



Saharaii
cuscus





CURES

CUCINE RESILIENTI

Appoggio alle associazioni di donne per la produzione, conservazione e commercializzazione di alimenti
CUP n. E16G19000500009



Con il contributo di



Nexus Emilia Romagna

www.nexusemiliaromagna.org

facebook: Nexus Emilia Romagna

twitter: @ONGNexus



1. Historia del cuscùs

La historia del cuscùs se remonta a miles de años; como el pan y el arroz el cuscùs es un alimento social, antes incluso de ser un alimento.

Es el “plato nacional” del norte de África y en particular del Magreb: sus orígenes históricos se remontan a entre los siglos VII y IX d.C. La leyenda, sin embargo, remonta su origen al menos 1000 años antes, entre 970 y 930 antes de Cristo.

Se cuenta en la Biblia que el rey Salomón lo comía para aliviar los dolores de amor que le procuraba la reina de Saba. No hay ocasión importante que no incluya el cuscùs en el centro de la mesa. En la tradición nómada saharai se preparaba con harina de trigo y cebada y se acompañaba de una salsa a base de carne de camello, cabra o cordero; recientemente, con la vida en el exilio, la receta se ha enriquecido con la presencia de verduras y ha aparecido una variante que implica el uso de carne de pollo que, al ser más barata, es más asequible para la débil economía local.

Este cuscùs ha sido producido según el proceso tradicional por cooperativas de mujeres que viven en los campamentos saharais. Con la compra de este producto, usted contribuye a promocionar la cultura del pueblo saharai, a fortalecer la seguridad alimentaria y a promover la economía local.

2. Preparación del cuscùs

Primero, calienta el agua a fuego medio. Cuando el agua alcance una temperatura de 37 grados, hay que sumergir el cuscùs. El nivel del agua debe ser el mismo que el del cuscùs. Espera unos minutos hasta que el agua haya sido absorbida.

Quita el cuscùs y colocalo en un plato grande. Descascarilla la sémola en pequeños lotes, quitando cuidadosamente los grumos.

A partir de ahora, el cuscùs se cuece al vapor en la cuscusera, compuesta de dos partes, la inferior donde se pone el agua, y la superior con agujeros como un colador. Cuando el agua esté caliente coloca el cuscùs en la parte superior y espera unos 30 minutos, hasta que no salgan humos. Cuando esté listo el cuscùs es suave y ligero, añade aceite, sal, un poco de agua y está listo para comer.

El cuscus se sirve acompañado por una salsa. Aquí encuentran 3 recetas de salsa.

La receta con carne de camello de Abdallahe

(se puede hacer con carne de ternera, oveja o cabra)



Ingredientes (para 8 personas)

- aceite de semillas
- 2 cebollas rojas medianas
- 3 dientes de ajo
- 2 tomates frescos
- 2 pimientos verdes
- 2 nabos blancos
- concentrado de tomate
- 2 kg de carne con hueso y suficientemente veteados
- 4 zanahorias grandes
- 2 calabacines grandes
- un trozo de calabaza de 250 gr
- 1 pimiento picante
- garbanzos pre cocidos (una caja)
- un puñado de pasas (al gusto)

Preparación

Vierta 4/5 cucharadas de aceite de semillas en una cacerola, cuando el aceite esté caliente agregue las 2 cebollas cortadas en trozos gruesos; después de 2/3 minutos agregue 3 dientes de ajo cortados en trozos pequeños. Después de dos minutos, agregue 2 tomates frescos cortados en trozos pequeños, dos pimientos verdes cortados en trozos y una cucharada de salsa de tomate concentrada, ponga sal según necesario.

Cuando la cebolla esté dorada y bien mezclada con el tomate, agrega la carne entera.

Dorar bien por todos los lados y luego agregar 1/2 litro de agua. Tapar la olla con la tapa y dejar cocer a fuego lento durante 30 minutos. Si es necesario, agregue un poco de agua. Añadir 4 zanahorias, peladas y cortadas a lo largo en 4 trozos, 2 nabos blancos pelados y cortados a lo largo en 4 trozos, 2 calabacines cortados a lo largo en 2 trozos, la calabaza cortada en 4 trozos, 1 pimiento picante y los garbanzos.

Si lo desea ahora agregue una cucharada de un pasa.

Cocine a fuego moderado agregando agua si es necesario. Cuando la zanahoria esté blanda, apague y sirva junto con el cuscús.



La receta con carne de pollo de Lehbela y Rashid

Ingredientes (para 4 personas)

- Aceite de semillas
- 2 cebollas rojas medianas
- 3 tomates frescos grandes
- 4 zanahorias grandes
- 4 dientes de ajo
- 3 pimientos verdes
- 1 kg de pollo
- 3 calabacines grandes
- ¼ de calabaza (400 gr)
- 1 lata de garbanzos pre cocidos
- 1 pimienta picante



Preparación

Tome una cacerola y ponga 4/5 cucharadas de aceite de semillas, cuando el aceite esté caliente agregue las cebollas cortadas en trozos gruesos. Cuando la cebolla esté dorada añada los tomates frescos cortados en trozos pequeños, los dientes de ajo cortados en trozos pequeños, los pimientos verdes cortados a lo largo en tiras, 1 kg de pollo cortado en trozos, las zanahorias peladas y cortadas en 4 trozos a lo largo, sal al gusto y dore el pollo a fuego alto. Después de dorar, agregue 2 vasos de agua; cuando el agua hierva, agregue 1 pimiento picante, los calabacines cortados a lo largo en 2 trozos y la calabaza cortada en 4 trozos grandes. Tape la olla, baje el fuego y deje cocer hasta que las zanahorias estén blandas (unos 15 minutos). Justo antes de apagar, agregue una lata de garbanzos pre cocidos. Una vez lista, separe la carne de la salsa; estos se servirán por separado. Las verduras se utilizarán para decorar el cuscús.

La receta con verduras y atún de Zagma

Ingredientes (para 4 personas)

- 1 lata de atún de 250 gr
- 1 cebolla roja grande
- 2 pimientos verdes grandes
- 3 tomates frescos grandes

Preparación

Cortar todas las verduras en trocitos muy pequeños y mezclarlas con el cusucos junto al atún y a un poco de aceite.



1. Storia del cuscùs

La storia del cuscùs è antica di migliaia di anni. Come il pane e il riso, il cuscùs è un cibo sociale, ancor prima di essere un alimento.

È il “piatto nazionale” del Nord Africa, e in particolare del Maghreb: le sue origini storiche risalgono al periodo compreso tra il VII e il IX secolo d.C., ma la leggenda fa risalire la sua comparsa ad almeno 1500 anni prima, tra il 970 e il 930 a.C.

Si narra nella Bibbia che re Salomone l’abbia mangiato per alleviare le pene d’amore causategli dalla regina di Saba, e non c’è occasione importante in cui il cuscùs non sia al centro della tavola. Nella tradizione nomade saharawi era preparato con farina di grano e orzo, e accompagnato da una salsa a base di carne di cammello, capra o agnello; più di recente, con la vita in esilio, la ricetta si è arricchita di verdure, e ha fatto la sua comparsa una variante con carne di pollo che, più economica, risulta più accessibile nella fragile economia locale.

Questo cuscùs è stato prodotto, secondo il processo tradizionale, da cooperative di donne che vivono nei campi saharawi. Acquistandolo, contribuisce a promuovere la cultura del popolo saharawi, rafforzando la sicurezza alimentare e promuovendo l’economia locale.

2. Preparazione del cuscùs

Per prima cosa, scaldare l’acqua a fuoco medio. Quando l’acqua raggiunge la temperatura di 37 °C, versare il cuscùs. Il livello dell’acqua deve essere lo stesso del cuscùs. Attendere qualche minuto, fino a quando l’acqua non viene assorbita. Togliere il cuscùs e adagiarlo su un grande piatto. Sgranare la semola a piccole quantità, rimuovendo accuratamente eventuali grumi.

Da questo momento in poi, la cottura del cuscùs deve procedere a vapore nella cuscussiera, un tegame composto da due parti, una inferiore, dove si versa l’acqua, e una superiore, forata come un colino. Quando l’acqua nella parte inferiore sarà calda, porre il cuscùs nella parte superiore e attendere circa 30 minuti, fino a quando non uscirà più vapore. Quando il cuscùs è cotto, morbido e leggero, aggiungere olio, sale, un po’ d’acqua, ed è pronto da mangiare.

Il cuscùs si serve accompagnato da una salsa. Eccone 3 ricette.

Ricetta di Abdallahe, con carne di cammello

(può essere preparata anche con manzo, pecora o capra)



Ingredienti (per 8 persone)

- olio di semi
- 2 cipolle rosse medie
- 3 spicchi d'aglio
- 2 pomodori freschi
- 2 peperoni verdi
- 2 rape bianche
- concentrato di pomodoro
- 2 kg di carne con osso e abbastanza marmorizzata
- 4 carote grandi
- 2 zucchine grandi
- un pezzo di zucca da 250 g
- 1 peperoncino piccante
- 1 confezione di ceci precotti
- una manciata di uvetta (a piacere)

Preparazione

Versare in una casseruola 4/5 cucchiaini di olio di semi; quando l'olio è caldo, aggiungere le 2 cipolle tagliate grossolanamente. Dopo 2/3 minuti, aggiungere i 3 spicchi d'aglio tritati finemente. Dopo due minuti, aggiungere i 2 pomodori freschi tagliati a dadini, i 2 peperoni verdi tagliati a pezzi e un cucchiaino di concentrato di pomodoro. Regolare il sale se necessario.

Quando le cipolle sono ben dorate e amalgamate al pomodoro, aggiungere la carne intera.

Rosolare bene su tutti i lati, poi aggiungere 1/2 litro d'acqua. Coprire la pentola con il coperchio e lasciare sobbollire per 30 minuti. Se necessario, aggiungere un po' d'acqua. Incorporare le 4 carote, pelate e tagliate in 4 pezzi nel senso della lunghezza, le 2 rape bianche, anch'esse pelate e tagliate in 4 pezzi nel senso della lunghezza, le 2 zucchine, tagliate in due pezzi nel senso della lunghezza, la zucca tagliata in 4 pezzi, il peperoncino piccante e i ceci. Se si desidera, aggiungere ora un cucchiaino di uvetta.

Cuocere a fuoco medio, aggiungendo acqua se necessario. Quando la carota è morbida, spegnere e servire con il cuscùs.



Ricetta di Lehbela e Rashid, con carne di pollo

Ingredienti (per 4 persone)

- Olio di semi
- 2 cipolle rosse medie
- 3 pomodori freschi grandi
- 4 carote grandi
- 4 spicchi d'aglio
- 3 peperoni verdi
- 1 kg di carne di pollo
- 3 zucchine grandi
- ¼ di zucca (400 g)
- 1 confezione di ceci precotti
- 1 peperoncino piccante



Preparazione

Versare in una casseruola 4/5 cucchiaini di olio di semi; quando l'olio è caldo, aggiungere le cipolle tritate grossolanamente. Quando le cipolle sono dorate, incorporare i pomodori freschi tagliati a dadini, gli spicchi d'aglio tritati finemente, i peperoni verdi tagliati a strisce nel senso della lunghezza, il pollo tagliato a pezzi, le carote pelate e tagliate in 4 pezzi nel senso della lunghezza, sale a piacere e rosolare il pollo a fuoco vivo.

Dopo la rosolatura, aggiungere 2 tazze d'acqua; quando l'acqua bolle, aggiungere il peperoncino piccante, la zucca tagliata in 2 pezzi nel senso della lunghezza e la zucca tagliata in 4 pezzi grandi.

Coprire la casseruola, abbassare il fuoco e cuocere a fuoco lento fino a quando le carote saranno morbide (circa 15 minuti). Appena prima di spegnere, aggiungere la confezione di ceci precotti.

Una volta pronta, togliere la carne dalla salsa e servirla separatamente.

Le verdure saranno utilizzate per guarnire il cuscùs.

Ricetta con verdure e tonno di Zagma

Ingredienti (per 4 persone)

- tonno (scatoletta da 250 g)
- 1 cipolla rossa grande
- 2 peperoni verdi grandi
- 3 pomodori freschi grandi

Preparazione

Tagliare tutte le verdure a pezzetti molto piccoli e mescolarle al cuscùs insieme al tonno e a un filo d'olio.



1. History of cuscùs

The history of cuscùs goes back thousands of years. Like bread and rice, cuscùs is a social food, something that takes precedence over its nutritive value.

It is the 'national dish' of North Africa, in particular of the Maghreb. Its historical origins date back to the period between the 7th and 9th centuries AD, but legend traces it back to at least 1500 years earlier, between 970 and 930 BC.

It is written in the Bible that King Solomon ate it to alleviate the love pains caused to him by the Queen of Sheba, and there is no important occasion when cuscùs is not at the centre of the table. In the Sahrawi nomadic tradition, it was prepared with wheat and barley flour, and served with a sauce made of lamb, goat or camel meat. More recently, with many Sahrawis now living in exile, the recipe has been enriched with vegetables, and a new variant has appeared, using chicken, which being cheaper makes it more affordable in the fragile local economy.

This cuscùs has been produced according to the traditional process, by cooperatives of women living in the Sahrawi camps. By purchasing this product, you are helping to promote the culture of the Sahrawi people, enhancing food safety and promoting the local economy.

2. Preparation of the cuscùs

First, heat the water over medium heat. When the water reaches a temperature of 37° C, pour the cuscùs in. The water level should be the same as that of the cuscùs. Wait a few minutes until the water has been absorbed.

Remove the cuscùs and place it on a large plate. Shell the semolina in small batches, carefully removing any lumps.

Now steam the cuscùs in a food steamer, which consists of two parts, the base that contains the water, and the upper part, the steamer, which has holes like a colander. When the water in the base reaches hot, place the cuscùs in the steamer and wait for about 30 minutes, until no more steam emerges. When the cuscùs is soft and light, add oil, salt, and a little water. Now it is ready to eat.

Cuscùs is served with a sauce. Here you can find three sauce recipes.

Abdallahe's recipe, with camel meat

(can also be made with beef, mutton or goat meat)



Ingredients (serves 8)

- aceite de semillas
- 4-5 Tb vegetable oil
- 2 medium red onions, roughly chopped
- 3 cloves of garlic, minced
- 2 fresh tomatoes, diced
- 2 green peppers, chopped
- 2 white turnips, peeled and cut into quarters lengthwise
- 1 Tb tomato paste
- 2 kg chunk of nicely marbled meat, with bone
- 4 large carrots, peeled and cut into quarters lengthwise
- 2 large courgettes, cut into halves lengthwise
- squash (250 g piece) cut in four
- 1 hot pepper
- pre-cooked chickpeas (one can)
- a handful of raisins (to taste)

Preparation

Pour the vegetable oil in a saucepan; when the oil is hot, add the onions; after 2-3 minutes, add the garlic.

After two minutes, add the tomatoes, the green peppers and the tomato paste; add salt as needed.

When the onions are browned and mixed well with the tomato, add the meat.

Brown the meat well on all sides and then add 1/2 litre of water.

Cover the saucepan and simmer for 30 minutes. If necessary, add a little water.

Add the carrots, the turnips, the courgettes, the squash, the hot pepper and the chickpeas.

If desired, now add a tablespoon of raisins.

Cook over moderate heat, adding water if necessary.

When the carrot is soft, turn off and serve with the cuscùs.



Lehbela and Rashid's recipe, with chicken meat

Ingredients (serves 4)

- 4-5 Tb vegetable oil
- 2 medium red onions, roughly chopped
- 3 large fresh tomatoes, finely chopped
- 4 large carrots, peeled and cut lengthwise into quarters
- 4 cloves of garlic, minced
- 3 green peppers, sliced in strips
- 1 kg chicken, cut in pieces
- 3 large courgettes, cut lengthwise into halves
- ¼ squash (400 g piece) cut in four
- pre-cooked chickpeas (one can)
- 1 hot pepper

Preparation

Pour the vegetable oil in a saucepan; when the oil is hot, add the onions. When the onions are browned, add the tomatoes, the garlic, the green peppers, the chicken, the carrots, salt to taste, and brown the chicken over high heat.

After browning, add 2 cups of water. Bring it to a boil and add the hot pepper, the courgettes and the squash. Cover the saucepan, lower the heat and simmer until the carrots are soft (about 15 minutes). Just before turning off, add the pre-cooked chickpeas.

Once ready, remove the meat from the sauce and serve it separately.

The vegetables will be used to garnish the cuscùs.



Zagma's recipe, with vegetables and tuna

Ingredientes (para 4 personas)

- Tuna (250 g can)
- 1 large red onion
- 2 large green peppers
- 3 large fresh tomatoes

Preparation

Finely chop all the vegetables and mix them with the cuscùs, the tuna and a little oil.



CURES

CUCINE RESILIENTI

Appoggio alle associazioni di donne per la produzione, conservazione e commercializzazione di alimenti
CUP n. E16G19000500009



Con il contributo di



Nexus Emilia Romagna

www.nexusemiliaromagna.org

facebook: Nexus Emilia Romagna

twitter: @ONGNexus