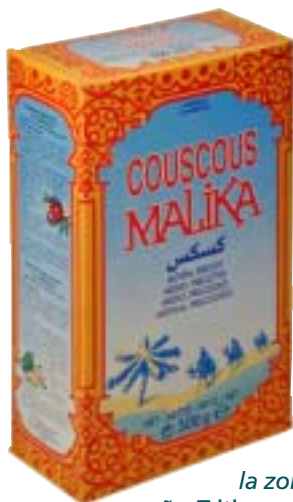


El cuscús



El equivalente a platos tradicionales baleares, como las sopas mallorquinas, el oli-aigua menorquí y la borrida de rajada ibicenca es, en la gastronomía bereber, un guiso de carne con verduras que acompaña a una sémola de trigo suave y deliciosa: el cuscús. Se sirve en un gran plato del que comen varias personas, como antaño hacían los payeses de nuestras islas.

El 35 % de la población marroquí descende de los primitivos bereberes y vive en aldeas de montaña. En

*la zona del Rif marroquí se cultiva la escaña, *Triticum monococcum*, uno de los primeros trigos que se domesticaron en el Próximo Oriente. Se dice que su harina es más dulce y con ella se elabora entre otros productos, la sémola o cuscús. El cuscús, uno de los alimentos más consumidos en el norte de África, tiene un elevado aporte de fibra e hidratos de carbono de absorción lenta y un bajo aporte de grasas. Contiene vitaminas E y B, además de minerales y proteínas, y su sabor recuerda al de la nuez.*

Se cocina al vapor, variando sus ingredientes complementarios según el país o la zona. En Túnez se utiliza un cuscús de aspecto rojizo, pues colorean la sémola con tomate o pimentón. El cuscús argelino se asemeja al cocido español, pero la carne es de ternera o cordero; mientras que el cuscús marroquí apuesta por los aromas e incluye carne, pescado, legumbres, o marisco. En Menorca se ha conservado un antiquísimo postre llamado "cuscussó". Se prepara cociendo manteca de vaca, miel y azúcar, mezcla a la que se añade almendra picada, pan tostado y picado (o cuscús), canela molida y ralladura de limón. El gran peso que, a lo largo de la historia, tuvo el norte de África en las Baleares es todavía perceptible en nuestra gastronomía.

"No podemos vivir de espaldas, debemos hablar, conocernos y comprometernos a trabajar en común para la estabilidad y prosperidad de la región, para proteger el medio ambiente y los recursos..." Quienes así se expresan son los integrantes del grupo Rif de las Islas Baleares, formado por asociaciones y entidades de las provincias del norte de Marruecos y de las Islas Baleares.

En 2002 pusieron en marcha, con la colaboración de la Dirección General de Cooperación, una página web que quiere establecer un puente entre las dos riberas mediterráneas. Las nuevas tecnologías son una buena herramienta para informar y sensibilizar a las respectivas sociedades, y facilitar un espacio de encuentro e intercambio.



L'equivalent als plats tradicionals balears, com ara les sopes mallorquines, l'oli-aigua menorquí i la borrida de rajada eivissenca, és a la gastronomia berber un cuinat de carn amb verdures que acompanya una sémola de blat suau i deliciosa: el cuscús. Se serveix en un plat gran del qual mengen diverses persones, com havien fet sempre els pagesos de les nostres illes.

El 35% de la població marroquina descendeix dels primitius berbers i viu en llogarets de muntanya.

*A la zona del Rif marroquí es cultiva l'espelta, *Triticum monococcum*, un dels primers blats que es domesticaren al Pròxim Orient. Es diu que la seva farina és més dolça i s'utilitza per elaborar, entre d'altres productes, la sémola o el cuscús. El cuscús, un dels aliments més consumits al nord d'Àfrica, té una elevada aportació de fibra i d'hidratos de carboni d'absorció lenta i una baixa aportació de greix. Conté vitamines E i B, a més de minerals i proteïnes, i el seu sabor recorda el de la nou.*

Es cuina al vapor, i els seus ingredients complementaris varien segons el país o la zona. A Tunísia s'utilitza un cuscús d'aspecte vermellós, atès que coloren la sémola amb tomàtiga o pebre vermell. El cuscús argelí s'assembla al bullit espanyol, però la carn és de vedella o xai; mentre que el cuscús marroquí aposta pels aromes i duu carn, peix, llegums o marisc. A Menorca s'ha conservat un antiquíssim postre d'origen nord-africà anomenat "cuscussó". Per a la seva preparació es cou mantega de vaca, mel i sucre, mescla a la qual s'afegeix ametlla picada, pa torrat i picat (o cuscús), canyella mòlta i ratlladura de llimona. El gran pes que al llarg de la història tingué el nord d'Àfrica a les Balears és encara perceptible a la nostra gastronomia.

"No podem viure donant l'esquena, hem de parlar, ens hem de conèixer i comprometre a treballar en comú per a l'estabilitat i prosperitat de la regió, per protegir el medi ambient i els recursos..." Els que així s'expressen són els integrants del grup Rif de les Illes Balears, format per associacions i entitats de les províncies del nord del Marroc i de les Illes Balears.

El 2002 varen posar en marxa, amb la col·laboració de la Direcció General de Cooperació, una pàgina web que vol establir un pont entre les dues riberes mediterrànies. Les noves tecnologies són una bona eina per informar i sensibilitzar les respectives societats, i facilitar un espai de trobada i d'intercanvi.