

# África en los fogones...

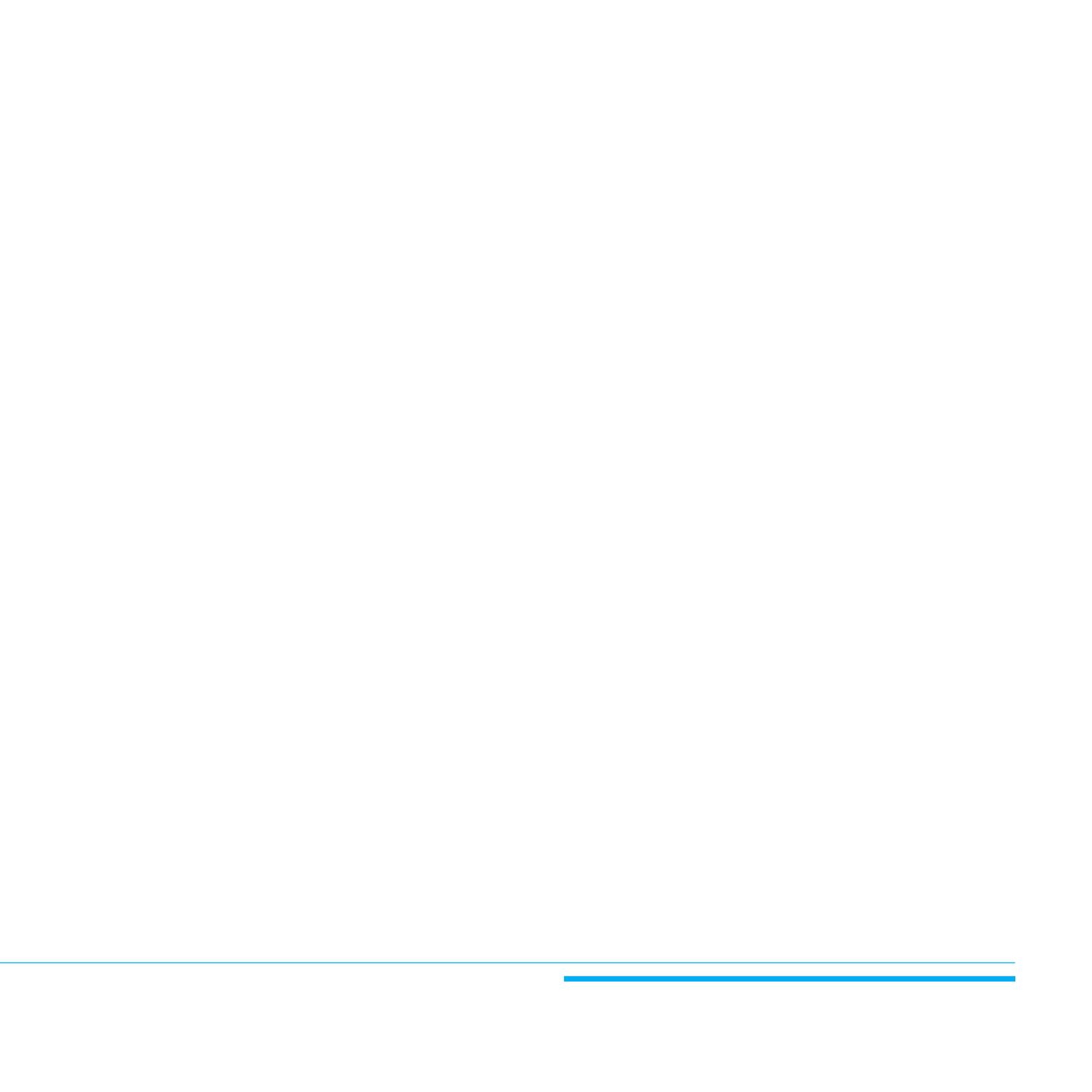


MIWO CON POLLO • GARI GNIGNA • PAPAYA • FRY  
CACHUPA RICA • DOMODA • CHUBO • HOI • YASSA  
RY PLANTAIN AND BEANS • SALSA DE • CON POLLO  
LBONDIGAS DE SARDINAS • CASSAVA • A RICA • YA  
RIUATES CRIJIENTES DE POLLO Y ALME • POLAYM  
VERMICELLES • YASSA DE POLLO THIEB • GAR  
CUSCUS DE TERNERA CON CEBOLLA • S • YASSA  
MIWO CON POLLO • GARI GNIGNA • PAPAYA • FRY  
CACHUPA RICA • DOMODA • CHUBO • HOI • YASSA  
RY PLANTAIN AND BEANS • SALSA DE • CON POLLO  
LBONDIGAS DE SARDINAS • CASSAVA • A RICA • YA  
RIUATES CRIJIENTES DE POLLO Y ALME • POLAYM  
VERMICELLES • YASSA DE POLLO THIEB • GAR  
CUSCUS DE TERNERA CON CEBOLLA • S • YASSA



**habitáfrica**





---

# ÍNDICE

Prólogo	6
Introducción	8
Recetario	15
Benín	16
Cabo Verde	20
Gambia	24
Ghana	28
Guinea Ecuatorial	32
Marruecos	36
Mauritania	40
Senegal	44
Sierra Leona	48
Agradecimientos	62
Notas	64

---



# PRÓLOGO

## ÁFRICA EN LOS FOGONES...

La Fundación Habitáfrica es una ONG de desarrollo, cuya misión es combatir el desarraigo y mitigar las causas y consecuencias de las migraciones forzadas de poblaciones vulnerables que viven en África. Durante nuestros más de diez años trabajando por mejorar las condiciones de vida de los africanos entendemos que para acabar con la pobreza son necesarias, además de la cooperación, la concienciación de la sociedad y una ciudadanía global que exija condiciones más justas para todos.

Como consecuencia de esta reflexión, la Fundación Habitáfrica lleva varios años poniendo en marcha la estrategia de sensibilización "África Cuenta", que pretende sensibilizar a la sociedad española sobre la realidad africana; analizar y denunciar las causas de su pobreza; y cooperar para su desarrollo, así como concienciar a las personas del Norte sobre su responsabilidad sobre lo que ocurre en África.

Como decía el periodista Ryszard Kapuscinski "este continente es demasiado grande para describirlo. Es todo un océano, un planeta aparte, todo un cosmos heterogéneo y de una riqueza extraordinaria. Sólo por una convención reduccionista, por comodidad, decimos "África"."

Una de esas múltiples riquezas es la gastronomía, y una de las grandes desconocidas para la sociedad española. Es por ello que queremos darla a conocer a través de la campaña "África en los Fogones", en la que son las cocineras africanas las que colaboran, las que nos traen los aromas de sus tierras, sus tradiciones de raíces profundas con la idea de acercarnos la cocina del continente vecino.

Pero tenemos claro que la gastronomía es la disculpa. Una herramienta para acercarnos un poquito más a los africanos y las africanas, conocer su fuerza, sus tradiciones, sus valores, profundizar sobre la relación de la comida y la sociedad africana, entender cómo es posible que un continente tan rico pueda sostener a millones de personas que padecen hambre y romper por unos minutos el muro de cristal que a veces nos separa de ellas.

Pero en este proyecto no estamos solas. Desde que se presentó la idea a la Dirección General de Relaciones con África del Gobierno de Canarias mediante una campaña de sensibilización, han sido muchas las personas e instituciones que se han involucrado y sin las cuales no podríamos haber realizado esta actividad: Casa África, Ayuntamiento de Agüimes, Ayuntamiento de Arucas, Comisión Española de Ayuda al Refugiado, Federación de Asociaciones de Africanos en Canarias... A todas ellas, nuestro más sincero agra-

decimiento por seguir apostando y confiando en las iniciativas de la Fundación Habitáfrica.

Esperamos que esta lectura les permita acercarse un rato a los fogones africanos y, a partir de ahí, atraparles para siempre, como ha hecho con nosotros.

*Irene Bello Quintana*  
Delegada territorial de la  
Fundación Habitáfrica en Canarias



# INTRODUCCIÓN

Tecla Boho, cuando regresó a Guinea Ecuatorial tras casi dos décadas viviendo en Canarias, no pudo resistirse a coger uno de los mangos del suelo de la finca familiar y llevárselo a la boca. A través de la comida ha conseguido reengancharse a ese lugar al que sólo ha vuelto un par de veces y que no todas sus hijas conocen.

La de Tecla no es una historia única, ni siquiera singular. Comparte retazos de vida con otras 15 cocineras que han arrastrado parte del continente hasta las islas y han acercado un poco más ese espacio que parece tan lejano. No son pocos los canarios que revelan desconocer una realidad que está sólo a unos kilómetros del Archipiélago. El Diagnóstico Participativo que la Fundación Habitáfrica ha editado este mismo año destapa los tabúes con respecto a lo que sabemos de nuestros vecinos, a menudo anclado en la percepción de los inmigrantes como sin papeles llegados en patera o personas a las que hay que “enseñar” en la vida y en los negocios.

Lo que la guineoecuatorialiana recuerda está lejos de esos estereotipos. Añora su tierra, las gentes de su pueblo que la reciben con los brazos abiertos y decenas de succulentos manjares caseros; y añora, sobre todo, la fruta que crecía a raudales frente a la puerta de su casa y recoger el cacao que molía ella misma en casa para pecar con bombones “amargos con un toquito de azúcar”.

Secundina Bitata, compatriota, comparte esos recuerdos de plátanos que ya no se exportan a Europa, en favor de los canarios, y de mangas. “La cosa de la Guinea”, dice, “es que cada uno tiene su finca; eso ya no existe”. Sus más de 60 años (43 de ellos en España) le permiten hablar con la autoridad y reprimenda de una mujer que emigró en la veintena y ha sido capaz de criar a cinco hijos en un país donde le enseñaron a cocinar lo propio. Así conoció a sus primeros vecinos, preparando potajes canarios y yendo al supermercado. Ahora se queja de que no encuentra aquello que pasaba a recoger cada día en los puestos de los mercados.

Pese a ser conocido como el continente más pobre del mundo, África rebosa riqueza en forma de materias primas. De sus entrañas salen no sólo petróleo, diamantes o minerales utilizados en la boyante industria tecnológica, sino también cereales, frutas y verduras. A los desequilibrios provocados por una actividad industrial que permite la fuga de miles de millones de dólares al año y los aranceles que desplazan al continente de la utopía del mercado global, generando enormes pérdidas económicas, se une el abandono de la tierra. Los conflictos armados que azotan el continente, la emigración y la competencia de países exportadores de materias primas, como los latinoamericanos, han profundizado

en una herida que no ha logrado curarse con la independencia tras la colonización.

