, compaiono ortaggi di recente introduzione, varianti moderne.

- **Salse di foglie:** acetosella, kénébdo, borombourou ecc.;
- **Salse collose:** gombo fresco ed essiccato, boulvaka fresco ed essiccato, fiore di kapok, foglie di baobab fresche o essiccate ecc.;
- **Salse di grani:** sesamo, niébé, baobab, pistacchio, semi di zucca, ecc.;
- **Salse di verdure "nuove":** pomodori, cavoli, cipolle, zucchini, ecc.



## ATTENZIONE!

### Il dado da cucina? Un gusto illusorio!

I dadi da cucina di fabbricazione industriale, onnipresenti sui banchi dei mercati e nei supermercati del Burkina Faso, rischiano di soppiantare la grande varietà di condimenti tradizionali a base di baobab, acetosella, néré, peperoncino o gombo preparati dalle donne secondo un sapere ancestrale. I condimenti tradizionali consentono di arricchire i piatti grazie a colori e sapori diversissimi, oltre a risultare più sani dei dadi industriali, perché poveri di sodio e ricchi di proteine e minerali.



## I CONDIMENTI

### L'OTONPIENOU Arca del Gusto

L'otonpienou è un condimento che trova impiego nella preparazione di salse e pietanze tipiche dell'Est del paese. Ha la forma di una pallina e assomiglia al soumbala. L'otonpienou si prepara con grani di baobab cotti, filtrati, lasciati fermentare e grigliati fino a ottenere una pasta che si lascia poi asciugare al sole. **Per preparare questo condimento occorrono ben 7 giorni di lavoro!**

### IL BIKALGA Arca del Gusto

Il bikalga è un condimento ottenuto dalla fermentazione di granelli di *Hibiscus sabdariffa*, che in Burkina Faso viene detto anche "acetosella". **Alcune popolazioni, come i Bisa, si servono del bikalga anche per curare le infezioni degli occhi e problemi intestinali.**

### IL SOUMBALA Arca del Gusto

Nel cuore della polpa gialla dei baccelli del néré si trovano dei granellini di colore bruno, simili a dei fagioli. Al termine di un lungo processo di fermentazione, quei granelli vengono utilizzati per preparare il soumbala, che serve a condire il riso e le verdure a foglia, ma può anche essere diluito in acqua, trasformandosi in un brodo da servire in occasione di banchetti importanti o in speciali ricorrenze.



## LE POLPETTE DI MIGLIO PICCOLO N'YIÉRI (BOALBOALLA)

### Ingredienti per 5 persone

- 400 gr di farina di miglio piccolo N'yiéri
- 250 gr di carne ovina macinata
- Un cucchiaino di soubmala pestato
- 1/2 cucchiaino di potassa (carbonato di potassio)
- Sale

### Preparazione

Pulite la carne e lavate tutti gli ingredienti. Scaldate l'olio in una pentola o una casseruola e fate rosolare la carne. Aggiungete il soubmala e coprite con un litro d'acqua. Cuocete a fiamma bassa per 10-15 minuti. Trasferite la farina di miglio piccolo in un recipiente, aggiungete 10-15 cucchiaini d'acqua e un pizzico di sale, impastate e modellate delle polpette. Trasferitele nel brodo e lasciatele sobbollire per 15 minuti. Quando le polpette sono cotte, servitele insieme alla carne.

**Ricetta di Franceline  
Traagda Wubda**

L'acqua di cottura non dovrà evaporare del tutto perché il piatto va servito con un po' di brodo!

## IL MIGLIO PICCOLO

### N'YIERI Arca del Gusto

Il miglio piccolo è un ingrediente di base per l'alimentazione burkinabé. Un proverbio del Sahel dice "la migliore tra le spose è quella che sa preparare bene la palla di miglio". Nelle regioni dove le precipitazioni sono più abbondanti, però, il miglio è sostituito dal riso o dal mais, cereali più facili da gestire dopo la raccolta. La varietà locale del miglio piccolo N'yiéri si coltiva soprattutto nelle regioni orientali del Burkina, nella zona di Diapaga.

### LEGGENDA DELLO N'YIERI

Una leggenda narra che tanto tempo fa, in un'epoca di carestia, un uomo aveva lasciato la sua casa alla ricerca di cibo per la famiglia. Aveva camminato in lungo e in largo, senza trovare nulla da mangiare. Aveva quindi deciso di portare ai suoi familiari della sabbia per non doversi vergognare di fronte ai vicini. Una volta rincasato, aveva consegnato il sacco di sabbia alla moglie. Quando la donna lo aveva aperto, però, ci aveva trovato del miglio. Quale non era stata la sorpresa dell'uomo! La famiglia ne aveva seminato una parte e mangiato il resto. Da quel giorno nessuno aveva più dovuto patire la fame. Ancora oggi i grani di miglio contengono sempre dei granelli di sabbia perché non vada perduta la storia dell'origine dello N'yiéri.

## I GNOCCHI DI FONIO ALLE FOGLIE DI FAGIOLO

### Ingredienti per 5 persone

- 400 gr di fonio lessato
- 400 gr di foglie di fagiolo
- 200 gr di arachidi in polvere
- 1 cipolla
- 1 spicchio d'aglio
- Burro di karité
- Sale
- Potassa (carbonato di potassio)

### Preparazione

Lavate le foglie di fagiolo in acqua abbondante, sgocciolatele, pestatele in un mortaio o in un piatto e aggiungete la potassa. Aggiungete il fonio lessato, le arachidi in polvere, il sale, le cipolle tritate e l'aglio schiacciato. Mescolate, lasciate riposare, aggiungete un po' d'acqua.

Preparate la pentola da cuscus e mettetela sul fuoco. Appena l'acqua bolle preparate delle palline con l'impasto e trasferitele nella pentola da cuscus. Chiudete ermeticamente e lasciate cuocere a puntino. Condite a piacere: con olio di arachide o burro di karité. Potete servire accompagnando con salsa di pomodoro.

Il fonio non va  
mai mescolato  
con il miglio!

Noto come il più gustoso e raffinato tra i cereali, il fonio è un ingrediente pregiato che si prepara in occasioni speciali, come feste e cerimonie. Un proverbio, del resto, recita a riguardo: "Chi cucina del fonio non fa mai brutta figura".



## IL FONIO BIANCO Arca del Gusto

Nome scientifico: *Digitaria exilis*

Pur essendo considerato il cereale più antico d'Africa, da vari anni il fonio è stato accantonato per via della sua preparazione difficile dopo la raccolta. Con l'introduzione di macchine semplici capaci di pulire il prodotto in tempi rapidi, però, vari coltivatori sono tornati a interessarsi ai "grani dell'universo". Si raccoglie prima degli altri cereali, grazie alla crescita rapida. Esiste anche una tipologia di fonio selvatico, il *Panicum laetum*, raccolto dalle popolazioni nomadi.



