

A MIMORIA

ATELIERS DE RECHERCHES EN HISTOIRE LOCALE EN CORSE

Association A MIMORIA - Siège Social : Archives Départementales, 20090 AJACCIU

ISSN 12711527
Monografia Nu 24

François ROLLAND et Marie Luce ROLLAND MURATI

DA U GRANU A U PANE

LE PAIN EN AFGHANISTAN

© tous droits réservés A Mimoria



Association A MEMORIA
Siège Social : Archives Départementales . 20090 AJACCIU

DA U RANU A U PANE

En Corse, comme dans tous les pays du pourtour méditerranéen, le blé est un des éléments incontournables de l'alimentation humaine, et cela, vraisemblablement depuis la nuit des temps.

Si nous ne savons trop, qu'elles pouvaient être les céréales écrasées par nos lointains ancêtres, dans la multitude de meules creusées dans le granit du site de Monte Lazzi (1), par contre grâce aux travaux de François de Lanfranchi, sur Cucuruzzu, nous pouvons dire, que dès le Pré-Néolithique, les habitants de l'Altarocca, consommaient une variété de blé à la farine parfaitement panifiable.(2)

A la Mimoria, très tôt, avec notamment Santu Casta, nous nous étions intéressés, et à notre "civilisation" du châtaignier et à celle du Blé.. Les aires à blé, "i tribbii", "l'aratri", les moulins et les meules, les fours à pain, etc, ont été l'objet de nombreuses recherches et communications (3)

C'est ainsi qu'au cours d'une de nos réunions de travail mensuelles, François Rolland à été amené à nous parler de son expérience en Afghanistan et de son étonnement quand il découvre le pain, ou plutôt, les pains de cette région lointaine.

Il nous a semblé intéressant de vous faire partager, cette communication.

L.AMBROGI

(1) – Quand les travaux de recherches sur le site, menés par C. M. Weiss font apparaître, cette étonnante quantité de meules, on peut même avancer, que l'on se trouve là, devant une véritable industrie céréalière. La présence au pied du site de la riche plaine du Liamone n'est évidemment pas étrangère à cette implantation de cette population du Monte Lazzu. Malheureusement, nous n'avons encore aucun moyens d'identifier les céréales qui étaient transformées là: blé sauvage, blé des « rats », avoines, ou encore des vesces, ers, ou autres légumineuses sauvages. ?

(2) – La découverte dans un des « silos », du site de Cucuruzzu, est beaucoup plus parlante: Une petite poignée de graines que les chercheurs identifient comme une variété de blé, primitive certes, mais vraisemblablement cultivée....et à la farine "panifiable". Quelques uns de ces grains sont envoyés en Israël dans un des seuls laboratoires au monde où sont conservées toutes les variétés de blés connues dans le monde. Il s'avère qu'il s'agit là d'une découverte exceptionnelle. Le laboratoire fait parvenir à F. de Lanfranchi une poignée de ce blé, identique, mais « vivant », à charge pour lui, sur le mode expérimental, avec les outils, le mode de culture, qui pouvaient avoir été utilisés au Néolithique, de semer, de récolter, sur le site de Cucuruzzu, ce trésor vivant. Enfin il lui est demandé de bien vouloir retourner en Israël, partie du résultat de cette remarquable opération.

(3) – Prochainement nous publierons les travaux de Dominique Rossi et André Girerd sur le moulin familial dans la Cruzini que nous avons eu le plaisir de visiter, lors d'une nos sorties de A Mimoria. Ce moulin avait été abandonné, depuis de longues années déjà, mais quand nous l'avons visité, tout était en place, comme s'il venait de « s'endormir » quelques heures avant.

Mode de vie : quelques aperçus..

Dans les villages, les paysans multiplient les canaux d'irrigations couverts (les « karez ») à partir de l'eau des torrents. C'est l'agriculture dite « à bi », soit « irriguée », au rendement sûr. Plus aléatoire est l'agriculture dite « lalmi » ou « sur terre sèche » : on sème sur le sommet des collines en automne, la récolte pousse dans un paysage revenu à l'état de désert à la fin de l'été.

Le blé irrigué se récolte deux fois par an (80% de la production) le blé de culture sèche une fois (20% de la production).

Le blé est la culture de base, les Afghans sont de grands mangeurs de pain, le régime quotidien. Le soir, une soupe de beurre clarifié où tremper le pain, est partout fréquente.

Des fruits complètent l'alimentation : beaucoup de melons, de raisins, de mûres, de jujubes, d'abricots qui peuvent être séchés pour les provisions d'hiver. La viande et les produits laitiers viennent surtout du mouton, les fromages peuvent également être séchés pour la conservation (« Krout »)

Bergers et villageois font au printemps une grande consommation de lait caillé de brebis et de beurre clarifié.

Seul luxe indispensable : le thé vert ou noir importé d'Inde, bu à longueur de journée.

L'histoire du pain : la moisson et la mouture

La moisson se fait manuellement, à la faucille. Il faut trois jours, à trois hommes, pour moissonner un hectare !

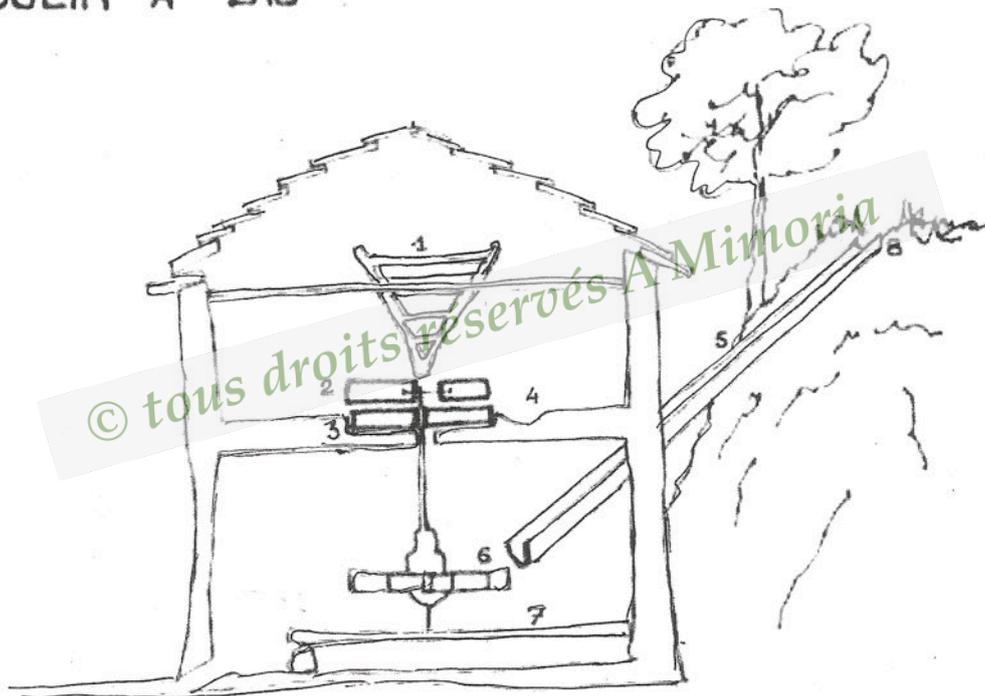
Le battage a lieu en bordure d'un champ, sur une aire de battage, soit en faisant piétiner par un train de bœufs, soit par un traineau d'osier tiré par deux animaux.

Le grain est séparé de la paille et de la balle en le projetant un jour de vent avec une fourche en bois, le tamis terminera la séparation.



Il existe dans tout le pays à des milliers d'exemplaires un petit moulin à eau très ancien qu'on trouve dans toute l'Asie jusqu'au Tibet. L'eau amenée du canal d'irrigation (8) par un conduit de bois creux (5) active une turbine de bois horizontale (6) qui fait tourner la meule supérieure, meule tournante (2). L'axe de la roue repose sur une poutre mobile, qui permet de s'ajuster au débit de l'eau (7). Une trémie en bois ou en paille de riz contient le grain à moudre (1). On peut moudre jusqu'à 700 kg de grains par jour. Le taux d'extraction de la farine est très élevé (90 à 95 %) et le blutage du boulanger n'éliminera que les plus grosses particules de son.

MOULIN A EAU





Les moulins du lac Bandit Amir

L'histoire du pain : la panification

L'ensemencement se fait avec un pâton de levain-chef naturel, on utilise 2 à 3 kg de levain pour 30 kg de farine. Le pétrissage dure une demi-heure, la première fermentation une à trois heures.

Après « boulage » de la pâte a lieu une longue détente d' une demi-heure, avant façonnage du pain. En hiver, la quantité de chef est doublée, de l'eau chaude utilisée à la place de l'eau froide, et on ajoute du bicarbonate de soude à la pâte comme auxiliaire de levée.

ETAPES DE FABRICATION D'UN PAIN OUSBEKI

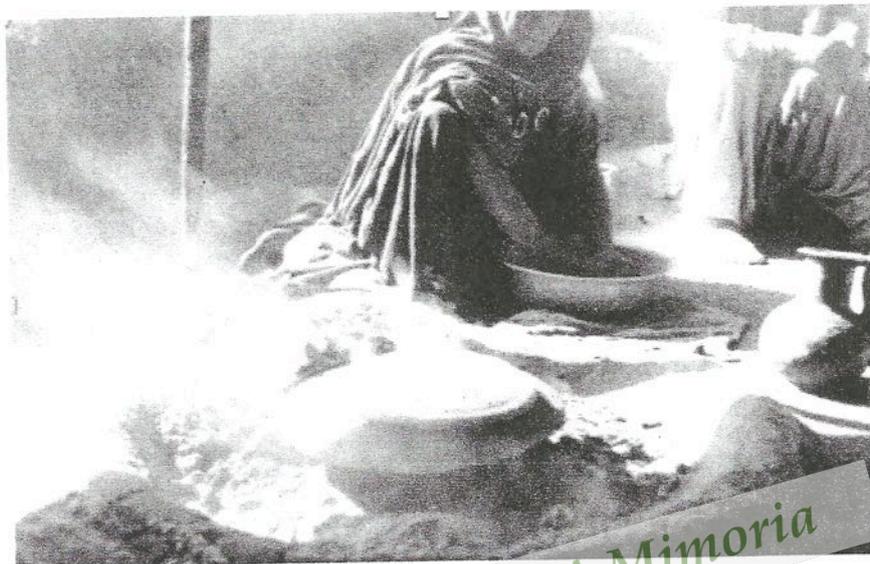
CONSTITUANTS	CHEF	LEVAIN	PATE	TOTAL
FARINE	330 g	¼ (18 kg)	¼ (70 kg)	88 kg
SEL		500 g	1500 g	2 kilos
EAU		10 litres	45 litres	55 litres
PETRISSAGE		10- 15 minutes	20 - 30 minutes	
PREMIERE FERMENTATION		1 à 3 heures	3 heures	
DIVISION BOULAGE				
DEUXIEME FERMENTATION			30 - 60 minutes	
CUISSON			3 minutes	

(D'après des observations personnelles, description de la journée d'une boulangerie OUSBECK)

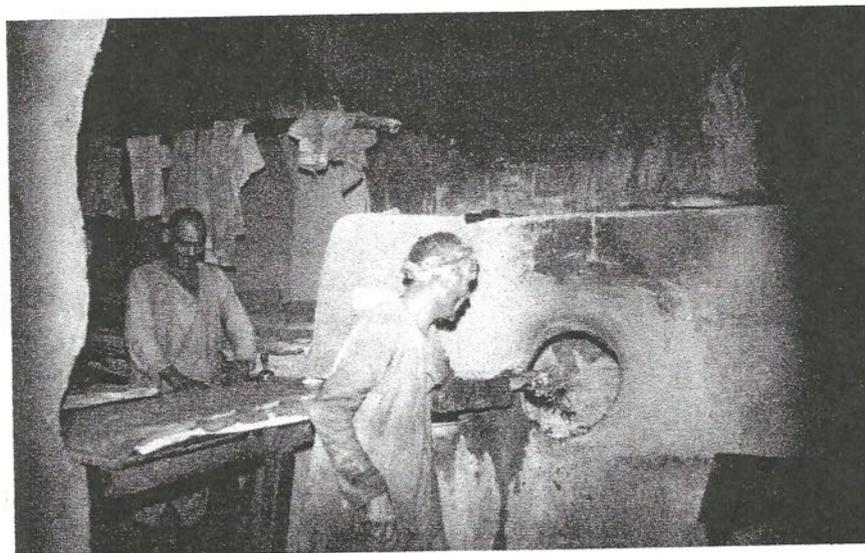
L'histoire du pain : les fours et la cuisson

Les fours traditionnels varient suivant les régions et les ethnies.

- **Le TAWA** : les nomades Pachtouns cuisent sous leur tente sur une plaque bombée (« le Tawa ») une galette à peine levée. Pendant la migration, où ils accompagnent seuls les troupeaux, les hommes utiliseront une pierre plate pour la cuisson.



- **Le four OUSBEK** est le plus employé dans le Nord du pays. C'est une construction de brique et d'argile en forme d'hémisphère, appuyé contre un mur, avec une ouverture à hauteur d'homme. Le foyer se trouve au centre du four, il est chauffé par un feu de broussaille et on étouffe les flammes avec de l'eau avant l'enfournage. Les galettes de pain façonnées sont posées sur un coussin de paille et de tissu humide puis appliquées sur les parois verticales du four, de sorte qu'une des faces du pain cuit par contact de la voute chaude, l'autre par l'air chaud des braises du foyer (la température du four est très élevée, plus de 300°)



La cuisson est très rapide, trois minutes, et le pain est aspergé d'eau plusieurs fois pour faire dorer la croûte. Avant que le pain ne se détache, le boulanger saisit et sort le pain avec une fourche à deux cornons.

Les pains cuits dans les fours OUSBEK sont des pains ronds, de 20cm de diamètre, marqués au centre par un tampon de bois garni de clous sans tête. Ils pèsent un demi-pao (221 g).

Ils peuvent avoir aussi une forme plus allongée, marquée avec un peigne de bois à larges dents, quand il pèse un pao (442g)

- **Le four TANDUR** est le four le plus répandu dans la région de KABOUL et le Sud du pays, ainsi que dans la majorité des maisons, surtout villageoises (il existerait depuis 7000 ans avant JC)

Il a la forme d'une ruche en terre cuite, les potiers fabriquent pour les boulangers des modèles hauts de deux mètres, qui peuvent contenir jusqu'à 80 pains, et de plus petits à usage domestique. Le TANDUR est enfoncé dans le sol de la boulangerie ou de la cuisine, alimenté et vidé par le haut, et muni d'un canal pour le tirage.

L'enfournage dans ce four est plus pénible que dans le four OUSBEEK, l'ouverture au niveau du sol oblige à se pencher au dessus du foyer pour coller les galettes sur la paroi chaude.

Le travail de la boulangerie d'un four OUSBEEK ne nécessite donc que trois hommes, un premier ouvrier pour pétrir et peser la pâte, un deuxième pour façonner et marquer les galettes, un troisième enfourne et défourne.

Alors que normalement l'équipe du four TANDUR se compose de six personnes, par exemple dans une grosse boulangerie kabouli (qui peut produire jusqu'à 600 pièces par jour) dont un vendeur et cinq ouvriers. Ils occupent chacun une fonction précise dans la chaîne de fabrication (à ces fonctions correspondent des salaires différents). La pesée est faite par un apprenti, chargé également du feu et de l'eau, puis le façonnier, qui donne à la boule sa forme de galette, avant de la lancer à son vis à vis qui se charge du modelage, dessin caractéristique des doigts qui permet de régulariser la levée et donnera au pain son nom, l'enfournage ensuite, travail d'un ou deux maîtres-boulangers, enfin le défournage par un dernier ouvrier à l'aide d'une griffe.

Le travail du maître-boulangier est le mieux payé de tous. Il connaît le métier pour avoir rempli successivement les différentes fonctions. La chaleur du four rend ce travail pénible, raison pour laquelle il porte un bandage autour de la tête. Pour appliquer le pain contre la paroi du four, il se sert d'un coussin humide.

Les pains d'un four TANDUR sont nommés différemment suivant leur dessin :

- NAN E KHASA, pain rûlé avec les doigts des deux mains
- NAN E PANJAKACHI, plus levé, où les doigts tracent des sillons parallèles
- NAN E PARAQUI, galette très mince pour consommer les brochettes...

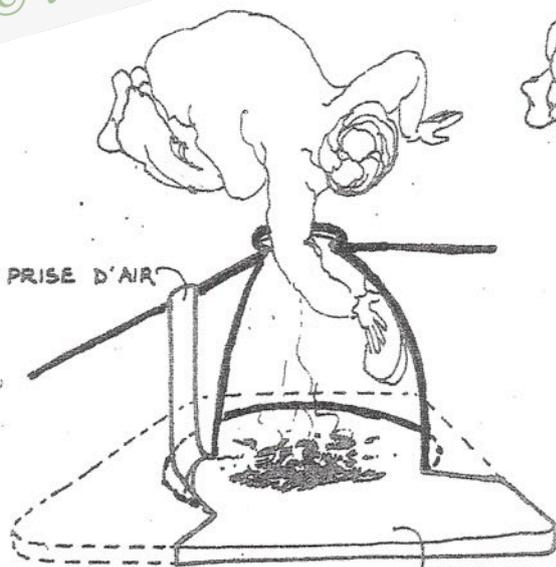
Les poids des pains TANDUR sont aussi d'un pao ou un demi-pao.



FOUR UZBECKI

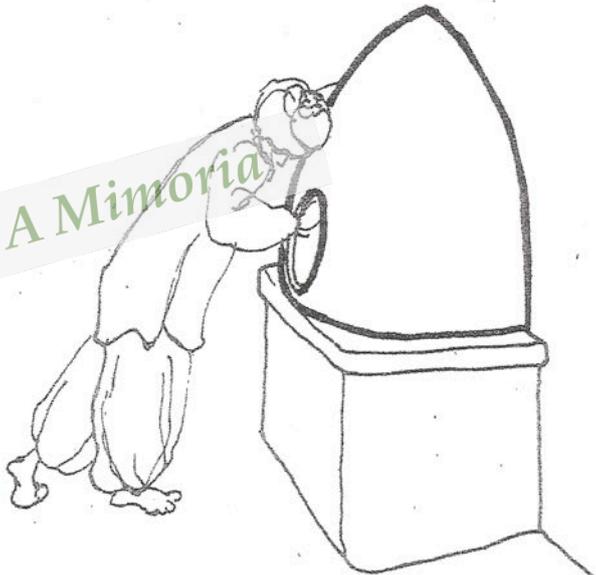
FOUR
TANDUR

© tous droits réservés A Mimoria



DALLE DE PIERRE

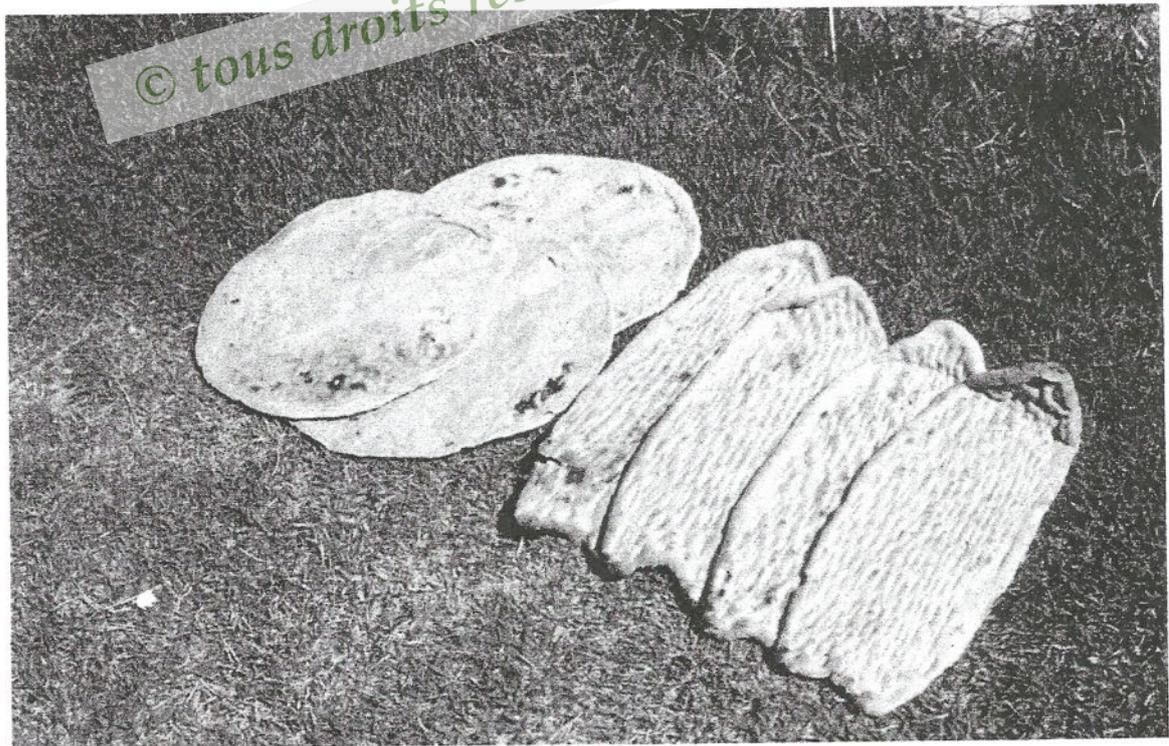
POSITION DU TANDUR DANS LA BOULANGERIE





PAIN DU FOUR OUSBECK

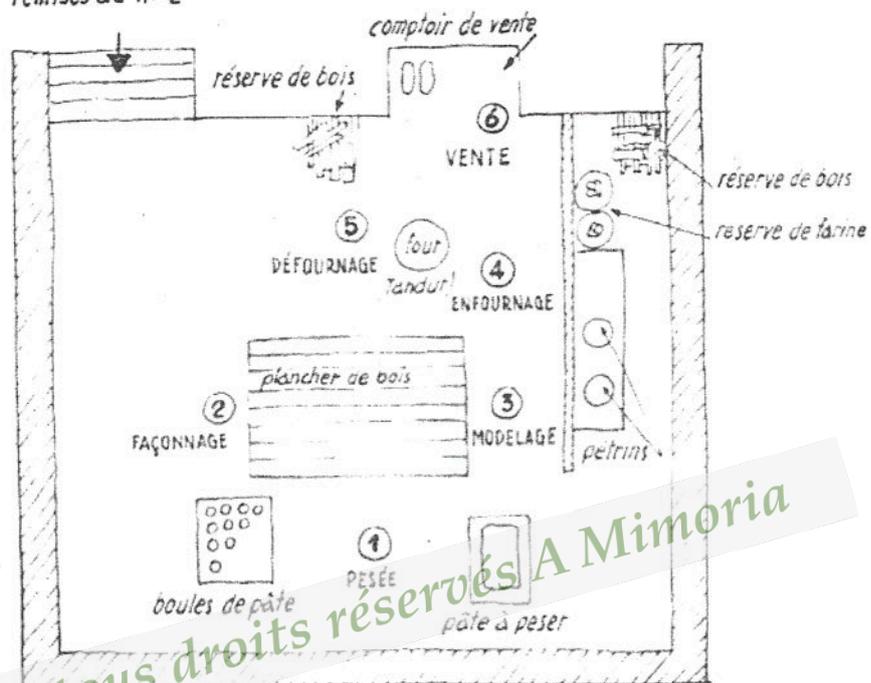
© tous droits réservés A Mimoria



PAIN DU FOUR TANDUR

PLAN DE LA BOULANGERIE TANDUR

Escalier emprunté par les ménagères qui apportent la pâte. Les boules sont remises au n° 2



© tous droits réservés A Mimoria





Fisonnier "tandūrkap"

griffe à pain "sīx-e čangak"

© tous droits réservés A Mimoria

- Il existe aussi un four moderne, chauffé au mazout, pour des pains levés à l'occidentale, faits à partir de farines importées. Même à Kaboul, il n'a pas convaincu...

L'histoire du pain : la boulangerie et ses clients

Le rythme de la vie quotidienne est dominée par les cinq prières obligatoires de l'Islam : la première avant le lever du soleil, la seconde à midi, la troisième à cinq heures de l'après-midi,

la quatrième au coucher du soleil, et la cinquième avant de dormir entre 21h et 23 h.

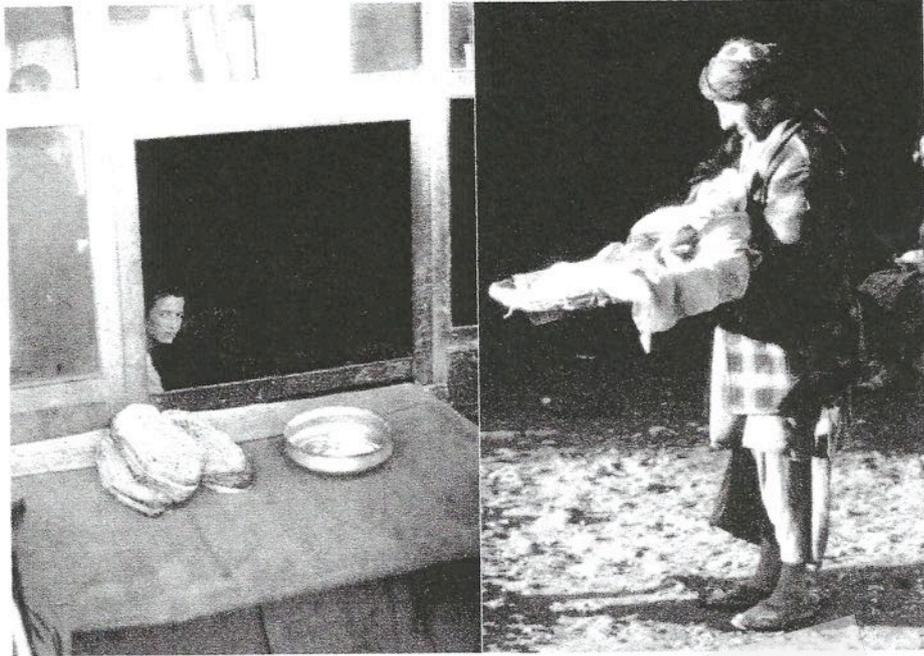
En règle générale, les braises ne sont jamais éteintes dans les grandes boulangeries, elles sont ranimées vers minuit, on cuit la première fournée à l'aube, au moment où les clients prendront leur premier repas de thé sucré et de pain, bien après la première prière.

La deuxième cuisson a lieu vers midi, et la troisième en fin d'après-midi pour le dernier repas, le principal, après la quatrième prière, où le pain accompagne le bouillon, les légumineuses, le riz préparés par les femmes de la maison.

Le commerce se fera de plusieurs manières : soit la vente à l'étal, soit la distribution par revendeurs, surtout dans le Nord du pays.

On voit couramment utiliser le système de bâton à entailles, pour compter les pains pris à crédit par un client. Episodiquement, une ménagère peut venir acheter de la pâte à la boulangerie, ou apporter sa pâte au boulanger qui la cuira moyennant rétribution.

Enfin, le pain afghan se mange frais et souple, soit dans les deux heures suivant la cuisson.



L'histoire du pain : les pains de fête, les pains spéciaux

La fabrication est identique à celle du pain de tous les jours, mais enrichie de beurre, ou d'huile de sésame, ou de coton, ou de lin et saupoudrée de graines aromatiques (sésame, nigelle, ou anis) et de sucre.

Ils se consomment soit pour les rituels religieux comme la fête du mouton : pains à la graisse de queue de mouton fondue saupoudrée de sucre, ou pendant le Ramadan : pains au beurre et à l'huile, soit encore à l'occasion de rituels sociaux : pains au lait de relevé de couche offert aux grands parents quarante jours après la naissance...

Les disparités peuvent être aussi régionales : pains feuilletés de MAZARD I SHARIF (Nord) au yaourt et piment rouge, pains au sirop de sucre de KANDAHAR (Sud), pains du PANCHIR (Centre) aux mûres sèches, ou pains mélangés de pommes de terre de la même région.

D'autres formes de consommation du blé existent :

- grains entiers grillés
- grains bouillis, décortiqués et séchés (ce qui fait passer les vitamines du groupe B dans le grain)
- isolats de blé germé (comme pour le « lait » de soja, on écrase et on filtre du blé germé, cuit ensuite avec sucre, huile et noix.).
- galettes de blé et légumineuses (fèves ou lentilles).

Caractéristiques des farines afghanes

Une trentaine d'échantillons de farines recueillis par l'auteur a été analysée avec l'aide des Grands Moulins de Pantin.

Différents paramètres définissent la qualité d'une farine pour les professionnels de la meunerie (Pression, Gonflement, équilibre de l'alvéogramme..) Notons que les farines afghanes sont adaptées à un pain peu levé, et cuit à très haute température. (la baguette à la française exige une farine d'une Pression égale ou inférieure à 50, et un Gonflement supérieur à 20)

Caractéristiques des farines afghanes

(Établies avec l'aide de l'ENSMIC ET DES Grands Moulins de Pantin)

	Blé de culture sèche	Blé irrigué A	Blé irrigué B
	%	%	%
Eau	11,15	11,00	10,90
G (1)	14,00	12,40	11,80
P (2)	103	125	140
P/L (3)	2,94	4,80	6,40
W (4)	122	126	118
Cendres M.S.	1,37	2,07	2,53

(1) gonflement, extensibilité ; (2) pression, ténacité ; (3) équilibre de l'alvéogramme ; (4) force boulangère.

L'histoire du pain : sa place dans le régime alimentaire afghan.

La place du pain est considérable dans l'alimentation des Afghans -le mot « NAN »(pain) sert à désigner le repas- et dans l'équilibre de leur santé.

Il apporte 70% à 90% de l'apport calorique.

Il est aussi une des principales sources de protéines, avec les légumineuses, ce qui est très complémentaire sur le plan nutritionnel pour le bon équilibre des acides aminés (alors que les autres sources de protéines, comme les protéines d'origine animale telles que la viande ou les œufs sont rares, à l'exception des laitages chez certaines populations).

Quoique très pauvres, les Afghans n'ont pas connu de famines endémiques comme on a pu les voir en Inde.

En milieu rural, l'alimentation traditionnelle peut prévenir les maladies de malnutrition, qui sont rares, mais plus fréquentes chez les classes urbaines déshéritées, d'après les enquêtes médicales.

Du point de vue de la nutrition, les farines très complètes d'Afghanistan ont une meilleure efficacité biologique que les farines du pain blanc que nous connaissons, car elles apportent davantage de vitamines et de minéraux (environ dix fois plus pour la plupart des vitamines).

Une réserve apportée par les nutritionnistes est qu'une farine complète apporte aussi davantage d'un composé appelé acide phytique qui justement peut bloquer l'absorption des minéraux et jouer un rôle dans la survenue d'anémies ferriprives.

Il semble que l'usage du levain naturel, le temps de fermentation de plusieurs heures, et la cuisson à haute température de la boulangerie afghane traditionnelle, minimise cet inconvénient, comme l'on montré plusieurs études nutritionnelles.

En conclusion, cet équilibre établi au fil des siècles entre : des variétés de blé sélectionnées par le rude climat, une mouture et une panification très adaptée aux farines locales et très économe en chauffe, qui donnera un pain de grande qualité nutritive, est l'exemple de l'adaptation ancestrale d'une population pour son alimentation quotidienne, vis à vis des contraintes de son environnement...

ANNEXES :

L'Afghanistan en chiffres

Superficie	647 000 km carrés
Population estimée	1980 14 millions d'habitants
	2014 30 millions d'habitants
Population urbaine estimée	1980 10%
	2014 25%

Ethnies principales	1980	2014
Pachtouns	53%	42%
Tadjiks	36%	27%
Ousbeks et Turkmènes	6%	16%
Hazaras	3%	10%

Economie du blé (1980)

Surface cultivée blé	2 300 000 Ha
Surface cultivée riz	317 000 Ha
Rendement	8,1 Q/Ha
Production blé	1 915 000 T
Importation	226 000 T
Consommation Pain/tête	120 Kg/an

Histoire de l'Afghanistan : Etat jeune, mais vieux pays.

Province extrême de la conquête d'Alexandre Le Grand sous le nom de Bactriane, le bouddhisme, puis l'islam ont marqué la culture afghane. Des civilisations brillantes se sont épanouies dans les oasis-étapes caravanières de la route de la soie entre la Chine et la Méditerranée. La conquête arabe du XII^e siècle arrachera ce pays bouddhiste et indou à l'influence culturelle de l'Extrême-Orient. L'art de la miniature, la spéculation mystique et la poésie afghane ont rayonné à l'époque sur tous les horizons de l'islam.

En 1747 des tribus montagnardes semi-nomades les Pachtouns, ou « « Afghans » soumettent l'ensemble des émirs et fondent le royaume qui porte leur nom. Tout au long du 19^e siècle, les Afghans repoussent les Britanniques installés aux Indes (en 1842, 16000 soldats anglo-indiens sont anéantis en une semaine dans les gorges de la Khyber Pass) et protègent jalousement leur indépendance.

L'Afghanistan est demeuré l'unique pays de la région à ne pas avoir été colonisé, au prix d'un isolement géographique et culturel qui a conservé jusqu'en plein XX siècle l'aspect archaïque d'un royaume d'Asie Centrale.

Les poussées antagonistes des impérialismes russe et anglais ont transformé l'Afghanistan en Etat-tampon séparant leurs ambitions rivales. L'Afghanistan a été un précurseur du Mouvement es Non-alignés dont il fût membre fondateur à Bandoeng en 1955.

Le départ britannique des Indes en 1947 a ruiné cet équilibre, au profit de la poussée russe qui conduit au départ du dernier roi, Nader-shah, en 1973, puis à l'invasion du pays en 1979, à l'indignation du monde occidental.

Les russes se révèlent incapables de venir à bout de la résistance nationale qui suit leur occupation, guérilla montagnarde financée et soutenue militairement par les Etats-Unis et l'Arabie Saoudite.

Cette résistance passe aux mains de groupes musulmans ultra-fondamentalistes pachtouns, les « Moudjahidin » (combattants de l'Islam) et les « Talibans » (étudiants en théologie).

Ils prennent le contrôle du pays en 1997 (les Russes l'ont quitté en 1989), à l'exception d'un réduit nord-est, territoire Ousbek et Tadjik.

L'« Etat Islamique le plus pur du monde » est instauré, fondé sur une application intégriste de la Charia : interdiction de toute musique, scolarisation interdite aux femmes, lapidation...

Le saoudien Oussama Ben Laden, fuyant l'Arabie Saoudite, reçoit un droit d'asile, fonde Al-Qaïda, décrète le « jihad » contre les américains, qui se matérialisera par l'Attentat du 11 septembre 2001.

Les Etats-Unis déclenchent alors une nouvelle guerre d'Afghanistan. Avec l'aide des Ousbeks et des Tadjiks du Nord non soumis, ils renversent en quelques mois le régime Taliban.

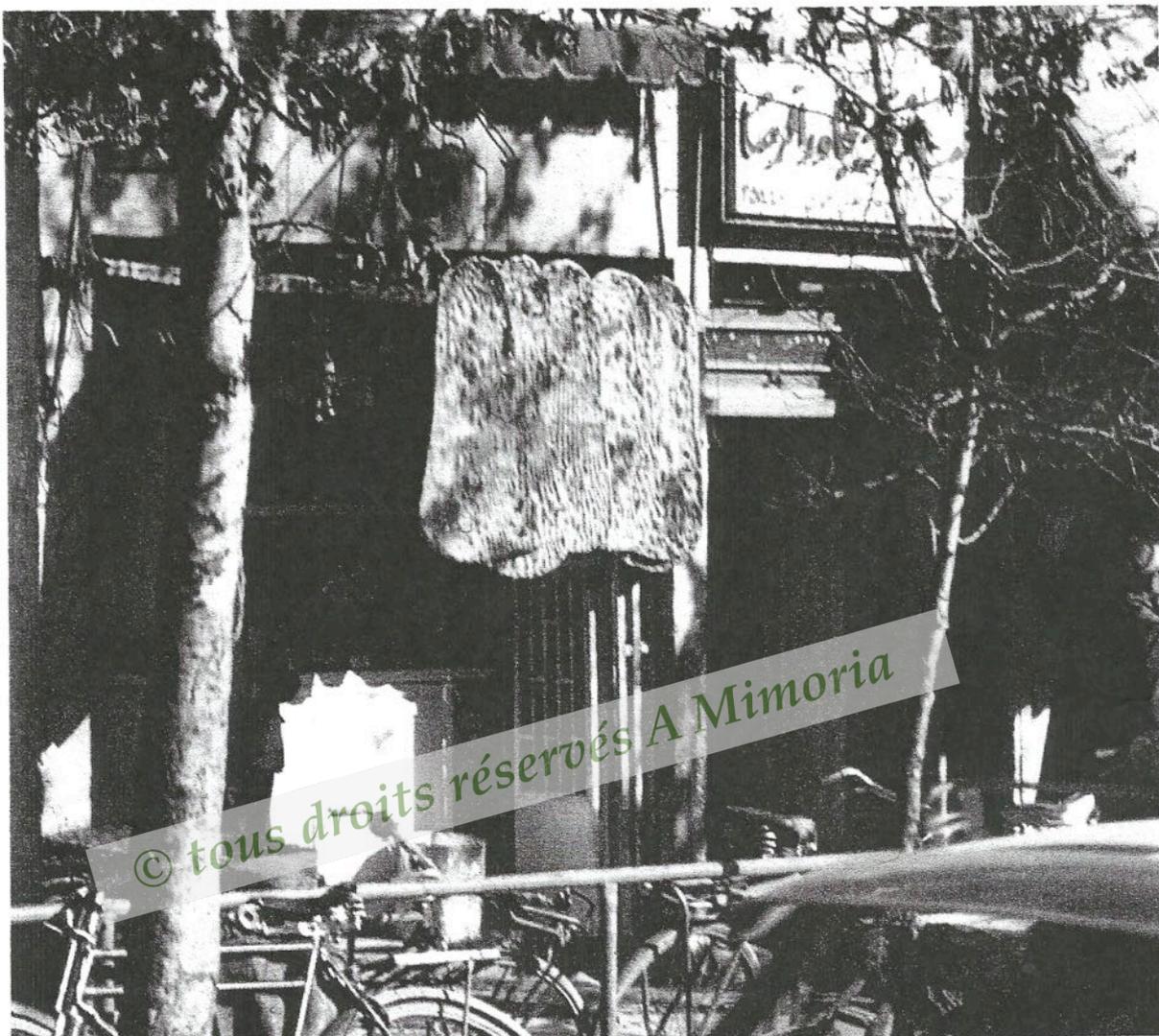
Le 11 Aout 2003, l'ONU missionne une force internationale de 37 pays pour soutenir l'autorité d'un président élu et assurer la reconstruction du pays.

A partir de 2005, les Talibans réfugiés au Pakistan se réinfiltrèrent dans les montagnes du Nord-est. Les villes s'engorgent avec le retour des réfugiés et l'assistance internationale.

Les politiques d'investissements, avec beaucoup de capitaux chinois, se multiplient : projets de mines, de chemins de fer, de barrages...

Que va devenir le « Royaume de l'Insolence » (le « Yâghestan ») ??

Quel destin pour la lutte d'une paysannerie qui s'est toujours opposée à l'envahisseur par la seule technique qu'elle connaisse : la cohésion des tribus et des clans, le refus de toute collaboration sous contrainte... ??



BOULANGERIE DE VILLAGE

MONOGRAFIA Nu 24
2016

LES OPINIONS EXPRIMEES N'ENGAGENT QUE LEURS AUTEURS

Mise en page- Maquette Maria Lucia MURATI

**Le tirage de ce bulletin a été réalisé par
« LES TECHNOLOGIES NOUVELLES ET ROBOTIQUES »
Residence Prince Imperial
04 95 20 26 90 AJACCIU**