



**CAI**

Conjunto de Acciones  
para favorecer la  
Interculturalidad

# DIARIO DE INTERCAMBIO CAI NAVAJALMORAL DE LA MATA

Cofinanciado por:



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL  
Y MIGRACIONES

SECRETARÍA DE ESTADO  
DE MIGRACIONES

DIRECCIÓN GENERAL DE ATENCIÓN  
HUMANITARIA E INCLUSIÓN SOCIAL  
DE LA INMIGRACIÓN



Cofinanciado por la Unión Europea



# **GASTRONOMIA TRADICIONAL**

## • **COLOMBIA**

**\*Bandeja Paisa**

**\*Arepas**

**\*Mazamorra**

## • **ECUADOR**

**\*Ceviche de Camarón**

**\*Fritada**

**\*Dulce de Zapallo**

## • **VENEZUELA**

**\*Tequeños de queso**

**\*Pabellón criollo**

**\*Buñuelos de Yuka**

## • **ESPAÑA (EXTREMADURA)**

**\*Sopa de tomate**

**\*Frite extremeño**

**\*Pestiños**

## ● **MARRUECOS**

*\*Harira*

*\*Zaalouk*

*\*Dulce de almendras y bastela*

## ● **SAHARA**

*\*Los tres té*

*\*Pan cocido sobre la arena*

*\*Carne de camello asada*

## ● **SIRIA**

*\*Baklava*

*\*Dolma*

*\*El Muhammar*

**La gastronomía es la disciplina comprendida como un arte, que estudia las relaciones del ser humano con su modo de alimentación y con el entorno cultural, empleando la comida como eje central.**

**La gastronomía, como otras disciplinas dedicadas al estudio de los diversos aspectos de la cultura humana, nos dice quiénes somos y de dónde venimos, a partir de nuestra manera de cocinar.**

**Es un símbolo territorial, una muestra tanto de la cultura como de la naturaleza, que nos define como seres humanos con arraigo a un determinado lugar.**

**La gastronomía es una fórmula de comunicación y transmisión cultural.**

**Se entiende como Gastronomía Tradicional la cocina que hacía el pueblo, la que se cocinaba en las casas y sigue perdurando en el tiempo, de generación en generación, manteniendo su esencia.**

# **COLOMBIA.**

La comida típica de Colombia es reconocida a nivel mundial por su gran variedad y por la gran pasión que ponen al momento de cocinar.

Los platos más importantes son: la bandeja paisa, sancocho, ajiaco, lechona, arepa de huevo...

Nos centraremos en la **Bandeja Paisa**. Es una receta tradicional de Antioquía. Lleva: carne, judías, plátanos, aguacate, huevos fritos y una deliciosa salsa llamada hogao.

Esta receta es tan copiosa que debe servirse en una bandeja o fuente. Los arrieros se dedicaban a transportar mercancías en mulas y pasaban muchas horas viajando, con una buena ración de bandeja paisa tenían fuerzas para aguantar horas de trabajo

## **INGREDIENTES DE BANDEJA PAISA**

- **Arroz blanco 400 gramos**
- **Plátano macho maduro – 2 unidades**
- **Judías pintas – 400 gramos**
- **Aguacates – 2 unidades**
- **Tocino o beicon – 400 gramos**
- **Carne picada de ternera – 350 gramos**
- **Huevos – 4 unidades**
- **Arepas de maíz –4 unidades**
- **Laurel – 1 hoja**

## **PARA LA SALSA HOGAO**

- **Cebolla – 200 gramos**
- **Tomates – 3 unidades**
- **Diente de ajo – 1 unidad**
- **Comino – una pizca**
- **Sal – al gusto**

## **PREPARACIÓN**

- 1. El día anterior, dejar reposar en un recipiente con agua las judías.**
- 2. Preparar el arroz blanco, utilizando 850 ml de agua para hervirlo. Cocinar a fuego lento durante 15 minutos y dejar reposar 5 minutos tapando el recipiente**
- 3. Cortar los plátanos machos y freírlos en una sartén hasta que estén dorados.**
- 4. Preparar la salsa hogao. Cortar fina la cebolla, sofreír durante 4 minutos, sazonar con sal y pimienta. Añadir el tomate cortado en trocitos pequeños. Incorporar el ajo picado y el comino, mezclar y cocinar durante 2 minutos.**
- 5. Escurrir las judías y preparar la olla a presión, añadir las judías y la salsa hogao, cubrir con agua y programar 30 minutos.**

6. En una sartén agregar aceite de oliva y sofreír la carne con el beicon hasta que estén dorados. Luego retirar; en la misma sartén freír los cuatro huevos.
7. Añadir la carne picada al sofrito anterior y dorar unos minutos.
8. Para montar la bandeja paisa, colocamos el arroz, las judías, los plátanos fritos, la carne picada y el beicon, los huevos fritos, el aguacate cortado en rodajas. Se acompaña con arepas o pan de harina de maíz.





# AREPAS COLOMBIANAS

Las arepas colombianas son todo un símbolo de identidad de Colombia. Son unos panecillos de maíz que puedes rellenarlos de lo que más te guste. También puedes comerlas como pan y acompañar así cualquier comida. Se preparan con pocos ingredientes y muy básicos.

## Ingredientes:

- 560ml de agua tibia
- 330 gr de harina pre-cocida de maíz
- 200gr de mozzarella rallada
- 30 gr de mantequilla
- 8 gr de sal

## Preparación:

1.- Forma la masa. Pon el agua en un recipiente. Añade la sal, la mantequilla a temperatura ambiente y la harina de maíz precocida. Mezcla un poco y añade el queso mozzarella rallado. Mezcla con las manos hasta formar una masa suave. Dejar reposar 5 minutos las arepas. Coge una porción de masa y forma una bola con las manos.

2.- Da forma a s. Aplasta la bola hasta que quede de un grosor aproximado de centímetro y medio.

**3.- Cocina las arepas. Pon una gota de aceite en la sartén, bien repartida. Cocina a fuego medio, sin moverlas y dales la vuelta a los 5 minutos o hasta que veas que se han cocinado. Retira en un plato**

**4.- Rellena las arepas con lo que más te guste.**



# MAZAMORRA

## Ingredientes:

- 1 taza de maíz peto (maíz blanco desgranado y crudo)
- 150 gr de panela
- 3 tazas de leche

## PREPARACIÓN:

1.- Dejar remojado el maíz en abundante agua hasta que esté blanco desde la noche anterior.

2.- Al día siguiente, cocinar el maíz en abundante agua, durante 3 horas a fuego lento hasta que esté blanco.

3.- Añadir la panela rallada para endulzar la mazamorra. Mezclar todo muy bien.

4.- Agregar la leche previamente hervida lo que evitará que se corte la mazamorra. Cocinar durante una hora removiendo constantemente.

5.- Finalmente servir la mazamorra colombiana y acompañar con un poco más de panela rallada.

**6.- Este postre puede comerse como desayuno, postre o merienda.**



# ECUADOR

Es un país que se distingue por la cultura y la hospitalidad de sus habitantes.

La gastronomía está repleta de platos deliciosos. Cada región tiene su propio conjunto de delicias locales.

La gastronomía de la costa se basa en pescados y mariscos frescos (ceviche ecuatoriano, encocado de pescado...)

Las sopas también son un plato popular de la gastronomía ecuatoriana, recomendada para la resaca (el encebollado que es una sopa de pescado...)

La gastronomía ecuatoriana en los Andes es la más común entre los turistas, la papa y el maíz siempre acompañado con carne: locro de papa, llapingachos, platos de cerdo criollo...

La gastronomía ecuatoriana de la región amazónica: pescaíto Maito, chontacuros...

Vamos a reseñar el ceviche de camarón. Una de las ventajas de este ceviche es que usa camarones que ya están cocidos, ideal para los que no pueden comer marisco crudo.

## CEVICHE DE CAMARÓN

### Ingredientes

- 2 libras de camarones ya cocinados pelados y sin venas
- 2 cebollas coloradas, pequeñas, cortadas en rodajas super finas
- 4 tomates cortados en rodajas finas o picadas en cubitos.

- 1 pimiento verde o rojo, picado en cubitos
- 15-20 limones el jugo
- El jugo de una naranja
- ½ taza de salsa de tomate o tomate rallado
- 1 manojo de cilantro
- Sal y aceite al gusto

## PREPARACIÓN

- Frotar las rodajas de cebolla con una cucharada de sal, luego enjuagar bien con agua fría.
- Mezclar todos los ingredientes en una fuente de buen tamaño y dejar reposar en el frigorífico durante 2 horas
- Servir acompañado de ají, chifles, patacones o maíz tostado

También se puede agregar un poquito de caldo donde se cocieron los camarones para dar un toque extra de sabor.

Hay muchas variantes de esta receta, pero esta es la más



sencilla y queda delicioso

# FRITADA

La fritada es un plato típico ecuatoriano donde se cocina la carne de chanco en agua y jugo de naranja con comino, ajo, cebolla, chalote, sal y pimienta hasta que no quede agua y la carne empieza a dorar en su propia grasa.

Se suele acompañar con yuca, mote, plátanos fritos, curtido de cebolla y tomate y un buen ají. También se puede acompañar con arroz, llampigachos o tortillas de papas, aguacates y ensalada variada, todo depende del gusto y las costumbres donde la preparan.

## INGREDIENTES

- 3 o 4 libras de carne de chanco cortado en trozos
- 1 cucharadita de comino molido
- 10 dientes de ajo, 5 enteros y 5 machacados.
- 1 cebolla blanca cortada en trozos.
- 1 chalote cortado en trozos
- 3 tazas de agua
- 1 taza de jugo de naranja
- Sal y pimienta al gusto

# PREPARACIÓN

- Sazonar la carne de chancho con el comino molido, ajo machacado, sal y pimienta. Dejar reposar un par de horas.
- Poner la carne de chancho, la cebolla, el chalote, los dientes de ajo enteros y el agua en una sartén grande y cocinar hasta que no quede casi nada de agua.
- Añadir el jugo de naranja y cocinar hasta reducir todo el líquido.
- La carne se empieza a dorar, revolver la carne de vez en cuando para que no se queme. Cocinar hasta que todos los trozos estén dorados.
- En la misma sartén, añadir la yuca, el mote y los plátanos fritos.
- Servir la fritada con la yuca, mote, plátanos fritos, curtido, aguacate y ajícriollo





# DULCE DE ZAPALLO.

## Ingredientes:

- 1 zapallo de 1 kg
- ½ kg de panela
- 5 rajas de canela
- 5 clavos de olor
- 3 granos de pimienta dulce
- 3 tazas de agua

## Preparación

1.- Lavar bien el zapallo, cortarlo a la mitad, quitarle las semillas y las membranas, cortarlo en trozos medianos.

2.- Colocar en una olla grande el zapallo, la panela, la canela, el clavo de olor, la pimienta dulce y el agua. Hervir a fuego medio durante 30 minutos con la tapa puesta.

3.- Destapar y cocinar a fuego lento durante 1 hora hasta que el almíbar espese y los pedazos de zapallo estén confitados.

4.- Retirar del fuego y servir el dulce de zapallo, caliente o frío, con una rodaja de quesillo o queso fresco.



