

SAF-SAFU GANDIOL

GANDIOLEKO GUTIZIAK

LAS DELICIAS DE GANDIOL

LES DÉLICES DE GANDIOL



KREDITUAK / CRÉDITS / CRÉDITS



Egileak (errezetak eta testuak berreskuratzea) / Autoras (recuperación de recetas y textos) / Auteurs (récupération de recettes et de textes): Fatou Diagne, Mame Boury Sarr.

Lanaren koordinazioa / Coordinación trabajo / Coordination du travail: Medoune Diop (Dajale waat toggu yi / Errezeta berreskuratzea / Recuperación de recetas / Récupération des recettes) - Laura Feal, Ainhoa Pérez-Arróspide (Jàngaat ak defaraat mbind yi / Testuen berrikuspena eta zuzenketa / Revisión y corrección de textos / Relecture et correction des textes)

Nataalu / Argazkiak / Fotografías / Photographies: Fëss Productions - Centro Cultural Aminata Gondiol - Hahatay.

Tekki bi ci español ak bask / Gaztelaniarako eta euskalarako itzulpena / Traducción al castellano y euskera / Traduction en espagnol et basque: Belaxe Itzulpen Zebitzua.

Tekki bi ci wolof / Woloferako itzulpena / Traducción al wolof / Traduction en wolof: Cabinet de traduction Apostrophe. Daouda Gassama. Modou Diop.

Taaral / Diseinua / Diseño / Design: Mamadou Dia, Binari Comunicación.

Edizioa / Edición / Edition: Sartumbar / Iraila / Septiembre / Septembre 2019

Azaleko Irudia / Foto portada / Photo couverture: Belen Rigo (HAHATAY)

EDITOREA / EDITADO POR / ÉDITÉ PAR:



HAHATAY SON RISAS DE GANDIOL

Pilote Barre. Gondiol - Saint Louis - Senegal

E-mail: info@hahatay.org

www.hahatay.org

Nº reg. / N° reg. / Nº reg. / N° reg.: N. 001645GRSL/YD

CI LÉKÉLOOK / LAGUNTZAILEAK / EN COLABORACIÓN CON / EN COLLABORATION AVEC:



KCD ONGD

Tel.: 94 602 46 68 / E-mail: info@kcd-ongd.org

www.kcd-ongd.org

CIF: 95550943



AMINATA PARA LA EDUCACIÓN Y LA CULTURA

info@centroculturalaminata.org

www.centroculturalaminata.org

CIF: G95840310

CI NDIMBALU / BABESLEAK / CON EL APOYO DE / AVEC LE SOUTIEN DE:



Proiektu honek Bilboko Udalaren diru-lagunza jaso du. Hala ere, bere edukiaren erantzunkizuna erakunde jasotzailearen gain dago.

El presente proyecto ha sido subvencionado por el Ayuntamiento de Bilbao, siendo, no obstante, su contenido responsabilidad exclusiva de la entidad beneficiaria.

Ce projet a été financé par la Mairie de Bilbao, mais son contenu relève de la responsabilité exclusive de l'entité bénéficiaire.

ESKER ONAK / AGRADECIMIENTOS / REMERCIEMENTS



Teere bi mingi amee ci ndimbalu sunuy yaay ak maam, ñi nga xamantane dañuy ligeey saa su nekk ngir gox yi gënë taxaw, di dox ci jamm te denc sunuy xam-xam. Waaye itam ay ndaw yu farlu, xaamee te am taxaw seetlu di xeex itam ngir giss dunya bu gënn.

Liburu hau gure ama eta amonen esku arduratsuei esker kaleratu da. Haiiek gau eta egun lan egiten dute gizartek zutik jarrai dezaten, eguneroko bakea ehuntzen dute eta ezagutzak gordetzen dituzte. Eskerrik asko, orobat, mundu hobe baten alde borrokan diharduten gazte sortzaile, kontzientziatu eta kritikoei.

Este libro ha sido posible gracias a las manos cuidadosas de nuestras madres y abuelas, que trabajan cada día para que las sociedades se mantengan en pie, que tejen la paz cotidiana y atesoran conocimientos. Gracias también a la juventud creativa, consciente y crítica que lucha por ver un mundo mejor.

Cet ouvrage est possible grâce aux soins de nos mères et grandes-mères, qui travaillent tous les jours pour que les sociétés soient debout, qui tissent la paix quotidienne et gardent nos savoir-faire. C'est aussi grâce à une jeunesse créative, consciente et critique qui lutte pour voir avec leurs propres yeux un monde meilleur.





-
- SAF-SAFU GANDIOL ▶ 7
- GANDIOLEKO GUTIZIAK ▶ 21
- LAS DELICIAS DE GANDIOL ▶ 35
- LES DÉLICES DE GANDIOL ▶ 49



SAF-SAFU GANDIOL



Tere jangále togg bii mingi tukke ci ligey bu jém ci sotánte ay xalát ak wesáre áy áda ngir may jigen ák xále yi aju si makkánu Sunu Xarit Aminata sa ganjol si réewu Senegál mëna demál sen bopp. Si ñárelu pácc bi lëkele mbotáy mi tudd xaxatáy sa ganjol ánd ko ak wá KCD- ONGD ak mbotáy mi ñu dippé Aminata di yëngu si wállu jangale ak cáda ta dëku Bil-báo di len diapále si wállu xáliss.



Si japale si
wallu xáliss bu:



SAYTU TOGGU MÁM

Dund naka lekk gu sell si ndiáboot gui lu soxol jigen ñi la, ndax ca demb ba legui ñoo yore lu aju si togg gi ci kér yi, lu aju si ndugg mi ak dundinu ndiáboot gui. Loloo tax ñu bëg wutal soxna yi si luñuy yëngatu lu leen amal ndiariñ ci sen dund : dajále bi ñuy dajalé ay togGINE yu bare dafa bokk si ár sunu toggu gox ak indi ay togGINE yu bées, Dajale ak jotali ay xam xamu mám ak ay sopali ci liñuy dundé. Wáyé nag.

Dajale togginu mám tax na ñu mën :

- wutal jigen ñi fuñuy daje séen biir, dalal séen xél si waxtáné ak ñoom si mbir yu leen jagé soxál leen, wánté mu nekk mbir yoo xamni tammu ñu diko waxtáné si séen dundinu bess bu nekk, lu meel na yu méti yi ñuy dáj si seen biir ndiáboot, métit yi ñuy muñ walla ñu koy wéyále ta duñu ko fesal, walla ñu am jafe jafe si am nit ku leen di dëfél suñu ko amul sa biir kér ga ñu nekk di sëy.
- Sotanté ay xalát si xam xam si diganta áy dëkále, ndax amul ay diatáy yu ñuy wecante ay xam xam yu ñu fatte woon walla ñu sofantálon ko si dund gi.
- xam, táral ak jariñoo su ñuy yëfu gox, rawáténa ñam yi ak ferñent yi ñu émb.

Togg dafa mel na káláma bu ay dëkálé di waxanté. Waxtu lekk lu am solo la si réewu senegál, ndax daje la ak waxtáné yi xew si bes bi jamono yi ñu wéré ndab li. Lekkin wi dafa am ay térélin : su fekeni mag ñi mën nañu lekk jél lu leen néex si ñam wi ak rënd bi, xalé yi ñoom dañuy xaar mag tegal leen lu ñu wara lekk. Sedale bobu ki gëna mag si jigéen ñi mo kay faral di deff, mom momu moy saytu ni goor ñi ñooy jëkk moss li gëna duuf walla gëna neex si ñam wi.

Xalé yu jigen yi dañu leen di téla jangál togg, jigen ñi mag si kér yi ñodi deff liguey bobu, ñoom ñoy tété xalé yi si mbiru togg wáxtu wiñu nekké janx ju ndaw. Lolu sagg la si mag ñu ,wanté nag togg dafa and ak cono yu méti ndax dafa ládj lu tolu si ñátt ba si ñenti waxtu. Suba téel la nit ñi di faral demm duggi jaba, li waral lolu modi nit yi duñu di am fuñu denc walla fuñul seddalé

ñam yi : loloo waral ñuy dugg biss bu nekk ndug gu yam. Togg ak yakk moom lu sax la bis bu nekk si dëku kaw yi.

Donte sákk nañu ay pexe ngir dajale xétu togg yi ñu am ta mu dëppo ak sunu diine, li ñu séedlu tay modi li ëpp si kér yi cebu jén lañuy dundé, bess bu nekk. Don te si réer bi di nañu di sopali lekk gui, li ëpp si sunu dundu réew ceb la, lolu moo am si li ëp si réewu afrik yi nekk si penku bi. Li gëna bare si nit ñi, suñu añéwul ceb rekk duñu yeg ni sur nánu. Lepp luñu mëna lekk rek fáw ceb nekk si, di na ánd ak soos yu sew ak jén, walla mu ánd ak yappu ganár, walla yáppu nag xar mu ndaw, donté yapp yoyu ci besu xéw yi lañu leen di gëna jéfandikoo.

Dëkki gandioli ak liko wér dáñu ño gui len gëna xamé si mbayyum sole ak bepp mbayyum dër, wáyé nag mbay yoyu suf su xorom si moo si dug ngir ubeku bi am si bël bi si gej gui, ak ñakum ndox mi ndax dex yiy fer ak bekkor bu sax bi. Napp gui itam sooxé nafa si at yu muj yi, lolu moo indi mool yi di tukki si yeneni dëkk ngir mën fá nápp.

Yákaar nanu ni waxtu wi diot na nguir samm sunuy pepp ak yi mu andalon si cossaan. Mag ñi áy kenu lánu. Nañu jéem ?

TOGGU COSSAAN

Ñari jigéen mudi fátu ak mám bury tañuy yëngu lool si mbotáy buy saytu mbiru áda ak cosaan bu ñu dippé kér Áminata ca gandioli ñoo booloo nguir dajalé xétu toggin yi. Ligey bi mingui amé si weru mars avril ak mai si atum 2019.

Li ko jitu ñom wáxtanoon nanu ak séni moromu jigéen yu nekk si diwánu ndieben ak ggandioli ngir saytu ñi nga xamni bëg nanu bokk si ligey bi ngir dadjalé xam xamu cossaan.

Mbollo mu si nekk, sex nánu ak yaw waxtaan sotanté xalaat , péeg nanu lu aju ci togg yu wuté si biir mbokk ak si waaso ak cossaan ak si xam xam yu wuté.

MBOOLOO DJIGUEN ÑI

Dëkku Ndiebene

Dëkku Tássinere

Dëkku Pilote Bárre

Dëkku Muit

Dëkku Ricotte

Dëkku Mumbáye

Dëkku Pilote Bárre

Dëkku Pilote Bárre

Dëkku Tássinere

Dëkku Ndiebene

TOGG GUI (LI ÑU KOY TOGGÉ)

Dexin mbox – togg gu ñu deff ak mbox

Láxu daxár – togg gu ñu def ak daxár

Lér – jén ak gerté gu waw

Mbaxal – bu ñu def ak ñambi

Ndiorni – bu ñu deff ak dugubu suna

Niámáss – bu ñu togg ak suna ak ién

Ceebu jén – cebu jén

Thialál – bu ñu deff k ñebbé

Cere mbum – bu ñu def ak mbumu sáb sáb

Yássa ginár –ceb ak ganár

Biss bu nekk juromi jigen ño doon dem si bérab bi tud « ndadjé bi » si centar Áminata yobálé sen ndug ngir toggé fa ñam yi ñu tann yi. Ngoon su nekk jéeg dji ak janx ji ak xalélu goor yi doon nanu tasé di waxtán si seen biir si lu aju si mbiru togg si sunuy áda ak cossaan.

Naka ñiy togg, togg gu nekk dafa am jár járam. Togg gu nekk, am na soxna suy wané lu aju si tárixam, ay ndériñam, waxtu wi ñu ko wara toggé, liko boolé ak mom.

Benn soxna waxna ni « liñu gëna miin mooy duñu faral di book toguin yu meel nii ». « li ñu miin moy jigéen ju nekk dafay togg toggam si biir këram walla ñu bokk toggándoo bu amé ay xew xew yu mel ni dëdj , walla ngenté walla cëyt, wáyé togg yoyu duñu nekk togg yu bées.

Liguey bii lu am solo la ndax dafa ñu may ñu siy jangué lu bées di na ñu si gëna xamé ndiriñu mbokko.

Soxna yi yoréwon liggey bi ám nañu si mbegté : « togg yi dañuy fatali soxna yi séni wájur, ganáw ga ñu dajalé ay wéyü cossaan walla nétali ay xew xew yu xéwon sa waxtu yañu doon def togg yoyu, lu niroo ak fébar, jamono sedd, walla tángáy, wax yi yépp la fát jonn mi yore liggey bi fatali tay.

Medune Diop mi jité makkaanu Aminata nena ndaw yi doon ñéw fofu di lidianti yeneni mbir dem nañu ba bokk si mbiru togg mi ánd ko ak séni yáy, lolu jur na mbokko, di bokk di lekk ak di waxtán si cafko ñam yi ».

NIÑU TËRËLÉ TOGG YI

Turu togg gui : lu épp dafay nekk si wolof, bu ñu tekkiwul si benen lákk

yu sew yi : Ndig miy táx ñu mën togg ñam wi, ndën lu sur fukk basi fukki nit ak juroom.

Yátal : Fatali lu aju si toguin wi, yággáy bi muy am ak toftalé bisiy am.

wané togg mi : nit kiy wané toggam léral liko boolé ak ñam wowu

Mboolo jigéen ñiy def ligey bi

Sew sew yi nekk si sunuy lekk : yi ñam yi émb.





Liñuy Soxla

Ñaari kilo jën, Benn litaru diwlin, Tamaate [ñaari xeet/fason], Nambi, Karoot, Supome, Nawe, Kaa-ni, Gejj, Soble, Xorom, Bisaab, Sanxalu dugub bu ñu dëb

Ni ñu koy togge

Dangay tàngal diwlin ji ba mu am fukki simili, nga defci sole ak tamaate, ginaaw loolu nga xaar lu tolloog juróomi simili balaa nga ciy dolli juróom-benni litari ndox. Boo xaare ñaar fukki simili, nga def ci lejum yi te nga xaaraat fanweeri simili door cee def jën wi ak bisaab bi. Ginaaw loolu boo xaa-raatee lu tolloog ñeenfukki simili nga seppi lejum yi te def ci safsafal yi te nga sóor ci sanxal si, gi-naaw loolu nga xaaraat tuuti ngir Ñamaas bi ñor/noppi.

Toggkat : DIEYNABA BA

(53 at, Moumbaye)

Dieynaba mu ngi jànge togg wii ci deñkumpaam, ndaxte dafa daan gis yaayam léegée léegi mu di ko togg. Benn bës, mu laaj yaayam ngir mu wax ko naka lañu koy toggee, ngir moom mu mën ko togg, te mujje na ko togg bu baax. Boobu ba léegi mu ngi kontine diko togg.

TAARIXU MBOOTAAAY BI : DOX DAJE

Jigéenu Moumbaye dañu daan tase ca tool ya ngir bay Benn bës, benn jigéen bu tudd Dieynaba moo amoon xalaatu taxawal benn mbootaay buy dajale jigéen ñëpp, bu amul benn xajj ax seen. Soss bu rafét bobu dëkëndoo yeek jegeñale yi dañu ko rafetluwoon, ci noonu la mbootaayu « dox daje » juddoo. Mbootaay bii liko taxa jóg moodi defar ak jaay ay jumtukaay yu deme niki « ordisawel ». Mbootaay baa ngiy gëna jublu ci njaayum lekk ndaxte yarum ginaar bokk na ci seen yëngatu yi gëna am solo.

Jëñ:

Jëñ ame na ay ferñeent yu am solo ci dund, yu tax bu bokk ci li njaboot gi yëpp di gëna soxla ci seen lekk. Ni yàpp, jëñ itam di na joxe ay « protein » yu am maanaa. Dina joxe itam ay ferñeent yu mel ni « fosfor », waaye it ay "vitamin". Danga ko wara tog bamu ñor xomm ndaxte gëej gi am na ay xeeti jëñ yu bare ak yeneen yu mel ni sipax, tuufa, yeet ak ñoom seen.





Liñuy soxla

Ñaari kilo pëndëxu gerte, Libaru sole, Libaru ñebbe tubab (petit pois), Libaru soosu tamaate, benn laaj, 1 kaani, Benn dàggú gejj, Benn dàggú ñamu gej, Benn ñënbu bisaab, Ñaari kilo sanxal, Netti walaati diwlin

Mi ñu koy togge

Da ngay tàngal diwlin ji lu tolloog juróomi simili, ganaaw loolu nga def ci xorom, sole, « crevettes » yi walla « tuufa » yi ak kaani. Nga xaar ñetti simili door cee def tamaate ji, bu weesoo ñeenti simili, nga dolli ci juróom benni litari ndox. Ganaaw loolu nga def ci ñebbe tubab (petit pois) yi te nga xaar fukki simili ak juróom balaa nga ci def saf safal yi ak bisaab bi. Ñaar fukki simili ganaaw loolu nga def ci sanxal si, pëndëxu gerte gi ak gejj gi, te nga jaxase lépp lu tolloog benn waxtu ngir am lëru bu sotti.



Toggkat : Fatou Diagne

(55 at, Pilote Barre)

Mu ngi jànge togg bii ci yaayam : Ñaare dafa ko daan toggal ay nit ñu feebar, ndaxte dafa amoon njariñ lool ci seen wérgu yaram. Togg gii amoon solo lool ci askan wi.

Taarixu mbootaay bi : Degoo

Jigéen ñi dañuy daje altine bu nekk ngir benn keesu ndimbalante gu tax ñu daan jappalante. Kenn ku nekk dina joxe ci kees gi limu àttan dale ko téeméeri dërëm ba juróomi téeméer. Ak xaalis boobu dañuy jënd ay bagaasi waañ, ak itam ay siwo palaastic (satala) ngir joxe ko ci ay jàkka mu nekk liñuy barkeeloo ci bërébu jullikaay yi. Kees gi dimbalante bokk na itam ci liko taja jóg , saa yu ci kenn ci ñoom amee soxla (ndax feebar, walla lu jàmp...), mën naa àbb ci kees gi loo xam ne dina mëna fey ni mu ko mëne.

Ñebbe :

Ñebbe garab gu bare njariñ la : mën nañu lekk doomi ñebbe yi ñu tooy mbaa ñu wow, tóor-tóor yu wert(naat) yi, waaye itam xob yu tooy yi walla yu wow. Ngooñam itam am na solo lool ngir dundu jur gi, te gancax gi bokk na ci mbir yi gëna am solo ci aar suuf si. Ñebbe mbey mu ama am solo la ci beykat yi néew doole, ndaxte dina joxe ngoobéef bu baax, te lu néew lay laaj ci ay jumtukaay. Loolu moo tax jigéeni dëkki àll yi diko faral di boole ci liñuy bey dunde ci seeni tool. Kon boog, mbeyum ñebbe am na njariñ wu réy ci mbirum kaarange dund bi ak lekk gi.





Liñuy Soxla

2 kilo ñebbe, 1 kilo ak liibaru nooflaaye, Liibaru ñàmbi, Liibaru sole, Diw ñor, Xobi lori, Kaani, xorom, poobar, laaj, 1 kilo Yapp walla jén

Ni ÑU KOY TOGGE

Baxalal ñebbe ji ak ñambi ji bañ leen a boole diirub 20 simili. Toggal yapp wi ak ñambi ji ci ndox mu néew, def ci tuuti xorom xaar lu toll ci 25 simili gën gaa bari mu ñor. Balaa yapp wee ñor xomb sotti ci nooflaay gi, def ci xobi lori yiz, kaani, xorom, poobar, laaj, ñebbe ji ak ñambi ji nga baxaloon ba pare. Nga daadi båyyi mu sedd diirub 10 simili. Bu lépp jaaree yoon sa calal daadi noppi.

Toggkat : AMINATA GUÈYE

(54 at, Pilote Barre)

Aminata Guèye mi ngi jànge togg gii ci tantaam mi ko doon toggal pàppaam, ba léegi tay mu diko toggal ay doomam ak i sëtam ngir ay ngénéel yi nga xamne ñebbe amna ko.

TAARIXU MBOOTAAAY BI: BOOLOO

Mbootaay gaa ngi tudd Booloo. Mbootaay ba ngi juddo ci pas-pasu maam yi. Jigéen yi dañu daan tase di waxtaan ci soppi ñam yi. Ginnaaw ga ñu xalaat taxawal ab natt ngir jàppalante. Ñu ngi liggey ci ñam yi génn ci géej.

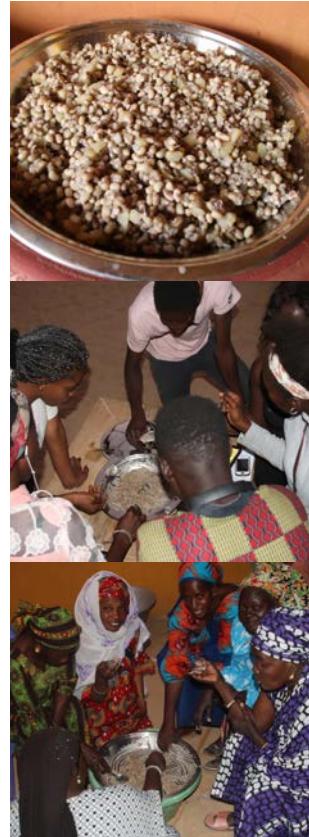
ÑàMBI

Ñàmbi lujum bu tasaaroo ci Afrik la. Ñu sopp ko lool di ko jéfendikoo ci ay anam yu bari ak i togg yu wuute ci Afrik. Mu bari lool ay ferñent yumel ni Witaamin A ak C, ak feer, ak potaasioom ak calsioom, doon ñam bu am dole ci resaal; ñàmbi yomb na reesal lool.

Di wañi ay jafe-jafey reesal ak estomaa, ak biir buy daw ak seere. Dees nako digal ñi ame feebaru biir yi nga xamne ci ressal lay joge, goomu butit, ak ngelaw buy dajalo ci biir bi.

Mu baax lool ci deru yaram :

Xobi ñambi walla pendaxu bu joge ci reeni ñambi bu ñu wawal dees nako jéfendikoo ngir faj der bu didim walla lakk-lakk.





LÍNUY SOXLA

5 kilo dugub, Soow, 3 kilo suukar

NI ÑU KOY TOGGE

Ngir am sungufu dugub si :

Dañuy jækka wol dugub ji. Ñu def juróomi litari ndox ci benn ndab ngir baxal ko ci diirub ñaar fukk walla ñaarfukki simili ak juróom. Ganaaw loolu ñu def dugub ji ñu wol ci inde bi tege ci kawdiir gi ba pare xaar lu tolloog benn waxtu ngir mu suus. Ci diggante boobu, dangay jël ab kuur di yëngël bu baax sunguf si ngir mu baña def ab dànk. Su sunguf si ñorul dafay wex.



TOGGKAT : AWA SOW

(53 at, Ricotte)

Awa moom ci maamam la jànge defar Njóorndi. Njóorndi, benn ñam bu coosaanoo ci xeetu pël, te ñu diko tuddee itam « teraanga » ndaxte ci ay jamono yu raññeku rekk lañu ko doon defar.

TAARIXU MBOOTAAY BI : BENNOO 2

Mbootaay bu mag la, bu dajale ay jigéen yu jóge ci ay mbootaay yu ndaw dawaan yuy yëngü ngir yakkute Ricotte. Benn ci yooyu mbootaay bu tudd « Bennoo 2 » lañu tånn ngir mu ame mbirum dajale xaalis bi. Jigéeni mbootaay boobu ame nañu benn keesu tontin bu tëdde nii : Nëpp ñi ci bokk war nañu joxe 200 f (gën jaa bari 1000 f) weer wu jot ba mu am juróom ñeenti weer. Baala tabaski (mudi feet bi gëna am solo ci Jullit yi), ñi bokk ci kees bi dinañu jot seen wäll, liy wone ne kees bi dafay dugal loxoom ci doxalinu feetu tabaski ci kër gu nekk.

DUGUB :

Dugub benn gànçax la bu ñu ràññee ci Afrik bu yàgg ca jamonoy maam ya. Afrik sax moo ëpp limuy bey ci dugub ci adduna wërnëgël këpp. Dugub moodi ñam wi waa Afrik gëna bëgg, rawatina waa Senegaal. Mën nañu ci defar fonde, walla cere, walla caakri. Dugub bare na ay ferñeent yu deme ni witaamin B, « calcium » ak « fer ». Ci Senegaal, dañuy lekk ñami dugub lu bare ci xew yi, mbaa feet yi walla ci kër yi. Ci jamonoy tamxarit(di at mu bees mi ci almanaatu weeri jullit yi), dugub ji dañu koy cere, te mu siiw ci adduna niki "cere Senegaal". Ñu ngiy wax naan "jabar ji gën mooy jabar ji gëna mëna togg cere."





YI CIY DEM

2 ginaar, 2 kilo sole, 2 kilo ceeb, 1 kilo pombi teer,
Poobar, Kaani, Bineegar, diwlin

NI ÑU KOY TOGGE

Dangay njëkk a togg ñankatang. Da ngay tangal ndox diirub 8 simili, def ci xorom, sotti ci ceeb bayyiko mu ñor diirub 30 simili.

Booy togg ginaar gi, da ngay def tuuti ndox ci cin li, bu baaxee nga defci ginaar gi, bu amee 15 simili nga seppiko.

Booy togg soos bi dangay daggate sole si, bo paree nga marine ko ak pombi teer. Nga tek diwlin ròsi ci ginaar gi. Boo génée ginaar gi, nga def sole si ci diw gi diirub 30 simili.

TOGGKAT : NDEYE ANTA GNINGUE

(34 at, Ndiabene)

Lekup cosaan la te taamu nañ ko ci bëss yu màgg yi, lu ci mel ni so amee gann ci sa kér ak yinu mel. Lekk la bu nga xamni daan a ka xeet yep a koy toggu. Ginaar lu yomb a am la ndax té jigeen ñu ci bari amnañ poulaillers seeni kér. Mingi jànggee togg bi ci yaayam, te ba tay mingi koy toggu.

JAAR-JAARU MBOOTAAJU JIGÉENI : DARADJ

dañuy daje alxamis bu nek ngir dajale xalis, abal ko ken ci ñóm, ndax dañu jàpp ne dina ko soxla ca kér ga. Dafa mel ni xalis bu ñuy dajale ngir jalapante.

CEEB BU WEEK

Ceeb ñam la bu bari sukar Ceeb ñam la bu am ay ngënél yu bari. Am na ay caas yu sew, ay witaamin ak yeneen ferñent Waaye nees koy togge day waññi ay ngënélam bu baax. Lu ñu key gën a xolli, di ko liggyé, diko weexal, muy gën a ñak caas yu sew, witaamin ak yeneeni ferñent Fi ci Senegaal dey faj biir buy metti, Joola yi moom da ñiy jéfendikoo bu baax ceeb ndaxte neenañ day maye kàttan.





YI CIY DEM

2 kilo dugub, 2 kilo mboq, Liibaru gerte nooflaay, Laalo, Laaj, poobar, kaani, soble, Gejj, Tamaate, Nebedaay

Mi ñu koy togge

Dangay jël dugub soq ko, wal ko ba mu doon sanxal Nga mooñ ko, daadi koy tay ci inde diirub benn waxtu ba mu doon cere. Nga daadi key tami def ci def laalo.

Booy togg soos bi da ngay baxal nebedaay ji moom dong, daadi xolé tamaate ji def ci ak keccax gi (ginnaaw bi nga dindée yax you sew yi), daadi ciy def ndox bâyyi mu bax diirub 10 ba 15 simili.

Defal lu tollook 3 litaaru ndox ci cin li def ci nebedaay ji, tamaate, keccax, teggadege, ak yu saf yi (laaj, poobar, soble, ak xobi lori). Nga bayyi lu tollook 30 simili ñeexu mbum mi ñor.



TOGGKAT : MBENDA GAYE

[49 at, Tassinière]

Mbendaa gi jànggee togg ci maamam ju jigéen ndax da daan nekkak moom lu bari. Ginnaaw gi muy wéy di toggal seen waa kér. Togg gjii xam na ñu ko bu baax ci Senegal. Manees na koo togge ñaari anam:

Mbootaayu Jigéen : Yakaar

Mbootaayu jigéen ni Tasineer dana ñu daje alxames june. Ku nekk di nga natt ci kess gi lu tollook 500 F ak 2500F. Bu atmi di jeex ñu xool ku ne la mu natt ñu jox ko ko.

NEBEDAAY

Nebedaay baaxna lool ci ngoora ak mbirum am doom. Baax na lool ci yaramu nit : day aar ci ay feebar, di faj bu baax. Ci ñam yi gën la bokk. Dëgëraayam ak gaawa màggam moo tax wolof di ko woowe nebedaay jaleko ci ab baatu angale bii « Never dies » buy firi lu “lu dul dee mukk”.





Liñuy Soxla

1 kilo tojitu mbox, 2 kilo yapp bu amul yax, Libaru tiga déggé, 3 kudu diwlin yu mag, Gen-wàllu libaru ñebbe, Gen-wàllu libaru Tamaaté doom, 4 tiompu xorom bu am yod, 100 g soble, 2 g thiompu pobar, 2 lingom, 2 domu laadj, 100 g netetu, 2 kaani doom

Mi ñu koy togge

Soode tambali, dangay def ñetti kudu yu mag yu diwlin nga xaar xaaju simili nga sogay déf ñetti kilo yapp. Dollil ñetti domu laadj, ñetti litaru ndox ag gen-wàll, nga dolliwat si libaru ñebbe. Dolil mbox (xojal mbox mi ay waxtu si ndox ngir yombal dogg bi), xaaral ay simili dora si def nokoss bi (boolel saf safal yëpp), libaru tiga dege, soble ak tamaate si diru fanweri simili.

Toggkat : BATE BOYE

(47, Ndiebene)

Mingi jànggee togg bi ci daara ju ñuy wax ITA (Institut de Techniques Alimentaires). Nimu nekkee lekk bu am njariñ ci wergi yaram, moo waral mu defko ci dundu njabootam, niu koy faral di jëfëndi koo.

TAARIXU MBOTAAYU : BOKK GIS GIS

Jigeenu Ndièbène dañu tammoon di tasse alxamis bu nek di natt ci seen mbotaay bi tudoon « BOKK GIS GIS ». Ci sopàlli pepp ak defar sàabu la ñu doon yëngatu. Mbotaay ay jigéen yu joge ci ben mbotaayu koom-koom ño ko taxawal ci atu 2009. Dañu tagatuwoon ci xam-xam yu melni teye liggeyukaay tayin bu séll, soppàlli ay ñam ak yeneen. Da ñuy liggéy ci karange ci wàllu lek.

Mbox

Mbox gañtiax la buy sax si dëkk yu tang yi naka dugub ak yu ni mel. Bokkon na si dundu xëet yu nekk si réew yi si amerik yi nekk si bët gannar ta fofu la cosanoo. Jamono yi nekk na pepp bi ép li ñuy bayy si aduna bi ci kanamu lu mel na ceeb ak ble. Garabu mbox nag dina ñuko jëfendikoo si dundu domu adama yi ak yu mala yi ak si isin yi. Demb mbox lu ñu doon dunde la si Senegaal wante jamono yi ñam yi ñuy togge ak mbox barekul. jàapp nanu ni jigeen ñi nekk si dëkk yi si boru dex yi ñoy gëna di bay mbokk.





YI CIY DEM

2 kilo dugub, 3 kilo daxaar, 4 kilo sukar

Mi ñu koy togge

Nii ñuy togge soos bi : Da ngay def daxaar bi si ndab li dolli si juromi litaru ndox, ganaw ga nga xaar gën ja gatt waxtu ak gen-wàll doga kay segg bo paré nga dolli si sukar daal di yéngel yép.

Nii ñuy defare sunguf bi : Dañuy wal dugub bi ngir am sunguf . Liggéey bobu fanweri simili ak juroom lay jël. Basalal jurom ñetti litaru ndox si lu tollo ak fan weri simili, nga dolli ci sunguf bi yéngél ko ba donj yi tasaaro, nga dolli si ben kudu bu ndaw bu xorom ak ñetti kudu sukar yu mag ngir am laax, so noppé nga xaar ñar fukki simili ngir fay taal bi.



TOGGKAT : MAGUETTE NIANG

(45, Tassinere)

Soxna si mingi jangé togg bi si maamam bu jigèen mi don toggal jékerém. Bi maamam bum jigèn bobu laaxoo, ci la Maguette tambali di ko toggal mamam bu goor. Nam wowu baaxon lool si wergi yaramam ndax dund na jurom ñent fukki at, bissu tay Maguette papaam lay toggal ñam wowu.

TARIKU MBOOTAAJU JIGÉENU : TAKKU LIGUEYE

Ñent fukki jigèen ak juroom ñoy daje sen biir altine bu jot. Li ëpp si sen liggèey moy soppàli ay pepp ak défar jiwu daxaar, bissab ak buy. Jigèen ñi danu sos ben natt ngir di dimbalante si sen biir.

DAXAAR

Daxaar meñéef la bu joge ci garabu daxaar, dib garab bu cosaano bitim réew. Doomu daxaar dafay nekk si biir benn xott bu melo gi niroo ak sokala bu ñor, ta si biir dafa am ay ciampoor, dafa saff sukar, xaw na wex tuti, am na ay doom yu ñul ci biir, doom yoyu da ñuy melax, cafko daxaar dafay fattali bu tandarma.

Daxaar Afrik la cosaano. Daxar si réewu afrik la cossanoo. Daxaar la ñuy jéfandikoo la si aduna bi yép dina ñu ko jay si super marsé yi gën a magg yi. Nan la ñuy jéfendikoo togg gi : Ci waañ wi, dina ñu jéfendikoo daxaar dank, walla daxaaru ndox bu far bi nu mén a njar, mén na ànd ak yappu mbaam xux, ak yàppu nag, wàlla sippax, wàlla ganaar.

Njariñ bi ci wergi yaram : Daxaar lu baax la si gawa resal ñam la, nandal la bu baax, lu baax la si xecc, ak si roño, ak si yoor. Dafay séral métite, baax na si newi newi, ak gawa résal ñam. Ndoxu daxaar dina faj metitu gemiñ, biir buy daw, di xex ak domu jaangoro.





Liñuy soxla

Jën, Libaru ñambi, libaru supome, Libaru karoot, Libaru nawe, Libaru batañse, 1 kaani, Poobar, xaaju laaj, Benn dàggú gejj, Benn doomu limon, Benn dàñkku daxxaar, Benn ɳébu bisaab(xob yi ak tóortóor yu wow), Libaru tamaate doom, Benn kilo ak libaru ceeb

Mi ñu koy togge

Dangay tangal diwlin ji ba mu am juróomi simili, nga def ci safsafal yi ak tamaate ji. Nga xaar ay simili yu néew balaa nga ciy dolli ak juróom benni litari ndox. Bu weesoo fukki simili nga def ci lejum yi, jën yi te dolli ci xorom. Na nga xaar waxtu ak gennwàll doora seppi léjum yi ak jën yi te def ci safsafal yi. Ñaari simili ganaaw loolu, nga sóor ceeb bi ci soos bi (gannaaw bi nga seppee jën yi ak lejum yi) di ko yëngëlaale. Neenfukki simili gannaaw loolu, sa mbaxal daal di ñor.

Toggkat : Faatu xol

(38 at, Mouit)

Fatou xol tantaam moo ko jängal togg wii, moom mi ko daan toggal jékkéram léegi. Faatu moom, bamu mokkalee togg bi, ci la ko doore toggal ay doomam ak waa kéräm.



Taarixu mbootaay bi : Takku ligueye mouit

Waa mbootay bii dañu daan faral di daje ci "park" bi ñu tuddee « Parc National » bu « Langue de Barbarie », ngir weconte ay xalaat ci mbirum aalam bu sell. Mbootaay bi dafay sax amal ay bës yu ñu jagleel njembët ay garag ngir sàmm seen dëkkuwaay. Ci noonu lañu nasee ne dañuy taxawal ab mbootaay boo xamne liko gëna taxa jóg moodi dimbalante. Ñi bokk ci mbootaay bi dañuy daje léegi talaata bu nekk. Mbootaay bi nàmm na itam amal ay yëngu yuy jur xaalis, yu deme ni yar ay cuuc/ganaar walla defar ay ñam yu bayyikoo ci dugub walla mboq, waaye liñu ci gëna nàmm moodi lebal xaalis jigéen ñi ko ittewoo.

Karoot

Karoot gu ñu togg walla gu ñu toogul, amul benn werante ne bokk na ci lejum yi y gëna mëna joxe ay ferñeent. Ay njariñam bare nañu: dafay woyofal deret, dafay aar xëtér ak xol ci feebari deret ak xol, te bare na ay ferñeent te am na njariñ lool ci bët.

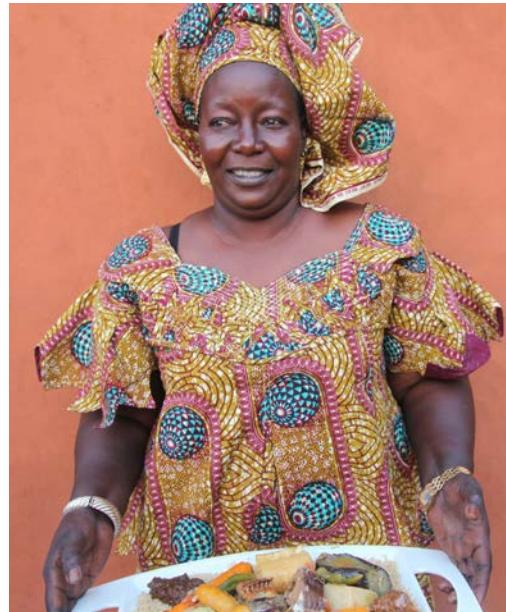


LÍNUY SOXLA

2 kilo ceeb, Diwlin : Genwal liitar ak xaaj, 3 karoot, 3 nawe, 3 batañse, 1 soupome, 3 ñaambi, 3 sou rape, Benn ñëbu bisaab (xob yi ak tóortóor yu wow), Gejj, 1 kg jén, Libaru tamaate doom, 1 kaani, laaj, soble, xorom, Sergot

MI ÑU KOY TOGGE

Dangay tangal diwlin diirub 5 simili, daadi ji def sergot, soble, tamaate, ak kaani. Nga xaar 3 simili daadi ci dolli lu tollook 4 liitaru ndox ak lujum yi. Su baxee nga def ci jén yi bayyiko mo ñor Nga daadi tay ceeb bi ba mu suus Nga seppi lujum yi ak jén yi, daadi ci def nokkos. Nga wàñni ndoxmi tuuti, sòor ceeb bi booleek diko wélbati. Boo xaaree lu tollook 20 simili ceeb bi daadi ñor.



TOGGKAT : FAATU FAAL

(49 at, Pilote barre)

Faatu Faal yaayam a ko jàngal togg. Bi mu mënee mu tambalee toggal seen waa kér. Togg gii xam na ñu ko bu baax ci Senegal. Bis bu nekk daanaka kér yépp di na ñu ko togg. Waye, ci tarix, Ndar la togg bi jogé.

TAARIXU MBOOTAAYUK : TAKKU LIGGÉEY PILOT

Jigéen ñi bokk ci mbootaay gi da ñuy daje dimaas bu jot di natt. Li épp solo ci séen liggéey mooy géej ak sergots. Bu yàggul la ñu xalaat jokku ci ak mbootay gu jigéen gu gën a mag te nekk ci dëkk bi, ngir gën a yaatal séen liggéey.

LUJUM YI

Lujum yi barina ñu lool ay ferñent yoo xamne dañuy defar yaram di yokk wér gu yaram. Bari nañu lool ay xeet te wuute ay melo te bari ak ferñent yuy tere ñam yi yaxu. Gox bii di Ganjol bokk na ci gox yi épp ci réew mi li ñu fay bay soble. Ñu fay bay itam caroot ak tamaate.



GANDIOLEKO GUTIZIAK



«Senegaleko Gandioleko Sunu Xarit Aminata kultura-guneko emakume eta gazteak ahal-duntzeko komunikazioa eta kultura. II. fasea» deritzon proiektuaren esparruan egindako jarduera baten emaitza da errezeta-liburu hau. Hahatay son risas de Gandiol elkartea egin du, KCD GGKEarekin eta Kulturaren eta Hezkuntzaren aldeko Aminata elkartarekin elkarlanean eta Bilboko Udalaren finantzaketari esker.



Finantzatzailea:



ERREZETA TRADIZIONALAK BERRESKURATZEN

Familiaren elikadura egokia emakumeen ardura da, beraien esku egon baita, historiko-ki, sukaldetan jardutea, elikagaiak erostea eta familiaren ongizateaz arduratzea. Horregatik, proiektuaren esparruan emakume helduen parte-hartzea sustatzea erabaki da, genero-interes praktikoei erantzuten dien ekintza baten bidez: sukaldaritzako errezetak biltzea eta zabaltea. Dena dela, emakumeen interes estrategikoak, kulturarteko bizikidetza eta Gandioleko biztanleen ahaldunten kolektiboa lantzen ere balio izango du tresna horrek, ezagutza tradizional propioak eta elikaduraren dibertsifikazioa balioan jartzen eta sistematizatzen lagunduko duen heinean.

Honako hauek egin ahal izan dira errezeta tradizionalak biltzeko prozesuari esker:

- Emakumeen eremuia eratu da, konfiantza nahikoa eskaintzen duena eragiten dieten eta interesatzen zaizkien baina eguneroko bizitzan lantzen ez dituzten gaiei heltzeko. Gai horietako batzuk dira, adibidez, jasaten dituzten familia-kargak, ezkutatzentzituzten edo jaramonik egiten ez dieten gaitzak eta senarraren etxearen aliaturik ez dutenean konfiantzazko lagunak aurkitzeko zaitasuna.
- Emakume auzokideen artean ezagutzak partekatu dira. Izen ere, oso eremu gutxitan lantzen edo partekatzen dituzte eguneroko bizitzan ahanzten edo bigarren mailan gelditzen diren jakintzak.
- Tokiko produktuak ezagutzen, balioesten eta aprobetxatzen ikasi dute; zehazki, elikagaiak eta horien nutrizio-ezaugarriak.

Herritarrek elkarrekin komunikatzeko erabiltzen duten hizkuntza da sukaldaritzta. Jateko unea oso garrantzitsua da Senegalen, plater bakar eta handiaren inguruan bildu eta goizeko pasadizoak kontatzeko unea baita. Jateko modua araututa dago: helduek elikagai guztiak har ditzakete, baina txikiak itxaron egin behar dute, norbaitek janari-zatiak aurrean uzten dizkien arte. Normalean emakume adinekoentako batek egiten du banaketa, eta beti kontu egiten du gizonek har ditzaten platereko zatirik onenak.

Emakumeek txikitatik ikasten dute etxeko nagusiengandik sukaldean egiten. Neskatxek berahalo barneratzen dute sukaldean laguntzea egokitzen zaientzera eta, nerabeak direnean, egiten ere jardun beharko dutela. Emakumeentzat harrotasun-iturria da, baina baita neke-iturria ere, hiruzpalau ordu behar izaten baitute janaria egiteko. Goizean goiz merkatura joan behar izaten dute, ez baitago elikagaiak biltzeko eta hoztuta gordetzeko sistemarik. Horregatik, egunero egiten dituzte erosketak, kantitate txikitan. Janaria prestatzeko prozesua herriko gizarte-bizitzaren erritmoak markatzen dituen errutina da.

Eskualdeko elikagaien aniztasuna erakusten duten errezeptak berreskuratzeko ahalegina egin den arren, gaur egun, inguruko ia etxe guztietan ceebujena (arroza eta arraina) jaten dute egunero. Afariak pixka bat askotarikoagoak dira; dena dela, tokiko gastronomian arroza ezin-besteko osagaia da, Saharaz hegoaldeko Afrikako beste herrialde askotan bezala. Jende askorrentzat, eguerdian arrozik ez badago, ez jatearen parekoa da. Jan ohi dituzten plater guztietan egoten da, barazki-saltsekin, arrainarekin edo okelarekin —oilaskoa, behikia edo bildoskia— nahasita. Dena dela, azken horiek jaiegunetarako gorde ohi dira.

Gandiol inguruan ospetsua da tipularen eta ortuko beste produktu batzuen ekoizpena; zoritzarrez Langue de Barbarien izandako eten batek gazitu egin ditu lurruk eta gero eta zailagoa da ureztatzeko ura lortzea, akuiferoak murriztu egin direlako eta Saheleko sikateak ugaldu egin direlako.

Arrantzaren errendimendua ere murriztu egin da azken urteotan, eta arrantzaleek beste inguru batzuetara jo behar izan dute bizibide bila.

Agian, unea egoki da atzera begiratu eta zereal eta osagai tradizionaleako batzuk berreskutzeko. Amonak jakintsuak dira. Egingo dugu proba?

ESPERIENTZIAK PRESTATZEN

Gandioleko Aminata kultura-guneko bi emakume gazte aktibok (Fatouk, eta Mame Bouryk) bildu zituzten errezeptak 2019ko martxoan, apirilean eta maiatzean.

Aurretik, Ndiebene Gandiol komunako herrietako emakume-taldeekin bildu ziren, jardueraren helburua azaltzeko eta herri-jakintza berreskuratzeko esperientzian interesa zuten kolektiboak identifikatzeko.

Talde bakoitzairekin historia eta elkarrizketak partekatu zituzten eta, azkenean, orotariko familia, etnia, jatorri eta jakintzak biltzen zituen errejeta-zerrenda oparoa pilatzea lortu zuten.

EMAKUME-TALDEA

Ndiebene auzoa
Tassinere auzoa
Pilote Barre auzoa
Mouit auzoa
Ricotte auzoa
Moumbaye auzoa
Pilote Barre auzoa
Pilote Barre auzoa
Tassinere auzoa
Ndiebene auzoa

PROPOSATUTAKO JAKIA (OSAGAI NAGUSIAK)

Daxinu mbox: artoz egindako jakia
Laaxu daxaar: tamarindoz egindako errejeta
Léru: arrain lehorra eta kakahueteak
Mbaxal: maniokaz egindako jakia
Njoorndii: artatxikiz egindako errejeta
Ñamaas: artatxikiz eta arrainez egindako janaria
Ceebu jén: arroza eta arraina
Calal: indabaz egindako jakia
Cere mbuum: moringa-landarea oinarri duen errejeta
Yaasa ginar: arroza eta oilaskoa

Zehaztutako egunean, bost eta hamar emakume bitarteko taldea Aminata kultura-guneko «Ndaje bi» kafetegiraino joaten zen, errezeta egiteko behar ziren elikagaiak bilduta. Abesti eta barre artean, emakume helduek eta kultura-gunera joan ohi diren neska-mutil gazteek arratsaldeak partekatu zitzuten, barazki eta zereal artean, sukaldaritzak Senegaleko kulturaren duen balioa azaltzeko, bide batez.

Sukaldariekin bezala, jaki bakoitzak bere historia dauka. Jaki bakoitza prestatzeko prozesua emakume batek zuzendu du, eta haren historia, ezaugarriak, prestatzeko unerik egokiena, familiarekin lotura... azaldu ditu.

«Ez dugu janaria prestatzeko uneak partekatzeko ohiturari», aipatu zuen partaideetako bat. «Normalean, emakumeek txandaka egiten dute jatekoa familia-etxeen, banaka. Taldeka ere egiten dute, komunitate osoarentzako jai edo gertakizun berezieta, hala nola hiletetan, bataioetan edo ezkontzetan. Halere, ez dira plater berriak izaten: jarduera garrantzitsua delakoan nago, gauza berriak ikasten ditugulako eta herrien jakintza berreskuratzen dugulako».

Jarduera kudeatu duten emakume gazteek ere interesgarritzat jo dute prozesua: «Emakumeek senide nagusiekin lotu dituzte errezeptak, aspaldiko abestiak berreskuratu dituzte eta jakiak egiteko uneei buruzko pasadizoak kontatu dituzte: normalean, gaixotasunak zabaltzen zirenean, egun berezieta, hotz-garaietan edo bero-sasoietan egiten zirela», aipatu du Fa Diagnek, jardueraren arduradunak.

Aminata kultura-guneko zuzendari gazte Medoune Diop-ek azaldu duenez, berariaz bilatu gabe ere, errezeptekiko interesa azaldu zuten kultura-gunera beste jarduera batzuetarako joaten diren gazteek, eta bat egin zuten jakiok prestatzen zitzuten «amekin». «Ondorioz, oso giro atsegina sortu zen, azkenean denok plater beretik jaten genuelako eta bakoitzaren gustuak adierazten genituelako».

ERREZETEN AURKEZPENAREN EGITURA

Jakiaren izena: oro har, woloferaz, itzulpenik gabe.

Osagaiak: platera egiteko behar diren osagaiak, 10-15 lagunenzako kantitatea, gutxi gorabehera.

Prozesua: jakiak prestatzeko prozesuaren laburpena, gutxi gorabeherako iraupena eta ordena.

Errezetaren aurkezlea: jakia egiteko prozesua zuzendu duen pertsona, errezeta horrekin lotura berezia duena, berak azaldu duen arrazoi batengatik.

Errezeta egin duen emakume-taldea.

Bitxikeria gastronomikoak: elikagaietakoren baten berezitasunak.





SUKALDARIA: DIEYNABA BA

(53 urte, Moumbaye)

Dieynabak jakin-minari esker ikasi zuen platera egiten, askotan begiratzen baitzion amari, prestatzen zuen bitartean. Egun batean errezeta eskatu zion eta, azkenean, berak bakarrik egiten ikasi zuen. Harrezkero Dieynabak egiten du.

TALDEAREN HISTORIA: DOX DAJE

Normalean, Moumbayeko emakumeak landan elkartzen ziren, labore-lanetan. Egun batean, Dieyaba Ba izeneko emakumeari ideia bat bururatu zitzzion: emakume guztiak, inolako desberdintasunik egin gabe, bilduko zituen taldea osatzea. Ekimen polit hori ontzat hartu eta onartu egin zuten emakume horiek eta inguruko beste batzuek, eta horrelaxe sortu zen «Dox Daje» taldea. Produktu batzuk (adibidez lixiba) egin eta saltzen ditu. Taldeak elikagaiak ere saltzeko interesa dauka, eta oiloen eta antzerako hegaztien hazkundea da beraien zeregin nagusietako bat.

ARRAINA

Arrainaren nutrizio-ezaugarriei esker, familia osoaren menuetan gonbidatu berezia izaten da. Haragia bezala, proteina-iturri bikaina da. Gainera, mineralak ditu (hala nola fosforoa), eta vitaminak ere bai. Ondo egosi behar da, kontsumoaren onurak aprobetxatuko direla segurtatzeko. Senegaleko itsasoak, zorionez, arrain eta itsaski ugari ditu.

OSAGAIAK

2 kg arrain, 1 litro olio, Tomatea (freskoa eta saltsan, Juka, Azenarioa, Aza, Arbia, Piperra, Arrain lehorra, Tipula, Gatza, hibiskoa, Artatxiki-semola ehoa.

PRESTAKETA

Berotu olioia 10 minutuan, gehitu tipula eta toma-teak eta egosi 5 minutuan. Gehitu 6 litro ur eta, 20 minutu igaro ondoren, gehitu barazkiak eta egosi 30 minutuan. Gehitu arraina eta hibiskoa. Egosi 45 minutuan eta kendu barazkiak. Ondoren, gehitu espeziak eta artatxiki ehotuaren semola. Minutu gutxiren buruan, Ñamaasa prest egongo da.





OSAGAIAK

2 kg kakahuete-hauts, ½ kg tipula, ½ kg ilar, ½ kg tomate-saltsa, Berakatz 1, Piper 1, Arrain lehor zati txiki 1, Itsaski zati txiki 1, Hibisko eskukada 1, 2 kg sanxal (artatxiki echoa), ½ litro eta laurden olio

PRESTAKETA

Berotu olioia 5 bat minutuan, eta ondoren gehitu tipula, itsaskia eta piperra, gatzarekin batera. Itxaron 3 minutuan eta gehitu tomatea. Utzi beratzen 4 minutuan eta gehitu 6 litro ur. Une horretan, gehitu ilarrak eta itxaron 15 minutuan. Ondoren, gehitu espezieak eta hibiskoa. 20 minuto geroago, gehitu sanxala, kakahuete-hautsa eta arrain lehorra. Amaitzeko, eragin ordubetez Lēru ona lortzeko.



SUKALDARIA: FATOU DIAGNE

(55 urte, Pilote barre)

Amarengandik ikasi zuen platera egiten: gaixoentzat prestatzen zuen, suspertzen laguntzen baitzen. Plater garrantzitsua zen komunitatearentzat.

TALDEAREN HISTORIA: DEGOO

Talde solidarioa astelehenero biltzen da eta, beraz, elkarri laguntzeko aukera dute. Pertsona bakoitzak ahal duen ekarpena egiten du, 550 F-tik 2.500 F-ra bitartekoak. Diru hori erabiliz sukaldetako tresnak, esterak eta meskitetarako plastikozko baldeak (satala) erosten dituzte, otoitz-guneei ekarpena egiteko. Talde solidarioa ere bada eta baten batek laguntza behar badu (gaixotu egin delako, larrialdiren batean...) mailegua eska dezake, ahal duen heinean itzultzeko.

ÑEBBE («VIGNA SINENSIS» INDABA; INDABA ZURIA, PUNTU BELTZ BATEKIN)

Ñebbea balio anitzeko landarea da: ale freskoak eta lehorra nahiz leka berdeak kontsumitzen dira, baina baita orri berdeak edo lehorra ere. Orriak abereei jaten emateko ere erabiltzen dira, eta lurzorua babesten laguntzeko funtsezko elementuetako bat da landarea.

Ñebbea oso labore garrantzitsua da baliabide urriko nekazarentzat, baliabide gutxirekin emaitza onak ematen baititu. Horregatik, nekazaritza-munduan iraupeneko sistemetan bizi diren komunitateetako emakumeek lantzen dute, normalean. Ñebbeak, beraz, potentzial handia dauka elikagai- eta nutrizio-segurtasunerako.





SUKALDARIA: AMINATA GUÈYE

(54 urte, Pilote Barre)

Aminata Guèyek izebarengandik ikasi zuen platera egiten. Izebak bere aitarentzat prestatzen zuen eta, gaur egun, Aminatak seme-alaba eta bilo-bentzat egiten du, ñebbeak ezaugarri onuragarri asko dituelako.

TALDEAREN HISTORIA: BOOLOO

Aitona-amonen ekimenez jarri zen abian taldea. Emakumeak elikagaien manipulazioaz hitz egiteko biltzen ziren. Geroago, tontinea eratzea eta elkarri laguntzeko diru-ekarpen sinbolikoa egitea erabaki zuten. Arrantzako produktuak eraldatzea da beraien jarduera nagusia.

JUKA

Juka oso elikagai ezaguna da Afrikan. Asko kontsumitzen da, eta era askotan. Izan ere, Afrikako gastronomian oso preziatua da. A eta C bitaminen, burdinaren, potasioaren eta kaltzioaren iturri aberatsa da.

- Digestibo indartsua ere bada. Juka oso erraz digeritzen da. Digestioko eta urdaileko arazo batzuk sendatzen laguntzen du, hala nola indigestioa, beherakoa eta idorreria. Horiek guztia senda daitezke juka janez. Aproposa da nutriendoak txarto xurgatzen dituzten pertsonentzat edota azidotasuna, ultzerak edo haize-mina dutenentzat.
- Larruazalerako sendabide bikaina da. Juka-orriak edo juka-sustraiaren hautsa baliagarriak dira larruazala zaintzeko eta urradura edo intoxikazioak sendatzen laguntzeko. Juka-orriak, berriz, erredurentzat era-biltzen dira.

OSAGAIAK

2 kg ñebbe («*Vigna sinensis*» indaba; indaba zuria da, puntu beltza batekin), 1,5 kg *nooflaaye* (kakahuete-hautsa), ½ juka, ½ kg tipula, Behi-es-nearen gainaz egindako olioa, Erramu-orriak, Piperra, gatza, piperbeltza eta berakatza, Haragia edo arraina (1 kg)

PRESTAKETA

Egosi 20 minutuan ñebbeak eta juka, bakoitzak bere aldetik. Egosi haragia eta juka ur pixka batekin, gehitu koilarakada txiki bat gatz eta egosi 25 minutuan gehienez. Haragia guztiz egosita egon baino lehen, gehitu nooflaaya (kakahuete-hautsa), espeziak (erramu-orriak, piperbeltza, gatza, piperra eta berakatza), indabak (ñebbeak) eta juka (dagoeneko egosita). Utzi beratzen 10 minutuan. Hori guztia egin eta gero, calala prest egongo da.





OSAGAIAK

5 kg artatxiki, Gatzatua, 3 kg azukre

PRESTAKETA

Artatxiki-irina egiteko, lehenik eta behin ehotu egin behar da. Ondoren, 5 litro ur ontzi batean sartu eta 20-25 minutuan egosi behar da. Gero, artatxiki ehotua labean sartu behar da, ontziaren gainean, eta ordubetez itxaron behar da. Bien bittartean, hartu motailua eta nahasi, artatxikiak bola bat egin ez dezan. Artatxiki ehotua ondo na-hasten ez bada, zapore mikatza izango du.



SUKALDARIA: AWA SOW

(53 urte, Ricotte)

Amonarengandik ikasi zuen platera egiten. *Ndiornia* peul etniaren plater tradizionala da. «teranga» (abegi ona) ere esaten diote, gertakizun bezietan soilik prestatzen delako.

TALDEAREN HISTORIA: BENNOO 2

Ricotteren garapenaren ondorioz sortutako azpi-taldeetako emakumeek osatu dute taldea. Egituretako batek «Bennoo2» du izena eta diru-bilketarekin lotutako guztia kudeatzeko aukeratzen dute. Talde horretako emakumeek elkartea bat daukate *tontinean*, honela dabilena: kide guztiekin 200 F eman behar dituzte gutxienez, nahitaez (gehienez 1.000 F), 9 hilabetean. Tabaski ospakizuna iritsi baino lehen (musulmanen artean jairik garrantzitsuena da), kide bakoitzak bere zatia jasotzen du eta, horrela, familia bakoitzak ospakizuna antolatzen laguntzen da.

ARTATXIKIA

Artatxikia antzina-antzinatik dago Afrikan. Areago, munduko ekoizlerik handiena ere Afrika da. Afrikarrek, bereziki senegaldarrek, asko preziatzen dute artatxikia. Ahia balitz bezala jan daitake, bai eta kuskusean edo *caakri* eran ere. Artatxikiak B bitamina, kaltzio eta burdina ugari dauka. Senegal artatxiki asko jaten dute ospakizunetan, zeremonietan eta familiarian. *Tamxarit* jaian (musulmanen ilargi-egutegiko urteberri-egunean), artatxikia «cere» eran egiten da: Senegaleko kuskusa esaten dioten hori. Esaera zahar batek dioenez, «artatxiki-bola hobekien prestatzen duen emakumea da emazterik onena».





OSAGAIAK

2 oilasko, 2 kg tipula, 2 kg arroz, 1 kg patata, Pi-perbeltza, Piperra, Ozpina, Olinoa

PRESTAKETA

Hasteko, jarri ura irakiten 8 minutuan, gatza erantsita, eta ondoren gehitu arroza eta utzi 30 minutuan beratzen.

Oilaskoa egiteko, jarri ur pixka bat eltze batean eta, irakiten hasten denean, sartu oilaskoa. Egosi 15 minutuan eta erretiratu.

Saltsa aparte egin behar da: moztu tipula zati txikitana eta nahasi espeziekin eta patatekin. Berotu olinoa, bereizita, oilaskoari azken ukitua emateko. Ondoren, erretiratu eta egin tipula oliotan 30 minutuan.

SUKALDARIA: GNINGUE NDEYE ANTA

(34 urte, Ndiabene)

Egun berezietan prestatzen den plater tradizionala da, gonbidaturen bat etxera doanean adibidez. Etnia guztiak sukaldatzenten duten ohiko platerra da. Oilaskoa jaki nahiko eskuragarria da, emakume askok oilotegi txikiak baitituzte etxeen. Berari amak irakatsi zion, eta hark gaur ere prestatzen du.



TALDEAREN HISTORIA: DARADJ

Taldea asteazkenetan elkartzen da, kideentzako dirua biltzeko. Diru hori mailegatu egiten zaie kideei, etxeen premiaren bat izanez gero. Elkarte solidarioa da, beraz.

ARROZ ZURIA

Arroza fekula bat da, gluzidotan aberatsa. Zereal horrek onura ugari dakartza; besteak beste, zuntza, bitaminak eta mineralak ere badauzka. Arroza egiteko erak haren nutrizio-balioan eragiten du. Zenbat eta gehiago zuritu, araztu, landu eta leundai, orduan eta zuntz, bitamina eta mineral gutxiago izango ditu. Senegalen tripako mina sendatzeko jan ohi da, eta Diola etniako kideek askotan jaten dute, indarra ematen omen dielako.



OSAGAIAK

2 kg artatxiki, 2 kg arto, $\frac{1}{2}$ kg kakahuete-hauts, Babab-hauts lehorra eta echoa (laalo), Berakatza, piperbeltza, piperra eta tipula, Arrain lehorra, Tomatea, *Nebedaay* (moringa ere deitzen diren zuhaitzaren hostoak), *Sap Sape* (Itzultzairearen oharra: espezia eta ongailu kontzentratua, salda kontzentratuaren pastilla antzeko bat.)

PRESTAKETA

Ehotu artatxikia semola bihurtzeko. Ondoren, egosi ura, gehitu semola labean eta utzi ur irakina duen ontziaren gainean ordubetez, kuskusa egiteko. Ondoren, irabiatu eta nahastu *laaloarekin*. Saltsa prestatzeko, egosi nebedaay eta sap sape bereizita, eta zuritu tomatea. Gehitu arrain lehorra (hezurrik kenduta) eta jarri uretan 10-15 minutuan, gazitsuna kentzeko. Jarri 3 litro ur ontzi batean eta gehitu *nebedaay*, tomate zuritua, arrain lehorra, kakahuete-hautsa, espeziak (berakatza, piperra, tipula eta erroma-orriak). Egosi 30 minutuan eta *mbuuma*-salda prest egongo da.



SUKALDARIA: MBENDA GAYE

[49 urte, Tassinère]

Mbendak amonarengandik ikasi zuen platera egiten, denbora asko ematen baitzuten berarekin, eta orain familia osoarentzat prestatzen jarraitzen du. Plater hori oso ezaguna da Senegalera eta bi eratan egin daiteke: nébedarekin edo azarekin.

TALDEAREN HISTORIA: YAKAAR

Tassinèreko emakume-taldea ostegunetan biltzen da. Elkartzen direnean, emakume bakoitzak diru-ekarpena egiten du funts erkidean (550 F¹ eta 2.500 F bitartean) eta urte-amaieran, berriz, emakume bakoitzak zenbat diru eman duen kalkulatu ondoren, bakoitzari bere zatia itzultzen diote.

NEBEDAAY

Moringa-garauak oso eraginkorrik dira libidoa hobetzeko eta ugalketazelulak osasuntsu izateko. Moringa-landareaz gain, orriak ere osasun-garriak izan daitezke: gaixotasunak prebenitzen dituzte, eta osasuna oro har zaindu eta hobetzen dute. Dagoen elikagairik onenetako bat da. Irauteko eta erraz ugaltzeko gaitasuna dela eta, «never dies» esaten diote ingelesez (hilezina, alegia). Senegalera, hitz hori wolofera eraman dute eta *nebedaay* izena eman diote.





SUKALDARIA: BATE BOYE

(47 urte, Ndiébène)

ETIn [Elikadura Tekniken Institutuan] ikasi zuen platera prestatzen. Osasunaren zaintzari dagokionez oso plater garrantzitsua denez bere familiaren dietan barneratu zuen eta ohikotasunez jaten dute.

TALDEAREN HISTORIA: BOKK GUIS GUIS

Normalean, Ndiébèneko emakumeak ostegunetan biltzen dira *tontineak*¹ egiteko. Bertako zerealak, xaboiak eta detergentea egiteaz arduratzen dira, besteak beste. Taldea 2009an sortu zuten EIT (ekonomia-intereseko talde) batetik zetozten emakumeek. Kudeaketako, elikagaien manipulazioko eta beste arlo batzuetako prestakuntza jaso dute, eta elikagaien segurtasunaren alde aritzen dira.

ARTOA

Artoa gramineoen familiako landare tropikalda da. Erdialdeko Amerikan du jatorria, eta bertako zibilizazioen oinarrizko elikagaia izan zen. Gaur egun munduan gehien landatzen den zereal da, arroza eta garia baino gehiago. Animaliak nahiz gizakiak elikatzeko eta industriarako ere erabiltzen da. Iraganean asko kontsumitzen zuten Senegalen; gaur egun, ordea, oso errezeptaria gutxitan sartzen da. Normalean emakumeek ekoizten dute, Senegal ibaiaren ertzetan.



OSAGAIAK

1 kg arto hautsi, 2 kg haragi hezurrik gabe, 500 g kakahuete-krema, 3 olio-koilarakada, 250 g *ñebbe* («*Vigna sinensis*» indaba; indaba zuria, puntu beltz batekin), 250 g tomate fresko, loddudun gatz apurtxo bat (4 aldiz), 100 g tipula, Piper hauts apurtxo bat (2 aldiz), 2 limoi, 2 berakatz-atal, 100 g *netetu*, 2 txile fresko

PRESTAKETA

Hasteko, ipini berotzen hiru olio-koilarakadak la-pikoan eta, 30 bat segundo igaro ondoren, gehitu okela. Gehitu berakatza, 3,5 litro eta erdi ur eta, ondoren, *ñebbea*. Gehitu artoa (urretiaz ordu batzuetan uretan beratzen edukitzea komeni da, errazago egostekol eta, segundo batzuk geroago, gehitu *nokossa* (espezia guztiak nahasita), kakahuete-krema, tipula eta tomatea. Itxaron 30 minutuan.

1 Itzultzailearen oharra: talde horretako kideek aldizkako ekarpenei ekonomikoa egiten dute funts erkide batzuen, eta txandaka ematen zaio batari eta besteari.



OSAGAIAK

2 kg artatxiki, 3 kg tamarindo, 4 kg azukre

PRESTAKETA

Saltsa egiteko: Ipini tamarindoa ontzi batean eta gehitu 5 litro ur. Gutxienez ordu eta erdian beratzen eduki ondoren, iragazi likidoa, gehitu azukrea eta nahasi.

Semola egiteko: Xehatu artatxikia semola bi-hurtzeko. 35 minutu inguru beharko ditugu horretarako.

Egosi 8 litro ur. Gehitu semola eta eragin aldi berean, alea ez atxikitzeo. Gehitu koilarakada txiki bat gatz eta hiru koilarakada handi azukre, orea egiteko. Utzi 20 minutuan sutan.



SUKALDARIA: MAGUETTE NIANG

(45 urte, Tassinere)

Amonarengandik ikasi zuen platera egiten, aitonarentzat prestatzen baitzuen. Amona hil ondoren, Maguettek jarraitu zuen aitonarentzat egiten. Funtsezkoa izan zen aitonaren osasunerako, 90 urterar arte bizi izan baitzen. Gaur egun, aitarentzat egiten jarraitzen du.

TALDEAREN HISTORIA: TAKKU LIGUEYE

45 emakumez osatutako taldea astelehenetan biltzen da. Jarduera nagusia: zerealak eraldatzea, fruta-zukuak (tamarindoa, hibiskoa...) egitea eta tximino-ogia (baobabaren fruituaz egindako ogia) prestatzea. Talde solidaria ere bada, premia dutenean elkarri laguntzen baitiote.

TAMARINDOA

Tamarindoa fruta exotikoa da, izen bereko zuhaitzetik datorrena. Fruta leka marrroi ilun oker batean etortzen da; barruan, tamarindoak zuntz-mamia dauka, azukre gustuko, pixka bat azidoa. Garau beltz eta distiratsuak ditu, datilaren antzeko zaporekoak. Tamarindoak Afrikan du jatorria, nahiz eta gaur egun ia mundu osoan jaten den. Erraza da merkatitzagaune handietan aurkitzea.

Erabilera eta errezetak: Sukaldaritzan, gauza ugari egin daitezke tamarindoaz: krema, zukua, ziropea, saltsa... eta curry-erezeta batzuetan horrigai gisa erabiltzen da: txaurre, idiki, ganba edo oilaskoarekin, adibidez.

Otasunera onurak: Tamarindoak digestioa errazten du, laxantea eta espektoratzalea da, sistema hepaticoa, giltzurruneak eta nerbiosoa suspertzen ditu, mina arintzen du, energia dagar, birusen aurka balio du, hanturen kontrako da, eta antioxidatzalea ere bai. Tamarindo-zukuaren ezaugarriei esker, ahoko mina kentzeko, beherakoak eteteko eta infekzioak sendatzeko balio du.





SUKALDARIA: FATOU KHOL

(38 urte, Mouit)

Fatou Kholek izebarengandik ikasi zuen platera egiten, sarritan prestatzen baitzuen osabarentzat. Ikasi eta gero, seme-alabentzat eta familiarentzat prestatzen hasi zen Fatou.

TALDEAREN HISTORIA: TAKKU LIGUEYE MOUIT

Parc Nationale de la Langue de Barbarie izeneko parkean bildu ohi zen taldea, ingurumen osasun-garriaren inguruan hitz egiteko. Gainera, baso-berritzeko jardunaldiak ere antolatzen zituen, euren ogibideari eusteko asmoz. Denbora igaro ahala, elkarri laguntzeko taldea osatzea erabaki zuten. Elkarteko kideak astearteean biltzen dira gaur egun. Diru-sarrerak eragiten dituzten jarduerak kudeatzera ere bideratzen da taldea; adibidez, txitak hazteria eta zerealak eraldatzera. Dena dela, premia duten emakumeei dirua mailegatzea da jarduerarik garrantzitsuena.

AZENARIOA

Azenario gordina da, zalantzak gabe, barazkirik aberasgarrienetako bat. Ezaguarri ugari ditu: antioxidatzailea da, birikak eta bihotza gaixotasunen aurka babesten ditu, bitamina ugari ditu eta ikusmenerako funtsezkoa da.

