

il fonio



Tipologia di coltura

Il fonio (*Digitaria exilis*) è uno dei cereali di più antica coltivazione in Africa: lo si conosceva già nel 5000 a.C. Il fonio è la varietà di miglio più piccola. Nella mitologia dei Dogon, una popolazione del Mali, il Creatore formò l'universo dall'esplosione di un singolo chicco di fonio situato dentro l'uovo primordiale.

Il fonio ha il potenziale per migliorare la nutrizione, incrementare la sicurezza alimentare, promuovere lo sviluppo rurale e incoraggiare un uso sostenibile del suolo. Nonostante dal XX secolo sia andata diffondendosi la coltivazione di mais e di altri cereali non autoctoni, i contadini e i consumatori africani continuano ad apprezzare molto il fonio perché, oltre che nutriente, ha tempi di crescita molto rapidi. La maturazione avviene infatti in sole 8 settimane.

Coltivazione e uso della pianta

Il fonio è una coltura molto resistente e adatta a suoli poveri. È persino in grado di crescere su terreni con tassi di alluminio tali da risultare tossici per altre colture. Gli ambienti aridi della savana, con piogge brevi e imprevedibili, si confanno alla sua coltivazione. È uno dei cereali di punta in Sudan ed Etiopia. Nell'Africa Occidentale viene prodotto e cucinato prevalentemente dalle donne, come pietanza per le occasioni speciali (matrimoni, battesimi e consimili). Si stima che l'intera produzione africana di fonio si aggiri intorno alle 250-350 mila tonnellate.

I chicchi di fonio sono utilizzati dagli africani per preparare porridge, cuscùs, pane e per fabbricare birra. Anche fuori dai confini africani i consumatori stanno iniziando a riconoscere il sapore e le qualità nutrizionali dei minuscoli grani di questo cereale, privi di glutine e ricchi di proteine. Il fonio è leggero, facilmente digeribile e utilizzabile in svariate ricette a base di cereali. È un ingrediente particolarmente interessante per i prodotti alimentari salutistici, per chi è intollerante al glutine o cagionevole di salute, o per l'alimentazione dei neonati.

Lavorazione e marketing del prodotto

Uno degli ostacoli maggiori all'incremento della produzione di fonio è il lungo e complesso processo di trasformazione che lo caratterizza. Il fatto che i chicchi di fonio siano così piccoli rende estremamente laboriose le operazioni di scorticatura e macinatura, svolte tradizionalmente dalla donne con mortaio e pestello. La federazione contadina senegalese Yakaar Niani Wulli (YNW) ha scelto di coltivare il fonio esclusivamente su appezzamenti molto piccoli (meno di 0,1 ha), con una resa di soli 100-500 kg/ha. Per gli agricoltori è difficile poter incrementare i volumi di produzione senza aver accesso a finanziamenti prima del raccolto.

I contadini del Senegal produttori di fonio stanno valutando possibili soluzioni per rafforzare tanto il mercato locale quanto quello delle esportazioni. L'ENDA ProNat, una ONG focalizzata sull'agricoltura ecologica, ha collaborato con i coltivatori di cotone biologico dell'YNW con lo scopo di introdurre il fonio nel ciclo di rotazione delle colture. Secondo i contadini e le ONG



Confezioni di fonio precotto vendute a Dakar dalla Yakaar Niani Wulli, federazione senegalese di contadini bio. Credit: Britta Pichler



Raccolta di fonio col falchetto.

Credit: Enda Pronat



I loro partner, è opportuno che solo determinate colture, ossia quelle che ben si inseriscono nelle rotazioni del cotone e che non fanno parte dell'alimentazione di base della popolazione locale, vengano indirizzate all'esportazione così da non destare preoccupazioni in tema di sicurezza alimentare delle comunità in loco. Il fonio rientra tra i cereali che l'YNW reputa utile produrre per i mercati locali e per l'esportazione.

Ricetta: Delizia al fonio in casseruola

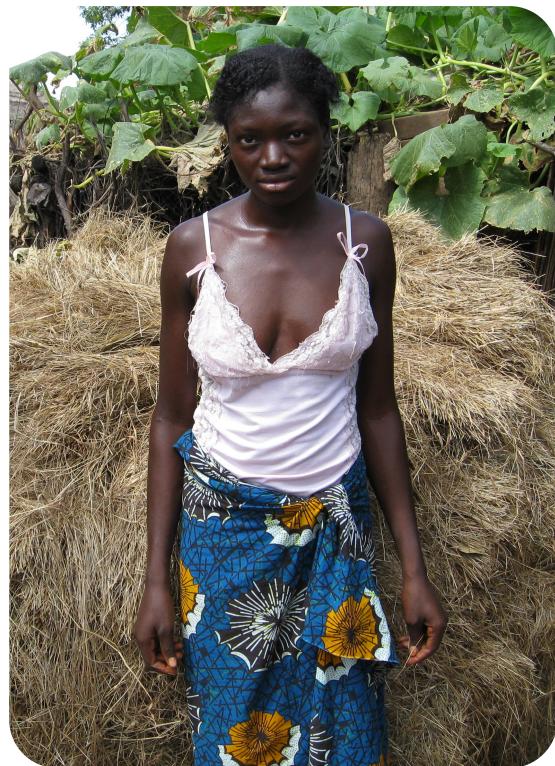
- 180 g di fonio
- 1,2 litri di brodo vegetale (oppure acqua e brodo in polvere)
- 2 carote grosse, tagliate a dadini
- 1 cipolla grande, tagliata
- 450 g di ceci cotti o in scatola
- 1 lattina di pomodori a pezzi
- aglio a fettine per insaporire
- 1 cucchiaino di cumino
- 1 cucchiaino di pepe di Caienna
- 2 cucchiaini di curcuma
- 1 cucchiaino di cannella (a scelta)
- 30 g di prezzemolo fresco, da aggiungere poco prima di servire in tavola

Mischiare tutti gli ingredienti in una casseruola, coprire e infornare a 180°C (forno a gas livello 4) per 35 minuti. Mescolare, aggiungere acqua se il composto risulta troppo asciutto e far cuocere di nuovo in forno finché le carote non si saranno ammorbidente (altri 30 minuti circa). Togliere dal forno e lasciare riposare per qualche minuto, quindi aggiungere il prezzemolo. Questo piatto è delizioso servito con latte o yogurt di soia, accompagnato da una salsa al coriandolo fresco (tagliato e poi mischiato con un po' di sale e succo di limone).

Per maggiori ricette in lingua inglese visitare il sito
<http://fonio.cirad.fr/en/technologie/consumption.html>



Parte sommitale del fonio. Credit: Enda Pronat



Giovani coltivatrici con steli di fonio,
Koussanar, Senegal. Credit: Enda Pronat

Fibre, Food & Beauty for Poverty Reduction (Fibre, alimenti & bellezza per la riduzione della povertà) è un progetto congiunto di PAN Germania, PAN UK, OBEPA (Benin) e Enda Pronat (Senegal). Intende portare all'attenzione di imprese europee, enti finanziatori, organismi della società civile e consumatori modelli commerciali in grado di concorrere alla riduzione della povertà. I partner progettuali intendono avviare rapporti commerciali etici tra progetti all'insegna del biologico e basati sul cotone e imprese europee dei settori alimentare e della cosmesi.

Il progetto è finanziato da Europe Aid Co-operation Office, InWent e TRAID.

<http://www.pan-uk/foodAfrica>

<http://www.pan-germany.org>