## IL BURRO DI KARITÉ

Il karité, o *Vitellaria paradoxa*, è un albero della savana. Dal nocciolo dei suoi frutti, si estrae il famoso burro di karité. Nel processo tradizionale, il nocciolo è essiccato al sole dopo bollitura, tostatura o fumigazione. Poi viene macinato fino a produrre una pasta spessa, si aggiunge dell'acqua, il tutto viene portato ad ebollizione, e infine filtrato per eliminare le varie impurità. Usato da sempre nell'alimentazione locale come base di cottura di prodotti differenti, questo grasso vegetale è anche un prezioso prodotto da esportazione, destinato alle fabbriche dolciarie e cosmetiche.

## IL RISO YALA YALA AL SOUMBALA

### Ingredienti per 5 persone

- 1 kg di riso yala yala
- 500 gr di pesce affumicato (vaquero o sachá)
- 250 gr di pomodoro
- 2 cipolle
- 2 spicchi d'aglio
- Un mazzetto di prezzemolo
- Tre carote, un pezzo di cavolo verde, una melanzana o altre verdure
- Soumbala
- Sale, pepe, peperoncino (facoltativo)

### Preparazione

Lavate tutti gli ingredienti. Portate a ebollizione 1,5 litri d'acqua. Aggiungete il pesce affumicato, le verdure e il soumbala (a grumi, senza pestarlo), poi lasciate cuocere a fuoco medio. Aggiustare secondo il gusto. Quando le verdure sono cotte, scolatele e gettate nell'acqua di cottura il riso accuratamente lavato. Cuocete a fuoco lento 20-30 minuti per ottenere un riso ben cotto ma ancora sodo. Servite il riso guarnendo con le verdure lessate.

### Ricetta di Franceline Tranagda Wubda



## IL RISO YALA YALA Arca del Gusto

Il riso "yala-yala" o "riz che va a passeggio" è una varietà locale di riso bianco che cresce nella regione delle Cascades. Ha chicchi piuttosto lunghi, fino a 3 centimetri. Di solito viene coltivato dalle donne nelle aree acquitrinose affidate alla loro gestione. Il ciclo vitale della pianta è di circa 5 mesi. La varietà è detta "yala-yala" perché una volta seminata cresce un po' dappertutto, in maniera disordinata, saturando tutto lo spazio disponibile.



## IL TÔ DI RISO ROSSO IN SALSA DI SESAMO CON PESCE AFFUMICATO

### Ingredienti per 5 persone

500 gr di riso rosso

500 gr di sesamo

500 gr di pesce affumicato

2 cipolle

Un cucchiaino di concentrato di pomodoro

Sale

Olio vegetale

### Preparazione del tô di riso rosso

Portate l'acqua a ebollizione. Lavate il riso e lessatelo. Quando è pronto, rimastatelo con una spatola. Coperchiate e lasciatelo riposare per qualche minuto prima di trasferirlo in piccoli recipienti individuali che avrete avuto cura di ungere con l'olio.

### Preparazione della salsa di sesamo al pesce affumicato

Tostate il sesamo e pestatelo in un mortaio fino a ottenere una pasta. Tritate la cipolla. Mettete l'acqua sul fuoco. Quando bolle, aggiungete la cipolla e la pasta di sesamo. Attendete qualche minuto, poi aggiungete il concentrato di pomodoro, il sale e i pezzi di pesce affumicato. Lasciate sobbollire per un'ora circa.

**Ricetta di Antoine Ouattara**



## IL RISO ROSSO DI COMOÉ

 Arca del Gusto  Presidio

Il riso rosso (*Oryza glaberrima*), detto "Cira – Mahingou" in lingua cerma, è una varietà di riso endemica dell'Africa occidentale, coltivata in piccole quantità dalle donne nelle aree acquitrinose, nei villaggi di Siniéna e di Ouangolodougou in provincia di Comoé. È un ingrediente irrinunciabile dei pasti rituali della popolazione Cerma. La sua grande capacità di assorbimento dell'acqua lo rende particolarmente indicato per la preparazione dell'acque e tô. Senza contare che, essendo meno dolce del riso bianco, costituisce un valido nutrimento contro il diabete!

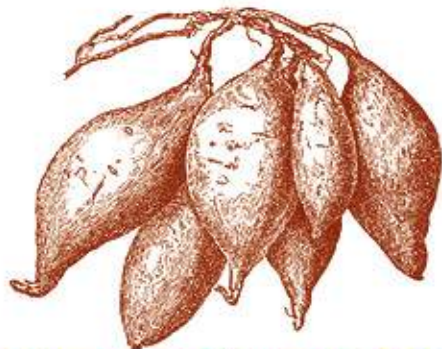
**Il Presidio del riso rosso è sostenuto dalla Regione Piemonte.**

## ATTENZIONE!

Oggi il riso rosso rischia di scomparire, soppiantato da varietà più produttive. Il suo ciclo di coltura è di 6 mesi (a fronte dei 3 mesi delle varietà ibride che oggi vanno per la maggiore in Burkina Faso).

# I TUBERI

I tuberi hanno un ruolo di spicco nella cucina burkinabé; contrariamente ai cereali, coltivati un po' dappertutto nel paese, sono prodotti esclusivamente nelle aree ricche di pioggia. Tra i tuberi più antichi presenti sul territorio del Burkina Faso si possono citare l'igname e il fabirama.





## L'IGNAME DI ARBOLLÉ AL RAGÙ

### Ingredienti per 5 persone

1 igname da 1,5-2 kg  
500 gr di carne ovina  
100 gr di concentrato di pomodoro  
4 pomodori  
2 cipolle  
2 spicchi d'aglio  
Un mazzolino di prezzemolo  
Sale, pepe, peperoncino (facoltativi)  
200 ml d'olio vegetale

### Preparazione

Pulite la carne e lavate tutti gli ingredienti. Scaldate l'olio in una pentola o in una casseruola e fate rosolare la carne. Aggiungete gli ingredienti e un litro d'acqua. Fate sobbollire a fuoco basso per 10-15 minuti finché il brodo non risulti ben cotto. Sbucciate l'igname, tagliatelo a pezzetti, lavatelo bene, aggiungetelo al brodo e lasciatelo cuocere per 15 minuti. Servite.

### Ricetta di Franceline

#### Tranagda Wubda

'Ya noogo!' = buono!  
in lingua Moré.



### L'IGNAME D'ARBOLLÉ



Arca del Gusto



Presidio

L'igname è un tubero molto apprezzato dalle popolazioni del Burkina Faso. La varietà dell'igname d'Arbollé, però, si coltiva specificatamente nel comune di Arbollé, situato a 50 chilometri a nord di Ouagadougou, nella provincia di Passoré. Si tratta di una varietà particolarmente resistente alla siccità che cresce soltanto sui terreni sabbioso-argillosi del Passoré e si distingue per la sua forma sottile e allungata e la sua polpa bianca e tenera. Molto ricercato per le sue qualità organolettiche, si può consumare crudo, fritto, in ragù o bollito. L'igname d'Arbollé viene venduto dalle donne tra Ouagadougou e Ouahigouya.





## IL FABIRAMA Arca del Gusto

Il fabirama è un altro tubero endemico del Burkina Faso, coltivato dal Sud del paese fino all'altopiano Mossi, eppure non così diffuso sulle tavole dei burkinabé. È un piccolo tubero che misura 5-7 cm; la buccia è nera, la polpa rosso porpora, il gusto ricorda quello della patata.

Il ragù di fabirama  
è una ricetta moderna  
per valorizzare questo  
tubero tradizionale!



# LE LEGUMINOSE

Insieme ai cereali, le leguminose sono una delle colonne portanti dell'alimentazione burkinabé. La loro coltivazione ha effetti benefici sulla gastronomia, l'economia, la salute e l'ambiente. **Perché privarsene?**

- La coltura delle leguminose è adatta anche alle condizioni climatiche più avverse.
- Se consociate con altre colture come il miglio, il sorgo o il mais, le leguminose consentono di fissare l'azoto nel terreno e agiscono come un vero e proprio fertilizzante agricolo!
- Esistono moltissime varietà di leguminose, e i piatti a base di questo tipo di ingredienti sono innumerevoli: pietanze, ma anche bignè, crêpe, biscotti, ecc.
- Hanno prezzi accessibili a tutti.
- Sono ricche di amido, fibre e proteine facilmente digeribili, tanto da poter spesso sostituire la carne nella dieta.





## IL GONRÉ DI CARNE

### Ingredienti per 5 persone

1 kg di niébé  
1 peperone  
1 barattolo di yogurt denso  
3 spicchi d'aglio  
50 gr di potassa (carbonato di potassio)  
Un mazzo di prezzemolo  
300 gr di foglie di cipolla  
500 gr di carne bovina macinata  
125 ml di olio vegetale  
Sale

### Preparazione

Pulite il niébé, aggiungete le foglie di cipolla, l'aglio, il prezzemolo, macinate il tutto, omogeneizzate la pasta ottenuta e incorporate a poco a poco dell'acqua mescolando lungamente con una spatola. Versate lo yogurt, spruzzate d'olio e passate al vapore per 15 minuti. Accompagnate con l'olio o con la carne macinata.

**Ricetta di Françoise Tranagda Wubda**

Il niébé è stato soprannominato oro bianco perché produce sempre, anche quando viene piantato in situazioni pedoclimatiche difficili.



## IL NIÉBÉ

Nome scientifico: *Vigna unguiculata*

Il niébé è una delle piante più antiche dell'Africa occidentale e trova impiego in varie specialità della cucina burkinabé. Noto anche come fagiolo dall'occhio, si raccoglie in baccelli ancora verdi o gialli. I grani ricavati sgucciando i baccelli vengono quindi messi a essiccare. Ricchi di proteine e vitamina B6, i grani di niébé sono la parte della pianta utilizzata più spesso a scopi culinari, interi o sotto forma di farina (bignè, cuscus, pappe). Le foglie, invece, trovano impiego nella preparazione di salse e condimenti.

Esistono molte varietà di niébé, di forme e colori diversi, eccone alcune:

## IL FAGIOLO ROSSO

### DOLCE Arca del Gusto

Come suggerisce il nome stesso, è un fagiolo rosso che cresce nelle zone sabbiose di Gorom-Gorom e Dori (Sahel). È noto per il suo gusto leggermente dolce. Esiste una "parenté à plaisanterie", tra i Mossi e i Peul\*: i Peul mandano in dono ai Mossi del niébé rosso, del latte e del burro di bacca, mentre i Mossi, ricambiano con burro di karité, noci di cola, tessuti e tabacco. Nel Sahel, peraltro, in occasione di un matrimonio, la famiglia dello sposo cucina il fagiolo rosso per mostrare alla famiglia della sposa che la ragazza non mancherà di nulla. Quel piatto a base di fagioli rossi è simbolo di abbondanza e di agiatezza.

*\* "La parenté à plaisanterie" è una pratica sociale tipica dell'Africa occidentale che consente ai membri di alcune etnie di schemirsi a vicenda per rafforzare i legami di amicizia e fratemità e garantire una coabitazione serena. "Ogni buon Peul ha il suo buon Mossi" dice un proverbio: significa che ciascun Peul è chiamato a trovarsi tra i Mossi un partner con cui scambiare scherzi.*



## IL FAGIOLO NERO

I grani all'interno del baccello sono di colore nero e si raccolgono contemporaneamente al niébé di colore bianco. Secondo alcuni esponenti di un'etnia del Sud-Est del paese, i Wara, che il fagiolo nero stimolerebbe la fertilità delle donne.

### ATTENZIONE!

Le varietà locali di niébé sono a rischio! Soppiantate da varietà migliorate per resistere agli insetti, incrementare la resa e in certi casi promuovere l'esportazione. È accaduto così che le varietà KVX, KN1 e IAR abbiano preso piede tra le popolazioni delle aree rurali, a tutto scapito delle varietà locali. Esigete e salvate le varietà locali!



## GLI OGM IN BURKINA FASO

Nel 2003, il Burkina Faso è stato il primo paese a sperimentare il cotone BT, geneticamente modificato. Tuttavia, a causa degli esiti catastrofici (nessun aumento della resa produttiva, sementi costose, cattiva qualità della fibra, ecc.), le società cotoniere sono tornate al cotone convenzionale.

### E le colture di sussistenza?

Oggi il sorgo detto "biofort", il mais e il niébé sono oggetto di studi finanziati da Monsanto, che promuove la ricerca sugli ogm nel paese. Si tratta di una grave minaccia per il Burkina Faso e la sua sovranità alimentare. Il processo di erosione di un gran numero di varietà locali, già in corso, rischia di accelerare. Le varietà, legate al territorio, sono in grado di adattarsi ai cambiamenti climatici, e fanno parte della tradizione gastronomica delle comunità. Ma c'è un aspetto ancora più inquietante: la contaminazione delle varietà locali da parte di quelle geneticamente potrà compromettere la produzione di produzioni biologiche e tradizionali.

È importante sensibilizzare la popolazione su questi rischi, promuovere le buone pratiche agroecologiche presso le aziende agricole a conduzione familiare e promuovere il consumo di prodotti sani e di qualità.

Christian Legay,  
per il Collectif Citoyen pour l'Agro-Écologie.  
[www.ccae-burkina.org/fr/](http://www.ccae-burkina.org/fr/)



## IL PAMPARA

### Ingredienti per 4-6 persone

500 gr di farina di voandzou

0,5 litri d'acqua

Sale

3 cucchiaini d'olio vegetale

Un cucchiaino di polvere di gombo essiccato o foglie di baobab (facoltativo)

Peperoncino (facoltativo)

### Preparazione

Trasferite la farina in una terrina. Aggiungete l'acqua a poco a poco. Mescolate bene per ottenere una consistenza leggermente più densa di quella di un impasto per crêpe. Se lo desiderate, aggiungete il gombo o le foglie di baobab in polvere. Trasferite l'impasto in una padella e mettetela sul fuoco mescolando in tutte le direzioni. Rovesciate il contenuto della padella per cuocere anche l'altro lato del pampara. Quando entrambe le facce risultano dorate a puntino, tagliate a pezzetti, aggiungete olio e sale (o una salsa a base di cipolla e carne macinata). Servite caldo.

## IL VOANDZOU

Nome locale: Pisello pampara, Pisello di terra

Nome scientifico: *Vigna subterranea*

Un tempo nota in tutta l'Africa occidentale, questa piccola leguminosa è diventata molto rara. I suoi frutti assomigliano a quelli dell'arachide, la cui introduzione per iniziativa dei coloni ha portato all'abbandono pressoché totale del voandzou. Oggi è raro che la gente del posto ricordi ancora la sua esistenza. Eppure è una pianta molto interessante, dal gusto eccellente, resiste alle malattie e alle alte temperature.

## I BIGNÈ DI LENTICCHIE DI TERRA

### Ingredienti per 4-6 persone

500 gr di lenticchie di terra

Burro di karité

### Preparazione

Pestate le lenticchie per ricavarne una farina. Aggiungendo acqua, ottenete una pasta, modellatela in forma di palline e frigetela nel burro di karité per ottenere dei bignè.

## LA LENTICCHIA DI TERRA



Arca del Gusto

Nome scientifico: *Macrotyloma geocarpum*

È una leguminosa coltivata su suoli sabbiosi, perlopiù nelle aree sudoccidentali del Burkina Faso. Resistente alla siccità, si consuma nella stagione delle piogge, quando i granai sono vuoti. Ne sono state segnalate due varietà: una a grano nero, l'altra (quasi introvabile) a grano bianco. Le lenticchie di terra hanno un importante valore simbolico e sono spesso utilizzate nel corso di rituali animisti. Per esempio sono mescolate con altri grani e deposte sulle tombe dei lebbrosi dopo la sepoltura, coperte con un pezzo di zucca, che viene poi schiacciato per esorcizzare la cattiva sorte.





Koura-koura: il nome deriva dal rumore che fa quando lo si sgranocchia.

## IL KOURA-KOURA Arca del Gusto

**Koura-koura è il nome di un biscotto, ma anche di un condimento a base di arachide.**

### Ingrediente:

1 chilo di arachidi

### Preparazione

Sgusciate le arachidi quando sono ben secche e tostatele in una pentola per facilitare la rimozione della pellicina. Al termine di questa fase, su una stuoia, fate passare delicatamente un pezzo di legno sui grani per mondarli della pellicina. Pestate i grani di arachide fino a ottenere una pasta (che si può utilizzare anche per preparare una salsa). Trasferite la pasta di arachide in un recipiente, aggiungete dell'acqua calda e mescolate fino a ottenere un impasto omogeneo. L'olio contenuto nella pasta risalirà in superficie. Recuperate l'olio, e fate friggere gli anellini di pasta di arachide. Una volta pronto, il biscotto si mangia da solo. I bambini lo indossano a mo' di braccialetto per via delle sue forme divertenti e lo sgranocchiano nel corso della mattina, anche se ormai sono rimasti in pochi ad apprezzare questo spuntino tradizionale, sempre più spesso rimpiazzato dai biscotti industriali.



## L'ARACHIDE

Nome scientifico: *Arachis hypogaea*

È una leguminosa annuale originaria del Messico, importata in Burkina Faso dai colonizzatori per via della sua ottima resistenza al calore e alla siccità. Si coltiva soprattutto nella regione centro-orientale e nella regione orientale del Burkina Faso. Negli anni Sessanta l'arachide è stata la principale coltura di rendita del paese. Si coltiva per i suoi grani, che servono a preparare salse, ma anche per estrarne un olio che trova impiego sia in cucina sia nella fabbricazione di saponi. I residui solidi servono come mangime per il bestiame. Oggi quasi tutti i prodotti a base di arachide sono trasformati industrialmente ed è ormai difficile trovare prodotti artigianali.

# LE RAZZE ANIMALI

In Burkina Faso si pratica ancora oggi l'allevamento su piccola scala: moltissime famiglie posseggono qualche bovino, qualche ovino o degli animali da cortile, lasciati liberi di pascolare nei dintorni dei villaggi. Perfino nelle città quasi tutte le famiglie hanno uno o due polli. Allevare in proprio consente di avere certezze sulla provenienza dell'animale e consumare un prodotto di qualità.

Le razze locali sono più rustiche e richiedono meno cure, perché nel corso dei secoli si sono adattate al territorio e al clima. Le razze locali e i loro prodotti (latte, carne, lana) sono un patrimonio per le comunità locali e meritano di essere tutelate.







## POLLO "BICICLETTA" O POLLO DI ALLEVAMENTO?

Chi non conosce il pollo bicicletta, la razza locale dalle lunghe zampe che corre per tutto il paese? Il nomignolo "pollo bicicletta" ha una doppia origine: secondo alcuni è dovuto al suo modo di correre sulle lunghe zampe, come viaggiasse su ruote, ma per altri si riferisce anche ai venditori ambulanti di pollame che dai villaggi raggiungono i mercati in bicicletta. Allevato all'aperto e nutrito con cibi naturali, ha una carne gustosa che non si può confondere con quella dei polli di allevamento. Questi ultimi sono quasi sempre esemplari di razze importate allevati industrialmente: sono più grandi, indubbiamente, ma allevati con sistemi intensivi in locali sovraffollati e nutriti con mangimi industriali che ne accelerano la crescita. La loro carne è meno gustosa e il loro allevamento non rispetta il benessere animale.

