

# Aromas y sabores de la cocina marroquí

AÑO 1 • Nº 3 • NOVIEMBRE 2011



**La cocina marroquí presenta innumerables platos minuciosamente elaborados, en los que se combinan con maestría los sabores dulces y salados, que junto con la sutil utilización de las especias, y de las materias primas de excelente calidad que ofrece la tierra, han hecho de ella una de las más deliciosas y reconocidas.**

La cocina marroquí sigue siendo fiel a esa identidad primigenia, que durante milenios ha conseguido viajar sin tropiezos de una generación a otra. Es una cocina hecha de memoria, con pasión, y sobre todo con mucha dedicación y amor. En el perfume del más sencillo de sus platos flotan las sombras de aquellas mujeres que, al tiempo que alimentaban a sus seres más cercanos, supieron preservar los secretos de tiempos remotos y conservar todo el encanto y toda la esencia de una cocina arraigada y auténtica. La comida en este país se hace a fuego lento. Las mujeres dedican horas y horas para preparar los manjares. Ellas “no alimentan a la familia sino que les hacen un regalo”.

Aunque no todo el mundo lo sepa, muchos expertos en nutrición apuntan que la cocina marroquí encierra una de las dietas más sanas del mundo. Tal vez un paladar ajeno a esta cocina le encuentre un gusto excesivamente marcado por los sabores especiados (comino, cilantro, canela, páprika y tantos otros), como excesivo puede parecer también el acopio de alimentos que se presentan en la mesa con el fin de que cada uno coma un poco a su aire, a la carta. Pero lo cierto es que la necesidad puramente coyuntural de tener que atenerse a los productos naturales de temporada impone una cocina sana a la fuerza. Es difícil en Marruecos, como en tantos otros países que no gozan de los privilegios del primer mundo, padecer los rigores de una dieta grasienta y pernicioso a la occidental. La cocina marroquí se agarra fuertemente a las legumbres y a los frutos, tanto naturales como frescos, productos que acompaña en mayor o menor medida de carnes, principalmente de cordero, y pescados que ofrecen sus generosas aguas.

A lo largo de su existencia, la cocina marroquí se ha considerado como una de las cocinas más diversificadas del mundo, debido a la interacción de Marruecos con el mundo exterior por siglos. Fue escenario histórico donde confluyeron distintas civilizaciones y culturas, dando lugar a un mágico y enriquecedor proceso de fusión entre sus respectivos saberes culinarios.

Además, su perfecta ubicación geográfica y su riqueza étnica convierten a su cocina en un corolario de matices, único en el mundo.

La comida marroquí tiene mucho en común con otras gastronomías del Magreb, aunque posee su propia personalidad debido a que es la única que no ha recibido una influencia real de la turca (ya que el imperio otomano no llegó con sus dominios al territorio del actual Marruecos). Se puede decir que comparte muchos elementos con la cocina mediterránea y por esta razón es abundante en verduras. Incluye también ingredientes predominantes en la región como legumbres, aves de corral, vacas, cereales y peces. El empleo del aceite de oliva es muy frecuente también, y aromatiza muchos de sus platos tradicionales.

La cocina marroquí presenta innumerables platos minuciosamente elaborados, en los que se combinan con maestría los sabores dulces y salados, que junto con la sutil utilización de las especias, y de las materias primas de excelente calidad que ofrece la tierra, han hecho de ella una de las más deliciosas y reconocidas.

Su refinamiento se debe principalmente a las múltiples especias, condimentos y aromatizantes que utiliza: agua de azahar y de rosas, ajo, ajonjolí, anís, azafrán, cebolla, canela, cardamomo, carvi, cilantro, comino, cúrcuma, macis, menta, nuez moscada, pimienta, pimientos picantes, regaliz y tomillo, entre muchos otros, así como a la mezcla de sabores dulces y salados, como habíamos mencionados anteriormente.

Con especialidades distintas en cada zona del país, la comida marroquí no deja a nadie indiferente. Es una combinación espectacular de gustos y olores que a cada mordisco, embargan el paladar del que la degusta.


En el Marruecos tradicional eran las mujeres quienes se encargaban de las labores de la cocina, aunque las cosas están cambiando un poco últimamente. Ahora hay una tendencia cada vez más creciente entre los jóvenes a adentrarse en este mundo, que antes era exclusivo al género femenino y a probar su suerte en el



ámbito culinario. Antiguamente, todas las recetas se transmitían oralmente, de madres a hijas, haciendo que la original gastronomía marroquí se resistiera a plasmarse en libros. En la actualidad existen infinidad de recetarios y de programas televisivos y radiofónicos dedicados a enseñar los secretos y los conocimientos culinarios.

Todas esas particularidades, van de la mano con una legendaria hospitalidad y convivencia, reflejo de un arte de vida que exige reglas muy particulares y poco compatibles con la vida moderna, sin embargo, dichas costumbres siguen vigentes, y aún son respetadas en la mayoría de los hogares de Marruecos.

Las comidas se viven como una festividad. Los marroquíes celebran el momento de la comida con la misma familiaridad e ilusión con que lo hacía occidente antes de que las prisas lo ocuparan todo.

La cocina marroquí, dada su particularidad, es un tema delicioso y sensual para escribir sobre ello. No en vano, Miguel Alcobendas, el director de cine, guionista y escritor español, escribió *La Cocina de Marruecos*, donde hace un recorrido por una amplia selección de recetas populares del país, adaptándolas a la sazón española. De la misma manera, el español Paco Asensio, en su libro *Cocina Marroquí*, recopila una serie de recetas marroquíes para compartir con los lectores sus conocimientos acerca de esta cocina. Ana María Pérez Martínez, a su vez, nos ofrece en su libro *Cocina Marroquí*, una amplia y completa introducción al mundo culinario elegante y aromático de Marruecos. 



«El Desayuno en Marruecos».

## ASPECTOS GENERALES

# Cotidiano y tradición

**En** Marruecos suelen hacerse entre tres y cinco comidas diarias. El desayuno y el almuerzo son citas obligatorias, mientras que el desayuno de media mañana y la cena, si se desayuna y se merienda bien, se pueden evitar.

Los horarios de las comidas diarias están muy extendidos, y cambian de una familia a otra. Últimamente han sufrido muchos cambios y están condicionados, en gran medida, con los horarios escolares y de trabajo. El horario continuo establecido en las administraciones públicas desde el año 2005 obliga ahora a los funcionarios marroquíes a abandonar los tan apreciados reencuentros en torno a la mesa. Los nuevos tiempos urbanos imponen unos ritmos profundamente desproporcionados con respecto a la serenidad que exige la temporalidad tradicional del arte culinario marroquí. En muchas familias, además, hay universitarios, cuyas obligaciones de estudios no siempre permiten compartir todas las comidas en familia.

En general, se suele desayunar entre las siete y las nueve de la mañana, se almuerza sobre la una y se cena hacia las ocho.

El desayuno suele consistir en té o café con leche, pan, dulces, aceite de oliva, mantequilla, mermelada y aceitunas. Las aceitunas son fundamentales en el país, sobre todo en algunas regiones del centro y oeste. El otro pilar del desayuno es el pan, ya sea de sartén o sólo horneado. Además, se comen tortas, buñuelos, creps y también huevos. Los jugos de fruta no son muy frecuentes, al menos entre las familias de escasos y medianos recursos.

A media mañana, hay personas que suelen volver a comerse algo. Es más frecuente en pueblos que en ciudades. Son sobre todo personas que madrugan o que tienen trabajos penosos, que requieren de mucho esfuerzo. En cuanto a los alimentos, son casi los mismos del desayuno, pero en menores cantidades.

El almuerzo empieza con una ensalada, que cambia de invierno a verano, y termina con un postre, que suele ser fruta de la temporada. En verano, melones, sandías y uvas; y en invierno granadas, naranjas, fre-

sas, manzanas, plátanos, peras o mandarinas. El plato de fondo suele ser guiso de carne o pollo, pescado, legumbres o *cuscús*. Depende de los ingresos de cada familia, de si estamos hablando de la ciudad o del campo, de la estación del año y del grado de dedicación de la madre a la cocina. En el caso de las madres trabajadoras, disminuye la calidad, la abundancia y la consistencia, a menos que la familia disponga de una persona que asesora el hogar.

La merienda suele ser parecida al desayuno. Incluso las aceitunas repiten, y por supuesto el té, el café, los panes y los dulces. También lo salado tiene su lugar en la merienda: se consumen con frecuencia cacahuets, pistachos o almendras.

Después de una merienda fuerte, a veces no se cena, sobre todo en verano. Pero en cualquier caso, la última comida del día suele ser ligera: prevalecen los cereales con leche, arroz o fideos, las pastas o las sopas. Y si no hay ganas o tiempo de cocinar, se aprovecha el sobrante del almuerzo.

Las comidas descritas se suelen acompañar raras veces con refrescos, a veces con zumo de naranja, casi siempre con agua, y muy a menudo con té verde a la menta. Se considera que sirve para diluir las grasas y mejorar la digestión.

Los menús cambian de invierno a verano. Con el calor se hacen menos guisos y más ensaladas y fritos. El verano es tiempo de alimentos menos densos y de más líquidos. Se come menos, se eligen alimentos más ligeros y se altera la regularidad de las comidas diarias: la merienda se convierte en norma, debido a que los días son más largos y a que están los niños en casa por vacaciones, y porque además, en esta época del año se multiplican las visitas entre amigos y familiares. En este caso, la cena puede pasarse por alto.

Con el calor se multiplican además las ensaladas y las frituras: Las ensaladas son fundamentales durante todo el año, pero en verano se multiplican y diversifican. Además de fritos y ensaladas, en verano se prefieren comidas ligeras, como pollo sin salsa o algunas hortalizas rellenas con arroz y carne molida. Se consumen también platos fríos como el *cuscús* con lben.

Los zumos y batidos se despliegan en un abanico tan vistoso y sabroso como el de las ensaladas: los hay de frutas con leche, de leche con frutos secos o incluso de verduras como pepinos, remolachas o zanahorias. En verano se evitan las legumbres, los guisos y los estofados, que son platos para días fríos...

En invierno, en cambio, los platos se vuelven más calientes y consistentes. Se suprimen las bebidas frías y se premia a las calientes como el té, el café o las infusiones.

Los días viernes son de *cuscús*, aunque hay familias que han empezado a desplazar la cita al domingo, por compromisos de trabajo y de escuela.

Hay celebraciones tanto civiles, religiosas como comunitarias que marcan las pautas de cómo debe ser la alimentación en Marruecos. Entre tantas están la fiesta del cordero, el ramadán, el nacimiento, la circuncisión, las bodas y los funerales. En general, el dulce, el cereal y la carne siguen siendo los pilares de las celebraciones, pero cada vez hay más variedad de dulces, y sobre todo, más carne, mientras que el cereal cede su lugar cada día más. La carne es de hecho, tan importante que puede llegar a constituirse en los tres platos de una boda o nacimiento: de primero puede ser cordero asado, de segundo pastilla de pichón, y de tercero pollo.

La celebración por excelencia que, sin duda, marca la diferencia y altera el orden y la constitución de las comidas es el ramadán, el mes del ayuno. Las preparaciones a este mes se inician varias semanas antes de la fecha en que toca. Se limpian las especias que se van a ocupar, se trituran los frutos secos, se cortan y reservan las hierbas para la *harira*. Antes de empezar a ayunar deben estar preparadas las *briouat* de pollo y los dulces, que algunos congelan y van sacando a medida que los necesitan. De hecho hay elaboraciones que resulta imprescindible preparar con tiempo: los dulces triangulares con hoja fina (*briouat*), los dulces con masa festoneada, enredada y frita (*chbbakia*), la mantequilla rancia, que sirve para hacer la *harira*, y por supuesto *sellou*, esa mezcla de harina tostada, frutos secos, especias y azúcar o miel.

---

**Hay celebraciones tanto civiles, religiosas como comunitarias que marcan las pautas de cómo debe ser la alimentación.**

---

Las comidas se distribuyen sobre tres momentos claves del día: la ruptura del ayuno, tras la última luz, llamada *ftúr*, y su inicio, al amanecer, llamado *shúr*. Entre ambos se sitúa la cena.

El *ftúr*, coincide con la puesta del sol. Los días de ayuno en verano son más largos que en invierno, por lo que no se puede establecer una hora exacta para esta comida. Cambia de un día a otro, según el movimiento del sol. La gente, para orientarse, cuenta con calendarios, que elaboran las autoridades locales competentes, a base de cálculos astronómicos. Además, en lo alto de los minaretes de todas las mezquitas, en ciudades y pueblos, hay personas llamadas almuecines que indican la hora precisa para la ruptura del ayuno.

En el *ftúr*, hay alimentos que resultan indispensables como: la *harira*, huevos duros, leche, bollos, dulces, algunos frutos secos, jugos de fruta, sobre todo de naranja. Hay familias, que acompañan todo eso con pescado frito o al horno.

Para la cena, que suele ser alrededor de las diez u once de la noche, se pueden servir guisos con carne o pollo, pescados, *cuscús*, además de ensaladas y frutas.

Antes del amanecer, entre las tres y cinco de la mañana, dependiendo de la estación, es la hora del *shúr*. Se comen alimentos más ligeros, pero con bastantes nutrientes y vitaminas para afrontar el ayuno del día que empieza. Prevalcen las frutas, los lácteos, los huevos y los dulces.

Otra de las celebraciones más importantes del calendario musulmán, es la fiesta del cordero. Se caracteriza, fundamentalmente, por la entronización de la carne como alimento, el aprovechamiento metódico de todas las partes y piezas del cordero, el uso abundante de condimentos dulces y muy aromáticos, las mezclas de cebolla, ajo, cilantro y perejil, y el carbón como combustible para asar la carne. Además, aumenta el consumo de bebidas gaseosas para una mejor digestión, y cómo no, del té, símbolo de la hospitalidad marroquí, de la alegría y de las juntas entre familiares y amigos.

Ese día el despliegue de alimentos es sorprendente. Empieza con pinchitos de hígado, envueltos en la grasa del abdomen del animal, condimentados con pimentón, comino, ajo, cilantro, y asados a la brasa. El hígado sirve también, mezclado con otras vísceras y condimentos, para rellenar el intestino grueso.

Pocas horas después se sirven los callos para el almuerzo, y hay quienes los sustituyen por la cabeza al vapor o por un guiso de los intestinos y el estómago.

De cena, paletilla derecha, bien condimentada y al vapor, *cuscús* con la cabeza o guiso de carne condimentada y dorada. Los platos cambian dependiendo de las zonas y regiones, el caso es que sea carne.

La preparación de los intestinos y el estómago varía de una zona a otra: hay quienes los secan al sol para conservarlos, hay quienes los rellenan, y hay quienes los guisan con hierbas, *cuscús*, alubias o garbanzos.

El despliegue de platos y recetas a base de carne de cordero, continúa en los días siguientes a la fiesta. Hay elaboraciones básicas y que son típicas de la ocasión, pero eso no impide que las amas de casas, saquen su imaginación y elaboren las más variopintas recetas para agasajar a sus seres más queridos en esa época festiva.

En Marruecos no sólo se puede comer en las casas. Algún que otro fin de semana, o durante los días festivos, algunas familias optan por saltarse la rutina diaria y salen a comer fuera. Hay restaurantes por todas partes y ofrecen comida de buena calidad y a precios muy asequibles. De hecho los turistas que han tenido la oportunidad de visitar el país, siempre resaltan ese aspecto del bajo costo de la comida y su buena calidad.

Existen también locales que venden bocados, frituras y demás platos sencillos.

Durante los años 90, una nueva tendencia comenzó a emerger. Empezaron a abrirse en todas las ciudades del país nuevas tiendas que ofrecen gran variedad de productos lácteos. En ellas se pueden conseguir todo tipo de jugos y productos lácteos, en general, y en el poco tiempo que llevan de existencia, ya compiten con los restaurantes y con los locales de bocados, sobre todo en los calurosos días de verano.

Durante los mismos años 90, Marruecos empezó a acaparar el interés de distintas cadenas multinacionales de los alimentos de preparación rápida, que se instalaron, especialmente, en las grandes ciudades.

En las plazas o *souks*, hay numerosos puestos ambulantes. Sus mesas rebosan de ensaladas coloridas, *tajines* sabrosos y humeante *cuscús*, y los clientes, sentados en bancos, son servidos por hombres ataviados con ropas blancas. La *harira*, se sirve en cuen-



**En las plazas o *souks*, hay numerosos puestos ambulantes. Sus mesas rebosan de ensaladas coloridas, *tajines* sabrosos y humeante *cuscús*.**

cos de arcilla y se degusta con cucharas de madera de limonero. Tanto en puestos como en carritos se ofrecen garbanzos espolvoreados de sal y comino. En lugares como la famosa *Djamaa el Fna*, la plaza central de Marrakech, el deleite de la comida de los puestos ambulantes se ve animado por el espectáculo de músicos, bailarines, acróbatas y encantadores de serpientes. ☞

«La fiesta del Cordero».



«La merienda en Marruecos».



«Mesa Ramadán».



«El almuerzo en Marruecos».



# Ingredientes Básicos de la cocina marroquí



**En** la alimentación diaria de los marroquíes hay una gran variedad de ingredientes: cereales, legumbres, verduras, hortalizas, fruta fresca, frutos secos, materias grasas, carne, pescado, leche y derivados, huevos y, por supuesto, las especias que ocupan dentro de la alimentación árabe una gran presencia, y que en la cocina marroquí son característica fundamental.

A continuación se detallan estos ingredientes habituales que se usan para la elaboración de los platos marroquíes. Es importante mencionar, antes, que su elección siempre obedece a las prescripciones coránicas respecto al tema de la alimentación. Así, por ejemplo no se puede usar el alcohol o cualquier otra bebida fermentada por el efecto embriagador que producen en el cerebro. Tampoco se puede comer carne de cerdo, y por lo tanto todos sus derivados como es el caso de los libritos de lomo, las hamburguesas, las croquetas de jamón, el caldo de carne de cerdo, el jamón dulce, etcétera. El consumo de sangre también está vedado, ya que se considera que es la sustancia que une el cuerpo físico con la psique del individuo, y lo mismo para la carroña, es decir, animales o aves que han tenido una muerte natural sin que el hombre haya intervenido con la intención de sacrificarlos o cazarlos. La ley islámica ha excluido los peces así como cualquier otro alimento procedente del mar del grupo de la carroña.

## VERDURAS Y HORTALIZAS

La presencia de las verduras y hortalizas en los platos de elaboración marroquí es imprescindible. Desempeñan un papel muy importante, y de ninguna manera un papel secundario o de guarnición.

Una de las verduras más usada es la patata. Los marroquíes aprecian en particular las pequeñas de piel entre rosada y morada, firmes y que resisten bien la cocción. Entran en la preparación de muchos platos, tanto estofados como al horno.

La agricultura marroquí produce igualmente, en abundancia, y durante todo el año excelentes tomates: en rama, redondos, tomates cereza e incluso los llamados *olivette*, que se utilizan pelados en las conservas. En Marruecos se aprecia particularmente la variedad local melsa, de frutos gordos y bien lisos, que se presta para la realización de ensaladas tanto crudas como cocidas, así como para la confección de la *harrira*, la famosa sopa marroquí indispensable durante el mes de ramadán. Los confitados suelen decorar los *tajines* de pollo

con cebolla, canela y jengibre.

La cebolla forma parte de numerosas recetas. Perfuma de un modo admirable los estofados. Las de Marruecos tienen fama por su dulzor repleto de matices. Confitadas son una verdadera delicia con el azafrán, la canela, el azúcar y la miel.

Las zanahorias frescas están y con abundancia, en el mercado marroquí durante todo el año. Se caracterizan por tener piel lisa y color naranja oscuro, y son dulces y muy tiernas. Se suelen usar para ensaladas, jugos, estofados, con pescado, y son imprescindibles para la preparación del cuscús, junto con los nabos.

Los guisantes aparecen en el mercado desde la primavera hasta el verano. Figuran entre las hortalizas más consumidas. Se conjugan muchas veces con el *tajine* de cordero, con patatas, aceitunas rojas y limón confitado.

Cobran la misma importancia las judías verdes y las habas verdes, que frescas, combinan perfectamente con el limón confitado en los *tajines* de cordero. También existe un cuscús con habas verdes e higos silvestres. Las más pequeñas se suelen hervir y marinar en una salsa *chermoula*.

Otra de las verduras favoritas en Marruecos, sobre todo en los meses de verano, son las berenjenas. La variedad más

**Las zanahorias frescas están y con abundancia en el mercado marroquí durante todo el año. Se caracterizan por tener piel lisa y color naranja oscuro y son dulces y muy tiernas. Se suelen usar para ensaladas, jugos, estofados, con pescado, y son imprescindibles para la preparación del cuscús, junto con los nabos.**

conocida es la de color púrpura oscuro y forma alargada. Sin embargo, existen otras variedades.

En los mercados marroquíes, se encuentran también pimientos durante todo el año, aunque su mejor temporada se sitúa entre abril y mayo. Al principio de su madurez, presentan un color verde intenso, y ese es el estado en que los marroquíes los prefieren. Al madurar viran al rojo bermellón y su sabor es más dulce.

Además existen diversas variedades de pepinos en el país: de piel lisa, grandes o pequeños, y que se pueden conseguir durante todo el año, y también otra variedad de mayor tamaño y con la piel rugosa. Entran en la elaboración de varias ensaladas y jugos de hortalizas. Lo mismo para las betarragas.

El apio, llamado *krafece* en marroquí, perfuma de un modo admirable las sopas, las salsas y los estofados. Apreciado por su textura crujiente, esta planta hortense está presente todo el año en el mercado, al igual que los puerros.

La calabaza roja enriquece muy a menudo los cuscús marroquíes. Poco importa su forma, alargada o redonda. Lo único que cuenta es su intenso colorido, de un rojo vivo. Las mejores provienen siempre de la región de *Doukkala*.

Llamado *besbes* en árabe, el hinojo crece en estado silvestre en los campos marroquíes. Esta planta umbelífera se reconoce por su perfume anisado y puede alcanzar los dos metros de altura. Aparece sobre todo en los terrenos arenosos del litoral. Del hinojo que es una hortaliza invernal, se utilizan las ramas, los tallos y las semillas.

Los champiñones que se consumen en Marruecos son de producción local: crecen en bodegas en *Imouzzar*, en el Atlas. En cuanto a los sotobosques marroquíes, albergan los mismos tipos de setas que los europeos: rebozuelos, hidnos, colmenillas, boletos.

Los ajos marroquíes son pequeños y ligeramente rosados, proporcionan un aroma distinto al de aquellos que proceden de Europa y se usan con abundancia en muchos platos.

## FRUTAS Y CÍTRICOS

Marruecos es uno de los mayores productores de frutas en la zona mediterránea. Además de cubrir las necesidades internas, gran parte de esta producción se exporta a otros países vecinos: melocotones, ciruelas, nectarinas, manzanas, fresas, peras... Situada entre el alto y el bajo Atlas, la región de *Midelt* es famosa por sus melocotoneros, sus ciruelos y

sus manzanos. La agricultura marroquí es famosa también por sus fresas de huerta tradicional, cuyas plantaciones se extienden junto a *Asilah* y *Moulay Bouselham* (entre Rabat y Tánger).

Esta abundancia ha hecho que los marroquíes sean grandes consumidores de frutas frescas, tanto enteras, que se sirven después de las comidas, como en deliciosos jugos mezclados con leche y azúcar o en distintos postres.

Son típicos en Marruecos los innumerables y apetitosos jugos de fruta que se preparan en familia, a lo largo del día, sobre todo en las tardes de los veranos para saciar la sed y mitigar el efecto de las altas temperaturas en esta estación del año. Hay también locales especializados en vender este tipo de jugos, e incluso carritos ambulantes donde se pueden conseguir a precios muy asequibles.

Son características también las distintas tortas a base de frutas, sobre todo manzanas, melocotones, fresas y piñas.

En cuanto a los cítricos, la superficie cítrica marroquí cubre unas 76.310 hectáreas, con una producción anual de aproximadamente 1,4 millones de toneladas. Cerca del 50% de la producción se exporta como fruta fresca, un 40% se dedica al mercado interno, mientras que el 10% restante se destina para la industria de transformación. En el país se producen sobre todo naranjas de tipo *Valencia* y *Navel*, clementinas, además de una modesta cantidad de limones y pomelos, que se destinan para el consumo interno. Los cítricos se recolectan desde finales de septiembre, hasta finales de junio.

Especial mención se merecen las naranjas marroquíes que gozan de una reputación internacional. Es muy usual ver en las diferentes calles y plazas de las distintas ciudades marroquíes, pirámides resplandecientes de naranjas que guían a los sedientos en la dirección de los vendedores de zumos de naranja, donde el jugo es exprimido y mezclado con una gota de azahar, azúcar para los golosos y, tal vez, una pizca de canela.

Abundan también los limones, que confitados perfuman los platos y los decoran con su estallido de un amarillo intenso. En el mes de junio es cuando los limoncitos *mrakad* o *beldi*, con los dos extremos achatados, están maduros y a





punto para elaborar las conservas. La operación consiste en embadurnarlos generosamente con sal, y después dejarlos en adobo en un recipiente cerrado durante al menos un mes. En las ciudades antiguas de Marruecos, muchas casas disponen de un patio interior en el que crecen los limoneros, y así se pueden recoger cada vez que se necesitan.

### LEGUMBRES Y CEREALES

En Marruecos, las legumbres son muy utilizadas en invierno, sobre todo en las montañas de clima riguroso. Las más consumidas son las lentejas y los porotos blancos o pintos, mientras que los garbanzos y las habas secas sólo tienen ya aceptación entre los mayores, y casi no se preparan durante los meses de verano. La cuenca del *Sais*, situada entre *Meknes* y *Fez* tiene mucha fama por este tipo de producción.

Las habas secas siempre se guisan en forma de sopa, y con ellas, se hace el famoso puré *bissara*, un plato invernal, que además de prepararse en casa, se sirve también en los cafés para el desayuno. Para la preparación de este plato las habas secas se pueden sustituir con guisantes secos.

Los garbanzos, se cultivan también en Marruecos, se consumen casi exclusivamente secos, pues frescos no tienen ningún sabor notable. En el país, se suelen incluir en el *cuscús*, en la *harira*, en la salsa del rabo del buey, en ensaladas y en platos elaborados con patas de ternera. Al requerir un largo tiempo de cocción, se remojan en agua con antelación.

Las lentejas, dada la gran cantidad de nutrientes que tienen, son muy apreciadas en la dieta marroquí; y para muchas familias forman parte del menú semanal. Se preparan bajo forma de un estofado al que se agregan tomates y ajo triturados, cilantro y perejil picados, comino, sal, pimienta y aceite de oliva. Se pueden incluir también pequeños trocitos de carne o de pollo, ya que le confieren un sabor más rico y delicioso a las lentejas...

Los porotos se preparan de la misma manera que las lentejas, pero ellos necesitan ponerse en remojo unas horas antes para facilitar su cocción. Los más usuales son los blancos y de tamaño pequeño.

En cuanto a los cereales, en Marruecos están presentes en todas las comidas, ya sea en forma de torta, sémola, pasta, grano o pan, que es fundamental en el conjunto de la alimentación. Todo se acompaña con pan, y el pan sigue siendo un ingrediente culinario muy importante.

La harina con que se elaboran los panes, tanto dulces como salados, puede ser de maíz, cada vez menos frecuente; de cebada o de trigo. Se puede comprar en los negocios o moler en las casas, sobre todo en el campo. Con ella se hacen además todo tipo de tortas, buñuelos, hojaldres y creps. Tradicionalmente el pan redondo y plano de harina de trigo, se cocía de una manera totalmente original: en el interior de un agujero excavado en la tierra, se disponía un recipiente de barro cocido llamado *ferrah*. El pan se doraba en el interior, bajo una placa recubierta con brasas. Actualmente se usan hornos eléctricos o de gas, y en su defecto, el pan se cuece en unos hornos comunales, que se encuentran en todos los barrios.

Al igual que el resto de los habitantes del Magreb, los marroquíes son grandes entusiastas de la sémola. Esta última se obtiene moliendo el cereal, en especial el trigo duro. Los granos se limpian primero de impurezas, y después, se humi-



difican para facilitar la separación del corazón (la sémola) de la cáscara (el salvado); finalmente, se muelen. El producto de esta molienda se tamiza y purifica. El éxito del cuscús radica siempre en la calidad de la sémola, pero también en el arte de trabajarla a mano.

La cebada molida, que en marroquí se llama *dchicha*, se suele utilizar para elaborar sopas y lo mismo para una de las variedades del cuscús más preferidas, sobre todo en el sur del país.

Otra variante del cereal son las pastas, sobre todo los fideos, ya sean para la sopa, o como espesante para la *harira*, cocidos al vapor o dulces. Los marroquíes no esperaron a recibir la influencia italiana para confeccionar las más deliciosas variedades de pastas. Citemos, por ejemplo, los *mketfa* (fideos), los *berkoukech* (pistones), los *douida* (como granos de arroz), los *drihmat* (redonditos), los *faouch* (espaguetis)... Los marroquíes, además de en las sopas, las cuecen con leche y después las sazonan con mantequilla.

El arroz de grano pequeño se cultiva en la fértil llanura del *Gharb* (cerca de *Kenitra*), y se cocina como plato independiente, sea con leche o al vapor, además de incluirse en la elaboración de otros platos.

### CARNES Y AVES

Entre las carnes sobresale el consumo de cordero, bovino, ternera, pollo y cabra.

El cordero más conocido en Marruecos lleva el nombre de *sardi*. Tiene una forma alargada y es blanco, con manchas negras dispersas por el pelaje y la cabeza. Los lugares de cría se sitúan en la llanura de Casablanca, en la región de *Meknés* y en el Medio Atlas, alrededor de *Beni Mellal*. El *sardi* es particularmente apreciado durante la fiesta del cordero (el *Aid el kebir*), cuando las familias marroquíes lo preparan de todas las formas imaginables.

Los bovinos se crían sobre todo en la fértil región de *Meknés*, así como en *Fez*, *Doukkala* y el Medio Atlas. La vaca tradicional es un modesto animal de unos 90 a 100 kilos, de pelaje



y para que desaparezca toda la humedad, metiendo la carne puertas adentro cada noche. Con esa misma carne secada al sol, se puede elaborar otra preparación llamada *khlii*: cuando está completamente seca, la carne se pone en una cazuela grande y se cubre con agua y con una mezcla de aceite de oliva y grasa de ternera y cordero, y se cocina durante dos o tres horas. La carne se saca y se deja enfriar, y luego se introduce en ollas de barro. El líquido de cocción se hierve hasta que sólo queda grasa, que se vierte por encima de la carne. El *khlii* se conserva durante meses y se usa, sobre todo, para *tajines*, huevos o tortitas rellenas.

El cordero se puede confitar también, y en ese caso se llama *m'rouzia*. Esta preparación nació tras las murallas de la antigua ciudad de *Fez*, cuando todavía no existían los refrigeradores, permitiendo así conservar la carne durante varios meses. Espolvoreados con especias y *smen* (mantequilla rancia), los trozos de cordero se estofaban durante largas horas sobre las brasas del *mejmer* (un hornillo de carbón). Después se introducían en una vasija de terracota: el cordero en el fondo, después las pasas, las almendras y finalmente la salsa. Al enfriarse, ésta se solidificaba y formaba una capa protectora sobre la carne. El recipiente se recubría por último con un papel impregnado en aceite y se ataba con un cordel. En nuestros días, esta receta se suele preparar en el *Aid el kebir* (fiesta del cordero).

La casquería, a su vez, es muy apreciada y común en Marruecos: hígado, bazo, callos, riñones, cabeza, lengua. De hecho su consumo es frecuente y se hace de mil maneras.

En Marruecos el consumo de pollo rivaliza con el de cordero y bovino. Las exportaciones industriales se han implantado con fuerza entre Casablanca y Rabat, donde se concentra la mayoría de los consumidores. Se trata de una carne mucho más económica y menos grasa que la del cordero, lo cual justifica el alza en su consumo entre los marroquíes.

El pollo marroquí *beldi*, que se cría en las granjas, posee una carne un poco rojiza y dura. Su cocción es más lenta que la de las aves industriales. Se llaman *beldi* porque se crían

**Una de las preparaciones más originales de la carne de cordero en Marruecos, es el *gaddid*. Es una cecina al estilo marroquí. Las tiras de cordero se salan durante 24 horas, y luego se untan con una mezcla de ajo machacado, comino molido, pimienta y semillas de cilantro. Se dejan otras 24 horas, y después se cuelgan a secar al sol, tapadas con una tela fina**

amarillo, que da poca carne y poca leche. Se suele sustituir por especies más productivas de origen extranjero.

En Marruecos, una de las partes más apreciadas del cordero es la espalda o paletilla. Gracias a su sabor particular, constituye una pieza de lujo en las mesas marroquíes. Estofada en una untuosa salsa de azafrán y guarnecida con ciruelas pasas escalfadas con canela o limón; o tierna e impregnada del sabor del comino, la espalda de cordero al vapor es muy popular en Marruecos.

Una de las preparaciones más originales es el *gaddid*. Es una cecina al estilo marroquí. Las tiras de cordero se salan durante 24 horas, y luego se untan con una mezcla de ajo machacado, comino molido, pimienta y semillas de cilantro. Se dejan otras 24 horas, y después se cuelgan a secar al sol, tapadas con una tela fina. Pueden ser necesarios varios días para que se sequen

en semi-libertad en el corral de la granja. A pesar de su piel grisácea o amarilla, y de su carne poco abundante y firme, muchos marroquíes lo consideran mucho más sabroso que el de las aves industriales, blancas y blandas.

El pollo se limpia bien con sal y vinagre y después se aclara bajo el agua antes de ponerlo a cocer. Esta operación permite purificar la carne, que se ha podido manchar con sangre en el momento del sacrificio del animal.

Con la carne del pollo se suelen preparar estofados, guisos, asados, *tajines*, o brochetas a la brasa.

Otra variedad de la carne muy apreciada por los marroquíes es la paloma. Su uso no está muy generalizado, dado su elevado costo. Esta ave, de carne muy delicada y de sabor sutil, se considera un manjar de lujo y se encuentra en el mercado en primavera y verano.

Las codornices en *tajine*, asadas o como relleno de la pastilla, figuran, asimismo, entre las delicias más refinadas de la gastronomía marroquí. Alrededor de *Kénitra*, *Meknés* y *Fez* se han desarrollado criaderos de esta ave.

En el sur de Marruecos, es muy frecuente el consumo de la carne de conejo. Se suele cocer al vapor. En Marrakech, se incorporan, a veces, los muslos de este animal a la *tangia*, una especie de estofado que se cuece a fuego suave durante largo tiempo en un recipiente parecido a una ánfora.

En el sur de Marruecos y en las provincias del Sáhara marroquí, es muy usual el consumo de la carne de camello. Últimamente esta práctica alimenticia empieza a desplazarse también hacia el centro e incluso al norte del país.

## PESCADOS

Marruecos, un país muy activo en cuanto a pesca marítima, saca provecho de sus 3.500 kilómetros de costa atlántica y mediterránea, y de una zona de pesca que cubre más de un millón de kilómetros cuadrados. Sus aguas albergan más de 7.000 especies marinas, el 65% de las cuales son pescados, crustáceos y moluscos.

El producto estrella por excelencia del mercado del pescado en el país es la sardina. No en vano Marruecos es el primer productor mundial de este tipo de pescado. Por sí sola, representa cerca del 75% del producto global de la pesca, es decir, 800.000 toneladas anuales de las que 250.000 se destinan a la industria conservera. Para explotar esta riqueza natural, faenan en las costas marroquíes alrededor de 52.000 marineros en aproximadamente 2.610 barcos (sardineros, traínas, palangreros, barcos mixtos y barcas de madera principalmente).

La pesca costera de las sardinas se desarrolló inicialmente alrededor del puerto de *Safi*, que fue durante muchos años el primer puerto de sardinas del mundo. Después empezó a desplazarse paulatinamente, hace dos décadas, hacia el sur y desde entonces ha conocido un desarrollo considerable, que dio lugar a una industria pesquera muy activa.

En Marruecos, hay distintas maneras de preparar las sardinas.

Se pueden marinar en una salsa *chermoula*, y se fríen después de rebozarlas en harina.

Se pueden hacer bajo forma de albóndigas, moliéndolas, mezclándolas con arroz, ajo, jugo de limón, comino, pimienta, y cociéndolas en un *tajine* con una salsa de tomate.

Otra manera de comer sardinas en Marruecos, es a la brasa o parrilla. Además de en las casas, es típico en los restaurantes que se encuentran en los puertos de las distintas ciudades. Las sardinas frescas, recién sacadas del mar y espolvoreadas previamente con sal gorda, se disponen sobre

la parrilla a una distancia prudencial con objeto de que las llamas que ocasionalmente puedan producirse no alcancen al propio pescado.

El fuego tiene que ser lento, de manera que las sardinas no se arrebaten nunca por efecto del calor.

El mismo procedimiento se puede hacer para la caballa y el jurel.

El consumo de la merluza, el lenguado, el pagel y el atún es alto también, sobre todo en las ciudades costeras, a las que llega fresco. Los tres primeros se consumen, generalmente fritos, a diferencia del atún que se prepara además en *tajine*. El consumo alcanza su mayor punto en el mes de ramadán (mes del ayuno para los musulmanes). Se sirven a la hora de la ruptura del ayuno para recobrar energía.

La lubina, a su vez, forma parte de los pescados más apreciados en Marruecos. La hay de dos variedades: la lubina de lomo oscuro que se pesca en el Atlántico y la moteada que se pesca en el Mediterráneo. Este pescado excepcional, de carne blanca y muy fina, inspira en Marruecos la elaboración de numerosas delicias: brochetas, escalopes rebozados con huevo batido con condimentos y fritos, y también *tajines* con hortalizas frescas, en particular patatas, aceitunas y limones confitados.

Otro pescado que se consume también en Marruecos, es el *rape*. Se reserva, sobre todo, para las comidas ceremoniales y se captura tanto en la costa atlántica como mediterránea. Los barcos industriales lo pescan en alta mar, y en pequeñas cantidades. En las pescaderías, se vende entero o en filetes ya preparados en los mismos barcos. Aunque se cocine durante largo rato, la carne blanca y firme siempre ofrece un delicioso sabor y una buena presentación en la fuente de servicio. Por este motivo los marroquíes aprecian elaborar todo tipo de

**El producto estrella por excelencia del mercado del pescado en el país, son las sardinas. No en vano, Marruecos es el primer productor mundial de este tipo de pescado. Por sí solas, representan cerca del 75% del producto global de la pesca, es decir 800.000 toneladas anuales de las que 250.000 se destinan a la industria conservera.**

platos con este pescado: *cuscús*, *tajines* con tomate y cebolla, o guisos con una mezcla de hortalizas en rodajas: tomates, limones, patatas y aceitunas rojas.

El sáballo, se puede conseguir durante todo el año en Rabat y Salé, ciudades situadas en la ribera del *Bou Regrag*, que desemboca en el océano Atlántico.

El *tajine* de rubio es un plato muy popular en el país. Tradicionalmente cocido a la brasa sobre el *kanoun* (un brasero), este delicioso manjar requiere escasa preparación. El rubio no tiene nada en común con el salmonete a pesar de su color rojo rosado. En el país es de precio asequible y se prepara por lo general en sopa, guisado o estofado.

En cuanto al congrio es típico en *tajine* en las regiones del sur, especialmente en *Agadir*, famosa ciudad balnearia del país. *Agadir* y *Safi* son los puertos más importantes de Marruecos. Allí se encuentran con abundancia los mejores pescados. La pesca que llega diariamente a los puertos de estas dos ciudades es tan abundante, que junto a los muelles se han instalado industrias conserveras, de congelación y de transformación.

Las aguas marroquíes albergan, además, multitud de variedades de gambas. Citemos entre las más conocidas: las gambas de roca, pequeñas y redondeadas con un largo bigote, las grandes *bourak*, las *bouquet*, los langostinos atigrados, los amarillentos y las enormes gambas de caparazón rojo intenso, llamadas reales.

En Marruecos, las favoritas son las rosadas. Resultan exquisitas como relleno de las *briouates* y de la famosa pastilla marroquí. Este tipo de gambas, se encuentra fácilmente durante todo el año, aunque con un ligero descenso en invierno, debido al empeoramiento de las condiciones para la pesca.

Los barcos marroquíes proporcionan además, en abundancia y durante todo el año, una gran cantidad de cefalópodos, como calamares, sepias, pulpos... En los mercados marroquíes se pueden adquirir de todos los tamaños. Los marroquíes aprecian en gran medida los calamares rellenos. Muchas veces los preparan con una guarnición de merluza y *chermoula*. Los pequeños restaurantes de los puertos los sirven a la brasa.



## FRUTOS SECOS

Los marroquíes son grandes amantes y consumidores de todo tipo de frutos secos. Por lo general, son ingrediente básico para la elaboración de ciertos platos, tanto salados como dulces, y también como relleno para la repostería, una vez que se tuestan y se majan.

El más importante de estos frutos es el dátil. Para los marroquíes, está cargado de símbolos, y personifica la hospitalidad y el respeto hacia el invitado. Se recomienda optar por la variedad *majhoul*. Estos dátiles muy carnosos, se producen en la región de *Ouarzazate* y se caracterizan por su gran tamaño, su color marrón y por su tierno sabor. Son excelentes y se adaptan a la perfección a los *tajines*. Además de este tipo

de dátiles, en los palmerales marroquíes maduran otras variedades. Citemos, por ejemplo, los *bousoukri*, más pequeños y claros y los *bleuh*, que son un poco amarillentos. En *Tafilalt*, situada en el extremo sur del país, se extienden unos grandes oasis irrigados, con cerca de un millón de palmeras datileras. La recogida de estos frutos tiene lugar a finales de septiembre, e inmediatamente después, en el mes de octubre, se celebra en *Erfoud* la fiesta de los dátiles, una fiesta que rinde homenaje a este pequeño fruto del desierto.

Semejante importancia revisten las almendras. En Marruecos, todos los platos festivos se preparan con este fruto. Son símbolo del lujo y de la abundancia en la mesa y no pueden faltar en los *tajines*, en el *mechoui* y en la pastilla. Se suelen utilizar peladas o fileteadas ya que se tuestan rápidamente y son más fáciles de picar. Las almendras frescas casi no se utilizan, los platos se preparan sólo con el fruto seco. Entre todas las variedades, en Marruecos, se prefieren las pequeñas de sabor suave, a las de gran calibre. La región de *Agadir*, de clima cálido, tiene fama por la calidad de sus almendras.

Los vergeles marroquíes, donde se cultivan árboles frutales de todos los tipos, producen igualmente ciruelas, que después se secan. Son especialmente adecuadas para *tajines* de buey y de cordero. En Marruecos, las ciruelas pasas se suelen escalfar en un jarabe aromatizado con canela, y para darles más sabor se perfuman con rodajas de limón, pimienta molida y agua de azahar.

El albaricoque es otro de los frutos más utilizados en la cocina de Marruecos. Se cultiva a gran escala en los vergeles marroquíes, y es la principal fruta transformada del país, en forma de orejones en almíbar o deshidratados. Los albaricoques frescos se aderezan por lo general con canela, miel y agua de azahar para elaborar postres. Secos, se emplean poco en los platos salados, excepto en los *tajines* de cordero.

En cuanto a las pasas. En Marruecos, se producen sobre todo, en las regiones vitícolas de *Meknés*, *Fez* y *Marrakech*, y pueden ser doradas, rojizas o negras. Tiernas e hinchadas por la salsa con que se aderezan, son perfectas y aportan su sabor azucarado a los *tajines* y al *cuscús* con cebolla confita-



da. Este fruto es característico de los platos propios de los banquetes de boda, de ceremonia o festivos.

En el país, las nueces utilizadas son de producción local, bastante restringida. Se suelen importar también de España y de Francia. Las pastas elaboradas a base de nueces sólo se preparan para las grandes ocasiones por ser demasiado caras para una gran parte de los marroquíes.

Lo mismo ocurre con los pistachos que se usan en menor medida, dado su alto costo.

En Marruecos se consumen también otros frutos secos tales como los cacahuetses, las avellanas, las bellotas y los higos secos.

### ESPECIAS, AROMATIZANTES Y ENCURTIDOS

Los árabes habían participado en el comercio de especias durante siglos antes de que sus ejércitos partieran desde Arabia para extender las enseñanzas del Islam. Cuando llegaron a Marruecos a finales del siglo VII, trajeron con ellos estas joyas culinarias, y desde aquella época han formado parte de la cocina marroquí. Se emplean de manera casi extensiva e intensiva para potenciar el sabor y el aroma de los alimentos.

En Marruecos, en las tiendas de los mercados, las especias molidas, rojas, amarillas y de todos los tonos de marrón, se amontonan en cestas, latas, cuencos o bolsas. Las especias enteras (capullos, cortezas, nueces moscadas y vainas de cardamomo, la goma arábiga, los chiles secos...), contrastan con los suaves montículos de las especias molidas. Los aromas son una promesa de lo que se va a conseguir usándolas, pero los marroquíes, por muy tentadores que resulten estos aromas, sólo compran en pequeñas cantidades para garantizar su frescura.

A continuación se enumeran las especias que más se utilizan en el país.

La páprika más utilizada en Marruecos, es el pimentón dulce español. Se usa tanto por su color como por el sabor que aporta. Este fragante polvo rojo es sensacional en *tajines*, salsas, guisos o broquetas con el tomate como ingrediente principal.

El comino llamado *kamoon* en árabe, es también característico de Marruecos. Recién molido, se sirve muy a menudo, junto con la sal en la mesa como condimentos para aromatizar los asados. Es esencial también en muchos modos de preparar la *kefta* (carne molida), las carnes y algunas ensaladas y sopas.

El azafrán, una de las especias más caras del mundo, se cultiva en Marruecos en el sur. En octubre las flores del cro-

cus, de las que se extrae el azafrán, cubren los campos. Para obtener un kilo de hebras de azafrán, se requieren 200.000 flores. Se utiliza en infinidad de platos por su exquisito sabor y color: En polvo se utiliza para la carne de cordero a la brasa, y sobre todo para el pollo ya que le da un bello color dorado. En cuanto a los filamentos son excelentes para el arroz y potajes. También conviene en los guisos de cordero.

La canela es utilizada en varias formas: la corteza seca, las hojas enrolladas en bastoncillos y en polvo. Es aconsejable rallar la corteza a medida que se necesita para guardar todo su aroma. Es utilizada en numerosos pescados, perfuma postres y aromatiza muchos platos de carne. También se usa en los *cusús* azucarados.

En cuanto a la cúrcuma, se usa como sustituto del azafrán en las aplicaciones culinarias y en otras mezclas de especias, aunque su gusto no es comparable.

El jengibre, llamado *skenjbir* en árabe, tanto en polvo como entero, seco o fresco, grande o pequeño, aporta un aromático y revitalizante sabor picante a los *tajines* y a las sopas. En los platos dulces se emplea en pequeñas cantidades. Se vende más seco que fresco.

**El azafrán, una de las especias más caras del mundo, se cultiva en Marruecos en el sur. En octubre las flores del crocus, de las que se extrae el azafrán, cubren los campos. Para obtener un kilo de hebras de azafrán, se requieren 200.000 flores. Se utiliza en infinidad de platos por su exquisito sabor y color**

En Marruecos se usa pimienta blanca y negra. Aunque la más utilizada es la negra, que se adapta perfectamente al final de la cocción si se mezcla con la nuez moscada. La pimienta blanca es utilizada, sobre todo, para los asados y ensaladas, y tiene más vigor cuando no es cocida.

Aunque el curry no es una especia propia de Marruecos, ya que procede de la India, su uso es habitual desde que los franceses la introdujeron en el país durante la época colonial. Los platos con curry se sirven generalmente con arroz blanco.

Los clavos son bien conocidos también por los marroquíes. Se utilizan como condimento en los guisos de pescado, siempre en pequeña cantidad y nunca en polvo, aunque éste sea indicado en pastelería, ya que el gusto es diferente. Perfuma también las leches.

Para cerrar esta categoría, citaremos el más famoso y el más auténtico de los condimentos en Marruecos. Es *ras el hanout*. Esta sutil mezcla de especias molidas, raíces, cortezas

y flores secas, que pueden llegar hasta cuarenta, se traduce literalmente como "la cabeza de la tienda de especias". Por lo tanto, el *ras el hanout*, es una selección muy personal del tendero. En efecto, en función de su región de origen, de sus tradiciones y del presupuesto de su clientela, la preparación varía. Para alimentar el misterio, los vendedores de especias conservan celosamente el secreto de su fórmula. Se suele emplear para aderezar muchas carnes y también pescados. Es en los platos que se preparan con ocasión de la fiesta del cordero, donde más está presente.

Para aromatizar sus platos, los marroquíes recurren a muchas hierbas y esencias.

El cilantro, planta aromática que se incluye en la preparación de numerosos platos, como ensaladas, sopas, estofados o pescados, es muy apreciado por la gastronomía marroquí y ofrece a los platos su perfume característico. Para que se conserven todos sus aromas, los marroquíes lo suelen incorporar al final de la cocción. Perfuma de un modo admirable tanto las ensaladas, las salsas y las sopas como estofados. Desde un punto de vista comercial, Marruecos es un gran productor de cilantro.

El perejil es otro de los condimentos aromáticos extensamente presentes en la cocina marroquí. Cumple la misma función que el cilantro y casi siempre van de la mano en todas las preparaciones en que se emplean.

El laurel, sin embargo, parece menos significativo. Sirve para la *harira*, las legumbres, el arroz, algunos guisos de carne, y sobre todo para el pescado.

El tomillo se utiliza con calabacines, ensaladas, pollo y pescado azul.

En cuanto a la trilogía sésamo, anís e hinojo, es corriente en muchos dulces y algunos panes, mientras que en la cocina apenas se utiliza para adornar, salvo el sésamo para algunas carnes, el hinojo que se echa a la *harira* de sémola y a la harina tostada con frutos secos (*sellou*).

En las ensaladas y en algunos jugos, se suele utilizar agua de azahar para aromatizar las verduras y las frutas. Se utiliza también para las pastas de frutos secos, que sirven de relleno para los dulces. Lo mismo ocurre con el agua de rosas.

El limón tiene uso preferente sobre el vinagre, y ambos son intercambiables. Sirve para limpiar, aliñar, adobar, aromatizar y conservar, para las salsas de los guisos de pescado y la mayonesa, y desde luego para adornar y dar color al plato. Tantos usos requieren de muchas formas: en rodajas, tacos, zumos, cáscaras y conservas. Los alimentos a los que sirven con más frecuencia son las hortalizas, el pescado y el pollo.

Para alinear algunos platos, se usa una preparación llamada *chermoula*, que sirve como adobo y a la vez como una salsa de cocción. Esta sabrosa mezcla de perejil, ajo, comino, pimentón dulce y aceite de oliva, indispensable en la cocina marroquí, adereza la mayoría de los platos de pescado, ya sean fritos, rellenos o cocidos al horno o bien guisados en el *tajine*. Se incorpora también a las lentejas, y para sazonar el pollo.

La *harissa*, por su parte, es una pasta espesa que se consigue de la mezcla y trituración de chiles, ajo, cilantro en grano, comino, sal, zumo de limón y aceite de oliva. Es el condimento más clásico de la gastronomía marroquí. Se utiliza en muchos platos, y debe ser usada con moderación ya que es muy fuerte. Se puede conservar tapada en el refrigerador durante bastante tiempo.

Para los encurtidos, el más famoso de Marruecos es el que se hace a base de limones, transformándolos en un nuevo ingrediente de gusto único y textura sedosa. Se logra preservando los limones en una mezcla de sal y zumo de limón hasta seis semanas. En los mercados, los limones encurtidos se venden sueltos, amontonados en pirámide.

Con las aceitunas, se hacen encurtidos también. Se cogen cuando están verdes, medio maduras con un toque de rojo, rojas o negras para lograr aceitunas curadas de muchos tonos y sabores. Algunas aceitunas se dejan enteras o se machacan





para acelerar el encurtido. Todas se sumergen en agua fría durante varios días, cambiando el agua a diario. Cuando las aceitunas hayan perdido su amargor inicial, se meten en salmuera y se dejan durante dos o tres meses.

Otra forma de preparar las aceitunas, pero en este caso, negras, es salarlas sin remojarlas inicialmente. Después, se extienden en cestas con sal, se tapan y se les pone un peso encima, que les ayuda a expulsar los jugos amargos. Al tener un sabor tan intenso, éstas son las aceitunas más populares.

También se hacen encurtidos con otras verduras, tales como pimientos dulces y chiles, nabos, zanahorias, coliflores.

#### ACEITES Y GRASAS

En Marruecos la grasa más utilizada es, sin duda, el aceite de girasol. Es norma para los fritos y también para cocinar, ya sea solo o mezclado con aceite de oliva, a partes iguales. El ímpetu con que ha desbancado en pocos años a las grasas tradicionales (oliva, mantequilla, manteca de cordero y aceite de argán) tiene una razón de peso en su precio. Es mucho más barato, y es fácil de conseguir en las tiendas y negocios, a diferencia de las otras grasas.

En segundo lugar viene el aceite de oliva. La gastronomía marroquí, al igual que todas las cocinas de la cuenca mediterránea utiliza con profusión este aceite, sacando provecho de su sabor y de sus propiedades. Para fabricarlo se utilizan numerosas especies de aceitunas. Tradicionalmente los frutos se muelen en un molino, con una gran rueda de piedra movida por un burro o un caballo. El mejor aceite de oliva del país proviene del sur, de la región bereber. Es de un verde oscuro, y su sabor es ligeramente amargo. Fue bajo el impulso del rey Hassan II cuando los marroquíes emprendieron la plantación y el cultivo de olivares. Actualmente se siguen plantando, al ritmo de unas 3.500 hectáreas anuales. El aceite de oliva se usa

para la elaboración de muchos platos, y también para sazonar ensaladas y carnes. Además, con pan, café o té, es el desayuno perfecto y favorito para una gran mayoría de los marroquíes. Aunque en las recetas no se distingue el tipo de aceite de oliva, se recomienda el extra virgen para las ensaladas, y el normal para cocinar.

Por su elevado precio y su laboriosa preparación, sigue en un tercer lugar el *aceite de argán*. Es exclusivo del suroeste de Marruecos, y proviene de una baya silvestre de un color que va del amarillo al marrón claro, cuyo tamaño varía del de una aceituna al de una nuez. Los *arganes* se recolectan de junio a agosto y están compuestos por una pulpa carnosa y un hueso duro que encierra las semillas oleaginosas. En los pueblos de *Sous*, estas últimas todavía se prensan de modo tradicional. Después de haber dejado secar los arganes recogidos de árboles silvestres, se chafan para separar la pulpa del hueso. A continuación, empieza la operación más laboriosa: cada hueso se tiene que romper entre dos piedras para extraer la semilla que se encuentra en su interior. Las semillas se tuestan para darles un ligero sabor a nuez, y después se trituran entre dos muelas de piedra. La pasta se mezcla con agua tibia, y finalmente se prensa. De cien kilos de frutos secos, se extrae apenas una media de 3 litros de aceite. El *argán* se usa mezclado con otros aceites para cocinar algunos guisos de pescado o carne, y con pan para desayunar o merendar.

El *smen*, es otra de las grasas utilizadas en Marruecos. Es una mantequilla rancia conservada con sal, y en ocasiones con condimentos como el tomillo o el romero. Su uso no es tan regular como en el caso de los aceites anteriores, pero sí juega un papel fundamental en elaboraciones muy representativas de la cocina de Marruecos. Se utiliza para la *harira*, el *cuscús* y las carnes asadas, pero no para los guisos. Para elaborarla, en primer lugar la mantequilla se ablanda a temperatura ambien-

**El mejor aceite de oliva del país proviene del sur, de la región bereber. Es de un verde oscuro, y su sabor es ligeramente amargo. Fue bajo el impulso del rey Hassan II cuando los marroquíes emprendieron la plantación y el cultivo de olivares.**

te. En una fuente, se trabaja con sal fina y agua caliente, durante una hora y una hora y media. Después se vierte en un tarro herméticamente cerrado y se conserva por mucho tiempo, incluso en lugares con altas temperaturas.

En cuanto a la grasa de cordero, era fundamental hasta hace unos años en la mayoría de los platos, como algunos tipos de *cuscús*. En la actualidad sigue siendo indispensable para el hígado asado y para las lentejas, y sobre todo en el *khlii*, que es carne cocida y conservada en esta grasa.



#### LACTEOS

En los mercados y negocios de Marruecos, se pueden encontrar todo tipo de productos lácteos: leches en polvo o líquidas, quesos, mantequillas, yogures. La industria de los lácteos en el país cobra cada vez más importancia dentro de las ramas de la industria agroalimentaria, debido principalmente al crecimiento de la producción de la leche y a la diversificación de los productos derivados. Además de las grandes empresas, en los últimos años se ha incrementado el número de cooperativas, que a su vez abastecen el mercado con este tipo de productos, contribuyendo así a aumentar su consumo y la capacidad de adquisición de los mismos. Los

lácteos entran en la elaboración de muchos platos, sobre todo postres y con cereales. Son muy típicos y característicos también, los batidos de frutas con leche.

Dos de los productos lácteos típicos de Marruecos son: el *lben*, leche cuajada, batida y desprovista de su mantequilla que se toma como bebida refrescante, o mezclada con sémo-la cocida al vapor, dando lugar a lo que en el país se llama *saykoul*.


El *jeben* es un queso de cabra fresco utilizado con frecuencia en pastelería. Este queso, que contiene menos del 45% de materia grasa y que nunca se acaba de madurar ni se fermenta, se prepara exclusivamente con leche de cabra y tiene un sabor suave y algo ácido. Tradicionalmente se elabora con suero obtenido al batir la leche dentro de una piel de cabra. Después se escurre durante 3 ó 4 días en un paño.

Además de todos estos alimentos básicos clasificados por categorías, existen otros, no menos importantes, y muy apreciados por los marroquíes.

La miel, por ejemplo. Varias regiones marroquíes producen una miel excelente. La del Atlas, muy afamada, presenta una textura espesa, de un color ambarino y sabor pronunciado. Los marroquíes la aprecian porque enriquece su pastelería y sus creps, y con ella untan rodajas de pan, que acompañan con el té a la menta o el café para sus desayunos y meriendas. Algunos platos de carne, como la espalda de cordero con ciruelas pasas y orejones, o como el cordero confitado (*mrouzia*) incluyen también miel en la salsa.

El consumo de huevos es frecuente también. Se presentan fritos, duros o en *tajine*, y son el pilar de la rica pastelería y bollería que se prepara en el país.

El azúcar es indispensable tanto para las bebidas, como para la pastelería y en algunos guisos y verduras confitadas. En el país, hay una gran producción sobre todo del azúcar de remolacha.

Seríamos muy injustos y poco coherentes si cerráramos aquí la lista de ingredientes y alimentos que se utilizan en la cocina marroquí. La idea fue exponer los más básicos y representativos, ya que ni el contexto ni el lugar son propicios para enumerarlos todos. 





# Algunos utensilios de la cocina marroquí

## TAMIZ (GHORBAL)

Es un utensilio esencial en la cocina marroquí debido a que la mayoría de las harinas que se venden en el país son integrales, por lo que se hace necesario pasarlas por el tamiz para separarlas del salvado, que a su vez se aprovecha para algunas preparaciones culinarias. Es indispensable también si se quiere conseguir una harina fina, sin grumos y aireada, y por consiguiente un resultado óptimo a la hora de preparar queques, dulces o bollos. En Marruecos, los hay de distintos tamaños, y el contorno que rodea la malla suele ser de acero inoxidable o de madera, en la mayoría de los casos sin mango.

## RODILLO (MEDLEK)

Es necesario en la cocina marroquí para extender la masa. Se utiliza por ejemplo, para las empanadas, las pizzas, las pastitas que llevan una capa envolvente con relleno dentro, galletitas planas, la *chebbakiyya*, entre otros usos. En Marruecos son, en su mayoría, de madera.

## CUENCO PARA AMASAR EL PAN (GASAA)

Estos cuencos pueden ser de barro cocido y barnizado, de plástico, de cerámica o de madera. Son redondos y no muy hondos. Los hay de varios tamaños y se suelen usar, además de para amasar, para servir algunos platos como el *cuscús*, por ejemplo. Al querer hacer el pan son un artilugio esencial para trabajar cómodamente la masa, y después darle forma.

## LAMINADORA DE MASA

Además de dejar la masa homogénea, regula el espesor y tamaño de la misma. Es ideal para conseguir una perfecta *chebbakiyya* (dulce que se prepara en ramadán a base de sésamo y miel) y algunos tipos de churros. Se sujetan a la mesa para un mejor control, y son en su mayoría de acero inoxidable

## CORTADOR DE MASA

Sirve para hacer cortes ondulados en la masa. Es muy útil en la repostería ya que le da un toque artístico y particular a las preparaciones. En Marruecos se utiliza para cortar y decorar las láminas de la *chebbakiyya*, cuando no se dispone de la laminadora.

## AÑACAL (OSLA)

Es la tabla de madera, redonda, rectangular o cuadrada en la que se lleva el pan al horno comunitario. En Marruecos, pese a que en las casas hay hornos de gas o eléctricos, hay gente que prefiere hornear su pan, de vez en cuando, en los distintos hornos que hay en los barrios. La tabla se cubre con un trozo de tela limpia, encima se esparce harina y se extiende la masa, que después se introduce en el horno para cocer.

## JUEGO DE TÉ

En Marruecos no hay hogar donde no haya uno o más juegos de té. En su mayoría incluyen tetera, bandeja, vasos, azucarera, pequeños recipientes para colocar la menta y las hojas de té, además de complementos como fundas para la bandeja y para el mango de la tetera. Hay gran variedad de colores, formas, tamaños y diseños. Lo más importante es disfrutar el momento del té, sea en familia o entre amigos, y para ello no se escatima en gastos.

## BANDEJA (SINIYYA)

Todos los accesorios que se usan para preparar o servir el té son muy importantes en Marruecos, siendo la bandeja uno de ellos. En ella se disponen los vasos y la tetera a la hora de servir el té. Las hay de varias formas y pueden ser de plata, cobre, o acero inoxidable. Suelen llevar diseños muy bonitos que se hacen a mano. Algunas van con unas patitas cortas y tienen manillas. Además de su uso para servir el té, se ocupan para servir dulces o carnes asadas, aunque en ese caso suelen ser de un tamaño mayor.

## TETERA (BERRAD)

Es el utensilio estrella, por excelencia, de la cocina marroquí. A él se le va a dedicar un capítulo aparte a continuación.

## TETERA PARA CALENTAR AGUA (MEQRAJ)

A diferencia de la tetera de té, esta tetera es más grande y sirve para hervir el agua que después se usa para preparar el té. Son menos elaboradas y resisten mejor a las altas temperaturas. Suelen ser de metal y tienen mangos recubiertos de madera para evitar quemaduras.

## OLLA EXPRESS (COCOT)

Con los nuevos ritmos acelerados de vida que empiezan a marcar algunos sectores urbanos de la sociedad en Marruecos, ha sido necesaria la introducción de este utensilio. Permite ahorrar tiempo y facilitar el trabajo para una gran mayoría de mujeres que trabajan fuera de la casa. Es ideal también para cocinar algunos alimentos que requieren de mucho tiempo de cocción, tales como legumbres y algunos tipos de carne. Las hay de distintos tamaños y marcas y son muy utilizadas sobre todos en las ciudades. En los pueblos, donde el ritmo de vida es más relajado y pausado, se sigue cocinando en la mayoría de los hogares a fuego lento y sin grandes prisas.

Cuenco para amasar el pan (gasaa)



Laminadora de masa



Tamiz (ghorball)



Rodillo (medlek)



Bandeja (siniyya)



Juego de té



Tetera (berrad)



Cortador de masa



Olla express (cocot)



## TAJINE

Es un utensilio muy típico del país, y quizás el más característico. Más adelante se dedicará un capítulo aparte, para hablar detalladamente del mismo.

## LA CUSCUSERA (LBERMA)

Utensilio fundamental en la cocina marroquí para preparar el *cuscús* o algunas carnes al vapor. Se le dedicará también un capítulo aparte, en lo que sigue.

## SARTÉN ANTI-ADHERENTE (MAQLA)

La sartén anti-adherente es muy utilizada en numerosas recetas. Es esencial, sobre todo, para preparar los panes en sartén. Es imprescindible también para hacer los *baghrir* (panqueques marroquíes), ya que estos se cocinan sin aceite.

En Marruecos se suele tener una sartén especial para pan y masas, y otra para la comida.

## BOLES Y PLATOS TÍPICOS

En Marruecos, todas las cocinas deben tener de esta vajilla de cerámica tan elaborada, tanto en forma de boles, para la *harira* y las sopas, platitos pequeños para entrantes como olivas, conservas o ensaladas y salsas, platos grandes para cuando vienen visitas o platos normales para el día a día. La peculiaridad de éstos, son la elaboración, los colores y los diseños.

## LAVAMANOS (LMGHSEL)

Es un bonito complemento de cocina. Se suele utilizar sobre todo en los pueblos, cuando se reciben invitados, para atenderlos correcta y cordialmente. Consta de tres piezas, y es muy práctico para facilitar a las visitas lavarse las manos sin tener que levantarse: Una tetera donde se pone agua fría o algo tibia, según la temporada; una segunda pieza con agujeritos en el centro permitiendo así que el agua del lavado de manos caiga en la parte inferior del lavamanos, que es un recipiente medianamente alto y ancho. Se hacen de acero inoxidable y son de varios tamaños y diseños.

## CUCHARAS DE LIMONERO

Se usan para tomar la *harira*, en especial, y demás sopas en general. Son unas cucharas artesanales hechas de madera de limonero, con un hueco bastante hondo en uno de sus extremos. Por su tamaño no se pueden introducir en la boca, y sólo se realizan sorbitos desde los bordes del hueco.

## MORTERO O ALMIREZ (MEHRAZ)

El almirez es uno de los utensilios más típicos que se pueden encontrar en Marruecos. Suelen ser de metal o de madera, grandes o pequeños, bajos o alargados... Es un gran aliado en la cocina marroquí, ya que es un excelente triturador de especias y hierbas a la manera tradicional. Sirve también para picar bien el ajo y el perejil, además de los frutos secos.

## PINCHOS (QOTBAN)

En Marruecos no se usan mucho los pinchos desechables. Los más frecuentes son en forma de varillas de metal, con mango en un extremo y punta dentada en el otro, en donde se introducen los trocitos de carne condimentados para asarlos posteriormente. Se usan, sobre todo, en la fiesta del cordero.

## PASAPURÉ (TAHHANA)

Se usa para triturar y homogeneizar, bajo presión, algunos alimentos y verduras. En Marruecos, los más usuales son los manuales. Suelen ser de plástico combinado con acero inoxidable y los hay de varios colores y tamaños.

## HORNILLO DE CARBÓN (MEJMER)

Es un pequeño brasero de barro cocido o de metal. Es bastante hondo y con una base que hace de soporte para evitar el contacto con el suelo. Usa como combustible el carbón. En Marruecos se suele utilizar para cocinar algunos platos que necesitan cocerse a fuego lento y durante mucho tiempo. Es ideal para los *tajines* y para los pinchos.

## TBEG

Se utiliza, sobre todo, en el campo para limpiar las semillas o legumbres de los desechos. Está hecho de paja trenzada, tiene forma redonda y es bastante ancho. En su centro se colocan las semillas o legumbres que se quieren limpiar, y dando unos pequeños impulsos hacia arriba se logra aislar y desechar los restos innecesarios.

## TBIGA

Es una cesta de paja redonda y con tapa cónica, parecida a la de un *tajine*. Se utiliza para guardar pan o repostería. Está hecha a mano y algunas tienen dibujos y adornos arabescos. Son muy originales y no faltan en los hogares marroquíes, como un complemento más para guardar alimentos. 🍴

Tajine



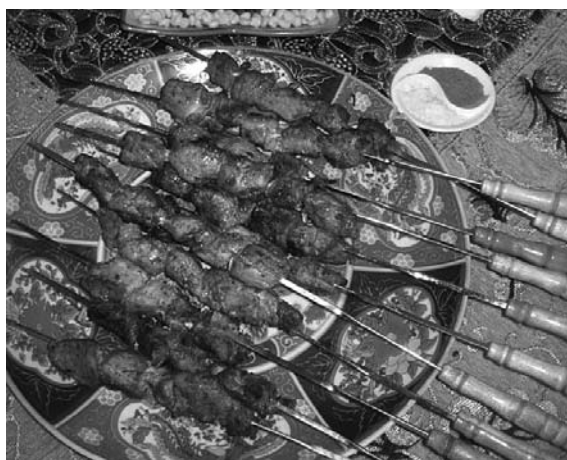
Hornillo de carbón (mejmer)



Mortero o almirez (mehraz)



Pinchos



Lavamanos (lmghsel)



Tbiga



Cucharas de limonero



Cuscusera (lberma)



Boles y platos típicos

# Lo más típico



**EL TÉ ocupa un lugar muy destacado en la cultura de Marruecos, y se ha convertido en la expresión de todo un estilo de vida. Hoy en día, es una de las bebidas principales dentro del país.**



**EL CUSCÚS, además de su valor nutritivo, ha ido adquiriendo cada día más un incontestable valor sociológico y simbólico, ya que está presente en todos los grandes eventos de la vida social de los marroquíes: nacimientos, bodas, luto, etc.**



**EL TAJINE es uno de los platos clásicos con los que se identifica la gastronomía del país. Toma su nombre del recipiente en el que se prepara: un cuenco de barro cocido y posteriormente barnizado, que consta de una base de gran diámetro y de una tapa cónica.**



**LA HARIRA es la sopa tradicional que se consume en todos los hogares durante los treinta días que dura el ramadán.**



**LA PASTILLA O BASTELA, simboliza el refinamiento de la gastronomía marroquí. Su elaboración es costosa y delicada, por lo que suele reservarse para ocasiones especiales.**

## EL TÉ

El té ocupa un lugar muy destacado en la cultura de Marruecos, y se ha convertido en la expresión de todo un estilo de vida. Hoy en día, es una de las bebidas principales dentro del país. Desde el punto de vista social se considera como una manera de expresar la hospitalidad y la convivencia marroquí, y como una bebida de cortesía y de amabilidad que se sirve como agasajo a los huéspedes. Debido a su gran consumo, Marruecos es uno de los mayores importadores del té en el mundo.

El té más común de consumir en Marruecos es el té verde, por ser el más económico y el más indicado para mitigar el calor. Con menta es aún más refrescante.

Esta variante del té se caracteriza por sus grandes beneficios para la salud: además de contener sustancias que resultan de gran interés tanto dietético como nutricional, es recomendada como complemento en el tratamiento de diversas dolencias. Sus efectos van desde despejar la voz o facilitar los procesos digestivos hasta aliviar la retención de líquidos. También resulta eficaz para la disminución del colesterol y los triglicéridos, aumentando su excreción. Protege contra la arterioesclerosis y disminuye el riesgo cardiovascular y la grasa corporal. Regula el nivel de insulina en la sangre, y es óptima para el tratamiento de la diabetes y de la obesidad.

Según muchos investigadores, la introducción del té en Marruecos se remonta a los comienzos del siglo XVIII, durante el reinado de Elizabeth I de Inglaterra. Se cuenta que la Reina quiso ayudar a los vendedores de vajilla británicos para incrementar sus ventas y llegar a nuevos mercados, mandando muestras de té al entorno de la realeza marroquí con el propósito de engancharla a esta bebida y lograr que los artesanos y vendedores de su país pudieran, por consiguiente, comercializar su vajilla y todos los artefactos referidos al té en la zona.

*Noufissa Kessar Raji*, plantea en su libro "*L'art du thé au Maroc*" otra hipótesis respecto al mismo tema: "El té fue introducido por primera vez en Marruecos, a la corte del sultán *Moulay Ismail* (1672-1727). Se cuenta que la Reina Anna de Inglaterra (1665-1714) pensó que dos grandes fuentes a té de cobre y un poco de té de buena calidad, serían el regalo ideal para ablandar el corazón del sultán de Marruecos que tenía setenta y nueve prisioneros de guerra ingleses".

La misma *Noufissa Kessar* escribe en otro pasaje de su libro: "En 1718, el cirujano inglés *William Lempiere* llamado a la corte del sultán *Sidi Mohamed* se sorprende al ver que el té se sirve, y en magníficas y diminutas tazas de porcelana de la India, en muy pequeñas cantidades, pero demuestra que lo consumen. Un té delicioso comentará, que se alarga por lo menos dos horas. Sólo los ricos lo pueden consumir dada su escasez".

Históricamente se ha constatado también que *Ben Aicha*, embajador del sultán marroquí a la corte de Louis XIV, lo pedía constantemente al negociante parisino *Jourdan* que tenía relaciones comerciales con Marruecos, lo cual significa que se conocía y se consumía en el país.

Fueron los holandeses los primeros que realizaron en 1606, el primer transporte de té, con destino a Ámsterdam. En esta época intercambiaban salvia contra té: una carga de salvia contra tres de té. Los holandeses pensaban que la salvia iba a conquistar Asia. Pero fue lo contrario. El té conquistó Europa. El té penetró primero en Francia con Luis XIII, en 1636 pero sólo es consumido en círculos muy cerrados. Seduce a Francia y luego a Inglaterra, pero sigue siendo un producto exclusivo reservado a la élite. La sociedad se entusiasma con esta nueva bebida, pero quedará reservada a la aristocracia durante casi dos siglos hasta que la burguesía pueda acceder a ella. El consumo del té se expande entonces a los salones literarios y todos los lugares mundanos. Seguidamente se democratiza y conquista el mundo.

Los negociantes de té británicos, cuando perdieron el mercado eslavo en el momento de la guerra de Crimea, se volvieron hacia Marruecos. Fueron los puertos de Tánger y Mogador (actual Essaouira) los que recibieron en depósito grandes cantidades de té, que se comercializaron por todo el territorio. Fue entonces cuando el consumo del té se popularizó y empezó a tocar todas las capas de la sociedad.

Los marroquíes recibieron con mucho placer este té que suaviza la infusión de menta que acostumbraban a tomar. Es así que mezclado con distintas plantas aromáticas, el té se convirtió en una bebida que nunca dejó de estar de moda en Marruecos.

Se convirtió en el pretexto de agradables reuniones familiares, amicales y profesionales, para por fin convertirse, mezclado con menta o con otras hierbas aromáticas, en la bebida nacional símbolo de la cultura marroquí.

El té en Marruecos se sirve a todas horas, y sin embargo obedece a todo un ceremonial. Por la mañana en el desayuno se sirve una infusión ligera donde se pone una pequeña cantidad de té y mucha hierbabuena. Sólo a partir de las once de la mañana el té se empieza a servir más fuerte.

No existe una forma estándar de preparación, y es habitual que cada marroquí lo prepare a su manera. No obstante hay una forma básica que consiste en el empleo del té verde y de hojas de menta frescas (secas no suelen ser aceptadas).

No puede usarse otro utensilio que no sea una tetera marroquí. Las hay de muchos tamaños, capaces de contener seis vasos de té las más pequeñas y hasta treinta las más grandes. Las teteras tienen una forma más o menos estándar y son, siempre, labradas exquisitamente. En su mayoría son metálicas (normalmente latón con un recubrimiento plateado), y suelen tener unas patitas en la base para aislar la tetera de la mesa o superficie en la que la apoyemos. También tienen la tapadera incorporada, y pueden abrirse o cerrarse gracias a una bisagra. La parte superior de la tapa suele tener unos discos de plástico que sirven para evitar que nos quememos al manipularla.

Se coloca primero el té. La cantidad debe ser calculada, dependiendo de lo que se quiere obtener, si un té intenso o bien ligero.

Se le echa agua hirviendo y se deja reposar unos segundos antes de verter esa agua y con ella todo el exceso de amargo. Después se le echa a la tetera la cantidad necesaria de agua hervida y se lleva a fuego lento por unos segundos. El agua no tiene que ser necesariamente mineral.

Después se le agrega la menta. Ésta debe ser fresca y sólo se usan los tallos tiernos con la hoja, la parte más gruesa se desecha. La cantidad debe ser generosa, el té marroquí sabe fuerte a menta.

Sobre la menta se posa un gran terrón de azúcar y ya está listo. Mejor usar el azúcar blanco, y echarlo directamente en el interior de la tetera y no en los vasos. Es el más ideal ya que aporta dulzor sin enmascarar el sabor del té y mantiene intacto su color.

Se sirve sin cambiar de recipiente, en la misma artística tetera, en una bandeja de metal también cuidadosamente labrada (de plata, dicta la tradición, pero el inoxidable ofrece un sustituto apropiado y accesible) y con la cantidad de vasos necesaria para todos los invitados. Los vasos



suelen ser de vidrio, finamente decorados y con mucho colorido, aunque los hay simples también. Suelen ser estrechos y altos, parecidos a los vasos de café.

Se sirven tres rondas de té. Se deja escurrir la infusión desde una altura considerable para que oxigene bien formando una delicada espuma. Dicen que el oxígeno así disuelto mejora el sabor, la maniobra contribuye también a enfriar un poco.

El vaso se llena hasta tres cuartos de su capacidad y se toma con el pulgar en la parte superior y con dos o tres dedos en el fondo. Es importante no llenarlo en exceso ya que la temperatura impide tomarlo por la parte de arriba. El fondo es grueso y por eso el tacto se tolera normalmente bien. Además, en caso de exceso de calor, pueden usarse alternativamente unos dedos u otros.

El primer vaso resulta siempre más caliente y menos amargo. Mientras más permanece la mezcla en la tetera, más amarga y concentrada se pone.

El té en el Sahara:

Grandes amantes del té verde, los pueblos del Sahara, expresan a través del compartir el té con los visitantes el símbolo de su generosidad. Pequeñas teteras, vasos minúsculos, de cocción acre en el primer vaso, luego extremadamente dulce y almibarado. El ritual se compone de tres vasos, a veces cuatro. En algunas ocasiones se perfuma el té con menta. Los tuareg llaman "Timia" a este ritual de tomar los tres vasos de té conversando. El té se acompaña de un trozo de torta de pan cocido encima de cenizas. Se sirve tal cual o mojada con leche de oveja azucarada o leche fermentada.

## EL CUSCÚS

El cuscús, que antiguamente se llamaba *alcuzcuz* es el plato más típico y representativo de la gastronomía de Marruecos. Está hecho a base de sémola de trigo; ingrediente muy rico en proteínas, hidratos de carbono, grasas insaturadas y fibras, además de proporcionar una gran cantidad de energía. También es muy rico en vitaminas, sobretudo del grupo B, y rico en potasio, magnesio y fósforo. Además de la sémola, se elabora con una extensa y rica variedad de ingredientes que le confieren un incomparable valor nutritivo. Generalmente se sirve con carne de cordero o ave, acompañada de diversas verduras y legumbres como repollo, calabazas, tomate, nabo, cebolla, zanahoria, garbanzos...

Además de su valor nutritivo, el cuscús ha ido adquiriendo cada día más un incontestable valor sociológico y simbólico, ya que está presente en todos los grandes eventos de la vida social de los marroquíes: nacimiento, boda, luto, etc. Tanto en su preparación como en su degustación está lleno de costumbres y de significados, lo que lo convierte en el plato convivial por excelencia del país.

Una de las primeras referencias al *cuscús* procede de un escrito anónimo del siglo XIII sobre cocina llamado *Kitāb al-tabij fi l-Magrib wa-l-Andalus* (*Libro de la cocina en el Magreb y Al-Ándalus*). En él se menciona una receta para preparar este plato.

El cuscús fue una comida muy apreciada en Al-Ándalus y entre la población morisca durante los siglos posteriores, tal como lo muestra el hecho de que en castellano antiguo exista una denominación para este plato: *alcuzcuz*. Al parecer este alimento se extendió por al-Ándalus, gracias a los almohades, llegados del Atlas marroquí, y cuyo estilo de vida beréber modificó lentamente las costumbres orientales de al-Ándalus.

El trigo duro se cultiva en España desde el siglo X, y ya entonces el *cuscús* se halla presente en las mesas del pueblo junto a sopas de pan y otras. Pero también lo conoce la aristocracia, ya que el célebre "*los relieves de la mesa*" de Ibn Razin, escrito en el siglo XIII, cita el *cuscús* entre los platos que se rocían con caldo. De hecho, la tradición andalusí establece una diferencia entre dos platos cocidos al vapor, el cuscús, que hace referencia al saber hacer beréber, y el *fatit* de migas de pan de Oriente Próximo...

El cuscús aparece igualmente en un poema epicúreo de Ibn al-Azraq, quien desde su exilio en Egipto, evoca los sabores perdidos de la mesa de su juventud: "Y háblame del kuskusu / Es un alimento noble y distinguido / Sobre todo si se ha preparado bien / Tomaré unos puñados / que traerán resonancias a mi oído". Este "alimento noble y distinguido" se come, efectivamente, con la mano, tal como se

continúa haciendo en algunos lugares del campo, tomando entre el hueso formado por el índice y el dedo medio doblados una albondiguilla de sémola que con un chasquido el pulgar envía a la boca.

La gloria del *cuscús* se mantuvo mucho más allá del final de la época musulmana. El cuscús, se cita en el siglo XV en la crónica portuguesa de Fray João Alvares. Este *cuzcuz* que se sirve en las mesas más ricas de Portugal, aparece en una ley que regula los gastos de lujo del palacio del rey Sebastián en el año 1539. Los autores españoles de los siglos siguientes, Lope de Vega y Calderón, citan con frecuencia el *cuscús* que designan como *alcuzcuz* o *alcuzcuzú*, quedando el artículo árabe incluido en la palabra tal como suele suceder en las palabras árabes hispanizadas... En el Quijote se menciona indirectamente, cuando, en el capítulo 9 de la primera parte, el narrador contrata a un morisco para traducir del árabe unos manuscritos sobre don Quijote a cambio de "dos arrobas de pasas y dos fanegas de trigo", que serían los mismos ingredientes con que se preparaba el *cuscús* en aquel entonces.

Sin embargo y al paso de los siglos, el *cuscús* desapareció del horizonte culinario español y, al igual que en el resto de Europa, reapareció en estos últimos decenios, arrastrado por la doble oleada de emigración y exotismo culinario.

Existen otras referencias históricas al *cuscús*. En Bretaña, se le hace una alusión en una especie de carta fechada en el 12 de enero de 1699, siendo anterior una aparición en un texto de Provenza en el que un viajero denominado Jean Jacques Bouchard describe cómo se come un alimento similar al *cuscús* en Tolón en el año 1630.

El *cuscús* se cocina en un recipiente especial llamado cuscusera "*Barma*". Este recipiente que antiguamente se hacía de barro, pero que en la actualidad es generalmente de acero inoxidable, se compone de dos partes: • la de abajo es una olla estrecha y alta, donde se pone el caldo que se pondrá a hervir, desprendiendo vapor. En ella se cocinan también la carne, las verduras y las legumbres, bien condimentadas y aromatizadas con especias. Acompañan el *cuscús* como guarnición; • la de arriba es más baja y ancha que la anterior y con perforaciones en el fondo. En ella se cuece al vapor la sémola. Esta parte se caracteriza por tener una serie de perforaciones en su base, en forma de colador, de tal modo que el vapor que desprende la olla inferior pase a través de las perforaciones a la superior y hace cocer la sémola, que de esta forma va absorbiendo mientras se cuece todos los aromas del estofado.

El resultado tiene que ser una pasta suelta, vaporosa y desbordante de aroma. No tiene que quedar pegajosa. Se sirve en un plato enorme en forma de montoncito, encima se colocan las verduras, las legumbres y la carne o pollo y se riega con el caldo restante. Raras veces se sustituye el pollo o la carne con pescado, sobre todo en el norte.

Existe otra forma de preparar el *cuscús* que se llama *Tjaya*. Se caracteriza por su sabor dulce-salado y emplea pollo, la cebolla caramelizada, los garbanzos, las pasas, la canela y el azúcar.

Otra variante del *cuscús* es *Saykouk*. Es muy popular en Marruecos y muy consumido sobre todo en verano por ser un plato frío que refresca y que combate el calor de esta estación del año. Consiste en una mezcla de sémola cocida al vapor con leche batida, que en Marruecos se llama *Lben*.

El *cuscús* se asocia generalmente al almuerzo familiar de los días viernes después de la realización de la oración comunitaria. Aunque existen familias que lo preparan el día sábado o domingo aprovechando que está toda la familia en casa.



**El cuscús  
se asocia generalmente  
al almuerzo familiar  
de los días viernes  
después de la oración  
comunitaria.**

## TAJINE

El *tajine* es uno de los platos más clásicos con los que se identifica la gastronomía del país. Toma su nombre del recipiente en el que se prepara: un cuenco de barro cocido y posteriormente barnizado, que consta de dos partes, una base de gran diámetro, generalmente de poco fondo y con un borde redondeado y ancho en el que encaja la segunda parte que es la tapa. Ésta puede ser cónica o redonda. Por lo general, en Marruecos son cónicas y vistosamente pintadas o monocolors. Esta tapa permite que el calor se condense y vuelva a la base durante la cocción y que los alimentos se cuezan con sus propios vapores, haciendo un efecto similar a un pequeño horno de convección.

Ahora los artesanos que fabrican los *tajines*, además de seguir las instrucciones que les han ido transmitiendo de generación en generación, han ido adaptando su grosor a las necesidades de los nuevos tipos de cocinas que se utilizan hoy en día en el país (gas, vitrocerámica, glaserámica...) ya que originariamente se cocinaba exclusivamente en llamas vivas. De hecho, muchas familias marroquíes conservan todavía la costumbre de colocarlo sobre el *majmar*, un brasero de terracota lleno de brasas calientes.

Antes de su primer uso, es preferible sumergirlos en agua y engrasarlos para evitar que la comida se pegue en el fondo.

El *tajine* es un plato muy sabroso ya que la forma en que cuece, hace que en el interior se cree una capa de vapor y calor que se distribuye gradual y uniformemente dentro de la propia fuente, de forma que los alimentos se cocinan suavemente en su propio jugo y los aromas se mezclan sutilmente.

Existe una larga tradición culinaria de *tajines* en Marruecos, y los hay de todo tipo: dulces, salados, con verduras, con cordero, con bovino, con pollo o con pescado. El punto común entre ellos es la manera de cocinarlos. Generalmente, se rehogan la carne, pescado o pollo junto con las especias, el aceite y la cebolla picada. Se disponen encima las verduras, se les agrega poco líquido, se tapan y después se cuecen a fuego lento.

El secreto del *tajine* reside en la cocción de la salsa. Antes de servir, es imprescindible que quede bien reducida y concentrada, ya que de esta manera puede revelar todos los sabores de las especias y de las hierbas aromáticas que se utilizan.



**El secreto del *tajine* reside en la cocción de la salsa. Es imprescindible que quede bien reducida y concentrada, para revelar todos los sabores de las especias y de las hierbas aromáticas .**

## HARIRA

La *harira* forma parte integrante del patrimonio gastronómico marroquí. Esta sopa tradicional y bastante compacta, se consume en todos los hogares durante los treinta días que dura el ramadán. Durante este mes, se erige como verdadera protagonista en todas las mesas marroquíes. Se degusta en cuanto se rompe el ayuno, al ponerse el sol. De una sopa ocasional, que se toma de vez en cuando, como una parte más de la comida, pasa a ser un plato obligatorio por su aporte energético y por su capacidad para saciar el hambre. Es muy usual ofrecerla, también, a los invitados como desayuno en la mañana que sigue a la noche de la boda. Los marroquíes la acompañan siempre con dátiles o higos secos, y con todo tipo de pasteles dulces.

Esta sopa muy energética, se confecciona con legumbres perfumadas con cilantro, perejil, apio, cebolla y tomate. De acuerdo con las preferencias personales, se le pueden incorporar trocitos de carne o pollo, o en su defecto huesos carnudos para darle sabor y aroma. La sopa se espesa con harina desleída en agua. Según la región se enriquece con fideos, arroz o incluso huevos. Se puede exprimir un limón y añadir el zumo a la sopa justo antes de servir.

Este nutritivo manjar experimenta variaciones de una región a otra y de una familia a otra. Aunque se cocina prácticamente en todo Marruecos de la misma manera, cada uno le añade o varía algún que otro ingrediente. En todos los casos, es imperativo dejarla cocer largo tiempo.

Se cuenta que la procedencia de la *harira* se remonta al siglo XIII, durante la dominación de los almohades. Existen manuscritos de cocina andalusí que datan de esta época, en los que ya se habla de esta sopa.

La *harira* se diferencia del resto de las sopas por la abundancia de sus ingredientes y especialmente por la presencia del tomate y del jugo de limón, que le confieren un toque ácido. Por su consistencia y su riqueza en todo tipo de nutrientes, es uno de los platos más sanos y equilibrados del país. Tanto, que por sí sola puede aportar al organismo la mayor parte de sus necesidades en cuanto a vitaminas y proteínas.

Para muchos, esta sopa es la herramienta con la que se democratiza en ramadán la gastronomía de todo un país, ya que se consume en todos los hogares, tanto pobres como ricos, casi a la misma hora y con casi los mismos ingredientes.

En los supermercados se venden preparaciones, ya listas de *harira*, para ahorrar tiempo, pero nunca salen tan sabrosas como la casera, por lo que su consumo no es muy frecuente, a menos que sea necesario por algún que otro motivo fortuito.

## PASTILLA

La pastilla o *bastela*, que es como se le suele llamar en árabe marroquí, es una especialidad culinaria de Marruecos. Simboliza el refinamiento de la gastronomía del país y es uno de sus platos más emblemáticos y exquisitos. Su elaboración resulta bastante costosa y delicada, por lo que suele reservarse para ocasiones especiales. Se ofrece como plato especial para las bodas, fiestas y para otras ocasiones de regocijo familiar.

Se elabora con varios rellenos, que podrían ser de carne de paloma, de pollo, de mariscos, de pescado, de verduras y carnes, etc. Pero la más conocida se hace con carne de pollo muy condimentado con pimienta, azafrán, canela, azúcar, huevo y almendras. Todo ello se envuelve en hojas de pasta filo y se hornea.

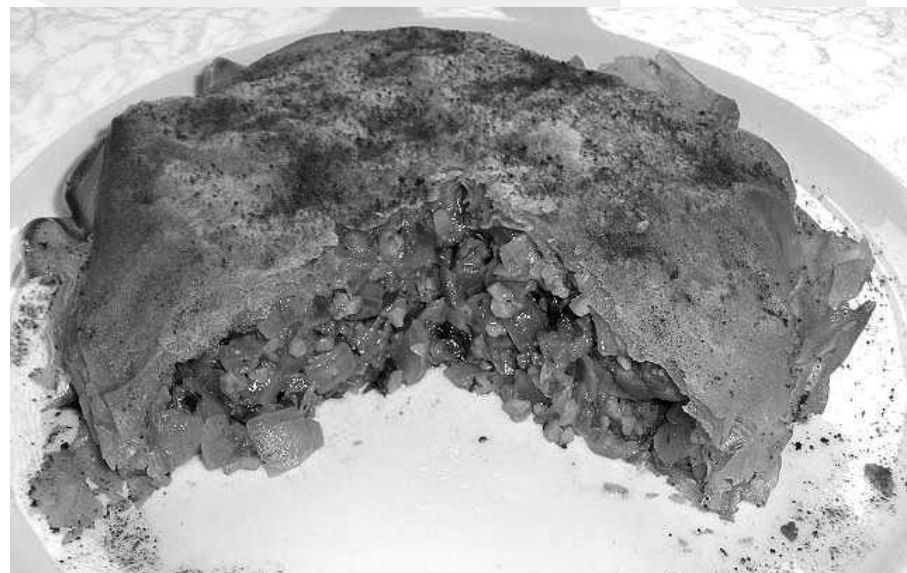
Cuando se cierra la pastilla doblando las hojas por encima, se untan con mantequilla para evitar que se resequen. El encanto de este plato tiene mucho que ver con su decoración. Las hojas siempre se espolvorean con azúcar glaseado y canela en polvo, creando formas geométricas...

En Marruecos, las hojas de brick forman parte integrante del patrimonio culinario del país. Los marroquíes les otorgan un auténtico valor afectivo por todas las delicias que las tienen como base. Se elaboran con agua, harina y sal y fueron introducidas al país, desde *Asfahan*, en Persia, hace muchos siglos atrás.

Antiguamente se preparaban en el seno de las familias. Confeccionarlas requería una gran experiencia y mucha precisión. Las técnicas se transmitían de madres a hijas y se utilizaba una fuente de cobre cuya cara externa de estaño permite cocer las hojas.

Las hojas de brick artesanales son de una finura incomparable, que es imposible obtener con la fabricación industrial. Hoy en día, esta masa se elabora mediante un proceso reservado para los maestros y reposteros más expertos que son capaces de convertir agua, harina, aceite y sal en maravillosas y crujientes láminas.

Para trabajarla, hay que armarse de paciencia. Al despegarlas, hay que cuidar que no se rompan. Después se extiende una hoja de brick entera y se le coloca en el centro otro trozo para reforzar la solidez del envoltorio e impedir que el relleno se salga. Se envuelve el relleno plegando la hoja de pastilla como si de un paquete se tratase y finalmente se envuelve con otra hoja y se hornea. 🍴



# Recetario

Recetas tomadas de:  
*Marruecos. La cocina mediterránea.*  
Editorial Konemann

## Entrantes fríos y calientes

### Ensalada Marroquí de Tomates y Pimientos

#### INGREDIENTES

400 g de tomates medianos / 175 g de pimientos verdes / 175 g de pimientos rojos / ½ manojito de cilantro fresco / 50 g de perejil / 10 g de ajo / 1 pizca de comino en polvo / 5 cl de aceite de oliva / 25 g de limón confitado / Sal, pimienta y aceite para freír.

Para decorar:

50 g de aceitunas negras / 2 huevos / Hojas de cilantro.

#### ELABORACIÓN

Elimine el tallo de los tomates y practique una incisión en forma de cruz en el extremo opuesto. Sumérjalos en agua hirviendo y cuando la piel comience a levantarse, extráigalos del agua con una espumadera y refrésquelos en un recipiente con agua helada. Pélelos y córtelos en dados.

Hiera los huevos en agua 10 min. Caliente el aceite en la freidora. Sumerja los pimientos rojos y verdes en el aceite muy caliente, hasta que la piel se desprenda. Déjelos enfriar. Pele los huevos duros.

Pele los pimientos. Córtelos en dos, a lo largo. Con la punta del cuchillo, elimine las membranas interiores y las pepitas. Corte la carne en daditos.

Sobre una tabla de cortar, pique finamente con un cuchillo el cilantro junto con el perejil. Pele y pique el ajo. Corte el limón confitado en daditos.

En una ensaladera, mezcle los pimientos, las hierbas picadas, el ajo y el limón confitado. Salpimentado y añada una pizca de comino.

Vierta por encima de la ensalada un hilillo de aceite de oliva. Mezcle. Dispóngala en una fuente. Decórela con mitades de aceitunas, trozos de huevo duro y hojitas de cilantro.



### Briouates con Gambas Rosadas

#### INGREDIENTES

Briouates: 200 g de hojas de pastilla / 400 g de gambas rosadas peladas / 2,5 cl de aceite de oliva / 1 huevo / Aceite para freír.

Salsa chermoula: 50 g de cilantro fresco / 50 g de perejil / 30 g de ajo / 200 g de cebollas / 100 g de aceitunas rojas / ¼ de cucharadita de café de comino en polvo / ½ de cucharadita de café de pimentón dulce / 10 cl de aceite de oliva / 1 limón / Sal y pimienta.

Para decorar: 100 g de limón confitado / 5 g de pimentón dulce / ½ manojito de cilantro / 100 g de harissa.

#### ELABORACIÓN

Prepare la chermoula mezclando el cilantro, el perejil, el ajo, la cebolla y las aceitunas rojas picadas, el comino, la sal, la pimienta y el pimentón. Añada 2 cl de zumo de limón y un chorrito de aceite de oliva.

Disponga las gambas peladas en un recipiente. Añada la salsa chermoula. Mezcle bien para obtener el relleno de las Briouates.

Caliente aceite de oliva en una sartén. Añada la preparación anterior. Fríala a fuego vivo, removiendo, hasta que todo esté dorado.

Coloque varias hojas de brick, una sobre otra. Enróllelas, corte el rollo en 3 ó 4 trozos iguales y desenróllelos para obtener bandas. Despéguelas unas de otras.

Bata un huevo en un bol pequeño. Deposite un poco de relleno de gambas en el extremo de una banda de hoja de brick. Pliéguela en triángulo, alternativamente a derecha e izquierda, hasta acabar la hoja y de manera que se formen paquetitos llamados Briouates. Al final selle la tira con el huevo batido.

Caliente el aceite en una freidora. Con una espumadera de red, sumerja las Briouates en el aceite muy caliente y deje que se doren. Escúrralas sobre papel absorbente. Dispóngalas en una fuente, decore, y sírvelas tibias.

## Ensalada de Espinacas con Aceite de Argán

### INGREDIENTES

2 kg de espinacas frescas en rama / 10 cl de aceite de argán / 1 manojo de perejil / 1 manojo de cilantro / 1 diente de ajo / 1 pizca de hebras de azafrán / 1 pizca de comino molido / 1 pizca de pimentón dulce / 1 limón confitado / 250 g de tomates / 200 g de aceitunas rojas / Sal y pimienta.

### ELABORACIÓN

Limpie las espinacas con agua corriente. Córtelas en trozos grandes con un cuchillo. Cuézalas al vapor unos 10 min. Déjelas entibiarse.

Estruje suavemente las espinacas con las manos, haciendo una bola gorda, para extraer tanto jugo como sea posible.

Prepare la chermoula: En una sartén, vierta el aceite de argán y añada el perejil y el cilantro picados, el ajo majado, sal, pimienta, el azafrán, el comino, el pimentón dulce y los daditos de limón confitado. Cuézalo a fuego lento removiendo.

Para pelar 200 g de tomates, sumérgalos un instante en agua hirviendo. Una vez pelados, ábralos por la mitad y despepítelos. Córtelos en cuartos y después píquelos. Pique también las aceitunas rojas.

Cuando la chermoula se haya reducido, añada el tomate picado. Cuézalo todo junto unos 5 min, removiendo.

Añada las espinacas picadas a la chermoula. Cuézalo un instante a fuego fuerte, removiendo. En el último momento, añada las aceitunas picadas. Decore con los tomates restantes y sírvalo muy fresco.



## Sopas



### Sopa Bissara

#### INGREDIENTES

250 g de habas secas / 3 dientes de ajo sin pelar / 2 cucharadas soperas de aceite de oliva / 1 cucharadita de café de sal.

Para acompañar:

Pimentón dulce / Comino molido / Aceite de oliva.

#### ELABORACIÓN

Coloque las habas secas en una fuente, o sobre la superficie de trabajo. Con la punta de los dedos, separe las habas de los trocitos de hojas, piedrecillas o impurezas.

Aclare bien las habas con agua fría, en un recipiente, o en un colador bajo el chorro del grifo. Lleve a cabo un mínimo de tres a cuatro aclarados para eliminar bien el polvo.

Disponga las habas limpias en una cazuela. Vierta agua caliente hasta los  $\frac{3}{4}$  de la cazuela.

Sumerja en el agua de las habas el ajo sin pelar. Vierta el aceite de oliva y la sal. Cuézalo, tapado, de 20 a 30 min.

Con una espumadera, extraiga el ajo. Enfríelo con agua corriente y pélelo delicadamente con un cuchillo pequeño.

Vierta la sopa de habas y ajo en el recipiente del robot de cocina. Triture hasta obtener un puré homogéneo. Rectifique la sazón, sirva la sopa caliente, acompañada con comino, pimentón dulce y aceite.

### Harira Fassia

#### INGREDIENTES

250 g de carne de buey (espaldilla o parte interior del muslo) / 2 cebollas / 200 g de garbanzos / 1 cucharadita de café de colorante color azafrán / 1 cucharadita de café de jengibre en polvo / 1 un cubito de caldo de ave / 1 una cucharadita de café de smen (mantequilla rancia) / 100 g de lentejas rubias / 150 g de lenguas de pájaro (pasta) / 1 manojo de cilantro / 1 manojo de perejil / 150 g de concentrado de tomate / 1 rama de apio / 5 tomates / 100 g de harina / sal y pimienta.

#### ELABORACIÓN

La noche anterior, ponga en remojo las lentejas y los garbanzos. Una vez remojados, elimine la piel de los garbanzos. Pele las cebollas y córtelas finamente. Pique el cilantro, el perejil y la rama de apio.

Corte la carne de buey en daditos. Pele los tomates y córtelos en daditos. Tritúrelos y resérvelos.

En una cazuela grande, sofría ligeramente la cebolla con la mantequilla rancia. Añada los dados de carne, el colorante y el jengibre. Salpimente. Disuelva el cubito de caldo en un vaso de agua y viértalo en la cazuela. Incorpore los garbanzos. Cuézalo a fuego vivo un instante.

Vierta agua. Añada el perejil, el cilantro y el apio. Cuézalo otros 30 min. Incorpore el tomate triturado. Mantenga la sopa al fuego, tapada, 20 min más. Añada la pasta y hiérvala 5 min. Disuelva en agua la harina y el concentrado de tomate. Vierta la mezcla en la sopa y déjela cocer, descubierta, unos 15 min, removiendo.

Presente la harira fassia en una sopera, acompañada con dátiles, higos y limón.



## Chorba Mediterránea

### INGREDIENTES

160 g de gambas peladas / 160 g de calamares / 160 g de filete de pescado blanco / 8 cucharadas soperas de cabello de ángel / 100 g de champiñones / 2 cebollas / 4 dientes de ajo / 1 manojo de perejil / 1 manojo de cilantro / 1 g de hierbas de azafrán / 4 cucharadas soperas de concentrado de tomate / 2 tomates frescos / 1 cucharada soperas de aceite de oliva / 1 cucharada soperas de aceite de cacahuete / 1 cucharada soperas de fécula de maíz / Sal y pimienta.

### ELABORACIÓN

Corte el filete de pescado, las gambas peladas, los champiñones, las cebollas y el ajo en daditos muy pequeños. Corte las cabezas de los calamares, retire las tripas, la espina central y la piel. Dé la vuelta a los calamares como un calcetín, lávelos y píquelos.

En una cazuela sofría un instante en el aceite de cacahuete y oliva las cebollas y el ajo picados, espolvoreados con el azafrán. Añada los calamares. Cuézalo 3 a 4 min con un poco de agua. Salpimente.

Agregue los daditos de pescado, gambas y champiñones. Mezcle y llévelo a ebullición.

Pele y pique los tomates. Disuelva el concentrado de tomate en un bol con agua y viértalo en la sopa, así como los tomates picados. Cuézalo 10 min a fuego moderado. Incorpore entonces el cabello de ángel, y después el perejil y el cilantro finamente cortados. Rectifique la sazón. Cuézalo 5 min más. Disuelva la fécula de maíz en una taza de agua. Viértala en la sopa y mantenga la cazuela en el fuego, sin dejar de remover, hasta que la sopa se espese, y después servir.



## Cuscús y Tajines



### Tajine Bereber de Cordero

#### INGREDIENTES

1,5 kg de cordero / 1 cebolla / 200 g de zanahorias / 180 g de calabacines / 300 g de patatas / 200 g de tomates / 1 manojo de cilantro / 1 cucharadita de café de pimentón dulce / 1 rama de canela / 1 cucharadita de café de ras el hanout (aderezo marroquí compuesto por un número de especias: macis, enebro, cardamomo, azafrán, canela, pimentón picante y cúrcuma) / 2 cucharadas soperas de aceite de oliva / sal y pimienta.

Para decorar:

150 g de aceitunas verdes deshuesadas.

#### ELABORACIÓN

Después de haber eliminado la grasa de la paletilla de cordero, córtela en trozos.

Pele las patatas y las zanahorias y lave los calabacines. Corte todas esas hortalizas en bastoncitos. Pele la cebolla y córtela en láminas finas. Lave los tomates y córtelos en rodajas.

Dore los trozos de cordero con 2 cucharadas soperas de aceite de oliva. Añada los trozos de calabacín, cebolla, patata y zanahoria. Agregue la rama de canela.

Incorpore a la preparación el pimentón y el ras el hanout. Salpimente. Cúbralo con agua. Cuézalo al descubierto unos 50 min.

Añada las rodajas de tomate y el cilantro picado. Cuézalo, tapado, entre 10 y 15 min.

Reserve los trozos de cordero y las verduras. Reduzca la salsa. Sirva en una fuente el tajine de cordero con las hortalizas y la salsa. Decore con las aceitunas verdes.

### Cuscús T´Faya con Pollo

#### INGREDIENTES

Cuscús:

350 g de sémola para cuscús / 3 cl (2 cuch) de aceite de mesa / sal.

Pollo:

1 pollo de 1.2 kg / 300 g de cebollas / 1 pizca de jengibre en polvo / 2 pizcas de azafrán / 10 cl (7 cuch) de aceite de oliva / 20 g de perejil / 20 g de cilantro fresco / sal y pimienta.

T´faya:

200 g de pasas de uva blanca / 50 g de azúcar de grano fino / 5 g de canela en polvo / 1 cl de agua de azahar / 30 g de mantequilla / 4 cebollas / pimienta.

#### ELABORACIÓN

Corte el pollo separando primero los muslos. Ábralo por el centro. Corte el hueso de la columna vertebral. Corte cada trozo en 2 o en 4. Enjuáguelos bien bajo el chorro de agua fría y séquelos.

Prepare los ingredientes del adobo: pele y pique las cebollas, el perejil y el cilantro. Mézclelo todo en un recipiente. Salpimente y perfume con una pizca de jengibre, azafrán y un hilillo de aceite de oliva. Disponga los trozos de pollo en una cazuela con aceite. Sofríalos un instante a fuego vivo. Añada el adobo de hierbas. Mezcle. Espolvoree con una pizca de azafrán. Cuézalo unos 20 a 25 min.

Coloque la sémola en una fuente honda. Vierta un hilillo de aceite de oliva y un poco de agua y trabájala con las manos. Cuézala 3 veces 20 min al vapor, trabajando con un poco de sal y agua entre cada cocción.

Para la t´faya, sofría con aceite las cebollas finamente cortadas. Añada las pasas, y después la canela, la pimienta y la mantequilla. Mézclelo un instante a fuego vivo. Vierta agua hasta cubrirlo todo.

Perfume la t´faya con agua de azahar. Cuézala 15 min. A media cocción, añada el azúcar. Acabe la cocción. Disponga el cuscús en una fuente y, por encima, los trozos de pollo y la t´faya.





## Tajine de Cordero con Almendras y Ciruelas Pasas

### INGREDIENTES

1.4 kg de costillar de cordero / 250 g de cebollas / 20 g de ajo / 15 g de perejil / 10 g de cilantro / 1 pizca de jengibre en polvo / 4 cl de aceite de oliva / 2 ramas de canela / 1 pizca de azafrán en polvo / sal y pimienta.

Para la guarnición:

150 g de ciruelas pasas / 50 g de azúcar de grano fino / 2 ramas de canela / 100 g de almendras peladas / 4 cl de aceite de mesa / hojas de perejil.

### ELABORACIÓN

Deshuese el costillar de cordero. Corte la carne en dados regulares de unos 50 g.

Caliente 4 cl de aceite de oliva en una cazuela. Introduzca los trozos de carne y dórelos por todos los lados.

Pele las cebollas y el ajo. Píquelos, así como el perejil y el cilantro. Viértalo todo sobre la carne. Espolvoree con jengibre, sal, pimienta y azafrán. Añada las ramas de canela.

Vierta agua fría en la cazuela hasta cubrir los ingredientes. Tápela. Cuézalo lentamente durante unos 30 min, hasta que la carne esté bien tierna.

Prepare las ciruelas: vierta agua en una cazuela. Añada el azúcar y las ramas de canela. Sumerja las ciruelas y confítelas unos 10 min a fuego medio.

Caliente 4 cl de aceite de mesa en otra cazuela y dore las almendras. Disponga la carne en el centro de una fuente. Decore con las ciruelas, las almendras fritas y hojas de perejil.



## Pescados

### Brochetas de Pescado de Essaouira

#### INGREDIENTES

600 g de pez espada / 200 g de arroz / 50 g de mantequilla / 2 pimientos verdes / 2 pimientos rojos / 1 cucharadita de café de pimentón dulce / 1 cucharada sopera de aceite vegetal / sal.

Adobo:

6 dientes de ajo / 1 manojo de perejil / 1 manojo de cilantro / 1 limón / 1 cucharadita de café de guindilla molida / ½ cucharadita de café de comino / 1 cucharadita de café de pimentón dulce / sal y pimienta.

#### ELABORACIÓN

Para preparar el adobo, mezcle en una ensaladera los dientes de ajo majados, el perejil y el cilantro picados, la guindilla molida, el comino y el pimentón dulce. Exprima el limón y añada el zumo. Salpimente. Mezcle bien.

Corte el pez espada en cubos regulares. Introdúzcalos en el adobo. Mezcle con delicadeza. Déjelos en adobo un mínimo de 2h.

Lave los pimientos verdes y rojos. Despepítelos y córtelos en daditos muy pequeños.

En una cazuela funda la mantequilla. Añada el arroz y los dados de pimiento. Sofríalo unos 3 min.

Añada una cucharadita de café de pimentón dulce. Sale. Cuézalo tapado entre 12 y 15 min.

Con los trozos de pez espada marinados, confeccione brochetas. Vierta sobre ella aceite vegetal y cuézalas a la brasa, en la barbacoa. Sírvalas en los platos, acompañadas con una porción de arroz.



### Pagel al Estilo R' Bati

#### INGREDIENTES

1 pagel de 1,4 kg / 2 cl de aceite de mesa / 2 cl de aceite de oliva / 150 g de pimientos verdes / 125 g de pimientos rojos / 1 limón confitado / 15 g de concentrado de tomate / 125 g de tomates medianos / 75 g de champiñones / 90 g de gambas rosadas peladas.

Salsa chermoula:

50 g de cilantro fresco / 50 g de perejil / 30 g de ajo / 200 g de cebollas / ¼ de cucharadita de café de comino en polvo / ½ cucharadita de café de pimentón dulce / 10 cl de aceite de oliva / 1 limón / sal y pimienta.

Para decorar:

50 g de aceitunas rojas / 50 g de limón confitado / 20 g de perejil (optativo).

#### ELABORACIÓN

Corte la cabeza del pagel a la altura de los oídos. Separe los filetes deslizando el cuchillo a lo largo de la espina, desde la cabeza hasta la cola.

Prepare la chermoula mezclando el cilantro, el perejil, el ajo y la cebolla picados, el comino, sal, pimienta y el pimentón. Añada 2 cl de zumo de limón y un chorrito de aceite de oliva. Mezcle hasta obtener una especie de relleno.

Deposite los filetes de pagel en una fuente. Cubra cada filete con chermoula. Aplástela un poco con el reverso de una cuchara, para que la carne se impregne bien de la preparación aromática. Déjelo en adobo un día, en la nevera.

Al día siguiente corte los pimientos a lo largo. Elimine las membranas y las pepitas. Abra los tomates por la mitad. Despepítelos y córtelos en cuartos. Corte los tomates y los pimientos en juliana.

En una sartén, que también se pueda introducir en el horno, caliente una mezcla de aceite de oliva y de mesa. Sofría a fuego vivo el pimiento, el tomate y los champiñones picados, removiendo. Incorpore el concentrado de tomate desleído en agua, las gambas y unos cubitos de limón confitado.

Coloque el pescado adobado en la sartén de las hortalizas. Vierta un poco de agua. Cuézalo 15 min al horno. En una fuente, presente el pagel sobre un lecho de hortalizas. Decore con aceitunas rojas y tiras de limón confitado.

## Lubina Rellena Marroquí

### INGREDIENTES

1 lubina de 2 kg / 1 kg de tomates / 500 g de pimientos verdes, rojos y amarillos / 200 g de cebollas / 2 limones / 10 cl de aceite de oliva.

Chermoula (adobo): 6 dientes de ajo / 1 manojo de perejil / 1 manojo de cilantro / 1 cucharadita de café de pimentón dulce / ½ cucharadita de café de comino / 1 pizca de cayena en polvo / 1 cucharadita de café de concentrado de tomate / 10 cl de vinagre blanco / Sal y pimienta.

Relleno: 200 g de arroz / 200 g de gambas peladas / 100 g de limón confitado / 4 cucharadas soperas de concentrado de tomate / 50 g de aceitunas violetas deshuesadas.

Para decorar: 50 g de gambas rosadas peladas.



### ELABORACIÓN

Para la chermoula, mezcle en una ensaladera los dientes de ajo chafados, el perejil y el cilantro picados, la cayena en polvo, el comino y el pimentón. Añada el vinagre blanco. Salpimente. Incorpore el concentrado de tomate.

Abra la lubina de arriba abajo por la parte del vientre y vacíela. Despegue un filete de la espina central. Dé la vuelta al pescado para despegar el otro. Déjelo abierto. Con unas tijeras, seccione la espina a la altura de la cabeza y de la cola. Déjelo en el adobo de chermoula, en la nevera, un mínimo de 2 horas.

Pele los dos limones. Lave los tomates y los pimientos rojos, verdes y amarillos. Córtelos en rodajas, así como las cebollas. Resérvelos.

Para preparar el relleno, hierva el arroz. En una ensaladera, mézclelo con el concentrado de tomate, los 200 g de gambas, el limón confitado y las aceitunas cortadas en daditos. Añada 2 cucharadas soperas de chermoula. Mezcle el resto de la chermoula con un vaso de agua y resérvela.

Rellene la lubina con delicadeza. Con hilo de cocina y una aguja, cósala con puntos regulares empezando por la cabeza. Cubra una fuente para horno con rodajas de tomate, limón y cebolla. Ponga la lubina. Añada el vaso de chermoula diluida, el aceite de oliva, 50 g de gambas para decorar. Cuézalo a 180°C, 40 min. Descosa la lubina y preséntela con guarnición y gambas.

## Carnes y Aves



### M' Rouzia de Fez

#### INGREDIENTES

1 kg de espalda, jarrete y pierna de cordero / 2 cucharadas soperas de smen (mantequilla rancia) / 2 cucharadas soperas de jengibre molido / 2 cucharadas soperas de miel / 1 pizca de hebras de azafrán / 1 pizca de colorante color azafrán / 4 cebollas / 200 g de almendras peladas / 250 g de pasas de uva blanca / 50 cl de aceite de mesa.

#### ELABORACIÓN

El día anterior, ponga las pasas en remojo en agua fría. Corte el jarrete, la espalda y la pierna en trozos grandes.

Pele las cebollas. Divídalas en dos y después córtelas finamente.

Coloque la carne en una cazuela. Distribuya por encima la cebolla. Espolvoree con el jengibre molido, las hebras de azafrán, el colorante y el smen. Dórelo entre 10 y 15 min, removiendo durante la cocción.

Vierta agua sobre la carne, hasta los ¾ de la cazuela. Tápela. Cuézalo 1h30min, hasta que la carne empiece a separarse de los huesos.

Incorpore entonces sobre la carne las pasas escurridas y la miel. Mezcle. Cuézalo entre 5 y 10 min, de manera que la salsa se reduzca un poco y adquiera una consistencia de jarabe.

En una sartén, fría las almendras peladas con aceite de mesa. Sirva la carne espolvoreada con almendras fritas.

## Brochetas de Pollo

### INGREDIENTES

600 g de pechugas de pollo / 1 cebolla / ½ manojo de cilantro fresco / 2 dientes de ajo / 1 cucharada soperas de ras el hanout / ½ cucharadita de café de hebras de azafrán / 1 limón verde / 2 cucharadas soperas de aceite de argán / sal y pimienta.

Tapenade:

100 g de aceitunas verdes deshuesadas / 1 limón confitado / 1 cucharada soperas de aceite de argán.

### ELABORACIÓN

Corte las pechugas de pollo parcialmente desgrasadas en dados grandes regulares.

Exprima el limón verde. Pele la cebolla y córtela finamente. Pique el cilantro y los dientes de ajo.

En una ensaladera, mezcle los dados de pollo con la cebolla, los dientes de ajo, el cilantro picado y el zumo del limón verde. Vierta 2 cucharadas soperas de aceite de argán. Salpimente. Añada el ras el hanout y las hebras de azafrán. Deje el pollo en adobo 30 min.

Para preparar la tapenade, triture las aceitunas verdes deshuesadas. Añada la cáscara del limón confitado y triture. Incorpore una cucharada soperas de aceite de argán. Reserve.

Confeccione las brochetas de pechuga de pollo. Áselas en la barbacoa y sívalas con la tapenade.



## Espalda de Cordero al Vapor

### INGREDIENTES

3 espaldas de cordero de 1,2 kg / 1 cucharada sopera de comino molido / 1 cucharada sopera de sal fina / 6 zanahorias / 2 puerros / 150 g de nabos / 2 cebollas / 1 manojo de perejil / 1 cucharada sopera de aceite de oliva / 1 manojo de cilantro fresco / 150 g de patatas pequeñas / 6 calabacines / 150 g de cebollitas / 12 alcachofas violetas / 200 g de guisantes / 150 g de judías verdes.

Masa para sellar la cuscusera: 100 g de harina / 2 huevos.

### ELABORACIÓN

Deshuese las espaldas de cordero y ábralas. Elimine al máximo pielecillas y grasa sobrantes.

Pele 2 zanahorias y 2 cebollas y prepare un trozo de puerro. Disponga los huesos del cordero en la cazuela de una cuscusera grande. Llénela de agua hasta los  $\frac{3}{4}$  de su capacidad. Añada las hortalizas. Llévelo a ebullición.

Unte la carne con sal y comino. En el colador de la cuscusera, disponga un lecho de perejil y cilantro y deposite sobre él las espaldas. Vierta un chorrito de aceite de oliva. Encaje el colador de la cuscusera sobre la parte inferior, sin extraer ni los huesos ni las hortalizas.

Prepare la masa para sellar la cuscusera: en un recipiente, mezcle la harina con dos claras de huevo. Amase con la punta de los dedos hasta obtener una pasta homogénea y elástica.

Aplique regularmente la pasta entre el colador y la cazuela de la cuscusera, haciéndola girar. Cúbrela. Llévelo a ebullición y cuézalo 30 min. Mientras tanto, pele las patatas pequeñas, 4 zanahorias, los nabos y las cebollitas. Prepare los puerros restantes y las judías verdes. Desgrane los guisantes. Pele las alcachofas y corte los calabacines en bastoncitos. Ponga todas estas verduras sobre la carne. Tápelo y cuézalo todo otros 20 min.



## Postres y pastelería

### Chabbakia

#### INGREDIENTES

500 g de harina / 1 huevo / 2 cucharadas soperas de vinagre blanco / 1 cucharadita de café de canela molida / 150 g de semillas de sésamo / 1 cucharada sopera de semillas de anís / 200 g de almendras / 2 sobres de levadura química / 50 g de mantequilla / 10 cl de aceite de oliva / 1 pizca de goma arábica en grano / 1 pizca de hebras de azafrán / 10 cl de agua de azahar / kg de miel / aceite para freír.

#### ELABORACIÓN

Tueste el sésamo en una sartén, sin untarla con grasa. En una ensaladera, mezcle el huevo con el vinagre, las almendras peladas y picadas, la canela, el anís majado, 100 g de sésamo triturado, la mantequilla fundida con aceite de oliva y el agua de azahar.

Bata con el batidor de varillas. Añada la levadura, el azafrán y la goma arábica majados, y después la harina. Amase con la mano, enérgicamente, hasta obtener una pasta firme y homogénea. Forme bolas y déjelas reposar 15 min.

Sobre una superficie lisa enharinada, extienda finamente una bola de pasta con el rodillo. Con un cortador, corte un rectángulo grande, y después divídalo en 6 rectángulos pequeños.

En un rectángulo de pasta, practique con el cortador, 6 cortes paralelos, sin llegar al borde. Pase los dedos entre las tiras para separarlas. Selle el borde con los dedos y haga sobresalir las tiras por en medio.

Prepare el resto de las chebbakiya. Sumérjalas en aceite humeante y dórelas hasta que estén casi marrones. Con una espumadera, extráigalas del aceite.

Sumerja inmediatamente las chebbakiya en un recipiente lleno de miel, y deles la vuelta con la espátula. Escúrralas en un escurridor. Espolvoréelas con las semillas de sésamo restantes.





## Sfouf

### INGREDIENTES

500 g de harina / 500 g de almendras / 1,5 kg de semillas de sésamo  
2 cucharadas soperas de canela molida / 1 pizca de nuez moscada rallada  
1 pizca de goma arábiga en grano / 1 pizca de anís verde en grano  
500 g de miel / 10 cl de agua de azahar / 250 g de mantequilla / aceite para freír.

### ELABORACIÓN

Vierta la harina sobre una bandeja, hornéela 10 min. Tamécela sobre una fuente grande.

Pele las almendras y después fríalas 5 min en una sartén con aceite. Escúrralas. Por otra parte, dore el sésamo en otra sartén sin añadir materia grasa.

Vierta 500 g de sésamo tostado en el recipiente del robot de cocina (reserve el resto) y añada las almendras fritas. Píque todo junto.

En la fuente de harina, añada la mezcla de almendras y sésamo picados, la canela, la nuez moscada rallada, la goma arábiga majada, la mantequilla fundida, el anís majado, la miel y el agua de azahar. Amase la mezcla hasta obtener una pasta homogénea.

Deposite 500 g del sésamo reservado en una fuente para el horno. Extienda por encima la pasta anterior. Espolvoréela con el resto del sésamo.

Aplástelo todo con la palma de la mano. Corte el pastel a lo largo y a lo ancho para formar cuadraditos regulares. Deje reposar el sfouf hasta que se endurezca.

## Baghrir

### INGREDIENTES

Crepes:

500 g de sémola muy fina / 2 g de sal / 2 huevos / 2 sobres de levadura química / 1 dado de levadura de panadería.

Salsa:

100 g de mantequilla / 100 g de miel.

### ELABORACIÓN

Disponga la sémola en una ensaladera, en forma de volcán. Vierta en el centro sal, la levadura química, la levadura de panadería desmigajada y los huevos. Empiece a batir la pasta. Añada el agua tibia poco a poco, sin dejar de batir.

Vierta la preparación en el recipiente del robot de cocina. Bata hasta obtener una crema amarilla pálida, lisa y homogénea. Viértala en una ensaladera y déjela reposar 20 min junto a los fogones, en un lugar tibio.

Caliente una sartén pequeña antiadherente, sin añadir grasa. Vierta un cucharón pequeño de pasta en la sartén. Cueza la crepe por un solo lado, hasta que esté firme y presente el aspecto de un "nido de abeja" de un amarillo pálido uniforme.

Funda la mantequilla en un cazo. Déjela reposar un instante. Cuélela con un colador fino, dejando la máxima cantidad de depósito posible en el fondo del cazo. Mezcle esta mantequilla clarificada con la miel.

Justo antes de servir, sumerja rápidamente cada crepe en la mantequilla con miel. Sírvalas tibias.



### AROMAS Y SABORES DE LA COCINA MARROQUÍ

Preparación de textos:  
Hassna Zanbouri

Diseño y producción editorial:  
Altazor [ediciones&diseño]

Impresión:  
Gráfika Copy Center



Esta es una publicación patrocinada  
por la Embajada del Reino de Marruecos,  
c/Juan XXIII N° 6152, Santiago de Chile  
e-mail: embamarruecos@yahoo.es



Centro Mohammed VI  
para el Diálogo de Civilizaciones,  
Los Granados 500, Villa Dominante, Coquimbo  
www.centromohammed6.cl  
e-mail: centromohammed6@yahoo.es