# VENEZUELA.

Una de las gastronomías más atractivas e interesantes del continente sudamericano. Hablamos de una cocina muy variada que representa la gran mezcla de culturas producida a lo largo de la historia y donde podemos encontrar influencias europeas traídas con el colonialismo (especialmente de la cocina mediterránea debido a españoles, franceses, portugueses e italianos), africanas de la mano de obra traída antaño para trabajar el campo y sobre todo de los pueblos indígenas que habitaban esas tierras.

Venezuela sabe a arepas andinas, a pabellón criollo, a tequeños, a cachapas, a patacones, a hallacas, a ceviches, a torta de pan. Estas y otras muchas se pueden elaborar en casa con: arroz, maíz, frijoles, yuca, batata, res, pollo, mango, guayaba...La despensa venezolana está repleta de ingredientes para disfrutar de la cocina

Vamos a elaborar **TEQUEÑOS DE QUESO**: es un delicioso aperitivo que consiste en una masa frita que envuelve un trozo de queso fundido. Típicos de la cocina venezolana y se preparan muy fácilmente

## Ingredientes

- 175 gramos de harina de trigo
- 30 gramos de mantequilla fría
- 1 huevo M
- 35 gramos de agua
- 1 pizca de sal
- 200 gramos de queso cortado en bastones de 2 cm de ancho y 8 cm de largo
- 500 cl de aceite para freír

# PREPARACIÓN

- Ponemos en un bol 175 gramos de harina de trigo y 30 gramos de mantequilla fría. Mezclamos estos ingredientes con las manos hasta tener una mezcla con una textura como de migas de pan.
- Agregamos 1 huevo, 35 gramos de agua y una pizca de sal.
- Integramos con las manos hasta tener una masa que no se nos pegue a las manos. Cuando tengamos la masa lista, hacemos una bola y la dejamos en la nevera 30 minutos.
- Estiramos la masa en forma de rectángulo, 20cm de alto por 40 cm de ancho.
- Cortamos la masa en tiras de unos 2 cm de ancho.
- Cortamos en bastones de 2 cm de ancho por 8 cm de largo, 200g de queso llanero.
- Colocamos un bastón de queso sobre una tira de masa y enrollamos.
- Freímos en el aceite caliente hasta que estén dorados.
- Se sirven calientes para disfrutar del queso fundido.



## PABELLÓN CRIOLLO

### Ingredientes:

- 500 gr de caraotas o alubias negras
- 4 lonchas de beicon
- 1 cebolla mediana o grande
- ½ pimiento rojo
- 3 dientes de ajo
- 125 gr de panela
- Pimienta negra
- Aceite de oliva virgen extra
- Para el arroz: 175 gr de arroz blanco
- ½ pimiento rojo
- 1 cebolla pequeña
- Sal
- Aceite de oliva
- 2 dientes de ajo
- Para la carne mechada: 1/ kg de falda de ternera
- ½ pimiento rojo
- 4 tomates de pera
- 1 cebolla grande
- 4 dientes de ajo

- 2 ajíes dulces
- 1 cucharada de tomate triturado
- Pimienta negra
- Comino en polvo
- Sal
- Aceite de oliva
- Para el plátano frito: 2 plátanos machos para freír y aceite de oliva

## **PREPARACIÓN**

1.- Empezaremos por las caraotas. La noche anterior las dejaremos en remojo en un bol grande con mucha agua.

2.- Al día siguiente retiraremos las que flotan y las que tienen mal aspecto.

3.- Las escurrimos y las pasamos a una cazuela grande con agua. Cuatro o cinco dedos por encima de las caraotas.

4.- Pelamos la cebolla y la cortamos a la mitad, echamos una de las mitades junto a las alubias, añadimos también el pimiento y ponemos a fuego alto hasta que rompan a hervir, después bajamos a medio.

5. Dejamos cocer como mínimo una hora

### **Preparación de la carne mechada**

1. Mientras se hacen las alubias, pelamos una cebolla y la cortamos a la mitad
2. Troceamos una de las mitades en trozos pequeños. Pelamos y picamos un diente de ajo

- 3. En una olla a presión metemos la carne de ternera, un para de vasos de agua, la media cebolla picada y el diente de ajo.**
- 4. Dejamos cocer 30 minutos. Guardamos el caldo y lo reservamos para ser usado más adelante.**
- 5. Cuando la carne está fría, la desmenuzamos con las manos en forma de hebras delgadas y reservamos.**
- 6. Ponemos una sartén al fuego con aceite de oliva, añadimos la otra mitad de la cebolla picada y tres dientes de ajo machacados. Doramos.**
- 7. Añadimos el pimiento y los ajíes picados muy finos. Dejamos que se poche todo junto.**
- 8. Mientras tanto lavamos y troceamos los tomates. Los añadimos al sofrito, también el tomate triturado y una pizca de comino. Removemos bien para integrar todos los sabores.**
- 9. Echamos la carne, mezclamos bien y vertemos el caldo que habíamos reservado antes. Dejamos que se haga a fuego medio hasta que evapore todo el líquido. Removemos la carne de vez en cuando**

#### **Seguimos con las caraotas**

- 1. Cuando las caraotas han ablandado retiramos la cebolla y el pimiento, salpimentamos, rallamos el papelón y lo añadimos, le damos un ligero toque de comino en polvo**
- 2. Seguimos cocinando y si es necesario añadimos más agua para que no se sequen**
- 3. Mientras tanto preparamos un sofrito: doramos el bacon cortado en tiras, pelamos y machacamos los tres dientes de ajo y rallamos la otra media cebolla, lo añadimos a la sartén y sofreímos durante 5 minutos.**
- 4. Añadimos el sofrito a las alubias y cocemos 15 minutos**

## **Preparación del arroz para acompañar**

- 1. Pelamos la cebolla y si es pequeña la troceamos a la mitad y machacamos los dos dientes de ajo**
- 2. Ponemos una cazuela al fuego con un chorro de aceite, sofreímos el pimiento, la cebolla y el ajo un par de minutos y añadimos el arroz**
- 3. Vertemos dos partes de agua por cada parte de arroz y dejamos que se cueza**
- 4. Cuando el arroz está listo, retiramos el pimiento y la cebolla y removemos con cuidado para airearlo y que quede suelto**

## **Montaje final y presentación del pabellón criollo**

- 1. Nos falta freír los plátanos. Los pelamos con cuidado y los cortamos en rodajas o a lo largo, según gustos.**
- 2. Freímos los plátanos y retiramos en un plato con papel absorbente**
- 3. Emplatamos sirviendo a cada comensal una porción de carne mechada, otra de caraotas, una cucharada de arroz y varias rodajas de plátano frito**





## BUÑUELOS DE YUCA.

Los buñuelos de yuca venezolanos son tradicionales de las celebraciones de Semana Santa, es una costumbre de las abuelas, que se ha transmitido de generación en generación.

### Ingredientes:

- 1 kg de yuca
- 4 litros de agua
- 3 tazas de harina de trigo
- ½ taza de azúcar
- 1 cucharadita de esencia de anís
- 1 cucharadita de sal
- 1 taza de aceite para freír.

### Para el almíbar

- 1 panela pequeña
- ½ taza de agua
- 1 cucharadita de clavo de olor molido

### Preparación de la masa

- En una olla grande, coloca el agua a hervir



- Lava y pela la yuca con un cuchillo
- Corta la yuca en trocitos de 10cm de largo
- Pon las yucas dentro del agua y deja cocer 1 hora
- Retira las yucas cuando estén cocidas y hazlas puré
- Sobre el puré de yuca coloca la harina de trigo tamizada, el azúcar, la esencia de anís y la pizca de sal

## **Preparación del almíbar**

- En una olla a fuego medio, colocar la taza y media de agua, la panela cortada en trozos y el clavo de olor en polvo
- Cocinar a fuego medio unos 20 minutos, hasta que la panela esté totalmente diluida y el volumen de la mezcla se haya disminuido a la mitad. Reservar

## **Preparación de los buñuelos**

- Divide la masa en unas 12 a 14 porciones iguales y forma esferas
- Verter el aceite en un recipiente mediano a fuego medio. Cuando esté bien caliente, con cuidado pon los buñuelos a freír de dos en dos
- Freírlos hasta que estén doraditos por todos los lados
- Retirar los buñuelos y colocarlos sobre un plato forrado de papel absorbente
- Servir los buñuelos bañados en almíbar o jarabe de panela



# ESPAÑA

## (EXTREMADURA)

**Aproximarse a la gastronomía extremeña es descubrir un mundo de ingredientes y productos fraguados durante siglos en la más pura naturaleza.**

**Extremadura sabe a vino, a queso, a miel, a ibéricos de la dehesa, a denominación de origen, a pimentón de la Vera, y a esas raíces rurales de las que ya casi no quedan.**

**Las riquezas de sus manjares, de sus sierras y llanos, convierten Extremadura en una de las despensas más valiosas de nuestro país.**

**Migas extremeñas, frite de cordero, chanfaina extremeña, cojondongo, sopa de tomate, sopa de patata... entre otros forman parte de las recetas más populares.**

Pestiños, floretas, torrijas, perrunillas, bolla de chicharrones, galletas rizadas, leche frita... entre otros, forman parte de nuestra rica repostería.

## **SOPA DE TOMATE.**

### **Ingredientes:**

- 1,5 kg de tomates maduros
- 1 barra de pan duro
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 1 cucharada de comino
- 1,5 litros de agua
- Aceite de oliva
- Sal al gusto

### **PREPARACIÓN**

1.- Pelamos los tomates, les quitamos las pepitas y los cortamos en cuadraditos.

2.- Cortamos la cebolla y los pimientos en trocitos pequeños. Ponemos aceite en una cazuela y añadimos la cebolla. La dejamos pochar 10-15 minutos, hasta que se ablande y coja un poco de color. Incorporamos los pimientos picados, removemos y dejamos 10 minutos más. Agregamos los tomates, volvemos a remover y dejamos otros 10 minutos hasta que evapore el agua de los tomates.

3.- Machacamos en un mortero los ajos pelados junto con el comino y lo añadimos a la cazuela. Pasados 10 minutos

**incorporamos el agua, echamos la sal y dejamos hervir 15 minutos más**

**4.- Picamos el pan en rebanadas finas y pequeñas y las reservamos en una olla de barro.**

**5.- Vertemos el caldo caliente sobre el pan y dejamos reposar unos minutos. Se pueden servir calientes, templadas o frías**

**6.- Se pueden acompañar de pimientos secos fritos o pimientos verdes en vinagre, según gustos.**



# FRITE EXTREMEÑO.

## Ingredientes:

- 1 kg de pierna de cordero deshuesada
- 1 trozo de hígado de cordero
- 2 cebollas
- 7 ajos
- 1-2 guindillas según gusto
- 2 hojas de laurel
- 75 g de almendras crudas
- 1 cucharada de pimentón de la Vera
- 125 ml de vino blanco seco
- Aceite de oliva
- Perejil para decorar

## Preparación:

1.-Para elaborar el frite extremeño es importante pedir en la carnicería una pierna de cordero deshuesada, cortada en trocitos regulares. Salpimentar la carne, poner a calentar el aceite en una cazuela de barro, incorporar el cordero y a fuego medio-alto cocinar hasta que esté dorado su exterior. En este

**paso también cocinamos el hígado que utilizaremos después. Retirar la cazuela y reservar.**

**2.-Cortar la cebolla y los ajos en trozos pequeños y regulares e incorporar a la cazuela junto al aceite donde el cordero ha soltado todos sus jugos. Sofreír hasta que la cebolla empiece a estar transparente. Remover y cocinar durante 2-3 minutos.**

**3.-Retiramos el sofrito, junto al hígado de cordero y lo incorporamos al mortero. Lo machacamos todo bien hasta conseguir una pasta.**

**4.-Introducimos el cordero junto a la picada, las guindillas, las hojas de laurel y el pimentón. Removemos todo junto y añadimos vino blanco. Subimos el fuego durante 3 minutos para que evapore el alcohol.**

**5.-Cubrimos el cordero con agua, dejamos cocinar a fuego suave sobre 1 hora hasta que el cordero esté tierno y la salsa haya espesado.**

**6.-Si dejamos reposar un par de horas la salsa adquiere mejor textura y el guiso está más sabroso.**

**7.- Servir el plato acompañado de un buen pan**



## Pestiños.

Pocos dulces típicos hay tan populares como los pestiños extremeños. Una receta que ha pasado de generación en generación para que podamos seguir disfrutando de ella.