## I BOVINI, OVINI, CAPRINI

L'allevamento ha un posto di tutto rispetto nella vita quotidiana delle popolazioni dell'Africa occidentale, specialmente tra le comunità Peul. Il Burkina Faso vanta un patrimonio zoologico molto ricco e bene adattato alle condizioni ecologiche delle varie regioni: gli zebù prevalgono al Nord, i bovini verso il Centro, le razze N'dama, Baoulé e Méré nel Sud, al confine con il Mali e la Costa d'Avorio.

Le comunità locali sfruttano le varie razze in funzione delle loro potenzialità: i maschi sono macellati, le femmine sono invece preziose per il latte: quello di capra e di pecora è generalmente riservato ai bambini, quello bovino viene spesso trasformato in latte cagliato o formaggio, più facile da conservare. Chi si mette in viaggio porta con sé del formaggio, da cui ricava la maggior parte dell'apporto proteico del quale ha bisogno.



Nelle case dei Peul l'animale è considerato come un membro della famiglia, simboleggia la ricchezza e serve da moneta di scambio nelle transazioni commerciali o per la dote!

L'allevamento comporta problematiche molteplici, tra le quali la ricerca di pascoli e l'accesso all'acqua.

“Gli allevatori si chiamano figli delle nuvole. Vanno dove cade la pioggia per approfittare dei pascoli più ricchi”

Mohamed Tate, allevatore







# I LATTICINI

Le comunità Peul considerano il latte un miracolo che si rinnova tutti i giorni: è un dono della vacca ai vitelli, che si servono per primi, ma è anche un dono alla comunità, che nel latte vede un simbolo di abbondanza e prosperità. Il latte si consuma fresco, cagliato, sbattuto in modo da ottenere del burro o trasformato in formaggio.

Forse non tutti sanno che le vacche locali producono in media 7 litri di latte a testa nella stagione delle piogge e 3 litri nei mesi secchi.



## IL LATTE IN POLVERE

Grazie a strategie commerciali ben congegnate, il latte in polvere occidentale ha invaso le tavole africane, ma c'è di peggio: in molti casi ha sostituito il latte materno nell'alimentazione dei neonati. L'IBFAN e l'Unicef, hanno dichiarato che "gli interessi sanitari dei bambini e gli interessi commerciali dell'industria agroalimentare divergono in modo inconciliabile".



## IL GAPAL Arca del Gusto

Il gapal è una bevanda tipica delle popolazioni dell'Oudalan, una regione del Burkina Faso settentrionale, e specialmente delle comunità Peul, che per tradizione sono nomadi e dedite alla pastorizia.

### Ingredienti

Keiglega (o datteri del deserto) pestati  
Farina di miglio piccolo giallo  
Latte cagliato  
Zenzero (facoltativo)

### Preparazione

Diluite la farina di miglio piccolo e unite i datteri pestati in acqua per ottenere una pasta. Aggiungete il latte cagliato e lo zenzero (facoltativo).

## LA TOMA TOUAREG Arca del Gusto

In Burkina Faso le comunità touareg producono tradizionalmente la toma Touareg, un formaggio secco di origini ancestrali la cui funzione è ancora oggi consentire la conservazione del latte anche a temperature molto elevate.

Il formaggio è prodotto dalle donne con latte vaccino o caprino, ma i due tipi di latte non vengono mai mescolati tra loro. Il latte viene fatto cagliare in un recipiente di legno con l'aggiunta di un pezzetto di stomaco di capretto. La crema così ottenuta secca al sole su una stuoia e deve essere rivoltata di quando in quando. Il formaggio è quindi modellato a mano e poi trasferito su graticci. Si consuma dopo essere stato ridotto in polvere in un mortaio, mescolato a bevande o servito con l'accompagnamento di salse.





# GLI INSETTI

In un documento pubblicato nel 2014, la FAO ha definito gli insetti commestibili uno dei cibi e delle fonti proteiche più sostenibili del pianeta, e quindi anche una possibile soluzione per ridurre l'insicurezza alimentare. In varie comunità del Burkina Faso (ma anche in molte altre parti nel mondo) il consumo di insetti non è una novità, ma è un elemento cardine della dieta tradizionale. Gli insetti commestibili sono ricchissimi di proteine e acidi grassi. Assaggiateli!





## IL BRUCO DEL KARITÉ Arca del Gusto

I bruchi del karité, detti "shitumu" in lingua Moré, vivono sulle foglie del karité, ma senza nuocere alla pianta. In agosto, prima della metamorfosi, quando sono ancora avvolti nel bozzolo, vengono raccolti e scottati in acqua bollente con aggiunta di potassa (carbonato di potassio). Grazie a questo accorgimento espellono tutte le impurità dell'organismo. I bruchi sono quindi scolati, fatti asciugare al sole e fritti nell'olio. In alternativa si possono pulire ed essiccare al sole in vista di un successivo utilizzo. Accompagnano pietanze di ogni tipo: insalate, minestre, ecc.

## IL TATABI Arca del Gusto

Il tatabi è un insetto di colore verde che può ricordare lo scarafaggio. Vive nelle grotte di montagna del Boulgou, del Gounturet e del Tamarzé, dalle quali fuoriesce tra la metà di ottobre e novembre. Prima di ogni raccolta la montagna esige un sacrificio, per cui i saggi dei vari villaggi stabiliscono un "tingassoba", un calendario di raccolta, che prevede di lasciare una parte degli insetti alla montagna stessa. La raccolta ha luogo la sera, verso le 19, alla luce di lampade e torce. Il Boulgou è il primo a illuminarsi, dopo qualche giorno tocca al Gounturet, poi viene il turno del Tamarzé. L'insetto va raccolto in gruppo, mai per conto proprio. Secondo una leggenda gli spiriti maligni approfittano della raccolta dei tatabi per tendere delle trappole ai cacciatori. I tatabi vengono grigliati e degustati in occasione di feste in onore dei capi villaggio.





# I PRODOTTI FORESTALI NON LEGNOSI

Il Burkina Faso è ricco di risorse spontanee estremamente utili sul piano nutrizionale e ambientale, come **i prodotti forestali non legnosi**, parte integrante del patrimonio culturale e culinario burkinabé. Diffusi in tutto il territorio del paese, sono sempre più a rischio a causa dello sfruttamento eccessivo dei boschi, degli incendi e della desertificazione. Inoltre, è sempre più difficile trovarli sulle tavole, per il progressivo disinteresse dei consumatori e per la perdita dei saperi tradizionali.

