

ÁFRICA EN LOS FOGONES

RECETAS AFRICANAS





BUÑUELOS DE PLÁTANO Y MAÍZ

Camerún

Son buñuelos ligeros de cambur (banana) con sabor entre dulce y picante, se toman como aperitivo entre comidas en toda África o como acompañamiento.

Ingredientes:

- 1 cebolla picadita
- 500 gramos de banana muy maduros, pelados y troceados
- 200 gramos de harina de maíz (maicena)
- 100 gramos de harina todo uso + una cantidad para rebozar
- 1 cucharadita de bicarbonato
- 1 cucharadita de jengibre en polvo
- 1 huevo batido

Preparación:

Se disponen los **bananos** troceados en un tazón. Se aplastan para hacer un puré, se añaden las harinas y el bicarbonato y se mezcla.

Añadir la cebolla, el jengibre y la sal, mezclar y añadir la mitad del huevo. Si la masa está muy dura agregar el resto. Con las manos enharinadas se toman cucharadas de esta masa, se hacen bolitas del tamaño de un melocotón, y se las pasa por la harina.

Se las aplana ligeramente y se frien en aceite bien caliente durante 5 minutos o hasta que estén doraditas y se las seca sobre un papel absorbente.



Recetas africanas

Argelia, Marruecos, Guinea Conakry, Camerún, Cabo Verde

RISSOLES

Cabo Verde

Ingredientes:

- Para la masa:
- 1/2 Litro de leche
- 1/2 Kilo de harina (medio kilo)
- 1 cucharada de Manteca
- 1 cucharada de Sal

Para rebozar:

- 5/7 latas de atún
- 1 Cebolla grande
- 2 dientes Ajo
- 2 cubitos Caldos de pollo
- 1 Morrón
- Queso rallado
- Aceite

Para Rebozar

- 2 Huevos
- Pan rallado
- Sal
- 1 cucharadita de Azúcar

Preparación:

La masa
Hervir la leche con la manteca y la sal. Agregar la harina hasta que forme una pasta muy consistente. Cocinar la masa por unos 10 minutos siempre revolviendo, hasta que no se pegue más en la cacerola.

El relleno

Picar la cebolla, el ajo y el morrón en pedazos muy chicos y rehogarlos con un poco de aceite. Agregar el atún desmenuzado, los cubitos de caldo de pollo y un vaso de agua al rehogado. Dejar cocinar todos los ingredientes revolviendo de tiempo en tiempo hasta que no tenga más agua en el fondo de la cacerola, pero evitar que se sequen o que se quemen. Apagar el fuego, agregar el queso rallado y revolver hasta que se mezclen bien.

La preparación de los empanaditas

Echar un poco de harina sobre una mesa y estirar la masa con un palo hasta que tenga aproximadamente 2 milímetros de espesor. Cortar masa estrada en discos de aproximadamente 10 centímetros de diámetro.

Rellenar la masa con el atún, mojar los bordes internos con agua y sellarla apretando con los dedos. Para rebozar, batir los dos huevos en un plato con un poquito de sal y una cucharadita de azúcar, que va a dar un color dorado al momento de freír. Pasar las "empanaditas" por el huevo y luego por el pan rallado. Llevarlas al aceite caliente dando vueltas con frecuencia sólo hasta que tomen color, ya que los ingredientes están todos cocidos.

NDOLE

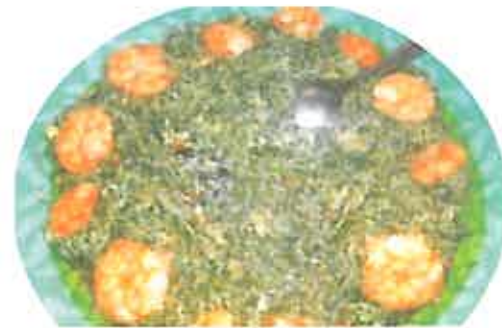
Camerún

Ingredientes:

- 1 kilo de Hojas de ndole (especie de espinacas típicas en Camerún)
- 2 a 4 tazas de cacahuets pelados
- 6 tomates
- 4/6 dientes de ajos
- Un buen puñado de pimienta blanca
- 1 puerro
- Cebolla y media
- 3 cubitos de caldo de carne o verduras
- Sal al gusto
- 1 pimiento picante (scotch bonnet) o gindilas si gusta el picante
- Hojas de apio y perejil al gusto
- Gambitas
- Aceite Vegetal

Preparación:

Limpiar las espinacas quitando las partes gruesas y cortarlas en trozos pequeños. Hervir los cacahuets unos 40 minutos. Hervir las gambas y la cebolla. Separar. Mezclar los tomates, el apio, media cebolla, y el perejil. Triturar por otro lado la otra media cebolla, la pimienta, el pimiento y el ajo. Triturar después los cacahuets con la otra media cebolla hervida con un poco de agua para la mezcla. Con el aceite caliente y verter la mezcla de los tomates y la cebolla con el pimiento. Cocinar 1 minuto. Añadir las gambas. Merclar de 5 a 10 minutos y luego añadir el cacahuete. Ir añadiendo agua caliente con los cubitos. Entonces añadir las hojas de ndole. Si necesita más caldo, écharlo. Tiene que quedar con la textura de unas espinacas con crema. Servir en platos hondos con un poco de plátano frito.



ÁFRICA
EN LOS
FOGONES

Prólogo

África en los fogones... y en los corazones

La Fundación CEAR-Habitáfrica es una ONG de desarrollo, cuya misión es combatir el desarraigo y mitigar las causas y consecuencias de las migraciones forzadas de las mujeres, hombres y niños 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 es necesario, 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 CEAR lleva varios años poniendo en marcha la campaña 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 y por ello que queremos darla a conocer con el stand "África en los fogones" en el Gastrofestival que el Ayuntamiento de Madrid organiza con motivo de Madrid Fusión. Un grupo de mujeres africanas, que viven en Madrid, traerán a la capital 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 una disculpa. Una herramienta para acercarnos un poquito más a las mujeres 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 más de 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 presentamos la idea, han sido muchas las personas e instituciones que se han involucrado y sin los cuales no podríamos haber realizado esta actividad: desde los organizadores de Madrid Fusión, al Centro-Hispano Africano, el cocinero Paco Roncero que contribuyó a la formación y presentación de las tapas, el propio Ayuntamiento de Madrid, La Casa Africa, a todas ellas, nuestro más sincero agradecimiento.

Esperamos que esta actividad os permita acercarnos un rato a los fogones africanos y de ahí atraparos para siempre, como ha hecho con nosotros

Aranxa Freire/ Responsable de Educación para el Desarrollo, Fundación CEAR-Habitáfrica



PASTELA DE POLLO

Marruecos

Ingredientes

- 1,4 kgr. Pollo
- 4 hojas coriandro
- 2 C. miel
- 12 hojas brick
- 120 gr Mantequilla
- 200 gr. almendras fileteadas
- 1 cucharadita de jengibre
- 1 cucharadita de comino
- 6 huevos
- 2 cucharadas de azúcar en polvo
- 1 cucharadas de aceite
- 2 cucharadas de canela
- 1 cucharadita de azafran
- 1/2 C. agua de azahar
- Sal y pimienta

Preparación

Cortar el pollo a trozos. Sazonarlos y freírlos en aceite y 20 gr. de mantequilla hasta dorarlos bien. Añadir 20 cl. de agua, tapar y proseguir la cocción entre 35 y 40 minutos.

Escurrirlos, deshuesarlos y cortar la carne a tiras. Filtrar el caldo de cocción, reducirlo a 5 cl. y desgrasarlo. Batir los huevos junto con la miel y el caldo de cocción

Cocerlo en una sartén hasta reducirlo a pomada y añadir las hierbas

Tostar las almendras en seco, fuera del fuego, mezclarlas al azúcar en polvo, las especias y el agua de azahar. Calentar el horno a 180°. Fundir 100 gr. de mantequilla sin que hierva. Engrasar un molde. Untar 6 hojas de brick por ambas caras con mantequilla. Tapizar con ellas los borde del molde, de modo que se superpongan, cubriendo también parcialmente el fondo y dejando que desborden ampliamente por la boca del molde. Superponer 3 hojas en el fondo. Disponer encima la mitad de las almendras y de los huevos, las tiras de pollo, el resto de los huevos y de las almendras. Doblar la parte que desborda de los bricks para cubrir y completar con el resto de bricks que quedan. Cocer 20' al horno.

Espolvorear de azúcar glas y servir. Lo ideal es que quede la masa crujiente.



SALSA DE CACAHUETE CON POLLO

Guinea Conakry

Ingredientes

- 1 pollo mediano
- 3 tomates medianos
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla blanca
- 1 rama de perejil
- 1 caldo de pollo
- 250g bote de pasta de cacahuete biológico
- Sal y pimienta

Preparación

Trocear el pollo en porciones.

Partir la cebolla, los dientes de ajo, el perejil y los tomates. Sin olvidar el caldo, la sal y la pimienta negra.

