

Saharaui cuscús

Recetas de los campamentos
Ricette dai campi
Recipes from the camps

En los campos de refugiados saharauis, Nexus ETS y Movimento Africa '70 colaboran con UGTsario en el apoyo a grupos femeninos de transformación alimentaria. Gracias a programas de formación y al suministro de equipamiento, estos proyectos favorecen la emancipación de las mujeres y refuerzan su autonomía económica y social.

Nei campi profughi saharawi, Nexus ETS e Movimento Africa '70 collaborano con UGTsario nel sostegno a gruppi femminili di trasformazione alimentare. Grazie a percorsi di formazione e alla fornitura di attrezzature, questi progetti favoriscono l'emancipazione delle donne e rafforzano la loro autonomia economica e sociale.

In the Sahrawi refugee camps, Nexus ETS and Movimento Africa '70 collaborate with UGTsario to support women's food processing groups. Through training programs and the provision of equipment, these projects promote women's empowerment and strengthen their economic and social autonomy.

DIAMANTI
Donne, inclusione, autonomia
e miglioramento delle condizioni
di vita nei campi profughi Saharawi
CUP n. E11D25000110009

CON IL CONTRIBUTO DI

ES



Historia del cuscús

La historia del cuscús se remonta a miles de años. Como el pan y el arroz, el cuscús 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 cuscús en el centro de la mesa. En la tradición nómada saharaui 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.

Preparación del cuscús

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

Quita el cuscús y colócalo en un plato grande. Desgrana la sémola en pequeños lotes, quitando cuidadosamente los grumos. A partir de ahora, el cuscús 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 cuscús en la parte superior y espera unos 30 minutos, hasta que no salga vapor.

Cuando esté listo el cuscús es suave y ligero, añade aceite, sal, un poco de agua y estará listo para comer. El cuscús se sirve acompañado por una salsa. Aquí encontrarás 3 recetas.

ITA

Storia del cuscus

La storia del cuscus è antica di migliaia di anni. Come il pane e il riso, il cuscus 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 cuscus non sia al centro della tavola.

Nella tradizione nomade saharawi era preparato con farina di grano e orzo, e accompagnato da un sugo 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.

Preparazione del cuscus

Per prima cosa, scalda l’acqua a fuoco medio. Quando l’acqua raggiunge la temperatura di 37 °C, versa il cuscus. Il livello dell’acqua deve essere lo stesso del cuscus. Attendi qualche minuto, fino a quando l’acqua non viene assorbita. Togli il cuscus e adagialo su un grande piatto. Sgrana la semola a piccole quantità, rimuovendo accuratamente eventuali grumi.

Da questo momento in poi, la cottura del cuscus 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, poni il cuscus nella parte superiore e attendi circa 30 minuti, fino a quando non uscirà più vapore.

Quando il cuscus è cotto, morbido e leggero, aggiungi olio, sale, un po’ d’acqua, ed è pronto da servire. Il cuscus si serve accompagnato da un sugo. Eccone 3 ricette.



ENG





History of couscous

The history of couscous goes back thousands of years. Like bread and rice, couscous is a social food, even before being a meal.

It is the ‘national dish’ of North Africa, in particular of the Maghreb. Its historical origins date back to between the 7th and 9th centuries AD, but legend traces its appearance back to at least 1,700 years earlier, between 970 and 930 BC. It is written in the Bible that King Solomon ate it to alleviate the heartbreak caused by the Queen of Sheba, and there is no important occasion where couscous is not at the centre of the table.

In the Sahrawi nomadic tradition, it was prepared with wheat and barley semolina, and served with a sauce made of camel, goat, or lamb meat. More recently, with many Sahrawis living in exile, the recipe has been enriched with vegetables, and a new variant has appeared using chicken - which, being cheaper, is more affordable in the fragile local economy.

Preparation of the couscous

First, heat the water over medium heat. When the water reaches a temperature of 37 °C, pour the couscous in. The water level should be equal to the level of the couscous. Wait a few minutes until the water is completely absorbed. Remove the couscous and place it on a large plate. Fluff the semolina in small batches, carefully removing any lumps.

From this point on, steam the couscous using a couscoussier (a steamer pot consisting of two parts: a base for the water and a top pot with holes like a colander). When the water in the base is hot, place the couscous in the upper steamer and wait for about 30 minutes, until no more steam emerges.

When the couscous is soft and light, add oil, salt, and a little water; it is now ready to serve. Couscous is served accompanied by a sauce. Here are 3 recipes.

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 veteada
- 4 zanahorias grandes
- 2 calabacines grandes
- 1 trozo de calabaza de 250 g
- 1 pimiento picante
- 1 lata de garbanzos precocidos
- un puñado de pasas (al gusto)

PREPARACIÓN

Vierta 4 o 5 cucharadas de aceite de semillas en una cacerola. Cuando el aceite esté caliente, agregue las 2 cebollas cortadas en trozos grandes; tras 2 o 3 minutos, añada los 3 dientes de ajo picados finamente.

Pasados dos minutos, agregue los 2 tomates frescos troceados, los dos pimientos verdes cortados en trozos y una cucharada de concentrado de tomate. Añada sal al gusto.

Cuando la cebolla esté dorada e integrada con el tomate, agregue la carne entera. Dore bien por todos los lados y luego añada medio litro de agua. Tape la olla y deje cocer a fuego lento durante 30 minutos. Si es necesario, agregue un poco más de agua.

Añada las 4 zanahorias (peladas y cortadas a lo largo en 4 trozos), los 2 nabos blancos (pelados y cortados a lo largo en 4 trozos), los 2 calabacines (cortados a lo largo por la mitad), la calabaza cortada en 4 trozos, el pimiento picante y los garbanzos. Si lo desea, agregue ahora un puñado de pasas. Cocine a fuego moderado, añadiendo agua si fuera necesario. Cuando la zanahoria esté blanda, apague el fuego y sirva la preparación 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 g)
- 1 lata de garbanzos precocidos
- 1 chile

PREPARACIÓN

En una cacerola, ponga 4 o 5 cucharadas de aceite de semillas. Cuando el aceite esté caliente, agregue las cebollas cortadas en trozos grandes.

Cuando la cebolla esté dorada, añada los tomates frescos cortados en trozos pequeños, los dientes de ajo picados finamente, los pimientos verdes cortados a lo largo en tiras, el kilo de pollo troceado, las zanahorias (peladas y cortadas a lo largo en 4 trozos) e incorpore sal al gusto. Dore el pollo a fuego alto.

Tras dorarlo, agregue 2 vasos de agua. Cuando el agua rompa a hervir, agregue el pimiento picante, los calabacines cortados a lo largo por la mitad 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 el fuego, agregue la lata de garbanzos precocidos. Una vez lista la preparación, separe la carne de la salsa; ambas se sirven 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 g
- 1 cebolla roja grande
- 2 pimientos verdes grandes
- 3 tomates frescos grandes

PREPARACIÓN

Corte todas las verduras en trozos muy pequeños y mézclelas con el cuscús, junto con el atún y un poco de aceite.

ITA

La ricetta con carne di cammello di Abdallahe

(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 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

Versa in una casseruola 4-5 cucchiai di olio di semi; quando l'olio è caldo, aggiungi le 2 cipolle tagliate grossolanamente. Dopo 2/3 minuti, aggiungi i 3 spicchi d'aglio tritati finemente.

Dopo due minuti, aggiungi i 2 pomodori freschi tagliati a dadini, i 2 peperoni verdi tagliati a pezzi e un cucchiaio di concentrato di pomodoro. Regola il sale se necessario.

Quando le cipolle sono ben dorate e amalgamate al pomodoro, aggiungi la carne intera. Rosola bene su tutti i lati, poi aggiungi 1/2 litro d'acqua. Copri la pentola con il coperchio e lascia sobbollire per 30 minuti. Se necessario, aggiungi un po' d'acqua.

Incorpora 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 lo desideri, aggiungi ora un cucchiaio di uvetta. Cuoci a fuoco medio, aggiungendo acqua se necessario. Quando le carote sono morbide, spegni e servi con il cuscus.





