



iban IT73K 02008 02481 000020175008 (nuovo)
ccp 000053701173

www.inmissioneconnoi.org

Dr. Stefano Cenerini
p.o. box 470 Soddo, Ethiopia
cell. +251-922-11.59.57
cell. 331-755.44.80 (quando in Italia)
stefanocenerini.doctor@gmail.com

agosto-settembre 2017

cari amici,

appena arrivato dall'Etiopia vi invio questo testo scritto da due studenti di medicina, recentemente stati dalle mie parti.

Colgo l'occasione per segnalare la mia presenza a Bologna fino al 27 ottobre.

Ciao.

Stefano

L'ALIMENTAZIONE NEL DAWRO

DESCRIZIONE DELLA REGIONE:

La Provincia del Dawro, localizzata nella regione meridionale (SNNP: Southern Nations, Nationalities and Peoples) dell'Etiopia, si estende per una superficie di circa 5000 km² ed è abitata da una popolazione di circa 620 000 persone, stando ai dati del 2015.

La geografia della zona è particolare, è generalmente montuosa ma con significative differenze di altitudine che influiscono pesantemente sul clima, l'ecosistema e le coltivazioni, anche tra villaggi a pochi chilometri di distanza. Il dislivello oscilla tra il passo più alto a 2700 m e 600 m del lago artificiale, formato dalla diga di Gibe III, che dal 2015 ha alterato nel profondo l'aspetto della valle dell'Omo settentrionale. Abbiamo risieduto e lavorato prevalentemente alla Bacho Catholic Clinic, tra Danaba e Zima, a 1254 m. Ad una latitudine di 6°N.

Ai fini della nostra trattazione è necessario considerare le variazioni climatiche che si susseguono durante l'anno: nei mesi di dicembre, gennaio e febbraio si raggiungono le massime temperature (con picchi fino a 40°C) e le precipitazioni sono praticamente assenti, e con esse la disponibilità d'acqua è molto scarsa; viceversa tra giugno e settembre si ha la stagione delle grandi piogge, caratterizzata da temporali quasi quotidiani che permettono maggiori possibilità di coltivazioni.

PROCEDIMENTO E PROBLEMATICHE DI INDAGINE:

Il punto di partenza per la nostra indagine sulle abitudini alimentari è stata l'osservazione della piramide alimentare promossa recentemente dal Governo Etiope, fornitaci dal dottor Guido Monacelli nelle settimane precedenti al nostro viaggio.

Per avere un quadro generale della dieta nel Dawro ci siamo serviti prevalentemente di interviste e di occasioni di osservazione diretta di vendita e preparazione di cibi.

Le interviste sono state condotte con alcuni collaboratori del dottor Stefano Cenerini e della missione dei Cappuccini di Gassa. Il contributo maggiore ci è stato dato da Tamrat Bobeto, infermiere della clinica di Duga, Nehase Chalalo, missionaria laica a Gassa, originaria della vicina regione del Wolayta e da Aynalem Ganta, dipendente della Clinica di Bacho e studentessa di Scienze Infermieristiche ad Arba Minch. Le interviste sono state estese ed approfondite il più possibile, con l'ausilio di immagini di alimenti.

In secondo luogo ci siamo recati a Yello, villaggio vicino a Bacho, dove settimanalmente si tiene il mercato, importante punto di ritrovo e di interazione sociale per tutti gli abitanti della zona. Questa occasione ci ha permesso di fare esperienza diretta della compravendita di prodotti alimentari: soprattutto ortaggi sfusi, farine di varia natura, spezie e animali vivi.

Infine siamo stati invitati dalla famiglia di Aynalem a partecipare ad un pranzo tradizionale. Siamo stati accolti con *nufrò*, mais e fagioli bolliti, accompagnato da *buna kitel*, infuso di foglie di caffè, salato. Il piatto principale è costituito da diversi tipi di pane, quello di sorgo, l'*enjera*, un impasto sottile e spugnoso di teff e il *kochò*, umido e compatto, di cui poi abbiamo visto la cottura a partire dall'impasto di *ensete*, che fermenta per tre mesi sotto terra; questi sono stati conditi con formaggio fresco, simile a ricotta, (insaporito con uova, ed erbe) con foglie di *moringa* bollite, con *shirò*, una zuppa densa di lenticchie, ceci, cipolla e *berberé* (spezia estremamente piccante). A fine pasto è stato nuovamente servito caffè, stavolta dai chicchi macinati, e arachidi, che, per

tradizione, abbiamo dovuto mettere in tasca e conservare. È stato tuttavia evidente come fossimo considerati ospiti di prestigio, pertanto il pranzo è stato più simile a quello di un giorno di festa che ad un pasto ordinario.

Il metodo di indagine adottato presenta tuttavia alcuni evidenti problemi, tra loro strettamente correlati. In primo luogo la barriera linguistica ci ha fortemente limitato, visto che l'inglese è conosciuto da pochissimi, e per di più nella nostra zona si parlano idiomi provinciali e non l'amarico. Questo fatto, unito alla brevità del periodo a nostra disposizione, ha ovviamente ridotto in maniera drastica l'ampiezza del campione di soggetti intervistabili. Inoltre, la necessità di fare affidamento solo su coloro che parlavano inglese, porta con sé l'errore di riferirsi prevalentemente a soggetti piuttosto colti e benestanti in rapporto alla società rurale del territorio. Consci di ciò, abbiamo cercato di reperire informazioni non solo personali, ma anche estese alla comunità. Infine, una delle problematiche principali è risultata essere la presenza di alimenti e preparazioni insolite, che hanno reso difficile la comprensione delle effettive proprietà nutrizionali; a ciò si aggiunga che numerosi termini riportati non hanno una traduzione specifica in inglese.

ABITUDINI ALIMENTARI:

Secondo quanto riferito da tutti gli intervistati abitualmente si consumano tre pasti al giorno.

La colazione è tipicamente leggera, a base di cereali e caffè. Il pranzo e la cena sono i pasti più sostanziosi e quantitativamente analoghi. Tuttavia chi se lo può permettere cerca di variare il più possibile i componenti tra un pasto e l'altro.

Entriamo nel dettaglio analizzando le abitudini alimento per alimento.

Uno dei fondamenti della dieta è sicuramente il pane, presente in tutti i pasti della giornata. Per produrlo vengono utilizzati diversi cereali, a seconda della disponibilità economica e della stagione. Una tipica alternativa al pane di grano è l'*enjera* di teff, cereale endemico dell'altopiano etiopico. Nelle città è consumato con frequenza quasi quotidiana, nelle aree rurali, in particolare in quelle in cui non viene coltivato, è invece considerato un alimento più pregiato e pertanto è consumato più raramente (circa due volte a settimana) e specialmente dai più abbienti.

Molto diffuso è il consumo di sorgo e mais, quest'ultimo è utilizzato in vari modi: arrostito, bollito assieme ai fagioli nel *nufro*, un piatto quotidiano della dieta contadina. I motivi della diffusione del mais sembrano essere la facilità di coltivazione e la rapidità di crescita, che permettono di sfruttare al massimo i pochi mesi della stagione delle piogge.

Altro surrogato del pane è il *kochò*, ottenuto dalla lavorazione del tronco dell'*Ensete ventricosum*, noto anche come falso banana, che cresce preferenzialmente ad altitudini elevate (ad esempio ai 1200 m di Bacho non si trova, ai 2200 di Gassa sì).

Molto diffuso anche il consumo di patate e patate dolci. I vegetali sono una componente fondante della dieta, rigorosamente cotti, secondo tradizione, probabilmente anche per una motivazione igienica. Sono abbondanti i legumi (fagioli specialmente, piselli, ceci e lenticchie), cipolle, aglio, rape rosse, cavolo, carote. Da segnalare inoltre l'utilizzo di *Moringa stenopela*, pianta tipica delle regioni del Sud le cui foglie bollite sono ricche di proprietà nutritive quali Calcio, Ferro, proteine e Vitamina C.

La frutta sembra invece avere un ruolo meno importante, poche volte a settimana sono presenti sulla tavola banane, mango, ananas, agrumi e avocado (ancora più raro).

È curioso constatare che, nonostante nelle aree rurali si vedano ovunque bovini, ovini e pollame, tutti i soggetti intervistati sono stati concordi nell'affermare che il consumo di carne sia del tutto eccezionale, limitato alle grandi celebrazioni (in particolare per la Festa della Croce, il 27 settembre, in cui è tradizione). Allo stesso modo anche uova e latticini risultano limitati a circa un pasto a settimana. I contadini preferiscono infatti venderli al mercato, rendendoli quindi un alimento per gli strati più alti della società. Il consumo di latte invece sembra dipendere strettamente dal possesso di bestiame.

Il pesce in questa area risulta quasi del tutto assente, mentre alcuni hanno riferito che ad Arba Minch (uno dei centri nevralgici della SNNP che sorge su un lago) la zuppa di pesce è venduta a bordo strada ed acquistata pressoché quotidianamente.

Diffusissimo è l'utilizzo di burro sia nella cottura sia nel condimento dei cibi (e in realtà anche come cosmetico per pelle e capelli). Invece l'olio sembra essere meno usato: a causa del costo elevato in rapporto alla scarsa qualità. Ci è stato riferito che in Etiopia viene prodotto prevalentemente olio di soia, talmente denso da richiedere di essere riscaldato al sole prima del suo utilizzo per ridurne la viscosità, è molto diffusa anche oleina di palma di importazione, mentre l'olio di oliva e quello di semi di girasole sono prodotti di lusso. I piatti sono tipicamente conditi con numerose spezie.

Il caffè ha un ruolo molto importante nella cultura etiope (tant'è che nelle aree rurali ogni famiglia coltiva almeno le piante per il proprio fabbisogno): circa tre volte al giorno viene servito molto lungo, bollente, e viene fatto sia a partire dai chicchi macinati sia, più raramente, come infuso di foglie. Talvolta vi viene aggiunto sale o burro, nonostante l'utilizzo di zucchero sia in costante aumento. L'acqua della regione è molto ricca in Ferro e Calcio, tant'è che sembra scarsa la prevalenza di patologie correlate a carenze di questi minerali.

Altre bevande tradizionali sono il *kineto* (simile all'orzata), l'*araké* (grappa a base di mais e orzo, dal costo molto ridotto e quindi anche sostanza d'abuso) e la *tallà* (birra prodotta artigianalmente sempre a partire da mais, orzo e luppolo). Hanno ampia diffusione anche birre industriali e soft drink. Il vino invece è estremamente raro e costoso.

Secondo quanto riportato, la stagionalità delle precipitazioni influisce più sulla quantità di cibo disponibile che sulla variabilità della dieta, e queste differenze sono più marcate nelle fasce di popolazione che non sono in grado di conservare e accumulare provviste per i mesi più aridi.

CONCLUSIONI:

Il quadro generale che appare dalle informazioni raccolte è quello di una dieta poco varia, piuttosto limitata dalla disponibilità della singola area geografica, vista anche la scarsità di scambi commerciali a distanza, soprattutto nei villaggi rurali. (Questa situazione potrebbe però evolvere più o meno rapidamente visti gli ingenti investimenti statali messi in atto per migliorare la rete stradale dell'intero Paese.)

Per quanto riguarda i macronutrienti, i carboidrati forniscono la stragrande maggioranza dell'apporto calorico. Inoltre, da quel che abbiamo potuto osservare, la quasi totale assenza di proteine animali è scarsamente compensata da quelle di origine vegetale. Le une non compensano le altre, perché quelle vegetali non possiedono la completezza di aminoacidi di quelle animali. Solo mettendo ad es. nel piatto pasta e fagioli, riso e piselli (ovvero cereali con legumi) si raggiunge il "compenso". In ogni caso l'aspetto nutrizionale proteico necessita di migliori quantificazioni.

Sembra andare in questo senso il dato di ritardo di crescita riscontrato negli under 20. È comunque opportuno sottolineare come, durante la nostra permanenza, non abbiamo osservato nessuna situazione di grave compromissione da denutrizione, anche se gli addomi prominenti (gonfi) di alcuni bambini indicano alta frequenza di malnutrizione lieve-moderata.

Considerando invece i micronutrienti, la carenza di iodio è quasi sicuramente il problema più rilevante in tutte le fasce d'età e necessita di ampi interventi strutturali di salute pubblica.

Francesco Biscarini e Bernardo Stefanini

*La **Moringa Stenopela** è una pianta endemica del sud dell'Etiopia; è conosciuta in varie parti del mondo per le sue proprietà nutritive e per le sue doti terapeutiche. Tuttavia la popolazione etiopica ne è scarsamente informata sulle sue caratteristiche nutritive. Cento grammi di prodotto danno 64 calorie, contengono moltissimo calcio (185 mg), 51,7 mg di vitamina C, 9,4 mg di proteine, poi ancora grandi quantità di potassio e fosforo, solo per fare alcuni esempi. UNIDO (l'Organizzazione delle Nazioni Unite per lo Sviluppo Industriale), su richiesta del presidente della Regione SNNP e con il sostegno della First Lady d'Etiopia Roman Tesfaye, in collaborazione con l'Agenzia Italiana per la Cooperazione allo Sviluppo, ha appena avviato un "Progetto per la valorizzazione della Moringa nelle comunità rurali dell'Etiopia", che è parte di un più ampio Programma quinquennale che punta a migliorare le condizioni di vita delle donne etiopi nelle aree rurali.*



Per approfondire:

<http://www.dietabit.it/alimenti/verdure/moringa-foglie/>