### Ingredientes

- Un vaso de vino blanco (opcionalmente puedes emplear vino dulce)
- Tres vasos de harina
- Dos cucharadas de anís en grano
- 50 ml. De anís líquido
- Azúcar
- Canela
- Un vaso de aceite de oliva virgen

# Preparación

1. En cuanto al proceso de elaboración, para empezar pon en una cazuela el aceite de oliva, el vino y el anís (tanto líquido como en grano).
2. Ponlo a hervir a fuego medio, y cuando empiece a hervir, retíralo del fuego.
3. Ponemos en un bol la harina (aparta un poco que utilizaremos posteriormente para el amasado).
4. Cuela el líquido preparado para retirar los granos de anís (a menos que te guste que aparezcan en los pestiños), y mézclalo todo con la harina, y remueve bien la masa.
5. Una vez tenemos una masa trabajable y homogénea, introducimos en un bol y la tapamos con un paño húmedo o papel film, dejando reposar durante al menos 30 minutos.
6. Ya solo nos quedaría estirar la masa en pequeñas porciones conformando nuestros pestiños, y friéndolos en abundante aceite caliente.
7. Una vez fritos, los dejamos sobre papel de cocina para que absorba el aceite y rebozamos en una mezcla de azúcar y canela. Y ya tenemos nuestros deliciosos pestiños.







## MARRUECOS.

**Marruecos es un país vibrante, como se puede ver en sus gentes, sus bailes y su música, pero sobre todo en su comida. La gastronomía marroquí realmente es exquisita. Cada plato llena nuestro paladar con multitud de sabores exóticos a la vez que familiares, haciendo de cada una de sus comidas una auténtica experiencia de viaje.**

**El mejor consejo es que pruebes todo lo que puedas y veas, los pinchos, frutos secos, zumos de naranja o de remolacha y naranja, su gran variedad de dulces, y sobre todo los mejores 10 platos típicos de Marruecos: Cuscús, Tajine, Pastilla, Bissara, Harira, Kefta, Touajen y Hout, Zaalouk de berenjenas, Mechoui, DjajaMahamara y una mención especial a sus dulces y a sus especias**

# HARIRA.

Es una contundente sopa marroquí conocida por ser tradicional en la época del Ramadán, aunque se puede preparar y disfrutar en cualquier época del año.

## Ingredientes

- Apio 40g
- Tomate 3
- Cebolla morada 60g
- Muslos de pollo 300g
- Pimienta blanca molida 5g
- Sal 5g
- Cúrcuma molida 5g
- Canela molida 5g
- Aceite de oliva
- Jengibre fresco 5g
- Perejil fresco 20g
- Cilantro fresco 20g
- Mantequilla 30g
- Azafrán en polvo 1 sobre
- Garbanzos cocidos 125g
- Fideos 125g
- Limón 1

## Preparación

Lavamos el apio y los tomates. Troceamos y reservamos por separado. Pelamos la cebolla morada y el jengibre y rallamos ambos. Salpimentamos el pollo y condimentamos con cúrcuma y canela.

**Calentamos un poco de aceite en una cacerola y doramos el pollo por ambos lados. Retiramos.**

**Incorporamos la cebolla y el jengibre rallados o finamente picados y sofreímos durante un par de minutos antes de agregar el apio picado, el tomate y la mantequilla.**

**Diluimos el azafrán en un poco de agua caliente y lo añadimos a la cacerola junto con los garbanzos cocidos y el pollo. Rectificamos el punto de especias si fuera necesario y cubrimos con agua.**

**Cocemos a fuego suave durante 45 minutos, con la cacerola tapada. Incorporamos los fideos y cocemos unos minutos más hasta que estén tiernos. Una vez transcurrido el tiempo, retiramos el pollo y lo desmenuzamos.**

**Servimos la sopa con el pollo desmenuzado y una cantidad generosa de perejil y cilantro picados por la superficie, así como unos gajos de limón y pan, mucho pan. Esto último es opcional, pero lo recomendamos fervientemente.**





## Zaalouk.

El zaalouk o zaalouka es una especie de ensalada de hortalizas que recuerda a nuestro **pisto**, muy típica de Marruecos pero popular también en otras cocinas magrebíes, con algunas variantes según la receta. La versión más conocida consiste en una mezcla de tomate y berenjena, con su imprescindible toque especiado, que se puede degustar fría, templada o caliente.

Es de esos platos en los que cada casa lo prepara con su toque especial o ajustando cantidades, sabores y texturas al gusto. Básicamente hay que cocinar parcialmente **las berenjenas** por un lado y preparar un sofrito de tomate y ajo por otro, combinando ambas elaboraciones al final hasta que queda una textura muy tierna, jugosa y suave. En nuestro caso hemos preferido asar la berenjena al horno, pero se puede cocer en agua, al vapor o en microondas.

## Ingredientes

- Berenjena grandes 2
- Diente de ajo 2
- Tomates grandes maduros 3
- Comino molido 1 cucharadita
- Pimentón dulce 1 cucharadita

- **Pimentón picante (opcional)**
- **Zumo de limón 20 ml**
- **Perejil fresco y/o cilantro**
- **Aceite de oliva virgen extra**
- **Pimienta negra molida**
- **Sal**
- **Aceitunas negras para servir (opcional)**

## **Preparación**

**Precalentar el horno a 200°C. Lavar las berenjenas, despuntarlas y cortarlas por la mitad longitudinal. Disponerlas boca abajo en una bandeja de horno con papel antiadherente humedecido, hacer unos cortes en la parte superior y hornear hasta que estén muy tiernas, unos 15-20 minutos.**

**Trocear los tomates lavados -retirando el pedúnculo si fuera muy duro o fibroso- y picar finos los dientes de ajo. Normalmente los tomates no se pelan, pero se puede retirar la piel si se desea.**

**Poner a calentar ligeramente los ajos con un chorro de aceite en una sartén amplia o cazuela; antes de que se doren agregar los tomates, salpimentar y remover. Cocinar a fuego moderado hasta que empiecen a deshacerse, chafándolos con una espátula.**

**Añadir pimentón y comino, remover y seguir cocinando hasta que estén muy tiernos y casi deshechos. Trocear las berenjenas asadas, retirando parte de la piel si se desea, e incorporarlas, aplastando todo para integrar. Salpimentar de**

nuevo, añadir el limón, remover y cocinar unos minutos más, hasta dejar la textura al gusto, tipo pisto.

Corregir la acidez si fuera necesario con un poco de azúcar o miel y aderezar, si se desea, con pimentón picante. Dejar reposar un poco antes de servir con perejil o cilantro picado y las aceitunas.

Igual que nuestro pisto, el zaalouk es muy versátil a la hora de degustarlo. Podemos servirlo como primer plato, tibio o frío, o llevarlo a la mesa como parte de un menú estilo *mezze* o tapeo, con hummus, pan de pita, baba ganoush y una selección de encurtidos. Para convertirlo en un plato único de cena lo podemos combinar con huevo cocido y cuscús, y sin duda estaría delicioso con unas buenas anchoas; también es una guarnición perfecta para carnes y pescados, por ejemplo un pollo al ras el hanout.



# Dulce marroquí de almendras y bastela.

## Ingredientes

- 1 kg. de almendras
  - 750 gr. de azúcar
  - 3 cucharadas de agua de azahar
  - 1/2 cucharada de canela en polvo
  - 30 hojas de bastela (pasta brik o filo)
  - 2 yemas de huevo
  - azúcar molida para espolvorear
- 

## Preparación

1. Pelaremos las almendras, escaldándolas en una cacerola con agua hirviendo, unos minutos.
2. Las pelaremos y secaremos con un paño, mezclándolas con el azúcar y las trituraremos 3 veces.
3. Una vez molidas las almendras y el azúcar, les añadiremos las cucharadas de agua de azahar.
4. Pondremos esta pasta en una cacerola, a fuego bajo, con un poquito de mantequilla, removiéndolo con una espátula de madera, hasta que funda el azúcar y

**quede pegada a la pasta de almendras, durante unos 15 o 20 minutos de cocción.**

- 5. Lo retiraremos del fuego, dejándola enfriar y le incorporaremos las yemas de huevo y la canela.**
- 6. Prepararemos y decoraremos el dulce de la siguiente manera. Pegaremos 2 hojas de la bastela con un poco de yema de huevo, poniendo la parte brillante de las hojas hacia fuera.**
- 7. Formaremos con la pasta de almendras una especie de salchicha larga y la envolveremos con estas hojas**
- 8. La enrollaremos como un caracol, sobre una fuente de horno, untada de aceite.**
- 9. A continuación, se siguen haciendo rollos y pegándolos con la yema de huevo a los ya puestos sobre la fuente de horno. Así hasta terminar toda la pasta.**
- 10. Debe de quedar como una rosca de porras más delgada y bien junta.**
- 11. Untaremos toda ella de yema de huevo y la meteremos en el horno precalentado, a 180°C.,**



**durante unos 25 o 30 minutos. El dulce nos debe de quedar dorado.**

**12. Sobre este dulce pondremos otra bandeja de horno, con el fin de darle la vuelta, para dorarlo por el otro lado.**

**13. Una vez cocido, lo espolvorearemos muy bien de azúcar molida y de canela para decorarla.**

**14. Después lo cortaremos en porciones**



# SAHARA

## (CAMPAMENTOS REFUGIADOS)

### Los tres té.

Para los saharauis, ofrecer té es un gesto de generosidad. Sentados en círculo bajo el manto de las estrellas, anfitriones y huéspedes mantienen distendidas conversaciones aderezadas con sorbos de té caliente que calma la sed del desierto. Tres son los té que deben aceptar las visitas durante su estancia en casa ajena. El primero, no lleva azúcar y es amargo, el segundo es dulce y el tercero más ligero. ¿Qué simbolizan estos 3 té exactamente? El primero es amargo como la vida, el segundo es dulce como el amor y el tercero es suave como la muerte. Vida, amor y muerte. Por eso el té saharauí define tan bien la esencia de su pueblo. Cuando lo superfluo y lo material no es relevante, nos queda la esencia, lo que todos buscamos, el amor, lo que todos tenemos, la vida y lo que todos tememos, la muerte.



Primero llena uno de los vasos chicos de agua, viértelo en la tetera y déjalo hervir un rato. Mientras el agua hierve coge otro vaso y añádele té. La cantidad de té verde dependerá del

número de personas que lo vayan a tomar. Por ejemplo, para cuatro personas te recomendamos utilizar 1/3 de vaso. Así no resultará demasiado amargo.

Cuando el agua comience a hervir, aparta la tetera del hornillo, vierte en ella el té que tienes preparado y devuélvela al fuego. Déjala reposar unos 5 minutos. Aparta la tetera del fuego y viértela en un vaso. Previamente puedes dejar el agua en reposo durante 2 o 3 minutos. Este té no se bebe, solo te servirá para hacer espuma. A continuación, añade un vaso de agua a la tetera, muévela suavemente para que el líquido se extienda y echa esa agua al fregadero. Tu té habrá quedado limpio.

Seguidamente pon la tetera a hervir a fuego lento después de verter en ella dos vasos pequeños de agua. Mientras el agua se calienta tu misión será hacer espuma, removiendo el té que habías conservado de un vaso a otro. Intenta elevar el vaso al máximo mientras lo viertes en el otro.

Aparta la tetera del fuego cuando veas hervir el agua de su interior. Ten cuidado porque esta suele estar muy caliente. Ponla en la *tabla* y añade azúcar al gusto de tus compañeros. A continuación, puedes mover el té de la tetera a los vasos y viceversa para que el azúcar se generalice. Es el momento de servir el primer *kas*. Asegúrate que no esté frío, y en su caso, podrías calentarlo un poco.

Puedes seguir los mismos pasos para el segundo y tercer vaso. Aunque el procedimiento es el mismo, te sorprenderá que el resultado será diferente para cada vaso. Eso sí, quizás en el último *kas* tengas que añadir a tu *barrad* un poco del té concentrado que tienes para hacer la espuma. Esto puede deberse a la evolución que el té verde experimenta durante el proceso de elaboración.

## Pan cocido sobre la arena.

Los nómadas bereberes preparan este pan calentando primero la arena con unas brasas. Después, la masa redondeada y plana, la tapan con arena. Se dora de un lado y luego del otro. Cuando está cocido se retira de la arena. Con la ayuda de un trapo y un cuchillo se limpian los restos de ceniza y arena.



## Carne de camello asada.

Es tradición entre los saharauis comer carne de camello durante el periodo de Ramadán,



## **SIRIA.**

Situada en la hermosa costa mediterránea, Siria es una nación conocida por su cultura, su religión, su arquitectura, su arte y, por supuesto, su gastronomía, tan rica y variada como su historia y sus gentes.

La comida típica siria se caracteriza por una amplia gama de ingredientes cuya combinación da lugar a sabores deliciosos y únicos.

La cocina local está influenciada por la comida mediterránea, turca y egipcia y se pueden encontrar recetas de estas culturas.

### **Baklava.**

Está hecho de pasta filo, jarabe de azúcar con un chorrito de zumo de limón y nueces. Tiene un sabor espectacular, siendo una de las comidas favoritas tanto de los lugareños como de los visitantes.

El aspecto del postre se asemeja al de un pequeño pastel, que suele servirse en trozos cuadrados, lo que hace que sea muy fácil de comer.

## **Ingredientes**

- Mantequilla clarificada o ghee 175 g
- Masa filo láminas 30
- Nueces picadas finas 250 g
- Azúcar 250 g
- Agua 350 ml
- Zumo de limón 15 ml

# Preparación

Si no contamos con mantequilla clarificada o ghee la podemos hacer en casa. Es muy sencillo. Calentamos 200 g de mantequilla en un cacito, asegurando que no supera los 130º C. Espumamos la superficie con una espumadera hasta que la mantequilla esté limpia. Por último, la filtramos por un colador con un trapo de algodón limpio y lista para usar.

Untamos un molde cuadrado o rectangular (de unos 22 cm) con un par de cucharadas de ghee. Colocamos 15 láminas de masa filo en el molde, untando cada una con ghee antes de añadir la siguiente. Extendemos las nueces finamente picadas por encima y repetimos la misma operación con las láminas de masa filo restantes.

Presionamos ligeramente el sobrante de masa de los bordes, remetiéndolo hacia dentro. Cortamos la baklava en rombos con un cuchillo muy afilado y llegando a la base (así será más fácil separar después cada pieza). Regamos con el ghee sobrante y cocemos en el horno, precalentado a 180º C, durante unos 30-40 minutos.

Mientras tanto preparamos un almíbar calentando, sin remover, el agua, el azúcar y el zumo de limón a fuego muy suave(100º C) durante 20 minutos. Retiramos la baklava del horno y escurrimos el exceso de ghee si lo hubiera. Regamos con el almíbar y dejamos reposar un mínimo de 15 minutos antes de servir.



# DOLMA.

Aunque es un plato un pelín elaborado (más por el tiempo que lleva que por la dificultad) os recomiendo prepararlo porque está delicioso y es muy original. Se trata de envolver esta hoja de parra o acelga en un relleno de carne picada aderezada con especias y mezclada con arroz. ¡Una auténtica delicia!

## Ingredientes

1. 250 g ternera molida
2. 1/2 Cebolla Pequeña
3. 1 Taza Arroz Redondo
4. 1 Puñado Pasas sin hueso
5. 1/2 Cda Canela Molida
6. Sal Marina
7. Pimienta Negra Molida
8. Aceite Oliva Virgen
9. 26 Hojas de Parra para Rellenar
10. 10 Hojas de Parra { para hacer la cama y tapar}
11. 1 Naranja

## Preparación

### Paso 1

Lavamos las hojas de parra bajo el grifo. Al ser ecológicas no llevan ningún pesticida, pero si las tuyas son de parras donde se han tratado con estos productos, habrá que lavarlas a conciencia.

Pondremos abundante agua en un caldero y añadimos sal generosamente. Porque las vamos a hervir en una salmuera.



## **Paso 2**

**Dejamos las hojas en el agua ya caliente y hervimos durante diez minutos. Recuerda reservar algunas sin cocer, para hacer la cama y tapar los rollitos. Como tienden a flotar, les puse un cocedor de vapor encima, así hacía peso y no tenía que estar presionándolas al fondo todo el rato. Puedes poner también un plato. Si compras las hojas en salmuera, éste paso te lo saltas y solamente tendrás que lavarlas antes de utilizarlas.**

## **Paso 3**

**Una vez cocidas, pasamos a rellenar. Ponemos la hoja en la mesa de trabajo, le damos la vuelta.**

## **Paso 4**

**Para hacer el relleno: En una sartén añadimos un poco de aceite de oliva, la cebolla y la carne molida. Añadimos la sal y la pimienta. Mientras está haciéndose la carne, la podemos aplastar con un tenedor para que quede más suelta. Sólo vamos a sofreír un poco y la pasamos a un cuenco amplio para que vaya templando y añadir el resto de ingredientes. En realidad, terminará de hacerse, una vez esté dentro de las hojas. Agregamos las pasas y la canela. Incorporamos el arroz medio cocido, terminará de cocerse cuando las hojas estén rellenas. Movemos para integrar bien todos los ingredientes.**

**Probar de sal por si tenemos que rectificar. Si queremos añadir más especias, adelante.**

#### **Paso 5**

**Le cortamos el pedúnculo (rabito).  
Las vamos a rellenar por esa cara. Para aclararnos, por la parte de la hoja que no le da el sol.**

#### **Paso 6**

**Empezamos a cerrar plegando por la parte de abajo izquierda.  
Después la derecha.**

#### **Paso 7**

**Volvemos a doblar la parte derecha y la parte izquierda.**

#### **Paso 8**

**Y ya terminamos de envolver.**

#### **Paso 9**

**Cuando los tenemos formadas, pondremos en el fondo del caldero unas cuantas hojas de parra crudas y lavadas para cubrirlo.**

**Así evitamos que se peguen al fondo.**

#### **Paso 10**

**Colocamos todos los rollitos. Es mejor elegir una medida de caldero en la que queden mas bien apretados. Colocamos una naranja cortada en rodajas, por encima. Ésto se hace para dar sabor. También puede ser, un limón.**

### **Paso 11**

**Después cubrimos con más hojas crudas y lavadas. Colocamos un plato para presionar. Así evitamos que se abran y se muevan mientras cuecen. Añadimos agua hasta que se cubran los rollitos. También se le añade el zumo de un limón, yo no lo hice.**

### **Paso 12**

**Los dejamos tapados a fuego bajo-medio unos cuarenta minutos.**

**Pasado ese tiempo, retiramos las hojas que tapaban y las rodajas de naranja. Podemos reservarlas para adornar en la presentación del plato. Añadimos un hilo de aceite por encima a los rollitos. Dejamos durante diez minutos tapadas en un colador y ya están listas para servir.**



## El Muhammar.

El Muhammar es un condimento típico de Siria que se prepara con nueces y pimientos rojos asados y se suele comer con pan árabe, ya que ambos ingredientes hacen una buena combinación.

Además de los dos elementos mencionados, también es habitual añadir zumo de limón, ajo, malta de granada, aceite de oliva, comino y pan rallado, entre otros.

Tiene un sabor ligeramente picante, aunque muy agradable. Si visita Siria, no pierda la oportunidad de probar este delicioso complemento.

## Ingredientes

- Pimiento rojo asado 230 g
- Diente de ajo 2
- Nueces 75 g
- Miel 15 ml
- Zumo de limón 5 ml
- Cayena molida, 1/2 cucharadita
- Pimentón dulce o picante, 1/4 cucharadita
- Comino molido 1 cucharadita
- Aceite de oliva virgen extra 50 ml
- Sal fina al gusto
- Pimienta negra molida al gusto
- Tomillo fresco (opcional)
- Escamas de sal (opcional)

## Preparación

Para preparar esta crema de pimientos se necesita una batidora y, como en este caso la consistencia adecuada es bastante basta, no es necesario que sea potente, ni robot de cocina, ni nada parecido. Solo hay que triturar groseramente los pimientos asados (escurridos) con las nueces, los dientes de ajo (pelados), la miel, el zumo de limón, la cayena molida, el pimentón, el comino y salpimentar al gusto.

Cuando los ingredientes formen una mezcla grumosa añadimos el aceite de oliva virgen extra y trituramos de nuevo hasta integrar. Ahora solo queda servir, regándola con un chorrillo extra de aove, escamas de sal y tomillo picado (opcional).



# **MÚSICA TRADICIONAL**

## **. COLOMBIA.**

- \*La Pollera colorá
- \*Nana colombiana
- \* Romance

## **. ECUADOR.**

- \*Canción popular
- \* Romance de la niña Guayaquileña
- \*Pasillo

## **. VENEZUELA.**

- \*Moliendo café
- \*Tonada de luna llena
- \*Romance

## **. ESPAÑA (EXTREMADURA).**

**\*Fandango extremeño**

**\*Esta noche ha llovido**

**\*Toná de quintos**

## **. MARRUECOS.**

**\*Canción de cuna**

**\*Cumpleaños feliz**

**\*Abdel kader**

## **. SAHARA.**

**\*Sahara Ma Timba**

## **. SIRIA.**

**\*Siria no tiene paz, la tenemos que encontrar**

**\*Siria**

**\*Canción de cuna**

**La música tradicional es la manifestación de todo un contexto folclórico, social y etnológico que, dentro de un núcleo geográfico concreto y delimitado, existe como una realidad innegable; realidad que vive la mayoría de las veces en estado latente y se actualiza al llegar la ocasión propia para ello (nacimiento de un niño, boda, Navidad...)**

***La canción popular lleva como el olor del país en el que uno ha nacido, recuerda el aire y la temperatura que se ha respirado.***

***Es todos los antepasados que se le presentan a uno de pronto y reanuda para cada uno de nosotros, por los que son y por los que se fueron, los vínculos sentimentales que por tanto precisa para la afirmación de su identidad esta tierra plural y única***

**(Pío Baroja).**



# COLOMBIA.

La música tradicional colombiana nace de la mezcla de los ritmos europeos, africanos, indígenas y populares, y contempla un sin número de ritmos según las regiones y procesos históricos de este país. Su carga cultural es invaluable y hoy muchas comunidades aún se mantienen fieles a sus prácticas musicales.

## Instrumentos:

### **Bandola**

**Especie de mandolina o bandurria que se toca con púa.**

### **Caña de millo**

**La caña de millo es una especie de flauta indígena.**

### **Chirimía**

**La chirimía es una flauta travesera que va desapareciendo, ya que para tocarla se requieren fuertes pulmones. La región del Cauca tiene aún virtuosos que manejan la chirimía.**

### **Gaita**

**La gaita es popular en la costa atlántica de Colombia. Tiene embocadura de pluma de dindón (pájaro).**

### **Guitarra**

**La guitarra española de seis cuerdas para acompañamiento.**

### **Rasca (llamada güiro en otras regiones)**

**La rasca es un instrumento de madera que se rasca con un palillo y da el son característico a la CUMBIA.**

### **Tiple**

**El tiple o guitarra de doce cuerdas**



chirimía

## La pollera colorá.

**Ajai, al son de los tambores  
Y un saludo cordial a mi país quiero dar**

**Ajai, al son de los tambores  
Esa negra se amaña  
Y al sonar de la caña  
Va brindando sus amores**

**Es la negra, Soledad  
La que goza mi cumbia  
Esa negra saramuya, oye caramba  
Con la pollera colorá**

**De aquí pa' ya, de allá pa' ca, que buena está  
(Con la pollera colará)**

**Mira como mueve, mira como baila la pollera colorá  
(Con la pollera colará)**

**Esa negrita linda, que rica y sabrosa que está  
(Con la pollera colará)**

**Pa' que lo baile... Colombia, Perú, Ecuador y Panamá  
(Con su pollera colará)**

**Mira que rico**

**Ajai, cuando le canto a Soledad  
Yo me siento contento**

**Porque con su movimiento  
Inspiración ella me da**

**Tiene color de canela  
Y mucho olor a la pimienta  
Como estoy de contento, oye caramba  
Por su pollera colará**

**De aquí pa' allá, de allá pa' acá, que buena está  
(Con la pollera colará)  
Mira como baila, mira como mueve la pollera colorá  
(Con la pollera colará)**

**Esa negrita que buena, sabrosa, que rica que está  
(Con la pollera colará)  
Y un saludo cordial a mi país, Colombia quiero dar  
(Con su pollera colará)**

**México lindo y querido, no se me puede olvidar  
(Con la pollera colará)**

**De aquí pa' allá, de allá pa' acá, que buena está  
(Con la pollera colará)**

**Esa negra querida, esa negra Linda, oye mamá  
(Con la pollera colará)  
En Puerto Rico, si se baila la pollera colorá  
(Con la pollera colará)**

**Mira como baila, mira como mueve su pollera colará  
(Con la pollera colará)**



## **Nana colombiana.**

**Duérmete mi niño**

**Duérmete mi amor**

**Ha llegado el coco para ñauñau**

**Duérmete mi niño**

**Duérmete mi amor**

**Niñito chiquito de tanto llorar**

**Niñito chiquito de tanto llorar**

**Tan sólo tu madre te podrá aguantar**

**Tan sólo tu madre te podrá aguantar**

**Urrurrú mi niño ya no llores más**

**Urrurrú mi niño ya no llores más**

Tan sólo tu madre te podrá aguantar  
Tan sólo tu madre te podrá aguantar  
Duérmete niño Duérmete ya  
Que tu madre obrera quiere descansar  
Que tu madre obrera quiere descansar

.....

Señora Santana

Señora Isabel

¿De qué llora el niño?,

Por un cascabel,

¿De qué llora el niño?,

Por el cascabel.

Señora Santana que dicen de vos,

Que sos soberana y abuela de Dios

Que sos soberana y abuela de Dios

.....

Uuuu... Hace un ratote que canto y no logro adormecerte

Porque grandotes tenés esos ojos y tarda pa' que se  
cierren

Dormite por Dios mi niño y hacele caso a tu mama

Dormite por Dios dormite y hacele caso a tu mama

Mi tía ya me contó que siendo vos tan chiquito

En un prispras te soltaste la mano pa' dir gateando hasta  
el río

**Que destapaste un canasto ayyy oí**

**Y juntaste con la ropa todo el arroz, el pescao y el  
revuelto**

**Que ella le iba a echá a la sopa Dormite,  
por Dios dormite hacele caso a tu mama Dormite,  
por Dios dormite, hacele caso a tu mama**

**Yo no voy a llamar al coco mmm ni al diablo pa' que te  
asuste**

**Lo que quiero es que sonrías mi negrito lindo y tus  
pestañas se junten**

**Claro que pa' que se junten, oíme pues falta como medio  
rato**

## **ROMANCE.**

**Levántate niño lindo que yo voy a la carrera (bis)**

**La virgen está de parto y yo soy la lavandera**

**Y yo soy la lavandera y yo soy la lavandera**

**Levántate niño lindo que yo voy a la carrera**

**La virgen está de parto y yo soy la lavandera**

**Y yo soy la lavandera y yo soy la lavandera**

**Cuando yo me estaba diendoPa' qué me hicieron volvé**

**Cuando yo me estaba diendoPa' qué me hicieron volvé**

**Dele golpe a la tambora Y acábela de rompé**

**Tengo apenas cuatro reales y lo mando a componé**

**Y lo mando a componé y lo mando a componé**

**Wichiwichi cañabrava, cogollo de pichindé (bis)**

**Cuando yo me estaba diendopa' que me hicieron volvé**

**Allá arriba en ese alto, allá arriba esa loma, allá arriba en ese alto**

**Allá arriba esa loma, canta un pájaro tintero que parece una paloma**

**Canta un pájaro tintero que parece una paloma**

## **ECUADOR.**

**La música tradicional del Ecuador es muy diversa debido a la gran variedad de culturas y grupos étnicos que existen en el país. Algunos de los géneros de música tradicional ecuatoriana incluyen:**

- Marimba: es una música tradicional de la región de la Sierra ecuatoriana. Se toca con un instrumento de percusión llamado marimba, que es similar a un xilófono.**
- Bomba: es una música y danza tradicional de la región de la Costa ecuatoriana. Se toca con un tambor llamado "bombo" y se baila con movimientos rápidos y sensuales.**
- Sanjuanito: es una música tradicional de la Sierra ecuatoriana y se caracteriza por tener un ritmo alegre y rápido. Se toca con instrumentos de viento y percusión y se baila con movimientos ágiles y vivaces.**
- Pasillo: es una música tradicional de la Sierra y la Costa ecuatorianas y se caracteriza por ser melancólica y emotiva. Se toca con instrumentos de cuerda y se baila lentamente.**

**Hay muchos otros géneros de música tradicional en Ecuador, como el bambuco, el andariego, el albazo: el Pasillo, Yaraví, Fandango, el Pasacalle y el danzante, entre otros. Cada uno de estos géneros tiene sus propias características y se toca en diferentes regiones del país.**

## **Canción popular.**

**Con amor hoy yo quiero cantar  
sí señor a mi lindo ecuador  
con amor siempre debes decir  
donde quiera que té estés  
ecuatoriano soy**

**Y mañana  
y mañana recordarás  
donde se ve ese cielo azul  
que un día cobijó.**

**Ese amor  
ese amor que tienes aquí  
y te hará regresar al fin  
a tu lindo Ecuador.**

**Con amor hoy yo quiero cantar  
si señor a mi lindo ecuador  
con amor siempre debes decir  
donde quiera que té estés  
ecuatoriano soy**

**Y mañana  
y mañana recordarás  
donde se ve ese cielo azul  
que un día cobijó.**



Ese amor  
ese amor que tienes aquí  
y te hará regresar al fin  
a tu lindo Ecuador.

## Romance de la niña Guayaquileña.

Guayaquileña bonita, palomita cuculí,  
fragancia de los frutales, granito de ajonjolí,  
carnecita de canela, blancor de coco al reír,  
pelo de noche sin luna, mirada oscura de añil,  
¡no me mires de ese modo porque me voy a morir!

La lluvia va improvisando cortinas de agua sin fin  
y las calles enlodadas visten un oscuro gris;  
los grillos quieren cantar a lo Ibáñez-Safadí  
y en las esquinas los pacos flautean su piulí.  
¡Se está cebando el invierno con el pobre Guayaquil!

La niña guayaquileña, suavidad de caniquí,  
pabito que se consume, se está muriendo de esplín.  
¡No te mueras, morenita sin antes quererme a mí!  
¡Sin que me digan tus labios palabritas de canguil,  
sin recostarte en mi pecho y dormirte de perfil!

Cuando la calle se quede color de guachapelí,  
guáchara de todo ruido, triste como un amorfín,  
yo me aparearé de la noche y me llegaré hasta ti  
para cantarte al oído eso que deseas oír:  
«Me quiero casar contigo, pedazo de serafín»

# PASILLO.

Ojos cansados de mirar la huida  
Del placer juvenil, ojos traviosos;  
Lagos en cuyo fondo están impresos  
Los paisajes más tristes de la vida.

Ojos que enloqueció la muchedumbre  
Y la tristeza los tornó serenos;  
Ojos apasionados, ojos llenos  
De misericordiosa pesadumbre.

Ojos que fueron castos y amorosos,  
Apacibles, mansos y piadosos  
Como dos silenciosas oraciones  
Y que vieron a lo largo del camino  
Todas las injusticias del destino  
Y la fuga de muchas ilusiones



# VENEZUELA.

La música típica y tradicional de Venezuela se caracteriza por mezclar elementos culturales provenientes de la cultura española la cultura africana y la cultura indígena que ya se encontraba habitando en el territorio venezolano, por tanto, la música de Venezuela puede describirse como un proceso de asimilación cultural a través de los años. Entre los instrumentos más comunes para cada una de las manifestaciones más típicas de la música venezolana se encuentra el cuatro, las maracas y el arpa.

De la misma forma es necesario tomar en cuenta que lo que respecta a la música tradicional de Venezuela hay que saber en primer lugar que la región andina del país corresponde a los estados de Táchira Mérida y Trujillo, y el género tradicional es conocido como bambuco andino, el ritmo que compone este género musical dentro de la música típica y tradicional de Venezuela hay que destacar que en este caso tiene influencias por la cultura española incluso algunas referencias indica que sus orígenes vienen de aquí. Por tanto, los ritmos se tratan de acompasado y cadencioso.

Por otro lado, lo que corresponde al acompañamiento se puede mencionar que el bambuco venezolano se encuentra presente en el piano, el bajo y la guitarra. Por lo general en esta región existe la tendencia de incorporar a los ritmos del bambuco venezolano instrumentos como el violín, el cuatro y la flauta.