George Wood es uno de esos viajeros incansables. Las marcas de su cara bien podrían ser las cicatrices de su patria. Llegó a España a bordo de un mercante con bandera coreana. Antes, había saltado desde Ghana a Liberia, después a Mauritania y, así, ha llegado a pisar los puertos de Japón. Fue en la cocina del barco donde demostró su destreza en los fogones. “En África” apunta “a los hombres y mujeres nos enseñan a cocinar en casa”.

Su infancia está salpicada de imágenes de su tía en la cocina. “Lava los tomates, pélalos, corta esto”, son las primeras órdenes que recibía como pinche. Más tarde llegaron las bodegas del barco en el que aprendió a preparar hasta sushi.

Como George, Samuel Davies, de Sierra Leona, encontró en los fogones un trabajo y una vida. En la cocina del barco en el que salió de Freetown aprendió a preparar lentejas porque al patrón, el único de la tripulación que no pertenecía al continente africano, se le antojaron.

Como estas cocineras y cocineros, cada plato tiene su historia. El suyo es el mejor testimonio de que la cocina es el otro idioma con el que se comunican los habitantes de un país o de un continente. En África, ese lenguaje es rico, sin complejos, rezuma mezcla y se comparte en grandes boles colocados entre todos los comensales. “Los adultos comen con los niños para enseñarles”, cuenta Carla Corsino, caboverdiana.

Un ejemplo es el de la senegalesa Aida Ceucaye, que sabe perfectamente lo que es aprender a hablar para hacerse entender a través de las palabras y de los aromas que desprende su buen hacer en los fogones. Llegó a Las Palmas de Gran Canaria de la mano de su marido, marinero, y sin manejarse en nuestra lengua.

No hablaba español, sólo francés. A través de los estantes de un supermercado consiguió ir construyendo su propio diccionario, de la mano del regente. Ingrediente por ingrediente preguntaba cada día señalando frutas, verduras y cualquier otra cosa que necesitara para preparar en casa *thieboudienne* o *yassa de pollo*. Son los mismos platos que cocina ahora, 16 años después, al menos un par de veces por semana, alternando con sus “bandejas de majaos”.

La mezcla, el aprendizaje, es una de las consignas de estas mujeres y hombres. Igual que ellos, sus raíces culinarias traspasan las fronteras y se impregnan de todo aquello que les roza. Farma Gueye, mauritana, encontró en Canarias un marido senegalés a quien prepara platos de su tierra con la misma destreza con la que aprendió a cocinar comida occidental de la que tomaban los colonos franceses que dejaron, también en la gastronomía, su huella en forma de pasteles y dulces. De cháchara con Saida

Elkinani, marroquí, explican cómo el cuscús se prepara, con algunas diferencias, en prácticamente todos los hogares de medio continente.

La marroquí habla casi estresada entre papeles que se vuelan en la terraza, mientras prepara las clases de cocina que dará mañana dentro del proyecto "África en los Fogones" de esta fundación. Tan metódica y detallista es en sus notas como ante las cazuelas.

Para Saida lo imprescindible es "tener todas las cosas" y "adaptarse a lo que hay", a los productos de la tierra. Quizá por eso se casó con un canario, después de haber aterrizado en las Islas con 20 años. La comida y la cocina atraviesan toda su vida desde el primer recuerdo de sus padres, un vendedor mayorista de productos alimenticios y una cocinera de catering que, a sus 74 años, "te cocina una vaca en un día". La última imagen que conserva de la medina de Marrakech en la que creció es la del restaurante "Café Argana", que un atentado terrorista hizo saltar por los aires este año. Mataron a parte de su familia, que trabajaba en el local. Su hermana se libró por los pelos.

Contra esa angustia pueden los "toques", los sabores y los aromas diferentes de la medina con cuya nostalgia prepara el cuscús de todas las formas imaginables, reconvirtiendo en propio ese plato inevitable de su país y de tantos otros. Lo apuntan también Samuel y George: pese a su fama, ningún lugar en el Magreb puede atribuirse la exclusiva.

Pero si hay un ingrediente que se ha convertido en imprescindible en el continente es el arroz, especialmente en África subsahariana. Está presente en prácticamente todos los platos y suele acompañar a cualquier otra especialidad. "Si no hay arroz, no es un almuerzo", aclara Carla. Ese protagonismo convierte cada ración en un manjar contundente y de gran aporte calórico que se enriquece con salsas vegetales, generalmente de pimientos, tomates o espinacas, y pescado o carne (de pollo, vaca o cabra, pero también de antílope y puercoespín).

Por esta razón África ha sido una de las regiones más golpeadas por la crisis alimentaria. La especulación que ha disparado los precios de los cereales ha sacudido a un continente que lastra el estigma de la pobreza y el hambre. Los últimos datos de la FAO, la organización de Naciones Unidas para la Alimentación, arrojan cifras escalofriantes. Casi 240 millones de personas en África subsahariana están subnutridas, lo que supone un 30% de la población. De los 32 países que requieren ayuda externa para alimentar a su población, 24 son africanos. La mitad oriental hace frente a una hambruna que afecta a más de cuatro millones de personas sólo en Somalia y las cosechas en el Sahel se están viendo diezmaradas por la escasez de lluvias.

El acceso al agua es el otro gran problema, apunta Samuel. Para George, los recuerdos de la cocina están salpicados de paseos hasta el río para recoger litros y litros que guardaban durante una semana en dos grandes bidones en casa: "uno para beber y otro para cocinar". La recogida es toda una rutina comunitaria que marca los ritmos y regula parte de la vida de los africanos en los pueblos y aldeas.

Estas cocineras saben perfectamente lo que es moverse y ocuparse del hogar, donde preparar la mesa es todo un ritual que se aprende desde la infancia. "A la que le toca cocinar se levanta temprano y se va a comprar", aclara Aida. La elaboración del almuerzo puede llevar horas, sobre todo si se hace, como es costumbre, para toda la troupe familiar y cuantos invitados se quieran apuntar.

Farma valora esa experiencia. "Aprendemos desde pequeñas para no tener que depender luego de la suegra o de la madre o de nadie, para saber llevar la casa nosotras", concluye. Sin embargo, la situación de la mujer en África está teñida de precariedad, según datos de la FAO (Fondo de Naciones Unidas para la Alimentación). Su jornada a menudo se desdobra entre el trabajo dentro y fuera de casa, producen el 80% de los alimentos de base en la región subsahariana, pero reciben un 10% de los ingresos y controlan un 1% de las tierras. En las zonas rurales, el analfabetismo femenino llega al 75%, sólo el 15% recibe atención prenatal y viven 26 años menos de media que las occidentales.

El último premio Nobel de la Paz ha destacado esa lucha por cambiar las estadísticas y la realidad. El galardón lo comparten tres mujeres, dos de ellas africanas (la presidenta liberiana Ellen Johnson-Sirleaf y la activista Leyman Gbowee), por su papel a favor de la seguridad y el derecho de las mujeres a participar plenamente en la construcción de la paz. Johnson-Sirleaf ha sido la primera mujer presidenta elegida democráticamente en la historia del continente; y Gbowee consiguió movilizar a las mujeres de todos los grupos étnicos y religiosos para garantizar su participación en las elecciones. Ambas comparten patria y seguramente pasado: el de haber crecido entre fogones alimentando los sueños de un continente.

*Laura Jiménez Varo*  
Periodista



# SECUNDINA

*Secundina Bitata, Guinea Ecuatorial, 1958.*



# SAIDA

*Saida Elkinani, Marruecos, 1972.*

# FATIMA

*Fatima Atil, Marruecos, 1967.*





# TECLA

*Tecla Boho, Guinea Ecuatorial, 1967.*



# REGINA

*Regina Chochi, Guinea Ecuatorial, 2009.*

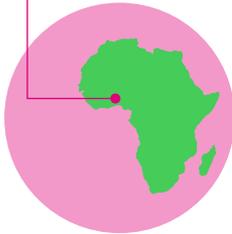
---

# RECETARIO

15

# BENÍN

16



Nombre de la capital: Porto-Novo.

Superficie: 112.622,00 km<sup>2</sup>.

Población: 8,60 mill. hab.

Límites: Togo, Burkina Faso, Níger y Nigeria.

Ciudades más importantes: Cotonou (capital "de facto" 750.000 hab.), Djougou (133.000 hab.), y Parakou (120.000 hab.).

Idiomas oficiales: Francés (oficial), fon, bariba, yoruba, adja, houeda y fulfulde.

Religiones principales: Cultos animistas, 70%; musulmana, 15%; y cristiana, 15%.

Moneda: Franco CFA.

Población urbana: 43%

IDH: 0,431

Mortalidad infantil (por cada mil habitantes): 154

Esperanza de vida: 54 años.

Crecimiento de población: 2,6%

Analfabetismo: 67%

Gasto público en salud: 1,6% PIB.

# CURIOSIDADES GASTRONOMICAS

En Benín la historia se hace presente, ya que sus habitantes han sabido conservar muy bien las costumbres heredadas por sus antepasados. País de playas vírgenes, ciudades flotantes, plantaciones de mandioca y palmeras aceiteras, donde abundan los árboles de mangos y papayas. Cuenta con una gastronomía sencilla pero variada, en la que destacan ingredientes como las verduras, pescados, mandioca, batata, arroz, sésamo y aceite de palma. Además, en Benín se consumen las carnes rojas como las de vaca, cabra, oveja y gacela.

Uno de los alimentos que más se utiliza es el *gari*, una sémola o cuscús a base de yuca, que se puede comer sola y también con agua fresca, azúcar o leche. Es muy habitual su uso, ya que es muy barata y de fácil preparación (se suele tomar como almuerzo o merienda).

En cuanto a los postres, destacan las frutas frescas de temporada y los dulces de cacahuete, cacao o batata y, entre las bebidas, el café y el cacao.

# AMIWO CON POLLO

## Ingredientes para 4 personas

- ≈ 1 pollo
- ≈ 500 gr. de harina de maíz
- ≈ 200 gr. de tomates
- ≈ 300 gr. de tomate triturado
- ≈ 100 gr. de camarones ahumados molidos (opcional)
- ≈ Agua
- ≈ 25 cl. de aceite de oliva
- ≈ 3 cebollas
- ≈ 4 dientes de ajo
- ≈ 2 pimientos verdes
- ≈ Pimienta molida
- ≈ Sal

### Preelaboración

Se corta el pollo en 4 trozos. Se lavan y cortan los tomates. Se pelan las cebollas, se corta finamente una mitad y se tritura la otra. Se machacan los dientes de ajo y se cortan en trozos finos los pimientos.

### Elaboración

Se cuece en agua con sal la pimienta, los 2 ó 3 dientes de ajo triturados y los trozos de pollo. Después de 15 minutos de cocción, se retiran los trozos de pollo, se fríen en una sartén aparte y se reservan.

Por otro lado, en un poco de aceite de oliva, se añade el tomate triturado, el resto de ajo rallado, las cebollas trituradas, los camarones y la pimienta molida. Después, se vierten dos tazas del caldo de pollo (la cocción del pollo) y se cocina.

Mientras tanto, se toman 100 g. de harina y se mezclan con un poco de agua, se vierte en la salsa hirviendo y se mezcla hasta que quede homogéneo. Se tapa y se cuece durante 15 minutos. Después de este tiempo, poco a poco, se va añadiendo el resto de la harina, sin dejar de mezclar con una espátula de madera hasta que la masa esté más o menos dura, dependiendo de su gusto. Se dejar cocer durante 10 minutos.

Se prepara una salsa con las cebollas, los tomates, los pimientos cortados y 3 cucharadas de la cocción de pollo. Se sugiere servir el puré en forma de bola, la salsa y el pollo. Se come caliente.



### Elaboración:

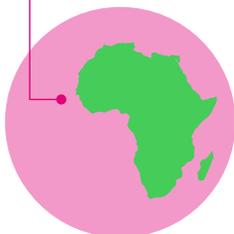
Se hace una salsa con el aceite de oliva, los tomates picados, los pimientos verdes y rojos cortados en trozos finos, la cebolla picada finamente, el caldo y las especias. Se añaden los huevos en la salsa y se mezclan hasta que estén bien cocidos. Se moja el gari con un poco de agua para que quede suelto y se añade a los huevos revueltos. Se mezcla todo y se deja de 6 a 8 minutos más. Se sazona con sal y se sirve caliente. Se puede decorar con perejil.





# CABO VERDE

20



Nombre de la capital: Praia.

Superficie: 4.033,00 km<sup>2</sup>.

Población: 0,49 mill. hab.

Límites: La República de Cabo Verde está formada por diez islas que se extienden a lo largo de 500 km. al oeste de Dakar (Senegal), en el Océano Atlántico.

Ciudades más importantes: Mindelo (62.970 hab., censo de 2000) y São Felipe (8.000).

Idioma oficial: Portugués (oficial), cuya forma hablada local es el criollo.

Religión principal: El 95% de los habitantes son católicos.

Moneda: Escudo caboverdiano.

Población urbana: 55,9%

IDH: 0,721. Junto con Botswana e Islas Mauricio, Cabo Verde es de los tres países que escapan de la corrupción según el informe 2010 elaborado por Transparencia Internacional.

Mortalidad infantil (por cada mil habitantes): 29,8

Esperanza de vida: 70,4 años.

Crecimiento de población: 2,4%

Analfabetismo: 23%

# CURIOSIDADES GASTRONÓMICAS

La gastronomía de las islas tiene una clara influencia de la cocina portuguesa que va unida a sus raíces africanas. De esta mezcla resultan exquisitos platos criollos que hacen las delicias de todos los que los prueban. La cocina caboverdiana tiene como base de muchos de sus platos los pescados y mariscos frescos de gran calidad, así como el maíz.

Es una cocina muy rica y diversa. Entre los platos típicos que podemos degustar tenemos que destacar la *cachupa*, el plato estrella de las islas, elaborada con maíz, judías, carnes (vacuno o cerdo) o verduras y pescado (*caldo de peixe* o *sopa de pescado*).

Hay diferentes versiones de este plato nacional según cada una de las islas. La versión con un número mayor de ingredientes se denomina "cachupa rica"; y con menos, "cachupa pobre". La variación que se sirve en el desayuno al día siguiente de su preparación se llama "cachupa refogada", a la que se le añade un huevo frito y *linguiçinhas* (unos chorizos pequeños típicos de las islas).

Tampoco nos podemos olvidar de los dulces y licores típicos, todos hechos con productos locales y frutas tropicales como mango, papaya, banana, frutas muy abundantes en las islas.

Los zumos tropicales de intenso sabor (hechos con mango, papaya, plátano, etc.) son una opción refrescante para paliar el intenso calor de los meses más calurosos como agosto, septiembre y octubre.

Los licores locales de tamarindo y otros frutos exóticos son un buen modo de finalizar una buena comida o cena acompañada de una buena taza de *café do Fogo*, producido en la isla del volcán.

# DULCE DE PAPAYA

## Ingredientes para 4 personas

- ≈ 1 kg. de papaya madura
- ≈ ½ kg. de azúcar
- ≈ 4 clavos de olor (opcional)
- ≈ 1 rama de canela
- ≈ 4 tazas de agua
- ≈ Corteza de un limón

## Preelaboración

Se pela la papaya, se quitan las semillas y se corta en tiras gordas o en trozos de alrededor de 3 centímetros.

## Elaboración

Se mezclan el agua y el azúcar en un caldero grande. Se añade la papaya, la canela en rama, la corteza de limón y los clavos de olor. Se deja hervir a fuego medio sin remover. Se cocina hasta que se torne cristalino y el azúcar se vuelva espeso en forma de almíbar. Se hierve durante 15 ó 20 minutos y se apaga el fuego. Después, se deja enfriar a temperatura ambiente.

Se coloca en un tarro y se guarda en la nevera. Se sirve como postre con queso tierno.

La papaya debe estar madura, pero no demasiado. Si está un poco suave, se hace el almíbar y después se introduce la papaya.



# CACHUPA RICA

## Ingredientes para 4 personas

- ≈ 1 kg. de maíz especial para *cachupa*
- ≈ 200 gr. de judías rojas
- ≈ 200 gr. de habas verdes
- ≈ 900 gr. de col blanca
- ≈ 900 gr. de carne de cerdo salada
- ≈ ½ kg. de pollo troceado

- ≈ 1 chorizo
- ≈ 1 morcilla
- ≈ 250 gr. de panceta
- ≈ ½ kg. de yuca pelada y troceada
- ≈ ½ kg. de batata pelada y troceada
- ≈ ½ kg. de calabaza pelada y troceada
- ≈ ½ kg. de tomate
- ≈ ½ kg. de plátanos verdes
- ≈ 1 cebolla y 4 dientes de ajo

- ≈ 2 hojas de laurel
- ≈ Aceite de oliva (lo necesario)
- ≈ Sal
- ≈ 1 manojo de cilantro (opcional)

### Preelaboración

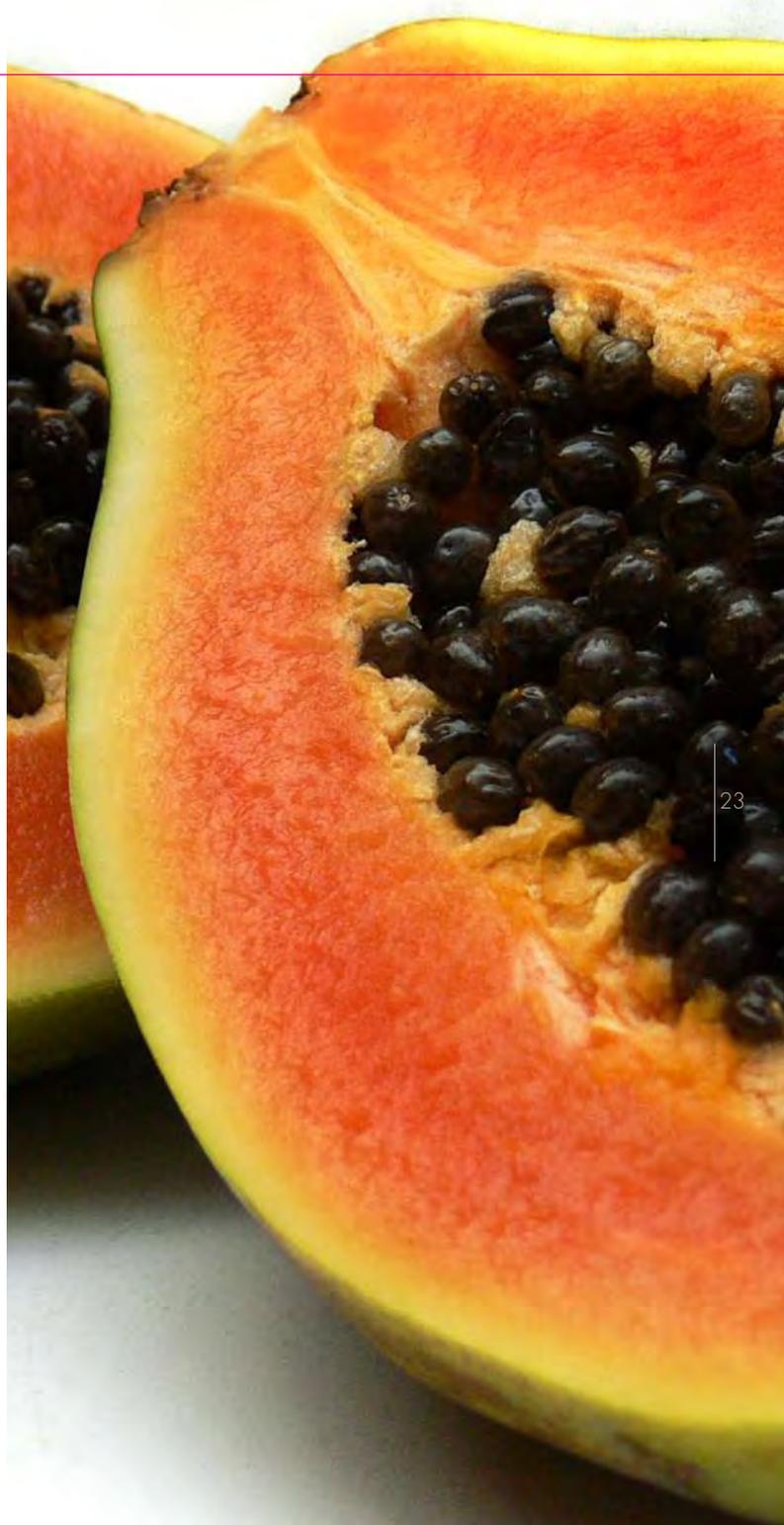
Se ponen en remojo las judías, las habas y el maíz en un bol el día anterior a la preparación de la receta.

### Elaboración

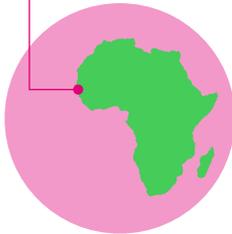
Primero se pone el maíz con mucha agua, una hoja de laurel y una pizca de sal en una olla a presión durante 20 minutos. Después, se añaden las judías y las habas y se deja cocinar de cinco a diez minutos más o bien hasta que todo esté blando. Mientras tanto, en otra olla se prepara un sofrito con la cebolla, los ajos picados, los tomates troceados, la otra hoja de laurel y el aceite.

Cuando la cebolla esté bien pochada, se echa la panceta, la carne salada bien lavada y troceada y el pollo. Se añade un vaso de agua y se deja cocinar a fuego lento. Cuando la carne esté hecha, se pone todo en la olla en la que se ha cocinado el maíz y se añaden las verduras troceadas (batata, calabaza, yuca, plátanos y col), el chorizo entero y la morcilla. Se rectifica la sal y se echa el cilantro picado (opcional). Se añade un poco más de agua para que el caldo no quede demasiado espeso y se deja cocer hasta que las verduras estén hechas y se cuaje el caldo (alrededor de unos 15 minutos a fuego lento).

El maíz especial para cachupa se puede comprar en las tiendas especializadas en productos latinoamericanos. Si se quiere reducir el tiempo de cocción, se pueden usar las judías y habas que vienen ya preparadas en tarros. De esta manera, si se decide usarlas no es necesario cocinarlas con el maíz en la olla a presión. Se añade al mismo tiempo que la carne y las verduras.



# GAMBIA



Nombre de la capital: Banjul.

Superficie: 11.295,00 km<sup>2</sup>.

Población: 1,55 mill. hab.

Límites: Gambia se sitúa entre los 13° 49' y 13° 03' de latitud norte y los 13° 47' y 16° 49' de longitud oeste. Limita al norte, este y sur con Senegal y al oeste con el Océano Atlántico.

Ciudades más importantes: Kanifing (322.410 hab.); Brikama (392.987 hab.); Mansakonko (72.536 hab.); Kerewna (172.806 hab.); Kuntaur (79.098 hab.); George- town (106,799 hab.); y Base (183.033 hab.).

Idiomas oficiales: Inglés (oficial). Además se hablan otras lenguas vernáculas como el mandinga, el fula y el wolof.

Religiones principales: El islam es la religión mayoritaria (85%). El resto de la población se reparte entre la religión cristiana y algunas religiones animistas africanas.

Moneda: 1 Dalasi (D) dividido en 100 Butut.

Población urbana: 26,2%

IDH: 0,470

Mortalidad infantil (por cada mil habitantes): 123

Esperanza de vida: 56 años.

Crecimiento de población: 2,5%

Analfabetismo: 62,2%

# CURIOSIDADES GASTRONÓMICAS

Gambia, o la costa sonriente como también se la conoce, es un pequeño país de África Occidental con una gastronomía muy variada, rica y de calidad.

La comida tradicional gambiana es muy similar a la senegalesa, con los mismos ingredientes y formas de elaboración, pero con menos influencia árabe y europea. Sus comidas se mezclan con abundantes salsas que dan aún más sabor a platos compuestos por una base de arroz y aderezados con carne, pescado o verduras.

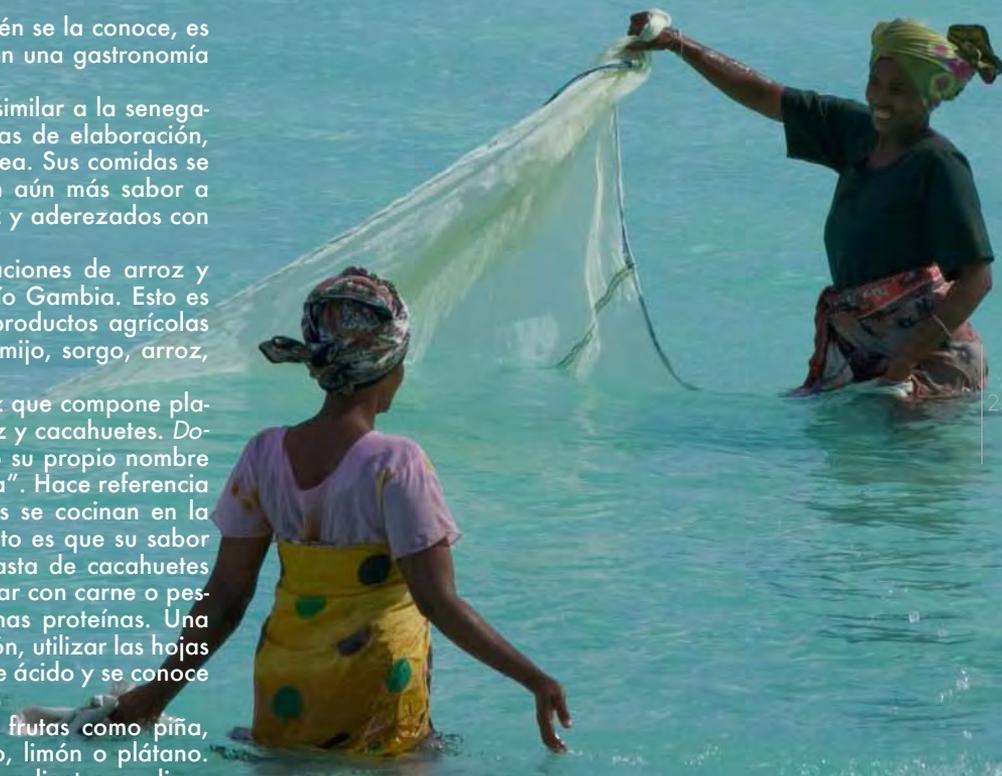
Es muy común también encontrar plantaciones de arroz y de cacahuets en las proximidades del río Gambia. Esto es debido a que su economía se basa en productos agrícolas para consumo propio como cacahuets, mijo, sorgo, arroz, maíz o mandioca.

Uno de los ingredientes típicos es el arroz que compone platos como el *Domoda*, elaborado con arroz y cacahuets. *Domoda* es un plato típico mandinga. Como su propio nombre indica, domo significa “comer”; y da, “olla”. Hace referencia al plato en el que todos sus ingredientes se cocinan en la misma olla. La particularidad de este plato es que su sabor picante proviene principalmente de la pasta de cacahuets concentrada. El *Domoda* se puede preparar con carne o pescado y mucha verdura, y contiene muchas proteínas. Una variante de este plato es, en su elaboración, utilizar las hojas de bissap machacadas, que le da un toque ácido y se conoce como *Domoda Bissap*.

También se pueden encontrar exquisitas frutas como piña, papaya, naranja, mango, melón, pomelo, limón o plátano. Estos alimentos se suelen incluir como ingredientes en diversas preparaciones, aunque fundamentalmente se consumen como fruta fresca en los postres.

En cuanto a la bebida destaca la cerveza, el vino de palma y los aguardientes de caña o de arroz.

En Gambia, país muy rico en pescado, aún se emplean diversos métodos tradicionales para conservar, procesar y guardar el pescado para su consumo y almacenamiento, como es el ahumado del pescado. Esta es la actividad más común para las mujeres de las comunidades pesqueras. Prácticamente todas las especies de pescado disponibles en el país se pueden ahumar y se calcula que entre el 70 y el 80% del pescado local de agua marina y agua dulce capturado se consume de forma ahumada.



25

# CHUBOLET

## Ingredientes para 4 personas

- ≈ ½ kg. de pescado (ej.: sama)
- ≈ ½ cebolla
- ≈ Un manojo pequeño de perejil
- ≈ 4 dientes de ajo
- ≈ Pimienta negra al gusto
- ≈ Aceite
- ≈ 2 cebollas
- ≈ 2 tomates
- ≈ 150 ml. de tomate frito
- ≈ Sal al gusto
- ≈ 1 zanahoria
- ≈ 1 berenjena
- ≈ 1 yuca troceada en 4
- ≈ ½ kg. de arroz

## Elaboración

Se descama, se quita la piel y se limpia bien el pescado. Se desmenuza y se añade la cebolla muy picadita, el perejil, los ajos, la sal y la pimienta. Se forman bolas. Se fríen y se reservan aparte.

Por otro lado, se hace un refrito con la cebolla y los tomates troceados, junto con el tomate frito. Cuando esté casi hecho, se añade medio litro de agua a fuego medio junto con el resto de la verdura hasta que esté hecho.

Aparte, se lava el arroz y se introduce en medio litro de agua, con un poco de sal y aceite. Se tapa hasta que el agua se consuma.

Se sirve el arroz junto con las albóndigas de pescado en su salsa.



# DOMODA

## Ingredientes para 4 personas

- ≈ 1 kg. de carne de vaca, ternera o cordero
- ≈ 200 gr. de tomate frito
- ≈ 4 tomates naturales
- ≈ 4 ó 5 dientes de ajo
- ≈ 1 cebolla
- ≈ 1 limón
- ≈ 4 cucharadas soperas de crema de cacahuete
- ≈ Sal al gusto
- ≈ 2 papas (cortadas a la mitad cada una)
- ≈ 2 zanahorias (cortadas a la mitad cada una)
- ≈ 2 batatas (cortadas a la mitad cada una)
- ≈ 250 gr. de arroz de grano largo
- ≈ 2 l. de agua
- ≈ Picante africano (se puede sustituir por pimienta picona, cayenas, chili.)

## Elaboración

Se pone la carne en un caldero con un litro y medio de agua hirviendo. En cuanto el agua comience a hervir, le añadimos los tomates troceados, el tomate frito, los ajos, la cebolla, la crema de cacahuete y el picante (aunque si se desea también puede añadirse al final). Lo dejamos cocinar unos 45 minutos a fuego medio (si es carne de vaca llevaría más tiempo). Le añadimos el resto de los ingredientes y lo dejamos cocinar hasta que esté todo guisado.

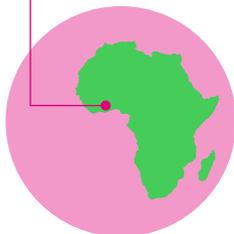
Por otro lado, se lava el arroz y se introduce en medio litro de agua, un poco de sal y aceite. Se tapa hasta que el agua se consuma.





# GHANA

28



Nombre de capital: Accra.

Superficie: 238.537,00 km<sup>2</sup>.

Población: 22,45 mill. hab.

Límites: Burkina Faso, Togo y Costa de Marfil.

Ciudades más importantes: Kumasi (1,17 mill. hab.) y Tamale (0,20 mill. hab.) (2004).

Idiomas oficiales: Inglés (oficial), Twi, Nzima, Ga, Dagbani, Ewe, Hausa, Fante (entre otros).

Religiones principales: Cristiana (41,47%), animista (46,83%) y musulmana (12%).

Moneda: Nuevo Cedi.

Población Urbana: 45,4%

IDH: 0,520

Mortalidad infantil (por cada mil habitantes): 95

Esperanza de vida: 57 años.

Crecimiento de población: 1,8%

Analfabetismo: 45,9%

# CURIOSIDADES GASTRONÓMICAS

La gastronomía de Ghana posee diversos platos tradicionales procedentes de cada una de las etnias que forman el paisaje de este país. Generalmente la mayoría de los platos se componen de un ingrediente con almidón (*arroz, fufu, banku, tuo, gigi, etew, ato*, etc.) y una salsa o sopa saturada o estofado con abundante pescado, carne, caracoles o setas. El pescado procedente de sus costas es uno de los alimentos que más se consume.

Los guisos y sopas de Ghana son muy sofisticados con un uso atrevido de ingredientes exóticos y una gran variedad de sabores, especias y texturas. Especies como el tomillo, el ajo, el jengibre, laurel, el cacahuete, el arroz, vegetales (tales como setas, berejenas, tomates), legumbres, carne de res, cerdo, cabra, oveja, pollo, carne ahumada, pescado, cangrejo, camarón, caracoles, pulpo, vísceras, y carne de animales silvestres son parte en la cocina de Ghana.

Entre los platos originarios y típicos de Ghana destaca el *fufu*, que se elabora a partir de harina de yuca. Se come con diferentes sopas, como de tomate, de nuez de palma, de cacahuete o de verduras locales (como por ejemplo las hojas de malanga). Las sopas son a menudo realizadas con diferentes

tipos de carne y pescado, fresco o ahumado.

El aceite de palma, aceite de coco, manteca de karité y aceite de cacahuete son importantes aceites locales utilizados para cocinar y freír. En ciertas sopas, el aceite de palma es el aceite preferido para su preparación. Estos aceites también se utilizan en las casas más tradicionales para la fabricación de jabón.

Ghana cuenta con una amplia variedad de bebidas locales que pertenecen a varias comunidades, como por ejemplo *pitoo* (una ginebra local de mijo fermentado), *akpeteshie* (ginebra destilada hecha con caña de azúcar) y el vino de palma extraído de la palmera, que es la bebida nacional. Otras bebidas no alcohólicas muy comunes son el *bissap*, *lamujee* (una bebida azucarada picante), o bebidas de cacao, coco fresco, yogur, malta y leche de soja.

# WONCHOI

## Ingredientes para 4 personas

- ≈ 1 kg. de arroz
- ≈ 500 gr. de judías negras  
(Edward black eyed beans)
- ≈ 800 ml. de agua
- ≈ 500 gr. de carne de cabra o cordero
- ≈ 3 tomates grandes
- ≈ 300 ml. de salsa de tomate
- ≈ 1 cebolla grande
- ≈ ½ pimiento rojo
- ≈ Una cucharadita de café de pimienta  
en polvo
- ≈ Aceite para freír

## Preparación

Se dejan en remojo las judías alrededor de seis horas. Se lavan las judías y se vierten en un cazo con el agua y sal a fuego medio alto. A los 10 minutos, se añade el arroz. Una vez esté listo el arroz, se saca del fuego y se conserva aparte.

Para elaborar la salsa, se corta la carne en trozos pequeños y se guisa en un caldero con agua alrededor de 15 minutos o hasta que esté guisada. Se saca y se reserva. Por otro lado, se pica la cebolla, los tomates y la mitad de un pimiento.

Se prepara una sartén con un poco de aceite y, cuando esté bien caliente, se añade la cebolla y se refrie durante un minuto. Luego se añade el pimiento y los tomates picados. Se refrie todo, se va añadiendo la pimienta y se introduce la carne. Se mezcla todo y se va removiendo para que quede sabroso. Se vierte la salsa de tomate y cuando ya esté casi cocinado se añade un vaso de agua y se sigue removiendo. Se le puede añadir curry en polvo o una pastilla de caldo desmenuzado.

Se sirve el arroz con las judías y la salsa.



# FRYPLANTAIN AND BEANS

## Ingredientes para 4 personas

- ≈ 500 gr. de judías negras
- ≈ 800 ml. de agua
- ≈ 2 cebollas
- ≈ Una tacita de aceite de palma
- ≈ 4 bananas o plátanos macho maduros
- ≈ 5 dientes de ajo
- ≈ Sal al gusto



### Elaboración

Previamente, se dejan en remojo las judías, aproximadamente seis horas. Una vez transcurrido el tiempo, se introducen las judías en agua y sal en un cazo a fuego medio – alto, y se deja que se cocinen alrededor de 20 minutos junto con la cebolla troceada y los dientes de ajo. Se añade una taza de café de aceite de palma. Se tapa y se deja a fuego lento 15 minutos más.

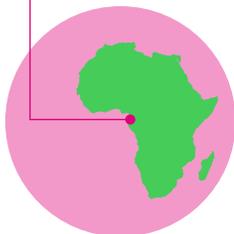
Por otra parte, se pelan los plátanos y se cortan en rodajas diagonales a lo largo. En un bol con agua y un poco de sal dejamos unos minutos los trozos en remojo. En una sartén, con aceite vegetal, freímos los trozos de banana o plátano y los retiramos cuando estén dorados.

Se sirve en un plato con las judías en su salsa y las bananas o plátanos fritos al lado. Se puede acompañar con arroz.



# GUINEA ECUATORIAL

32



Nombre de capital: Malabo.

Superficie: 28.051,00 km<sup>2</sup>.

Población: 0,55 mill. hab.

Límites: En el golfo de Guinea. La isla de Bioko se halla a 30 km. de las costas de Camerún. La región continental (Río Muni) limita al norte con Camerún y al sur con Gabón. Las ciudades más importantes son, en la Isla de Bioko, Malabo, capital de la nación, Luba, Riaba, Moka, Rebola, Baney y, en la Región Continental, Bata, capital de la provincia de Río Muni (173.036 hab.), Ebebiyin, Micomeseng, Mbini, Niefang, Evinayong y Mongomo.

Idiomas oficiales: Las lenguas de la República son el español y el francés. Las lenguas aborígenes reconocidas como integrantes de la cultura nacional son, principalmente, el fang, el bubi, el ndowe, el bisio y el annobonés.

Religiones principales: Mayoría católica.

Moneda: Franco CFA.

Población urbana: 48%

IDH: 0,655

Mortalidad infantil (por cada mil habitantes): 146

Esperanza de vida: 43 años.

Crecimiento de población: 2,5%

Analfabetismo: 15,8%

Gasto público en salud: 1% PIB.

# CURIOSIDADES GASTRONÓMICAS

La gastronomía de Guinea Ecuatorial, aunque con influencias europeas y africanas en general, manifiesta un gran exotismo en todos los niveles, con un sinfín en variedad de platos de verduras, pescados y carnes, de salsas y sabores. En su cocina se consumen productos como la mandioca, la berenjena, el cacahuete, la yuca, los pescados, las carnes (como la de pollo o cabra, entre otras), y ricas frutas tropicales (como la papaya, el mango, la piña, el plátano, aguacate, coco y un largo etcétera que son realmente excepcionales, tanto por su tamaño como por su calidad y sabor). También nos podemos encontrar otras frutas que en España son desconocidas como la *guebá* (guayaba), *chubé*, *yaca*, *sawasawa* (parecido a la chirimoya, pero de mayor tamaño y más sabrosa), *loutrot* (fruta alargada que puede llegar a medir entre 1 metro o metro y medio) y *sawaplom*, pera africana (parecida a la pera común, pero de color rosa y muy sabrosa). Las bebidas típicas son el vino de palma o *topé* (proviene de la palmera), la *malamba* (caña de azúcar) y el *ginger* (jengibre), que resultan especialmente agradables para hacer frente al cálido y húmedo ambiente tropical.

Uno de los ingredientes imprescindibles más utilizados en la cocina ecuatoguineana es la *malanga*, un tubérculo que se utiliza tanto como la papa en la dieta española, y la hoja nueva se utiliza como verdura. Contiene tiamina, vitamina C, hierro y fósforo. Otro alimento muy utilizado es la *okra*, cuyo fruto tiene la forma de un pequeño tubo o vaina verde el cual tiene un sabor especial, algo parecido a la berenjena y el espárrago. Además, al cocinarse desprende una sustancia pegajosa que presenta propiedades para espesar haciéndola muy apta para guisos y sopas. La *okra* contiene dos tipos de fibra (soluble e insoluble) que son muy beneficiosas para la salud.

# SALSA DE CACAHUETE CON POLLO

## Ingredientes para 4 personas

- ≈ 3 cucharadas soperas de crema de cacahuete
- ≈ 1 kg. de pollo
- ≈ 250 gr de gambas
- ≈ 150 gr. de cebolla
- ≈ 100 gr. de tomate
- ≈ Aceite para freír
- ≈ 2 vasos de agua
- ≈ Sal
- ≈ Pimienta (blanca o negra)

## Elaboración

Se trocea el pollo, se fríe al gusto y se sazona con sal y pimienta molida. Se reserva aparte. Con una cucharada de aceite se fríe la cebolla picada y se deja pochar. Luego se le añade el tomate y después la crema de cacahuete, removiendo a fuego lento durante un minuto. Se añade el agua, el pollo y se deja hervir durante 5 minutos.

Se añaden las gambas y se dejan hervir a fuego lento entre 5 ó 10 minutos más.



# ALBÓNDIGAS DE SARDINAS

## Ingredientes para 4 personas

- ≈ Aceite
- ≈ 100 gr. de pimiento rojo
- ≈ 100 gr. de pimiento verde
- ≈ 2 cebollas
- ≈ ½ kg. de sardinas
- ≈ 3 dientes de ajo
- ≈ Sal
- ≈ Una pimienta o guindilla
- ≈ Harina

## Elaboración

Primero se prepara la salsa: Se pica la cebolla y se fríe hasta que esté pochada. Se introducen los pimientos y una pizca de sal. Cuando esté listo, se tritura todo.

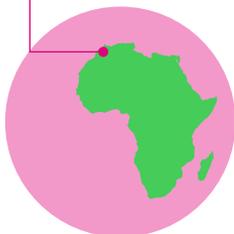
Por otro lado, se limpian, se descaman y se quitan las espinas de las sardinas. Se trituran la otra cebolla, los ajos y la pimienta o guindilla. Se recomienda hervir previamente la guindilla para triturarla bien. Se hace lo mismo con las sardinas y se mezcla todo con sal al gusto.

Se untan las manos con aceite para que a la hora de formar las albóndigas éstas no se peguen. Se fríen las albóndigas, se añade la salsa y se deja hervir aproximadamente 5 minutos para que quede sabroso.





# MARRUECOS



Nombre de capital: Rabat.

Superficie: 458.730,00 km<sup>2</sup>.

Población: 33,25 mill. hab.

Ciudades más importantes: Casablanca, 3.950.000 hab.; Fez, 954.000 hab.; Marrakech, 844.000 hab.; Tánger, 704.000 hab.; y Kenitra, 573.000 hab. (censo 2004).

Idiomas oficiales: Árabe (oficial), bereber, francés y español.

Religiones principales: 99,4% musulmana, 0,4% cristiana, 0,1% judía y 0,1% otras religiones. La Constitución de 9 de octubre de 1992 establece en su artículo sexto que "El Islam es la religión del Estado que garantiza a todos el libre ejercicio de los cultos".

Moneda: Dirham (Dh).

Población urbana: 57.4%

IDH: 0,631

Mortalidad infantil (por cada mil habitantes): 39

Esperanza de vida: 70 años.

Crecimiento de población: 1,6%

Analfabetismo: 49,3%

# CURIOSIDADES GASTRONÓMICAS

Hoy en día la cocina marroquí, con excepción de los platos típicos, puede considerarse como una mezcla de gastronomías procedentes de los bereberes, de los moriscos, de Oriente Medio, del Mediterráneo y de otros lugares de África, además de tener mucho en común con otras cocinas del Magreb.

Su rasgo principal es el uso de lo dulce y lo salado como, por ejemplo, la pastela o el cuscús con verduras.

Se trata de una cocina elaborada de forma casera, en la que participan generalmente las mujeres, pasando las recetas de los platos de madres a hijas por tradición oral.

El cuscús forma parte de la comida típica de la gente y etnias de Marruecos. Son pequeños granos de sémola que se cocinan al vapor en recipientes especiales denominados cuscuseras, que se componen de dos recipientes: el inferior, en el que hierve el agua; y el superior, para cocinar al vapor el cuscús.

Otro de los elementos indispensables para la elaboración de estofados es el Tajine, cuyo nombre se le da al instrumento de cerámica empleado como al plato guisado en él, que suele ser un estofado de carne de cordero o de pollo.

Las carnes más populares son el cordero y las aves de corral (pollo y gallina).

Las especias se emplean en la cocina marroquí de manera casi extensiva e intensiva y suelen encontrarse fácilmente en los zocos o mercadillos tradicionales.

Las especias más comunes son la canela, el comino, la cúrcuma, el jengibre, la pimienta negra, el cilantro (o perejil árabe), el pimentón, la semilla de anís, las semillas de sésamo, el coriandro, el azafrán y la menta. También se pueden encontrar mezclas de especias preparadas por comerciantes, en cuyos contenidos se pueden encontrar desde 15 hasta 34 especias diferentes.

Las aguas aromatizadas como el agua de rosas o agua de azahar se suelen emplear mucho en los postres.

Existen muchos tipos de sopas, por ejemplo la *harira*, que se sirve todos los días durante el mes de Ramadán y es el plato con el que se rompe el ayuno. Se acompaña de dátiles o *chebakia* (postre típico). Los postres marroquíes son muy conocidos, en los que abundan los dátiles y la miel como edulcorante.

Con excepción del cuscús, que suele comerse habitualmente con cuchara, los marroquíes suelen comer con los tres dedos de su mano derecha. El pan suele ocupar la posición de receptáculo de verduras, carnes, etc.

# CUSCÚS DE TERNERA CON CEBOLLA CONFITADA Y PASAS

## Ingredientes para 4 personas

- ≈ 500 gr. de sémola de grano medio
- ≈ 2 kg. de cebolla
- ≈ 250 gr. de pasas
- ≈ 1 cucharada de café de canela molida
- ≈ ½ cucharada de café de jengibre
- ≈ ½ cucharada de café de cúrcuma
- ≈ 2 cucharadas de café de azafrán en hebras
- ≈ 2 pastillas de caldo de carne
- ≈ 100 gr. de azúcar
- ≈ ½ l. de aceite de oliva
- ≈ 2 l. de agua
- ≈ Sal y pimienta al gusto

## Elaboración

Se pelan y se cortan en rodajas las cebollas, excepto una. Se introducen en una cazuela con un vaso de agua y se añade la canela en polvo. Cuando la cebolla empiece a soltar jugo, se añaden dos cucharadas soperas de aceite, el azúcar, la sal y una parte de azafrán. Se deja confitar 2 horas a fuego lento.

Una vez el agua de las cebollas se haya consumido, se incorporan las pasas. Se deja a fuego lento una hora más y luego se reserva aparte.

Se introduce la carne troceada en cuatro unidades en la cazuela de la cuscusera o en su defecto en una olla. Se añade la cebolla que queda cortada en dos, junto con el resto del azafrán. Se salpimenta, se añaden 3 cucharadas soperas de aceite y el agua con la pastilla de caldo. Se deja cocer durante 4 horas.

Para preparar la sémola, se humedece con agua y se va amasando con las manos, a la misma vez que se va añadiendo un poco de aceite.

Se deja cocer la sémola durante una hora en el colador de una cuscusera o recipiente que cocine al vapor. De vez en cuando, se vuelve a amasar la sémola humedeciéndola con agua y aceite. Una vez esté lista, se sirve en una fuente junto con la cebolla confitada y las pasas.



## Ingredientes para 4 personas

- ≈ 500 gr. de pollo
- ≈ 250 gr. de almendras
- ≈ 10 hojas de pasta de brick
- ≈ 500 gr. de azúcar
- ≈ Sal al gusto
- ≈ ½ vaso de agua de azahar
- ≈ 1 y ½ cucharadita de café de canela en polvo
- ≈ ½ cucharadita de café de cúrcuma
- ≈ ½ cucharadita de café de jengibre
- ≈ ½ cucharadita de café de azafrán
- ≈ 500 gr. de cebolla
- ≈ 1 l. de aceite de oliva
- ≈ 150 cl. de agua
- ≈ 6 huevos
- ≈ 100 gr. de mantequilla

# BRIQUATES CRUJIENTES DE POLLO Y ALMENDRAS FRITAS

## Elaboración

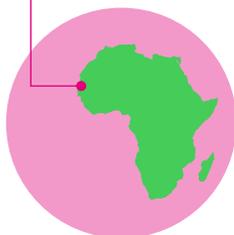
Se pone en un caldero el pollo en trozos con el agua, el aceite y la cebolla pelada y cortada en láminas. A fuego lento se dora alrededor de 10 minutos.

Se añaden las especias junto con dos cucharadas soperas de azúcar y media cucharadita de café de canela. Se deja cocer el pollo hasta que se quede con poco jugo. Se saca el pollo del caldero y se desmenuza en trozos pequeños. Aparte, se baten los huevos y se añaden al caldo que quedó del pollo. Se deja cocinar y luego se desmenuza y se mezcla con el pollo. Por otro lado, la almendra se guisa para quitarle la piel, se seca con un paño y se pone a freír con aceite abundante. Se escurre en una servilleta y se pica muy fino. A medida que se va picando se va añadiendo el resto del azúcar y de la canela. Se incorpora la mantequilla derretida y el agua de azahar, y se mezcla bien junto con el pollo creando así la masa. Se cortan las hojas del hojaldre brik en tiras de 4 cm de ancho. Con ayuda de una cuchara soper, se va poniendo el relleno en uno de los extremos de la tira y se va doblando en forma de triángulo. Al final se cierra con una mezcla un poco espesa de harina y agua. Para freír los *briouates* se puede utilizar el mismo aceite con el que se frieron las almendras. Una vez fritos se dejan escurrir en papel absorbente.



# MAURITANIA

40



Nombre de capital: Nuakchott.

Superficie: 1.030.700,00 km<sup>2</sup> .

Población: 3,16 mill. hab.

Límites: Norte, Sáhara Occidental y Argelia; este, Mali; sur, Mali y Senegal; oeste, Océano Atlántico.

Ciudades más importantes: Nouadhibou, (103.000 hab.); Kiffa (61.000 hab.); Kaedi (50.000 hab.) y Rosso (46.700 hab.).

Idiomas oficiales: La Constitución de 1991 recoge como lengua oficial el árabe y "lenguas nacionales" el poular, el soninké y el wolof. Un alto porcentaje de la población habla, además, francés.

Religiones principales: Musulmana: 99,4%; y católica: 0,6 %.

Moneda: Oguiya.

Población urbana: 61,7%

IDH: 0,477

Mortalidad infantil (por cada mil habitantes): 183

Esperanza de vida: 53 años.

Crecimiento de población: 2,4%

Analfabetismo: 48,8%

Gasto público en salud: 2,9%

# CURIOSIDADES GASTRONOMICAS

La gastronomía mauritana, con fuertes influencias de la cocina senegalesa, se caracteriza por su sencillez y se basa principalmente en el arroz y la carne, destacando la de cabrito y de dromedario, además de la de pollo.

En Mauritania se come un plato fuerte y algo de postre como fruta (mango, sandía, melón, plátanos, etc.). Se consume mucho té verde, como mínimo tres veces al día. Después de la comida es habitual tomar una bebida que se prepara a base de yogur, agua, azúcar moreno y trozos de fruta. También se consume lo que conocemos por gofio, que allí llaman *lahiss*, con leche de camello, a cualquier hora del día.

El té es una de las costumbres más destacables de los mauritanos. Consumen principalmente té verde. Suele ser muy concentrado, con menta, muy azucarado y espumoso. Su preparación exige una verdadera ceremonia. Se prepara con dos teteras, tres vasos y una bombona de butano, pero no hay prisa en servirlo, ya que es importante respetar todos los pasos y tiempos que marca el ritual.

Primero beben los hombres, después las mujeres y, por último, la persona que prepara el té. Esta acción se repite tres veces.

Se suelen invitar a té a todas las visitas y es de cortesía que el invitado se quede a tomar los tres vasos de té. Cada uno de los tés simboliza lo siguiente:

El primer té es amargo como la vida. Se bebe a sorbos para no quemarse demasiado. Una vez que se ha bebido, se devuelve el vaso. La persona que está haciendo el té empieza a preparar el segundo. Pasan el té de un vaso a otro a mucha distancia de altura hasta alcanzar la espuma deseada.

El segundo té es dulce como el amor. Nuevamente lo sirven y también se bebe a cortos sorbos.

El tercero y último té es suave como la muerte. Se bebe a pequeños sorbos con la oculta intención de que no se acabe nunca.

Antiguamente, el té era una bebida reservada casi exclusivamente a los nómadas del desierto, que siempre llevaban consigo una bolsa de este preciado producto y otra de azúcar. La bebida se compartía cuando se encontraba a otro viajero. Como precisamente no les faltaba el tiempo, solían tomar tres vasos. Desde entonces, se incluye la menta, para atenuar el sabor. Para los mauritanos, cualquier momento y cualquier ocasión son buenos para tomar un té.

# MAROLAYM

## Ingredientes para 4 personas:

- ≈ ½ kg. de carne de ternera o cordero
- ≈ 2 cebollas
- ≈ 1 diente de ajo
- ≈ 2 pastillas de caldo
- ≈ ½ l. de agua
- ≈ ½ kg. de arroz
- ≈ Aceite
- ≈ Sal

## Elaboración

Se fríen la carne y la cebolla juntas y se dejan dorar. Se añade el agua, el ajo y las pastillas de caldo triturados. Se sala al gusto. Se tapa y se deja cocinar a fuego medio durante media hora o hasta que la carne esté guisada. Una vez listo, se añade el arroz y se deja 20 minutos más. Se puede presentar como guarnición, menestra de verduras y huevo guisado.



# VERMICELLES

## Ingredientes para 4 personas

- ≈ 1 kg. de fideos finos
- ≈ 2 zanahorias medianas
- ≈ 50 gr. de habichuelas
- ≈ 1 kg. de cebollas
- ≈ 20 gr. de mantequilla
- ≈ 1 diente de ajo
- ≈ 3 pastillas de caldo
- ≈ Sal
- ≈ 1 kg. de pollo o carne
- ≈ Aceite para freír
- ≈ 50 gr. de pasas

## Elaboración

Se cuecen los fideos al vapor durante 20 minutos. Se sacan del fuego y se ponen en un bol, añadiéndoles un poco de agua y sal. Se remueve hasta que los fideos consuman el agua. Se vuelven a cocer al vapor otros 20 minutos. Se vuelven a sacar y se sigue el mismo procedimiento, pero esta vez añadiéndole mantequilla. Se remueve hasta que se consuma. Se vuelven a cocer al vapor otros 20 minutos o hasta que estén guisados.

Al mismo tiempo se pueden ir guisando las verduras cortadas en menestra, o bien se puede aprovechar el agua de las verduras mientras se están evaporando los fideos para ir guisando las verduras.

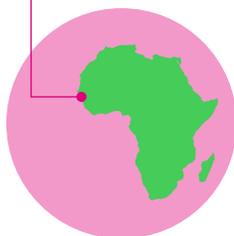
Se fríe el pollo o la carne hasta que se dore y se reserva aparte. Se cortan las cebollas en rodajas finas y se van friendo, luego se añaden las pastillas de caldo y el ajo triturados y se continúa con la fritura. Cuando esté al gusto, se añade el pollo y se deja 20 minutos a fuego lento.

A los fideos se les añade las verduras y pasas junto con el pollo y la fritura de cebollas. Se mezcla todo y ya está listo para servir.





# SENEGAL



Nombre de capital: Dakar.

Superficie: 196.192,00 km<sup>2</sup>.

Población: 11,91 mill. hab.

Límites: Senegal está limitado por el Océano Atlántico al oeste y por el Río Senegal (que la separa de la República Islámica de Mauritania) al norte. Linda con la República de Mali al este; y con la República de Guinea, Guinea Bissau y Gambia al sur.

Ciudades más importantes: Thiès (252.000), Kaolack (177.000) y Saint Louis (160.000).

Idiomas oficiales: Francés y wolof.

Religiones principales: 94% Musulmana; y 6% Católica.

Moneda: Franco CFA.

Población urbana: 49,6%

IDH: 0,458

Mortalidad infantil (por cada mil habitantes): 137

Esperanza de vida: 56 años.

Crecimiento de población: 2,3%

Analfabetismo: 61%

Gasto público en salud: 2,3% PIB.

# CURIOSIDADES GASTRONÓMICAS

Senegal, el país de la teranga como es conocido (significa "hospitalidad" en wolof), cuenta con una de las mejores y afamadas gastronomías de África. Con influencia de países como Francia, Portugal, otros países del norte de África y de varios grupos étnicos como los Wolof, su cocina se caracteriza por ser sencilla pero muy sabrosa. Sus platos son muy elaborados y succulentos y sus ingredientes principales son el arroz y las verduras. Además, por su posición costera, el pescado es un alimento muy frecuente en los platos. Por ejemplo, el *Thieboudienne* (arroz con pescado), uno de sus platos típicos, es considerado el plato nacional.

La cocina senegalesa es de una gran densidad y consistencia. La razón es bien simple, los platos han de ser ante todo nutritivos. Normalmente se compone de un sólo plato en el que encontraremos cereales (arroz o bien mijo), carnes, pescados, aceites, verduras y especias.

La hospitalidad es muy importante y los comensales suelen compartir un mismo plato.

La mayoría de la población senegalesa, al ser musulmana, hace que las bebidas alcohólicas sean poco consumidas. De las bebidas típicas destaca el *bissap*, elaborada con agua, hojas secas de hibisco (*Hibiscus sabdariffa*) y de menta. De sabor afrutado, con un toque cítrico y muy refrescante, es muy conocida por sus propiedades energéticas, tonificantes, digestivas y diuréticas. Otras de las bebidas típicas son los zumos de frutos exóticos (mango, guayabas, etc.), así como la cerveza y el vino de palma.



# YASSA DE POLLO

## Ingredientes para 4 – 6 personas:

- ≈ 1 kg. de pollo (o muslos de pollo)
- ≈ 1 kg. de cebollas
- ≈ 1 pizca de pimienta negra molida
- ≈ 1 pizca de sal gorda
- ≈ Media cabeza de ajo
- ≈ 1 vaso de zumo de limón
- ≈ 1 pastilla de caldo
- ≈ 250 ml. de aceite
- ≈ 500 gr. de arroz
- ≈ Huevos cocidos (opcional)
- ≈ Pimiento rojo (opcional)
- ≈ Aceitunas verdes (opcional)

## Elaboración

Se sazona el pollo con sal y pimienta, se fríe un poco y se termina de cocinar en el horno aderezándolo con zumo de limón.

Por una parte, se cortan las cebollas en tiras y, por otro, se machacan los ajos con la pimienta negra.

Aparte, se incorpora el aceite en un caldero y cuando esté caliente se añade la cebolla y se dora un poco. Se añaden los ajos y la pimienta ya machacados, la sal y el zumo de limón.

Se desmenuza una pastilla de caldo sobre el contenido y a continuación se añade el pollo, dejando que se cocine todo un poco más para que se integren bien los sabores.

De guarnición se puede añadir huevo cocido en rodajas, pimiento rojo y aceitunas verdes. Se sirve con arroz blanco.



## Ingredientes para 4 personas

- ≈ 2 trozos grandes de pescado
- ≈ 1 kg. de arroz
- ≈ ¼ kg. de zanahorias
- ≈ 250 gr. de col
- ≈ 125 gr. de calabaza
- ≈ 125 gr. de berenjena
- ≈ 1 lata de tomate concentrado (250 gr.)
- ≈ 50 gr. de tomate natural
- ≈ 125 gr. de yuca
- ≈ 100 gr. de cebolla
- ≈ 25 gr. de ajo
- ≈ 1 pimiento rojo
- ≈ 1 pimiento verde
- ≈ 1 ostra
- ≈ 1 trozo de pescado seco salado
- ≈ 175 cl. de aceite
- ≈ 1 manojo de perejil
- ≈ 2 hojas de laurel
- ≈ 1 puñado de tamarindo
- ≈ Sal al gusto
- ≈ Pimienta negra al gusto
- ≈ Guindilla al gusto

# THIEBOU-DIENNE

### Preelaboración:

Se quitan las espinas del pescado y se lava bien. Se pela la cebolla, se lava y se corta en trozos pequeños. Se pela el ajo. Se cortan las hojas del perejil y se lavan bien. Se mezcla el perejil con el ajo, las guindillas, la sal y la pimienta negra molida. Se añade un poco de cebolla y se tritura todo. Se hacen agujeros en las dos partes del pescado y se introduce la mezcla.

Se pelan todas las verduras, se lavan bien y se escurren. Se corta cada tomate en 4 trozos. Se mezcla el tomate concentrado con un poco de agua. Se corta cada pimiento por la mitad y se quitan los granos. Se lava muy bien la ostra con agua caliente. Si la col es grande, se corta en 4 trozos. Se corta la calabaza en trozos grandes y la berenjena por la mitad.

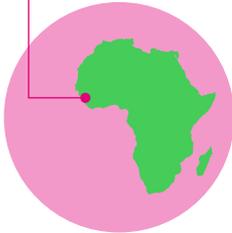
### Elaboración

Se añade aceite en la olla y se pone al fuego. Cuando esté caliente, se incorpora la cebolla, la ostra y la sal. Una vez que esté bien pochado, se añade el tomate concentrado. Se remueve un poco, se introducen el pescado y una hoja de laurel. Se incorporan los trozos de tomate natural. Se remueve hasta que el aceite se quede encima del tomate y se deja cocer durante 5 minutos. Se añade una cantidad de agua 2 veces proporcional a la medida del arroz y un poco de sal. Se introducen la zanahoria, los pimientos, la yuca, la berenjena y la col. Se deja cocer unos minutos y cuando esté hirviendo, se añade el pescado seco salado y un poco después la calabaza. Cuando las verduras estén bien cocidas, se reduce a fuego lento y se comprueba la dosis de sal. Se retiran todas las verduras y el pescado con un poco de salsa reservándolo aparte. Se añade el arroz en el caldo que queda. Se tritura un poco de cebolla, ajo, pimienta negra y se introduce también en la preparación. Se comprueba de nuevo el sabor y se añade sal al gusto. Se deja cocer durante 10 minutos, luego se remueve y se tapa bien. Se deja otros 5 minutos y el arroz ya está listo.

Se pone el arroz en un gran bol y se añade un poco de salsa por encima acompañado de las verduras y del pescado. Se coloca el tamarindo a un lado.



# SIERRA LEONA



Nombre de capital: Freetown.

Superficie: 71.740,00 km<sup>2</sup>.

Población: 6,13 mill. hab.

Límites: Está bañado al oeste por las aguas del Océano Atlántico; limita al norte y al este con Guinea; y al sur, con Liberia.

Ciudades más importantes: Koindu, Bo, Kenema y Makeni.

Idiomas oficiales: Inglés (oficial). También se habla krio (inglés criollo), mende, limba y temne.

Religiones principales: Creencias animistas mayoritarias. Hay un número importante de cristianos y musulmanes.

Moneda: Leone.

Población urbana: 38,8%

IDH: 0,298

Mortalidad infantil (por cada mil habitantes): 284

Esperanza de vida: 41 años.

Crecimiento de población: 1,9%

Analfabetismo: 69,4%

Gasto público en salud: 1,7% PIB.

# CURIOSIDADES GASTRONÓMICAS

La gastronomía de Sierra Leona es sabrosa, variada y muy internacional, resultado de las diferentes culturas que por allí han pasado.

Entre los ingredientes más usuales hay que destacar el arroz, los cacahuetes, el maíz, el ñame, la yuca, el pescado y la gran variedad de marisco, especialmente bogavantes y gambas. Sobre el arroz se puede decir que es el producto fundamental en la alimentación de este país, con el que se elaboran los platos más típicos. Se suele mezclar con una salsa de *okra* o *quimbombó*, una planta que crece de forma silvestre y que tiene un sabor similar al de la berenjena.

El aceite de palma y las semillas son productos muy valiosos que se recogen de la palmera, un árbol muy habitual en Sierra Leona. El aceite es muy utilizado en la preparación de guisos, salsas y platos tradicionales.

En las calles es muy común encontrar puestos de venta de comida que ofrecen gran variedad de productos, como cacahuetes y maíz asados, palitos de ternera, plátanos fritos, papas con salsa de pescado, etc.

En Sierra Leona existe una gran diferencia entre las zonas urbanas y la rural. La mayoría de los habitantes de las zonas rurales viven en casas de auto-construcción y es habitual que cada familia cultive productos para su consumo propio.

Las mujeres gozan de una cierta libertad en una sociedad donde hay un reparto de trabajo por sexo. Los hombres son responsables de la caza, la pesca y la apertura de pozos, mientras la mujer recoge el agua, la lana, cuida a los niños y prepara la comida.



# YEBEH

## Ingredientes para 5 personas

- ≈ 3 kg. de ñame
- ≈ 2 kg. de pescado ahumado
- ≈ 1 tacita de aceite de palma
- ≈ 100 gr. de gambas secas
- ≈ 1 cebolla
- ≈ 1 pimiento verde
- ≈ Sal al gusto

## Elaboración

Se pela el ñame y se pica en tacos, se lava y se vierte en el cazo con agua para guisarlo aproximadamente 20 minutos, junto con el pescado ahumado ya troceado. Se añade el pimiento verde y la cebolla picados con la sal. Se deja tapado 10 minutos más a fuego medio.

Una vez pasado el tiempo del procedimiento anterior, se añaden las gambas secas molidas y el aceite de palma. Se deja otros 10 minutos hasta que coja el gusto y ya está listo para servir.



# CASSAVA LIFE

## Ingredientes para 5 personas

- ≈ Medio kg. de hoja de yuca triturada
- ≈ 2 pimientos verdes
- ≈ 2 cebollas
- ≈ 1 hoja de laurel
- ≈ 200 gr. de cacahuete
- ≈ ½ l. de aceite de palma
- ≈ 2 dientes de ajo
- ≈ Sal al gusto
- ≈ 1 kg. de carne de cabra
- ≈ Agua

## Elaboración

Se limpia de grasas la carne. Se vierte en un cazo con agua y sal al gusto. Se añade una cebolla picada, un ajo troceado y la hoja de laurel. Se tapa y se deja cocinar 1 hora o hasta que la carne esté guisada. Una vez lista la carne y el resto de ingredientes, se escurre el agua y la mezcla se reserva en un bol.

El mismo cazo, enjuagado previamente, se utiliza para elaborar la salsa. Se incorporan aproximadamente 200 ml. de aceite de palma y se calienta. Una vez caliente, se añade la otra cebolla, los pimientos, el otro ajo picado previamente y se fríe durante 10 minutos. Seguidamente, la hoja de yuca triturada, la carne, un vaso de agua y se tapa. Se deja que hierva y luego se baja a fuego medio alrededor de 20 minutos. Se va revolviendo de vez en cuando y a media cocción se añaden los cacahuetes ya pasados por la picadora. Una vez transcurrido el tiempo estará listo para servir. Se puede acompañar con arroz blanco.

Variación: En lugar de carne de cabra, se puede elaborar con pescado ahumado.





---

# ENCUENTROS, TALLERES Y MÚCHO MÁS...

Desde el proyecto "África en los fogones" y a través de la degustación de la gastronomía africana, se han realizado una serie de acciones enfocadas a acercar la realidad africana a la sociedad canaria, tratando de fomentar en ésta valores que propicien una convivencia intercultural plena y una cultura solidaria a favor del desarrollo de los pueblos.

De esta manera, las africanas y africanos que han colaborado, han sido los propios protagonistas en estas acciones sensibilizadoras, desmontando aquellos prejuicios y estereotipos que puede haber en el imaginario canario sobre África, despertando curiosidades y dirigiendo miradas hacia nuestro continente vecino.





# FORMACIÓN

*en herramientas metodológicas para el desarrollo de talleres y cursos de gastronomía africana.*

*Sede de Casa África, Las Palmas de Gran Canaria, 2011.*



Talleres de muestra de elaboración de platos y bebidas africanas dirigidos a grupos de alumnado de educación secundaria y al público en general en la

# FIESTA AFRICA VIVE 2011

Las Palmas de Gran Canaria, 15 de mayo de 2011.





Catering de platos tradicionales marroquíes para la inauguración del

# XXIV FESTIVAL DEL SUR

Agüimes, 15 de julio de 2011.

56





# CINE + FOOD II

*Diferentes stands de venta de comida africana en el evento de verano.  
Las Palmas de Gran Canaria, del 25 al 28 de agosto de 2011.*





# CURSOS DE COCINA AFRICANA

*en el Aula de Cocina de la Obra Social de la Caja de Canarias  
en su programa.*

*Las Palmas de Gran Canaria, septiembre - octubre de 2011.*





# JORNADAS, GASTRONÓMICAS

en el restaurante de comida mediterránea "Mezze Mediterráneo".  
Telde 14 y 15 de octubre de 2011.





*Degustación de platos africanos e información sobre el proyecto "África en los fogones".*

# ARUCAS SOLIDARIA 2011

*Arucas, 15 de octubre de 2011.*



*Catering de aperitivos y bebidas africanas en la inauguración de la exposición organizada por el Ayuntamiento de Arucas bajo la temática de los Derechos Humanos.*

# EXPOSICIÓN FOTOGRAFICA "MIRADAS EN EL CAMINO"

*Arucas, 11 de noviembre de 2011.*



# AGRADECIMIENTOS

"África en los fogones" es el grupo de africanas y africanos que se ha formado a partir de este proyecto. Son ellos el verdadero pilar que hace que todo esto sea un éxito.

No sólo refiriéndome a este recetario cuyas recetas son cosecha de la experimentada labor culinaria que comenzó desde la infancia de cada una de estas mujeres, son todas esas actividades en las que han participado ofreciéndonos platos elaborados a base de ilusión bien condimentada, sazonado todo con mucho mimo y esmero, un gran puñado de entusiasmo y varios "kilos" de ganas de superación.

Tal vez sea ese el secreto que ellas emplean para ganarse el corazón de todas aquellas personas que se han "enganchado" a su comida, o tal vez el hecho de que cada una de ellas tiene demasiado que dar de sí mismas, junto con esa manera tan natural de transmitir su cultura, sus tradiciones, su estilo de vida y su forma de ver el mundo a través de la gastronomía.

También agradecerle a esa pequeña representación masculina que tenemos en nuestro grupo, a esos dos cocineros africanos que en su día se dedicaron profesionalmente a la cocina de su tierra y hoy día decidieron unirse a nosotras.

Para todas y todos ellos, nuestro más sincero y eterno agradecimiento.

*Mapi Navarro*

Coordinadora de la campaña "África en los fogones"

*Murielle E. Amoussu*  
Benin

*Carla Corsino*  
Cabo Verde

*Fatounata Jammeh*  
Gambia

*George Wood*  
Ghana

*Carmen Becari*  
*Pilar Hjabbe do Santos*  
*Regina Chochi*  
*Secundina Bitata*  
*Tecla Boho*

Guinea Ecuatorial

*Fatima Atil*  
*Saida Elkinani*  
Marruecos

*Farma Gueye*  
Mauritania

*Aida Ceucaye*  
*Marguerita Nicol Tavares*  
*Segnabou Diagne*  
Senegal

*Samuel K. Davies*  
Sierra Leona



*"Felicidad desconocida"*  
© Elisa García Paleo











África en los fogones es un proyecto de  
Fundación Habitáfrica

Delegación Territorial en Canarias:  
C/Mozart nº4, Atico C  
928 246 356  
www.habitafrica.org

**habitáfrica**

Este recetario ha sido posible gracias a la colaboración de  
[www.casafrica.es](http://www.casafrica.es)



CASA ÁFRICA

Coordinación Fundación Habitáfrica  
Mapi Navarro

Coordinación Casa África  
María Cárdenes y Yurena Ojeda

Textos

Murielle E. Amoussu, Irene Bello, Secundina Bitata, Tecla Boho,  
Aida Ceucaye, Sandra Delgado, Samuel K. Davies, Seynabou  
Diagne, Saida Elkinani, Farma Gueye, Fatoumata Jammeh, Laura  
Jiménez, Mapi Navarro y George Wood

Fichas país

[www.casafrica.es](http://www.casafrica.es)

Asistencia técnica

Fundación Habitáfrica: Irene Bello, Arantxa Freire y Eva Perales  
Casa África: Ico Sánchez-Pinto y Liv Tralla

Diseño y Maquetación

ZBK strategynet S.L. / [www.zbksn.com](http://www.zbksn.com) y Txetxu de la Portilla

Impresión

Gráficas Tirma  
Tel. 928 754 008

Las Palmas de Gran Canaria, 2011.

*Africa  
en los  
fogones...*

**habitafrica**

FINANCIADO POR:



COLABORAN:

