



CAI

Conjunto de Acciones
para favorecer la
Interculturalidad

DIARIO DE INTERCAMBIO CAI TALAYUELA

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

GASTRONOMÍA

POPULAR

. EXTREMEÑA

*Sopa de patata

*Ajoblanco

*Huesillos

. GITANA

*Potaje de Nochebuena

*Andrajos

*Brazo de gitano

. MARRUECOS

*Cus-cús

*Seffa

*Rfissa

EXTREMADURA

La gastronomía tradicional extremeña es fundamentalmente una cocina sencilla, de carácter rural, practicada durante siglos por pastores y campesinos a partir, eso sí, de unas materias primas excelentes.

Muchos platos tradicionales surgen de la necesidad de aprovechar al máximo los recursos que ofrecía la naturaleza en cada momento.

Paradójicamente también se practicaba en Extremadura una cocina muy elaborada, que nace en los monasterios y núcleos asociados a órdenes religiosas, donde la calidad, y sobre todo variedad y mayor abundancia de alimentos propicia el refinamiento de las recetas.

Hasta nuestros días ha llegado una cocina tradicional que une estas influencias, con infinitos matices. Cada comarca, cada pueblo, aporta ese toque particular a su cocina que la hace diferente, aún compartiendo las mismas raíces.

En una región tan extensa y tan variada podemos encontrar alimentos de una calidad extraordinaria: carnes, quesos, aceite, miel.

La dehesa extremeña tiene un papel protagonista. Quizás los derivados del cerdo ibérico criado en montanera y alimentado de bellotas sean los productos más conocidos y reconocidos.

La estrella de los ibéricos sin duda es el Jamón Ibérico de Bellota D.O. Dehesa de Extremadura

Las carnes de ternera y cordero criados en la dehesa tienen sus propias denominaciones de origen.

El Pimentón de la Vera es utilizado en todo el mundo y es una referencia en cuanto a pimentón, con una calidad y un aroma característico.

Los quesos (tortas) del Casar y de La Serena son también muy conocidos y apreciados, pero hay muchísimos otros quesos, muchos de ellos elaborados de forma artesanal y siguiendo la tradición de generaciones anteriores de pastores y ganaderos.

SOPA DE PATATA

INGREDIENTES:

3 patatas grandes.

Un pan (del día anterior) cortado en rebanadas finas.

Dos pimientos.

Una cebolla.

Pimentón de La Vera.

Un diente de ajo.

Laurel.

Sal.

Agua.

Aceite de oliva virgen extra.

PREPARACIÓN

En cuanto al procedimiento de elaboración, no podría ser más sencillo al estilo de toda la vida. No hay excusas para no comer bien con este rico plato.

Para empezar coge una cazuela con aceite de oliva y sofríe las patatas (cortadas en finas rodajas), la cebolla y los pimientos.

Una vez hecho el sofrito añade pimentón, sal, laurel y agua hasta cubrir todos los ingredientes por completo.

Remueve un poco y déjalo cocer a fuego lento. Con 20 minutos debe ser suficiente. Comprueba que la patata está bien tierna, pero sin deshacerse.

Una vez finalizada la cocción reparte las rebanadas de pan por toda la superficie de la cazuela.

Y ya está. Ya tienes lista esta deliciosa sopa de patatas extremeña.



AJOBLANCO

Popular sopa fría blanca alternativa al gazpacho que tiene en Extremadura una de las versiones pastoriles más diferenciadas. Suele acompañarse de torreznos, uvas o higos frescos.

INGREDIENTES PRINCIPALES

3-4 dientes de ajo

1 yema de un huevo

miga de pan mojada en agua y escurrida.

2 tomates rojos

1 pepino

pan del día anterior

vinagre

agua

sal

PREPARACIÓN DE LA RECETA

En un cuenco de barro o madera, ponemos los ajos laminados y la sal y con la mano del mortero lo vamos majando muy bien hasta que queden totalmente triturados, como una crema.

Vamos agregando el aceite muy despacio y muy poco, como si fuera un hilo, y moviendo el cuenco, manteniéndolo ligeramente inclinado y el mortero a la vez, en movimientos circulares, veremos que la masa va creciendo.

Agregamos la yema de huevo lentamente sin dejar de girar la mano del mortero y manteniendo el cuenco siempre un poco inclinado, seguimos poniendo el hilo de aceite.

A continuación, vamos incorporando la miga de pan poco apoco, bien triturada y seguimos agregando aceite, sin dejar de girar la mano y el cuenco en ningún momento. Cuando veamos que tenemos una buena cantidad de masa, paramos, como unas 4 o 5 cucharadas.

En un cuenco grande aparte, picamos los tomates y el pepino en trozos finos. Incorporamos la masilla de ajoblanco y mezclamos bien.

Agregamos una buena cantidad de agua fresca y ponemos la sal y el vinagre. Una vez a nuestro gusto removemos que se mezcle todo bien y vamos picando en trozos el pan del día anterior, tened en cuenta que el pan absorbe parte del caldo y no debe quedar seco. Y ya tenemos nuestro ajoblanco tal y como lo preparamos en mi tierra listo para comer. Se sirve bien frío.



DULCES EXTREMEÑOS TRADICIONALES

Entre la gran variedad de dulces extremeños podemos destacar los siguientes:

Huesillos extremeños:

Un dulce típico de carnaval a modo de pequeños cilindros fritos y envueltos en azúcar y canela. De elaboración sencilla, pero que encanta a todo aquel que lo prueba.

Flores extremeñas:

Sin duda se trata de uno de los dulces típicos de Extremadura más populares, y a la vez más vistosos por sus divertidas formas. Elaborados principalmente con harina, huevo y anís, pueden tener un toque final de miel, o si lo prefieres, de azúcar y canela. En cualquiera de las dos modalidades resultan exquisitos.

Pestiños extremeños:

Su elaboración es similar a la de las flores, si bien presentan una forma más basta. Un clásico de la repostería extremeña que es posible encontrar en cualquier época del año.

Perrunillas extremeñas:

La versión autóctona de las galletas. Un dulce de toda la vida, perfecto para acompañar en la hora del café o en el desayuno.

Hojuelas u orejas de carnaval:

Con la llegada del carnaval, en muchas casas de nuestra región se elabora este dulce típico con forma de oreja que es una auténtica delicia.

Buñuelos:

Si bien se trata de una receta universal de la que es posible disfrutar casi en cualquier comunidad de nuestro país, en Extremadura sabemos darle un toque muy especial.

HUESILLOS EXTREMEÑO

Son una receta dulce propio de la zona de Extremadura que se preparan desde Todos los Santos, pasando por Carnaval hasta Semana Santa.

Se trata de una receta muy antigua que nos recuerda a las rosquillas por el tipo de masa. Como indica su nombre, a este dulce se le da forma de hueso, huesillo. Formando un cilindro de unos 12-15 cm. que luego crecerá durante la fritura abriéndose ligeramente hasta parecerse a un hueso.

Es una masa muy sabrosa que ni queda seca ni demasiado dura después de su paso por el aceite. Es importante que regulemos adecuadamente la temperatura de la fritura. Debemos cocinarlos a fuego medio para conseguir un interior perfecto y una costra exterior durita.

INGREDIENTES

500 g. de harina de trigo de todo uso
125 g. de azúcar blanquilla
2 huevos M
100 ml. de aceite de oliva virgen extra suave
100 ml. de leche entera
Ralladura de un limón
1 cdita. de anís grano molido
8 g. de levadura química en polvo
Piel de un limón y de una naranja
Aceite de oliva virgen extra suave o aceite de girasol para freír
Azúcar blanquilla para decorar

PREPARACIÓN

En una sartén calentamos el aceite de oliva con una tira de piel de naranja y otra de limón. Dejamos que se frían las pieles durante 2 o 3 minutos y apagamos el fuego. Entibiamos el aceite antes de continuar con el proceso.

En un bol mezclamos los huevos, el aceite, la leche, el azúcar y el anís. Batimos bien. Añadimos la harina, la levadura y la ralladura de limón. Con la ayuda de un tenedor, comenzamos a integrar los ingredientes. Volcamos la masa sobre una superficie de trabajo. Comenzamos a amasar hasta que formemos una masa homogénea.

Mientras calentamos abundante aceite para freír de girasol, en una cazuela de paredes altas, hacemos porciones de unos 25 gramos. Nos facilitará el trabajo untarnos las manos con una pizca de aceite para darles la forma característica de cilindro de unos 15 cm.

Cuando tengamos el aceite caliente, vamos incorporando los huesillos al aceite. Freímos los huesillos a temperatura no demasiado alta. Así nos aseguramos que se hagan por el interior.

Una vez que tenemos los huesillos fritos los retiramos a una bandeja con papel absorbente para retirarles el exceso de aceite. Por último, los pasamos a un bol con azúcar para rebozarlos.



GASTRONOMÍA TRADICIONAL GITANA

Si tuviéramos que decir que es lo que caracteriza la Cocina Gitana, saldrían a relucir dos ingredientes, los garbanzos y el azafrán. Se pone mucho azafrán, si no tiene color la comida, siempre hay quien protesta ¡Esto parece una comida de payos!

La cocina gitana es una cocina sólida, la que se necesita para combatir el frío, el gran enemigo de la gente humilde. Utiliza, poca carne, menos pescados, bastante grasa, y sobre todo muchos vegetales y garbanzos.

El potaje, la olla, los arroces, platos fuertes y sustanciosos. Eso es lo que caracteriza a esta cocina que se hacía a la lumbre; como ya no hay hogar de leña, lo más parecido, en el gas que es donde mejor se guisa esta cocina. Hay que cocinar con fuego fuerte al principio y acabar a fuego lento, como se hacía en las hogueras.

Otra costumbre gitana es que sea lo que sea lo que se va a comer, se sirve bien caliente, directamente del fuego al plato. La Cocina Gitana combate el frío y da energía, la cocina paya es más ligera

POTAJE DE NOCHEBUENA

500 gr. de habichuelas remojadas

500 gr. de garbanzos remojados

500 gr. de bacalao remojado y un poco desalado

2 pimientos

2 hojas de laurel

2 cabeza de ajos

1 vaso de aceite
2 cebollas medianas
1/2 lata de tomate natural
1 cucharita de pimentón
perejil
1 cucharadita de comino
2 huevos
pan rallado
azafrán (o 1 carterita de colorante)
sal

Preparación

Poner a remojo los garbanzos y el bacalao durante la noche.

Poner en una olla los garbanzos y las habichuelas con agua suficiente para cocerlas.

Limpiar los pimientos sacándoles las semillas e incorporarlos a la olla con el laurel y una cabeza de ajos sin pelar.

Dejar a fuego lento las legumbres, hasta que estén totalmente cocidas.

Mientras, se pone a calentar el aceite en la sartén y se sofríen las cebollas cortadas a rajas y el tomate.

Cuando esté dorada la cebolla, se añade el pimentón. Se mezcla todo bien y antes que se queme el pimentón se corta con un poco de agua el hervor y se echa a la olla con las legumbres.

Hacemos un aliño machacando tres dientes de ajo, el perejil, y el comino y se agrega a la olla. Se pica el bacalao bien picado.

En un recipiente se agrega perejil picado, dos dientes de ajo picados y los huevos batidos ligeramente. Vamos agregando el pan rallado hasta hacer una masa.

A continuación, hacemos buñuelos que vamos friendo en aceite caliente. Los dejamos escurrir y los incorporamos a la olla cuando las legumbres ya estén totalmente cocidas. Agregar la sal que necesite y el azafrán. Dejar cocer todo junto unos 15 minutos más y ya estará a punto para comer.

Servir directamente de la olla.



ANDRAJOS

Ingredientes para 6 personas

**400 gr de patatas
200 gr de harina
200 gr de bacalao seco
100 gr de gambas
2 dientes de ajo
1 pimiento verde
1 cebolla
2 tomates
1 cucharada de pimentón
azafrán
hierbabuena
aceite**

PREPARACIÓN

Se pelan y pican la cebolla y los ajos.

El bacalao sin desalar, se tuesta en una sartén y se desmiga quitando las espinas

Pelar las patatas, cortarlas a rodajas finas y echarlas en la olla sobre el sofrito, añadiendo más aceite.

Remover todo y dejar freír unos 25 minutos a fuego bajo.

Con la harina, el agua y un poco de sal, preparar una masa, dejarla reposar un poco, estirla con el rodillo para que quede fina y cortarla con un vaso, formando tortas pequeñas.

Añadir a la cazuela las gambas, el pimentón restante, el bacalao desmigado previamente, las tortitas de masa, el azafrán y la hierbabuena. Dejar cocer lentamente a fuego mínimo una media hora. Probar el punto de sal. Separar del fuego, y servir.



BRAZO DE GITANO

En cuanto a su origen, hay varias versiones sobre él. Una de ellas se basa en los caldereros, personas en su mayoría gitanos, que se dedicaban a arreglar utensilios de hierro (ollas, potas, calderos, etc.) y que recibían estos bizcochos enrollados, como pago por sus servicios de calderería. Parecida a esta, se dice que la denominación puede venir de que el bizcocho se asemeja por forma y color al brazo de una persona de etnia gitana. Además, su

decoración haría referencia a la gran cantidad de joyas que solían llevar estas personas.

INGREDIENTES

Para el bizcocho:

4 huevos (tamaño L)
120 g. de harina tamizada
120 g. de azúcar
½ sobre de levadura en polvo Royal (8 g.)
sal fina (una pizca)

Para la crema:

4 yemas (huevos L)
100 g. de azúcar
50 g. de Maizena (harina fina de maíz)
500 ml. de leche entera
½ piel de un limón y 1 rama de canela

PREPARACIÓN

Vamos a empezar por hacer la crema pastelera del relleno, así podrá tener tiempo para enfriarse y coger consistencia mientras horneamos el bizcocho.

Lavamos el limón y pelamos la mitad de su piel, procurando que no lleve parte blanca en su interior, ya que esta nos da amargor. Del medio litro de leche, reservamos un poco menos de un vaso (150 ml.). Ponemos el resto a calentar en un cazo, hasta que esté a punto de ebullición.

Retiramos del fuego, y añadimos la canela en rama y la piel del limón. Dejamos que se enfríe e infusione la leche, durante 10-15 minutos. Le daremos un agradable sabor a la crema pastelera.

En el vaso de leche reservado, añadimos la Maizena y removemos bien, ayudándonos de unas varillas o un tenedor. Queremos que se disuelva por completo y no tenga grumos.

En un bol, separamos las yemas de las claras, y éstas las reservamos para la decoración final. Tapadlas con papel film y metedlas en el frigorífico.

Añadimos el azúcar a las yemas y batimos hasta que espume. Ahora echamos el vaso de leche con la harina de maíz, y mezclamos bien con las varillas, sin grumos.

La leche que estaba infusionando, la colamos y pasamos a un cazo (nos valdría el mismo del principio). Calentamos a fuego medio, y en cuanto coja temperatura, vamos añadiendo la mezcla poco a poco, removiendo sin parar. Veremos cómo va a ir cogiendo “cuerpo” y espesando.

Es importante que nunca llegue a hervir, para que no se nos pase de punto. Reservamos y dejamos enfriar, para que vaya adquiriendo la textura final.

Preparación del bizcocho para el brazo de gitano

De los 4 huevos, separamos las yemas de las claras. Montamos las claras con unas varillas metálicas, con una pizca de sal.

Mejor si usáis un aparato eléctrico con el utensilio de varillas, si no os dejaréis el brazo en ello. Una vez en su punto, bien esponjosas, vamos añadiendo las yemas batidas. Mezclamos hasta lograr una crema homogénea.

Ahora toca el turno del azúcar, que vamos echando poco a poco al bol, a la vez que batimos.

Mezclamos la levadura con la harina y añadimos a la crema, sin parar de mezclar. Conseguiremos una crema homogénea y sin grumos.

Precalentamos horno a 180º C durante 5 minutos. Forramos una bandeja de horno con papel sulfurizado (papel de horno).

Vertemos la crema sobre ella y horneamos unos 10-12 minutos. Cada horno es un “mundo” así que, pasado el tiempo, pinchad el bizcocho con un palillo y si sale seco y sin dificultad es que ya está listo. Si no es el caso dadle un poco más de tiempo.

Puede resultar también más o menos dorado, es normal. Queremos que nos quede un bizcocho no muy gordo, para que sea luego fácil enrollarlo.

Retiramos del horno y cubrimos con un trapo limpio.

Dejamos que se temple, y luego le damos la vuelta a la bandeja para desmoldarlo. Para que nos quede un rectángulo perfecto, recortamos las esquinas del bizcocho con un cuchillo.

Con la ayuda del trapo, enrollamos el bizcocho, para que coja la forma. Dejamos así tapado y enrollado, hasta que enfríe.

Desenrollamos, rellenamos con la crema pastelera, extendiéndola uniformemente por toda la superficie, y de nuevo enrollamos con cuidado hasta conseguir un rulo perfecto.

La parte de los extremos hacemos que resulte en la parte inferior del bizcocho, para que tenga una buena presentación.

El bizcocho enrollado lo metemos al frigorífico para que enfríe y coja textura, que la crema se compacte.

Para que tenga buena consistencia, os recomiendo que como mínimo esté 2 horas en la nevera. Aunque en casa siempre lo hacemos de “víspera”, el día anterior.

Es preferible decorar el brazo de gitano unos minutos antes de servirlo en la mesa, así el merengue estará recién hecho y no perderá textura. Las claras que teníamos reservamos, que nos sobraron del bizcocho, las montamos con las varillas, añadiéndoles una pizca de sal y 50 gr. de azúcar. Nos resultará un merengue esponjoso.

Lo pasamos a una manga pastelera (ya sea de tela o de plástico) y decoramos la parte superior del bizcocho a nuestro gusto. También podríais añadirle alguna fruta escarchada.



GASTRONOMÍA MARROQUÍ

La gastronomía marroquí se puede considerar de gran riqueza y diversidad, esto se puede deber a la interacción que ha llegado a tener con otras culturas externas. La cocina marroquí, con excepción de los platos típicos, hoy en día puede considerarse como una mezcla de gastronomías procedentes de los pueblos bereberes, moriscos, Oriente Medio, mediterráneo y africano. La cultura culinaria de Marruecos cubre no sólo los alimentos sino también las tradiciones culinarias como el dyafa (una especie de banquete marroquí).

La cocina marroquí es muy sencilla de realizar tal y como corresponde a las cocinas populares, tiene mucho en común con otras cocinas del Magreb, pero posee una personalidad propia debido a ser la única de ellas que no ha recibido la influencia de la cocina turca (debido a que el imperio otomano no llegó con sus dominios al territorio del actual Marruecos). Es una cocina familiar: un proverbio marroquí dice: Mâkainsh el-kalâm ala etta3âm, “durante la comida, no se habla”). Su rasgo principal es el uso de lo dulce y lo salado como por ejemplo la bastela (,cuscus con verduras y tfaya), lo que la acerca a las cocinas de Extremo Oriente. Hoy en día algunos platos marroquíes tienen reminiscencias de la cocina sefardí.

Se trata de una cocina elaborada de forma casera, en la que participan fundamentalmente sólo mujeres (dada), el espacio de la cocina es tradicionalmente en Marruecos un lugar femenino donde los hombres permanecen fuera. Las recetas de los platos pasan de madres a hijas por tradición verbal.

Ingredientes para hacer Cuscús marroquí:

- Couscous o cuscús (250-300 gramos)**
- 2-3 muslos de pollo deshuesados sin piel**
- 1 pimiento rojo**
- 1 cebolla fresca**
- 1 puerro**
- 2 calabacines más bien pequeños**
- 3 dientes de ajo**
- 2 tomates**
- 1 trozo de calabaza**
- 1 puñado de judías verdes**
- 2 zanahorias**
- Pimienta negra en grano**
- Comino en grano**
- Agua**

1 ramita de menta fresca
Sal
Aceite de oliva virgen extra

PREPARACIÓN

1

Se preparan las verduras del couscous tradicional marroquí partiéndolas en trocitos más bien pequeños. A los tomates, las zanahorias, los calabacines, la calabaza, los ajos, el puerro y la cebolla fresca se les quita la piel. Al pimiento rojo se le quita las simientes. A las judías verdes se les quitan las puntas y los hilillos de los lados.

2

El pollo se trocea en trozos más pequeños.

3

Se pone el recipiente de abajo de la cuscusera en el fuego (fuego medio o medio fuerte) y se le echa un chorreón de aceite hasta cubrir el fondo. Se añade el pollo y se rehoga durante cinco minutos. Luego se extrae el pollo y se reserva.

4

Se añaden a la cuscusera el puerro, la cebolla, el ajo y el pimiento rojo. Se rehogan cinco minutos.

5

Se añaden la zanahoria y las judías verdes. Se rehogan otros cinco minutos.

6

Se añaden la calabaza y el calabacín y se dejan 5 minutos más rehogando.

7

Aprovechamos este momento para ir preparando las especias y el cuscús marroquí. Echamos en un mortero los granos de pimienta y comino con un par de pellizcos de sal y los machacamos. De la ramita de menta nos quedamos solo con las hojas. La cantidad de especias a usar en el cuscús marroquí tradicional depende del gusto de cada cual.

Truco: Se pueden usar otras, como cilantro, tomillo, pimentón, hierbabuena, jengibre, pimienta blanca, albahaca, azafrán... cada cual según lo que desee y su familia o amigos le permitan.

8

Del paquete de couscous usamos aproximadamente la mitad, o sea, unos 250 a 300 gramos. Cogemos un vaso de agua y le añadimos una cucharadita de sal. Lo calentamos, disolviendo los restos de sal. Lo añadimos al couscous (que hemos depositado en un plato hondo) y removemos para que se humedezca homogéneamente.

9

Volviendo a la cuscusera, añadimos el tomate, el pollo, la menta y las especias, rehogando otros cinco minutos.

10

Aprovechamos para echar el couscous humedecido en el recipiente perforado de la cuscusera. Con los dedos removemos el couscous marroquí para que quede suelto y repartido uniformemente.

11

Añadimos dos vasos de agua caliente a la olla y removemos (a lo largo de la cocción deberemos ir mirando el guiso para que

el couscous de pollo y verduras no se quede sin caldo, echando el agua necesaria, y para que no se pegue). Colocamos el recipiente perforado encima de la olla y lo tapamos. De vez en cuando destapamos hasta que veamos que sale el vapor, momento a partir del cual dejamos cocer el cuscús árabe unos quince minutos (con la tapa puesta).

12

Retiramos el recipiente perforado con el couscous. Removemos este con una cuchara de madera hasta que se suelte.

13

Añadimos un vaso de agua caliente (sin sal) y removemos de nuevo para que se humedezca homogéneamente y quede bien repartido. Volvemos a colocar el recipiente perforado encima de la olla. Dejamos cocer otros quince minutos.

14

Retiramos el recipiente perforado y removemos el couscous marroquí original con una cuchara de madera hasta que se suelte y quede bien repartido. Esta vez no se le echa agua. Volvemos a colocarlo y dejamos cocer otros quince minutos.

15

Una vez pasado este tiempo, el cuscús marroquí original debe estar preparado (es como la pasta, se infla doblando su tamaño, se reblandece y se vuelve más claro). Si no es así, se deja cocer un tiempo prudencial hasta que termine de hacerse. Si se ha alcanzado ya el punto óptimo, se retira el recipiente perforado, se echa el couscous en una bandeja honda y se remueve con una cuchara de madera para que el grano quede suelto. Rectificamos el punto de sal y lo echamos en otra bandeja honda.



SEFFA

Seffamadfuna es un plato festivo en Marruecos, se prepara sobre todo en fechas especiales o para agradar el paladar de los invitados. Es un plato con una combinación de sabores exquisitos que te transporta a un mundo lleno de sabores y colores.

En este plato, se esconden pequeños trozos de pollo con salsa bajo una cúpula de fideos cocidos lentamente al vapor. Los fideos tienen un toque dulce al llevar pasas y el plato está decorado con canela, azúcar glas y almendras fritas.

Ingredientes:

Para el pollo:

1 cebolla cortada en trozos pequeños

1/4 de vaso pequeño de aceite de oliva

Trozos de pollo (muslo, pechuga...)

Un manojo de perejil y cilantro

1 cucharada de smen o mantequilla rancia (opcional)

Sal, pimienta

1/2 cucharadita de jengibre en polvo

Un poco de colorante

Unas hebras de azafrán

Un vaso grande de agua

Para los fideos:

500 g de fideos de cabello de ángel

1/2 vaso pequeño de aceite

Sal

150 g de pasas

2 cucharadas de mantequilla

Para decorar:

Almendras peladas, fritas y picadas en trozos no muy pequeños

Azúcar glass

Canela molida

PREPARACIÓN

Para el pollo:

1. Ponemos la cebolla cortada con aceite de oliva en una olla a fuego lento. Dejamos que se ablande un poco la cebolla y luego añadimos los trozos de pollo y dejamos que se doren un poco.

2. Añadimos la mantequilla rancia (smen), el manojo de perejil y cilantro, la sal y las especias. Mezclamos con una cuchara de madera y añadimos el agua. Tapamos la olla y dejamos cocer el pollo durante 35 min. Es importante dejar un poco de salsa por lo que añadimos agua si vemos que nos queda poca salsa.

Para los fideos:

- 1. En un plato grande, ponemos los fideos y les ponemos el aceite de oliva y amasamos bien con las manos.**
- 2. . Para cocer los fideos, utilizamos la cuscusera (podéis ver la explicación sobre el uso de la cuscusera en la entrada de cuscús marroquí con verduras). Entonces, ponemos agua en la cazuela de la cuscusera y ponemos los fideos en el colador de la misma y ponemos al fuego y según empiece el vapor a salir, retiramos los fideos al plato grande y los humedecemos con medio vaso de agua con sal y amasamos con las manos.**

Volvemos a poner los fideos en el colador de la cuscusera y tapamos. Dejamos cocer durante 20 min.

- 3. Repetimos la misma operación. Osea después de los 20 min de cocción, ponemos los fideos en nuestro plato, los humedecemos con agua con sal y amasamos y al final volvemos a cocer otros 20 min en el colador de la cuscusera.**

- 4. Pasados los segundos 20 min, ponemos los fideos en el plato y humedecemos de nuevo con agua y esta vez añadimos las pasas lavadas y volvemos a cocer otros 20 min (el tiempo total de cocción al vapor sería entonces una hora). Una vez terminada la cocción de los fideos, les añadimos las 2 cucharadas de mantequilla y mezclamos.**

Para decorar:

En la fuente donde vamos a servir, ponemos la mitad de la cantidad de los fideos cocidos al vapor con las pasas, colocamos encima los trocitos de pollo y echamos un poco de salsa de la cocción del pollo, luego ponemos la mitad restante de los fideos intentando formar una cúpula o una pequeña montaña. Y así quedará el pollo enterrado dentro de los fideos y de aquí viene el nombre de este plato.

Y ahora ya tenemos el plato listo, sólo falta decorarlo con azúcar glass, canela molida y unas almendras fritas picadas.



RFISSA

La rfissa es una especialidad marroquí originaria de la región de Casablanca, hecha a base de msemmen (panqueques o tortillas del Norte de África), un caldo de cebolla, jengibre, cilantro, azafrán, ras el hanout (especia/aliños árabe) y el indispensable fenugrec (halba en árabe) que le da su sabor único se puede acompañar de carne de paloma pero también se puede acompañar de carne de pollo. Este plato se ha mantenido durante siglos al estilo tradicional marroquí.

Esta especialidad marroquí se prepara a menudo en un nacimiento para permitir a la madre recuperar su fuerza. De hecho, este plato estimula el crecimiento de la leche materna porque la Rfissa es muy nutritiva y sacia rápidamente.

Es un plato de fiesta largo de preparar.

INGREDIENTES

1 pollo entero cortado en trozos

3 a 4 c1/2 cucharadita pequeña de Jengibre en polvo

3 a 4 cebollas grandes

1 cucharada sopera de Cúrcuma

sal y pimienta a gusto

una pizca de Azafrán

3 a 4 cucharadas soperas de fenugreco (es una hierba muy utilizada en cocina mediterránea como una especia de sabor agridulce)

1/2 cucharadita pequeña de elhanoute (especia Marroquí) opcional

60 ml de aceite

100 gr de lentejas

1 ramo de cilandro y perejil fresco

1 cucharadita pequeña de mantequilla derretida

500 Gr de harina

200 Gr de Sémola muy fina

1 cucharadita pequeña de sal

1 poco de aceite

Agua tibia

2 cucharadas soperas de aceite de oliva

Preparación:

En una maquina mixadora/amasadora ponemos la harina, la sémola, la sal , 1/2 vaso de agua tibia y mezclar .

Importante; Iremos agregando más agua tibia poco a poco allí iremos viendo la cantidad de agua que necesitamos , recuerde que la pasta debe quedar flexible , lisa y suave y no debe pegar en las «paredes» de la maquina (como lo muestra la imagen) por esta razon iremos poniendo el agua poco a poco hasta obtener esta consistencia en la pasta/masa.

Una vez la pasta/masa lista, ponemos aceite en un plato grande y también en nuestras manos y sobre la pasta/masa y formamos bolas pequeñas (como lo muestra la imagen) ...

Una vez todas las bolitas terminadas las cubrimos con un plástico y las dejamos reposar durante 10 minutos.

Pasados los 10 minutos comenzamos a confeccionar los «panqueques» o «tortillas» de la siguiente manera:

Ponemos un poco de aceite en el lugar donde trabajaremos la pasta/masa y ponemos una bola de pasta/masa encima, con los dedos comenzamos a «aplastarla» y a agrandarla formando una especie de «tortilla» pequeña

Entonces hacemos lo mismo con otra bola de pasta/masa, ponemos un poco de sémola fina sobre la primera «tortilla y ponemos la segunda «tortilla» encima de la primera . Así iremos reservando las «tortillitas» de dos en dos ...

Entonces ponemos un poquito de aceite en una sartén bien caliente y agregamos las «tortillas» las cocinamos durante algunos segundos de cada lado (las «tortillas deben quedar cocidas pero no doradas, por esta razón debemos irlas girando para que vayan cocinando bien de ambos lados de preferencia es mejor utilizar una sartén de fondo bien grueso) .

Una vez las «tortillas» cocinadas las separamos en dos y las vamos reservando en un plato (las «tortillas» deben quedar bien delgaditas como panqueques ...

Entonces comenzamos a preparar el pollo de la siguiente manera:

En una fuente de vidrio ponemos las especias, el cúrcuma, jengibre en polvo, de elhanoute (especia Marroquí, que podemos reemplazar por comino en polvo) una pizca de azafrán , sal y pimienta al gusto , 2 cucharadas soperas de aceite de oliva , 1 cebolla bien picadita , mezclamos todo bien y agregamos el pollo troceado , tapamos la preparación y dejamos marinar/reposar durante 2 horas en el refrigerador.

Pasadas las 2 Horas, ponemos 1 cucharada sobera de aceite en una cacerola, calentamos, agregamos los trozos de pollo con su marinada, agregamos igualmente las 3 cebollas cortadas en juliana, mezclar durante algunos minutos para dorar el pollo por todos lados y agregar las lentejas y fenugreco...

Cubrir con agua y agregar el ramo de perejil y cilantro, cocinar hasta que el pollo este bien cocido siempre vigilando que la cantidad de agua no se nos evapore demasiado...

Entonces poner las «tortillas» cortadas en «pastas» largas que hemos reservado antes, en la parte de arriba de una cuscusera o vaporera ...

Y servir caliente poniendo primero las «tortillas» en pastas largas en el fondo del plato y encima la preparación de pollo y especias con su salsa ...



JUEGOS

INFANTILES

TRADICIONALES

EXTREMADURA

- * La rayuela
- * El juego del pañuelo
- * La comba
- * La gallinita ciega
- * El escondite
- * Las canicas

CULTURA GITANA

- * Pulso gitano
- * Cuento: El origen del violín
- * Cuento: La princesa encantada

MARRUECOS

- * Sebahalayur
- * Dinifri
- * Ronda

***Sassabós**

***Tabuaxrat**

JUEGOS INFANTILES TRADICIONALES

ESPAÑA (EXTREMEDURA)

En Extremadura se practican una gran cantidad de juegos tradicionales con distintas funciones que sirven de entretenimiento a niños y adultos. Los siguientes son algunos de los juegos tradicionales de mayor popularidad:

Chapas.

Mangantera o churro.

El escondite.

Las gomas.

La Oca.

Peonza.

Rayuela.

Juegos de mesa tradicionales:

Damas.

Domino.

El Parchis.

El Mus.

Siete y media.

Tute.

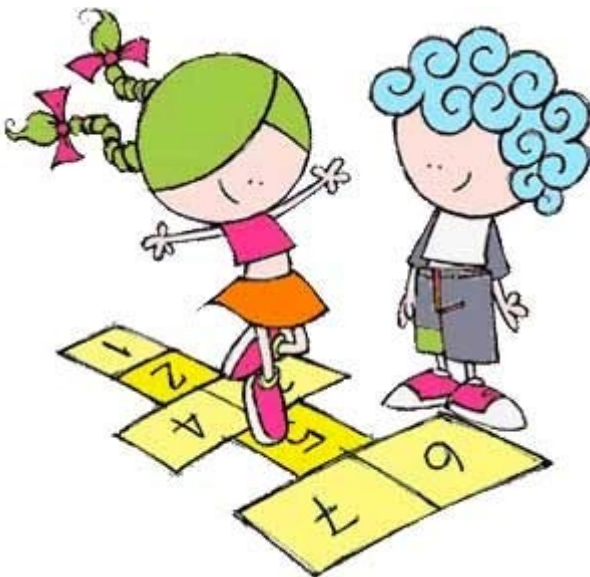
La Rayuela

Con una tiza blanca y sobre el suelo se dibujan cuadrados y se enumeran del uno al diez.

Luego, cada participante deberá coger una piedra y tirarla sobre cada casilla; deberá completar el casillero saltando con una sola pierna por cada número hasta llegar donde está la piedra, y así sucesivamente.

Si la piedra no cae dentro de la casilla correspondiente pierde su turno y le toca al siguiente.

El Ganador será el primero en llegar al Número Diez.



El Juego del Pañuelo

Dos equipos con igual número de integrantes se situarán uno enfrente del otro y asignándose un número, mientras que otra persona se colocará entre los dos equipos.

Esta persona tendrá que extender un pañuelo al frente y deberá gritar lo siguiente: '¡preparados, listos, ya! El Numero 1...'

En ese momento, un miembro de cada equipo con el número que se grite deberá correr para hacerse con el pañuelo antes que su oponente.

El equipo que más veces se haga con el pañuelo es el Ganador.



La Comba

Es un juego que se puede realizar individual o colectivamente.

Si se juega individualmente, es la propia persona la encargada de hacer girar la cuerda y saltar.

Si se practica colectivamente, la cuerda será girada por Dos Personas, una a cada extremo, mientras que otra persona será la encargada de saltar. Y asegúrate de saltar más veces que tus compañeros.

juegos tradicionales la comba



La Gallinita Ciega

Los participantes sortean para ver quien comienza, éste tendrá que taparse los ojos con la prenda y dar vueltas sobre sí mismo.

Cantando la siguiente canción: ‘Gallinita ciega que se te ha perdido una aguja y un dedal date la vuelta y lo encontrarás’.

Una vez terminada la canción, el niño que tiene tapado los ojos tendrá que encontrar a los demás.

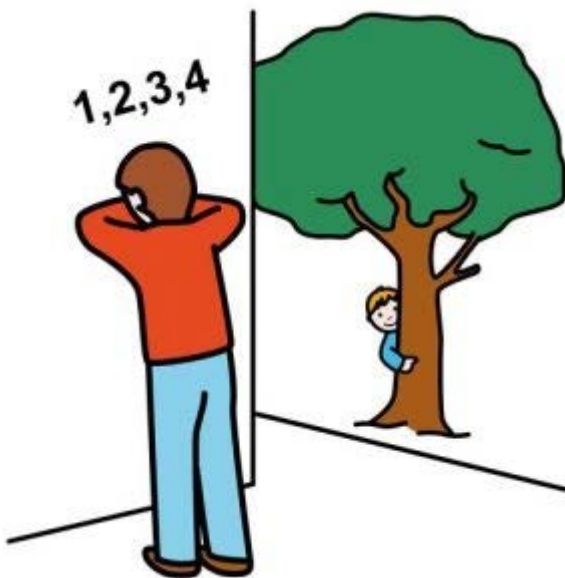


El Escondite

Consiste en que uno o varios niños se esconden y otro tiene que buscar a los que se han escondido.

Antes de comenzar a jugar se delimita la zona donde los participantes podrán esconderse y el tiempo que contara para que se puedan esconder.

Se sortea para ver quien empieza a buscar y deberá encontrar a todos los niños; si no consigue a alguno pierde y deberá volver a buscar.



Las Canicas

En el juego de las canicas necesitamos un hoyo o gua y luego se pinta en el suelo una línea a unos cinco metros del hoyo.

Desde esta línea es de donde los jugadores lanzaran sus canicas en dirección al hoyo y el que más cerca que quedo de la línea será el primero y así sucesivamente.

El objeto del juego de las canicas es ganarle canicas a los oponentes.

Con el dedo pulgar debes introducir la canica en el hoyo para luego poder tirar a las canicas de tus rivales y apoderarte de ellas.



JUEGOS TRADICIONALES DE LA CULTURA GITANA

PULSO GITANO

Se organizan por parejas (recomendable que sea de estaturas y pesos similares). No es necesario, pero iguala la contienda. Es un juego de fuerza y equilibrio.

Las parejas se distribuyen por el espacio. Cada componente de la pareja tiene un balón. La posición inicial es cogiéndose de la misma mano (derecha con derecha o izquierda con izquierda y juntar el pie del mismo lado que de la mano con la que se hace el agarre con el pie de ese lado de la pareja).

A una determinada señal (puede ser del entrenador o una cuenta atrás consensuada por la pareja) empezará la ronda.

Una vez acabada una ronda, se reinicia otra ronda.

Nota: es importante ir cambiando el lado del agarre para trabajar la lateralidad y prevenir lesiones.

Variantes

Botar con la mano no-dominante.

Realizar el agarre con manos espejo (derecha con izquierda o izquierda con derecha).

Alternar mano de agarre y pie de contacto (de forma simétrica o asimétrica).

Hay otras versiones del juego: Pulso Kinki y Pulso Choni.



Cuento: El origen del violín

Érase una vez un matrimonio calé que no tenía hijos. Estaban muy apenados por ello y cada noche suspiraban por tener al menos uno. Una noche que habían acampado en el centro de un bosque espeso, la mujer fue a buscar agua al riachuelo que corría a pocos pasos de allí y se encontró a una anciana que le dijo:

—Lloras porque quieres tener un hijo, ¿verdad? Pues vuelve a tu casa, parte una calabaza por la mitad, echa leche dentro y después bébetela. ¡Tendrás un hijo que será rico y feliz!

Dicho esto, la anciana se esfumó, dejando tras de sí un intenso perfume anardos. La mujer regresó a su carromato a toda prisa, le explicó a su marido el extraño consejo que había recibido y los dos corrieron a buscar una calabaza para hacer lo que había dicho la anciana.

Al cabo de nueve meses tuvieron un hijo tan moreno y primoroso que daba gusto verlo. Y aquella familia fue muy feliz hasta que, muchos años después, el padre y la madre murieron. Entonces el muchacho, Yosa, que había crecido en edad y valentía, se dijo:

—¿Qué voy a hacer aquí solo? ¡Me iré a ver mundo!

Fue de pueblo en pueblo y de ciudad en ciudad, hasta que un día llegó a la capital del país, donde vivía un rey que tenía una hija bellísima. El rey había prometido la mano de la princesa a aquel de sus súbditos que supiera hacer algo que nunca se hubiera hecho antes y que fuera, además, bueno para todo el reino.

Cuando Yosa se enteró, fue a ver al rey y le dijo:

—Majestad, quiero casarme con vuestra hija. ¿Qué debo hacer?

—¡Menuda pregunta! ¿Y tú quieres casarte con mi hija? —respondió el rey—¿Cómo vas a ser capaz de hacer algo nuevo y bueno, si no eres más que un pobre vagabundo harapiento que, por no tener, no tienes ni casa? Yo te daré un hogar muy adecuado para alguien tan atrevido y pedigüeño como tú. ¡Llévalo a las mazmorras!

Y encerraron al pobre muchacho en una mazmorra oscura como boca de lobo. Allí estaba Yosa, triste y abatido, cuando, de repente, sintió un intenso perfume a nardos, que era como un bálsamo para su tristeza. Unos instantes después, se le apareció una dama bellísima de larga cabellera, que despedía un gran resplandor. No era otra que Matuya, el hada de los pájaros. En las manos llevaba una varita y una calabaza hueca y alargada. El hada se las dio al joven, diciendo:

—No te preocupes. Todavía puedes lograr la mano de la princesa. Aquí tienes una calabaza y una varita. Arranca algunos cabellos de mi melena de cisne y ponlos, bien tensados, a lo largo de la calabaza y de la varita.

El joven pensó que lo mejor era hacer lo que le decían. Con mucho cuidado, arrancó un mechón de cabellos del hada y los tensó a lo largo de la calabaza y de la varita. Una vez hecho esto, se volvió hacia el hada, interrogándola con la mirada.

—Con esta calabaza haremos un violín —dijo el hada—. Con él podrás conseguir que la gente se ponga triste o contenta a tu voluntad. Si están tristes, se alegrarán, y si están contentos, llorarán. Lo que tú decidas.

Entonces, el hada hizo unos agujeros en forma de «efe» a ambos lados de la calabaza. Acercó la boca a uno de los agujeros y empezó a reír y reír para meter muchas risas en su interior.

Después, acercó los ojos al otro agujero y empezó a llorar y llorar para meter muchas lágrimas en su interior. Y entonces le dijo a Yosa, que la miraba muy extrañado

Ahora, frota y frota la varita contra la calabaza, pues se ha convertido en un violín —y dicho esto, Matuya desapareció tan misteriosamente como había llegado.

Yosa intentó hacer lo que Matuya le había dicho, y del violín salieron unas notas como jamás se habían escuchado en ningún lugar del mundo. Unas melodías tan hermosas que conmovían a los corazones alegres y alegraban a los corazones tristes. Los carceleros aguzaron el oído para escuchar aquella música tan dulce y tan estremecedora que salía de la mazmorra y pidieron a Yosa que tocara más y más. Pero él les dijo:

—Si queréis que siga tocando el violín, tenéis que llevarme ante el rey —y se dirigieron todos a la sala del trono

Ya en presencia del rey, Yosa exclamó:

—Escuchadme, Majestad, sé hacer algo nuevo y bueno, distinto de todo lo que hay en el mundo —y empezó a tocar el violín con gran habilidad.

El rey lloraba y reía a la vez de lo emocionado que estaba. La princesa también reía y lloraba, porque nunca había oído algo tan hermoso. Y toda la corte estaba embelesada y tenía ganas de bailar y cantar siguiendo la música de aquel instrumento que nadie había oído ni visto hasta entonces.

Naturalmente, el rey aceptó que el músico se casase con la princesa. Y desde aquel día, en el palacio se escucharon las notas melancólicas o alegres de aquel violín, que tanto placer y tanta paz llevaba a los corazones de la gente

.

Y así fue como el violín vino al mundo.

Cuento: La princesa encantada

Érase una vez una rica pareja calé que tenía tres hijos. Cada vez que los padres preguntaban a sus hijos si querían casarse, todos ellos respondían decididamente que no. Cuando los padres murieron, los hijos heredaron una fortuna, pero aún seguían solteros, así que el hijo mayor dijo:

—Hace mucho tiempo que estamos solteros, y nunca encontraremos esposa en este lugar. Viajemos por el mundo hasta encontrar una buena esposa, como querían nuestros padres.

Emprendieron la marcha, y cuando se les rompieron los zapatos se hicieron unos de hierro y siguieron su camino a pie y a caballo. Estuvieron en muchos sitios, pero no conseguían encontrar esposa. Ninguna mujer les parecía digna de ellos.

—Sigamos buscando —dijo el hermano mayor, y entonces recordó que antes de morir sus padres les habían dicho:

—Coged cada uno una de estas tres piedras, y cuando queráis una mujer, tiradla hacia atrás por encima del hombro.

Todavía no querían tirar las piedras, pero ya habían viajado por el mundo entero, y hasta habían destrozado sus zapatos de hierro, así que cuando finalmente regresaron, el hermano mayor dijo:

—Estoy tan cansado que me casaré con la primera mujer que se presente.

Cogió su piedra y la tiró por encima de su hombro, y cuando se dio la vuelta, se encontró con una bella mujer. Así que, ni corto ni perezoso, le pidió que se casara con él, y se marchó con ella a su casa. Entonces el hermano mediano dijo:

—¿Acaso voy a ser yo menos que mi hermano mayor?

Así que tiró su piedra, apareció otra mujer y se fueron juntos. Acto seguido, el hermano más joven dijo:

—¿Es que voy a ser yo menos que ellos?

Y arrojó su piedra, pero esta vez cayó en una charca. Apareció una rana, que le miró y le dijo:

—Yo seré tu esposa.

El hermano menor replicó:

—No quiero.

Y la rana contestó:

—Tienes que casarte conmigo.

Pero el joven se fue a su casa y cerró la puerta, pensando que había dejado a la rana en la charca; pero, de repente, oyó que le decían:

—Estoy aquí.

—¡Sal de aquí! —contestó él enfadado— ¡Mis hermanos tienen mujeres de verdad y tú no eres más que una rana!

—¿Cómo voy ser una rana —contestó ésta—, si estoy hablando contigo?

Soy una princesa; pero tú no ves más que una rana porque me han echado una maldición.

—¡Vete! —insistió el joven.

—¡No! —replicó la rana.

Agotado de tanto discutir, el joven acabó por quedarse dormido, y mientras estaba durmiendo, la rana se convirtió en una bella mujer. Calentó agua, lavó la ropa, arregló la casa e hizo la comida, pero se convirtió de nuevo en rana antes de que al joven le despertara el olor a comida. Entonces exclamó:— ¡Alguien ha ordenado la casa y preparado la comida!

Pero, cuando preguntó quién había hecho todas esas cosas, nadie le respondió. Al rato, sus dos hermanos llamaron a la puerta:

—¡Abre y déjanos ver a tu esposa! —dijeron.

Pero el hermano menor no abrió la puerta y gritó:

—¡No puedo, está enferma! —y los hermanos se fueron.

Cuando el emperador se enteró de que los tres hermanos se habían casado, les envió un mensaje ordenándoles que sus esposas le hicieran una colcha lujosamente decorada. Cuando el hermano mayor recibió la carta y le contó a su mujer lo que el emperador deseaba, ella le pidió hilos, perlas y todo lo necesario para bordar. Lo mismo ocurrió con la esposa del segundo hermano. Pero cuando el tercer hermano leyó la carta, se puso a llorar. La rana le preguntó por qué lloraba, y él contestó que el emperador quería que su mujer le hiciese una espléndida colcha.

—No te preocupes —dijo ella—. Tú sólo tráeme los hilos más caros y la seda y el satén más lujosos.

Así lo hizo él, y la rana le dijo:

—Tú duerme, que yo me encargo de todo.

El joven se durmió y la rana cogió la tela y el hilo. Sopló tres veces y la colcha estaba terminada: su aliento convirtió el satén, la seda y los costosos hilos en perlas y diamantes. Después la guardó en una caja. Al despertarse, el joven preguntó a la rana:

—¿Has hecho la colcha?

—Sí —respondió la rana—, pero no la mires. Lleva esta caja al emperador y dile que cierre las ventanas, que apague las luces y que sólo entonces desenrolle la colcha.

—Haré lo que dices —respondió él.

Los tres hermanos fueron juntos a ver al emperador. El hermano mayor le mostró una colcha preciosa y lo mismo hizo el hermano mediano; pero el hermano menor dijo:

—Majestad, os mostraré la colcha tal como me ha pedido mi esposa: las ventanas deben estar cerradas y las luces apagadas.

Cuando apagaron las luces, corrieron las cortinas y desenrollaron la colcha para que la vieran, la oscuridad se tornó

luz. La colcha estaba toda cubierta de pequeños diamantes y era tan hermosa que el emperador perdió el conocimiento.

Le pellizcaron en la nariz, y al reanimarse exclamó:

—¿Qué prodigio de mujer ha sido capaz de hacer esta colcha? Vete a tu casa y dile a tu esposa que construya un puente de oro para que pase la gente a mi palacio y un puente de plata para que pasen los carruajes y los caballos.

Cuando el joven llegó a su casa, la rana ya sabía lo que el emperador había dicho, y ya había construido los puentes de dos pequeños soplidos. Cuando el emperador miró por la ventana, vio dos pequeños puentes, uno de oro y otro de plata, y se dijo:

—¡Dios mío! ¡Qué prodigio de mujer! ¡Tengo que traerla a palacio! —y mandó llamar a los hermanos, pidiéndoles que fueran a verle con sus esposas.

Los dos hermanos mayores llamaron a la puerta del más joven y le preguntaron:

—¿Podemos ver a tu esposa por fin?

—No, todavía está enferma —respondió éste.

Cuando se marcharon, el menor rompió a llorar.

—¿Por qué lloras? —le preguntó la rana.

—El emperador ha dicho que me cortará la cabeza si no te llevo a palacio —respondió él.

Y la rana contestó:

—No temas. Cuando sea medianoche me convertiré en mujer. Pero no me mires, porque si lo haces seguiré siendo una rana el resto de mi vida. Vete a dormir inmediatamente y no se te ocurra mirarme ni siquiera un momento.

El joven asintió. Y cuando el reloj dio las doce, la rana se convirtió en una preciosa mujer con una cabellera rubia que le llegaba hasta el suelo, ojos verdes, una cara adorable y una esbelta figura. Cuando el joven se despertó, y vio que la rana se

había convertido en una bellísima mujer, se quedó mudo de la impresión.

Ella le dijo:

—Es el momento de ir a palacio.

Cuando sus hermanos vieron a su esposa, se quedaron atónitos.

—La encontré de la misma forma que vosotros a las vuestras —contestó él.

Cuando entraron en el palacio, el emperador vio a la esposa del hermano mayor, que era muy bella. Después vio a la esposa del hermano mediano y les dijo a los dos:

—Espero que ambos disfrutéis de una larga vida juntos.

Acto seguido le dijo al hermano menor:

—Supongo que tú no has podido traer a tu esposa, la que me ha hecho esa soberbia colcha y esos puentes.

Pero entonces vio a la mujer, y de nuevo se desmayó. Tuvieron que pellizcarle otra vez la nariz y darle una bofetada para que volviera en sí. Entonces dijo:

—Doy la mitad de mi reino a esta mujer y a su esposo.

La joven se llamaba Anuska y su marido Jolska. Hicieron un gran banquete de bodas y todos comieron y bebieron.

Y así es como termina esta historia.

JUEGOS TRADICIONALES MARROQUÍES

SEBAHALAYUR

Sebahalayur es un juego que consiste en tirar las piedras de la torre.

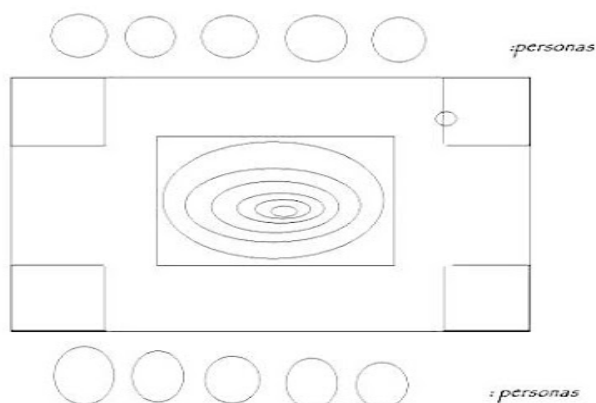
¿Qué necesitamos para jugar? Siete piedras para el centro y otra para cada equipo.

¿Cuántos jugadores pueden jugar? Se forman dos equipos de 5 jugadores cada uno.

¿Cómo se juega? Se traza un cuadrado de un metro. En cada una de las esquinas se traza otro cuadrado más pequeño, y otro en el centro. En el cuadrado del centro se coloca una torre formada por siete piedras. Con otra piedra se intenta tirar las de la torre a una distancia.