Mezclar todo en una cazuela y dejar cocer a fuego lento durante 15 minutos.

Mantener otros 15 minutos después de haber añadido agua a la cazuela (cuatro vasos de medianos)

Mezclar con la pasta de cacahuete y mantener otros cinco minutos en el fuego.

Se aconseja servirlo con arroz blanco.



Recetas africanas

Argelia, Marruecos, Guinea Conakry, Camerún, Cabo Verde

DOLMA CALABACÍN

Argelia

Ingredientes

- 2 berenjenas
- 2 calabacines
- 2 Pimientos
- 4 Tomates

PARA EL RELLENO:

- 150 gr. de Arroz
- Pasas sultana
- Sumac
- Limón
- Sal
- Pimienta picada de Perejil o Cilantro

Preparación:

Vaciar las berenjenas y los calabacines, reservando la pulpa. Para hacer el relleno, poner en un bol el arroz (previamente lavado en agua y escurrido), la carne picada, la pulpa de las berenjenas y los calabacines, el perejil picado, las pasas, el tomate picado y el sumac.

Remover todo bien y salpimentar.

A continuación, rellenar las verduras y freírlas en una sartén, procurando que no se salga el arroz.

Tirar el arroz sobrante por encima de las verduras. Salpimentar de nuevo, añadir más sumac y cubrirlo de agua. Intentar tapar con un plato o tapa plana un poquito. Dejar cocer 20 minutos.

Emplatar y servir.

CUS CUS DE POLLO

Argelia

Ingredientes

- 100 gr. de garbanzos (remojarlos la víspera)
- 100 gr. de cuscús
- Pollo deshuesado
- 1 cebolla
- 1 calabacín pequeño
- 1 zanahoria mediana
- 2 puerros
- 4 ciruelas pasas sin hueso
- 1 l. de Caldo de Pollo Gallina Blanca
- 25 gr. de mantequilla
- 3 cucharadas de aceite de oliva

Preparación:

Macera las pasas en vino dulce una hora antes de preparar el plato.

Corta el pollo en tiras finas. Haz lo mismo con los pimientos, tras lavarlos y quitarles las pepitas. Pela la cebolla y córtala en juliana. Rehoga las especias en un fondo de aceite para que salgan todos sus aromas.

Incorpora la cebolla, los pimientos, remueve y cocina a fuego vivo hasta que estén tiernos.

Añade el pollo, las pasas y saltea.

Calienta el caldo, vierte sobre el cuscús y reserva hasta que el grano se hidrate.

Añade a la sartén, rectifica de sazón y mezcla bien. Sirve.



Introducción

Africa: un continente rico lleno de personas pobres



Son muchos los estereotipos que nos llegan sobre África, pero quizás el más difundido es que es el continente más pobre del mundo. Pero no es verdad. **África es un continente rico**, lleno de materias primas y minerales y de una población que lucha por salir adelante, que se ha empobrecido por factores externos y que tienen que ver, fundamentalmente, con dinámicas postcoloniales y usurpación de los recursos africanos por parte de los países ricos.

La combinación de crisis económica y alimentaria ha empujado la cifra de víctimas del hambre en el mundo a niveles históricos: más de 1 000 millones de personas sufren hambre crónica, según los cálculos de la FAO (Fondo de Naciones Unidas para la Alimentación). La crisis económica, que tanto afecta a los países ricos, se sufre mucho más en los países africanos, con **265 millones de personas que se van a la cama con hambre cada día** (lo que los expertos llaman hambre crónica). Para hacernos una idea, son más de cinco veces la población española.

"Los líderes mundiales reaccionaron con contundencia a la crisis económica y financiera y lograron movilizar miles de millones de dólares en un plazo de tiempo muy corto. La misma acción enérgica es necesaria para combatir el hambre y la pobreza", aseguró el director general de la FAO, Jacques Diouf.

El aumento de las víctimas del hambre es intolerable en pleno siglo XXI. En todos los países de África existen alimentos en los mercados para alimentar a toda la población, pero la gente no tiene dinero para comprarlos.

Tenemos los medios técnicos y económicos para hacer desaparecer el hambre, lo que falta es una mayor voluntad política para erradicarla para siempre. Invertir en agricultura en los países en desarrollo es clave, ya que un sector agrícola saludable es esencial no solo para vencer al hambre y la pobreza, sino también para asegurar un crecimiento económico generalizado y la paz y estabilidad en el mundo.

No se necesitan miles de millones de dólares para hacer frente a la seguridad alimentaria en África lo que se necesita es una buena tecnología, los medios de entrega, los agricultores comprometidos y las instituciones que los apoyen.

La mujer africana como motor de desarrollo

Ser mujer y africana es un binomio complicado, a las que se suma el proceso migratorio que afecta al continente vecino. La mujer en el África Sub-Sahariana produce un 80% de los alimentos de base, recibe sólo un 10% de los ingresos generados y controla un 1% de la tierra.

En muchos casos, ellas son la única fuente de ingresos de la estructura familiar y su doble jornada (en casa y fuera) es hoy visible gracias a muchos movimientos de mujeres que

se han esforzado por hacernos llegar su mensaje.

Más de la mitad de las africanas (un 60%) tienen de tres a siete hijos y un gran número de mujeres son cabeza de familia. Por otra parte, una gran parte de las adolescentes no tienen la posibilidad de acceder a la educación reglada, tanto por motivos económicos o de reparto de roles. El 56% de las mujeres sigue siendo analfabetas.

En la zona rural, la discriminación hacia la mujer tiene consecuencias en casi todos los aspectos, desde la sanidad a la nutrición, pasando por la alfabetización.

El 55% de las mujeres de estas zonas viven en situación de precariedad absoluta y un 75% son analfabetas. Solamente un porcentaje pequeño, sobre el 15% de las mujeres embarazadas que viven en los pueblos, recibe atención prenatal, mientras que el 70% de los partos son atendidos por personal no sanitario y el 14% de sus hijos recién nacidos tienen un peso inferior al normal.

Las africanas de la zona cuentan con la tasa de fertilidad más alta del mundo: 6,4, pero viven de media 26 años menos que las mujeres del mundo desarrollado.

Las utopías son moneda de cambio en la formulación de muchos de sus deseos, que para las occidentales son algo habitual.

Para las mujeres de la zona rural, no entra dentro de la normalidad abrir un grifo para obtener agua, darle al interruptor para encender la luz o el gas para preparar los alimentos. Han de caminar algunos kilómetros para obtener agua y leña para el fuego, y en muchos poblados la luz no solo es un artículo de lujo, sino que simplemente no existe.

Pero poco a poco las mujeres africanas se están haciendo oír. Cada vez son más mujeres las que tienen cargos públicos y las que asisten a la escuela. Cada vez son más las que dejan oír su voz.

Os dejamos aquí con la voz de una de las grandes mujeres africanas de hoy en día, Wangari Matha, Premio Nobel de la paz: "Podemos trabajar juntos con los hombres y mujeres de buena voluntad, esos que irradian la bondad intrínseca de la humanidad. Para hacerlo efectivamente, el mundo necesita una ética global".



Toda forma de cocina, de cualquier lugar del mundo, responde a los estilos de vida y al modo como el hombre y la mujer se proyectan en ellos. Detrás de la cocina africana se esconde también, de algún modo, su cultura y forma de vivir y de entender la vida. En este contexto, en África, la hora de las comidas tiene un lugar destacado.

En África, la relación que se crea en torno a la comida tiene un carácter marcadamente colectivo y afectivo que muchas sociedades industrializadas están perdiendo. Sociedades en las que quedan algunos ritos como el brindis en las fiestas, las despedidas de soltería, las comuniones, bodas, las salidas en grupo y los pocos momentos compartidos en familia, a la hora de los desayunos, las cenas etc.

Recibir a un huésped, al que se ofrece siempre algo para comer, sea la hora que sea, es tan importante como compartir un manjar en torno a un plato cotidiano. Siempre hay comida preparada en una olla de barro o un bol de metal esmaltado para ofrecer. Y si no, se improvisa por ejemplo un aloco o ñame frito, o se manda a alguien a comprar en la esquina (siempre cercana) un plato cocinado. Casi nunca se pregunta al recién llegado (es la costumbre) si ha comido ya. Aunque lo haya hecho, debe honrar el alimento que se le ofrece y al anfitrión que le recibe.

Como podéis imaginar, no suelen hacerse larjetas de invitación para compartir una comida aunque, por influencia de los

Europeos, estas formas y muchas otras están introduciéndose limadamente y, en especial, en determinadas clases sociales. Hay un estilo general, universal, por lo que se refiere a la comida, del que tampoco escapan los pueblos africanos; se trata de dar sabor a los cereales o tubérculos por medio de salsas condimentadas. En Europa tenemos, por ejemplo, los espaguetis con salsa boloñesa, y en África, el futu con salsa de berenjena.

Allí las comidas tradicionales no se componen, por lo general, de distintos platos como suele ocurrir en los países europeos, sino de un solo plato formado por un alimento consistente (derivados del maíz, tubérculos, etc) y una salsa de tomate bien condimentada con pescado, carne u hortalizas. Se puede distinguir y asignar fácilmente a cada alimento una zona geográfica, que corresponde con su región de cultivo. Para desayunar (a las siete) suele comerse una "papilla" de tapioca o harina de maíz, y algún resto del día anterior, lo que permite llegar, sin sufrir demasiado, al plato fuerte del mediodía (a las doce) y para cenar (a las siete) cuando el sol se ha puesto ya, se hace otra comida de resistencia. De vez en cuando, se acostumbra a picar una especie de tapas que hemos llamado aquí "ñamañamas" utilizando y recogiendo la expresión popular africana para referirse a las cosas pequeñas, sin gran valor de resistencia, pero que pueden consolar un estómago vacío.

A la hora de elaborar las distintas recetas que se cocinan en África, observamos que las tradiciones alimentarias cambian de un país a otro, incluso de una etnia a otra. Los productos condicionan el modo de preparar los manjares tradicionales. A esta singularidad hay que añadir los tabúes alimentarios por los que no se puede incluir determinado tipo de pescado o verdura como deferencia con un antepasado, o por una acción salvadora, o a causa de una superstición popular o por una costumbre, que exige que las mujeres que acaban de dar a luz no puedan cocinar, ni ingerir sal u otros elementos. Existen también prohibiciones religiosas (vudú, Islam) o durante ciertas circunstancias de la vida, como puede ser el transcurso de un entierro.

El consumo de alimentos de los pueblos africanos tampoco es ajeno a las aportaciones culinarias de otras culturas. Podemos observar viajando un poco por el continente, que los platos benineses o de Costa de Marfil han traspasado fronteras y es posible comer un buen guiso de esas zonas en Senegal o Camerún. De todos modos, se observa en la evolución de las prácticas alimentarias africanas la pervivencia de algunas formas tradicionales de cocinar, que conviven con nuevas aportaciones.

Compartir comida

Existen también, a la hora de sentarse alrededor de la comida, unas características comunes a todos los pueblos africanos. En las comidas cotidianas, cuando el alimento está listo para ser consumido, suele colocarse un gran plato o en una calabaza la cantidad necesaria para todos los comensales. Sólo en ocasiones especiales el rito cambia, y las salsas y guarniciones se sirven en recipientes esmaltados de fabricación china. Son vajillas constiludas, gracias a la dote, porque los maridos les regalan a sus esposas o porque ellas las compran en el mercado o a las vendedoras ambulantes.

Madres e hijos comparten la comida, las madres se encargan de este modo de la alimentación de los hijos al mismo tiempo que les enseñan como comportarse con los comensales. Se come habitualmente con la mano y al parecer, eso requiere



cierta práctica. Por lo general no se bebe agua durante las comidas, tal vez al comienzo y al final, y también el agua se comparte. Bebe uno, la pasa después al siguiente y así sucesivamente.

Las visitas a familiares y amigos, en África, son muy frecuentes y muchas veces se llevan a cabo sin previo aviso. Forman parte de sus costumbres y siempre, o casi siempre, son bienvenidas, ya que forman parte del denso entramado de las relaciones familiares, de la amistad, de la necesidad de dar o recibir consejos, informar, presentar respeto y visitar a los miembros de generaciones mayores. Creo que están absolutamente justificadas, teniendo en cuenta que el teléfono puede ser aún un lujo. Ante esta visita un africano tiene fundamentalmente dos modos de hospitalidad y acogida. Si se recibe a un africano, además de ofrecerle el agua de bienvenida, se le servirá una comida como la que hemos mencionado antes, sentados en el suelo o en laburetes y se conversará.

Los utensilios de cocina

Normalmente, en la parte de la casa reservada a las tareas culinarias, las mujeres tienen siempre a mano los ingredientes básicos para la preparación de los platos cotidianos (aceite de palma, maíz, garí, arroz, yuca, mandioca, ñame, pescado ahumado, tomates, guindillas etc.) La mayoría elabora si puede los derivados de estos alimentos en largos procesos o de lo contrario los adquieren en múltiples mercados cercanos.

La cocción de los alimentos se hace con fuego de leña, sobre unos fogones, que originariamente, estaban formados por tres piedras a media altura cubiertas por una capa de barro. Sobre los fogones se colocaban cacerolas de barro o de hierro colado. Los fogones tradicionales también han sufrido transformación y los hay hoy en día de variadas formas. En las ciudades existen dos tipos de cocina: la tradicional y la moderna, que funciona con gas.

