

# Agintzari

Gizarte Ekimeneko Kooperatiba  
Cooperativa de Iniciativa Social



## REVISTA SOBRE LA VIDA EN UN CENTRO DE MENORES CENTRO DE ACOGIDA DE URGENCIA, UBA

FECHA: MAYO DE 2013  
1ª EDICION



**REPORTEROS:**  
LOS JÓVENES DE UBA

# INDICE

	Página
UN NIÑO INMIGRANTE .....	2
MI PRIMER DIA EN UBA .....	3
RECETA PAKISTANÍ .....	4
4º ANIVERSARIO DEL CAU .....	5
HISTORIA DE EUSKAL HERRIA .....	6
DICHOS Y FRASES DE MARRUECOS .....	7
APRENDEMOS HURDU .....	8
CACHEMIRA .....	10
EL VIAJE DE BILAL .....	12
TÁNGER, UNA CIUDAD CON MUCHA HISTORIA .....	13
PAKISTÁN .....	15
ARGELIA .....	17
RECETA DE CUS-CUS .....	19
PASATIEMPOS .....	23

# UN NIÑO INMIGRANTE

Soy marroquí de Tánger. Mi barrio se llama Hawma Saddam. Mi madre y mi padre viven con mis hermanos. Y yo vivo en España, estoy en un centro de menores, he venido de Marruecos para mejorar mi futuro. Quiero estudiar para poder trabajar y aprender el idioma, aunque más adelante me gustaría aprender también el vasco, pero eso es más difícil...

Llevo en España un año. Al principio he tenido muchas dificultades porque no sabía hablar en castellano. Cuando entré al instituto empecé de cero porque no sabía nada.

Poco a poco y con la ayuda de mis educadores he ido practicando el idioma.

Lo que más echo de menos de Marruecos es a mi familia y mis amigos, aunque también de vez en cuando me apetece un Tajín de pescado. Y un buen cuscús de los que hace mi madre...

Me gusta mucho bromear con mis amigos y con mis hermanos, echo de menos que caiga el sol y no poder jugar con ellos a las canicas. También echo en falta jugar a las cartas y apostar unos dirhams con mis amigos. Echo de menos ver la calle llena de gente que habla y ríe por todas partes, así como el olor característico de los mercados que llenan los pueblos y ciudades de Marruecos.

En mi país todo el que viene es bienvenido y puede sentarse a la mesa a compartir el cuscús; somos hospitalarios y nadie se queda con hambre jamás.

Me gustan las palomas. En mi casa las criamos. Todas las mañanas subía corriendo las escaleras para poder soltarlas y darles de comer. La paloma siempre fue el símbolo de mi ciudad y en mi casa son muy especiales. Algún día alzaré el vuelo para poder volver a casa y abrazar a mis seres queridos, eso es lo que deseo, aunque antes he de buscar un trabajo

para tener una buena noticia que llevar a casa.



Un chico con ganas de aprender, 14 años

# MI PRIMER DIA EN UBA

El primer día en Uba, yo era un chico nuevo, no sabía qué íbamos a hacer. Después de desayunar y conocer a mis actuales amigos, la primera cosa que me tocó fue limpiar el comedor. A la tarde tenía ocio en la playa, pero no me gustó porque estaba muy enfadado. No había podido hablar con mi madre, no tenía su número.

Tenía miedo, no sé por qué. Creía que Uba era un Centro de segunda fase, porque las normas del centro eran muy duras, pero no tenía nada que hacer porque no tenía dinero para comprar mis cosas y no podía salir solo. Aunque sí podía salir con los y las educadoras del centro, no con la libertad de salir solo, pero me conformaba. Ese día por la noche hablaba con mi madre. Ella también tenía miedo, no sabía dónde estaba su hijo.

Con el tiempo y los demás chicos del centro, mi experiencia está siendo buena. Me gusta reír con ellos y me he adaptado al centro y a los educadores. Les agradezco su ayuda.

Un chico de 16 años



# RECETA PAKISTANÍ

## POLLO CON PATATAS/ *TOKIR*

**Ingredientes para 4 personas. Todos los productos pakistanís.**

1. Un pollo.
2. Dos patatas.
3. Tres cebollas.
4. Dos pimientos naranjas (pakistanís).
5. Dos latas de atún.
6. ½ kilo de alubias.
7. 400 gramos de carne de ternera.
8. Sal.
9. Una hogaza pakistaní.



### Cómo se hace

1. Cocemos la carne de ternera por un lado durante dos horas y media y la carne de pollo por otro lado durante una hora y media.
2. Picamos la cebolla y metemos la mitad en la cazuela con la ternera.
3. Cortamos el pimiento en trozos grandes y echamos la mitad con la ternera y la cebolla. Le ponemos una pizca de sal.
4. Metemos el resto de la cebolla en la cazuela.
5. Metemos el resto del pimiento en la cazuela y añadimos una pizca de sal.
6. Removemos todo con una cuchara grande.

Un chico de Cachemira, 17 años

# 4º Aniversario del CAU

El 15 de Febrero se celebró en el Centro de Acogida de Urgencia de Ubael 4º aniversario. Se crearon 3 equipos separados por pañuelos de colores en los que estaban mezclados tanto el equipo educativo como las personas menores de edad. Los colores eran blancos, azules y negros.

Todo el ambiente estaba lleno de color y de alegría, globos, y música.

Se genera un clima de rivalidad positiva y comenzamos a realizar juegos dinámicos. En busca del tesoro, relevos a ciegas, carrera de sacos, campeonato de romper globos, soka-tira, y creación de un baile y canción originales. El equipo blanco, es el que más puntos recibe colocándose como ganadores, sobre todo debido a la última prueba final, pues crearon una canción original y un baile que no dejó a nadie indiferente.

La comida de este día fue diferente, los educadores se batieron en un concurso de tortillas, que acabó ganando Fátima (una de las cocineras del centro).

A la tarde todos los chicos y educadores disputaron una carrera en la que el ganador, un chico del centro acabó incluso mareado del esfuerzo. Todos recibimos premios por la participación y los ganadores incluso un trofeo. Aunque todos ganamos al menos un buen rato y muchas risas compartidas.



**El reportero de Uba, 15 años**

# Lo que sé de la “Historia del EuskalHerria”

Por lo que he aprendido, la historia del País Vasco es muy antigua. *Al principio el País Vasco estaba compuesto de Navarra, Iparralde y la Comunidad Autónoma Vasca pero desde 1512 el País Vasco perdió su independencia cuando los franceses y los españoles invadieron el reino de Navarra, los franceses tomaron Iparralde y los españoles Navarra y la Comunidad Autónoma Vasca. Ahora el País Vasco está solamente compuesto de la Comunidad Autónoma Vasca. Ahora la Comunidad Autónoma Vasca está compuesta de tres provincias que se llaman Araba, Bizkaia y Gipuzkoa (al menos eso dicen las leyes, aunque la población en general no está de acuerdo con esto... y eso ha creado muchas polémicas en las que no quiero meterme).*



*El País Vasco tiene muchos recursos naturales. En Gipuzkoa hay una sidrería muy conocida. La sidra se hace con manzanas de la provincia, y cada año en enero se hace una fiesta para celebrar el calor de las manzanas.*

*El País Vasco es también conocido para sus montes, hay muchos vascos que hacen pelota mano que es un deporte nacional.*

*En ese lugar hay también muchas playas muy bonitas, el Golfo de ese sitio se llama el Golfo de Bizkaia. En la capital de Gipuzkoa (Donostia) hay muchas escuelas de surf, porque las olas son muy altas.*

*Para terminar el País Vasco es un sitio muy atractivo para las turistas. Cada verano hay muchos ingleses, franceses, holandeses y de otros países.*

**Un chico interesado en nuestra cultura, 16 años**

# DICHOS Y FRASES DE MARRUECOS

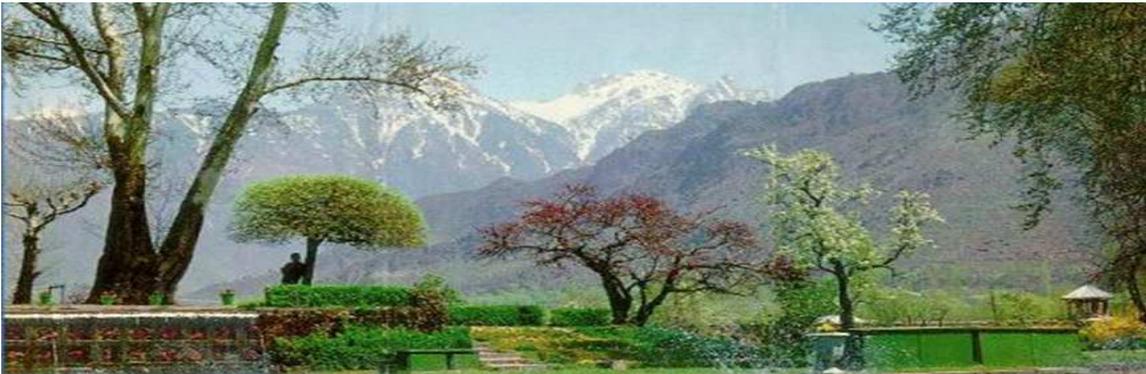
## CASTELLANO

## ÁRABE

- |  |  |
|--|--|
| 1. La verdad relaja.                                     | 1. Saraha raja                           |
| 2. Mil y una ideas, y no un golpe con las tijeras .      | 2. Millahtzigmimauladarba be la makash   |
| 3. Quien no tiene dinero sus palabras, sin salero.       | 3. Li maandufhlus, qu´lamomè sus         |
| 4. Quien quiere miel, soporta la picadura de las abejas. | 4. Li jashoelaashoiesbarmakÂres anda jal |
| 5. Quien cava un hoyo caerá en él.                       | 5. Skunlifar si jofarafalajaraitfia      |
| 6. Quien busca encuentra.                                | 6. Li bakahsisbar                        |
| 7. Pillas antes a un mentiroso que a un cojo.            | 7. Tzibaarkeidaph, kâbel ala aras        |
| 8. Aunque no compres, mira.                              | 8. Huajamatzerici, tshuf                 |
| 9. Aprende el oficio de tu padre y no fracasarás.        | 9. Tzabaa ara jarftxbukla gal buk.       |



# CACHEMIRA, APRENDEMOS UN POCO DE URDU



<b>HOLA</b>	<b>SALAM MALEKUM</b>	<b>¿QUÉ TAL?</b>	<b>TERA KEAAJE</b>
<b>AGUA</b>	<b>PANI</b>	<b>¿TRABAJAS?</b>	<b>KAM</b>
<b>¿CÓMO TE LLAMAS?</b>	<b>TERA NAAM KE?</b>	<b>SI</b>	<b>YI</b>
<b>YO ME LLAMO....</b>	<b>MIRA NAAM....</b>	<b>NO</b>	<b>NA</b>
<b>VAMOS A PASEAR</b>	<b>TXAL TXALIE PIRAN</b>	<b>VAMOS</b>	<b>AYA</b>
<b>BONITA</b>	<b>ZONA</b>	<b>ANDAR</b>	<b>TURNA</b>
<b>GRACIAS</b>	<b>MIRBANI</b>	<b>CALOR</b>	<b>GARMİ</b>
<b>¿QUIERES COMER?</b>	<b>TU KANA KAE GA?</b>	<b>FRÍO</b>	<b>SARDI</b>
<b>LUNA</b>	<b>TXAANDE</b>	<b>ESTRELLA</b>	<b>TARRI</b>
<b>SILLA</b>	<b>CURZI</b>	<b>MESA</b>	<b>MEEZZZ</b>

<b>MOCHILA</b>	<b>BAAG</b>	<b>BALAB</b>	<b>BALAB</b>
<b>RELOJ</b>	<b>KARI</b>	<b>MOTO</b>	<b>MERZAKEL</b>
<b>LUNA</b>	<b>TXAANDE</b>	<b>MÚSICA</b>	<b>GANE</b>
<b>PELO</b>	<b>BAL</b>	<b>SOL</b>	<b>SURRETX</b>
<b>MANO</b>	<b>AT</b>	<b>BOLA</b>	<b>OT</b>
<b>OJO</b>	<b>AK</b>	<b>COMER</b>	<b>CANA</b>
<b>BAÑO</b>	<b>BAT</b>	<b>PAN</b>	<b>ROTI</b>
<b>LAPIZ</b>	<b>PENZIL</b>	<b>CHICA</b>	<b>CURI</b>
<b>LIBRO</b>	<b>KADAB</b>	<b>LECHE</b>	<b>DOD</b>
<b>DORMIR</b>	<b>SUTE</b>	<b>CASA</b>	<b>CAAR</b>
<b>CHICO</b>	<b>MURA</b>	<b>JARRA</b>	<b>JAG</b>

**AUTOR DE LA TRADUCCIÓN: Un chico de 16 años**

# CACHEMIRA

El valle de Cachemira es relativamente bajo y muy fértil, rodeado por un gran número de montañas. Está considerada una de las zonas más bellas del mundo.



## MAPA DE LA SITUACIÓN DE CACHEMIRA



Mapa de la región de Cachemira. En verde, el territorio ocupado por Pakistán; en naranja, el ocupado por la India.



Cachemira es una zona en disputa, con una población de **aproximadamente 13 millones de personas.**

La región se encuentra actualmente dividida entre India, Pakistán y China, siendo uno de los focos de disputas internacionales más importante de la actualidad.

Pakistán controla la región noroccidental (Territorios del Norte y AzadKashmir). India controla los sectores central y meridional de la región (Jammu y Cachemira), mientras que China ha ocupado la región nororiental (Aksai Chin). Dentro de Cachemira, hay sectores que apoyan su independencia.

Los territorios disputados en la región de Cachemira. India reclama la totalidad de los antiguos estados-principescos de Jammu y Cachemira sobre la base de un instrumento de adhesión firmado en 1947. Pakistán demanda todas las áreas de los ex estados con excepción de aquellos reclamados por China. China alega que el valle Shaksam y la región de Aksai Chin le corresponden.

# EL VIAJE DE BILAL

Había un chico que se llamaba Bilal, era marroquí y tenía 15 años. Bilal vivía en Tánger con su familia, tenía 1 hermano y 2 hermanas. La situación económica de su familia no era tan buena. En su barrio Bilal tenía algunos amigos y cuando se reencontraban, hablaban mucho de los que se habían ido a España. Poco a poco la idea de subir a España se convertía en una obsesión para Bilal.

Un día Bilal daba un paseo en su barrio cuando encontró a un amigo suyo que le dijo que había una manera de subir a España. Le dijo que si quería se preparara y mañana le iba a mostrar como pasar la frontera. Bilal volvió a su casa y pasó toda la noche pensando.

Al día siguiente Bilal preparó una mochila con agua y comida, se vistió y salió diciendo a su madre que iba a jugar un partido de fútbol. Cuando Bilal encontró a su amigo decidieron que esa noche iban a intentar cruzar la frontera. El amigo de Bilal no tenía comida, entonces fueron a comprar un bocadillo y luego fueron al puerto. Esperaron tres horas hasta que un camión aparcó porque su conductor tenía que descansar hasta la siguiente mañana. El amigo de Bilal le dijo que esa era la ocasión. Le mostró cómo subir en el camión y se quedaron esperando dentro del camión hasta la siguiente mañana. Cuando el conductor encendió el motor del camión Bilal creía que iba a morir pero su amigo le dijo cómo ponerse. Estuvieron seis horas en el camión con un miedo abominable.

A la séptima hora sintieron que el camión bajaba del barco, esperaron un poco hasta que el camión se paró en una gasolinera y salieron de su escondite.

Una vez en España entraron en un centro y una nueva vida empezó para ellos.

Un chico cualquiera, menor de edad

# TÁNGER



Tánger (*Tanja* طنجة en [bereber](#) y [árabe](#)) es una ciudad del norte de [Marruecos](#) situada en la costa oeste del [Estrecho de Gibraltar](#). Es la capital de la región [Tánger-Tetuán](#).

Enclave multicultural de comunidades musulmanas, judías y cristianas, Tánger ha atraído la atención de artistas como Paul Bowles, William Burroughs, Jack Kerouac, Tennessee Williams, Eduardo Haro, Brion Gysin y los RollingStones, todos los cuales vivieron o visitaron la ciudad.



Después de Delacroix, Tánger se convirtió en una parada obligada para los artistas que buscaban los colores y la luz que aquel mostró. Como por ejemplo Mariano Fortuny, autor entre otras obras, del *Zoco de Tánger* que se conserva en la Hispanic Society of America de Nueva York, o Henri Matisse que residió varias temporadas en Tánger, siempre hospedándose en el hotel Villa de France. Todavía puede visitarse la habitación desde cuya ventana pintó su famoso paisaje, recordando su frase «*encontré los paisajes de Marruecos exactamente como los describen las pinturas de Delacroix*». El artista californiano Richard Diebenkorn fue directamente influenciado por los cautivadores colores y patrones rítmicos de las pinturas marroquíes de Matisse.



A finales del siglo XIX llega a Tánger el misionero franciscano Padre Lerchundi, conocido arabista que revolucionará, con su gramática de lengua árabe dialectal marroquí, el modo de comprender el estatus de la lengua local.

La ciudad ha conocido también el éxito de autores nativos, como Mohammed Chukri, considerado uno de los escritores del norte de África más controvertidos y leídos. Paul Bowles colaboró estrechamente con Choukri en las traducciones, y escribió la introducción a su novela autobiográfica «*Al-jubs Al-hafi*», "pan sólo". En la traducción inglesa publicada originalmente llevó por título *For Bread Alone*,<sup>7</sup> y que fue descrita por Tennessee Williams como «*un verdadero testimonio de la desesperación humana, destrozada por su impacto*».



En las décadas de 1940 y 1950, mientras la ciudad era una zona internacional, sirvió como refugio para artistas, zona de juerga para millonarios excéntricos, lugar de encuentro para agentes secretos y todo tipo de timadores, una Meca para especuladores y estafadores, un *El Dorado* para los amantes de la buena vida. Las familias Bakkali, Morodo, Sebahi o Sbaai son algunas de las familias más populares y ricas de la ciudad.

# Pakistán ("tierra de pureza", en [idioma urdu](#))

Es un país ubicado en el sur de [Asia](#). Limita con [India](#), [Irán](#), [Afganistán](#), [China](#) y el [mar Árabe](#). Oficialmente se llama **República Islámica del Pakistán**. Es el [quinto país más poblado](#) del planeta, con más de 190 millones de habitantes, aproximadamente el 94% [musulmanes](#)



**Islamabad** (que significa: "*Habitado por el Islam*") es la [capital](#) de [Pakistán](#), situada en la meseta de Potwar al norte del país, dentro del Territorio de la Capital de Islamabad. La zona ha sido, históricamente, parte de las encrucijadas del [Punjab](#) y la [Frontera del Noroeste](#) (el paso de Margalla ha sido una histórica puerta a la Provincia de la Frontera del Noroeste). [Rawalpindi](#), antigua capital nacional, se encuentra a tan sólo 14 km de Islamabad.

## ***Turismo de Pakistán***

Las regiones del norte de Pakistán son el hogar de varias fortalezas históricas, las torres y construcciones como la Hunza y los valles Chitral, el último hogar de los Kalash, una pequeña etnia pre-islámica de la comunidad animista. Panyab es también el sitio de la batalla de Alejandro en el río Jhelum. La histórica ciudad de Lahore se considera el centro cultural de Pakistán y tiene muchos ejemplos de la arquitectura mogol, como la mezquita Badshahi, los jardines de Shalimar, la tumba de Jahangir y el Fuerte de Lahore. La Corporación de Desarrollo Turístico de Pakistán (PTDC) ayuda a promover el turismo en el país. Sin embargo, sigue siendo limitado debido a la falta de infraestructura adecuada y el deterioro de la seguridad en el país. La presencia militar en los últimos lugares pintorescos de Pakistán, incluyendo los SWAT y NWFP, ha asestado un duro golpe a la industria del turismo. Gran parte del problema también es culpa de la frágil red de comunicaciones, el marco regulador del turismo, la baja prioridad del Gobierno por la industria turística, la poca eficacia de la comercialización y la percepción del turismo. Pakistán recibió más de 500.000 turistas antes de la recesión económica mundial.

El turismo es aún y todo una industria creciente en Pakistán a causa de sus diversas culturas, pueblos y paisajes. La variedad de lugares de interés oscila entre las ruinas de antiguas civilizaciones como Mohenjo-Daro, Harappa y Taxila, a la colina del Himalaya, las estaciones invernales, que atraen a los interesados por el campo, la montaña y los deportes de invierno.

Pakistán también tiene varios picos de las montañas de altura mayor de 7000 metros, que atraen a los aventureros y alpinistas de todo el mundo, especialmente al K2. A partir de abril y hasta septiembre, los turistas nacionales e internacionales visitan estas zonas. El turismo ayuda a convertirse en una fuente de ingresos para la población local. La mayoría de los turistas proceden de otros países asiáticos. En Baluchistán hay muchas cuevas para espeleólogos y turistas que la visitan, la cueva del eje de Juniper, la cueva de MurghagullGharra o la cueva del AEA Mughall.



# ARGELIA



## Descubre este destino

La trágica actualidad de Argelia ha hecho que durante años se olvide lo esencial: un país magnífico y diferente, dotado de un rico pasado y de innumerables recursos, que mantiene estrechos vínculos con [Francia](#). Entre sus características destaca su juventud (el 65% de la población tiene menos de 25 años). Todas las esperanzas de renovación se encarnan en esta juventud cultivada, desenvuelta, llena de vitalidad y sedienta de apertura. Desde el Sáhara hasta el Mediterráneo, de Tamanrasset la roja a Argel la blanca, Argelia dispone de un formidable potencial turístico casi sin explotar. Desde el verano de 1999 se empieza a apreciar una mejoría y Argelia aspira ahora a la paz.

El desierto argelino atrae a cada vez más turistas, sobre todo a Tamanrasset, que recibió a más de 15 millones de turistas en 2006, según las estadísticas de la Dirección de Turismo de esta región.

## Los pros

- El desierto es uno de los más bonitos y variados del mundo.
- Los suntuosos paisajes de Kabylia y de Aures.
- La riqueza del patrimonio cultural: ruinas romanas de Timgad et Djemila, arquitectura morisca de las ciudades del Norte.
- La hospitalidad.

## Los contras

- A diferencia del optimismo manifestado por el gobierno argelino, en realidad aún le queda bastante para una vuelta a la normalidad. Continúan las masacres de civiles y las bandas islamistas hacen que reine aún el miedo en algunos puntos del territorio.

### Consejos de la redacción

A día de hoy sigue siendo un poco precipitado emprender un viaje a este país. Si tienes que ir, contrata el viaje con un operador turístico especialista. El operador turístico PointeAfrique fleta vuelos en dirección a las ciudades del sur. Se aconseja disponer de un seguro válido (algunos contratos excluyen zonas de riesgo como Argelia) y un presupuesto consecuente (unos 60 € al día, sin incluir el avión).

### ALGUNOS CONSEJOS TURÍSTICOS

#### Los paisajes



- El M'Zab
- Los grandes ergios
- La meseta de Ajjer
- El Assekrem

#### Las costas



- La Costa Turquesa
- La costa de Orán

#### Las ciudades



- Argel
- Constantina
- Oran
- Tamanrasset

#### Fauna y flora



- La caza
- La flora
- La fauna

# Receta de cuscús argelino

## (couscous – kuskus)

El **cuscús** se hace en todo el **Magreb** ([Marruecos](#), Argelia, [Túnez](#),...) pero como es habitual las recetas varían por regiones dependiendo de la accesibilidad a los diversos ingredientes. Ahora, gracias a los emigrantes y viajeros, el cuscús ha pasado a ser casi una receta tradicional de un territorio mucho más extenso: [Egipto](#), [Sicilia](#), y sobre todo [Francia](#), con mayor importancia en la zona suroeste ([Costa Azul](#), Provenza,...).

Como ya dije en la [receta de la Pastella](#), el paso de las caravanas de mercaderes fue fundamental en el desarrollo de los pueblos por los que pasaban, ya que sus rutas eran de miles de kilómetros, comprando y vendiendo productos durante todo el recorrido, con la consiguiente expansión de gentes, cultura y comida. La ruta que marca el paso de las caravanas por el **Magreb** se llama ruta de las **especias**, por ser ése su principal motivo de comercio.

Mi **receta de cuscús** está basada en la que me enseñó hace unos días Farida, argelina afincada en España, que me invitó a su casa para cocinar con ella el [cuscús](#) de cebada que había preparado su madre. Para hacer mi cuscús no disponía de ese lujo de “madre”, pero el comprado en la tienda étnica (que luego vi también en el supermercado) hizo muy bien su papel.

Como no tengo una olla cuscatera y no puedo almacenar tantos recipientes étnicos en mi limitada cocina, me las tuve que ingeniar para simular el mismo estilo de cocción (al vapor con el aroma del guiso) que si la hubiera tenido. Un cestillo de bambú de cocinar chino, con una gasa en el fondo cumplió el papel muy dignamente.





Hice otra prueba por si alguien no dispone de cestillo, con un escurriverduras de silicona (los otros es muy probable que se derritan con el calor) y también salió muy bien. Otra opción es utilizar cualquier cestillo de cocer verduras al vapor, con una gasa en el fondo para reducir el tamaño de los agujeros. Yo saqué un poco de caldo del guiso, lo puse en otra olla y así conseguí asentar mejor el cestillo. Para que no tocara el caldo, puse debajo una placa con agujeros que viene con la olla exprés.

Como especia se usa una que llaman **Ras-el-hanout**, que tradicionalmente es una mezcla de 27 especias. Hay que decir que la mayoría de las mezclas que ahora venden en los comercios árabes llevan varias pero no 27. La mezcla que compré yo llevaba: curry, cilantro, comino, sal, alcaravea, cúrcuma, pimentón y cayena. Las proporciones: un misterio. Como cada una que compremos será distinta recomiendo ser muy prudente la primera vez que estrenemos paquete y añadir más si es necesario cuando la probemos.

Receta de cuscús para 4 personas:

**1 espalda de cordero troceada (puede ser otra pieza), 1 cebolla, 200 gr. de judías verdes, 3 zanahorias, 2 calabacines pequeños, 1 patata mediana, 1 taza de garbanzos remojados el día anterior, 2 tomates maduros, tres cucharadas de aceite, 2 cucharillas de Ras-el-hanout. 200 gr. de sémola para couscous.**

Unas horas antes, poner en adobo el cordero con la cebolla picada, el aceite y las especias. Lavar el cuscús hasta que el agua salga limpia, pasando los dedos para deshacer los grumos que se forman. Ponerlo escurrido en una fuente, tapado con un paño para que se hidrate. Partir los vegetales por la mitad longitudinalmente y en trozos de unos 10 cm de longitud.



Una hora y media antes de la comida (más vale que sobre tiempo), poner el **cordero** en una olla y sofreír. Cubrir con agua cuando haya cambiado de color e incorporar los **garbanzos**. Cocer a fuego lento 30 minutos. Luego, añadir los **vegetales cortados**, excepto el tomate.



Mientras tanto, poner el **grano de cuscus** (la sémola) en el recipiente de cocción. Cada uno verá cómo le es más fácil cocer la sémola al vapor. La idea es que el cuscús se cueza con el vapor del caldo del cordero. Mi solución: saqué caldo del guiso, cubrí 5 cm el fondo de otro puchero, y puse mi cestillo (ver arriba). **Cocer 10 minutos** y sacarlo del puchero. Volver a ponerlo en la fuente, deshaciendo con los dedos el bloque que se ha formado. Añadir un cazo de caldo y una cucharilla de sal sobre la fuente. Luego, otra vez la sémola al cestillo y vuelta a cocer 10 minutos. Es importante hacer la cocción en dos tandas.

Añadir el tomate al puchero del cordero. Pasados 5 minutos ya está listo. Serviremos el cordero en una fuente y el couscous en otra o en un lateral. La idea es comer la sémola empapada con la salsa y mezclada con el guiso.

El guiso de cordero puede hacerse el día anterior, queda estupendo y ahorras tiempo. La sémola es mejor hacerla en el mismo momento. Si le preguntas a un cocinero tradicional pensará que es una barbaridad, pero el plato se puede congelar y lo resiste muy bien. Fácil y sencillo, aunque los menos cocinillas siempre podrán degustar uno riquísimo en los [viajes a Argelia](#).

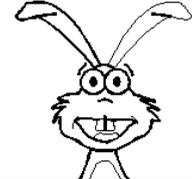


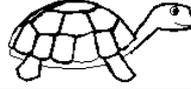
# PASATIEMPOS

8			4		6			7
						4		
	1					6	5	
5		9		3		7	8	
				7				
	4	8		2		1		3
	5	2					9	
		1						
3			9		2			5

W	P	C	A	B	A	Y	P	O	R
H	Z	O	P	G	E	P	A	D	O
P	A	N	I	P	H	J	I	P	V
G	P	E	P	A	J	A	R	O	P
U	R	J	U	P	C	P	E	P	I
S	C	O	P	E	P	A	P	U	P
A	D	O	P	S	P	R	A	N	A
N	P	E	I	Q	U	I	R	A	F
O	T	O	R	T	U	G	A	I	E
P	U	L	P	U	P	Ñ	O	P	P





Colabora:

