

Kulinarisch durch **Tunesien**

2012

EIN KULINARISCHES PORTRÄT

Warenkunde - Reportagen - Rezepte

**KULINARISCHE
STÄDTEREISEN:
BIZERTE UND SOUSSE**

**TUNESIEN – EIN LAND DER
BLÜTEN UND DÜFTE**

DIE DATTEL

OLIVENÖL

KAKTUSFEIGEN

ALFAGRAS

WEIN

... UND VIELES MEHR...

**Mit Tipps und Rezepten
von Sabri Kouki, Chedly
Azzaz, Viktoria Hassouna,
Klementine Konstantini
und Jacey Derouich**



Deutsch-Tunesische
Industrie- und Handelskammer
المحكمة التونسية الألمانية للصناعة والتجارة
Chambre Tuniso-Allemande
de l'Industrie et du Commerce



Felix Habib & Co Seit 1940

Das Gold der Sonne

Nicht erst heute begreifen wir, dass wir den Boden auf dem wir leben, ehren und pflegen müssen. Schon vor vielen Jahren wussten die Bürger des alten Karthagos diesen zu schätzen und seinen Reichtum zu nutzen. So entstanden aus kultivierten und gereiften Früchten erlesene Feigenschnäpse und -liköre, deren fruchtiges Aroma die Geschichte und Sonne des Landes in sich birgt.



Tunesien -

Sonne, Strand und noch mehr!

„Wann kommt die nächste Ausgabe? Unsere Kunden in Deutschland warten schon darauf.“

„Sie möchten eine dritte Ausgabe herausgeben? Gibt es denn noch irgendetwas Neues zu berichten?“ Das fragte ich Elke Peiler, die Managerin des Kompetenzfeldes Nahrungsmittelsektor und Initiatorin der Zeitschrift „Kulinarisch durch Tunesien“, als sie zu Beginn des Jahres mit der Bitte auf mich zukam. Der Beweis liegt nun vor Ihnen. Nicht nur wurden schon bekannte Inhalte für Sie neu recherchiert und dargestellt, sondern es ist ihr und ihrem Team gelungen, weitere interessante Produkte und Themen aufzugreifen und vorzustellen.

Für diejenigen Leser, die unser Heft noch nicht kennen, möchten wir hier noch einmal die Hintergründe und Absichten dieses Magazins kurz erläutern. Um tunesische Lebensmittel auf dem deutschen Markt bekannter zu machen, hat die AHK Tunesien 2010 in Zusammenarbeit mit verschiedenen tunesischen Institutionen eine Imagekampagne ins Leben gerufen. Die Zeitschrift „Kulinarisch durch Tunesien“ ist Teil dieser Kampagne. Dass Tunesien kulinarisch weitaus MEHR zu bieten hat als Couscous und Merguez konnten wir sicherlich schon in den ersten beiden Ausgaben der Zeitschrift beweisen.

Die dritte Ausgabe gibt einen Rundumblick über klassische Produkte, wie z.B. das Olivenöl, die neu aufbereitet präsentiert werden. Es werden aber auch Exoten, wie der Trüffel oder die Kaper, vorgestellt. Hierbei wird die Brücke geschlagen zwischen Tradition und Moderne, ursprünglicher Herstellung und Nutzung und fortschrittlicher Weiterverarbeitung nach internationalen Standards.

Geografisch bewegen wir uns in dieser Ausgabe von Bizerte in Nord-Tunesien bis in die Datteloase in Tozeur im Süden und von Sousse an der Küste bis nach Kasserine im Westen. Kulinarische Städtereisen mit Restauranttipps und der Besuch des Zentralmarktes in Tunis stehen im Vordergrund. Weiterhin möchten wir Ihnen in einem Artikel die Alfagrapflanze vorstellen, ein wunderschönes Wüstengras, das in Deutschland kaum bekannt ist. Durch das Magazin weht ferner der Duft der verschiedenen Blütenwasser und -öle, die in Tunesien hergestellt und sowohl in der traditionellen Küche als auch für kosmetische und pharmazeutische Zwecke eingesetzt werden.

Begleiten Sie uns erneut auf diesem Streifzug! Wir hoffen, dass Ihnen auch diese Ausgabe wieder Lust macht, Land und Küche besser kennenzulernen und die vorgestellten Produkte zu kosten.

Herzlichen Dank möchte ich an dieser Stelle auch an unsere Mitarbeiterin Elke Peiler aussprechen, die zusammen mit Paula Beger diese Zeitschrift konzipiert hat.



Dagmar Ossenbrink
Geschäftsführerin
AHK Tunesien



Elke Peiler
Projektmanager Nahrungsmittelsektor
CIM-Fachkraft bei der AHK Tunesien

Inhalt

- 1 Vorwort**
- 2 Inhalt**
- 3 Kulinarischer Streifzug durch Tunesien**
- 4 Tunesische Süßigkeiten und Knabbereien**
 - 4 *Fruits Secs* – Tunesische Knabbereien
 - 10 *Halwa Chamia* – Lust auf was Süßes?
- 11 Die Dattel - das süße Brot der Wüste**
 - 11 Horchani Dattes
 - 16 Deyma – eine tunesische Unternehmerin macht die Dattel zum Star
- 20 Le marché central - Zentralmarkt von Tunis**
- 24 Neues aus Tunesiens Küche**
 - 24 Fenchel – die aromatische Heilpflanze
 - 26 Tunesische Kapern – klein aber oho!
 - 27 „Diamanten der Küche“ auch in Tunesien zu Hause
- 28 Das grüne Gold aus Tunesien**
 - 28 Tunesisches Olivenöl - Tradition versus Modernität
 - 30 Nationale Preisverleihung für das beste Olivenöl
 - 31 Tunesisches Olivenöl – die Welt muss Olivenöl neu entdecken!
 - 34 Größer, schneller, besser – ein tunesisches Erfolgsprofil
 - 35 Gesunde Haut mit tunesischem Olivenöl
- 36 Thunfisch in T(h)unesien**
- 38 Kulinarische Städtereisen**
 - 38 Bizerte – das afrikanische Venedig
 - 42 Sousse – die Perle des Sahels
- 46 Tunesien – ein Land der Blüten und Düfte**
 - 46 Die Orangenblüte – die Kostbare
 - 48 Die Heckenrose – von der Blüte bis zur feinen Patisserie
 - 52 Jasmin – die tunesische Revolutions-Blume?
 - 54 Heilende Öle und natürliche Duftwässerchen aus Tunesien
- 56 Alfagras – der unentdeckte Prinz der Wüste**
- 60 Kaktusfeigen vom Feigenkaktus – für eine glatte Haut und eine gute Figur**
- 63 Weinreben zwischen Palmen – Tunesiens Wein**

Deutsch-Tunesische Industrie- und Handelskammer

Chambre Tuniso-Allemande de l'Industrie et du Commerce

Immeuble Le Dôme, rue du Lac Léman
1053 Les Berges du Lac Tunis
Tél.: 71 965 280 - Fax: 71 964 553
E-Mail: info@ahktunis.org
<http://tunesien.ahk.de>

Die AHK Tunesien wurde 1979 aufgrund einer Initiative beider Regierungen gegründet und paritätisch zusammengesetzt. Sie genießt heute bei den rund 600 Mitgliedsunternehmen und bei offiziellen Stellen und Organisationen einen ausgezeichneten Ruf als Förderer der Beziehungen zwischen deutschen und tunesischen Partnern. An 120 Standorten in 80 Ländern weltweit bieten Deutsche Auslandshandelskammern (AHKs) ihre Erfahrungen, Verbindungen und Dienstleistungen deutschen wie ausländischen Unternehmen an. AHKs sind in allen Ländern vertreten, die für die deutsche Wirtschaft von besonderem Interesse sind.

Die AHK Tunesien ist der Partner der deutschen und tunesischen Wirtschaft, wenn es um den erfolgreichen Zugang zum Markt geht. Wir sind Wegbereiter und Impulsgeber der deutsch-tunesischen Wirtschaftsbeziehungen.

Vertrieb über die AHK Tunesien.

Preis: € 5,- / 10 TND
Präsident: Raouf Ben Debba
Geschäftsführerin: Dagmar Ossenbrink
Stellv. Geschäftsführerin: Natascha Boussiga
Redaktion: Elke Peiler, Paula Beger, Eva-Maria Musholt und Thomas Absmayr
Fotos: siehe Markierung, sonst Elke Peiler

Kulinarischer Streifzug durch Tunesien



Nördliche Küstenzonen und nordtunesisches Bergland – der fruchtbare Norden

Im Nordwesten Tunesiens, parallel zur Nordküste, erhebt sich das Tell-Atlasgebirge, in dessen Nordosten sich das Mogod-Bergland anschließt. Der Medjerda-Fluss trennt diese Küstengebirge vom hügeligen Ackerland des mittleren Tell und dem Bergrücken der Dorsale, einem südlichen Ausläufer. Er ist der einzige Fluss Tunesiens, der ganzjährig Wasser führt, seine relativ feuchte und fruchtbare Umgebung ermöglicht Ackerbau ohne Bewässerung. Nach Nordosten flacht die Dorsale ab und läuft im Cap Bon aus. In der Römerzeit galt die etwa 80 Kilometer lange und 50 Kilometer breite Halbinsel als wichtige Kornkammer, bis heute wird sie als „Garten Tunesiens“ bezeichnet. Rund drei Viertel aller Zitrusfrüchte des Landes stammen aus dieser fruchtbaren Region, knapp die Hälfte der tunesischen Traubenernte wird dort erzielt. Zudem hat der regionale Gemüseanbau an Bedeutung gewonnen und weist beachtliche Erträge auf. Der fruchtbare Norden ist überdies Anbaugebiet von Melonen und Getreide, insbesondere von Weizen und Gerste sowie eine zur Viehzucht genutzte Region.

Sahel und zentraltunesische Steppe

Östlich der Dorsale zwischen dem Golf von Hammamet und dem Golf von Gabès erstreckt sich der Sahel, was auf Arabisch „Küste“ bedeutet. Dieser fruchtbare Küstenstreifen wird intensiv für Olivenanbau genutzt: Rund zwei von drei tunesischen Ölbäumen stehen heute in dieser Region, die als größtes zusammenhängendes Ölbaumgebiet des Maghreb gilt. Das zentraltunesische Steppenhochland verläuft zwischen den Bergketten der Dorsale im Norden und den saharischen Randgebirgen um Gafsa im Süden. Die Dorsale im Norden fungiert dabei als Klimascheide und schottet die feuchten mediterranen Luftmassen ab, sodass hier die Jahresniederschlagsmenge auf weit unter 400 mm absinkt. In dieser kargen Hochebene wächst das Alfagras, welches beispielsweise für die Herstellung der Pressmatten verwendet wird, die zur Olivenölgewinnung benötigt werden. Auch Aprikosen, Mandeln, Pfirsiche, Melonen oder Kaktusfeigen werden hier kultiviert.

Südtunesien und Sahara

Der aride Süden Tunesiens nimmt etwa die Hälfte der Landesfläche ein. Über Tamerza und Gafsa hinziehend, bildet der südöstliche Ausläufer des Sahara-Atlas von Algerien kommend, die letzte Barriere vor der Wüste. Vor allem Datteln werden in dieser trockenen Region angebaut, wenngleich in den Oasengärten auch Mandel-, Oliven- und Obstbäume kultiviert werden. Landwirtschaft ist in dieser ariden Region mit Jahresniederschlägen unter 100 mm indes nur mit künstlicher Bewässerung möglich. So speisen enorme fossile Grundwasserspeicher die bedeutendsten Dattelpalmenanpflanzungen des Landes.

Sonnenbaden entlang der 1.300 Kilometer langen Mittelmeerküste, Kamelreiten durch die Weiten der Sahara, ein Besuch im geschichtsträchtigen Karthago – die landschaftliche und historische Vielfalt Tunesiens lockt jedes Jahr Besucher aus aller Welt in das nördlichste Land Afrikas, das mit 163.610 km² ungefähr doppelt so groß ist wie Österreich.

Eine nicht minder abwechslungsreiche Facette des Landes offenbart sich bei einem Blick auf die Speisekarte: Seien es die berühmten tunesischen Oliven oder das immense Fischangebot – Tunesien kann mit zahlreichen kulinarischen Schätzen aufwarten. Vor allem die Existenz mehrerer geographischer Großräume und die damit verbundenen Unterschiede hinsichtlich Wasserhaushalt, Topographie und Klima ermöglichen eine breit gefächerte und hochwertige Produktion im Nahrungsmittelsektor.

Tunesische Süßigkeiten und Knabbereien





Fruits secs – Tunesische Knabbereien

In Tunesien begegnet einem das Wort **fruits secs** nicht nur im Supermarkt, sondern besonders in den kleinen „Tante-Emma-Lädchen“. Betrachtet man die großen Gläser mit Schraubverschluss ein wenig genauer, fällt auf: **fruits secs** sind nicht nur getrocknete Früchte, sondern ein großes Sortiment an Nüssen, Kernen und Samen. Geröstet und gesalzen werden sie vor allem abends während der Fastenzeit im Ramadan genascht. Sehr gerne benutzt man sie aber auch, um Kuchen, Eis oder Tee zu garnieren.

Fruits secs – die Schatzgrube an Mineralstoffen für Ihren Körper

Nüsse und getrocknete Früchte sind wahre Energiebomben und besonders geeignet bei lang andauernder körperlicher Anstrengung. Sie sind ein schmackhafter und leicht bekömmlicher Snack für zwischendurch und ein gesunder Ersatz für Kekse und Kuchen. Die **fruits secs** enthalten besonders viele Kohlenhydrate und mehrfach ungesättigte Fettsäuren, was sich positiv auf den Cholesterin- und Zuckerspiegel auswirkt.

Tipps & Tricks

Wie sollten **fruits secs** aufbewahrt werden?

Lagern Sie die Nüsse und Trockenfrüchte möglichst kühl und dunkel, damit sie länger frisch bleiben. Sollten die Nüsse trotzdem nicht mehr ganz so knackig sein oder Sie möchten sie selbst bräunen, geben Sie die Kerne in eine flache Schale und rösten Sie diese im Backofen kurz bei schwacher bis mittlerer Hitze. Dabei sollten die Nüsse öfters gewendet werden.

Wie werden Sonnenblumen- und Kürbiskerne verzehrt?

Sonnenblumen- und Kürbiskerne werden in Tunesien so gegessen: vertikal zwischen den Schneidezähnen platzieren, auf die Schale beißen, alles in den Mund einatmen und die Schale ausspucken, dann den weichen Kern genießen.

Pistazien

Woher? Ursprünglich aus Syrien, werden jedoch auch in den USA, in Iran, Irak, der Türkei und in Tunesien angepflanzt

Was ist drin? Viele ungesättigte Fettsäuren, Eiweiß, Mineralien

Wozu in Tunesien verwendet? Patisserie, *Halwa*, Pistazienkonzentrat

Interessant: Bei feuchter Lagerung können Pistazienkerne den krebserregenden Stoff Aflatoxin entwickeln

Cashewnuss

Woher? Ursprünglich aus Brasilien, von dort aus nach Mosambik und Indien, heute auch in Westafrika verbreitet

Was ist drin? Ungesättigte Fettsäuren, hoher Gehalt an Eiweiß und Vitamin B und E, 48% Fett

Wozu in Tunesien verwendet? In der Patisserie, die Flüssigkeit der Schale für die Lack- und Kunststoffindustrie

Interessant: Lebensmittel mit dem höchsten Tryptophananteil, einem wichtigen Wirkstoff gegen Depressionen

Erdnuss

Woher? Ursprünglich aus den Anden, heute sind die Hauptanbauggebiete Westafrika, Indien, China, Nord- und Südamerika

Was ist drin? Viele Mineralstoffe, 48% Fett

Wozu in Tunesien verwendet? GUSTO – tunesischer Schokoriegel mit Karamell und Nougat, *Halwa* mit Erdnüssen

Interessant: Die Erdnuss ist keine Nuss, sondern eine Hülsenfrucht

Sonnenblumenkerne

Woher? Ursprünglich aus Südamerika, werden seit 1492 auch in Tunesien angebaut

Was ist drin? Ungesättigte Fettsäuren (90%), Vitamine und Mineralstoffe

Wozu in Tunesien verwendet? Snack, Sonnenblumenöl

Interessant: Obwohl sich in allen tunesischen Kinos das Hinweisschild „Rauchen sowie das Essen oder Ausspucken von Sonnenblumenkernen untersagt“ befindet, kommt man nicht umhin, irgendwo im Kinosaal das leise Knacken von Sonnenblumenkernschalen zu hören.

Mandeln

Woher? Ursprünglich aus der zentralen Türkei, heute kommen 75 % der geernteten Früchte aus Kalifornien, der Rest kommt aus Pakistan, Marokko, der Türkei, Iran und Tunesien

Was ist drin? Mandelöl, Spuren von Zucker, Vitamine, viele Mineralien. Der Gehalt an Calcium, Magnesium und Kalium ist höher als bei Nüssen.

Wozu in Tunesien verwendet? Patisserie, Wurstprodukte, Müsli, Schokolade, Eis, *Achaak* (gesalzene Mandeln als Snack), *Orgeat* (verdünnter Sirup aus bitteren Mandeln). Auf tunesischen Hochzeiten werden nicht selten liebevoll verpackte Tütchen mit verzuckerten und oft gefärbten Mandeln, *Komfide*, an die Gäste verteilt.

Interessant: Tunesien ist weltweit der siebtgrößte Mandelproduzent. Ab Ende Mai bis Juli werden die Mandeln in Tunesien als frische Frucht verkauft und konsumiert.



Pinienkerne

Woher? China, Korea, Iberische Halbinsel, Pakistan und Tunesien

Was ist drin? Pflanzliche Fette und Öle, aber frei von Cholesterin

Wozu in Tunesien verwendet? Patisserie, Verfeinerung von *thé à la menthe*, *Assidat zougou* (tunesische Creme aus Pinienkernen)

Interessant: Isst man zu viele Pinienkerne mehrere Tage hintereinander, stellt sich ein metallischer Geschmack im Mund ein, der Tage oder Wochen anhalten kann. Dies ist auf die ungesättigte Fettsäure Triglycerid zurückzuführen.

Haselnüsse

Woher? Mediterraner Raum, Türkei

Was ist drin? Ungesättigte Fettsäuren, Mineralstoffe, hochwertiges Eiweiß, Vitamine

Wozu in Tunesien verwendet? Patisserie, *Bouza* (traditionelle Haselnusscreme, die v.a. während des Ramadan gegessen wird)

Walnüsse

Woher? USA, ehemalige Sowjetunion, China, Italien, Türkei

Was ist drin? Hoher Vitamin C-Anteil, ungesättigte Omega-3-Fettsäuren (63%), Mineralien

Wozu in Tunesien verwendet? Patisserie, Walnussöl

Interessant: Der Walnussbaum ist wetterempfindlich und der Walnussertrag somit auch Indikator für andere landwirtschaftliche Produkte. So sagt man, gute Nussjahre seien auch gute Weinjahre.

Kichererbsen

Woher? Ursprünglich aus Kleinasien, von dort aus nach Indien, Pakistan und in den mediterranen Raum

Was ist drin? Eiweiß, Kohlenhydrate, Ballaststoffe, Vitamin B, Folsäure

Wozu in Tunesien verwendet? Ungeröstet sind sie wichtiger Bestandteil typischer tunesischer Gerichte wie *Lablabi*, *Graïba* (Patisserie mit Kichererbsenmehl), geröstet als Snack

Interessant: Die gerösteten Kichererbsen enthalten fast kein Fett

Kürbiskerne

Woher? Ursprünglich aus Amerika, werden heute weltweit, vor allem in Afrika und Asien angebaut

Was ist drin? Ungesättigte Fettsäuren, Vitamine, Mineralstoffe, Carotine

Wozu in Tunesien verwendet? Snack, als Dekoration von Gerichten mit Reis o.ä.

Interessant: Biologisch korrekt betrachtet ist der Kürbis eine Beere. Wegen seiner überaus harten Schale wird der Kürbis auch „Panzerbeere“ genannt.

Linda Röder



Assida mit Haselnüssen

Zutaten

1 kg geschälte Haselnüsse
700 g Mehl
700 g Zucker
4 Becher Kondensmilch
Pistazien, Mandeln oder Pinienkerne zum Dekorieren

Zubereitung

Den Ofen auf 180°C vorheizen. Die Haselnüsse im Ofen rösten, bis sie eine schön braune Färbung haben. Die Haselnüsse mahlen bis sie eine ölige Konsistenz haben.

Das Mehl sieben und 1 Becher Kondensmilch hinzugeben. Den Becher der Kondensmilch fünf Mal mit Wasser auffüllen und ebenfalls zugeben. Alles gut vermengen und mit einem Mixer verrühren, bis alle Klumpen verschwunden sind. Alles auf kleiner Flamme erhitzen, dabei immer wieder einmal umrühren. Der Teig wird zuerst zäh, dann erschlafft er und nach etwa 1 Stunde bildet er Blasen. Dann ist er fertig.

Während die Masse erhitzt wird, die gemahlenen Haselnüsse und die 3 Becher Kondensmilch mit einem Mixer vermischen. Sobald der Teig Blasen bildet, die Haselnussmasse hinzugeben und weitere 30 Minuten köcheln lassen. Den Zucker hinzugeben und nochmals 30 Minuten köcheln lassen. Assida in Dessertgläser füllen und 3 Stunden im Kühlschrank kühlen lassen. Mit Pistazien, Mandeln, Pinienkernen etc. dekorieren.



Gezuckerte Mandeln als Geschenk für die Hochzeitsgäste

Graïba

Graïba ist ein altüberliefertes Gebäck der traditionellen tunesischen Küche. Es enthält wenige Zutaten, die Zubereitung des trockenen Teiges erfordert aber ein wenig Geduld.

Pistazienpudding

Ein Rezept vom tunesischen Chefkoch Sabri Kouki aus „Tunesische Küche“
(für 4 Personen)

Die puddingartige Süßspeise mit Pistazien wird oft auch als Getränk während des Ramadan zur Beendigung des Fastens serviert und dient somit als Kalorienspender. Der Pistazienpudding wird aber auch zu anderen Anlässen gereicht, wie z.B. bei Heiratsanträgen, wenn sich die Männer der beiden Familien treffen. Die Herrin des Hauses serviert nach Klärung der Formalitäten und Einigung der beiden Seiten die berühmte Süßspeise *bouza*, die so als Ehrenbezeugung und Zeichen großer Wertschätzung fungiert.

Zutaten

150 g Pistazien ohne Schale
1 Dose gesüßte Kondensmilch
3 EL Maisstärke

Zum Garnieren:

Gemahlene Pistazien
Pinienkerne
Haselnüsse

Zubereitung

Die Pistazien 3-5 Minuten unter dem Backofengrill rösten und darauf achten, dass sie dabei grün bleiben. Anschließend in der Küchenmaschine grob hacken. Die gesüßte Kondensmilch und dreimal so viel Wasser hinzufügen. Die Maisstärke hinzugeben und erneut auf höchster Stufe mixen. Die Masse unter ständigem Rühren aufkochen, bis sie eindickt. Den Pudding gleichmäßig auf Schälchen oder Gläser aufteilen. Abwechselnd mit gemahlenen Pistazien, Pinienkernen und Haselnüssen garnieren und warm servieren.

Zutaten

(für 25 Graïbas)
300 g Kichererbsenmehl
100 g Mehl
100 g geschmolzene Butter
100 g Puderzucker
5 cl Öl

Zubereitung

Die Butter erwärmen und bräunen bis sie eine goldbraune Farbe hat und den weißen Butterschaum entfernen. Das Kichererbsenmehl, das Mehl und den Puderzucker mischen, die gebräunte Butter hinzugeben und alles zu einem Teig verkneten. Den Ofen auf 150°C vorheizen. Eine etwa 2 cm dicke Teigwurst formen und diese in etwa 4 cm große, quadratische Stücke schneiden. Mit einem Messer oben drei Mal leicht einschneiden und mit einer silbernen Ess-Perle dekorieren. Auf Backpapier platzieren und im Herd bei 130 °C 20 Minuten backen lassen.





Was macht ÖGEMA ?

Wir sind spezialisiert auf den Import und Export biologischer Obst- und Gemüseprodukte aus ganz Europa und Nordafrika, insbesondere Italien, Spanien und Tunesien.

Zu unseren tunesischen Spezialitäten gehören Kapern, Oliven, Malteser Orangen, Granatäpfel, Pfirsiche, Aprikosen, Kaktusfeigen und Datteln, die weitgehend über die Partnerfirma TUNISIE BIO importiert werden. Besonders hervorheben möchten wir unsere Datteln, die das Demeter Zertifikat tragen. Das feine Olivenöl beziehen wir von der tunesischen Firma CHO Company. Es wird bereits in Deutschland in Biosupermärkten im Münchner Raum und in Österreich in den Handelskette Merkur angeboten.

Wir beliefern zuverlässig und schnell den Naturkost-Großhandel und industrielle Verarbeitungsbetriebe. Dabei setzen wir auf eine partnerschaftliche, nachhaltige Zusammenarbeit, sowohl mit unseren Lieferanten, als auch mit unseren Kunden. Gerne gehen wir auf Ihre individuellen Wünsche ein und nehmen Herausforderungen jederzeit an. Alle unsere Produkte stammen aus kontrolliert biologischem Anbau.

Tunisie Bio
32, Avenue de Liberté
1002 Tunis
Tel : +216-71-289129
Email : tunisie.bio@gmail.com
www.tunisie-bio.com

Ögema Handels GmbH
Wankelstraße 5
82291 Mammendorf
Tel: +49-8145-9982133
Email: mail@oegema.de
www.oegema.de



*Madame Rekik
La Pâtissière*

Pâtisserie
حلويات قوسية

Les Plaisirs D'un Goût Différent ...

www.patisserie-rekik.com

Route de Tunis Km 2,5 Immeuble Mhiri 3002 Sfax - Tunisie
Route de Lafrane km 3,5 Ceinture Gremda 3062 Sfax - Tunisie
Téléphone : +216 74 265 510 / +216 25 265 510
Fax : +216 74 266 736
e-mail : patisserie-rekik@tunet.tn



Halwa Chamia

Lust auf was Süßes?

Der Name der orientalischen Süßigkeit entstammt dem arabischen Wort *ḥalwā*, was ganz einfach süß bedeutet. Das in Tunesien hergestellte *Halwa Chamia* oder auch *Halwa Tahina* ist bekannt als eines der gehaltreichsten Lebensmittel, das zu jedem Zeitpunkt des Tages als leckere Zwischenmahlzeit genossen werden kann.



Zum Frühstück lässt sich *Halwa Chamia* mit einer Tasse Tee, Kaffee oder Milch kombinieren, schmeckt aber auch auf dem Brot. Besonders delikat ist *Halwa Chamia* auch in Saucen für Fleisch oder Fisch. *Halwa Chamia* wird meist aus Tahina und Nougat hergestellt. *Tahina* ist eine Paste aus Sesamsamen, welche geröstet und anschließend gemahlen werden. Für eine exotische Note wird *Halwa Chamia* außerdem zur Zubereitung von Gemüse wie Kürbis oder Karotten verwendet.

Die süße Nusspaste dient auch als Grundmasse für vielfältige Süßigkeiten-Variationen und wird nach Belieben mit Nüssen oder Schokolade ergänzt.

In Tunesien ist *Halwa Chamia* zudem eine typische Süßigkeit während des Ramadan-Monats und darf in Datteln gefüllt und mit Butter verfeinert auf keinem gedeckten Tisch fehlen.



Eva-Maria Musholt

Die Dattel - das süße Brot der Wüste

Horchani Dattes - begleiten Sie die Dattel auf ihrem Weg von der Oase bis in den Supermarkt

„Jemanden auf die Palme bringen“, heißt, ihn rasend vor Wut machen. In dieser Redensart ist die Idee enthalten, dass wütende Menschen sich in ihrem Zorn aufrichten. „Die Wände hochgehen“ ist eine andere gängige Redewendung. Dattelpalmen können eine Höhe von bis zu 20 Meter erreichen und ihre Wedel sitzen oft sehr hoch. Es braucht daher eine gehörige Portion Wut oder einen finanziellen Anreiz, um eine Palme freiwillig hinaufzuklettern.



Dattelplantage der Firma Horchani Dattes bei Degueche.
Dattelpalmen können eine Höhe von bis zu 20 Meter erreichen.



Die Arbeiter klettern barfuß die
Palmenstämme hinauf, um die
Bestäubung durchzuführen.

Nicht nur die Firma Horchani Dattes, deren Dattelplantagen und Packstation östlich von Tozeur liegen, sondern ein Großteil der Menschen in der Region des Chott el Jerid im Südwesten Tunesiens lebt von der Dattelernte. Besonders die Oasen von Tozeur, Nefta, Hazoua, Kebili und Tamerza sind für ihre hervorragende Qualität bekannt. 85 % der Gesamtproduktion stammen aus dieser Region. Es wird hauptsächlich die Sorte Deglet Nour angebaut, auch „Finger des Lichts“ genannt. Diese Sorte ist bekannt für ihre besondere Süße und ihre gute Lagerfähigkeit und ist deshalb der wichtigste Exportartikel Tunesiens, auch für die Firma Horchani Dattes. Bis zu 100 kg der süßen Früchte können von einer ausgewachsenen Dattelpalme geerntet werden. Bis dahin ist es jedoch ein langer Weg und die Hornhaut an den Füßen der Arbeiter wird dabei einige Millimeter dicker werden. Warum? Die Dattelpalme ist zweihäusig getrenntgeschlechtlich (diözisch), d.h. es gibt weibliche und männliche Pflanzen. In einer Plantage werden zwei bis drei männliche Palmen pro 100 weiblichen gepflanzt. Um einen ordentlichen Ertrag zu erhalten, muss eine manuelle Bestäubung durchgeführt werden. Dafür sieht man im April jeden Jahres die fleißigen „Arbeiterbienen“ zum ersten Mal die Palmenstämme hochklettern. Barfuß. So scheint es sich am besten zu klettern, ohne von den kurzgeschnittenen Palmwedeln der letzten Jahre abzurutschen.



Das Alter einer Palme lässt sich sehr leicht abzählen. Für den unteren Teil rechnet man ca. 6-8 Jahre. Dann kann man die einzelnen fein säuberlich gestutzten Palmwedelringe zählen und kommt auf das ungefähre Alter. 80 bis 100 Jahre kann die Dattelpalme alt werden, wobei der Ertrag nur zwischen einem Alter von 15 bis 50 Jahren ansteigt, danach sinkt er stetig. Mit der ersten Ernte kann ab 8 bis 10 Jahren gerechnet werden.



Um die Knoten in schwindliger Höhe binden zu können, nimmt manch einer auch ab und zu seine Zähne zur Hilfe.



Die alten Palmwedel des letzten Jahres werden jedes Jahr fein säuberlich entfernt. Die Schnittflächen dienen den Arbeitern als „Stufen“.



Für die Bestäubung der Palmen müssen die Arbeiter mehrmals in die schwindlige Höhe klettern. Hierfür werden zunächst die männlichen Blüten geerntet. Diese werden getrocknet, geteilt und in die weiblichen Blüten gesteckt. Damit der Pollen die weibliche Blüte bestäuben kann, wird diese zusammengebunden. Wenn der Wind zu stark ist, kann diese Arbeit leider nicht verrichtet werden. Falls die Befruchtung nicht stattgefunden hat, muss der Arbeiter erneut hinaufklettern, um ein neues Pollensträußchen in der weiblichen Blüte anzubringen. Dies ist mühsam, auch wenn die geübten Arbeiter in null Komma nichts die 20 Höhenmeter zurücklegen, wobei sie den Pollen und die Schnüre oder Gräser zum Zusammenbinden in einer Tasche bei sich tragen. Um die Knoten in schwindliger Höhe binden zu können, nimmt manch einer auch ab und zu seine Zähne zur Hilfe.



Die männlichen Blütenstände werden nach der Ernte zunächst getrocknet und dann geteilt.



Pollensträußchen werden in die weibliche Blüte gesteckt, die danach zusammengebunden wird.



Dann heißt es nicht nur warten, bis die süßen Früchte reif für die Ernte sind. Schon bald geht es wieder hinauf, um die traubigen Fruchtstände zum Schutz gegen Insekten „einzutüten“. Hierfür werden meist Beutel verwendet, die aus zwei Teilen bestehen: der obere dient als Schutz gegen Regen und der untere, der aus einem Netz besteht, dient als Insektenschutz, insbesondere gegen die Dattelmotte.

Die Fruchtstände werden zum Schutz gegen Herbstregen und Insekten „eingetütet“.





Die Dattelernte findet von Oktober bis Dezember statt und ist ein schwieriges Unterfangen. Die jungen Männer müssen die Fruchtsstände zunächst der Reihe nach aus den Beuteln befreien. Dann werden die Dattelzweige abgeschnitten und an den nächsten Arbeiter weitergereicht. Die Männer sitzen hierfür am Palmenstamm übereinander aufgereiht und warten auf ihren Einsatz.



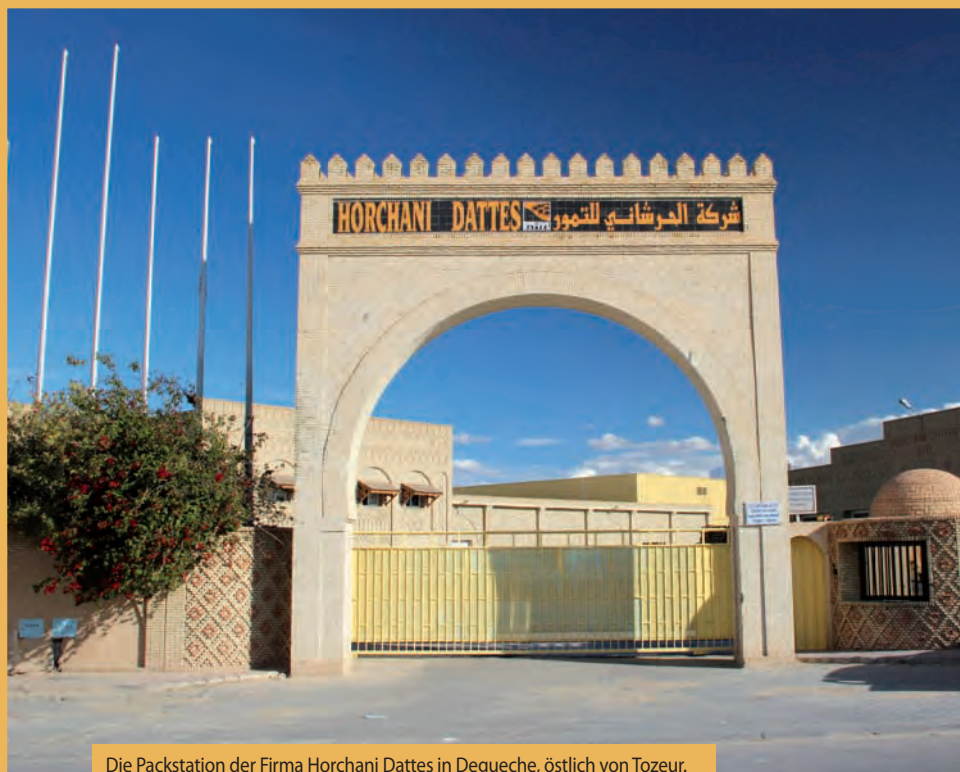
Die Datteln werden noch in der Oase gleich nach der Ernte vorsortiert.



Im Schatten der Palmen am Boden sortieren andere Arbeiter die Datteln vor und verteilen sie je nach Qualität in verschiedene Kisten. Die besten Datteln sind für den Export bestimmt, die zweite Qualität wird auf dem lokalen Markt verkauft oder für die Weiterverarbeitung zum Beispiel in Müslimischungen verwendet. Früchte minderer Qualität werden an Tiere verfüttert.



Verkaufsstände in Tozeur: Datteln zweiter Qualität werden auf dem lokalen Markt angeboten.



Die Packstation der Firma Horchani Dattes in Degueche, östlich von Tozeur.

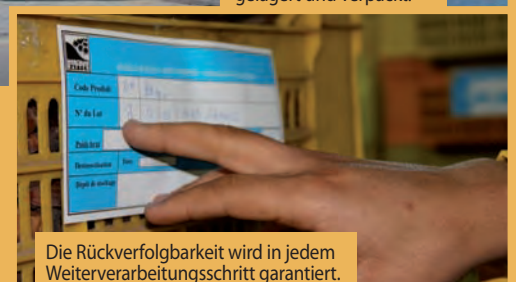


Moncef Chebbi, der Marketingmanager der Firma Horchani Dattes.



Die Bio-Datteln werden in einer separaten Packhalle gelagert und verpackt.

Von den Plantagen werden die Datteln zur Packstation nach Degueche transportiert, wo zunächst die Qualität überprüft wird und die Früchte noch einmal nachsortiert werden. Danach beginnt die spezielle Behandlung gegen Schädlinge. Horchani Dattes produziert sowohl konventionelle als auch biozertifizierte Ware. Der wesentliche Unterschied zwischen den beiden Qualitäten kommt nun in der Nacherntebehandlung zum Tragen. Während die konventionellen Früchte fumigiert werden, wird die Bio-Ware nach der Ernte 72 Stunden lang bei -18°C gelagert.



Die Rückverfolgbarkeit wird in jedem Weiterverarbeitungsschritt garantiert.

Verpackung von Datteln am Zweig



Verschiedene Kunden wünschen Datteln mit Glucoseüberzug. Hierfür werden die Früchte in einem Glucosebad getaucht.



Datteln werden vom Zweig entfernt und sortiert.



Nach dem Waschen und Trocknen werden die Früchte bei ca. 0-4°C gelagert, bis sie dann für den jeweiligen Kunden entsprechend weiterverarbeitet oder direkt verpackt werden. Das Sortiment umfasst abgepackte Datteln am Zweig, Datteln mit Kern, ohne Kern, gefüllt oder gehackt. Horchani Dattes ist flexibel und garantiert zu jedem Zeitpunkt die erforderliche Rückverfolgbarkeit. In Kartons auf Paletten verpackt, gehen die Früchte per Lkw zunächst nach Tunis, wo sie im Hafen auf die entsprechende Fähre verladen werden. Nach 24 Stunden Fahrt über das Mittelmeer landen sie in Genua, von wo aus sie nur noch ein paar hundert Kilometer bis zum Importeur zurücklegen müssen. Ab Oktober kann man tunesische Datteln in deutschen Supermärkten finden. Darunter auch schon seit einigen Jahren die Sorte Deglet Nour der Firma Horchani Dattes unter dem Handelsnamen Palmfruit, Eden oder Sultan. Der Beweis dafür, dass die Firma gute Qualität liefert und zuverlässig arbeitet.

Datteln werden entkernt



Datteln werden verpackt.



25 Länder auf der ganzen Welt exportiert, darunter auch nach Deutschland, Österreich und in die Schweiz. Horchani Dattes vermarktet hauptsächlich Datteln der Sorte Deglet Nour, hat aber auch Kenta, Allig und Khouet Allig im Angebot. Diese kommen als Zweigdatteln, abgepackt mit Kern, entkernt, gefüllt oder gehackt auf den Markt.

Das Unternehmen verfügt heute u.a. über folgende Zertifizierungen: GlobalGap, ISO 9001, HACCP, IFS, BRC, Ecocert, AB, NOP, Bio Suisse, USDA, Halal, Fairtrade (in Arbeit).

Sitz: 11 Bis, Rue Labid, 1002 Tunis - Tel: +216-71238283
Packstation: Oued Majed – Saba abar, Degueche, 2260
Tozeur Tel: +216-76420099
Email: moncef.chebbi@horchani-dattes.com
Web: www.horchani-dattes.com

Horchani Dattes

Das Familienunternehmen Horchani Dattes, gegründet im Jahr 1930, ist der erste private Dattelanbauer Tunesiens und einer der führenden tunesischen Dattlexporture. Die Firma verfügt derzeit über 290 ha Anbaufläche, davon 150 Hektar bio-zertifiziert, und bietet insgesamt 490 Arbeitsplätze. Die Plantagen und die Packstation befinden sich bei Degueche, östlich von Tozeur im Süden Tunesiens. Jährlich werden 6.000 Tonnen Datteln in mehr als



Dar Horchani Tozeur

Das Gästehaus Dar Horchani lädt Sie zu einem Besuch in die Datteloase ein. Bei Sonnenschein und einer einzigartigen Kulisse versprechen wir Ihnen einen unvergesslichen Aufenthalt.

Dar Horchani
El Hamma - Tozeur
Mobil : +216 20 283 273
+216 20 811 453
Fax: +216 76 420 594
res@dar-horchani.com
www.dar-horchani.com





Ouanes-Import

D. 78655 Dunningen

Fax : 00 49 74 03 75 75

E-mail : info@ouanes-import.com

Deyma -

eine tunesische Unternehmerin macht die Dattel zum Star

Datteln, so weit das Auge reicht. In Kartons, in Kisten, auf Bildern. In edlen stoffbezogenen Kartonagen, trendiges Dunkelbraun und Pink. Das Büro von Ines Boujbel in Chargaia, dem Industriegebiet von Tunis, gleicht eher einer Lagerhalle, als einem Büro. Von hier aus kann sie durch ein großes Fenster direkt in die Produktionshalle ihrer Firma Deyma schauen. Hier verarbeiten Frauen Datteln. Sie werden geputzt, sortiert, verpackt. Naturbelassen am Stengel, oder als Konfekt gefüllt mit Mandeln oder Walnüssen. Daneben die Versuchsküche. Hier werden neue Rezepte ausprobiert. Heute eine neue Variante des traditionellen *rfissa*, einem Gebäck aus Datteln, Weizengries, Honig und Butter.



„Ich bin mit Datteln aufgewachsen. Das hat Tradition in unserer Familie. Mein Großvater Haj Slimane hat 1957 begonnen, Datteln nach Europa zu exportieren. Eigentlich war unsere Familie in der Landwirtschaft tätig, wir haben Zitrusfrüchte exportiert. Aber als von einem unserer Partner aus Marseille der Wunsch nach Datteln aufkam, begann mein Großvater mit dem Export von Datteln.“



Deyma



Die Kosmetiklinie von Deyma auf Dattelbasis

Heute ist die Firma Boujbel einer der drei größten Dattlexporteure Tunesiens. Die Dattel, Nationalsymbol Tunesiens, kam mit den Phöniziern in das nordafrikanische Land. Sie wird auch „das süße Brot der Wüste“ genannt. Es gibt etwa 200 Dattelsorten. Die bekannteste in Tunesien ist die Sorte Deglet Nour, Finger des Lichts. Lange, goldgelbe, dünnchalige Früchte. Mit rund 90.000 Tonnen exportierten Datteln positioniert sich Tunesien seit langem als weltweit führender Exporteur von Datteln. Etwa 70 Prozent der tunesischen Gesamtproduktion werden im Anbaubereich bei Kébili, einer der ältesten Oasenstädte in Tunesien, erzeugt.

Der Showroom von Deyma in Chargaia: Edles Weiß, klare Formen, gläserne Vitrinen. Dazu Naturtöne. Die Silhouette einer stilisierten Dattelpalme mitten im Raum. Die Datteln wie kostbare Kunstobjekte präsentiert: als Dattelkonfekt, Dattelsirup, Dattelmarmelade. Eine Kosmetiklinie, Schmuck aus Datteln, Tischläufer mit Datteln bestickt. Alles, was die Dattel hergibt. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Hier wird die Dattel zum Erlebnis, zum modernen Lifestyle-Produkt. Ines Boujbel hat die Dattel neu erfunden. Setzt sie stilsicher in Szene:



„Mir geht es darum, die Dattel aufzuwerten. Sie ist eines unserer wichtigsten Kulturgüter, aber fristet ein freudloses Dasein. Ich wollte ihr ein modernes, zeitgemäßes Bild geben. Eine Brücke zwischen Tradition und Moderne, zwischen kulturellem Erbe und Lifestyle schlagen. Leider werden unsere Kulturgüter allzu oft verramscht, verkitscht. Das wird ihnen nicht gerecht.“

Es geht ihr um Authentizität. Darum, dass das kulturelle Erbe Tunesiens nicht dem Kitsch verfällt oder aber vergessen wird. Sondern, dass es seinen Platz in der Moderne, im Lifestyle von heute wiederfindet. Aufgewertet. „Das hat die Dattel verdient.“ Mit diesem Konzept setzt die Jungunternehmerin Trends. Auch der Name Deyma ist Programm. Er bedeutet auf Arabisch wörtlich: Fortbestand, Dauer. *Sufra daima*, das ist eine typische Redewendung, wenn man den Gast zu Tisch bittet. »Möge der Tisch immer gedeckt sein«, so die Bedeutung. Deyma steht als Symbol für modern interpretierte Tradition, Gastfreundschaft, Begegnung.

Begonnen hat alles 2003: die Idee, etwas Neues, Zeitgemäßes aus dem traditionellen Dattelbusiness zu machen.

„Die ersten Dattelprodukte habe ich zu Hause in unserer Küche gefertigt und konfektioniert. Überall standen die Schachteln. Als wir dann mehr Platz brauchten, haben wir unser Lager in die Garage meiner Schwiegereltern verlegt.“ Sie lacht. „Ich habe die Bestellungen entgegengenommen, die Datteln verarbeitet, die Kartons entworfen und gepackt und dann zu den Kunden ausgeliefert. Das war

ein 24-Stunden-Job. Wir sind dann aus allen Nähten geplatzt, die Nachfrage stieg enorm. Ich habe die ganze Familie eingespannt.“

Von Beginn an legt Ines Boujbel auf die Präsentation ihrer Produkte großen Wert. Die kunstvolle Inszenierung ist Teil des Konzeptes und ihre Art der Wertschätzung. Das gesamte Design der Stores, der Produktlinien und Verpackungen hat sie zusammen mit Memia und Azza Taktak von der Agentur Dzeta konzipiert. Und jede Verpackung ist anders, passt sich dem Produkt an.



„Wir sind ein junges Team und probieren viel aus. Ich habe mir viele Gedanken über die Verpackung gemacht. So habe ich zum Beispiel als erste durchsichtige Deckel verwendet, damit man das Produkt auch sehen kann. Das schafft nicht nur Vertrauen, sondern setzt das Produkt richtig in Szene. Wir sind ein kreativer Thinktank und überlegen immer, welche Präsentationsform und Verpackung zu welchem Produkt passt.“

Die Produkte von Deyma werden nicht nur auf dem lokalen Markt verkauft, sondern auch nach Frankreich, England, Deutschland, Kanada und in die USA exportiert.



Ihr Konzept geht auf, 2006 erhält sie den nationalen Preis für die beste Verpackung. Und immer sucht sie die Herausforderung, geht neue Wege: Schmuck aus Datteln. Die Kerne, die normalerweise trostlos als Viehfutter enden. Ja, warum nicht:

„Für mich gibt es keine Grenzen, alles ist denkbar. Warum dann also nicht auch Schmuck aus den Datteln machen? Die Idee kam mir, als ich mit einer befreundeten Schmuckdesignerin beim Kaffee zusammen saß. Wir aßen dabei auch Datteln. In meiner Hand drehte ich einen Dattelnkern und dachte, das wäre doch ein schönes Schmuckstück. Ich fragte meine Freundin, ob wir daraus nicht Schmuck machen könnten? Sie antwortete, ja, wenn wir es schaffen, den Kern zu durchstoßen, dann ist es machbar. Und so entstand die erste Schmuckkollektion.“





Im Oktober 2010 eröffnet Ines Boujbel in Sidi Bou Said ihren ersten Konzeptstore: Kunstraum und Begegnungsstätte rund um die Dattel. Es gibt eine Patisserie, ein kleines Café, ständig wechselnde Ausstellungen junger Künstler. Den Ort Sidi Bou Said hat sie bewusst gewählt. Ein magischer Ort. Hoch über dem Meer am Felsen von Karthago.

Schon als kleines Mädchen waren es die Begegnungen, die ihr neue Horizonte eröffneten. 1973 wird sie in Tunis als älteste von drei Geschwistern geboren. Die Wochenenden verbringt sie bei der Großfamilie, im Hause ihrer Großmutter in Beni Khalled, einem kleinen Dorf am Cap Bon.

Nach der französischen Nonnenschule in Tunis studiert sie Wirtschaft und Verwaltung mit Schwerpunkt Personalwesen in Paris, arbeitet erst im Vertrieb, leitet dann das Personalbüro im Unternehmen ihres Vaters unter einer Bedingung: Keine Sonderregelung, morgens als erste kommen, abends als letzte gehen. Hier sammelt sie viel Erfahrung. Aber bald reicht ihr das nicht mehr. Sie hat ihre eigenen Ideen, die sie verwirklichen möchte. Einen eigenen, neuen Weg zur Dattel. In einem dreistündigen Gespräch teilt sie ihrem Vater mit, dass sie bei ihm kündigt, um ihr eigenes „Dattel-Business“ zu starten. Und das war eben 2003:

„Er hat mir ruhig zugehört und mir dann viel Glück gewünscht. Das Startkapital habe ich dann allerdings von meiner Mutter bekommen. Mit ihr bespreche ich viel, sie ist die erste, die meine neuen Kreationen ausprobiert.“ Sie schüttelt sich und lacht. „Wir probieren Rezepte, tauschen Ideen für Design aus. Aber letztlich muss ich dann die Entscheidungen treffen und für sie gerade stehen.“

Das tut sie. Sie hat Deyma zur renommierten Lifestyle-Marke gemacht. Inzwischen hat sie mehrere Filialen, nur an den besten Standorten: Avenue de France in Tunis, Sidi Bou Said, La Goulette und Gammarth. Deyma macht einen Jahresumsatz von 9 Millionen Tunesischen Dinar. Sie beschäftigt mittlerweile



allein in der Produktion rund 70 Angestellte, davon 90 Prozent Frauen.

„Ich trage ihnen gegenüber auch eine große Verantwortung. Sie kommen zum Teil aus sozial schwachen Verhältnissen und sind auf das zusätzliche Einkommen angewiesen. Als wir einmal wegen einer großen Bestellung abends länger gearbeitet haben, bekamen einige Frauen von ihren Familien Ärger, weil sie erst so spät abends nach Hause gekommen sind. Natürlich mache ich mir über so etwas Gedanken.“

Herstellung von Marzipanpaste für die Füllung der Datteln



Das Konfekt aus Dattelpaste wird mit Sesam ummantelt



Seit November 2011 ist sie im Vorstand des *Centre des Jeunes Dirigeants d'Entreprise* (CJD), der Vereinigung junger Unternehmer in Tunesien.

„Es ist mir wichtig, mein Know-how an junge Menschen, vor allem Frauen weiter zu geben. Sie zu ermutigen, ihren eigenen Weg zu gehen. Aber dafür brauchen sie Unterstützung und vor allem die Erfahrung, wie man sein Business erfolgreich aufzieht.“

Kreativität durch Begegnungen, Verbindung von Tradition und Moderne, das ist das Motto der erfolgreichen Jungunternehmerin und zweifachen Mutter. Sie will mehr als nur „verkaufen“. *„Ich möchte, dass meine Kinder die Tradition ihres Landes zeitgemäß erleben.“* Und sie möchte expandieren. Die Pläne für eine Franchise-Kette sind in der Schublade, das Konzept steht.



Datteln gefüllt mit Mandeln, Walnuss oder Pistazienmasse

„Für mich gibt es kein Limit. Es ist nie fertig, alles ist im Prozess und das macht das Spannende aus. Ich habe immer wieder neue Ideen. Und: Ich wohne im schönsten Land der Welt. Dieses Potenzial muss man doch ausschöpfen und richtig zur Geltung bringen, oder?“
Sagt sie und beißt genussvoll in eine Dattel.

Quelle: Gabi Kratochwil, aus „Die neuen arabischen Frauen – Erfolgsgeschichten aus einer Welt im Aufbruch“

Gabi Kratochwil

Die neuen arabischen Frauen – Erfolgsgeschichten aus einer Welt im Aufbruch

Welchen Anteil haben die Frauen am Arabischen Frühling? In ausgewählten Porträts lässt Gabi Kratochwil die erfolgreichsten Frauen des Orients zu Wort kommen. Und zeigt damit: Die arabische Welt ist im Wandel. Ob als Unternehmerin, Ministerin oder als Kfz-Mechanikerin, es gibt sie: erfolgreiche Frauen.

Orell Füssli Verlag

Ab September 2012 im Handel. In jeder Buchhandlung und im Internet erhältlich: ISBN 978-3-280-05461-1

Deyma ►

31, rue 8603 Chargaia 1

2035 Tunis

Tel: +216-71771117

Email : iboujbel@deyma-gift.com

www.deyma-gift.com



Deyma

Geschäftsführerin: Ines Boujbel

Le marché central -

Der Zentralmarkt von Tunis





An den Obst- und Gemüseständen werden die Produkte der Saison angeboten.



Käsestand



Der Leib und ein Teil der Seele der Hauptstadt

Gelegen im Herzen von Tunis ist der Zentralmarkt seit über einem Jahrhundert das Epizentrum der Hauptstadt, zu dem es Kunden aus allen Stadtvierteln und unterschiedlicher Herkunft immer wieder zieht, um ihre Einkäufe zu tätigen oder auch nur zwischen den Ständen zu flanieren. Hier gibt es die vollständige Palette an Obst, Gemüse, Fleisch, Fisch, Käse, Gewürzen und getrockneten Früchten. Die Vielfalt an Farben und Gerüchen kennt keine Grenzen.





In der Fischhalle findet man die vollständige Palette an frischen Fischspezialitäten.

Der *marché central* liegt an der Schnittstelle zwischen dem alten und dem neuen Stadtteil. Wichtige Momente des täglichen Lebens spielen sich auf dem Markt und in den umliegenden Straßen ab, die dem aufmerksamen Reisenden einen Einblick in das authentische Leben der Tunesier gewähren. Vor allem am Sonntagmorgen ist der Besuch des Zentralmarktes nicht nur für die notwendigen Besorgungen unumgänglich, sondern auch für die Momente der Entspannung in den Cafés, Teehäusern oder Patisserien, die den Zentralmarkt buchstäblich umgürten. Mit dem Markt-Rundgang sollte man nicht zu spät beginnen, denn schon um 14 Uhr bauen die Händler die kunstvoll aufgeschichteten Obst- und Gemüsepyramiden wieder ab. Auch wenn man hier und dort von den feilgebotenen Waren probiert hat, so hat das frühe Aufstehen und das lange Herumlaufen bestimmt müde und Appetit auf etwas Deftiges gemacht. Dann lohnt sich der Besuch in einem der kleinen Restaurants in der Nachbarschaft, um wieder zu Kräften zu kommen. Das bekannteste ist hier wohl das in der *Rue de Danemark*, welches laut Tunesier das beste *kefteji* von ganz Tunis anbietet.

Es ist schwer zu sagen, wann der Zentralmarkt genau errichtet wurde. Man geht davon aus, dass es schon vor der eigentlichen Gründung im Jahre 1899 einfache Installationen außerhalb der Stadtmauer mit einem kleinen Platz in der Mitte gab. Die Waren wurden von verschiedenen Seiten auf dem Rücken von Lasttieren oder auf Karren angeliefert. Leider sind nur wenige Beschreibungen aus der Zeit der Entstehung der neuen Markthalle im 20. Jahrhundert überliefert. Ein Jahrhundert der Nutzung hat an der Markthalle seine Spuren hinterlassen. Die Sanierung des Marktes wurde somit zur dringenden Angelegenheit, um Sicherheit, Hygiene und Komfort weiterhin gewährleisten zu können.

Seit 2007 präsentiert sich der Zentralmarkt nun in seinem neuen „Outfit“, ohne jedoch an Charme verloren zu haben. Ein Teil der Seele der Hauptstadt konnte so erhalten werden.



Merguez und Fleisch dürfen nicht fehlen



Kefteji – Frittierte Gemüse-Eier-Platte

(von Klementine Konstantini, aus Kuskus mein Leibgericht)

Kefteji ist ein typisch tunesisches Gericht, das auf viele verschiedene Arten zubereitet werden kann. Es wird in Fast-Food-Restaurants angeboten und auch oft als Beilage geschätzt. Beim kleinen Hunger nach dem Einkaufen ist *Kefteji* besonders beliebt! Traditionell wird es mit Brot gegessen.

Zutaten

3 mittelgroße Kartoffeln
2 Zucchini
250 g Tomaten
250 g Paprikaschoten
4 Eier
2 Knoblauchzehen
Koriander, Salz und Pfeffer
Öl zum Frittieren

Zubereitung

Die Kartoffeln schälen. Die Tomaten, Zucchini und Paprikaschoten gut waschen und abtropfen lassen. Die Kartoffeln in Stäbchen und Zucchini in Scheiben schneiden, die Paprikaschoten einschneiden und alles mit den Tomaten nach und nach in heißem Öl frittieren, mit dem Schaumlöffel herausnehmen und auf ein sauberes Küchentuch legen, das das Öl aufsaugt.

Zuletzt die 4 Eier frittieren und mit 4 mittelscharfen Paprikaschoten und der Hälfte der Kartoffelstäbchen zur Seite legen.

Die übrigen Paprikaschoten und Tomaten werden gepellt und mit den restlichen Kartoffelstäbchen und Zucchini kleingehackt und mit den zerdrückten Knoblauchzehen, Gewürzen und etwas Olivenöl gut vermengt und abgeschmeckt.

Kefteji wird in einer Schüssel angerichtet und mit Spiegeleiern, Paprikaschoten und Pommes Frites garniert.



Auch ätherische Öle, Blumenwasser und allerlei Zubehör für den Haushalt wird angeboten.



Nicht nur frische, sondern auch eingelegte Spezialitäten werden angeboten.

Neues aus Tunesiens Küche



Fenchel – die aromatische Heilpflanze

Seit Jahrtausenden ist der Fenchel ein in aller Welt verbreitetes und beliebtes Nahrungs- und Heilmittel. Fast alles von der Fenchelpflanze lässt sich in der Küche oder der Hausapotheke nutzen. Schon die Griechen und Römer kannten die heilende Wirkung des Fenchels und auch in der traditionellen chinesischen Medizin wurde der Doldenblütler verwendet.

Die Fenchelknolle wächst nicht wie die Zwiebel unterirdisch, sondern über der Erde. Oft wird fälschlicherweise angenommen, die weiße, bauchige Knolle sei die Frucht. In Wahrheit sind dies jedoch die verdickten, ineinander verwachsenen Blätter der Pflanze.

In Bezug auf Mineralien nimmt der Fenchel eine Vorreiterrolle unter dem Gemüse ein und enthält Kalium, Calcium, Phosphor und Magnesium. Fenchel hat mit 2,7 mg pro 100 g zudem einen hohen Eisengehalt. Die Aufnahme von Eisen wird durch den gleichzeitig hohen Anteil an Vitamin C begünstigt. Mit 93 mg Vitamin C pro 100 g zählt Fenchel zu den Vitamin C-reichsten Gemüsesorten.

Auch die vielfältige medizinische Wirkung der Pflanze ist herausragend. Die samenähnlichen Früchte und die Wurzel wirken schleimlösend und desinfizierend und können als Mittel gegen Husten sowie bei Erkrankungen der oberen Atemwege verwendet werden. Fenchel ist ein altbekanntes Mittel gegen Bauchschmerzen und Blähungen, wirkt

verdauungsanregend und appetitfördernd und macht fette Speisen bekömmlicher.

Beim Kauf von Fenchel ist auf eine schön weiße und feste Knolle ohne Flecken zu achten. Die Stiele sollten saftig grün und kräftig sein und der Fenchel nach Anis duften. Etwa eine Woche lang hält sich die Knolle dann im Gemüsefach im Kühlschrank.

Vor der Verarbeitung sollten Wurzelende und Stiele abgeschnitten sowie die äußersten Blätter der Knolle entfernt werden. Für dessen Zubereitung wird der Fenchel zuerst längs halbiert und dann quer zur Faser geschnitten. Um den charakteristisch-markanten Geschmack des Fenchels beizubehalten, sollte das Gemüse nur kurz gegart werden. Auch das Fenchelkraut lässt sich als Kräuterbeilage verwenden und ist in der gesamten mediterranen Küche bis heute sehr geschätzt.

Fenchel wird in Tunesien oft roh gegessen, in Salaten verarbeitet oder als wichtiger Bestandteil von *Kémia*, dem typisch tunesischen Snack zum Aperitif, gereicht. Zusammen mit Oliven, Erdnüssen, gerösteten Mandeln, Kichererbsen oder Saubohnen ergänzt der frische Fenchel den Snack mit seinem markanten Geschmack.

Fenchelsalat mit Chicorée

Zutaten

2 Fenchelknollen
1 gekochte Rote Beete
2 Chicorée
1 Orange
Kumin, Salz und Pfeffer
Olivenöl
½ TL Essig

Zubereitung

Die Sauce Vinaigrette aus Essig, Olivenöl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel anrühren. Fenchel waschen, grüne Stängel entfernen und in dünne Scheiben schneiden, anschließend in der Sauce Vinaigrette ziehen lassen. Den Chicorée längs schneiden und die Rote Beete würfeln. Die Orange schälen und ebenfalls in Stückchen schneiden. Alles in die Schüssel geben, vermischen und mit ein wenig Kumin verfeinern.



Fenchelgratin

Zutaten

4 Fenchelknollen
1 Dose geschälte Tomaten
1 Zwiebel
1 bereits kleingeschnittene Knoblauchzehe
1 Becher Sahne
1 Päckchen geriebener Parmesan
2 TL Oregano

Dorade mit Fenchel und Zwiebeln

Zutaten

2 Doraden
3 Fenchelknollen
2 Zwiebeln
1 Bund frischer Thymian
Olivenöl
Salz und Pfeffer
100 ml Wasser

Zubereitung

Den Ofen bei 180°C vorheizen. Die ausgenommenen und entschuppten Doraden mit Küchenpapier abtupfen. Die Zwiebeln in schmale Scheiben schneiden, die Hälfte in eine Auflaufform geben und mit Olivenöl vermischen. Den Fenchel waschen, die Stängel entfernen und den Fenchel vierteln. Die Fenchelstücke in einzelne Blätter teilen und 5 bis 8 Minuten in gesalzenem Wasser kochen und die Hälfte anschließend in die Auflaufform geben. Die Doraden darauflegen, mit Salz und Pfeffer würzen und den Rest der Zwiebeln und Fenchelblätter dazugeben. Ein paar Zwiebeln und Fenchelblätter auf die Doraden legen und alles mit Olivenöl übergießen. Wasser darüber geben, bis der Inhalt der Auflaufform zur Hälfte mit Flüssigkeit gefüllt ist. Alles mit einer Alufolie überdecken und 35 Minuten im Backofen garen. Zu diesem Gericht passt Reis gut.



Zubereitung

Den Ofen auf 220°C vorheizen. Den Fenchel vierteln und 10 Minuten in gesalzenem Wasser kochen, bis er weich ist. Währenddessen die Zwiebeln klein schneiden und in Olivenöl anbraten, die geschälten Tomaten und die Knoblauchstückchen hinzugeben. Auf kleiner Flamme 10 Minuten köcheln lassen. Den Herd ausmachen und ebenfalls die Sahne, den Parmesan und den Oregano in die Tomatensauce geben. Alles gut verrühren. Den Fenchel abtropfen lassen, in eine Auflaufform geben und mit der Tomatensauce übergießen. 15 Minuten im Ofen backen.

Tunesische Kapern -

klein aber oho!



Frische Kapern werden auf dem Zentralmarkt in Tunis feilgeboten

Wie auch die Oliven entspringen die Kapern dem mediterranen Raum. In den ariden und semi-ariden Gebieten Tunesiens kommen die Kapern immer häufiger vor, weil sie sich besonders gut in nährstoffarmen Böden entwickeln.

Sehr genügsam im Wasserverbrauch und besonders anspruchslos bezüglich der Bodenverhältnisse, unbeeinflusst von extremen Temperaturen, starkem Wind und nährstoffarmen (oder steinigen) Böden, leidet die Kaperpflanze nicht unter Wasserknappheit oder Dürre bei Temperaturen bis zu 45 Grad, was in der Zeit von mediterranen Hitzewellen keine Seltenheit ist. So hat der Kapernstrauch die bemerkenswerte Fähigkeit, sich an die rauesten Umgebungen anzupassen und bisher kaum genutzte landwirtschaftliche Randgebiete aufzuwerten. Der dornige Strauch mit einer Höhe von 80 cm trägt über 50 Jahre lang Früchte. Die Kapernzweige bringen Blüten in Form eines Sternes hervor, aus denen später die Früchte, die wir unter dem Namen „Kapern“ kennen, wachsen. Diese werden per Hand von Mai bis September geerntet und anschließend gewaschen. Die Ernte findet in den Morgenstunden statt und sollte bis spätestens 10 Uhr beendet sein, damit sich die Früchte nicht zu stark erhitzen und schlecht werden.

Danach werden sie auf zwei verschiedene Arten verarbeitet: Entweder werden sie in Salz mariniert, um ihnen Wasser zu entziehen und sie zu trocknen oder sie werden in Essig eingelegt, um ihnen Geschmack zu verleihen, sie frisch zu halten und vor allem zu konservieren. Die Größe der Kapern variiert und ist abhängig von der Größe der Kapern-Sträucher, doch je kleiner die Kapern sind, desto besser ist ihr Geschmack.

Kapern finden sich in tunesischen Gerichten, so etwa in Salaten oder in kalten oder warmen Saucen wieder. Ebenso sind sie eine unentbehrliche Zutat in *Briks*, dem traditionellen tunesischen Gericht. Neben seiner kulinarischen Verwendung hat der Kapernstrauch auch andere Qualitäten. Interessant ist die Tatsache, dass praktisch alle Pflanzenteile medizinisch oder kosmetisch verwendbar sind, z.B. als Schmerz-, oder harntreibendes Mittel oder auch zur Anwendung gegen rote Flecken auf der Haut.

Heute hat sich eine internationale Nachfrage für den Export von tunesischen Kapern etabliert. Nach Angaben aus dem Jahr 2009 reicht die jährliche Erntemenge von 160 bis 200 Tonnen kaum, um die nationale und internationale Nachfrage zu befriedigen.

„Diamanten der Küche“

auch in Tunesien zu Hause

Trüffel sind uns als die teuerste Pilzsorte bekannt und werden deshalb auch als „Diamanten der Küche“ bezeichnet. Die symbiotisch oder parasitisch lebenden Trüffelpilze galten im Mittelalter wegen ihrer aphrodisierenden Wirkung noch als Sünde, waren aber schon in der Renaissance ein vornehmes päpstliches Geschenk.

Während der delikate Trüffel in Italien und Frankreich mit Trüffelschweinen gesucht wurde, erschnüffelten in Russland Bären und auf Sardinien Ziegen die edlen Knollen.

Es gibt weiße, schwarze, Sommer- und Wintertrüffel, weniger bekannt sind jedoch die auch in Tunesien vorkommenden Wüstenröhlchen, die ebenfalls den Namen „afrikanische Trüffel“ oder „Löwenröhlchen“ tragen.

Terfes – der außergewöhnliche Pilz aus der Wüste

In Tunesien und seinen maghrebinischen Nachbarländern Marokko und Algerien findet man die Sand- oder Wüstenröhlchen der Gattung *Terfes* oder *Tirmania*. Diese Trüffel kommen vor allem in semiariden und trockenen Gebieten von Nordafrika, aber auch in Europa und dem Mittleren Osten bis China vor. Vom zentralen bis zum südlichen Tunesien gehen in den Regionen Tataouine, Kasserine und Sidi Bouzid Erntehelfer im sandigen Boden auf die Suche nach den Knollen.

Der *Terfes* wächst unterirdisch, ist jedoch für das geschulte Auge unter einer geringen Sandschicht sichtbar. Er gleicht einer kleinen, sandigen Kartoffel und ist innen weiß oder cremefarben bis leicht rosa. Mit zunehmender Reife verdunkelt sich das Trüffelfleisch.

Die Wüstenröhlchen leben in einer Symbiose mit Sträuchern oder Pinien, wobei die Pflanzen organisches Material liefern, während der Trüffel sie mit Mineralien versorgt. Geerntet werden die sandigen Knollen Anfang des Jahres zwischen Februar und April, es gibt aber auch einige wenige Trüffel, die von November bis Dezember reif sind.

Der Sandtrüffel hat wenig Ähnlichkeit mit dem uns bekannten schwarzen Trüffel und lässt sich geschmacklich eher mit Gemüse wie Karotten oder Rüben vergleichen. Er ist sehr reich an Proteinen und sollte schonend zubereitet werden, damit der besondere Geschmack nicht verloren geht.

Ursprünglich wurde der Trüffel in Asche geröstet, er kann aber auch in Butter gebacken oder als aromatischer Zusatz zu Suppen verwendet werden. Von Vorspeise bis zum Dessert wird der Wüstenröhlchen genutzt, um Gerichte kulinarisch aufzuwerten und geschmacklich zu verfeinern. Nur wenige Gramm *Terfes* genügen für ein leckeres Gericht mit Lamm, als Omelette, kombiniert mit Eiern oder Nudeln sowie als

ein Bestandteil von *Kémia*, dem tunesischen Snacksortiment. Und wo sonst könnte man diesen besonderen Pilz finden als auf dem Großmarkt in Tunis. Um ihn unter den vielen Gemüsesorten zu entdecken, muss man allerdings etwas genauer hinschauen.



Lamm mit Trüffeln

Zutaten

1 Lammshulter ohne Knochen
500 g *Terfes*
2-3 Zwiebeln
1 Glas Olivenöl
Einige Safranfäden
4 Knoblauchzehen
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Safranfäden 3 Minuten in einer Pfanne erhitzen und dann mit einem Mörser unter Zugabe von Salz zermahlen. Die Hälfte davon stehen lassen.

Das Fleisch in Stücke schneiden und mit der anderen Hälfte des Safrangemischs und Pfeffer würzen.

Die Zwiebeln in Öl anbraten bis sie goldbraun sind. Das Fleisch zugeben und ebenfalls bräunen, bis es gar ist. Alles mit einem Glas Wasser übergießen und die Knoblauchzehen im Ganzen sowie den Rest des Safrans und Pfeffer hinzugeben. Alles etwa eine Stunde lang zugedeckt schmoren lassen.

Die *Terfes* schälen und sofort in Zitronenwasser tunken, damit sie nicht schwarz werden. In kochendem Wasser etwa 30 Minuten pochieren, abtropfen lassen und in den Kochtopf geben. Weitere 30 Minuten köcheln lassen und dabei die Sauce überprüfen. Bei Bedarf ein wenig Wasser hinzugeben. Warm mit Brot servieren.

Tunesisches Olivenöl –

Tradition versus Modernität

Ein Blick in die Vergangenheit – Tradition und Geschichte von tunesischem Olivenöl

Tunesien ist seit vielen tausend Jahren mit der Herstellung von Olivenöl verwachsen. In Nordafrika fanden sich Ölbaum-Funde aus der Altsteinzeit und schon vor 6.000 Jahren begann man, im antiken Tunesien Olivenbäume zu kultivieren. Wer hätte gedacht, dass es die Tunesier waren, die den Spaniern nach dem 3. Punischen Krieg 146 v. Chr. das Pressen von Olivenöl beibrachten. Das tunesische Wissen über Anbau und Sortenvielfalt der öligen Frucht breitete sich dann über die ganze iberische Halbinsel aus. So haben auch die spanischen Wörter für Olive (aceituna) und Olivenöl (aceite) arabischen Ursprung. Das legendäre und bis heute sehr gut erhaltene Amphitheater El Jem war zu Zeiten der Römer für alle in der Olivenölproduktion Beschäftigten errichtet worden.

Die römischen Schiffe liefen vom Hafen in Sousse aus mit zehntausend Amphoren des „flüssigen Goldes“ beladen, um in Richtung Italien zu segeln. Dort machte das tunesische Olivenöl dem italienischen erhebliche Konkurrenz. Die Handelswege und Beziehungen, die in dieser Zeit entstanden, existieren teilweise bis heute. Auch nach der Antike und dem Römischen Reich gaben sich die verschiedensten in Tunesien lebenden Volksgruppen die Tradition von Herstellung und Verwendung des Olivenöls weiter. So hat das tunesische Olivenöl wohl phönizischen, hebräischen, arabischen, römischen und Karthager Einfluss.

Quelle: Viktoria Hassouna aus „Natives Olivenöl – Was Sie über Olivenöl wissen sollten“

Die Familientradition Olivenöl

1500 traditionelle Mühlen stehen in Tunesien. Wie in Deutschland noch vor etwa 30 Jahren fast jede Familie ihre Äpfel zur Saftkelterei brachte, gibt es in Tunesien noch viele Familien, die ihre Oliven aus dem Garten für den Eigenbedarf zu Öl verarbeiten lassen. Das persönliche Olivenölsortiment reicht dann ein ganzes Jahr für den täglichen Bedarf.

Geschichtliche Fakten über Olivenöl

- Zu antiken Zeiten diente Olivenöl der Konservierung von Lebensmitteln, wurde zur Pflege von Fußböden, Waffen und Leder verwendet und war ein wichtiges Lampenöl.
- Die Griechen rieben sich vor den Olympischen Spielen mit Olivenöl ein, um ihre Muskeln warm und geschmeidig zu machen, die Frauen schwuren auf die Verjüngung ihrer Haut durch Olivenöl
- Der heilige Augustinus von Karthago war überrascht, bei seinem Besuch in Italien nicht während der Nacht schreiben und lesen zu können, weil keiner die Lampe mit Olivenöl kannte. In Karthago war die Leuchte schon weit verbreitet.
- Schauen Sie sich mal einen 30 Dinar-Schein oder eine 5 Dinar-Münze an - beide sind mit Olivenblättern verziert. Auf der Rückseite des 1 Dinar-Münzstücks ist eine Berberfrau abgebildet, die Oliven pflückt.