La raccolta di questo tipo di prodotti si basa sulle conoscenze delle comunità locali, capaci di riconoscere e distinguere centinaia di specie diverse! I prodotti forestali sono una vera e propria farmacia naturale, ma anche parte integrante della cucina locale: le foglie, la corteccia, i frutti e i grani trovano ampio utilizzo nella cucina burkinabé, offrendo un'incredibile varietà di sapori e alimenti.



Secondo i dati FAO, in Burkina Faso i prodotti forestali non legnosi contribuiscono alla sicurezza alimentare di oltre l'80% della popolazione.

## IL BAOBAB

Nome scientifico: *Adansonia digitata*

Il baobab è il più sacro tra gli alberi dell'Africa occidentale e ha uno straordinario valore, sia materiale sia simbolico. Può vivere fino a mille anni, costituisce un serbatoio naturale d'acqua; una volta raggiunta l'età adulta può resistere a climi di ogni genere e rappresenta una risorsa alimentare inestimabile:

- ▶ Con le foglie fresche, scottate in acqua e condite con olio di palma, si possono preparare delle minestre; ridotte in polvere, fungono da agente addensante nella preparazione del cuscus di miglio.
- ▶ Il frutto, noto come "pane della scimmia", è ricco di vitamine; la sua polpa acidula si consuma fresca o si può mescolare ad acqua e zucchero per ottenere un succo tonificante e rinfrescante.
- ▶ Le ceneri del guscio del frutto possono sostituire il sale.
- ▶ I grani si possono macinare per ottenere una farina molto nutriente che arricchisce il tè e le bevande, o che serve per preparare l'**otonpienou**, un condimento tradizionale. In alternativa i grani possono essere tostati o ridotti in crema.



## IL GIUGGILO INDIANO

Nome scientifico: *Ziziphus mauritiana*

Il giuggiolo indiano è un piccolo arbusto spinoso che cresce spontaneamente in varie zone dell'Asia e dell'Africa. I frutti maturi sono dei piccoli grani di colore rosso che sprigionano un aroma delizioso e contengono, tra le altre cose, carotene e vitamine A e C.

Possiedono inoltre varie proprietà medicamentose. Si possono mangiare freschi o sotto forma di bevande dissetanti ottenute lasciando macerare i grani in acqua. Con la farina che si ottiene pestando i grani essiccati si preparano dei biscotti che i bambini intingono nella minestra o nel latte.







## IL ZAMNÈ

Nome scientifico: *Acacia macrostachya*

Lo zamenga è un arbusto basso e fitto sul quale crescono dei baccelli sottili e appuntiti che contengono ciascuno 7 o 8 grani di colore bruno. Questi grani, detti zamnè, sono usati soprattutto dai gruppi etnici Samo, Mossi e Gourounsi. Le donne li raccolgono per la famiglia e li vendono sul mercato. Gli zamnè si cucinano spesso in occasione di cerimonie importanti come le nozze o i battesimi e la loro preparazione esige molto tempo: i grani devono bollire per almeno 5 ore!

## IL KEIGLEGA

Nome scientifico: *Balanites aegyptiaca*

Il *Balanites aegyptiaca*, detto anche dattero del deserto, ha radici che si spingono fino a 7 metri di profondità per raggiungere l'acqua e che lo rendono resistente alla siccità. I suoi frutti, di colore giallo chiaro, hanno la forma di piccoli datteri e una polpa di gusto amarognolo. Le foglie accompagnano il cuscus di miglio e dai noccioli si ricava un olio.



## IL VEDGA

Nome scientifico: *Saba senegalensis*

Vedga è il nome vernacolare di una pianta rampicante che può raggiungere i 40 metri di lunghezza e che produce un frutto detto "maad" simile a una piccola arancia. L'interno del frutto è costituito da vari grani ricoperti da una polpa gialla profumata e gustosa. È molto gradito ai bambini, che prima di consumarlo seguono un rituale destinato a renderlo più dolce: il frutto viene passato di mano in mano più volte. Solo allora il frutto viene aperto e consumato. Il maad si può degustare fresco, condito con sale e peperoncino o trasformato in sciroppo e succo con l'aggiunta di acqua e zucchero.



## IL KAGEDGA

Nome scientifico: *Detarium microcarpum*

Il kagedga, nome di quest'albero in lingua Moré, si riconosce facilmente dal tronco bruno e rugoso. Cresce sui terreni secchi delle savane o dei boschi chiari. I frutti, di colore verde chiaro, sono piccoli, dolcissimi e ricchi di vitamina A, K e C. Sono raccolti dalle donne e dai bambini e costituiscono un'importante fonte di reddito: il frutto di kagedga si consuma fresco, ma trova impiego anche in cucina in certe preparazioni, per esempio nei dolci.

## IL PRUNO NERO

Nome scientifico: *Vitex doniana*

Il pruno nero cresce nei pressi delle abitazioni e il suo fogliame denso regala un'ombra molto apprezzata durante le giornate di sole più calde. I suoi piccoli frutti neri hanno una polpa molto dolce, ma vanno consumati appena raccolti (per questo si trovano raramente in vendita) o trasformati in succhi e marmellate. Facendo bollire il succo si ottiene una bevanda alcolica e una sorta di vino. Le foglie possono servire a condire alcune salse a base di verdure, ma trovano impiego anche in medicina, grazie alle loro virtù terapeutiche.





## IL PUSGA

Nome scientifico: *Tamarindus indica*

L'albero del tamarindo ha un tronco piuttosto basso ma un fogliame molto denso, ideale per ripararsi dal sole. Il frutto è un baccello duro di colore scuro al cui interno si trovano una dozzina di grani protetti da uno strato di polpa. Gli usi culinari sono svariati, perché il gusto acidulo, che può ricordare quello del limone, si presta alla preparazione di moltissimi piatti o salse. Le foglie essiccate o la polpa, per esempio, sono usate come condimento per conferire alla pasta del tō un gusto asprigno. Lasciando macerare la polpa in acqua zuccherata si ottiene un succo molto apprezzato.

## IL NOBEGA

Nome scientifico: *Sclenocarya birrea*

Giunto a maturità, il frutto del nobega presenta una buccia giallo chiaro e una polpa bianca e risulta molto ricco di vitamina C. È un frutto polposo dal gusto agretto e può essere consumato fresco o trasformato in un succo dalla cui fermentazione si ricava una bevanda gradevole, molto apprezzata dai bambini. All'interno del frutto c'è un nocciolo dal quale, una volta essiccato, si ottengono due o tre grani dal gusto delicato di nocciola.



## IL SUBUBGA Arca del Gusto

Alle estremità dei rami tortuosi dell'arbusto detto sububga crescono dei frutti a forma di pera dal colore grigio-verde, che a maturazione tendono al giallo. Sul piano culturale il sububga svolge un ruolo importante per almeno due etnie: tra i Gourmantché dell'Est del paese, per esempio, l'arbusto deve fare parte dei doni di nozze che la famiglia dello sposo destina alla futura nuora. In territorio Mossi, invece, le donne incinte o ancora in età fertile non devono toccare il suo legno, perché rischiano di essere colpite da una maledizione. Il frutto si consuma fresco, ma può anche essere bollito per accompagnare delle leguminose.

## IL LENGHA

Nome scientifico: *Ximenia americana*

Il frutto dell'arbusto detto lengha è tondeggiante e a maturità assume una colorazione rosso-aranciata. La polpa si può mangiare fresca o sotto forma di succo, mentre dal nocciolo si ricava un olio che ha un gusto delicato, indicato sia come ingrediente in cucina sia come cosmetico.

## IL SILKOITGA Arca del Gusto

Nome scientifico: *Capparis corymbosa*

Le bacche globose che crescono sull'arbusto spinoso detto silkoitga sono lisce e di colore verde, ma con la maturazione tendono al rosso, se non al malva. La polpa, succosa, è color arancio e può essere consumata cruda o bollita. Le foglie e i fiori dell'arbusto servono a preparare delle salse, mentre i grani trovano impiego come condimento di diversi piatti. Nella medicina tradizionale le radici polverizzate si usano per curare le ferite.

## IL LAMBOUÉ

Nome scientifico: *Boscia senegalensis*

Il *Boscia senegalensis* è un arboscello detto localmente lamboitga. In vendita si trova di rado, perché è destinato quasi esclusivamente al consumo familiare. I frutti delle piccole bacche dalla superficie ruvida raggruppate a mazzetti, si consumano crudi o bolliti, ma anche pestati e trasformati in sfoglie. I grani freschi si cuociono come le lenticchie e le foglie si usano nelle insalate. Perfino la scorza è utile: basta lasciarla a bagno in acqua per renderla più dolce.

## LA DESERTIFICAZIONE DEL TERRITORIO

Il problema della desertificazione in Burkina Faso è l'effetto congiunto di più fenomeni: la crescita della popolazione, l'aumento della dimensione delle mandrie, un'agricoltura di tipo intensivo e da reddito, il crescente sfruttamento delle risorse forestali per l'esportazione di legni pregiati. Il modello tradizionale di gestione del potere e delle relazioni fra allevatori e agricoltori, che aveva sviluppato un sistema efficiente e sostenibile di cura delle risorse comuni, negli anni recenti è stato accantonato. Inoltre, negli ultimi 30 anni, in Burkina Faso le piogge sono scese del 25% e la loro stagione si è accorciata. E proprio in queste aree fortemente inaridite, vi sono prove concrete che un modello di agricoltura sostenibile, basato su pratiche agroecologiche, può "re- inverdire" il paesaggio, riducendo i rischi di shock e migliorando la sicurezza alimentare dei piccoli agricoltori.

Souleymane Diallo, Dunia permaculture ONLUS  
<https://duniapermaculturedotorg.wordpress.com>







# LE BEVANDE

Anche in Burkina Faso, come in tutte le culture gastronomiche, le bevande tradizionali e naturali sono moltissime: succhi a base di frutti selvatici come l'uva selvatica, il baobab, il tamarindo o il bissap, ma anche bevande fermentate a base di cereali locali.



## IL DOLO

Il dolo, birra di miglio o di sorgo rosso, è presente nella dieta di tutti i giorni, ma si beve soprattutto in occasione delle feste. È una bevanda conviviale, servita all'interno di una zucca. Le donne che preparano il dolo si chiamano "dolo-tières"; la fabbricazione di un prodotto di qualità esige un lungo processo di germinazione, essiccazione e fermentazione, e soprattutto un sapere sofisticato.

## L'ACQUA BIANCA, ACQUA DI BENVENUTO!

L'ospitalità è sacra in Burkina Faso, e quando un estraneo arriva in un villaggio viene ricevuto con una bevanda zuccherata detta zoom-koom (che significa "acqua farinosa" in lingua Moré).

### Ingredienti

- 1 litro di decotto al tamarindo
- 300 gr di farina di miglio piccolo
- 2 pezzi di zenzero
- Miele a volontà

### Preparazione

Mescolate lo zenzero grattugiato alla farina di miglio piccolo. Aggiungete il decotto di tamarindo e il miele.

Forse non tutti sanno che...  
Presso i Gourmantché il miele è un simbolo d'amore. All'epoca del fidanzamento, per esempio, nella dote non mancano mai alcuni barattoli di miele. Il miele è usato anche nei riti religiosi quotidiani, per esempio quando si consultano gli dei, ma trova impiego anche nella medicina tradizionale per curare i morsi di serpente, le ustioni e le malattie addominali, come per esempio le ulcere.







## IL MIELE DELLA TAPOA

Dotata di una grande foresta e di un parco naturale, la regione della Tapoa è anche una regione importante per l'apicoltura. Anticamente il miele veniva raccolto direttamente dai favi di api selvatiche sulle pareti di roccia. Più tardi, a mano a mano, gli apicoltori hanno iniziato a costruirsi delle arnie, dapprima con i loro vecchi mobili di legno, poi con legno raccolto nella riserva, infine con la paglia. Le arnie tradizionali non poggiano al suolo, ma sono sospese tra i rami degli alberi. Era un modo per tutelarsi dagli incendi della savana. La diversità della flora della Tapoa garantisce una grande varietà di mieli: di euforbia, di karité, di tamarindo o perfino di nucléa, che dà un miele rarissimo dall'aroma inconfondibile.

## IL MIELE DELLA COMOÉ Arca del Gusto

L'apicoltura è una pratica antichissima nella regione della Comoé. Non è un vero e proprio mestiere, ma piuttosto un'attività complementare di altri lavori agricoli. La regione vanta un'eccezionale biodiversità, e quindi una grande varietà di mieli. Dalla savana si ricavano mieli di néré, karité, kapok o baobab; dalle foreste mieli di specie come la *Azella africana*, la *Daniellia oliveri*, l'*Acacia sheyal* o il *Khaya senegalensis*. Gli apicoltori della zona raccolgono miele millefiori, ma anche monoflora: per esempio miele di mango, di anacardo, di néré o di karité. Il miele si usa per preparare un grande numero di bevande e pietanze locali.