## Moliendo café.

Cuando la tarde languidece  
Renacen las sombras  
Y en su quietud los cafetales  
Vuelven a sentir  
Esa triste canción de amor  
De la vieja molienda  
Que en el letargo de la noche  
Parece gemir

Una pena de amor, una tristeza  
Lleva el sambo Manuel en su amargura  
Pasa incansable la noche  
Moliendo café

Cuando la tarde languidece  
Renacen las sombras  
Y en su quietud los cafetales  
Vuelven a sentir  
Esa triste canción de amor  
De la vieja molienda  
Que en el letargo de la noche  
Parece gemir

Una pena de amor, una tristeza  
Lleva el sambo Manuel en su amargura  
Pasa incansable la noche  
Moliendo café

Cuando la tarde languidece  
Renacen las sombras  
Y en su quietud los cafetales vuelven a sentir  
Esa triste canción de amor  
De la vieja molienda  
Que en el letargo de la noche  
Parece gemir  
Que en el letargo de la noche  
Se deja sentir

## **Tonada de luna llena.**

**Yo vi de una garza mora  
Dándole combate a un río  
Así es cómo se enamora  
Tu corazón con el mío**

**Yo vi de una garza mora  
Dándole combate a un río  
Así es cómo se enamora  
Así es como se enamora  
Tu corazón con el mío  
Tu corazón con el mío**

**Luna, luna, luna llena  
Menguante  
Luna, luna, luna llena  
Menguante**

**Anda muchacho a la casa  
Y me traes la carabina jio  
Pa' mata este gavián  
Que no me deja gallina jio**

**La luna me está mirando  
Yo no sé lo que me ve  
Yo tengo la ropa limpia  
Ayer, tarde la lave**

**La luna me está mirando  
Yo no sé lo que me ve  
Yo tengo la ropa limpia  
Yo tengo la ropa limpia  
Ayer tarde la lave  
Ayer tarde la lave**

**Luna, luna, luna llena  
Menguante  
Luna, luna, luna llena  
Menguante (Oh ohoh oh)**

## Romance.

**Mi amor es como las cosas que nunca tienen respuesta  
lo mismo que preguntar por qué existe el agua fresca  
por qué hay trinos en la palma, por qué hacen miel las abejas  
por qué son blancos los lirios y moradas las violetas**

**Mi amor es como las cosas que nunca tienen respuesta  
por qué canta el arrendajo en los copos de la ceiba  
por qué dice tantas cosas el grillo en las hojas secas  
por qué razón tú me miras con ese par de poemas**

**Mi amor es como las cosas que nunca tienen respuesta  
y yo siento que me abrazas, y yo siento que me besas  
y tú sientes cuando sufro, y tú sientes cuando suena  
mi guitarra trasnochada con veinte lunas auestas**

**Mi amor es como las cosas que nunca tienen respuesta**



# ESPAÑA (EXTREMADURA).

Cuando se hace referencia al folclore extremeño, hay que alabar el esfuerzo que ha contribuido al mantenimiento de nuestra música popular recopilando y difundiendo la riqueza del folclore, pasando de generación en generación; nuestras tradiciones, representadas a través de nuestras raíces, mostrando nuestras fiestas y costumbres más arraigadas.

## Instrumentos Tradicionales

### Tamboril



Tiene dos bastidores de piel en los extremos de su cuerpo redondo de madera. Posee un sistema de cuerdas para tensar las pieles y un cordón fino en contacto con la piel, el bordón, que realiza el sonido con su vibración.

### Las castañuelas



Se tocan con una sola mano colocándolas dentro de la palma, normalmente se utilizan dos. Siempre uno más agudo que el otro par, estas se calientan antes de ser usadas para evitar que se abran. Emiten sonidos cortos y secos.

### **Botella de Anís**



**Instrumento casero, en este caso se trata de un idiófono frotado. El sonido, rítmico y brillante, se consigue al frotar con un objeto. Se usa de acompañamiento en diversos grupos folklóricos.**

### **Flauta de tres agujeros**



**Su escala tonal completa se consigue sobre soplando la embocadura, llegando a alcanzar más de dos octavas. Se tocan siempre de acompañamiento.**

### **Laudes**



**Es un cordófono punteado con presencia en prácticamente toda la península. Consta de doce cuerdas (seis dobles) metálicas, como la bandurria, pero el mástil es más largo que en aquella. Tradicionalmente forma parte de rondallas o grupos de cuerda, junto con la guitarra y la bandurria, dando distintas voces que esta.**



## **Bandurrias**



Consta de doce cuerdas (seis dobles) metálicas afinadas por cuartas y se hace sonar con una púa o plectro. Tradicionalmente forma parte de rondallas o grupos de cuerda, junto con la guitarra y el laúd, de similares características, pero con un sonido más grave.

## **Sonajas**



Es un idiófono sacudido utilizado para acompañar bailes y algunos cantos tradicionales. Sus sonidos se producen al chocar entre si una serie de círculos recortados de hojalata.

## **Carraca**



Idiófono percutido, consta de una rueda dentada unida a un eje y que sirve de asidero. Alrededor del eje gira una pieza de madera que sujeta una lengüeta y es la que suena al entrar en contacto con los dientes de la rueda.

## **Palillos**



Instrumento de percusión que consta de dos tablillas en madera dura, piedra plana o teja, su sonido se produce al colocarlo entre los dedos de una mano y moviendo la muñeca para que repique.

## **Almirez**



**Instrumento de percusión utilizado para acompañar cantos tradicionales como jotas, tonadas, fandangos o pastorales. Se utiliza golpeando rítmicamente en el fondo y en los laterales se utiliza para acompañar el canto improvisado.**

## **Cántaro**



**Se utilizaba para tocarlo como instrumento de percusión. Golpeando la boca con una alpargata y este originaba un sonido hueco y resonante en el interior del recipiente.**



## Fandango extremeño.

Súbete, súbete, súbete,  
Sube niña a tu balcón, súbete  
Que te pareces la aurora,  
Cuando te asomas a él, súbete.

Con esa gargantilla,  
Y esos pendientes de lazo,  
Te pareces a la reina,  
Cuando sale de palacio  
Te pareces a la reina,  
Cuando sale de palacio.

Cántalo, cántalo, cántalo,  
Canta niña, este fandango, cántalo,  
Que tu canto se parece,  
Al cantar del ruiseñor, cántalo.

No quieras, para casarte,  
Un novio de muchas perras,  
Más te vale un extremeño,  
Que sepa labrar la tierra.  
Más te vale un extremeño,  
Que sepa labrar la tierra.

Báilalo, Báilalo, Báilalo,  
Baila niña, este fandango, Báilalo,  
Que cuando bailas, tu cara,  
Resplandece más que el sol, Báilalo.

La Virgen de Guadalupe,  
Es morena y muy bonita,  
Por esos a las extremeñas,  
Nos gusta ser morenitas,  
Por esos a las extremeñas,  
Nos gusta ser morenitas.

## **Canción de ronda.**

**Vueltas que daban los mozos por las calles donde habitaban las mozas, principalmente en primavera, para galantearlas y cantarlas canciones de amor.**

**Esta        noche        ha        llovido**

**Esta noche ha llovido, mañana hay barro,  
esta noche ha llovido, mañana hay barro,  
cuatro pares de mulas lleva mi carro,  
quítate,    niña,    de    esos    balcones.**

**Porque si no te quitas, ramo de flores,  
porque si no te quitas, ramo de flores  
llamaré a la justicia, que te aprisiones  
con    las    cadenas    de    mi    amores.**

**Dicen que las pastoras huelen a la lana,  
dicen que las pastoras huelen a lana,  
pastorcita es mi novia y huele a retama,  
quítate,    niña,    de    esos    balcones.**

**Porque        si        no        te        quitas...**

**Dicen que los pastores huelen a sebo,  
dicen que los pastores huelen a sebo,  
pastorcito es mi novio y huele a romero,  
quítate,    niña,    de    esos    balcones.**

**Porque        si        no        te        quitas...**

**En medio de la plaza cayó la Luna,  
en medio de la plaza cayó la Luna,  
se ha roto en cuatro partes y tú eres una,  
quítate, niña, de esos balcones.**

**Porque si no te quitas...**

**Esta noche ha llovido, mañana hay barro,  
esta noche ha llovido, mañana hay barro,  
pobre del carretero que tenga carro,  
quítate, niña, de esos balcones.**

**Porque si no te quitas...**

**Esta noche ha llovido, es ya muy tarde,  
esta noche ha llovido, es ya muy tarde,  
ya mi amor se ha dormido por esperarme,  
quítate, niña, de esos balcones.**

**Porque si no te quitas...**



# Esta noche ha llovido (ronda)

The musical score is written in treble clef with a key signature of two sharps (F# and C#) and a 3/8 time signature. It consists of eight staves of music with lyrics underneath. The lyrics are: "Es - ta no - che ha llo - vi - do, ma - ña - na hay ba - rro, es - ta no - cha ha llo - vi - do, ma - ña - na hay ba - rro, cua - tro pa - res de mu - las lle - va mi ca - rro, qui - ta - te ni - ña de e - se bal - cón. Por - que si no te qui - tas, ra - mo de flo - res, por - que si no te qui - tas, ra - mo de". The score includes various musical notations such as notes, rests, and slurs. There are also circled letters 'A' and 'B' indicating specific sections of the music. Above the notes, there are numbers and solfège syllables: '4 Re', '1', '3', 'Sol', 'Re', '4 Re', '1', '3', 'Sol', 'Re', '4', '5 Sol', 'Re', '1', '3', 'La', 'Sol', and 'B'.

Es - ta no - che ha llo - vi - do, ma - ña - na hay  
ba - rro, es - ta no - cha ha llo -  
vi - do, ma - ña - na hay ba - rro,  
cua - tro pa - res de mu - las lle - va mi  
ca - rro, qui - ta - te ni - ña de e - se bal -  
cón. Por - que si no te  
qui - tas, ra - mo de flo - res,  
por - que si no te qui - tas, ra - mo de

## **Toná de quintos.**

**Ya se van los quintos, madre,  
ya se va mi corazón  
ya se va quien me tiraba  
chinitas a mi balcón**

**No está aquí mi madre, que fue a la estación  
a ponerle el parte al gobernador  
al gobernador y a la guardia civil  
no está aquí mi madre, pronto ha de venir**

**Esta es la calle del aire,  
la calle del remolino,  
donde se remolinea  
tu corazón con el mío**

**No está aquí mi madre, que fue a la estación  
a ponerle el parte al gobernador  
al gobernador y a la guardia civil  
no está aquí mi madre, pronto ha de venir**

**Las madres son las que lloran,  
que las novias no lo sienten,  
se quedan cuatro chavales  
y con ellos se divierten**

**No está aquí mi madre, que fue a la estación  
a ponerle el parte al gobernador  
al gobernador y a la guardia civil  
no está aquí mi madre, pronto ha de venir**

**A ti te ha tocao el uno  
y a tu compañero el dos  
qué suerte tan desgraciá  
que habéis tenío los dos**

# MARRUECOS.

Marruecos goza de una amplia diversidad étnica y cultural, por lo que el folclore de este país es uno de los más variados de la orilla sur del Mediterráneo. En Marruecos, la música marca el ritmo de la vida cotidiana. Anima las fiestas familiares y los “moussem”, además de las tareas en el campo.

Podemos distinguir entre varios tipos de música y danza. La música de influencia árabe, clásica o de origen andaluz y la nueva llamada popular y moderna. Destacar también a música bereber, tradicional de las zonas rurales y montañas que varía según las tribus.

En muchos casos esta música es derivada del Sufismo como la Eisawa, Hamadcha, Samaa, Hadra, y la Música Gnawa.





# Canción de cuna.

وموم اي ي نين

**Duérmete, niño mío**

**Canción de cuna**

**(Árabe)**

**(Español)**

وموم اي ي نين  
اناشء بيطيى تد  
اناشء باط ام لا و  
اناريج اشء بيطيى

وموم اي ي نين  
ومدء ي جتى تد  
تيديملاف وبوب  
تينيصلاف افاق

Duérmete, niño mío  
Hasta que esté lista la comida  
Si no está lista  
La de los vecinos lo estará.

Duérmete, niño mío  
Hasta que llegue tu madre.  
El pan está en la mesa  
Los caramelos en la bandeja.

## Transliteración

### nini ya mumu.

nini ya mumu  
HattayTib 3shana  
u ilamaTab 3shana  
yTib 3sha jiranna.

Nini ya mumu  
Hattatji 3andu mu  
Bubufalmidiya  
QaqafaSSiniya

"3" es un sonido típico del árabe, como una "a" saliendo desde muy hondo en la garganta.

"T" enfático, pronunciado elevando el velo del paladar

"H" una expiración muy fuerte

"j" como en francés.

"q" enfático, pronunciado elevando el velo del paladar

"S" enfático, pronunciado elevando el velo del paladar

Partitura:

WWW.MAMALISA.COM

NINI YA MOUMOU

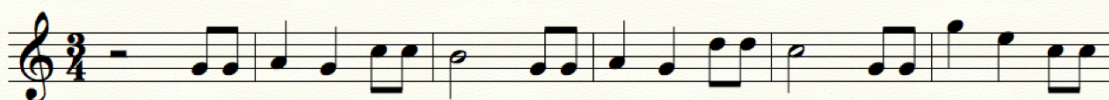
## نيني يا مومو

Musical notation for the first line of the song. The melody is written on a treble clef staff with a 4/4 time signature. The lyrics are written below the staff in Arabic script and Latin transliteration. The lyrics are: نيني يا مومو هاتاي تيب 3شانا (Ni - ni ya mou - mou Hattay - tib 3 - cha - na).

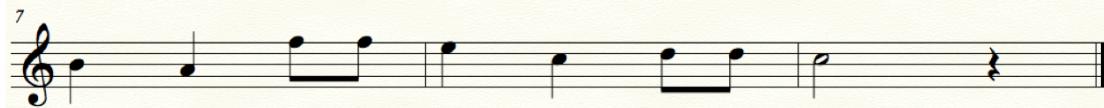
Musical notation for the second line of the song. The melody is written on a treble clef staff with a 4/4 time signature. The lyrics are written below the staff in Arabic script and Latin transliteration. The lyrics are: نانا شاء طاب ما لاول نانا راجي شاء يطيب (ou - ila ma Tab 3 - cha - na yub 3 - cha ji - ran - na).

WWW.MAMALISA.COM

## Cumpleaños feliz.



*Sana hel-wa ya-ga mil Sana hel-wa ya-ga mil Sana hel-wa Sana*



*Hel - wa Sa - na hel - wa ya - ga mil*

**“Sana helwa ya gamil,  
Sana helwa ya gamil,  
Sana helwa, sana helwa,  
Sana helwa ya gamil**

## ABDELKADER.

**Y Abdul Qadir, oh Boualem, la situación es difícil para mí.**

يَلْع ل اِخا قَض م ل ع و ب ل ي ر د ق ل ا ب ع و

**Cúrate a mí mismo, Boualem Sidi, por favor, perdóname.**

يَلْع ف و ر ي ي ب ي س م ل ع و ب ل ي ي ل ا ح ي و ا د

**Abdelkader O Boualem me redujo la situación**

يَلْع ل اِخا قَض م ل ع و ب ل ي ر د ق ل ا ب ع و

**Cúrate a mí mismo, Boualem Sidi, por favor, perdóname.**

يَلْع ف و ر ي ي ب ي س م ل ع و ب ا ي ل ا ح ي و ا د

**Sidi Abdul Rahman, haz tu esfuerzo y empaca**

م ز ح ت و ك د و ه ج م ر ي د ن م ح ر ل ا ب ع ي ب ي س

**Y eres un hombre que te sirve en el monasterio de Mazieh**

ق ي ز م ر ي د ك ه ب د خ ه ي ق ل ج ا ت ن ا و

**Sidi Abdul Rahman, haz tu esfuerzo y empaca**

م ز ح ت و ك د و ه ج م ر ي د ن م ح ر ل ا ب ع ي ب ي س

**Y tú eres un hombre que es responsable de tus sirvientes,  
Deir Maziyeh**

ق ي ز م ر ي د ك ه ي د خ ه ي ق ل ج ا ت ن ا و

**Y Abdul Qadir, oh Boualem, la situación es difícil para mí.**

يَلْع ل اِخا قَض م ل ع و ب ل ي ر د ق ل ا ب ع و

**Cúrate a mí mismo, Boualem Sidi, por favor, perdóname.**

يَلْع ف و ر ي ي ب ي س م ل ع و ب ل ي ل ا ح ي و ا د

**Y Abdul Qadir, oh Boualem, la situación es difícil para mí.**

يَلْع ل اِخا قَض م ل ع و ب ل ي ر د ق ل ا ب ع و

**Y cúrame a mí mismo, Boalam Sidi, por favor, perdóname**

يَلْع ف و ر ي ي ب ي س م ل ع و ب ل ي ي ل ا ح ي و ا د و

**Oh, Sidi Boumediene, y estoy en tu tierra, estamos a salvo**

ن م ا ت ن ن ظ ر ا ي ف ا ن ا و ن ي د م و ب ي ب ي س ا ي

**Oh, Sidi Boumediene, y estoy en tu tierra, estamos a salvo**  
ن م لتن نض ر أيف ان أونى دموبى ديس اى

**Sir El Houari Sultán Ghali**  
يل اغن اطلس ي ر او هل اى ديس اى

**Y sáname, Abdullah Sultan Al-Ali**  
اى ي ل اعل ان اطلس ه ل ل ا بسوعن يفس او  
**Y Abdelkader Ya Boualem, la situación es difícil para Yaya**  
ي ي ي ي ل ع ل ا ح ا ق ض م ل ع و ب لى ر د ل ا ب ع و

**Cúrate a mí mismo, Boualem Sidi, por favor, perdóname.**  
ي ل ع ف و رى ي ييس م ل ع و ب لى ي ل ا ح ي و ا د

**Abdelkader O Boualem me redujo la situación**  
ي ل ع ل ا ح ا ق ض م ل ع و ب لى ر د ل ا ب ع

**Cúrate a mí mismo, Boualem Sidi, por favor, perdóname**  
ي ل ع ف و رى ي ييس م ل ع و ب لى ي ل ا ح ي و ا د  
**Mi pequeña invitación es Yana Deek Al-Mbleya**  
ق ي ل ب م ل ا ك ي ذ ان اى ة لى ل ق ل ي ت و ع د

**Oh, me confundiste. Yana tiene diez años.**  
ة لى و ط ة ش ع ل ا ان اى ة رى ح ي ف ي ن تى ل خ ه آ

**Mi pequeña invitación es Yana Deek Al-Mbleya**  
ق ي ل ب م ل ا ك ي ذ ان اى ة لى ل ق ل ي ت و ع د

**Oh, me confundiste. Yana tiene diez años.**  
ة لى و ط ة ش ع ل ا ان اى ة رى ح ي ف ي ن تى ل خ ه آ

**Y Abdul Qadir, oh Boualem, la situación es difícil para mí.**  
ي ل ع ل ا ح ا ق ض م ل ع و ب اى ر د ل ا ب ع و

**Y cúrame a mí mismo, Boalam Sidi, por favor, perdóname**  
ي ل ع ف و رى ي ييس م ل ع و ب لى ي ل ا ح ي و ا د  
**Y Abdul Qadir, oh Boualem, la situación es difícil para mí.**



يَدْعُ لِحَالِ قَضِ مَلْعُوبِ لِي رَدُّوْا بَع

**Cúrate a mí mismo, Boualem Sidi, por favor, perdóname.**

يَدْعُ فَوْرِي يَهِيْسْ مَلْعُوبِ لِي يَدْحِ يُوَاد

**Sidi Abdul Rahman, haz tu esfuerzo y empaca**

مَزْحَتُوْكَ دُوْهْجْ مَرِيْ دَنْ مَحْرَلْ اَبْعِيْ نِيْسْ

**Y eres un hombre que te sirve en el monasterio de Mazieh**

قِيْزَمْ رِيْ دَكْ هِيْ دَخْ هِيْ قَلْجْ اِيْتَنْ اُوْ

**Sidi Abdul Rahman, haz tu esfuerzo y empaca**

مَزْحَتُوْكَ دُوْهْجْ مَرِيْ دَنْ مَحْرَلْ اَبْعِيْ نِيْسْ

**Y tú eres un hombre que es responsable de tus sirvientes,  
Deir Maziyeh**

قِيْزَمْ رِيْ دَكْ هِيْ دَخْ هِيْ قَلْجْ اِيْتَنْ اُوْ

**Y Abdul Qadir, oh Boualem, la situación es difícil para mí.**

يَدْعُ لِحَالِ قَضِ مَلْعُوبِ لِي رَدُّوْا بَع

**Cúrate a mí mismo, Boualem Sidi, por favor, perdóname.**

يَدْعُ فَوْرِي يَهِيْسْ مَلْعُوبِ لِي يَدْحِ يُوَاد

**Y Abdul Qadir, oh Boualem, la situación es difícil para mí.**

يَدْعُ لِحَالِ قَضِ مَلْعُوبِ لِي رَدُّوْا بَع

**Y cúrame a mí mismo, Boalam Sidi, por favor, perdóname**

يَدْعُ فَوْرِي يَهِيْسْ مَلْعُوبِ اِيْ يَلْ اِحِيْ وَاوْ

**Oh, Sidi Boumediene, y estoy en tu tierra, estamos a salvo**

نَمْ اَتَنْ نَحْرُ اَيْفْ اَنْ اُوْنِيْ دَمْوَبِيْ نِيْسْ اِيْ

**Oh, Sidi Boumediene, y estoy en tu tierra, estamos a salvo**

نَمْ اَتَنْ نَحْرُ اَيْفْ اَنْ اُوْنِيْ دَمْوَبِيْ نِيْسْ اِيْ

**Sir El Houari Sultán Ghali**

يَلْ اَغْنْ اَطْلِيْسْ يَرِ اُوْهَلْ اِيْ نِيْسْ اِيْ

**Y sáname, Abdullah Sultan Al-Ali**

اي ي ل اعل ان اطلس هلل ا بوعن يفس او

**Y Abdelkader Ya Boualem, la situación es difícil para Yaya**

ي ي ي و ل ا ح ا ق ه م ل ع و ب ي ر د ق ل ا ب ع و

**Cúrate a mí mismo, Boualem Sidi, por favor, perdóname.**

ي و ل ع ف و ر ي ي ي ه م ال ع و ب اي ي ل ا ح و ا د

**Abdelkader O Boualem me redujo la situación**

ي و ل ع ل ا ح ا ق ه م ل ع و ب ي ر د ق ل ا ب ع

**Cúrate a mí mismo, Boualem Sidi, por favor, perdóname**

ي و ل ع ف و ر ي ي ي ه م ل ع و ب ي ي ل ا ح و ا د

**Mi pequeña invitación es Yana Deek Al-Mbleya**

ق ي ل ب م ل ا ك ي ذ ان اي ق ل ي ل ق ل ي ت و ع د

**Oh, me confundiste. Yana tiene diez años.**

ق ل ي و ط ق ل ع ل ا ان اي ق ر ي ح ي ف ي ن ت ي ل خ ه آ

**Mi pequeña invitación es Yana Deek Al-Mbleya**

ق ي ل ب م ل ا ك ي ذ ان اي ق ل ي ل ق ل ي ت و ع د

**Oh, me confundiste. Yana tiene diez años.**

ق ل ي و ط ق ل ع ل ا ان اي ق ر ي ح ي ف ي ن ت ي ل خ ه آ

**Y Abdul Qadir, oh Boualem, la situación es difícil para mí.**

ي و ل ع ل ا ح ا ق ه م ل ع و ب ي ر د ق ل ا ب ع و

**Y cúrame a mí mismo, Boalam Sidi, por favor, perdóname**

ي و ل ع ف و ر ي ي ي ه م ل ع و ب ي ي ل ا ح و ا د و

**Y Abdul Qadir, oh Boualem, la situación es difícil para mí.**

ي و ل ع ل ا ح ا ق ط م ال ع و ب اي ر د ق ل ا ب ع و

**Y cúrame a mí mismo, Boalam Sidi, por favor, perdóname**

ي و ل ع ف و ر ي ي ي ه م ل ع و ب ي ي ل ا ح و ا د و

**Abdelkader O Boualem me redujo la situación**





# **SAHARA (CAMPAMENTO DE REFUGIADOS).**

Tradicionalmente nómadas y dedicados al pastoreo, el compartir historias y canciones de forma oral ha sido parte de la cultura saharauí durante siglos. Sin embargo, el exilio prolongado, la guerra y el conflicto que aún sigue han amenazado este patrimonio a través de las últimas cuatro décadas, provocando la desaparición de muchas canciones tradicionales. Por esta razón, las autoridades culturales saharauíes en los campamentos han estado apoyando diferentes proyectos de preservación y archivo que tienen el objetivo de proteger y mostrar al mundo esta música. 'Retratos de la Música Saharauí', en colaboración con la Biblioteca Británica, es uno de ellos.

## **SAHARA MA TIMBA.**

Sahara Ma Timba' ('El Sáhara no se vende') es probablemente la canción más conocida de la revolución saharauí. Esta joya nacional, que vio la luz por primera vez en 1975 a través de la voz de la cantante UmMurghiya Abdullah, se ha ido transmitiendo de generación en generación hasta convertirse en una pieza esencial del patrimonio cultural saharauí. Hoy en día, saharauíes de todas las edades son capaces de reconocerla desde los primeros acordes, y tanto la música como la letra se enseñan en escuelas y centros de música de los campamentos de refugiados saharauíes de forma habitual. Muchos jóvenes músicos han versionado esta canción en alguna ocasión, tanto en los campamentos como en los grupos de la diáspora. Además, casi cualquier dirigente del Frente

**Polisario la menciona como su canción favorita y la pone como gran ejemplo al hablar del papel de la música dentro de la lucha por la independencia saharai.**

**El Sahara,  
hermanos míos,**

**no se vende.**

**El verde de mi tierra,**

**me llena de orgullo,**

**como la belleza de  
sus pastos,  
en los ojos del  
buen pastor.**

**El fosfato lo deseáis,  
os va a perturbar,  
ni aun en venta,  
lo podéis comprar.**

**Yo soy refugiada,  
He cruzado a pie  
desde Dajla  
a AgüenitLecraá.**

## **SIRIA.**

**El género musical tradicional de la provincia siria de Alepo, llamado “Al Qudoud al Halabiya”, fue inscrito hoy en la Lista Representativa del Patrimonio Inmaterial de la Humanidad, informó hoy la Unesco, algo que fue ampliamente celebrado por las autoridades del país árabe.**

**Este tradicional género musical es, en palabras de la Unesco, “una melodía uniforme cantada con el acompañamiento de un conjunto musical en un contexto religioso o profano” y cuyas letras varían dependiendo del tipo de evento que se esté celebrando.**

**Los cantantes de “Al Qudoud al Halabiya”, que son reputados por tener una voz grave, también suelen improvisar sus letras según el contexto.**

**Sin embargo, la temática más común del género está inspirada en la poesía popular y aborda cuestiones cotidianas, el amor, la tradición o el honor.**

**El factor más icónico de este género musical es la capacidad de los cantautores de prolongar una nota o de repetir múltiples veces una frase.**

**Según la Unesco, en ese momento “el público entra en un estado emocional semejante al éxtasis, llamado ‘tarab’, que popularmente se ha descrito como ‘una borrachera sin alcohol’”.**

**La audiencia baila al son de la música con los brazos en el aire y balanceando la parte superior del cuerpo durante los conciertos, que todavía se siguen celebrando en las calles y los zocos del casco viejo de Alepo.**

**“Este elemento del patrimonio cultural inmaterial está profundamente arraigado en la cultura de los alepinos y es un factor que contribuye a la resistencia de la población en el contexto de la guerra civil” que estalló en Siria en 2011, según el comunicado de la Unesco.**

**La inscripción de Al Qudoud al Halabiya en la lista de patrimonio intangible se produce en un contexto de reconstrucción de los mercados y áreas históricas de la ciudad de Alepo.**

**La representante Siria en la Unesco, Lamia Chakour, expresó el “orgullo” que representa este hito para el país árabe, “especialmente durante el largo periodo de guerra que atraviesa el país”.**

### **SIRIA NO TIENE PAZ, LA TENEMOS QUE ENCONTRAR.**

**Hoy le pregunto a Siria ¿qué pasó?  
Estuvo en paz y ahora está en guerra.  
Pero prohibir vivir en convivencia  
Es imposible, es imposible.  
A Siria tú no puedes ignorar  
¿Es que no tienes ya remordimientos?  
Algunos no debieron de vivir  
Ni celebrar nunca un 30 de enero.  
Cuatro años sin sonrisas  
la guerra y un bombardeo.  
Dos meses y me mataste  
porque nunca recordaste  
Cantar un 30 de enero.  
Andan diciendo por la tele**

**Que ya solo les queda el viento  
El mismo que nunca hizo falta  
Para izar bandera blanca  
Sin conflictos de por medio  
CÓMO TE ATREVES A VOLVER  
A HERIR CON GUERRAS  
A UN PRECIOSO PUEBLO  
LA PAZ SIEMPRE  
ME HABÍA TRATADO BIEN  
Y NO ERES QUIEN  
PARA LLEVARTE ESTO.  
CÓMO TE ATREVES A VOLVER  
Y MIS SONRISAS  
BORRAR CON TU FUEGO  
HOY TUS MENTIRAS VEO CAER  
QUE NO ES VERDAD QUE ME ENOJÉ  
CÓMO TE ATREVES A VOLVER  
Ohhh  
Ohhh  
Por qué volviste para hacer sufrir  
Tantas mentiras que al final no veo  
Nunca fui bueno para distinguir,  
En una guerra quién es malo o bueno.  
Cuatro años sin sonrisas  
la guerra y un bombardeo.  
Dos meses y me mataste  
porque nunca recordaste  
Cantar un 30 de enero.  
Andan diciendo por la tele  
Que ya solo les queda el viento  
El mismo que nunca hizo falta  
Para izar bandera blanca  
Sin conflictos de por medio  
CÓMO TE ATREVES A VOLVER  
A HERIR CON GUERRAS**

**A UN PRECIOSO PUEBLO  
LA PAZ SIEMPRE  
ME HABÍA TRATADO BIEN  
Y NO ERES QUIEN  
PARA LLEVARTE ESTO.  
CÓMO TE ATREVES A VOLVER  
Y MIS SONRISAS  
BORRAR CON TU FUEGO  
HOY TUS MENTIRAS VEO CAER  
QUE NO ES VERDAD QUE ME ENOJÉ  
CÓMO TE ATREVES A VOLVER  
Ohhh Ohhh  
Cómo te atreves a volver  
Me hiciste daño, pero sigo vivo  
Contigo yo me acostumbré a luchar  
nunca con armas sino con latidos.  
Cómo te atreves a volver  
Y mis sonrisas borrar con tu fuego  
Hoy tus mentiras veo caer  
Que no es verdad que me enojé  
Cómo te atreves a volver  
OhhhOhhh  
(Cómo te atreves a volver  
Como te atreves a volver)**

## **SIRIA.**

**Inició la guerra en Siria, ya lo decía en la biblia  
Están muriendo niños y familias  
El ataque lo inició una persona cínica  
Y están usando distintas armas químicas**

**Se puede ver en las redes sociales  
Seres humanos muriendo como animales  
Muchos misiles y demás armas letales  
Destruyendo escuelas y hospitales**

**Donald Trump y su puto gobierno  
Está sonriendo el diablo en el infierno  
El destino del planeta Tierra  
En las manos de un hijo de perra**

**Pero ¿qué puede hacer un vato mexicano?  
En el tercer mundo de los humanos  
El Papa está sentado en una silla de oro  
Y en África los niños están comiendo lodo**

**Eso es una jugarreta del demonio  
Fumarte ciudades enteras por petróleo  
Súper potencias convertidas neo-nazis  
Distrayendo a las masas con propaganda iluminati**

**Velo creyendo porque esto es real  
Tú sólo quieres que no cancelen el mundial  
En inglés, en ruso, o tal vez en alemán  
La tercera guerra mundial la van a televisar**

**De mí te vas a acordar cuando mires los tanques  
Cava una tumba o construye un búnker**



## CANCIÓN DE CUNA.

م انت الربي

¡Anda, duerme!

Canción de cuna

Canción de cuna

(Árabe)

(Español)

Rima\* la inteligente

De los cabellos negros y bien cuidados

El que te quiere te da un beso

Y el que te odia va a tener\*\* problemas

Anda, duerme... anda, duerme

Para sacrificarte una paloma.

Vete, O, paloma, no me creas

Miento a Rima para que duerma.

\*Rima es el nombre de una niña, luego cada madre puede remplazarlo por el de su bebé mientras le está cantando esta nana.

Transliteración

Rima\* elhinda'a

Sha'raaswadwemna'a

Williyehibbekbibusek

Willibaghadekshubitla'a

**Yalltnam.....yallatnam  
Ladbahlatayrelhamam  
Ruh ya hamam la tehaddi (tsaddi')  
Lakzeb 'a Rima... tatnam**

**"sh" "z" como en inglés**

**El Dr. Saghir escribió que esta "... canción se considera como una de las más famosas entre las canciones infantiles de Siria y los países de habla árabe colindantes."**

## **Han participado en la creación de este libro de intercambio:**

Colombia: Mery Grimaldos, Patricia Cortés

Ecuador: Martha Guevara,

Venezuela: Marta Romero, Merari D Lima, Luz Marina Pinto, Gleidy Pinto,

España: Emelia García Jiménez, Petra Yanguas, M<sup>a</sup> del Cielo Ribera, Laura Fernández, M<sup>a</sup> Amparo Luna, Asunción Palomo, Alba Tato, Irene Garro.

Marruecos: Hanane Ettouil, Ikrame Chiyat, Ahlam Chiyat,

Sahara: El Beida Brahim.

Siria: Walida Mohamad Al Akraa.