La ricetta con carne di pollo di Lehbela e Rashid

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 pollo
- 3 zucchine grandi
- ¼ di zucca (400 g)
- 1 confezione di ceci precotti
- 1 peperoncino piccante

PREPARAZIONE

Versa in una casseruola 4/5 cucchiai di olio di semi; quando l'olio è caldo, aggiungi le cipolle tritate grossolanamente.

Quando le cipolle sono dorate, incorpora 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 rosola il pollo a fuoco vivo.

Dopo la rosolatura, aggiungi 2 tazze d'acqua; quando l'acqua bolle, aggiungi il peperoncino piccante, le zucchine tagliate a metà nel senso della lunghezza e la zucca tagliata in 4 pezzi grandi. Copri la casseruola, abbassa il fuoco e cuoci a fuoco lento fino a quando le carote saranno morbide (circa 15 minuti). Appena prima di spegnere, aggiungi la confezione di ceci precotti.

Una volta pronta, togli la carne dal sugo e servila separatamente. Le verdure saranno utilizzate per guarnire il cuscus.

La ricetta con verdure e tonno di Zagma

INGREDIENTI

per 4 persone

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

PREPARAZIONE

Taglia tutte le verdure a pezzetti molto piccoli e mescolale al cuscus insieme al tonno e a un filo d'olio.

Abdallahe's recipe with camel meat

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

INGREDIENTS

serves 8

- 4-5 tbsp 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 tbsp 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
- 1 piece of pumpkin/squash (250 g), quartered
- 1 hot pepper
- 1 can pre-cooked chickpeas
- 1 handful of raisins (optional / to taste)

PREPARATION

Pour the vegetable oil into a saucepan; when the oil is hot, add the onions. After 2–3 minutes, add the garlic. After another two minutes, add the tomatoes, green peppers, and tomato paste; add salt as needed.

When the onions are browned and well combined with the tomatoes, add the meat. Brown the meat well on all sides, then add 1/2 litre of water. Cover the saucepan and simmer for 30 minutes. If necessary, add a little more water.

Add the carrots, turnips, courgettes, squash, hot pepper, and chickpeas. If desired, add a tablespoon of raisins now. Cook over moderate heat, adding water if necessary. When the carrots are soft, turn off the heat and serve with the couscous.



Lehbela and Rashid's recipe with chicken

INGREDIENTS

serves 4

- 4-5 tbsp 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 garlic, minced
- 3 green peppers, sliced into strips
- 1 kg chicken, cut into pieces
- 3 large courgettes (or zucchinis), cut lengthwise into halves
- ¼ squash (approx. 400 g), cut into 4 pieces
- 1 can pre-cooked chickpeas
- 1 hot pepper

PREPARATION

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

Brown the chicken over high heat. After browning, add 2 cups of water. Bring to a boil and add the hot pepper, courgettes, and squash. Cover the saucepan, lower the heat, and simmer until the carrots are soft (about 15 minutes).

Just before turning off the heat, 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 couscous.

Zagma's recipe with vegetables and tuna

INGREDIENTS

serves 4

- 1 can of tuna (250 g)
- 1 large red onion
- 2 large green peppers
- 3 large fresh tomatoe

PREPARATION

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

Nexus Solidarietà Internazionale ETS
via Marconi 69, Bologna (Italia)
er.nexus@er.cgil.it
www.nexusets.org

graphic design **Officina 3am** | photos **Escuela de Formación Audiovisual Abidin Kaid Saleh (EFA)**



Este cuscús ha sido elaborado, según el proceso tradicional, por cooperativas de mujeres que viven en los campamentos saharauis. Al comprarlo, contribuyes a promover la cultura del pueblo saharaui, reforzando la seguridad alimentaria y promoviendo la economía local.

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

This couscous has been produced, following the traditional process, by women's cooperatives living in Sahrawi refugee camps. By purchasing it, you help promote the culture of the Sahrawi people, strengthening food security and supporting the local economy.