# COME AGIRE PER PRESERVARE E VALORIZZARE I PRODOTTI LOCALI?

- ✓ **Assaggiate i prodotti tradizionali e riscoprite i sapori dimenticati!**
  - Sostituite i vostri dadi da cucina con un pizzico di soumbala o di otonpienou;
  - Il riso d'importazione con il riso rosso;
  - Lo zucchero bianco con il miele;
  - La birra industriale con il dolo;
  - L'arachide con il voandzoul
- ✓ **Cercate intorno a voi, scoprite i prodotti del vostro territorio e della vostra memoria e segnalateli per l'Arca del Gusto!**
- ✓ **Imparate ed educate! Informatevi sugli usi culturali e medici delle piante, ma anche sui loro valori nutrizionali e gastronomici! Condividete il vostro sapere, che è ricchezza per tutti!**
- ✓ **Sostenete le piccole produzioni locali acquistando direttamente dal produttore, ed evitando gli intermediari: più la filiera è corta, più i prezzi saranno convenienti per tutti e meglio conoscerete le origini di un prodotto!**



# LE COMUNITÀ DEL CIBO

**Le comunità del cibo presso le quali potrete scoprire e consumare i prodotti descritti in queste pagine sono le seguenti:**

**Comunità del cibo della Saisonnière, Ouagadougou**

*Frutta e ortaggi naturali, biscotti di baobab, saponi*

Sophie Salamata Sedgho

+226 70268417 – sedghosophie@gmail.com

**Comunità del cibo "Amicale des Forestières du Burkina Faso", Ouagadougou**

*Frutta e ortaggi naturali, prodotti forestali non legnosi*

Cécilia Some

+226 70269999 / 78665445

somececilia@yahoo.fr, amifob\_bf@yahoo.fr

**Comunità del cibo di Koubri, Koubri**

*Frutta e ortaggi naturali, prodotti artigianali*

Hado Ima

+226 76 59 88 24 – info@watinoma.info

**Presidio dell'igname di Arbolé, Arbolé**

Bonsouindé Ouedraogo

+226 70 22 33 35 – bonsouinde@yahoo.fr

**Comunità del cibo di Yako, Yako**

*Trasformazione di prodotti forestali non legnosi, biscotti, saponi*

Mady Sankara

+226 75298822 – sankymady@gmail.com

**Comunità del cibo de l'Oudalan, Dori**

*Toma Touareg*

Boubacar Cisse

+226 74103609 / 78977555

crus@fasonet.bf, bolimam@yahoo.fr

**Comunità del cibo di Garango, Garango**

*Burro di karité*

Fatimata Bernadette Monné Guingani

+226 50436421 / 76694440 – asvt\_dollebou@yahoo.fr

### **Comunità del cibo Boyaba, Diapaga**

*Trasformazione di prodotti forestali non legnosi,  
olio di Balanites, otonpienou, saponi*

Marie Therese Tissorlo  
+226 70 43 20 47

### **Comunità del cibo della Tapoa, Fada N'Gourma**

*Miele*

Alain Lankoande  
+226 70703752 – alainlankoande@yahoo.fr

### **Presidio del Riso Rosso di Comoé**

Antoine Ouattara  
+226 70260694 – antonio\_ouatt@yahoo.fr

### **Comunità del cibo di Comoé, Banfora**

*Miele, burro di karité*

Antoine Ouattara  
+226 70260694 – antonio\_ouatt@yahoo.fr

### **Comunità del cibo di Irwal, Bobo-Dioulasso**

*Pasta di arachidi, burro, saponi Peul*  
Aminata Diallo

+226 76622789 – dialloaminata13@gmail.com

## **DOVE MANGIARE PIETANZE LOCALI "BUONE, PULITE E GIUSTE"?**

### **La Saisonnière, Ouagadougou**

Sophie Salamata Sedgho  
+226 70268417 – sedghosophie@gmail.com

### **La Jardinière, Ouagadougou**

Moulaye Traoré  
+226 71548883 / 78038656 – traore\_m83@yahoo.fr

### **Fattoria "Napoko", Ouagadougou**

Moussa Quedraogo  
+226 70250711 / 0022676040139  
moussasegnam50@gmail.com

### **Stone house, Koubri**

Hado Ima  
+226 76 59 88 24 – info@watinoma.info

### **Les merveilles de la Savane, Yako**

Mady Sankara  
+226 75298822 – sankymady@gmail.com





# BIBLIOGRAFIA

" Recettes locales des plats à base de mil, sorgho ou maïs et de leurs sauces fréquemment consommés par les jeunes enfants au Burkina Faso et au Bénin ", INSTAPA, Mai 2010

" Profil des Régions du Burkina Faso ", Ministère de l'Économie et du Développement, 2005

" Les pratiques alimentaires à Ouagadougou, Burkina Faso ", Yaméogo Charlotte KONKOBO Abdoul Rachidi KARIMOU Sophie KABORE Karim DIASSO, CNRST, CIRAD, 2002

" Etude ethnobotanique de la Lentille de Terre au Burkina Faso ", Zoumbiéssé Tamini, Journal d'agriculture traditionnelle et de botanique appliquée, 1995



## 🎵 PROTÉGEONS LA BIODIVERSITÉ ! 🎵

La nuit tombe dans mon village (bis)  
Slow Food dans mon village  
Le bon dans mon village  
Le propre dans mon village  
Le juste dans mon village

Je plante, j'arrose je protège la nature  
Arzintiga moringa oleifera en latin  
Je protège les arbres sans les arbres on ne peut pas vivre

La nuit tombe dans mon village (bis)  
Pas d'OGM dans mon jardin

Pas d'engrais chimiques dans mon jardin  
Pas d'herbicides dans mon jardin

Je plante, j'arrose, je protège la nature  
Arzintiga moringa oleifera en latin  
Je protège les arbres sans les arbres on ne peut pas vivre

La nuit tombe dans mon village (bis)  
Les mets locaux dans mon village  
C'est la santé dans mon village  
Aimer la terre dans mon village

Je plante, j'arrose, je protège la nature  
Arzintiga moringa oleifera en latin  
Je protège les arbres sans les arbres on ne peut pas vivre

Après cela : elle nous permet de nous nourrir  
Respirer, manger nous laver et nous soigner  
La déforestation apporte les maladies  
La déforestation apporte la sécheresse

Papa, maman ne brûlez pas la nature  
Grand frère, petit frère ne brûlez pas la nature

La nuit tombe dans mon village (bis)

**Testo della canzone scritta da Mady Sankara  
Insegnante e socio Slow Food**



# ASSOCIATI A SLOW FOOD

[www.slowfood.it](http://www.slowfood.it)