Por turnos, los equipos lanzan la piedra hacia la torre del cuadrado. Cuando uno de los equipos logra derribarla, se convierte en el equipo atacante, y el otro en defensor.

El objetivo del equipo atacante es llegar al centro del cuadrado y colocar una piedra de las siete piedras en cada uno de los 5 pequeños cuadrados.



Dinifri

¿Has jugado alguna vez a Jenga: el juego en el que los jugadores tiran y apilan pequeños bloques de madera uno encima del otro hasta que cae la torre? El juego marroquí Dinifri es similar, pero un poco más complejo. En lugar de usar una mesa como en Jenga, este juego se juega en una cancha.

Con tiza, se dibuja en el suelo una cancha cuadrada de al menos un metro. Los cuadrados más pequeños se dibujan dentro del cuadrado original; uno en cada esquina y uno en el medio. Tradicionalmente, el juego se juega con cinco piezas planas de piedra, pero los bloques de madera o cualquier cosa que pueda apilarse uno encima del otro también funcionará. El apilamiento se realiza en el cuadrado central.

Cada equipo debe tener un bate de cartón enrollado o un bastón, y tendrá cinco oportunidades de lanzar el bastón para derribar las piedras. Si tienen éxito, se convierten en atacantes y el otro equipo se convierte en defensores. Los atacantes primero corren hacia la casilla central para recoger las piedras y luego corren hacia las casillas de las esquinas, colocando una piedra en cada una. Si logran este objetivo, ganan.

Suena fácil, ¿verdad? Bueno, no del todo porque mientras los atacantes colocan las piedras, ¡los defensores pueden lanzarles el bastón! Tiene sentido que el bastón sea de cartón ahora, ¿no? Un atacante es eliminado del juego si es golpeado por un bastón. Si el equipo defensor puede sacar a los cinco atacantes del juego antes de que coloquen sus piedras en cada casilla, ¡los defensores ganan!

Hay otra versión de este juego que es popular en África, llamada KhamsaHjira . En este caso, se utiliza una pelota de goma blanda en lugar del bastón (para derribar las piedras y marcar a los jugadores); el objetivo y las reglas son los mismos.



Patear y atrapar

Patear y atrapar: suena bastante simple, ¿verdad? Bueno, al menos las reglas lo son. Una persona designada comienza el juego pateando una pelota de trapo en el aire, mientras dos equipos intentan atraparla.

El jugador que atrapa la pelota la patea hacia arriba y por encima de la cabeza de los otros jugadores. Sin embargo, deberán asegurarse de apuntar la bola de trapo a uno de sus compañeros de equipo porque el ganador es el equipo que puede hacer diez atrapadas antes de que el otro equipo se la robe.

Ronda

No todos los juegos tradicionales de Marruecos tienen que jugarse al aire libre. Ronda, por ejemplo, tiene algunas similitudes con el juego de cartas “Go Fish”, pero con muchas más variables. De hecho, hay demasiados para abordarlos, pero al menos cubramos los conceptos básicos.

El juego es para dos jugadores o dos parejas. El crupier le da a cada jugador tres cartas para la primera mano. Luego pone cuatro cartas más boca arriba sobre la mesa. En cada turno, un jugador colocará una carta boca arriba sobre la mesa. Si la carta coincide con una de la fila de cuatro del crupier, el jugador puede tomar esa carta y colocarla como pareja frente a él. A esto se le llama capturar.

El jugador también puede capturar cualquiera de las cartas restantes que son más altas y en secuencia numérica. Para explicar, si el par coincidente era un 3, y un 4, 5 y 7 permanecían en la mesa, entonces el jugador también puede tomar el 4 y el 5. Sin embargo, no puede tomar el 7 porque el 6 sería el siguiente número en la secuencia.

Después de que los jugadores hayan jugado las tres cartas originales, se les repartirán tres más para la última ronda. El juego continúa hasta que cada jugador se queda sin cartas. Al final del juego, se puntúan las cartas capturadas. Al anotar, se cuenta cada carta capturada, pero los jugadores solo reciben un punto por las cartas de más de veinte. Entonces, si un jugador tiene 24 cartas capturadas, ha ganado 4 puntos esa ronda. El juego continúa hasta que alguien alcanza los 41 puntos; ¡el jugador que llega primero, gana!

Sassabós

DEFINICIÓN: Juego tradicional marroquí (Tánger). Juego de reglas para exterior que pone a prueba la habilidad en el salto.

DESARROLLO

“El que se la queda” debe ponerse con la espalda doblada de tal manera que los demás puedan saltar por encima apoyando las manos en su espalda. (como para jugar a pídola), y dentro de un círculo marcado en el suelo (de 3 o 4 pasos largos de diámetro)

Los jugadores/as van saltando diciendo cada uno/a, en árabe, un día de la semana.

El primer jugador salta diciendo ALET-NAIN (lunes)

El segundo ALTULATÁ (martes)

El tercero ALRVEAA (miércoles)

El cuarto ALJAMIS (jueves.)

Justo antes de que salte el quinto jugador/a diciendo ALYOMOA (viernes), se coloca un zapato en la espalda del que se la queda.

El quinto jugador/a debe saltar sin tirar el zapato, si lo tira debe ponerse para que le salten “quedándose la”, y liberando “al que se la quedaba”.

El resto de los jugadores/as que todavía no han saltado, saltan con el zapato en la espalda “del que se la queda”, si alguien tira el zapato le cambia y “se la queda”.

El último jugador/a, después de saltar, coge el zapato (entonces todos corren lejos), cuenta hasta 10 y tira el zapato al aire, debe estar colocado dentro de un círculo marcado en el suelo.

(Este jugador corre después que los demás, pero tiene la ventaja que sabe para donde tira el zapato y correr para el otro lado.)

“El que se la queda” (al que han saltado) corre a por el zapato y va a pillar a alguien, si le da con el zapato este “se la queda para la próxima”. En esta carrera los jugadores/as pueden salvarse si llegan al círculo marcado en el suelo antes que “el que se la queda” les de con el zapato.

OBJETIVOS: Ejercicio físico y habilidad: salto y carreras. Utilizar vocablos árabes. Jugar al aire libre y con materiales que no hace falta comprar

PARTICIPANTES: Grupo pequeño, entre 7 y 20 jugadores/as. Si el grupo es más numeroso, conviene hacer varios, para que el juego no se vuelva pesado esperando el turno.

ESPACIO Y MATERIALES:

- Al aire libre: patio, parque, plaza...
- Un zapato. Algo para marcar el círculo en el suelo: palo si es de arena, tiza si es asfalto...

DURACIÓN: Depende mucho del número de jugadores/as y de su habilidad. Pero podemos calcular una vuelta de entre 5 y 15 minutos.



TABUAXRAT:

Es un juego de puntería practicado por los niños bereberes, en el que se pone a prueba la puntería de cada participante. Se realiza tanto en el exterior como en el interior, con el grupo dividido por parejas. Como material, cada participante usaba, de forma tradicional, unas piedras que, en este caso, serán sustituidas por canicas.

Los jugadores marcan una raya en el suelo y se colocan tras ella. Si son más de dos, se colocan por parejas. El primer jugador/a lanza su canica desde la raya, hacia donde quiera. A continuación, el segundo jugador/a lanza su canica, intentando tocar la que tiró su compañero y moverla con el impacto. Si consigue tocarla, el primero/a que tiró, deberá llevarlo a caballito hasta el lugar donde quedó su canica. En caso contrario, se recogen las canicas y se vuelve a jugar, cambiando el orden de lanzamiento.