Olivenölproduktion gestern



Die mit Olivenbrei gefüllten Alfagras-Matten werden gepresst...



...und danach werden die Pressrückstände als Tierfutter, Düngemittel oder Brennstoff verwendet.



Durch den Druck der Presse...



... kann das Öl fließen.



Das Öl wird in ein großes Absetzbecken gegossen.



Das sich vom Wasser absetzende Öl wird abgeschöpft.

Olivenölproduktion heute



Die Oliven werden gereinigt...



... und sortiert.



Die Extraktion von Olivenöl



Das grüne Gold kann fließen.



Eine erste Probe fürs Labor



Die Lagerung in Inox-Tanks - unter optimalen Bedingungen bleibt die Qualität lange erhalten.



Agence AVosMarks

Biotrend auch in Tunesien

Eigentlich ist das Bio-Olivenöl nichts Neues, denn „biologisch“ wurde in Tunesien schon immer produziert. Dies liegt zum einen an der Landwirtschaft, die nach wie vor sehr traditionell arbeitet und daher chemische Dünger und Pestizide oft noch unbekannt sind. Die geographische Lage Tunesiens bewirkt zudem, dass die Verwendung von Pflanzenschutzmitteln teilweise schlichtweg nicht notwendig ist.

Die ökologische Landwirtschaft hat ihre Anbauflächen seit 2002 auf über 400.000 Hektar verzwanzigfacht und bis zum Jahr 2014 sollen weitere 100.000 Hektar hinzukommen. Dieses Vorhaben ist keine Idee von einzelnen Bio-Bauern, sondern ein vom Staat finanziertes und mit Kampagnen unterstütztes Projekt.

Nach Italien und Spanien ist Tunesien der weltweit drittgrößte Erzeuger von Bio-Olivenöl. Fast die Hälfte des tunesischen Bio-Öls wird in 50 verschiedene Länder, besonders aber nach Deutschland, Frankreich, Spanien und Italien exportiert. Doch auch vor Ort gewinnt die Marke „Bio“ immer mehr an Stellenwert.

Tunesien als modernes Land der Olivenölproduktion

Vom 20. bis 23. Februar 2012 fand in Sousse die „Med Mag Oliva“, die erste internationale Messe Tunesiens für Oliven, Olivenöl und weitere Produkte des Olivenbaums statt. 1000 Besucher und 60 Aussteller aus Tunesien selbst, aber auch aus Frankreich, Italien, Spanien, Griechenland, Algerien und Libyen bestaunten Verpackungsmaschinen, neue Technologien für die Ernte, Extraktion aber auch die Wiederverwendung von Abfällen. Tunesien lädt potentielle Kunden jedoch nicht nur ins eigene Land ein, sondern präsentiert seine hochqualitativen Öle regelmäßig auch auf den wichtigsten internationalen Messen, wie auf der ANUGA in Köln und der Biofach in Nürnberg. Mit Unterstützung der AHK Tunesien konnten bereits zahlreiche, vielversprechende Kontakte geknüpft werden.



Agence AVosMarks

Aktuelle Zahlen rund um's tunesische Olivenöl

- 950.000 Tonnen Oliven sollen 2012 geerntet werden, eine Produktionssteigerung von 40 % im Vergleich zum Vorjahr
- 140.000 Tonnen Olivenöl werden laut tunesischem Minister für Landwirtschaft im Jahr 2012 aus Tunesien exportiert
- 115.000 Hektar der Olivenplantagen sind bio-zertifiziert, was einem Anteil von ca. 12 % am Gesamtvolumen der tunesischen Produktion entspricht
- Der reine Olivenölpreis variiert in Tunesien zwischen 2,54 € und 7,75 € pro Liter

Nationale Preisverleihung für das beste Olivenöl

Tunesien zeigt stolz seine Qualität

Es ist Tunesiens Nationalprodukt, selbst Starköche wie Johann Lafer verwenden es: Olivenöl made in Tunisia ist beliebt und bekannt – nicht nur für seine lange Tradition, sondern vor allem für seine hervorragende Qualität. Sich auf dem inländischen Markt hervorzutun und die hochkarätige nationale Konkurrenz zu übertrumpfen zeugt daher von höchstem Produktniveau.

Im Rahmen des nationalen Olivenölwettbewerbs, der nach 2010 in diesem Jahr zum zweiten Mal stattfand, erhielten sechs tunesische Olivenöle diesen Ritterschlag und wurden als die landesweit besten ihrer Art ausgezeichnet. Zu den Preisträgern bei den mittelfruchtigen Olivenölen zählten auch zwei Bio-Olivenöle. Am diesjährigen Wettbewerb nahmen etwa 20 Firmen teil – dies entspricht rund der Hälfte der exportierenden Unternehmen, die 80 % der Gesamtexportmenge repräsentieren. Der Wettbewerb war offen für alle produzierenden und exportierenden tunesischen Unternehmen, wobei die Olivenöle zu 75 % nach ihrer Qualität und zu 25 % nach ihrer Verpackung beurteilt wurden. Verkostet wurden die Öle von einer professionellen Jury nach den Vorschriften des Internationalen Olivenölrates (IOC).

Die Preisverleihung fand unter der Schirmherrschaft des Industrieministeriums, des Technischen Zentrums für Verpackung und Konditionierung (Packtec) und des Technischen Zentrums für den Nahrungsmittelsektor (CTAA) statt. Drei der Gewinner möchten wir hier etwas näher vorstellen – Vorhang auf!

MEDAGRO

Bereits zu Beginn des 19. Jahrhunderts errichtete die Familie Belkhiria ihre erste Ölmühle auf tunesischem Boden. Inzwischen ist aus dem Familienbetrieb ein Großunternehmen und einer der dynamischsten Olivenölexporteure Tunesiens geworden: Sechs Millionen Olivenbäume, eine florierende Ausfuhr nach Europa und in die USA – Medagros generationenübergreifende Erfahrung sowie die lang gereifte Expertise beim Olivenanbau und in der Produktion von Olivenöl sind Erfolgsgaranten des Traditionsunternehmens.

Das mittelfruchtige Olivenöl der Marke Ruspina ist dabei eines der Aushängeschilder von Medagro: Das Öl *extra vierge* wird aus erlesenen Oliven der Sahelregion gewonnen, die für ihre hervorragende Bodenqualität bekannt ist und innerhalb Tunesiens zu den besten Anbaugebieten zählt. Anschließend wird es kaltgepresst – mit Methoden, die im Laufe vieler Jahre entwickelt wurden. Das Ergebnis ist ein goldfarbenes Öl mit intensivem Bouquet und feinem Geschmack, kurz: ein Produkt von höchster Qualität, das im April dieses Jahres beim japanischen Olivenölwettbewerb



Paula Beger

in Tokyo die Goldmedaille für Bio-Olivenöl erhielt. Seine organoleptischen Eigenschaften, die Qualität der Oliven, der Säuregrad und alle anderen Indikatoren werden während des gesamten Konditionierungsprozesses nach den Richtlinien des Internationalen Olivenölrates kontrolliert. Je nach individuellem Bedarf ist das Ruspina-Öl in Flaschen, im Kanister, im Fass oder Flexitank erhältlich.

Weitere Informationen zum Unternehmen sowie zu den einzelnen Produkten finden Sie unter <http://www.medagro.com.tn/>.



SARRA HUILES

Sarra Huiles ist der erste Olivenölproduzent Tunesiens, an den die nationale Kontrollgesellschaft *Societe Generale de Surveillance* (SGS) die Zertifizierung ISO 22000 vergeben hat. Bei der Preisverleihung für das beste Olivenöl im Mai 2012 erhielt das Unternehmen in der Kategorie „mittelfruchtig“ die goldene Olive.

Bereits in der Vergangenheit erhielt Sarra Huiles mehrere Auszeichnungen, unter anderem von der französischen Gesellschaft für die Aufwertung landwirtschaftlicher Produkte (AVPA), die das Olivenöl mit einer Silbermedaille für sein intensiv-fruchtiges biologisches Öl prämierte. Das konventionelle Öl *extra vierge* war der AVPA zudem eine Bronzemedaille wert: „Dieses Öl mit einer harmonischen Fruchtigkeit und mittlerer Intensität entwickelt Mandel- und Himbeeraromen. Sein leicht bitterer Geschmack ergänzt auf angenehme Art und Weise den Geschmack von reifen Früchten“, heißt es in der Begründung. Im Juni 2012 erhielt Sarra Huiles zudem das Demeter-Gütesiegel.

Das hohe technische und qualitative Niveau verdankt das Unternehmen auch seiner Mitgliedschaft bei UNIMED,

einem der führenden pharmazeutischen Labors in Tunesien. Und Kunden auf der ganzen Welt danken es dem in jeder Hinsicht ausgezeichneten Unternehmen: Sarra Huiles verkauft seine prämierten Produkte nach China und in die USA, nach Frankreich, Russland und in die Golfregion – hohe Qualität kennt keine Grenzen.

Weitere Informationen zum Unternehmen, seiner Geschichte, den einzelnen Produkten sowie Rezeptvorschläge finden Sie auf der Homepage von Sarra Huiles <http://www.sarrahuiles.com.tn/> sowie auf Facebook unter <https://www.facebook.com/sarra.huiles>.



Tunesisches Olivenöl –

die Welt muss Olivenöl neu entdecken!

Mit Sayah Shiraz,
stellvertretende Geschäftsleiterin
von Ulysse Agro Industries

1) Was hat UTIC für eine Strategie?

Welche Partnerschaften bestehen?

Die Strategie unserer Gesellschaft basiert auf Langfristigkeit, Werten und internationalen Partnerschaften. Deutschland und Frankreich sind unsere Hauptpartner, aber auch ganz Europa und sogar die USA. Wir kooperieren u.a. mit Radisson, Carrefour und Saint Michelle und haben Partnerschaften im Kosmetikbereich.

2) Was sind die Schwierigkeiten, Hindernisse und Herausforderungen ihres Unternehmens und der tunesischen Olivenölproduktion im Allgemeinen?

Die große Schwierigkeit der Olivenkultur in der ganzen mediterranen Region, aber in Tunesien ganz besonders ist, dass die Olivenbauern kaum moderne Mühlen und noch weniger Abfüllmaschinen haben. Wir wollen mit einem komplett integrierten Projekt die Produktion von Olivenöl, vom Olivenbaum bis hin zur Abfüllung in Flaschen und deren Vertrieb, meistern.

Ein großes generelles Problem findet sich bei Olivenöl hinsichtlich der Qualität. So ist es ganz einfach zu sagen: *extra vierge*. Schaut man in einen Supermarkt, egal in welchem Land, findet man etwa 50 Flaschen Olivenöl, die alle schön aufgemacht sind und auf denen *extra vierge* steht. *Extra vierge* sagt leider fast überhaupt nichts mehr aus, auch wenn es ein echtes Zeichen von Qualität ist.

Wir garantieren, dass unsere Oliven mechanisch geerntet werden, sie weder oxidiert oder beschädigt und nur sehr gering behandelt sind. Sie werden innerhalb von drei Stunden verarbeitet, was wirklich eine hervorragende Leistung ist. Wir bestimmen den perfekten Reifegrad und entscheiden in enger Kooperation mit Ingenieuren und Agronomen, wann der optimale Zeitpunkt für die Ernte der Oliven ist.



Paula Beger



Agence AVosMarks



Agence AVosMarks



3) Sie haben nicht nur Ihre Produktion verdoppelt, sondern auch ihre Sortenvielfalt auf 6 verschiedene Olivensorten erweitert. Was ist Ihnen bei der Auswahl ihrer Produkte wichtig?

Wir bauen verschiedene Oliven an und arbeiten ebenso mit benachbarten Landwirten zusammen - so entsteht ein Projekt, das sehr regional verankert ist. Es gibt Sorten wie Chemlali, die nur in unserer Region existieren. Anstatt nur darauf zu warten, dass unsere Olivenbäume wachsen, war es für uns von Interesse, mit den Landwirten der benachbarten Dörfer zusammen zu arbeiten. Wir verschreiben uns einer regional verankerten Landwirtschaft und einer nachhaltigen Entwicklung. Es ist ein Projekt, das die gesamte Region aufwerten soll.

4) Sie haben bereits verschiedene Zertifikate wie ISO 22000 und die Zertifizierung für IFS/BRC ist in Arbeit. Sind Sie auch bio-zertifiziert?

Die Bio-Zertifizierung ist in Arbeit und wir haben bereits eine kleine Bio-Produktion. Technisch gesehen ist das etwas, was eine gewisse Zeit in Anspruch nimmt, vor allem bei einem saisonalen Anbau und wir haben nur 2 Monate, um die Zertifizierung anzugehen. Wir erwarten in Kürze die komplette Zertifizierung mit ISO 14000 und 10000, die für Arbeitssicherheit und Umweltaspekte stehen. Dies sind keine gesetzmäßigen Verpflichtungen, sondern es ist die Wahl unseres Unternehmens.

5) Beachten Sie weitere ökologische Aspekte oder Faktoren wie Fairtrade oder Recycling?

Wir haben einen ökonomisch-ökologischen Ansatz und verwenden viel weniger Wasser. Es erscheint vielleicht komisch, wenn ich das sage, aber wir haben eine Methode vorgezogen, die kein Wasser verwendet. Dies nennt man ein zweiphasiges Verfahren im Vergleich zu einem Prozess in drei



Paula Beger

Phasen. Um Olivenöl zu extrahieren, fügt man normalerweise Wasser hinzu und sobald alles die Zentrifuge passiert hat, werden Wasser und Öl getrennt. Danach wird das Wasser direkt in die Natur geleitet, was sehr umweltschädlich ist.

Da wir kein Wasser in dem Herstellungsprozess benutzen, haben wir nur zwei Produkte, die entstehen – das Öl und der Olivenbrei. Diese Pressrückstände werden von uns wieder eingearbeitet, wir machen eine zweite Extraktion, von welcher wir ein Olivenöl mit geringerer Qualität entnehmen, das dann z.B. für kosmetische Produkte verwendet wird. Wir haben dann nur sehr, sehr wenige Abfallprodukte. Es verbleibt noch das Olivenmark, von dem wir die Kerne entfernen und diese als Kompost verwenden. Der Rest wird als Futtermittel für Vieh genutzt. Wir haben ebenfalls ein Projekt, in dem Brennstoffmaterialien aus den Olivenresten produziert und dann in Nordeuropa, Deutschland und Italien für Heizsysteme verwendet werden.

Weiterhin haben wir ein Experiment etabliert, das wir als „Verteilung“ bezeichnen und von dem Institut für Olivenanbau mit internationalen Experten des regionalen Zentrums landwirtschaftlicher Entwicklung kontrolliert wird. Sofort nach der Extrahierung des Olivenöls werden die Abfallprodukte „verteilt“, also unter die Erde gebracht. Wir geben der Erde das zurück, was wir ihr entnommen haben. Da wir uns in einer wüstenartigen und ariden Region mit einem sehr sandigen, nährstoffarmen Boden befinden, ist die Anreicherung mit organischen Materialien ein Vorteil. Danach bleiben keine Abfallprodukte übrig. Wenn dieses Projekt gut funktioniert, könnten wir, wie von den Wissenschaftlern unseres Experimentes berechnet, in Zukunft die Abfallprodukte der Nachbarfarmen nutzen. In 3 oder 4 Jahren bräuchten wir dann gar keine zusätzlichen Düngemittel mehr. Wir sind, denke ich, die ersten Landwirte der Welt, die dieses Verfahren ausprobieren.

6) Im Mai waren Sie unter den Gewinnern bei der nationalen Preisverleihung des am besten verpackten Olivenöls in der Kategorie « fruchtig ». War das eine Überraschung?

Soll ich etwas vorgaukeln? Nein. Uns ist unsere Qualität durchaus bewusst, weil wir auf sehr, sehr strenge Art und Weise alle Bedingungen für die Stabilität unseres Produktes beachten. Von Anfang bis Ende des Jahres garantieren wir die gleiche Qualität. Das ist kein Olivenöl, das mit der Zeit etwas säuerlich oder ranzig wird, weil wir sehr strikte Kriterien der Lagerung haben. Aber natürlich erfreut es uns immer, wenn wir einen Preis bekommen.

7) Ein Thema bei der besagten Preisverleihung war die fehlende Bekanntheit des tunesischen National-Produktes. Was fehlt Ihrer Meinung nach dem tunesischen Olivenöl, um in der Welt bekannter zu sein?

Traditionell hat Tunesien Olivenöl immer im Großgebinde nach Italien und Spanien exportiert. Erst vor wenigen Jahren haben tunesische Produzenten die Mühe ergriffen, zunehmend verpacktes Olivenöl zu verkaufen. Jetzt verändert sich gerade alles.

Tunesien hat ebenso kaum in ein Qualitätslabel investiert. Wenn man von tunesischen Produkten spricht, kennt man sie gar nicht oder sie sind verkannt. Auch die Idee der modernen Lagerung wurde in vielen Ölmöhlen noch nicht entwickelt. Doch zunehmend wird Olivenöl ein Lagerungsprodukt wie zum Beispiel Wein, der bereits über sehr, sehr strenge Kriterien verfügt.

8) Johann Lafer, ein berühmter deutscher Koch, kocht nun mit Ihrem Olivenöl. Sie haben mit dem Internetverkauf über Olivenölkontor begonnen und ihre Firma wurde vom Magazin Feinschmecker zu den TOP 250 Olivenölen gewählt. Was ist ihre Werbestrategie?

Zuerst einmal waren wir natürlich sehr geschmeichelt davon, dass Johann Lafer unser Öl verwendet. Dies war fast wie ein Preis für uns und die Anerkennung der Qualität unserer Produkte. Unsere Strategie ist sehr einfach. Wir wollen einen neuen Blick auf das Olivenöl werfen und dem Kunden erlauben, Olivenöl einmal anders zu sehen.

Deutschland ist Teil unserer Marktpriorität, weil Deutschland einen Markt für hohe Qualität hat. Deutschland, wie auch Frankreich und Belgien z.B. sind die wenigen Länder, die nur Olivenöl *extra vierge* konsumieren, was unseren Qualitätskriterien entspricht. Und natürlich ist der deutsche Markt wichtig in Bezug auf sein Volumen.

9) Und Bio-Produkte haben auf dem deutschen Markt eine hohe Wertschätzung...

Wir legen einen enormen Wert auf eine ökologisch-verantwortliche Ausrichtung unseres Projektes. Ich sage oft, dass Technologie und Ökologie keine Antonyme sind, ganz im Gegenteil. Ich denke, dass die Technologie dazu dient, die Umwelt zu schützen, wenn sie richtig verwendet wird. Und ich sage das nicht, weil der Begriff „ökologisch-verantwortlich“ gerade in Mode ist, sondern weil er ein gemeinschaftliches Interesse und die Summe unserer Einzelinteressen verkörpert. Dieser Ausdruck gehört zu uns und wir haben ein großes Interesse daran, dass es ein nachhaltiger Begriff bleibt.

10) Stellen wir uns Tunesien in 10 Jahren vor. Wo befindet sich das tunesische Olivenöl?

Ich denke es gibt ein Erwachen, eine Bewusstwerdung der Wichtigkeit dieses Gutes, das wir haben, und unseres Know-Hows. Die Landwirtschaft muss sich modernisieren, ebenso die Olivenölwirtschaft. Wir müssen eine Qualität und einen Ertrag sichern, die uns erlauben, unsere Position als viertgrößter Produzent von Olivenöl weltweit zu halten.

11) Was ist ihr persönliches Olivenöl-Geheimnis? Haben Sie ein Lieblingsrezept?

Mein Lieblingsrezept ist die Schokoladencreme mit Arbequina-Ölivenöl und einem Hauch an Himbeergeschmack.

Traditionell hatte Olivenöl immer einen wichtigen Stellenwert in allen Familien Tunesiens, sogar meine Großmutter hat Patisserie und Kuchen mit Olivenöl gebacken. Ich habe die wirkliche Qualität von Olivenöl erst mit *Olives & Oliviers* wiederentdeckt. Wenn man ein gutes Olivenöl hat, braucht man nichts weiter. So habe ich gelernt, Olivenöl ohne irgendetwas auf Salat oder Fisch zu schätzen. Die Welt muss Olivenöl neu entdecken! Für ein Land wie Deutschland, welches keine Olivenöl-Tradition hat, ist es entscheidend zu zeigen, dass man mit Olivenöl alles machen kann.

12) Wenn sie das Wort « Olivenöl » hören, was fällt Ihnen spontan ein?

Licht, gold-grünes Licht.

Ökologisch verantwortlich und mit großen Zielen – *Olives & Oliviers*

Das Unternehmen Ulysse Agro Industries hat zurzeit **1.300 Hektar** Anbaufläche für Oliven, bietet saisonal etwa **300 Arbeitsplätze** und investiert mit einer Summe von **20 Mio. Dinar** (10 Mio. Euro). Zwischen **Gafsa** und **Sidi Bouzid** wachsen seit 2007 unter idealen mikroklimatischen Bedingungen Olivenbäume. Das Olivenöl-Sortiment richtet sich nach traditionellen tunesischen, aber auch klassischen mediterranen Sorten aus und soll schon im nächsten Jahr um 2 Sorten erweitert werden.

Die Marke *Olives & Oliviers* wird in Deutschland, Frankreich, Belgien und Tunesien verkauft und wurde schon **vielfach ausgezeichnet**, u.a. als „TOP 250“ beim Olio Award 2012 vom deutschen Magazin „Der Feinschmecker“, in Frankreich mit der Silbermedaille von der Gesellschaft für die Aufwertung landwirtschaftlicher Produkte (AVPA) und bei der nationalen Olivenöl-Preisverleihung in Tunesien.

Bis 2015 sollen alle Abfall- und Nebenprodukte des Olivenöls zu 100% weiterverarbeitet und recycelt werden.

Olives & Oliviers hat einen eigenen Blog mit exotischen Rezepten und spannenden News: <http://www.olivesetoliviersleblog.com/>

Informationen über das Unternehmen, seine Geschichte, Produktion und Herstellung finden sich auf der Website: <http://www.olives-et-oliviers.com/>

In Deutschland kann das Öl über www.olivenoelkontor.de und www.oelbaum-wuerzburg.de bezogen werden.

Größer, schneller, besser – ein tunesisches Erfolgsprofil



1996 wurde die Firma CHO Company (*Conditionnement des Huiles d'olive*) gegründet und etablierte sich wenige Jahre später als größte Olivenöl-Raffinerie Afrikas mit fast 500 Mitarbeitern. Das Unternehmen erkannte schnell den Ursprung der Unbekanntheit tunesischen Olivenöls – den ausschließlichen Export im Container – und ergriff das Problem an der Wurzel, entwarf seine eigene Marke und exportierte Olivenöl in Flaschen.

8.000 Flaschen in der Stunde und 150 Tonnen Olivenöl pro Tag werden in der Produktionsstätte in Sfax derzeit hergestellt. Jährlich gehen davon zwischen 25.000 und 30.000 Tonnen Olivenöl abgefüllt in Flaschen und Kanistern in den Export. Ausgerichtet auf die Bedürfnisse seiner Kunden produziert CHO konventionell und „bio“, was zunehmend an Bedeutung gewinnt.

Von Beginn an hat sich CHO Company zu höchsten Qualitätsansprüchen verpflichtet und stellt in erster Linie Premium-Öle her. Die von dem Konzern geführten Zertifikate (ISO 9001 Version 2000, IFS, BRC, ECOCERT, USDA, KOSHER) bescheinigen nicht nur einen hohen Produktionsstandard, sondern ein ausgefeiltes Qualitätsmanagement.

Die Bemühungen tragen Früchte: schon wenige Jahre nach seiner Gründung in 2008 bekam CHO die Auszeichnung „Exporter of the Year“ als wichtigste Honorierung für in die USA exportierende Unternehmen verliehen. Auch in Europa konnte sich CHO Company gegen seine griechischen und spanischen Konkurrenten behaupten. Das Unternehmen wurde auf der Biofach 2011, der Weltleitmesse für Bioprodukte, ausgezeichnet und war die einzige Firma, die sich gleich zweimal unter den ersten zehn Gewinnern des „Olio Award“ platzieren konnte.

Das Unternehmen CHO Company orientiert sich an den kleinen täglichen Schritten, die in der Summe zum Erfolg führen. CHO hat es so geschafft, tunesischen Produkten einen externen Wert und Bekanntheitsgrad zu verleihen.



Neulich im Biomarkt...

„...fand ich doch tatsächlich ein tunesisches Olivenöl.“

Es war im Angebot und so wollte ich es mal ausprobieren. Es hatte seine ganz eigene Note, schmeckte herrlich mild und zugleich fruchtig. Den bitter-scharfen Nachgeschmack fand ich erst ein wenig exotisch, aber jetzt nutze ich das pikante Öl für Salate und Gemüse, ohne viele Gewürze ergänzen zu müssen.“

In Österreich sind seit diesem Jahr die beiden ausgezeichneten Premiumqualitäts-Öle der Marke *Terra Delyssa* „ANFORA“ und „SUBLIME“ bei Merkur käuflich zu erwerben. Die Marke „OLIVIA BIO“ findet man in verschiedenen Bio-Supermärkten im Münchner Raum. Die Olivenöle der Firma CHO Company zeichnen sich durch einen niedrigen Säuregehalt aus und werden aus der ersten Kaltpressung handgepflückter Oliven gewonnen.



Olivenöl *extra vierge* von CHO Company ist das einzige tunesische Olivenöl, das es weltweit in internationalen Supermarktketten wie *Auchan*, *METRO* oder *Lobway's*, unter anderem in Kanada, USA, Frankreich, Kroatien, Russland, China, Algerien und in den Golfstaaten, zu kaufen gibt.

Gesunde Haut mit tunesischem Olivenöl

Noch bevor mit Olivenöl gekocht, gebacken und damit allerlei Gerichte verfeinert wurden, kannte man die Wirkung des Öls für die Körperpflege. In der Antike wurde die feuchtigkeitsspendende Flüssigkeit als Massageöl verwendet. Die Römer erweiterten die Anwendung des grünen Goldes um seinen medizinischen Aspekt, zur Desinfizierung und vermischt mit Thymian oder Wein zur Pflege von Narben und Wunden. Die kosmetisch-medizinische Bedeutung ging dem Olivenöl abhanden, wohl auch weil sich Silikone und Paraffinöl weitaus besser verarbeiten lassen. Das Olivenöl will vorsichtig behandelt werden, weil es sonst ranzig und für kosmetische Produkte unbrauchbar wird. Seit ein paar Jahren wird Olivenöl für die Hautpflege und Reinigung wiederentdeckt, auch in Tunesien.

Die Zusammensetzung der Fettsäuren in Olivenöl ist dem körpereigenen Fettgewebe sehr ähnlich, was Cremes und Öl schnell in die Haut einziehen lässt. Ungesättigte Fettsäuren dringen auch zu tieferen Schichten der Haut durch und versorgen diese mit Feuchtigkeit, was Hautalterung und Falten entgegenwirkt. Die im Öl enthaltenen Antioxidanten fördern zudem die Zellregenerierung und lassen die Haut frisch und klar aussehen.

Die Seifenfabrik von Karthago

Die Erfolgsgeschichte von CHO setzt sich im kosmetischen Bereich fort. Die Seifenfabrik von Karthago ist eine Filiale der Olivenölfirma, die sowohl konventionelle als auch biologisch hergestellte Seifen und Waschmittel unter



dem Markennamen „Lolive“ anbietet. Die Produkte werden unter den drei firmeneigenen Qualitätsstandards vermarktet: olivenölbasiert, qualitätsbewusst und 100 % biologisch.

Vom Neben- zum Hauptprodukt

Die Seifen und Waschmittel werden aus olivenölbasiertem Oliventrester, einem Rückstand, der bei der Extraktion von Olivenöl entsteht, hergestellt. Während der Produktion wird darauf geachtet, dass alle wichtigen Inhaltsstoffe des Olivenöls erhalten bleiben, besonders das Glycerin, dessen wichtige Funktion als Feuchtigkeitsspender für die Haut allgemein bekannt ist.

Parfumstoffe, die in den Seifenprodukten verwendet werden, sind keine Restprodukte, sondern von renommierten Parfumeuren empfohlen. Kontinuierlich werden die Seifenprodukte in einem akkreditierten Labor dermatologisch getestet und auf toxische Stoffe untersucht.

Die Seifenfabrik hat sich auf olivenölbasierte Produkte spezialisiert und bietet Kernseife, flüssige Seife, aber auch Seife als Putzmittel bis zum Gewicht von einem Kilogramm an.

Besonders die flüssige Seife hat einiges zu bieten und wird in 300 ml Flaschen mit leichter Honignote angeboten. Anders als die meisten Flüssigseifen weist das bio-zertifizierte „Lolive“ keine anderen Seifenzusätze oder Farbstoffe auf. Bestehend zu 90 % aus Olivenöl, werden die wichtigen Fettsäuren, sobald man sich die Hände einseift, frei und versorgen die Haut mit Feuchtigkeit.

Erstellen Sie Ihre eigene Kosmetikserie mit Olivenöl

Olivenöl-Peeling

Ein tolles Peeling für den Körper lässt sich ganz einfach selber machen: Olivenöl mit Zucker, Salz oder fein gemahlenen Mandeln zu einer Paste vermischen, sanft in die Haut einreiben und anschließend mit Wasser abwaschen. Dieses Peeling reinigt die Haut, macht sie zart und bindet Feuchtigkeit. Das Peeling eignet sich ebenfalls als Reinigungspaste bei stark verschmutzten Händen nach der Gartenarbeit oder dem Hantieren mit Pflanzensäften oder Erdöl.

Olivenöl Make-up-Entferner

Für empfindliche Haut eignet sich Olivenöl hervorragend als Make-up-Entferner. Einfach etwas Öl auf einen kleinen Wattebausch geben und das Make-up abtupfen.

Olivenöl-Haarkur

Mehrere Esslöffel Olivenöl nach und nach von der Kopfhaut bis zu den Haarspitzen einmassieren. Danach 1,5 Stunden unter einer Kunststoffhaube oder einem Handtuch einwirken lassen. Daraufhin das Haar gut mit Shampoo auswaschen. Diese Haarkur stärkt besonders trockenes Haar.

Thunfisch in T(h)unesien



Wahl der Qual – Das Angebot an verschiedenen Thunfischkonserven ist sehr reichhaltig

In Stupidea, der Wikipediakarikatur, findet sich „Thunesien“ mit der Hauptstadt „Thunis“ und dem Hauptnahrungsmittel Thunfisch. Was steckt dahinter?

Wer es scharf liebt und wer Thunfisch mag, der wird tunesische Gerichte lieben. Thunfisch ist aus der tunesischen Küche nicht wegzudenken. Ob als Füllung im Brik, im Omelette und in Aufläufen, als Sandwich- und Pizzabelag, auf Salaten oder einfach zusammen mit Harissa auf dem Vorspeiseteller – Sie werden überrascht sein, in wie vielen Gerichten Thunfisch zu finden ist.

Mit einem 1300 km langem Küstenstreifen und einem nationalen Küstengewässer von 80.000 km² besitzt Tunesien optimale natürliche Voraussetzungen für den Fischfang. Der Fischsektor belegt in der tunesischen Wirtschaft einen wichtigen Platz und trägt 10 % zur landwirtschaftlichen Produktion bei. 2011 erzielte dieser Sektor einen Gewinn von 300 Mio. Dinar (ca. 150 Mio. Euro). In Bezug auf die Ausfuhr von landwirtschaftlichen Produkten kommt der Fischsektor nach dem Handelsvolumen mit 17 % an zweiter Stelle gleich nach Olivenöl. Von den verschiedenen exportierten Fischarten steht jedoch Thunfisch, insbesondere Thunfischkonserven, mit einem Anteil von 23 % und einem Wert von 25 Mio. EUR an erster Stelle, gefolgt von Sardinen. Die Produktion steigt jährlich weiter an, um der nationalen und internationalen Nachfrage nachzukommen.

Tunesien profitiert schon seit Langem vom Reichtum des Mittelmeers. Der Beweis hierfür sind die zahlreichen Fischverarbeitungsbetriebe entlang der Küste. Einige dieser Fabriken wurden schon zu Beginn des 19. Jahrhunderts gegründet und zählen zu den ersten des Mittelmeergebietes. Der Beruf des Fischverarbeiters wurde somit seit fast zwei Jahrhunderten von Generation zu Generation weitergegeben.

Heute wird der Thunfischfang industriell betrieben, wobei die Standortbestimmung der Bestände per Helikopter erfolgt. Die Weiterverarbeitung von Thunfisch betrifft hauptsächlich die Spezies *Thunnus thynnus*, die insbesondere aufgrund ihrer einzigartigen geschmacklichen Eigenschaften geschätzt wird, aber auch andere Arten, so wie z.B. die Art „yellow fin“ werden konserviert. 7.100 Tonnen Thunfisch wurden 2009 zu Konserven verarbeitet. Der Sektor der Fischverarbeitung wird als traditionell aber schnell wachsend bezeichnet. Seit einiger Zeit versucht man jedoch, das Angebot zu diversifizieren und so bieten verschiedene Firmen mittlerweile konservierte Thunfischfilets auch in hübschen Gläsern an.

Wenn Sie am Strand liegen und „Fricassé, fricassé“ hören, sollten Sie zugreifen und das typisch tunesische Sandwich mit Harissa, Thunfisch und Zwiebeln probieren.



Thunfischfilets von El Manar

Fricassé mit Thunfisch

Von Chedly Azzaz, aus „Tunesische Küche“
(für 4 Personen)

Zutaten

500 g Mehl
Wasser
8 g Hefe
Öl
1 Prise Salz
1 Prise Zucker

Thunfisch
Grüne Oliven
Mayonnaise, Harissa, Ketchup
Petersilie
2 harte Eier

Zubereitung

Alle Zutaten vermischen und den Teig gehen lassen, bis er sein doppeltes Volumen erreicht hat. Kleine Kugeln formen und platt drücken, anschließend nochmal 30 Minuten gehen lassen. In heißem Öl goldbraun backen. Zum Schluss die Beilagen nach Belieben in die gebackenen Brötchen füllen.

Der tunesische Salat, eine kalte Vorspeise, ist ein fester Bestandteil der tunesischen Küche. Er besteht aus gewürfelter rohem Gemüse und wird vor allem im Sommer serviert. Der Salat ist kein schwieriges Rezept, erfordert jedoch etwas Geduld und Sorgfalt.

Tunesischer Salat

Von Chedly Azzaz, aus „Tunesische Küche“
(für 4 Personen)

Zutaten

1 Gurke
2 Tomaten
1 grüne Paprika
1 rote Paprika
1 Apfel
1 Zwiebel
Salz und Pfeffer
½ Zitrone
30 ml Olivenöl
1 Prise getrocknete Minze
2 Eier
150 g Thunfisch in Öl

Zum Garnieren

12 schwarze, entsteinte Oliven
Frische Minzblätter (nach Belieben)

Zubereitung

Gurke schälen und entkernen. Tomaten und Paprika waschen und die Samen entfernen. Apfel und Zwiebel schälen. Das Gemüse und den Apfel in sehr kleine Würfel schneiden und alles in einer Schüssel vermischen.

Die Salatsauce aus Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Olivenöl zubereiten. Eine Prise getrocknete Minzblätter hinzufügen und alles verrühren.

In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Die Eier darin etwa 12 Minuten kochen.

Anschließend schälen, der Länge nach halbieren und vierteln. Den Salat in eine kleine Form füllen und dann auf einen Servierteller stürzen. Mit Eivierteln und Thunfischstücken garnieren, Oliven und ein Minzblatt hinzufügen.



Bizerte -

das afrikanische Venedig

Paula Beger

Bizerte steht ganz im Zeichen des Meeres. Schon zu Zeiten der Römer trug die Stadt den Namen Hippo Diarrhytus, welcher sich auf ein Seepferdchen bezog. Noch heute zieren Seepferdchen das Stadtwappen. Das Amphitheater heißt Sirene und der Sportclub hat den Delfin als Wahrzeichen. Die viertgrößte Stadt in Tunesien ist gleichzeitig die wichtigste Hafen- und Industriestadt des nordafrikanischen Landes. Bekannt als „Afrikanisches Venedig“ hebt sich Bizerte von anderen Städten ab. Die Zeit scheint hier anders zu „ticken“ und schnell fühlt man sich in ihren Bann gezogen.

Direkt neben der Brücke beginnt der Quai Tarim Ibn Ziad, den man in schöner Hafenatmosphäre mit Blick auf das Meer entlang schlendern kann. Geht man weiter in Richtung Altstadt, lädt das Café „Le Bedouin“ dazu ein, nicht nur einen morgendlichen Tee mit Pinienkernen zu trinken, sondern auch süße und herzhafte Kleinigkeiten zu probieren.

Café Le Bedouin



Paula Beger



Torbögen für Pferde

Paula Beger

Vom alten Hafen ist es nicht weit zur Kasbah, dem damaligen spanischen Viertel, das als Schutz vor dem benachbarten türkischen Viertel nur einen einzigen Eingang hatte und diesen bis in die Gegenwart bewahrt hat. Viele Franzosen und Belgier kaufen heute Häuser und Grundstücke in der Kasbah und sind die Hassliebe der Einheimischen. So sorgen sie für die Renovierung und den Erhalt des kleinen Viertels, treiben aber auch die Grundstückspreise in die Höhe, sind kaum an Baurestriktionen gebunden und lassen ihrer Baufantasie freien Lauf. Beim Schlendern durch die verwinkelten Gässchen, vorbei an den typischen tunesischen Türen in Blau und Grün, sollte man einen Blick auf die Torbögen werfen. Die niedrigeren waren für die Pferde, die höheren für die Dromedare bestimmt.

Folgt man der Habib Bougatta, sieht man schon bald das Herzstück von Bizerte – seinen alten Hafen. Bohnenförmig ist das Hafenbecken, das von dem Kastell Sidi El Hani mit seinem italienischen Viertel und der Kasbah gesäumt wird. Heute schaukeln nur noch kleine Fischerboote im Wasser, Fischer ordnen ihre Netze und Kinder spielen am Hafen. In Hafennähe findet man kleine, steinerne Sockel - Brunnen, aus denen die Fischer früher ihr Trinkwasser bezogen.



Der alte Hafen von Bizerte

Paula Beger



Torbögen für Kamele

Mit einem kleinen Schlenker über den großen Platz stößt man direkt auf das türkische Viertel mit seinen traditionellen Schmieden, die von Hufeisen bis Schmuck alles fertigen. Immer noch handwerklich geprägt, haben sich hier zwischen der Großen Moschee und der noch größeren Rebaa-Moschee auch Friseure und andere Handwerker niedergelassen, denen man gern über die Schulter schauen kann.



Fotos: Paula Beger

Alter Hafen mit Blick auf die Kasbah



Die Zugbrücke von Bizerte

Erfrischt von den kühlen Gassen der Souks sollte man es auf keinen Fall verpassen, sich den großen Markt von Bizerte anzuschauen. Hier werden Gemüse, Obst, Gewürze, Blumen und handgemachte Taschen und Hüte feilgeboten. Bizerte ist die Stadt des Fisches und der Fischmarkt ist gut besucht. Man muss sich beeilen, denn schon am Nachmittag ist nicht mehr viel von den morgendlichen Fischbergen übrig. Hinter dem Marktgebäude geht das Feilschen auf dem Wochenmarkt weiter. Hier findet sich sicherlich ein hübsches Souvenir.



Paula Beger

Auch der Markt von Bizerte ist ein echtes Erlebnis

Bizerte ist bis heute bekannt als die Stadt des Fisches! Darum sollte man es auf keinen Fall verpassen, den Fischern beim Sortieren ihrer Netze am alten Hafen zuzuschauen, den Fischmarkt zu besuchen oder in Hafenatmosphäre fein gebratenen Fisch zu probieren.

Gegründet von Phöniziern, römisch besetzt und bis Oktober 1963 französisches Territorium, kann Bizerte auf eine multikulturelle Stadtentwicklung zurückblicken. Obwohl die Spanier, Türken, Russen und Italiener über die letzten Jahrzehnte nach der Unabhängigkeit ihre Viertel verließen, sind die Vorfahren der Bizertiner ein interessanter Kulturmix. Auch heute ist Bizerte wieder ein „Ratatouille“ von Menschen aus Frankreich, Belgien und anderen Teilen Europas. „Wir haben eine europäische Mentalität“ bezeugt ein Bizertiner und diese spürt man in den verwinkelten Gassen, den Restaurants und auf den Plätzen der Stadt.

Die alte Hafenstadt erreicht man über seine fast 400 Meter lange bewegliche Brücke. Dreimal täglich hebt sich die Brücke, damit auch große Schiffe den neuen Hafen passieren können.

Traditionell tunesisch essen im Jendoubi

Falls Sie mittlerweile Hunger und Lust auf typische tunesische Küche haben sollten, empfehlen wir eine Einkehr im Restaurant „Jendoubi“ unweit des Flohmarktes. Auch hier säumen Delfine das Eingangsschild. Seinen Fisch kann man sich aussuchen, bevor der Koch ihn in der Pfanne goldbraun anbrät. Als Entrée gibt es schonend gegarten Couscous mit Karotten, Meeresfrüchten und Salat, der Hauptgang besteht aus Fisch mit Gemüsebeilage und Pommes Frites. Das Restaurant überzeugt mit seinem ursprünglichen Charme mit bunten Fliesen und einfachen Holztischen. Inmitten gestikulierender Tunesier lässt sich der Fisch doppelt genießen.





Paula Beger

Das Spanische Kastell

Bevor die Stadterkundung weitergeht, sollte man sich noch einen Espresso oder *thé à la menthe* in einem der kleinen Cafés am alten Hafen gönnen.

Auf dem Hügel El Koudia erhebt sich das im 16. Jahrhundert erbaute Andalusische oder Spanische Kastell von Bizerte. Von oben hat man einen fantastischen Blick auf die ganze Stadt, den alten Al-Ain Friedhof, die einzelnen Viertel, die Häfen und das Meer. Am Horizont lassen sich auch der nördlichste Punkt Afrikas, das Cap Blanc (nicht zu verwechseln mit Cap Bon) und der See d'Ichkeul, UNESCO-Weltkulturerbe, ausmachen.



Paula Beger

Das moderne Amphitheater

Neben dem alten Spanischen Kastell findet sich mit Blick auf die ganze Stadt das Amphitheater, das den Namen Sirene trägt. Vor 11 Jahren erbaut, findet hier jedes Jahr vom 5. Juli bis 5. August das Internationale Festival von Bizerte mit einem vielfältigen Angebot an Konzerten, Poesie, Tanz und Kino statt.

Wer mag, kann noch einen kleinen Abstecher ins ozeanographische Museum gleich in Hafennähe machen und dort allerlei Meerestiere, Schildkröten, Fische und sogar ein Krokodil bewundern.

„Le petit Mousse“ kennt jeder in Bizerte. Nicht von ungefähr, denn es wird als eines der besten Restaurants Tunesien angepriesen und ist bekannt für seine vorzüglichen Austern und die sympathische Bedienung. Etwas außerhalb, aber in weniger als 10 Minuten mit dem Taxi oder Auto von der Innenstadt aus zu erreichen, findet man das Restaurant und Hotel in der Corniche mit einem wunderbaren Blick auf den natürlich-belassenen Sandstrand und das Meer.



Den Abend kann man sehr gut im Herzen der Stadt, dem alten Hafen ausklingen lassen. „Le Phénicien“ ist ein Restaurant-Boot, das im alten Hafen liegt. Die Speisekarte ist bestimmt von feinen Fisch- und Meeresfrüchtespezialitäten und nach westlicher Küche ausgerichtet. Hier kann man mit Blick auf die malerischen Fischerboote im Hafen draußen oder drinnen gemütlich sitzen.



Bizerte kulinarisch entdeckt

Läuft man am Quai Tarim Ibn Ziad entlang, stößt man direkt auf das Restaurant „Le Sport Nautique“ mit dem besten Fisch der Stadt. Mit einem schönen Blick auf den Yachthafen kann man hier in edler Atmosphäre Fisch und hervorragende Meeresfrüchte direkt aus Bizerte kosten. Das Restaurant ist eine der wenigen Adressen in Tunesien, wo Austern zubereitet werden. Und was für Austern!



Paula Beger



Den besten Fisch der Stadt gibt's hier!

Paula Beger



Paula Beger

Ein toller Ausblick und hausgemachte Küche – der Abstecher ins Petit Mousse lohnt sich!

Mit dem Auto oder Taxi lohnt es sich auch, Les Grottes im Norden von Bizerte zu besuchen. Die Strände sind bekannt dafür, dass auch Tunesier aus Europa und anderswo hier Urlaub machen. Das von einem tunesisch-österreichischem Ehepaar geführte Café und Restaurant mit dem gleichen Namen „**Les Grottes**“ findet man versteckt hinter ein paar Hügeln und einer Fahrt durch serpentinenartige Straßen. Der Strand liegt nur wenige Meter von der Terrasse entfernt. Im Sommer und auch während des Ramadan finden hier Konzerte statt und die typischen „*plats de ramadan*“ dürfen selbstverständlich nicht fehlen.



Ruhig und entspannt:
Les Grottes



Paula Beger

Auf www.resto-tunisie.com kann man sich über die einzelnen Restaurants informieren.

• **Le Petit Mousse**

Route de la Corniche, Bizerte
Tel : +216/ 72 43 21 85

• **Le Phenicien**

Alter Hafen, Bizerte
Tel : +216/ 72 42 44 80

• **Le Sport Nautique**

Avenue Habib Bougatsa, Bizerte
Tel : +216/ 72 43 22 62

• **Les Grottes**

Plage les grottes, Corniche, Bizerte
Tel : +216/ 20 15 57 33

Sandwich *Lablabi* – Bizertiner Spezialität

Lablabi ist ein tunesisches Gericht, welches aus Kichererbsen, Brot und einer mit Kümmel gewürzten Suppe besteht.

In Bizerte, im Norden Tunesiens (und zwar nur dort!) werden außerdem *Lablabi*-Sandwiches, angeboten, dafür wird das *Lablabi* in ein halbes Baguette gegeben und dann als Snack verkauft. Es gibt verschiedene Variationen, etwa mit Oliven, Thunfisch oder Sardinen. Bei der Bestellung sollten Sie zudem darauf achten, ob Sie Ihr Sandwich *har* (scharf) oder *mouch har* (nicht scharf) essen möchten. Zu finden sind die *ouahed lablabi* meist bei kleinen fahrbaren Kiosken auf den Straßen von Bizerte. Als warmes Sandwich ist es vor allem im Winter sehr beliebt. Eigentlich war es als Snack für die einfachen Leute gedacht, doch soll es dieses Gericht als Spezialität mittlerweile sogar bis nach London und New York geschafft haben.



Lablabi - Kichererbsensuppe

(von Klementine Konstantini aus Kuskus mein Leibgericht)

Zutaten

250 g Kichererbsen
4 EL Olivenöl
1 EL Harissa
6 Knoblauchzehen
1 EL Kreuzkümmel
1 Zitrone
Salz
Altes Brot

Zubereitung

Die Kichererbsen mindestens 12 Stunden vor der Zubereitung in kaltem Wasser einweichen. Danach das Wasser abgießen, die Kichererbsen abspülen und in 1½ l Wasser etwa 1 Stunde gar kochen. Knoblauchzehen zerdrücken und anschließend zusammen mit Kreuzkümmel, Salz und Harissa in die Suppe geben und das ganze 10 Minuten köcheln lassen.

Altes Brot würfeln, in eine Schüssel geben und mit der Suppe übergießen.

Olivenöl und Zitronensaft hinzufügen und evtl. mit Harissa, Salz und Kümmel nachwürzen.

Je nach Geschmack können auch noch Essig, Kapern, Oliven, Thunfisch, Sardinen oder Ei hinzugegeben werden.

Fotos: Paula Beger



Sousse –

die Perle des Sahels

Paula Beger



Ungefähr zur gleichen Zeit wie Karthago wurde Sousse im 9. Jahrhundert vor Christus erbaut und ist somit eine der ältesten Städte Tunesiens. Zu Beginn der arabischen Eroberung war sie Hafen von Kairouan, heute ist Sousse als drittgrößte Stadt des Landes die Hauptstadt des tunesischen Sahels. Sahel steht für „Ufer“ und meint den Küstenstreifen, der südlich von Hammamet beginnt und über Sfax hinaus geht. Hier erstrecken sich die ältesten Olivenhaine des Landes, die noch heute ein wesentlicher Wirtschaftsfaktor des Landes sind.

Es gibt einige nette Cafés in der Medina, so wie das Sidi Bouraoui oder das Café Yasmine. Das Café Seles in der Rue Abounawas ist ein liebevoll im Berberstil gestaltetes Kaffeehaus auf zwei Etagen. Wer es vorher nicht geschafft hat, den Turm Khalef el Fatah hinaufzusteigen, der kann in diesem Café einen tollen Blick über Medina und Hafen hinaus genießen.

Eva-Maria Musholt



Über den Dächern von Sousse -
Ausblick aus dem Café Seles

Raouf Lefi auf der Terrasse
seines Lieblingscafés.



Eva-Maria Musholt

Die Corniche von Sousse



Paula Beger

Musée d'Olivier

An der Route de la Corniche, Ecke Boulevard Victor Hugo, befindet sich ein kleines aber sehr schönes Oliven-Museum. Dort kann man alles über die historische Bedeutung der Ölbäume, die Bearbeitung der Plantagen, die Olivenernte, den Baumschnitt, die Pressung, die traditionelle Aufbewahrung und die Lagerung des Öls erfahren. Weiterhin gibt es einen Raum, in dem die traditionelle Ehezeremonie eines Landwirtes dargestellt wird. Auf der Terrasse kann man sich dann ausruhen und Oliven mit Fladenbrot essen.

Tel.: +216/ 73 229 351

www.musee-olivier.com

Montags geschlossen

An der Promenade lohnt es sich, für einen Augenblick inne zu halten und den Ausblick aufs Meer zu genießen. „Mein Lieblingsort für diese Gelegenheit ist das Café Dar Char. Es ist belebt, aber nicht hektisch. Es treffen sich Tunesier und Touristen. Am liebsten sitze ich draußen und schreibe bei einem türkischen Kaffee an meinen Texten.“, schwärmt Raouf Lefy, gebürtiger „Soussi“ und Journalist.



Sven Kämmerer

Die Gassen des Souk

Vor der Rue d'Angleterre befindet sich die Zaouia Zakkak, ein hübsches achteckiges Minarett aus türkischer Epoche, welches eine Kombination aus Moschee, Koranschule und Mausoleum darstellt. Dahinter geht es direkt in die Souks. Der Souk Er Rebaa, in dem Stoffe verkauft werden, bietet auch touristische Andenken an, und ein Bummel durch seine engen Gassen ist äußerst reizvoll. Er mündet in den Souk El Caïd, in dem sich Schmiedewerkstätten befinden. Abgesehen von zwei Hauptgassen mit Souvenir-Souks gibt es viele ruhige Ecken in der Medina. Man kann es geradezu genießen, in arabischer Atmosphäre durch die Wohngassen zu treiben. Unterwegs befindet sich der ein oder andere schöne Innenhof, man kann aber auch unverhofft in eine Sackgasse geraten. Doch verlaufen kann man sich nie, denn irgendwann trifft man immer wieder auf die Stadtmauer. Nur in der Nähe des Tors Bab el Finga könnte es sein, dass man unerlaubtes Terrain betritt. Dort versteckt sich das Rotlichtviertel von Sousse. Sorgen machen muss man sich aber selbst da nicht, denn auch als Frau wird einem freundlich der Weg hinaus gewiesen.

Die Gassen des Souk



Sven Kämmerer

Eva-Maria Musholt



Eva-Maria Musholt

Die Medina

Nun kann man sich überlegen, ob man schönes und traditionelles Kunsthandwerk zum Fixpreis im angrenzenden Soula Shopping Center einkauft oder ob man sich direkt in die Medina bewegt, vor dessen Eingang links eine Figurengruppe an den tunesischen Freiheitskampf erinnert.

Die Medina ist von der alten Stadtmauer umgeben, die sich über 2,5 km rund um die Altstadt zieht und seit 1988 Weltkulturerbe der UNESCO ist. Die Stadtmauer war damals durch acht Tore unterbrochen. Davon sind heute nur noch zwei vorhanden: Porte de Kairouan im Süden und Bab el Gharbi im Westen. Der Ribat, welcher ursprünglich die Festung der Stadt war, ist in der Stadtmauer verbaut. Auf dem höchsten Punkt der Stadtmauer errichtet, steht der 30 Meter hohe Turm Khalef el Fatah, der heute ein Leuchtturm ist. Von dessen Terrasse aus hat man einen wunderschönen Blick über die Medina im Nord-Osten, den Ribat und die Große Moschee. Diese sieht durch ihre dicken Mauern und ihre großen runden Türme ebenfalls einer Festung ähnlich.



Paula Beger

Die verwinkelten Gassen von Sousse

Sousse spielte zu allen Zeiten eine wichtige Rolle als Hafen, mittlerweile ist es eine sehr vielseitige Großstadt: Sie ist Universitätsstadt, hat einen großen Fischerei- und Handelshafen, ein sehr dynamisches Industriezentrum und sie hat sich aufgrund des milden Klimas und der feinsandigen Strände zu einem beliebten Bade- und Touristenort entwickelt.

Lässt man sich erst einmal auf die Stadt ein, so zieht einen der orientalische „Flair“ direkt in seinen Bann und verleitet dazu, sich treiben zu lassen. Dies funktioniert in Sousse besonders gut, weil alle Sehenswürdigkeiten zu Fuß zu erreichen sind, sofern man seine Entdeckungstour nahe der Altstadt startet. Zum Beispiel am Place de Martyrs, direkt neben dem Place Farchat Hached, über den die Schienen der Lokomotive führen, dessen schrilles Pfeifen sich mit dem Geheue des Verkehrsstaus vermengt.



Den besten Saft in ganz Tunesien findet man in Sousse

Es wird Zeit für einen entspannenden Spaziergang an der Strandpromenade. Den Stadtstrand erreicht man über die Avenue Habib Bourguiba. Dabei passiert man das Café Theatre Municipale, in einer rechten Seitengasse, wo direkt neben dem Theater besonders guter Kaffee serviert wird. Ist einem eher nach einem Erfrischungsgetränk zumute, sollte man schon früher Rast machen. In der gleichen Gasse befindet sich gleich am Anfang ein Saftstand, von dem gesagt wird, dass es dort den besten frisch gepressten Saft von ganz Tunesien gibt. Nicht nur Touristen, sondern besonders die Einheimischen schätzen das breite Spektrum an Früchterelebnissen, von Kiwi, über Dattel bis hin zur traditionellen *Citronade*.

Von dort ist es nicht mehr weit bis zum Stadthafen, wo man auf hiesige Piratenschiffe stößt, die wie aus einer Filmkulisse wirken. Wer will, kann mit ihnen Freizeitausflüge „auf hoher See“ machen.



Am Hafen von Sousse kommt Piratenflair auf



Frisch gebackenes tunesisches Fladenbrot – Tabuna aus erster Hand

Die Fußgängerpromenade erstreckt sich längs zur Avenue Hedi Chaker parallel zum Stadtstrand. Entlangschlendernd kann es einem passieren, dass man einem schreienden Herren auf einem Fahrrad begegnet. Dieser hat frisch gebackenes Tabouna im Schlepptau, tunesisches Fladenbrot, welches er lauthals anpreist.

Findet man Gefallen daran und hat etwas Zeit mitgebracht, könnte sich ein Ausflug in das künstlich angelegte Städtchen Port El-Kantaoui lohnen, welches ca. 10 km von Sousse entfernt liegt. Es erinnert ein bisschen an das „andalusische“ Sidi Bou Said, da es ebenfalls ganz in weiß und blau gehalten ist.

Im Hafen lässt man sich entweder in einem netten Lokal zu einem Eiskaffee nieder und schlendert dann an den unterschiedlichsten Schiffen vorbei - unter ihnen auch ein Schiffswrack aus dem zweiten Weltkrieg - oder aber man wagt von einem Glasbodenboot einen Blick in die Unterwasserwelt. Wer schon immer mal auf einem Boot speisen wollte, hat hier ebenfalls die Gelegenheit dazu. Das Restaurant Neptune bietet Fischspezialitäten, serviert mit Unterhaltungsmusik.

Oliven mit Hackfleischfarce

Ein Rezept vom tunesischen Chefkoch Sabri Kouki aus „Tunesische Küche“ (für 4 Personen)

Dieses tunesische Gericht stammt aus Sousse, da man für die Zubereitung die berühmten Oliven benötigt, die in dieser Gegend angebaut werden. Zum Verzehr bestimmte Oliven können sehr aromatisch sein und einen kräftigen Geschmack haben. Bei unserem Rezept werden die Oliven kurz in kochendes Wasser gelegt, um die Bitterkeit und den Geschmack der Lake zu mildern.

Im Gegensatz zu den Europäern benennen die Tunesier die meisten Gerichte nach dem Gemüse und nicht nach dem für die Zubereitung verwendeten Fleisch oder Fisch.

Zutaten

800 g Rinderfilet in 4 Scheiben
2 Prisen Quatre-Epices (Pfeffer, Kümmel, Koriander, Zimt)
Salz
Pfeffer
1 EL Essig
150 g Rinderhackfleisch
150 g große grüne Oliven
2 Eier
5 EL Mehl
Öl zum Frittieren
1 EL Kapern

Tomatensauce:

1 Zwiebel
2 Eier
3 EL Olivenöl
1 EL Harissa (Gewürzmischung)
500 g geschälte Tomaten aus der Dose
Zum Garnieren:
Petersilie

Zieht man vor, frisch gefangenen Fisch zu kaufen, um ihn selbst zuzubereiten, dann sollte man Sousse an einem Sonntag besuchen und den Wochenmarkt der Soussi nicht verpassen. An der Ausfallstraße Richtung Kairouan wird gefeilscht und diskutiert, es werden Schafe getrieben und Hühner verkauft.

Sousse kulinarisch entdeckt



Couscous-Gericht zum kleinen Preis mit traditionellen tunesischen Beilagen im Restaurant El Ons

Wenn man von der Hafen- oder Strandpromenade kommt, ist das „**Restaurant El Ons**“ genau der richtige Ort, um einzukehren und sich zu stärken. Es liegt auf dem Weg zum Hafen El Kantaoui, schräg gegenüber vom Riyadh Palms und vom Mövenpick Hotel. Das Restaurant ist zwar unscheinbar, man sollte die Küche aber nicht unterschätzen. Wenn man draußen keinen Platz mehr findet, kann man sich drinnen von einem riesigen Deko-Plastikfisch beim Essen beobachten lassen. Oder man begutachtet selbst den frischen Fisch, den man später auf seinem Teller haben möchte. Schon ab drei Dinar bekommt man eine ausreichend große Portion Couscous mit Gemüse, ab fünf Dinar mit Lamm oder Hühnchen. Der Fischteller besteht aus Schwertfisch, Muscheln, Garnelen, Calamares und kleinen, zarten Venusmuscheln, serviert mit frischem Salat und Gemüse.

Möchte man in der Medina essen gehen, so gibt es natürlich gerade dort eine große Auswahl. Zwei Restaurants stechen dabei aber besonders heraus. Das „**Restaurant du Peuple**“ liegt in einer gemütlichen Altstadtgasse, in die man sich als Tourist in jedem Fall „verirrt“, weil es dort viele typische Souvenirs zu kaufen gibt. Man kann sowohl drinnen als auch draußen sitzen. Das familiäre Lokal bietet traditionelle Küche, Melone und *thé à la menthe* werden zum Dessert gratis serviert. Die Spezialitäten des Hauses reichen von Couscous bis zu Fischgerichten und werden immer mit mehreren verschiedenen Vorspeisen, wie dem typischen Salat *méchouia*, einem scharfen Salat aus gegrilltem Gemüse, gebracht.

Das „**Dodo Restaurant**“ ist wohl das modernste unter den Lokalen in der Medina und zur Überraschung der Besucher gar nicht teuer. Inmitten von all dem bunten Durcheinander von Verhandeln, Feilschen und Verkaufen ist das Dodo eine Art Zufluchtsort, wo man nicht feilschen muss, sondern tunesische Fleischspezialitäten, aber auch Pizza zu angemessenen Preisen auf der Karte findet.

Auf www.resto-tunisie.com oder www.tripadvisor.de kann man sich über die einzelnen Restaurants informieren.

• Restaurant El Ons

Boulevard de 7 Novembre, Sousse

Tel : +216 / 73 22 82 48

• Restaurant Du Peuple

Rue de Rempart Nord (Medina), Sousse

Tel : +216 / 73 22 61 82

• Dodo Restaurant

Rue El Hajra (Medina), Sousse

Tel : +216 / 73 21 23 26

• Restaurant Marmite

8, Rue Remada, Sousse

Tel : +216 / 20 15 57 33

• Restaurant Les Emirs

37, Port El Kantaoui

Tel : +216 / 73 24 06 85

Wer eine gehobenerere und geschlossenerere Atmosphäre schätzt, ist im „**La Marmite**“ gut aufgehoben. Es liegt direkt vor dem Hotel Sousse Palace. Eine Reservierung ist notwendig, denn das Restaurant bietet nur wenige Tische. Mit Fliesen und alten eingerahmten Bildern an der Wand und stilvollen Möbeln, wie einer alten Spiegelkommode, kommt man sich vor, als säße man im Wohnzimmer einer tunesischen Familie. Etwa 30 Dinar zahlt man für ein Gericht tunesischer, französischer oder mediterraner Küche in anheimelndem Ambiente.

Eine besonders romantische Atmosphäre bietet das „**Restaurant Les Emirs**“ am Hafen von Port El Kantaoui. Nicht nur der Aussichtspunkt und die hübsche Terrasse machen diesen Ort aus. Mit den Füßen fast im Wasser und bei Kerzenschein kann man in gemütlichem Ambiente frischen Fisch und Meeresfrüchte genießen, sollte jedoch auch den schmackhaften Nachtisch nicht verschmähen.

Zubereitung

Für die Tomatensauce Zwiebel und Knoblauch schälen und in Olivenöl anbraten. Geschälte Dosentomaten zerkleinern und Harissa hinzufügen. Filetscheiben weich klopfen.

Die Filets in die Tomatensauce legen, 1 Prise Quatre-Epices hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. 200 ml Wasser zugießen. Zugedeckt bei geringer Hitze garen, bis das Öl an die Oberfläche steigt. Am Ende der Garzeit den Topf vom Herd nehmen und den Essig zugießen.

Das Hackfleisch mit 1 Prise Quatre-Epices, Salz und Pfeffer würzen und gut durchkneten. Beiseite stellen.

Die Oliven 2-3 Minuten in kochendem Wasser blanchieren und abtropfen lassen. Mit kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier abtupfen. Oliven der Breite nach halbieren und mit Hackfleisch füllen. In den Handflächen rollen und 10 Minuten kalt stellen.

2 Eier verquirlen. Oliven hineintauchen und dann in Mehl wenden. 5-6 Oliven pro Person einplanen.

Oliven in sehr heißem, dampfendem Öl frittieren. Oliven mit Filet und reichlich Sauce anrichten. Mit Kapern bestreuen. Sofort mit Brot servieren.

Tunesien – ein Land der Blüten und Düfte

Mehr als alles andere bleiben vor allem die Düfte Tunesiens in Erinnerung.....

Die Bundesstraße nach Nabeul ist von Verkaufsständen gesäumt, die das in herkömmlicher Weise gewonnene Blütenwasser in den traditionellen Flaschen, den *fechka*, anbieten.

Die Orangenblüte – die Kostbare

Ein unsichtbarer Duftschleier schwebt von Ende März bis Anfang Mai über die Halbinsel Cap Bon. Es ist der süßliche Duft der Bitterorangenblüte. Die Pomeranze wird vor allem in der Region von Nabeul auf einer Fläche von etwa 350 ha angebaut, davon sind ungefähr 6 % bio-zertifiziert. Auch wenn man es wollte – es wird einem kaum gelingen, der duftenden Blüte in dieser Zeit zu entkommen. Schon auf dem Weg in die Provinzhauptstadt der Halbinsel Cap Bon sind die fleißigen Arbeiter vom Straßenrand aus nicht zu übersehen.



Bitterorangenblütenernte auf der Halbinsel Cap Bon: eine geübte Pflückerin kann ca. 10 kg Blüten am Tag ernten.



Orangenblütenwasser von der Firma Deyma



Hochmoderne Destillieranlage in der Firma Bigaflor SA: dort werden die Blüten innerhalb von 24 Stunden mit modernster Technologie über Wasserdampfdestillation in verschiedenen Produktionsprozessen zu Orangenblütenwasser und Neroliöl destilliert.

Zudem ist die Straße von Verkaufsständen gesäumt, die das in herkömmlicher Weise gewonnene Blütenwasser in den traditionellen Flaschen, den *fechka*, anbieten. Auf dem Markt in Nabeul werden die weißen Blüten feilgeboten, aus denen die Bewohner ihr eigenes *l'eau de fleur d'oranger* herstellen. Auch im Teehaus oder im Restaurant folgt uns der Duft der Bitterorangenblüte. Verschiedene Couscousgerichte, tunesische Patisserie, frische Früchte zum Nachtisch und auch der Café werden mit einigen Tropfen des köstlichen Blütenwassers verfeinert. Beim Kauf einer Flasche *l'eau de fleur d'oranger* gilt übrigens die Ansage - je klarer das Blütenwasser erscheint, desto besser ist es.

Mühsame Ernte – Kostbares Öl

Der Arbeitstag von Fausia El Bahri beginnt während der Bitterorangenblütezeit um 8 Uhr morgens. Bis sie am frühen Abend nach Hause geht, wird sie 10 kg Blüten geerntet haben. 8 Stunden sitzt sie mit den anderen Pflückern zusammen auf Holzleitern hoch im Baum, um die Blüten zu ernten und sie auf ein am Boden ausgebreitetes Tuch fallen zu lassen. Von dort werden sie in Jutesäcken auf den Markt oder zu einem modernen Verarbeitungsbetrieb transportiert. Der durchschnittliche Ertrag entspricht etwa einer Promille: aus dem Tagewerk von Fausia, können 10 g des kostbaren Neroliöls gewonnen werden. Lohnt sich diese Mühe? Auf jeden Fall, wenn man auf den aktuellen Marktpreis schaut. Ein Kilogramm der wertvollen Duftessenz kostet z.Zt. etwa 2.500 EUR!

Was hat „4711 Echt Kölnisch Wasser“ mit Neroliöl zu tun?

Wenn die Blüten in dem in der Nähe von Nabeul sitzenden Exportbetrieb Bigaflor ankommen, werden sie zunächst auf dem Boden ausgebreitet. Innerhalb von 24 Stunden werden sie mit modernster Technologie über Wasserdampfdestillation in verschiedenen Produktionsprozessen zu Orangenblütenwasser und Neroliöl destilliert. Die wertvolle Duftessenz mit dem leichten blumig-süßen Duft wird hauptsächlich nach Deutschland, Frankreich, in die Schweiz und nach Japan exportiert, wo sie zur Herstellung hochwertiger Parfums eingesetzt wird. Eines dieser Parfums kennen Sie bestimmt - 4711 Echt Kölnisch Wasser mit dem türkis-goldenen Etikett. Seit über 200 Jahren enthält das Parfum den Duft des Neroliöls als Basisnote. Es wirkt beruhigend und sorgt für positive Stimmung.

Übrigens wurde das kostbare Neroli nach der Prinzessin von Nerola genannt, die das Orangenblütenöl im 17. Jahrhundert in Italiens Gesellschaft einführte. Sie parfümierte damit ihr Briefpapier, ihre Spitzen und natürlich auch ihr Badewasser. Es dauerte nicht lange, bis es in der adligen Gesellschaft Mode war, sich mit dem edlen Duft zu umgeben.

Tunesien – Exportland Nr. 1

Was die Produktion und den Export von ätherischen Ölen angeht, macht das kleinste maghrebische Land Schlagzeilen: Tunesien ist weltweit das größte Exportland von Neroliöl und nach Marokko der zweitgrößte Exporteur von Rosmarinöl. In diesem Bereich muss es nicht mit seinen Konkurrenten um Anerkennung kämpfen. Ätherische Öle aus Tunesien sind auf dem internationalen Markt nicht nur bekannt, sondern auch stark nachgefragt.

Die Heckenrose –

von der Blüte bis zur feinen Patisserie

Der Frühling ist die Blütezeit der Wild- und Heckenrosen – auch in Tunesien. In der Region Zaghuan blühen die hellgrünen Büsche ab Anfang Mai und verströmen einen angenehm frischen Duft. Obwohl die winterharten Wildrosen sogar in Alaska wachsen, ist die Heckenrose auch im nördlichen Tunesien heimisch und gewissermaßen mit der Stadt Zaghuan verwachsen. Die Blüten haben hier einen großen Wert: Aus ihnen wird ein kostbares Rosenwasser, das *l'eau d'églantine*, gewonnen. Das Blütenwasser riecht blumig frisch und findet allerlei Anwendung.



Morgenstund hat Gold im Mund – Blütenernte auf Dar Zaghuan

Im Morgengrauen gegen 4 Uhr beginnt auf Dar Zaghuan am Fuße des Berges Djebel Zaghuan die Ernte der Heckenrosen. In dem traditionellen Familienbetrieb werden die schneeweißen Blüten mit der Hand gepflückt. Es muss schnell gehen, denn schon wenige Stunden später verlieren die Blütenblätter ihr typisches Aroma. Die Wildrose ist wie eine Wunderpflanze, denn auch wenn alle Blütenblätter abgeerntet wurden, steht der Rosenbusch am nächsten Morgen wieder voller weißer Blüten.

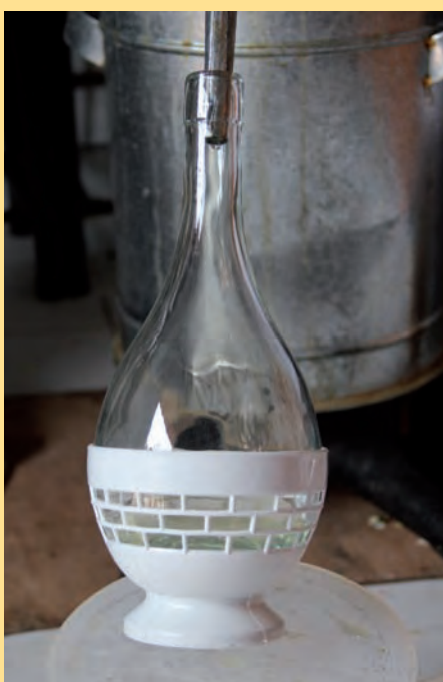


Die Ernte der Heckenrosenblüten auf Dar Zaghuan und auf der Domaine Sidi M'Rayah beginnt im Morgengrauen.

Hier wird auf Dar Zaghouan auf traditionelle Weise l'eau d'égantline hergestellt.



In einen großen Blechanister gibt man die Blütenblätter, worauf man den Destillieraufsatz mit Röhrchen aufsetzt und Wasser hineingießt.



Das l'eau d'égantline wird in einer traditionellen Flasche, der *fechka*, aufgefangen. 3.200 Rosenblüten müssen gepflückt werden, um am Ende einen Liter Rosenwasser in der Hand zu halten.



Dar Zaghouan und die Domaine Sidi Mrayah verkaufen traditionell hergestelltes l'eau d'égantline. Die Produkte der Domaine Sidi Mrayah sind bio-zertifiziert.



Nisri – die heilsame Rosenessenz

Nach der Ernte werden die Blütenblätter kurz ausgebreitet und die Destillieranlage in Gang gebracht. Man gibt sie in einen großen Blechanister, worauf man den Destillieraufsatz mit Röhrchen aufsetzt und Wasser hineingießt. Nach viertelstündigem Köcheln auf kleiner Flamme fließen erste Rosenwassertropfen aus dem Röhrchen, die Tropfen für Tropfen in der typischen Flasche, der *fechka*, aufgefangen werden. Dabei ergeben zweieinhalb Kilogramm Rosen einen Liter Rosenwasser oder anders gesagt: 3.200 Rosenblüten müssen gepflückt werden, um am Ende einen Liter Rosenwasser in der Hand zu halten.

Die Zaghouaner schwören auf die medizinische Heilwirkung des Wässerchens und empfehlen einen Löffel Rosenwasser am Morgen. Das stärkt die Abwehrkräfte und ist gut für Herz und Blutkreislauf. Im Sommer kann man sich zur Erfrischung und zum Schutz vor den Sonnenstrahlen ein paar Tropfen *Nisri* auf den Kopf sprengeln.

***Kaak el Warka* – köstliches Backwerk mit Rosenduft**

Ein kulinarisches Erlebnis sind die Zaghouaner *Kaak el Warka*. Die Patisserie ist in ganz Tunesien bekannt und es gibt sie überall zu kaufen. Aber nur die echten und besten Gebäckstücke kommen aus Zaghouan. Das Familienrezept der *Kaak el Warka* wird hier von Mutter zu Tochter mündlich weitergegeben und ist so ein kulinarisches Geheimnis der Region.

Auf den ersten Blick wirken die *Kaak* wie unscheinbare, trockene Gebäckringe. Doch beißt man hinein, wird man überrascht von einer zarten Mandelfüllung mit einem leichten Rosengeschmack. In der Region Zaghouan finden sich 25 kleine Patisseries, welche die Spezialität anbieten. Nach einer *Kaak*-Fabrik sucht man jedoch vergeblich, denn die echten Zaghouaner *Kaak el Warka* werden traditionell mit der Hand geformt.

Die Rosenblütenstadt Zaghouan

Es waren die Andalusier, die 1442 auf ihrer Flucht von der iberischen Halbinsel die Heckenrose nach Tunesien in die Region Zaghouan brachten. Die Zaghouaner sind direkte Nachfahren der andalusischen Mauren und haben sich bis heute ihre besonderen Traditionen und die besondere Verbindung zu der wilden Rose bewahrt.

Jedes Jahr Ende Mai findet in Zaghouan eine Woche lang das *Festival de l'églantine* statt. Es wird ein reichhaltiges kulturelles Programm geboten. So werden lokales Handwerk und traditionelle Patisserie der Region präsentiert, es finden Konzerte und Musicals und viele Veranstaltungen für Kinder statt. Außerdem gibt es einen Rundgang durch die Museen Zaghouans, Seminare und offizielle Reden. Auch in diesem Jahr wurde zum 27. Mal das Festival der Heckenrose gefeiert.

Die Legende der *Kaak el Warka*

Der Legende nach entstand die tunesische Patisserie aus einem Trick: Kurz vor ihrer Flucht nach Tunesien Mitte des 15. Jahrhunderts schmolzen die Andalusier ihren gesamten Schmuck ein und formten daraus Armreifen. Diese hüllten sie in einen feinen Teigmantel, um bei ihren Verfolgern den Glauben zu wecken, das runde Backwerk sei nur Proviant.

Ob wahr oder nicht, die Tradition der *Kaak el Warka* hat sich bis heute in Zaghouan erhalten.

„Die Wildrose ist wie eine Person, die uns so tief in die Augen schaut, dass sie uns dazu bringt, sich ihr anzunehmen, für sie zu kämpfen, sie aufzuwecken, sie zu schütteln, nachdem wir verstanden haben, in welcher Situation sie lebt; aber sie schaut uns an, fast gerührt und verwundert über unser Interesse für sie und ihr Leben.“
Edwards Bach, „Guérir avec les fleurs“ (mit Blumen heilen)



Domaine SIDI MRAYAH
 Route de Jimla
 Zaghouan

Kontaktperson: Malek Lakhoua
 Tel : +216 20556555

domainsidimrayah@gmail.com
 Die Produkte der Domaine Sidi
 Mrayah sind bio-zertifiziert.

Dar Zaghouan –
 Gîte – Maison de Charme –
 1100 Zaghouan

Kontaktperson: Frau Zeribi
 Tel : +216 24309309
 Fax : +216 72 675 422
 darzaghouane@gmail.com
 www.darzaghouane.com
 Das ökologisch geführte
 Landgut bietet die Möglichkeit,
 bei der Ernte der Blüten
 und der Gewinnung des
 Rosenblütenwassers
 zuzuschauen oder sogar
 mitzumachen.
 Vorausgesetzt natürlich,
 man ist Frühaufsteher!

Kaak el Warka

Ein Rezept von Jacey Derouich vom tunesischen
 Rezeptblog <http://le-monde-de-jacey.over-blog.de/>

Wer die echten *Kaak el Warka* kosten will, muss nach
 Zaghouan kommen, denn das Rezept ist streng geheim
 und wird nur von Mutter zu Tochter weitergegeben.
 Doch die Gebäckringe sind überall in Tunesien
 bekannt und geliebt und das Rezept ist nicht schwer.

Zutaten

250 g Mehl
 125 g Butter
 240 g gemahlene blanchierte Mandeln
 80 g Puderzucker
 Salz
 Rosenblütenwasser

Zubereitung

Die Butter in einem Topf erhitzen und den weißen Butterschaum
 abschöpfen. Das Mehl und Salz in eine Schüssel geben und in eine Mulde
 30 ml Rosenwasser und Butterflüssigkeit gießen. Alles zu einem Teig
 verkneten und lauwarms Wasser hinzugeben, damit der Teig elastisch
 wird. Eine Kugel formen und etwa eine Stunde ruhen lassen.

Die gemahlenden Mandeln und Puderzucker vermischen und unter
 Zugabe von Rosenwasser zu einer Marzipanmasse formen. Das
 Rosenwasser nur tröpfchenweise hinzugeben, damit die Masse nicht zu
 nass wird.

Den Teig auf einer bemehlten Fläche so dünn wie möglich ausrollen. Ein
 Rechteck auf dem Teig markieren und ein Marzipanröllchen von etwa
 1 cm Durchmesser drauflegen und aufrollen, sodass es gut von dem
 dünnen Teigmantel umschlossen ist. Das Röllchen vorsichtig zu einem
 Kreis biegen und die Enden zusammenfügen. Der Teig sollte dabei etwas
 überlappen, damit man die Enden andrücken und glattstreichen kann.

Bei 140 °C mit Ober- und Unterhitze 20 bis 30 Minuten backen.

Jasmin –

die tunesische Revolutions-Blume?

Paula Beger



Schon im 16. Jahrhundert brachten die Araber die Jasminblüte über den Nahen Osten nach Nordafrika. Die Blume und ihr stark aromatischer Geruch sind mit Tunesien eng verbunden und dürfen als Symbol von Liebe und Fruchtbarkeit auf keiner Hochzeit fehlen. Man findet Jasmin als wohlriechendes und teures Parfum auf den tunesischen Märkten oder in kleinen Duftsträußen, die auf der Straße oder Restaurants verkauft werden.

Im letzten Jahr bekam die Jasminblüte allerdings eine ganz andere Bedeutung. Als erstes arabisches Land begann Tunesien gegen sein Regime zu rebellieren. Die auch als Jasmin-Revolution bezeichnete Revolte sollte die friedliche Umwälzung versinnbildlichen. Doch war die schneeweiße Jasminblüte das richtige Symbol oder nur eine blumige Wunschvorstellung?

Vier Wochen lang gab es ab Mitte Dezember 2010 in Tunesien Tumulte, es wurde gestreikt gegen Arbeitslosigkeit, Korruption und die Unterdrückung durch die Polizei. Auslöser war die Selbstverbrennung des Obsthändlers Mohamed Bouazizi, dessen Waren von

den Behörden konfisziert worden waren. Am 14. Januar folgte der 23 Jahre regierende Diktator Ben Ali dem Aufruf der Demonstranten « dégage » - Hau ab! und floh mit seiner Familie über Umwege nach Saudi-Arabien.

Woher kommt der Ausdruck Jasmin-Revolution?

Der tunesische Journalist Zied El Hani assoziierte als Erster einen Tag vor Ben Alis Flucht die tunesischen Aufstände mit der weißen Blüte. Die Blume mit ihrem einzigartigen, starken Duft wurde von dem Journalisten nicht ohne Grund gewählt: Der Jasmin mit seiner weißen Reinheit sollte die erfrischte, nach Freiheit duftende Demokratie verbildlichen. Obwohl die Facebookgruppe „La Révolution de Jasmin“ kurzerhand 550 Mitglieder hatte, kam es kurz nach Entstehen des Ausdrucks zu einer heftigen Debatte. Das Symbol des Jasmins täusche über die teilweise blutige Realität hinweg und sei ein blumiger Ausdruck, der die weiterbestehenden Probleme verdecke. Auch Ben Ali hatte 1987 mit der Jasmin-Revolution die Macht ergriffen. Und so bleibt die Jasminblüte eine geschichtsträchtige Blume in Tunesien, die es mit Vorsicht zu behandeln gilt.

Jasminsträußchen im nächtlichen Tunesien

Man kommt nicht umhin, im nächtlichen Tunesien dem Jasmin zu begegnen. Im Restaurant, auf Partys und der Straße sind immer wieder traditionell gekleidete Männer im weißen Gewand und der *chéchia* (dem Fes), der roten Filzmütze, unterwegs. In einem kleinen Bauchladen finden sich herrlich duftende Jasminsträußchen und -ketten, die von der Abendgesellschaft ausgiebig gekauft werden. In der Morgendämmerung gepflückt, verströmen die kleinen Blüten ein eindringlich süßes Aroma.

Doch Achtung! Der Duft des kleinen Bouquets ist vergänglich, denn innerhalb von 12 Stunden oxidiert das Jasminsträußchen und wird braun.



Jasminsträußchen – wie gemacht?

Etwa 20 Alfagrasstengel mit einer ungefähren Länge von 15 Zentimetern mit einem hellen Faden fest zusammenbinden. Die Jasminblüten darauf stecken und ebenfalls mit einem hellen, dünnen Bindfaden umwickeln. Fertig ist das kleine Jasminbouquet!

Jasminsträußchen – welches Modell?

Asfoûr, der Vogel, besteht aus etwa zwanzig Jasminblüten, zusammengebunden zu einem einfachen Sträußchen

Bousabaâ wörtlich übersetzt: „mit 7 Blüten, der aber 8 hat“ ist geeignet für das kleine Portemonnaie

Thloûthi für die/den Geliebte/n mit mindestens 40 Blüten

Komposition von Jasminblüten zu unterschiedlichen Formen, kombiniert mit anderen Blumen wie Nelken als typische Hochzeitsdekoration

Jasminsträußchen nach Belieben zusammengestellt



Aisha Moritz

Heilende Öle und natürliche Duftwässerchen aus Tunesien



Duftöle und -essenzen sind in jedem Souk zu finden

Rosen-, Orangen- und Geraniumwasser findet man in Tunesien an allen Verkaufsständen, Gemischtwarenläden und sogar in den Apotheken. Die feinsten Blütenwasser werden in sogenannten *Fechka* verkauft, in schmalen Flaschen mit sehr schlankem Hals und rundem Bauch, die mit einem Fuß aus Plastik oder traditionellem Alfagras versehen sind.

Die Duftwässerchen sind seit Jahrhunderten wichtiger Bestandteil tunesischer Haushalte und Küchen, sollten aber auch als kosmetische und medizinische Produkte nicht unterschätzt werden. Als altüberlieferte Hausmittelchen haben sie bis heute ihren Stellenwert nicht verloren und werden seit einigen Jahren aufgrund ihrer medizinischen Wirkung wiederentdeckt. Wir möchten Ihnen hier einige kurz vorstellen.



Die traditionellen *Fechka*

Orangenblütenwasser – *l'eau de fleur d'oranger*

Das Orangenblütenwasser ist auch heute noch sehr eng verwurzelt mit dem täglichen Leben der Tunesier. So wird es als besondere Geschmacksnote in Kaffee, Kuchen oder in den abendlichen Kräutertee gemischt. Es beruhigt schreiende Babys, hilft als Komresse gegen Migräne und Ehrengäste werden empfangen, indem man sie mit dem duftenden Wasser besprenkelt.

Ein Teelöffel Orangenblütenwasser mit einem Glas Wasser hilft bei Schlafstörungen von Erwachsenen und Kindern. Ein Esslöffel Orangenblütenwasser - gemischt in einem Liter Wasser und etwa drei Wochen lang über den Tag verteilt eingenommen - hilft gegen Übergewicht, Cellulitis und Übersäuerung.

Rosmarin-Essenz

Tunesien ist nach Marokko der zweitgrößte Exporteur von Rosmarin-Essenz weltweit. Rosmarinwasser allein oder als ätherisches Öl erhält die natürliche Schönheit Ihrer Haare, beugt Schuppen und Haarausfall vor und kann ebenso Juckreiz lindern.

Auch zur inneren Anwendung eignet sich das Rosmarinblütenwasser. Ein Esslöffel am Tag, verdünnt mit Wasser, regt die Verdauung und Nierentätigkeit an.

Geranienwasser

Ein paar wenige Tropfen reichen, um Patisserie und Desserts mit einem delikaten Geschmack zu verfeinern. Aber Achtung! Das Geranienwasser ist sehr kräftig und sollte nur wohldosiert zugegeben werden.

In Tunesien hat die Destillation von Geranien in vielen Familien noch Tradition. Das Geranienwasser heißt hier *artichiya*. Die Essenz ist ideal für die Gesichtspflege. Aufgetragen auf der Haut ist sie tiefenreinigend und verleiht ihr Glanz und Zartheit. Im Besonderen eignet sie sich zur Behandlung von Unreinheiten und Akne.



Biozertifiziertes Geranienwasser - in Tunesien sind Geranien nicht nur Zierpflanzen



Paula Beger

Myrtenöl

Als Symbol von Jugend und Jungfräulichkeit in der griechischen Mythologie bekannt, bedeckte sich schon die Göttin Venus mit einem zarten Myrtenzweig. Die in Deutschland kaum bekannte Pflanze wächst im mediterranen Raum und wird ab Mai den ganzen Sommer über geerntet. Aus den Blüten kann dann die Myrtenessenz gewonnen werden. In Tunesien wird die Ernte während des Ramadans unterbrochen und danach wieder aufgenommen.

Immerhin fast 2000 Kilogramm Myrtenblütenöl werden jährlich aus Tunesien exportiert. Besonders für den Lungen- und Bronchienbereich hilft das Öl und wirkt gegen chronische Bronchitis und trockenen Husten, eignet sich aber auch hervorragend als ergänzendes Mittel während einer Zigaretten-Entziehungskur.



Paula Beger

Die Myrte als Symbol der Jungfräulichkeit

Heckenrosenwasser – *l'eau d'églantine*

Die Heckenrose ist der Schatz von Zaghouan und seiner Region unweit von Tunis. Sie ist klein, aber oho! Denn aus ihr wird das Rosenwasser gewonnen, das in der Süßwarenherstellung genauso bekannt ist wie in der Pharmazie.

Das in Tunesien als *Nisri* benannte Rosenwässerchen stärkt die Abwehrkräfte und ist gut für Herz und Blutkreislauf. Im Sommer sprenkelt man sich zur Erfrischung und zum Schutz vor den Sonnenstrahlen ein paar Tropfen *Nisri* auf den Kopf (siehe auch Seite 48).

Das Heckenrosenwasser – besonders in jeder Hinsicht



Alfagras –

der unentdeckte Prinz der Wüste





Alfagras? Noch nie gehört? Und doch haben Sie damit vielleicht schon mal Ihre Brötchen bezahlt.

Vor einigen Jahren noch waren die Schulhefte in Tunesien gelblich gefärbt und die Schüler hatten Schwierigkeiten, mit ihren Füllern auf dem dicken, faserigen Papier aus Alfagras in Schönschrift zu schreiben. Schlägt man heute ein tunesisches Buch auf, findet sich auf der ersten, makellos weißen Seite oft der Aufdruck „papier d'alfa“. Doch obwohl das Alfa-Papier weißer und die industrielle Herstellung in den letzten Jahrzehnten vorangetrieben wurden, ist der vielfältige Nutzen des Alfagrases weitgehend unbekannt und seine Wertschätzung gering. Dabei kann das zarte Gras so viel bewirken: es bremst das Fortschreiten der Desertifikation, es bietet den Tieren in den Steppen und Wüstengebieten nahrhaftes Futter und dem ländlichen, tunesischen Familienhandwerk eine Überlebensgrundlage.

Die Alfagrasbüschel finden sich im gesamten mediterranen Raum und wachsen vor allem in den ariden bis semi-ariden Gebieten Nordafrikas. Auch in Tunesien entdeckt man die Gräser in der zentraltunesischen Region Kasserine und seinen angrenzenden Gouvernoraten Sidi Bouzid, Gafsa und Kairouan. Das Alfagras bedeckt in Tunesien heute nur noch etwa 743.000 Hektar Land und ist damit innerhalb von 50 Jahren auf ein Drittel seiner ursprünglichen Fläche geschrumpft.

Alfagras im Ökosystem Wüste und Steppe

Die unscheinbaren graubraunen Alfagrasrassen beginnen im Mai gelb-weiße, süßlich duftende Blüten zu bilden und bedecken als blühende Graskissen den kargen Boden. Zwischen September und Februar werden die Grasbüschel dann per Hand geerntet und getrocknet.

Ein Alfagras-Büschel ist ein wahres Wunder einer nachwachsenden Ressource und kann bis zu 30 Jahre lang mit einer sich steigenden Ernte genutzt werden. Lässt man den zarten Gräsern alle paar Jahre Zeit sich komplett zu regenerieren, kann das Gras sogar zweimal pro Jahr geschnitten und zu Körben oder Papier verarbeitet werden.

Es mag paradox klingen, aber das Alfagras kann nur dann überleben, wenn es auch geerntet wird. Wie die Heckenrose

muss es von Zeit zu Zeit gestutzt werden, um neue Triebe hervorzubringen. Ursprünglich waren die Gräser eine wichtige Nahrungsgrundlage für die pflanzenfressenden Tiere der Wüste und sind bis heute besonders in trockenen Perioden für Kamele, Dromedare, aber auch für Pferde, Ziegen und Schafe unverzichtbar. Leider haben sich die Viehherden heute oft vervielfacht, was zu einer Überweidung führt. Die Alfagrasrassen können sich nicht wirklich regenerieren oder werden von den Tieren mitsamt der Grasnarbe ausgerissen.

Das robuste Gras ist nicht nur Nutzpflanze, sondern ein wichtiges Bindeglied im Ökosystem von Wüste und Steppe. Äußerst trockenresistent übersteht die Pflanze jede Dürreperiode, bindet Kohlenstoff und gibt hierdurch die richtige Antwort auf die extremen Herausforderungen des Klimawandels in Tunesien. So wirken die sich schnell regenerierenden Grasbüschel der Ausbreitung der Wüste und der Abtragung des Bodens entgegen und bieten der Tierwelt Unterschlupf und Heimat.

Familiäres Handwerk und traditionelle Einkommensquelle

Seit Jahrhunderten ist das Alfagras ein wichtiger Teil im Leben der Bewohner von Kasserine und den umliegenden Regionen. Auch im 21. Jahrhundert wird das Gras noch traditionell geflochten und per Hand zu Körben, Matten, Hüten und Turnschuhen verarbeitet. Die Faser des Alfagrases bietet den Familien der Region somit eine wichtige Einkommensquelle und besonders Frauen können sich in der Ernte und beim traditionellen Familienhandwerk ihren eigenen Unterhalt verdienen. Die Handwerksproduktion hat sich innerhalb der letzten zwanzig Jahre aufgrund der geringeren Nachfrage, der Verdrängung der Alfapflanzen durch den finanziell lukrativeren Anbau von Obstbäumen und die Überweidung halbiert. Der Rückgang der Gräser gefährdet so nicht nur das Ökosystem von Steppe und Wüste, sondern auch die sozial-ökonomische Struktur von Zentraltunesien.



Alfagras und Olivenöl?

In der Region von Sousse im Osten von Tunesien werden nach Jahrtausende altem Verfahren aus dem groben Alfagras Pressmatten für die Gewinnung von Olivenöl hergestellt. Die runden Alfagrasmatten werden hierfür nacheinander mit bereits zerkleinertem Olivenbrei gefüllt und übereinander gestapelt. Sobald sich die Presse zusammendrückt, kann das grüne Gold fließen.

Die Reste aus Olivenkernen und Fruchtfleisch werden als Dünge- oder Futtermittel weiterverwendet. Jede Pressmatte kann nur einmal verwendet werden, da die Olivenrückstände schnell oxidieren und schimmeln. Auch die natürlichen Pressmatten werden zunehmend durch synthetische Fasermatten ersetzt und die Nachfrage nach Alfagras wird weiter nach unten korrigiert.

Alfagras in der Industrie

Tunesien ist das einzige Land der Welt, das tatsächlich einen (nationalen) wirtschaftlichen Nutzen aus der Ernte und der Verarbeitung von Alfagras zieht.

Für die Herstellung von Papierprodukten werden die Gräser ähnlich wie Heu zu großen Grasballen zusammengebunden und in Richtung der einzigen Alfa-Papierfabrik in Kasserine transportiert. Die Zellulosefasern werden in mechanischen oder chemischen Verfahren extrahiert und der Alfa-Zellstoff weiterverarbeitet und nach Europa, Asien und in die USA exportiert. Dort wird die Papiermasse zu Dollarnoten oder Euroscheinen, zu Zigarettenpapier oder –filtern weiterverarbeitet.

Die Alfafasern sind nicht nur Grundstoff für Papier von exzellenter Qualität, sondern werden ebenso in der Orthopädie und Medizin als Bandagen oder Stützen, als

Bestandteil in Masken gegen nuklearen Strahlenschutz oder sogar als Filterelement im Aeronautik-, Elektro- oder IT-Bereich verwendet. Leider befinden sich diese Produkte meist noch in der Forschungs- und Erprobungsphase und die Aufwertung und Förderung des Alfagrases benötigt Zeit und Geduld. Doch dem Wüstengras sollte eine Chance eingeräumt werden – denn es ist äußerst widerstandsfähig.

Das Alfagras muss eine neue Wertschätzung erfahren, als wichtiges Bindeglied zwischen Natur und Mensch, traditionellem Handwerk und industrieller Produktion und zwischen der Rückbesinnung auf die einstigen Wurzeln und das zukünftige Potential.



Die Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH unterstützt im Auftrag des BMZ seit 2008 in Tunesien verstärkt Projekte in den Bereichen Wasserversorgung und Klimawandel. Auch die Alfagraspflanze muss der Wasserarmut und den klimatischen Veränderungen in Zukunft stand halten. Doch Alfagras wird nicht nur als Wüstenpflanze stark vom Klimawandel beeinflusst sein, sondern sein Rückgang wird auch mehrere 1000 Familien in Kasserine und seinen angrenzenden Distrikten Sidi Bouzid, Gafsa und Kairouan sozio-ökonomisch beeinflussen.

Die GIZ führte bisher zwei Studien durch. Eine Untersuchung beschäftigt sich mit der Verwundbarkeit von Alfagras durch klimatische Veränderungen im Gouvernerat von Kasserine. Die zweite Studie wurde in Kooperation mit zwei Frauenorganisationen, dem Bündnis der Frauen (l'Alliance femme) und der Nationalen Union tunesischer Frauen für den Handwerksbereich erarbeitet.

Weitere Projekte für die Aufwertung von Alfagras sind in Planung und sollen u.a. in Kooperation mit der Internationalen Union für die Bewahrung der Natur und natürlicher Ressourcen realisiert werden. Der Erhalt, die nachhaltige Nutzung und die Bewusstseinsförderung für die Pflanze mit großem Potential sind wichtige Ziele der GIZ. Die Organisation setzt sich dafür ein, neue Schutzgebiete für Alfagras einzurichten, die Übernutzung zu bremsen sowie die Wiederaufforstung zu fördern. Weiterhin werden die durchgeführten Studien in der Region präsentiert, um die Familien vor Ort für das Ökosystem von Alfagras zu sensibilisieren, sich mit dem direkten Einfluss des Klimawandels auseinanderzusetzen, die Steuerung der Nutzung in die Hand zu nehmen und konkrete Maßnahmen zu ergreifen.

Das Alfagras – in Fakten und Zahlen

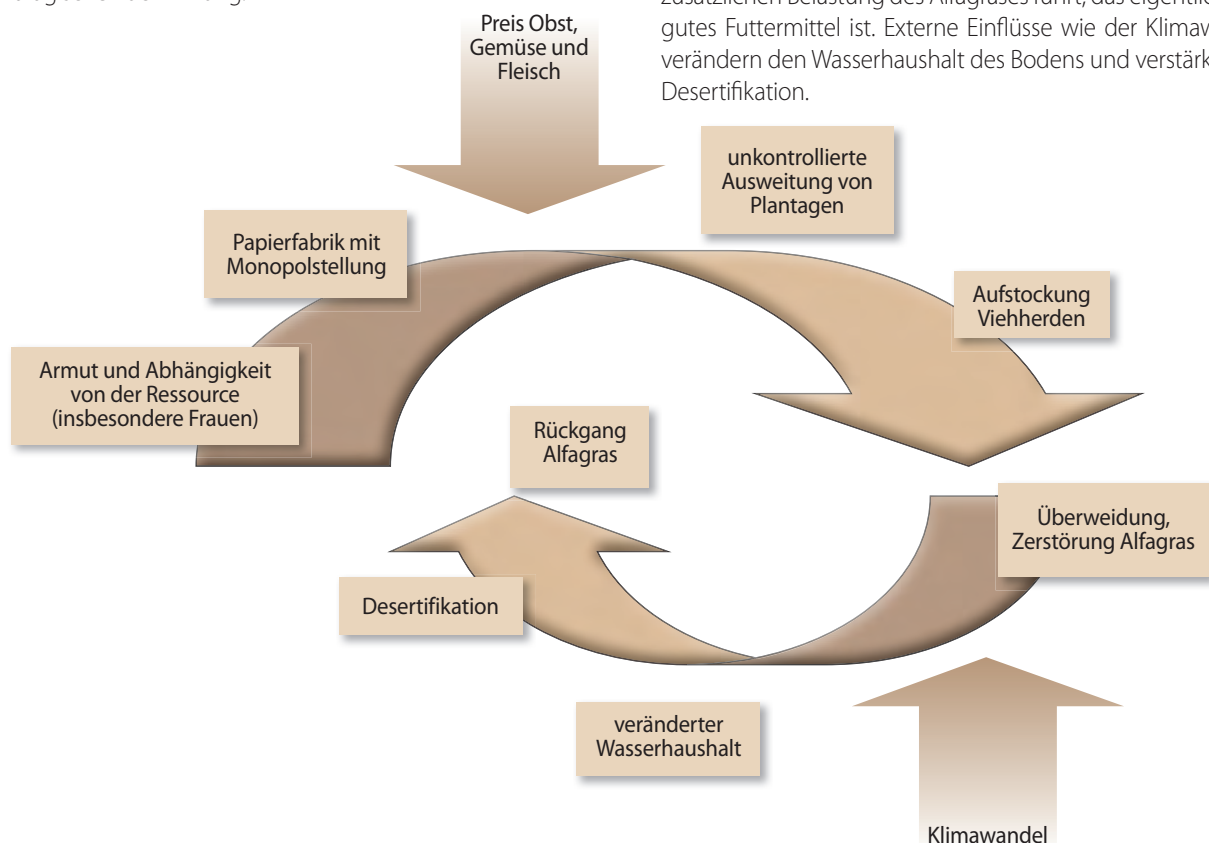
- Aussehen: 50-80 cm hoch, 1-2 mm breite Gräser
- 139 Arten, 95 Gattungen, 33 Pflanzenfamilien
- 1.500 Familien betreiben die Ernte des Alfagrases
- 1.382 Arbeitsplätze in Ernte, Transport und Industrie
- 1 Alfa-Matte, 4 m² kostet 10 TND (1 Woche Arbeit für 3 Frauen)
- aus 50.000 t Alfagras entstehen 30.000 t Papier und 14.000 t Alfa-Zellstoff (der vollständig nach Europa, in die USA, China oder Japan exportiert wird)



Alfagras im Teufelskreis

Schaut man ein wenig genauer hin, erkennt man die vielfältigen Einflüsse auf das Alfagras, welche die Pflanze systematisch zurückdrängen. Diese Einflussfaktoren sind miteinander wie in einem Kreislauf verflochten – einem Teufelskreis, der sich nur schwer durchbrechen lässt. Doch verursachen diese Effekte nicht nur den Rückgang des Alfagrases, sondern hat dessen Zerstörung eine erhebliche soziale, ökonomische und ökologische Rückwirkung.

Die Monopolstellung der Papierfabrik drückt die Preise und somit den Verdienst der lokalen Bauern. Da die Nahrungsmittelpreise ansteigen, entscheiden sich die Farmer für den finanziell lukrativeren Anbau von Obst und Gemüse und so werden mit künstlichen Bewässerungssystemen Früchte in einer Region angebaut, die dafür nicht geeignet ist. Auch die Viehherden werden vergrößert, was zur Überweidung und zusätzlichen Belastung des Alfagrases führt, das eigentlich kein gutes Futtermittel ist. Externe Einflüsse wie der Klimawandel verändern den Wasserhaushalt des Bodens und verstärken die Desertifikation.



Deutsche Gesellschaft für
Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH
P.O. Box 753
1080 Tunis CEDEX
Tel.: + 216 70 728 622
Fax: + 216 70 728 417

giz Deutsche Gesellschaft
für Internationale
Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

Das Vorhaben „Umsetzung der Klimarahmenkonvention“ unterstützt die nachhaltige Nutzung der wertvollen Ressource Alfagras, die durch Übernutzung und durch den Klimawandel gefährdet ist.

Web: <http://www.gtz.de/de/weltweit/maghreb-naher-osten/681.htm>
Ansprechpartner: Abdelmajid Jemai
Mail: abdelmajid.jemai@giz.de

Kaktusfeigen vom Feigenkaktus –

für eine glatte Haut und eine gute Figur



Was haben Kaktusfeigen mit glatter Haut zu tun, werden Sie sich fragen. Auch das französische Wort *Figue de barbarie* lässt einen eher an eine barbarische Frucht denken - stachelig und sauer.

Viele von Ihnen können mit der Kaktusfeige wahrscheinlich nichts anfangen. Die Weizenbierliebhaber kennen sie wahrscheinlich noch am ehesten vom Etikett des Schöfferhofer Hefeweizen-Mix-Getränkes. Es wird also Zeit, ein bisschen mehr über den Feigenkaktus und vor allem über die außergewöhnlichen Produkte, die aus dieser Pflanze hergestellt werden, zu erfahren.

Wo wächst der Feigenkaktus in Tunesien?

Der Feigenkaktus ist eine Kakteenart mit essbaren Früchten, den sogenannten Kaktusfeigen, die in Tunesien unter dem Namen *hindi* bekannt sind. Aus Mexiko stammend, wurde er im 16. Jahrhundert in Nord-Afrika eingeführt und ursprünglich gegen Bodenerosion angebaut. In Tunesien ist er sowohl auf der Halbinsel

Cap Bon, bei Kairouan und Sfax, aber vor allem auf den Hochebenen des Nordwesten und von Kasserine zu finden. Das Zentrum liegt in der Region um Thala, die für ihre ausgezeichnete Qualität und den besonderen Geschmack der Früchte bekannt ist.

Wie schmeckt die Frucht und wie kann man sie verzehren? Die Kaktusfeige hat einen sehr milden Geschmack, der leicht an den einer Melone oder Birne erinnert. Die Früchte sollten nicht mit der bloßen Hand angefasst werden, da sie kleine spitze Stacheln tragen. Entweder man löffelt das Fruchtfleisch wie eine Kiwi aus oder schält die Frucht, um sie, in Stücke oder Scheiben geschnitten, zu verzehren. Dabei trägt man am besten Küchenhandschuhe. Die Kaktusfeige eignet sich aber auch prima als Zusatz zu Desserts, Obstsalaten und sogar Fleischgerichten. Die Früchte sind nicht nur vitamin- und mineralstoffreich, sondern mit 44 kcal pro 100 g Fruchtfleisch auch noch relativ kalorienarm.



Kaktusfeigenfrüchte der Firma Nopal Tunisie, verpackt für den Export



Verpacken von frischen Kaktusfeigenfrüchten für den Export



Welche anderen positiven Eigenschaften weist der Feigenkaktus auf?

Dem Feigenkaktus kommt eine gewichtige Rolle als Wasserspender und Erosions-Bekämpfer zu. Viele Felder in Tunesien sind nicht ohne Grund von stacheligen Kakteen-Hecken eingezäunt, denn sie schützen die Erde vor Austrocknung und Abtragung des fruchtbaren Bodens. Den Rindern in den ariden Gebieten Tunesiens sind die stacheligen Kaktusblätter eine wichtige Nahrungsquelle. Außerdem wird aus den Kaktussamen das wohl teuerste Öl der Welt gewonnen. Es findet als grundlegender Bestandteil in der Kosmetik und Pharmazie Verwendung, denn es hat nicht nur einen ungewöhnlich hohen Vitamin-C-Gehalt, sondern ist eine medizinisch-kosmetische Errungenschaft. Lesen Sie selbst!

Nopal Tunisie ist mit 1.030 ha biologisch zertifizierter Anbaufläche und einer modernen, mit deutscher Technologie ausgestatteten Weiterverarbeitungsfabrik der größte Produzent und Exporteur von Erzeugnissen des Feigenkaktus (*Opuntia ficus indica*) in Nordafrika. Für die Ölpresse der Marke Komet ist das Unternehmen der Exklusivrepräsentant der Firma IBG Monforts Oekotec GmbH & Co. KG in Nord-Afrika. Die Produkte von Nopal Tunisie sind seit 2005 bio-zertifiziert. Sie werden mit großem Erfolg in Europa, Asien und den USA abgesetzt.

Neben den zwei hier vorgestellten Erfolgsprodukten „Cactus Bio Skin“ und „Cactus Bio Slim“ bietet die Firma auch frische Kaktusfeigenfrüchte, getrocknete Kaktusblüten, Kaktusfeigen-Konfitüre, Essig und tiefgefrorenen Saft an, der im Tiefkühlcontainer nach Europa verschifft wird. Alle Produkte sind bio-zertifiziert. Das Unternehmen wird seine Produkte 2013 zum achten Mal auf der Biofach in Nürnberg ausstellen.

Weitere Informationen erhalten Sie auf
<http://www.nopaltunisie.com>,
<http://www.cactusbioskin.com/>
 und <http://www.cactusbioslim.com/>

Nopal Tunisie S.A.
 ZI route de Tala
 BP 463
 1200 Kasserine
 Tunesien
 Email : cactustunisie@yahoo.fr
 Tel : +216-77413046
 Fax : +216-77413041



Kaktusfeigenkonfitüre

Cactus Bio Skin & Cactus Bio Slim

Das Unternehmen Nopal Tunisie beweist Einfallsreichtum bei der Entwicklung von Kaktus-Produkten



Stacheliger Kaktus, glatte Haut

Schon die alten Berberfrauen machten sich die heilende und wohltuende Wirkung des Feigenkaktus zu Nutze und setzten ihn zur Wundheilung oder als Schutz gegen den heißen Wüstenwind ein, in dem sie Gesichtsmasken aus den Früchten herstellten oder die Blätter zu einem Brei zerstießen.

Nopal Tunisie hat sich diese traditionelle medizinische Behandlungsmethode abgeschaut und in Partnerschaft mit einem französischen Kosmetiklabor eine innovative Kosmetiklinie entwickelt. Die Produktpalette trägt die Unterschrift des gefeierten französischen Experten algerischen Ursprungs, Djelani Maachi.

Der wichtigste Bestandteil der Creme ist das wertvolle Öl der Kaktusfeigensamen. Reich an Vitamin E und mit einem außergewöhnlich hohen Anteil an wichtigen Fettsäuren regeneriert es Zellen und stabilisiert Zellmembranen, bekämpft als Antioxidant freie Radikale und sorgt so für ein frisches Aussehen der Haut.

Cactus Bio Skin ist ein Anti-Aging-Öl, das dünner werdender Haut wieder Elastizität verleiht und gegen Faltenbildung wirkt. In Versuchen wurde nachgewiesen, dass die Wirkung des Öls aus den Samen der Kaktusfeige 3-4 Mal grösser ist als die von Arganöl. Die natürliche Antifalten-Pflege ist ideal für alle Hauttypen und die tägliche Anwendung. Sie beinhaltet keine Zusatz- und Konservierungsstoffe oder chemischen Zusätze und ist zudem bio-zertifiziert.



Der Feigenkaktus macht eine gute Figur

Der Feigenkaktus ist schon seit längerem aufgrund seiner fettbindenden Eigenschaften in der Medizin bekannt. Nicht die Früchte sind es diesmal, die Wunder bewirken, sondern die Blätter der stacheligen Pflanze, die auch Nopal genannt werden. Die Kaktusblätter stellen eine interessante Quelle verschiedener Verbindungen dar. Dazu zählen die für Ernährung und Gesundheit wichtigen Ballaststoffe, ebenso wie Hydrokolloide, die als Verdickungsmittel dienen und ein schnelles Sättigungsgefühl herbeiführen und somit im Kampf gegen Übergewicht unterstützen.

Weiterhin enthalten die Blätter des Feigenkaktus Moleküle, die Fette und Zucker im Darm binden. Isst man beispielsweise ein schön fettiges Teig-Teilchen, vielleicht den tunesischen, gezuckerten Teigkringel *Zzir* zusammen

mit einer Tablette Cactus Bio Slim, werden im Darm Zucker und Fette nicht komplett absorbiert, sondern binden sich an die Nopal-Moleküle, um dann direkt ausgeschieden zu werden. Schwer abbaubare Zuckerarten und gesättigte Fettsäuren belasten somit weniger die Leber und machen sich weniger als zusätzliche Kilo auf der Waage bemerkbar.

Weinreben zwischen Palmen –

Tunesiens Wein



Sonnenbeschienene Hügel und mediterranes Klima sind ideale Bedingungen für den Weinanbau. Bedingungen, die auch in Tunesien vorherrschen. Doch ... Wein in Tunesien?

Während zu Zeiten der Römer der tunesische Weinanbau florierte, verschwand er fast komplett, nachdem sich die Osmanen und mit ihnen der Islam gen Nordafrika ausbreiteten. Erst mit dem französischen Protektorat in Tunesien im Jahr 1881 wurde die Weinherstellung wieder aufgenommen. Und das nicht nur, weil die Franzosen ihre eigene Weinproduktion steigern wollten, sondern weil fast zwei Jahrhunderte lang die Reblaus in Frankreich ihr Unwesen trieb. Von 1936 bis 1947 erreichte der Schädling auch die Halbinsel Cap Bon, wo etwa 80 % des tunesischen Weines produziert wurden. Die dadurch entstandene Weinkrise schweißte die tunesischen Weinbauern zusammen und so gründete sich kurz nach dem Zweiten Weltkrieg 1948 der Verband der zusammenarbeitenden Weinkellereien (UCCV).

Gegenwärtig bedecken 14.000 ha Wein das nördlichste afrikanische Land. Die Weinberge erstrecken sich über die zwei Hauptanbaugebiete der Halbinsel Cap Bon und entlang der zwei Täler Medjerda und Oued Meliane nahe der Hauptstadt Tunis. Die tunesischen Weinbauern setzen dabei auf ein Mosaik aus traditionellen, allgemein gefragten und besonders edlen Rebsorten. Seit den 90er Jahren erfährt Tunesiens Weinwirtschaft eine tiefgreifende Modernisierung im Bereich der Produktionsprozesse und seiner technischen Ausstattung.

UCCV, heute bekannt unter dem Synonym „die Winzer von Karthago“, will nicht nur in Tunesien modernisieren, sondern sich auch nach außen hin profilieren. Das tut der Verband bereits mit Erfolg. Neben vielen Kooperationen mit ausländischen Investoren ist die Liste der Medaillen und Auszeichnungen lang. Vor allem in Frankreich, aber auch in Belgien, Deutschland, Spanien, Japan, Moskau und China wurden die tunesischen Weine des Winzer-Verbandes prämiert. 82 Preise in elf Jahren sind eine stolze Zahl, die Goldmedaillen bei der französischen Vinalies, der deutschen Mundus Vini oder der belgischen Monde Sélection umfassen.

Tunesien ist außerdem Mitgründer der Internationalen Organisation für Rebe und Wein (OIV), welche die Entwicklung des Weinsektors fördert, für den wissenschaftlichen Austausch sorgt und Studien zu Produktsicherheit und -qualität sowie Vermarktungsstrategien veröffentlicht.



Mit Magon begann alles ... die phönizisch-karthagische Weintradition Tunesiens

Weinkultur hat in Tunesien eine lange, antike Tradition, die mehr und mehr wiedererwacht. Der verehrte karthagische Gelehrte Magon legte mit seinem 28-teiligen Lehrwerk der Landwirtschaft und des Weinbaus im zweiten oder dritten Jahrhundert vor Christus¹ den Grundstein für die tunesische Weinkultur, die viele Jahrhunderte überdauert hat und bis heute ganz im Zeichen des phönizisch-karthagischen Anbaus steht.

In der Antike waren die Schriften von Magon so bekannt und geschätzt, dass es das einzige schriftliche Werk war, welches die Römer auf Anordnung des Senats nach der Zerstörung von Karthago im Jahr 146 vor Christus in ihre Hauptstadt mitnahmen.

¹ andere Quellen beziehen sich auf das 4. bis 5. Jahrhundert vor Christus

UCCV



UCCV

Kleines Wein 1x1

Der Jüngste vor dem Ältesten
Der Leichte vor dem Schweren
Der Trockene vor dem Süßen

Do's

Rotwein: gebratenes oder gegrilltes Fleisch, Lamm, Ente, Wild, Wurst, rotes Fleisch

Weißwein: Meeresfrüchte, Fisch, weißes Fleisch

Likörwein: Fisch mit Sauce, Käse, Desserts

Immer wieder mal neue Weine ausprobieren, das verbessert ihr Geschmacksempfinden!

Don'ts

Likörwein und Wild oder Austern

Rotwein und Süßspeisen

Sekt und Schaumweine mit Dessert (gegenseitiges Aufheben des Geschmacks)

Nichts zerstört den Geschmack eines guten Weines mehr als Gerichte, die mit Essig zubereitet wurden!



UCCV

11.000 hl Wein werden in Kélibia jährlich produziert

Die Winzer von Karthago haben verschiedenste Landgüter, zahlreiche Rebsorten und kleine und große Weinkeller. Begeben wir uns auf die Reise zu den 5 schönsten tunesischen Weingütern (und den besten Weinen).

Der trockene Muskat aus Kélibia – ein Aushängeschild von UCCV

Auf der Halbinsel Cap Bon, 50 Meter vom Meer entfernt, wachsen seit den 40er Jahren die Reben der Weinkellerei Kélibia. Für eine durchschnittliche Produktion von 11.000 hl des bekannten trockenen Muskat-Weines, aber auch anderen Weinsorten wie Chardonnay, Syrah und weißem wie rotem Grenache arbeiten 160 Angestellte auf einer 750 ha großen Fläche.



UCCV

UCCV



Die Trauben werden handgepflückt in einer Region, die sich durch ihr mildes Klima mit feuchten Wintern und einer Meeresbrise im Sommer auszeichnet. Der Muskat lässt sich an seiner leicht gelben Farbe und seinem blumig-fruchtigen Geschmack erkennen, der sich übrigens sehr gut zu Salaten eignet und den Geschmack von Saucen für Fleisch, wie z.B. zu Kaninchen verfeinert.

Trockener Muskat von Kélibia: Silber bei der SIAL in China 2008, Gold von der spanischen Bacchus-Preisverleihung 2008, Silber bei der deutschen MUNDUS Vini 2009, silberner BACCHUS-Preis in Spanien 2010, Gold bei der Monde Sélection in Belgien 2011 ...

UCCV



UCCV

Die edelsten Rebsorten der Domaine Magon

Exakt in der Mitte der Halbinsel Cap Bon befindet sich das Landgut Magon, benannt nach dem Karthager, Önologen und Winzer, der die Weinwirtschaft im alten Tunesien begründete. Seit dem 8. Jahrhundert vor Christus wuchs, gäerte und lagerte hier Wein.

Fast 230 ha werden hier seit etwa zehn Jahren in deutsch-tunesischer Partnerschaft bewirtschaftet. Über ein Drittel des erwirtschafteten Kapitals befindet sich im Besitz von Langguth Erben, dem deutschen Traditions-Weinbaubetrieb in Traben-Trarbach an der Mosel. Das ehemals staatliche Weingut Magon birgt ein Königreich der besten Rebsorten wie Pinot, Merlot, Syrah, Cabernet Sauvignon und Chardonnay. Alle Weinreben wachsen mit wassersparender Tröpfchenbewässerung und werden sorgfältig kultiviert. Die Größe des Weingutes macht zudem eine maschinelle Weinlese unabdingbar. Modernste Maschinen ernten die Trauben, die dann jährlich zu etwa 21.000 hl Qualitätswein verarbeitet werden. 70 % davon gehen in den Export.

Der alte Rotwein aus Magon, le Vieux Magon, mindestens 12 Monate in Eichenfässern in unterirdischen Weinkellern gelagert, hat eine rubinrote Farbe und einen brillanten Schimmer und zeichnet sich durch seine fruchtige Note aus Cassis, Brombeeren, Kirschen und Johannisbeeren und einem ebenfalls würzig-fruchtigen Abgang aus. Der dunkelrote „Traubensaft“ passt zu Rind, Lamm und edlem Käse.



UCCV

Vieux Magon: Gold bei der Vinalies in Paris 2006

Tunesischer Chardonnay aus Clipéa

120 ha Weinbaufläche hat das Landgut Clipéa, das 1992 gegründet wurde und komplett tunesischer Hand ist. Geschützt vor dem heißen Sahara-Wind Sirocco gedeihen die Trauben unweit des Mittelmeeres und vereinen zugleich geschmackliche Feinheit und Stärke in sich. Hier wachsen vor allem helle Rebsorten. Der in Tunesien und ausserhalb bekannte Chardonnay Clipéa ist ein vorzüglicher Weißwein mit einem guten Gleichgewicht aus Frische und leichter Säuerlichkeit.

Clipéa Chardonnay: Silber bei der internationalen Preisverleihung der Vinalies in Paris 2006 und 2009, Bronze von Decanter World Wine Award in der Bretagne 2011.



Das Schloss der Königin Elyssa

Der Legende nach war die Königin Elyssa (römisch Dido) eine phönizische Prinzessin und Gründerin von Karthago im Jahr 814 vor Christus. Von ihrem Bruder Pygmalion verfolgt, floh die Prinzessin über Zypern an den Golf von Tunis. Dort wurde ihr so viel Land versprochen, wie sie mit einer Kuhhaut umspannen konnte. Elyssa, schnitt die Kuhhaut in feine Streifen und ließ mit dieser Begrenzung das Reich Karthagos entstehen. Die isoperimetrische Ungleichung, eine geometrische Ungleichung, die den Flächeninhalt dem Umfang oder Volumen einer Figur gegenüberstellt wird bis heute als Problem der Dido bezeichnet.

In französisch-tunesischer Partnerschaft mit 5 verschiedenen europäischen Teilhabern wachsen auf 290 ha bekannte Weinreben für edle Tropfen von Merlot über Cabernet Sauvignon bis Tempranillo.

Das Schloss der legendären Königin von Karthago – ein fabelhaftes Weinbaugebiet der mediterranen Region!



Royal Azur in deutscher Kooperation

Unweit von Marisa, am Fuße der Halbinsel Cap Bon gelegen, profitiert das Weingut Royal Azur von seinem frischen sommerlichen Mikroklima. Zwischen den Hügeln wachsen u.a. Rebsorten wie Merlot, Syrah, Cabernet Sauvignon, Grenache Noir, Carignan und Cinsault, die allesamt das Gütesiegel AOC (Appellation d'Origine Contrôlée – kontrollierte Herkunftsbezeichnung) tragen und damit die regionale Einmaligkeit bezeugen. Die großen Rotweine von Royal Azur verbinden den althergebrachten *Gout* mit geschmacklichen Neuheiten.

Auch diese Domäne arbeitet in Kooperation mit dem über 200 Jahre alten deutschen Weingut Langguth Erben.



Tunesische Weine und Spirituosen auf der Prowein 2013

Auf der Prowein 2013 in Düsseldorf werden sich an einem vom Verband der tunesischen Obstproduzenten und Weinkellereien (GiFruit) organisierten Gemeinschaftsstand neben UCCV auch die Domaine Shadrappa und andere tunesische Wein- sowie Spirituosenproduzenten wie Felix Habib & Co präsentieren. Denn nicht nur guter Wein kommt aus Tunesien, sondern auch der exklusive tunesische Feigenschnaps *Boukha*.



LES VIGNERONS DE CARTHAGE

Depuis 1948



*Les nouveaux vins de
l'ancien monde...*



Route de Mornag Jebel Jelloud 1009 El Ouardia Tunis - Tunisie

Tél. : (+216) 71.490.099 - Fax : (+216) 71.391.220

Web : www.vigneronsdecarthge.tn - E-mail: info@vigneronsdecarthge.tn



Deutsch-Tunesische
Industrie- und Handelskammer
الجمعية التونسية الألمانية للصناعة والتجارة
Chambre Tuniso-Allemande
de l'Industrie et du Commerce

Immeuble le Dôme, rue du Lac Léman
1053 Les Berges du Lac
Tél. : 71 965 280 - Fax : 71 964 553
E-mail : info@ahktunis.org
<http://tunesien.ahk.de>

Wir hoffen, dass Ihnen die kulinarische Reise durch Tunesien auch dieses Jahr wieder Spaß gemacht hat und Sie die Tipps zum Ausprobieren animieren werden. Wenn Sie eines unserer vorgestellten Produkte noch näher kennenlernen möchten oder in Kontakt mit einem der inserierten Unternehmen treten wollen, wenden Sie sich gerne an uns.

Wir bieten Ihnen die folgenden Dienstleistungen an, die selbstverständlich individuell nach Bedarf zu einem Beratungspaket - auch für andere Branchen - zusammengestellt werden können:

- Recherche von Kunden, Partnern und Lieferanten
- Geschäftspartnermailing und Kontaktaufnahme
- Marktstudien, Absatz- und Exportberatung
- Organisation von Seminaren und Delegationsreisen
- Koordination der Teilnahme an den wichtigen Messen des Nahrungsmittelsektors
- Messenvorbereitung und Messebegleitung
- Individuelle technische Unterstützung von Unternehmen

Die AHK Tunesien steht Ihnen gerne bei weiteren Fragen zur Verfügung: e.peiler@ahktunis.org.

Unter südlicher Sonne gereift Vollendet im Geschmack



FAMILIE
FRANZ WILHELM
LANGGUTH
SEIT 1790

F. W. Langguth Erben GmbH & Co. KG · Postfach 11 20 · D-56831 Traben-Trarbach
Tel: (0 65 41) 17-0 · Fax: (0 65 41) 64 74 · www.langguth.de



Sofra Emeraude

Organic Extra Virgin Olive Oil



005

Tunisian olive oil

So tasty, So healthy

www.tunisia-oliveoil.com

*We bring
Organic Olive Oil
on your table...*



 Promotion Program for Tunisian Olive Oil