OSAGAIAK

Arraina, 500 g juka, 500 g aza, 500 g azenario, 500 g arbi, 500 g alberjinia, Piper 1, Piperbeltza, $\frac{1}{2}$ berakatz, Arrain lehor zati 1, Limoi 1, Tamarindo eskukada 1, Hibisko (orri eta lore zuri lehorak) eskukada 1, $\frac{1}{2}$ kg tomate fresko, $\frac{1}{2}$ kg arroz

PRESTAKETA

Berotu olioa 5 minutuan eta gehitu espeziak eta tomateak. Utzi egiten minutu batzuetan eta gehitu 6 litro ur. 10 minutu geroago, gehitu barazkiak, arraina eta gatza. Itxaron ordubete eta erdi barazkiak eta arraina ateratzeko eta, une horretan, gehitu espeziak. 2 minutu geroago, gehitu arroza saltsan (barazkiak eta arraina atera ondoren) eta eragin, ez atxikitzeo. 40 minutuan egosten eduki ondoren, Mabaxala prest egongo da.





OSAGAIAK

2 kg arroz, $\frac{3}{4}$ litro olio, 3 azenario, 3 arbi, 3 alberjinia, Aza 1, 3 juka, 3 arbi-aza, Hibisko (orri eta lore zuri lehorra) eskukada 1, Arrain lehorra, 1 kg arrain, $\frac{1}{2}$ tomate fresko, Piper 1, Berakatza, tipula, gatza, Magurioak

PRESTAKETA

Berotu olioia 5 minutuan. Ondoren, gehitu magurioak, tipula, tomateak, piperra eta gatza eta egosi 3 minutuan. Gehitu 4 litro ur eta barazkiak. Itxaron ura egosten hasi arte arraina gehitzeko, eta aprobetxatu egosaldia arroza lurrunetan egiteko. Erretiratu barazkiak eta arraina eta gehitu espeziak. Kendu ur pixka bat eta gehitu arroza, era-giten duzun bitartean. 20 minuto geroago, prest egongo da arroza arrainarekin (ceebu jën).



SUKALDARIA: FATOU FALL

(49 urte, Pilote barre)

Amarengandik ikasi zuen platera egiten, familiarentzat prestatzen baitzen. Orain, ikasi zuenez geroztik, Fatou Fallek prestatzen du. Oso plater ezaguna da Senegalen eta ia egunero jaten da etxe guztietañ. Halere, historiak dioenez, Saint Louisen dauka jatorria!

TALDEAREN HISTORIA: TAKKU LIGGÉY PILOT

Taldeko emakumeak igandetan biltzen dira *tontineak* egiteko (elkartea solidarioa). Arrain lehorra eta magurioak ekoizten dituzte, jarduera ekonomiko gisa. Azken boladan, euren herrixkako emakume-talde handiago batekin elkartzea pentsatu dute, eragin handiagoa izateko.

BARAZKIAK

Gorputzari egoki funtzionatzen eta osasuntsu egoten laguntzen dioten mantenugai ugari dituzte barazkiek. Kolore biziak eta askotarikoak izaten dituzte, eta horrek molekula antioxidatzaileen aberastasunaren berri emanen digu. Gandiol tipula-ekoizpenagatik da ezaguna (estatuko ekoizlerik handienetako da), baina landetan azenarioak eta tomateak ere badituzte.



LAS DELICIAS DE GANDIOL

INTRODUCCIÓN



El presente recetario es fruto de una actividad en el marco del proyecto “Comunicación y cultura para el empoderamiento de mujeres y jóvenes en el Centro Cultural Sunu Xarit Aminata de Gandiol, Senegal. Fase II”, ejecutado por la asociación Hahatay son risas de Gandiol en colaboración con KCD-ONGD y la Asociación Aminata para la Cultura y la Educación, gracias a la financiación del Ayuntamiento de Bilbao.



Financiado por:



RECUPERACION DE RECETAS TRADICIONALES

La adecuada alimentación familiar es una preocupación de las mujeres, por corresponderles tradicionalmente a ellas la cocina, la compra de alimentos y el bienestar familiar. Es por esto por lo que en el marco del proyecto se ha pensado motivar la participación de las mujeres adultas a través de una actividad que responde a sus intereses prácticos de género: la recolección y transmisión de recetas de cocina. No obstante, esta herramienta contribuirá también a trabajar los intereses estratégicos de las mujeres, la convivencia intercultural, así como el empoderamiento colectivo de la población de Gandiol mediante la puesta en valor y la sistematización de conocimientos tradicionales y propios y la diversificación alimenticia.

El proceso de recolección de recetas tradicionales ha permitido:

- Constituir un espacio propio de mujeres, con la confianza necesaria para abordar temáticas que les afectan e interesan, pero no acostumbran a abordar en su vida diaria, como las cargas familiares que sufren, las dolencias que acostumbran a dejar pasar o esconder, o las dificultades de encontrar confidentes cuando no tienen aliadas en las casas del marido.
- Intercambiar conocimientos entre vecinas, pues son pocos los espacios en los que se experimenta y comparten saberes muchas veces olvidados o relegados a un segundo plano en el día a día cotidiano.
- Conocer, valorar y aprovechar los productos locales, en concreto los alimentos y sus propiedades nutricionales.

La cocina es un idioma con el que se comunican los habitantes de una localidad. El momento de comer es de gran importancia en Senegal, pues es un tiempo de reunirse y compartir las anécdotas de la mañana alrededor del gran plato común. La manera de comer tiene sus reglas: mientras las personas adultas pueden acceder a todos los alimentos, los más pequeños deberán esperar que alguien les deje delante de su sitio los trocitos de comida que puede llevarse a la boca. Normalmente es una de las mujeres mayores las que hace este reparto, y cuida de que los hombres gocen de los trozos más deliciosos del plato.

El arte de cocinar se aprende desde pequeñas, de las mujeres mayores de la casa, a las niñas, que pronto asumen ese rol de acompañar en la cocina y de ser responsables de su preparación, ya de adolescentes. Es un orgullo para ellas, pero también una de las causas de cansancio, pues los procesos de cocinado suelen durar entre 3 y 4 horas. La primera hora de la mañana es para ir al mercado pues no suele haber buenos sistemas de almacenaje y refrigeración, por lo que las compras son diarias y en pequeñas cantidades. El proceso de preparar la comida es una rutina que marca los ritmos de la vida comunitaria en los pueblos.

Aunque se han intentado recuperar recetas que muestren la diversidad de alimentos de la zona, actualmente la práctica totalidad de las casas de la zona comen ceebujen -arroz con pescado-, todos los días. Aunque las cenas son un poco más variadas, es cierto que el ingrediente imprescindible en la gastronomía local es el arroz, como en muchos países del África subsahariana. Para mucha gente si no hay arroz al mediodía es como si no se hubiese comido. Está presente en todos los platos habituales combinado con diferentes salsas de vegetales y pescado o carne de pollo, vaca o cordero, aunque estas viandas se suelen reservar para las fiestas.

La zona de Gadiol es conocida por su gran producción de cebolla y otros productos de la huerta, que se han visto afectados por la salinización de las tierras a causa de la brecha en la Langue de Barbarie, y el cada vez mas difícil acceso al agua para riego debido a la reducción de los acuíferos y a las frecuentes sequías en el Sahel.

El rendimiento del sector pesquero también se ha visto mermado en los últimos años, obligando a muchos pescadores a desplazarse a otras latitudes en busca de sus medios de vida.

Quizás sea un buen momento de volver la mirada atrás y rescatar algunos cereales e ingredientes tradicionales. Las abuelas son sabias. ¿Probamos?

COCINANDO EXPERIENCIAS

La recogida de las recetas se llevó a cabo por un grupo de tres mujeres jóvenes -Fatou y Mame Boury - integrantes activas del Centro Cultural Aminata de Gadiol, durante los meses de marzo, abril y mayo de 2019.

Previamente, se habían reunido con los grupos de mujeres de diferentes pueblos de la Comuna de Ndiegene Gadiol para comentar el objetivo de la actividad e identificar a los colectivos interesados en esta experiencia de recuperación de saberes tradicionales.

Con cada grupo compartieron historias y conversaciones, y consiguieron establecer una lista de recetas lo suficientemente variada y representativa de las diferencias entre familias, etnias, procedencias, y saberes.

GRUPO DE MUJERES

Barrio de Ndiegene

Barrio de Tassinere

Barrio de Pilote Barre

Barrio de Mouit

Barrio de Ricotte

Barrio de Moumbaye

Barrio de Pilote Barre

Barrio de Pilote Barre

Barrio de Tassinere

Barrio de Ndiegene

PLATO PROPUESTO (INGREDIENTES PRINCIPALES)

Dexinu Mbox - plato a base de maíz

Laaxu daxaar - receta con tamarindo

Lérú - pescado seco y cacahuete

Mbaxal - a base de mandioca

Njoorndi - a base de mijo

Ñamaas - a base de mijo y pescado

Ceebu jen - arroz con pescado

Calal - a base de alubias

Cere mbuum - con la planta moringa

Yaasa ginaar - arroz con pollo

Cada día fijado un grupo de entre cinco y diez mujeres se desplazaba hasta la cafetería “Ndaje bi” del Centro Cultural Aminata, con el lote de alimentos necesarios para elaborar la receta. Entre cantos y risas las mujeres mayores y las chicas y chicos jóvenes que frecuentan el centro compartieron tardes entre verduras y cereales, aprovechando para explicar el valor de la cocina en la cultura senegalesa.

Como sus cocineras, cada plato tiene su historia. En cada preparación ha habido una mujer líder que ha orientado la elaboración y que ha contado la historia del plato, sus virtudes, el momento propicio para su preparación, el vínculo con su familia...

“No solemos compartir este tipo de momentos de cocinar juntas”, comentó una de las participantes. “Normalmente cada mujer cocina por turnos ella sola en la casa familiar o juntas cuando hay un evento comunitario, como entierros, bautizos o bodas, pero no son platos nuevos: esta actividad me parece muy importante porque aprendemos cosas nuevas y rescatamos la sabiduría de los pueblos”.

Las chicas que gestionaron la actividad también encontraron interesante el proceso: “las mujeres asociaban las recetas a sus familiares mayores, y recuperaban canciones antiguas o contaban anécdotas relacionadas con los momentos en los que se hacían esos platos: normalmente cuando había enfermedades, fechas señaladas, épocas de frío o de calor”, comenta Fa Diagne, responsable de la actividad.

Medoune Diop, el joven director del Centro Cultural Aminata, explica que sin haberlo preparado los y las jóvenes que frecuentan el centro para otras actividades se empezaron a interesar por las recetas y a compartir esas tardes con las “mamás” que las preparaban, “fomentando un ambiente muy agradable en el que después todos y todas comíamos del mismo plato y comentábamos los diferentes gustos”.

ESTRUCTURA DE LA PRESENTACIÓN DE LAS RECETAS

Nombre del plato: Generalmente en wolof, sin traducción

Ingredientes: Productos necesarios para hacer el plato, con una cantidad aproximada para 10-15 personas

Desarrollo: Explicación resumida del proceso de cocinado de los alimentos, con duración aproximada y orden de realización

Presentadora de la receta: Persona que guía la preparación del plato con el que se vincula particularmente por alguna razón que explica

Grupo de mujeres que lleva a cabo la receta

Curiosidades gastronómicas: Particularidad de alguno de los alimentos del plato.





COCINERA: DIEYNABA BA

(53 años, Moumbaye)

Dieynaba aprendió a elaborar este plato gracias a su curiosidad puesto que veía a menudo cómo lo preparaba su madre. Un día le pidió a su madre que le explicara la receta para poder prepararlo ella, y, finalmente, consiguió hacerlo. Desde ese día continúa elaborándolo.

HISTORIA DEL GRUPO: DOX DAJE

Normalmente, las mujeres de Moumbaye se reunían en los campos para cultivar. Un día, una mujer llamada Dieynaba Ba tuvo la idea de crear un grupo que reuniera a todas las mujeres, sin distinción alguna. Esta bonita iniciativa fue considerada y aceptada por estas vecinas y otras cercanas, y así nació el grupo "Dox Daje". Está enfocado a fabricar y vender productos como lejía. Está muy interesado en la venta de alimentos, dado que la cría de aves de corral constituye una de sus principales actividades.

EL PESCADO

El pescado posee unas valiosas cualidades nutricionales que le han convertido en un invitado especial en los menús de toda la familia. Igual que la carne, por ejemplo, el pescado es principalmente una excelente fuente de proteínas. Aporta también minerales como el fósforo, además de vitaminas. Hay que cocinarlo bien para asegurarse de aprovechar los beneficios de su consumo. Senegal tiene la suerte de que el mar ofrece una gran variedad de pescado y marisco.

INGREDIENTES

2 kg de pescado, Yuca, Nabo, Cebolla, 1 litro de aceite, Zanahoria, Pimiento, Sal, hibisco, Tomate (fresco y en salsa), Col, Pescado seco, Sémola de mijo molida

ELABORACIÓN

Calentar el aceite durante 10 minutos, añadir la cebolla y el tomate y cocinar durante 5 minutos. Incorporar 6 litros de agua. Después de 20 minutos, agregar las verduras y cocinar durante 30 minutos. Añadir el pescado y el hibisco. Cocinar durante 45 minutos y retirar las verduras. A continuación, incorporar las especias y la sémola de granos de mijo molida. En unos minutos estará listo el Ñamaas.





INGREDIENTES

2 kg de cacahuete en polvo, ½ kg de cebolla, ½ kg de guisantes, ½ kg de salsa de tomate, 1 ajo, 1 pimiento, 1 trozo pequeño de pescado seco, 1 trozo pequeño de marisco, 1 puñado de hibisco, 2 kg de sanxal (mijo molido), ½ litro y un ¼ de aceite

ELABORACIÓN

Calentar el aceite durante unos 5 minutos y a continuación añadir la cebolla, el marisco y el pimiento, junto con la sal. Esperar 3 minutos y añadir el tomate. Dejar reposar durante 4 minutos y añadir 6 litros de agua. En ese momento, añadir los guisantes y esperar 15 minutos. Posteriormente, incorporar también las especias y el hibisco. 20 minutos después, agregar el *sanxal*, los cacahuetes en polvo y el pescado seco. Para terminar, remover durante 1 hora para obtener un buen Lëru.



COCINERA: FATOU DIAGNE

(55 años, Pilote barre)

Aprendió a elaborar este plato de su madre: normalmente ella lo preparaba para las personas enfermas porque ayudaba en su recuperación. Este plato era importante para la comunidad.

HISTORIA DEL GRUPO: DEGOO

Se reúnen todos los lunes en un grupo solidario que les permite ayudarse mutuamente. Cada persona contribuye al grupo con lo que puede, desde 500 F hasta 2.500 F. Con este dinero compran material de cocina y esteras y cubos de plástico (*satala*) para las mezquitas, para contribuir con los lugares de oración. El grupo también es solidario y, en caso de que alguna de ellas lo necesite (por enfermedad, una emergencia...), pueden pedir un préstamo que devolverán en función de sus posibilidades.

LA ÑEBBE (JUDÍA CARILLA)

La ñebbe es una planta muy polivalente: se consumen los granos frescos y secos y las vainas verdes, pero también se consumen las hojas verdes o secas. El follaje también es importante para la alimentación animal y la planta constituye uno de los elementos clave que ayuda a la protección del suelo. La ñebbe es un cultivo muy importante para los agricultores con pocos recursos, puesto que se obtienen buenos resultados con una baja asignación de recursos. Por ello, la ñebbe la cultivan normalmente las mujeres rurales en sistemas de subsistencia agrícola. El cultivo de la ñebbe es, por tanto, un gran potencial para la seguridad alimenticia y nutricional.





INGREDIENTES

2 kg de ñebbe (judía carilla), 1,5 kg de *nooflaaye* (cacahuete en polvo), ½ yuca, ½ kg de cebolla, Aceite hecho con la nata de la leche de vaca, Hojas de laurel, Pimiento, sal, pimienta y ajo, Carne o pescado (1 kg)

ELABORACIÓN

Hervir las ñebbes y la yuca por separado durante 20 minutos. Cocer la carne y la yuca con un poco de agua, añadir una cucharada de sal y cocinar durante un máximo de 25 minutos. Antes de que la carne esté totalmente cocida, incorporar el *nooflaaye* (cacahuete en polvo), las especias (hojas de laurel, pimiento, sal, pimienta y ajo), las judías (ñebbel) y la yuca (ya cocidas). Dejar reposar durante 10 minutos. Y, si se cumplen todas estas condiciones, ya estará preparado el Calal.

COCINERA: AMINATA GUÈYE

(54 años, Pilote Barre)

Aminata Guèye aprendió a elaborar este plato de su tía. Ella lo preparaba para su padre y, ahora, lo prepara para sus hijos y nietos por las propiedades beneficiosas de la ñebbe (judía).

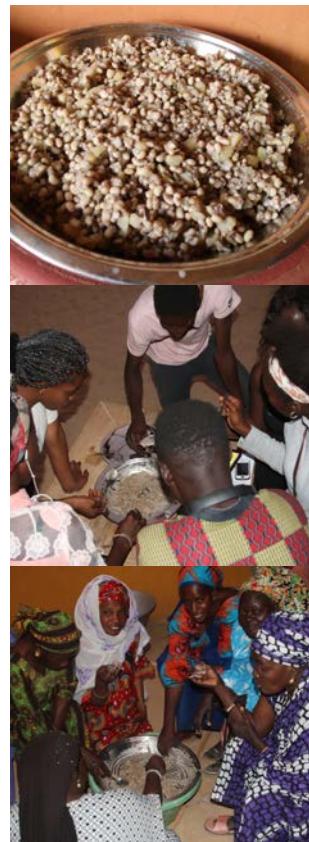
HISTORIA DEL GRUPO: BOOLOO

El grupo nació gracias a una iniciativa de las mujeres mayores. Las mujeres se reunían habitualmente para hablar de la manipulación de alimentos. Y, posteriormente, tuvieron la idea de constituir una *tontin* y pagar una suma simbólica para ayudarse mutuamente. Sus actividades giran en torno a la transformación de productos de pesca.

LA YUCA

La yuca es un alimento común en África. Muy consumido y preparado de formas diferentes, es muy apreciado en la gastronomía africana. Aporta buenas dosis de vitaminas A y C, hierro, potasio y calcio.

- Un potente digestivo. La yuca es muy fácil de digerir. Ayuda a solucionar ciertos problemas de digestión y de estómago, como la indigestión, la diarrea y el estreñimiento, que se alivian mediante su consumo. Se recomienda en personas que padecen una mala absorción de nutrientes, acidez, úlcera y flatulencias.
- Excelente remedio para la piel. Las hojas de la yuca o el polvo de la raíz de la yuca pueden utilizarse para la piel, para luchar contra la abrasión o la intoxicación, y en caso de quemaduras.





INGREDIENTES

5 kg de mijo, Leche cuajada, 3 kg de azúcar

ELABORACIÓN

Para obtener la harina de mijo hay que empezar por moler el mijo. A continuación, poner 5 litros de agua en un recipiente y hervirla durante 20-25 minutos. Posteriormente, poner el mijo molido al horno, por encima del recipiente, y esperar 1 hora. Mientras tanto, coger un mortero y remover para que el mijo no se haga una bola. Si el mijo molido no se mezcla bien, cogerá un sabor amargo.



COCINERA: AWA SOW

(53 años, Ricotte)

Aprendió a elaborar este plato de su abuela. El ndiorri es un plato tradicional elaborado por la etnia peul, el cual es también conocido como “teranga” (hospitalidad), porque se prepara únicamente para acontecimientos especiales.



HISTORIA DEL GRUPO: BENNOO 2

Es un gran grupo formado por mujeres que provienen de subgrupos que se implican en el desarrollo de Ricotte. Una de sus estructuras se denomina “Bennoo2” y se elige para gestionar todo lo relacionado con la recogida de dinero. Las mujeres de este grupo poseen un organismo en la *tontin* que funciona de la siguiente manera: todas las integrantes deben aportar obligatoriamente al menos 200 F (máximo 1.000 F) al mes durante 9 meses. Antes de la *tabaski* (la fiesta más importante del mundo musulmán), todas recibirán su parte, contribuyendo así a la organización de la celebración en cada familia.



EL MIJO

El mijo es un cereal presente en África desde el principio de los tiempos. Además, África es el primer productor de mijo a nivel mundial. El mijo es un alimento apreciado por las personas africanas, especialmente en Senegal. Puede consumirse en forma de papilla, de cuscús, o de *caakri*. Es rico en vitamina B, en calcio y en hierro. En Senegal, el mijo se consume en abundancia en las ceremonias, en fiestas y en familia. Durante la fiesta del *Tamxarit* (nuevo año según el calendario musulmán lunar), el mijo se prepara en forma de “*cere*” o cuscús senegalés. Existe un refrán que dice que “la mejor esposa es aquella que sabe preparar la bola de mijo”.



INGREDIENTES

2 pollos, 2 kg de cebolla, 2 kg de arroz, 1 kg de patatas, Pimienta, Pimiento, Vinagre, Aceite

ELABORACIÓN

En primer lugar, poner a hervir agua, echar con sal y, a continuación, añadir el arroz y dejarlo reposar durante 30 minutos.

Para el pollo, poner un poco de agua en una marmita y, cuando esté hirviendo, agregar el pollo. Cocinar durante 15 minutos y retirar.

Una vez hecho esto, preparar la salsa aparte. Para ello: cortar la cebolla en pequeños trozos y mezclarlos con las especias y las patatas. Aparte, calentar el aceite para darle un último golpe de calor al pollo. Después retirarlo y cocinar la cebolla en el aceite durante 30 minutos.

COCINERA: GNINGUE NDEYE ANTA

(34 años, Ndiabene)

Es un plato tradicional que se hace en días especiales, cuando hay alguna persona invitada a casa, etc. Es un plato bastante común cocinado por todas las etnias. El pollo es un alimento medianamente accesible ya que muchas de las mujeres tienen pequeños gallineros en casa. A ella le enseñó su madre, que continúa cocinándolo hasta hoy.

HISTORIA DEL GRUPO: DARADJ

Se reúnen cada miércoles para recaudar el dinero que se podrá prestar a cada una ellas, puesto que piensan que siempre puede haber alguna necesidad en casa. Es como una especie de organismo solidario.

ARROZ BLANCO

El arroz es un almidón rico en glúcidos. Este cereal posee numerosos beneficios: contiene fibra, vitaminas y minerales. Las distintas elaboraciones del arroz influyen en el valor nutricional del mismo. Cuanto más se pele, refine, procese y blanquee, menos fibras, vitaminas y minerales contendrá. En Senegal se consume habitualmente para el dolor de vientre, y las personas de la etnia Diola lo consumen a menudo porque dicen que les da fuerza.





INGREDIENTES

2 kg de mijo, 2 kg de maíz, Cacahuete en polvo ½, Polvo de baobab seco y machacado (laalo), Ajo, pimienta, pimiento y cebolla, Pescado seco, Tomate, *Nebedaay* (hojas del árbol también llamado moringa), *Sap Sape* (especias y condimentos concentrados, una especie de pastilla de caldo concentrado)

ELABORACIÓN

En primer lugar, moler el mijo y transformarlo en sémola. A continuación, hervir agua, colocar la sémola en el horno y dejarlo reposar encima del recipiente de agua hervida durante una hora para obtener el cuscús. Después, tamizarlo y mezclarlo con el *lallo*. Para la salsa, hervir el *nebedaay* con *Sap Sape* aparte, y pelar el tomate. Incorporar el pescado seco (sin espinas) y ponerlo en agua durante 10-15 minutos para reducir el sabor salado. Poner 3 litros de agua en un recipiente y añadir el *nebedaay*, el tomate pelado, el pescado seco, el cacahuete en polvo, las especias (ajo, pimienta, cebolla y unas hojas de laurel). Una vez cocinada durante 30 minutos, ya estará lista la salsa de *mbum*.



GOCINERA: MBENDA GAYE

(49 años, Tassinère)

Mbenda aprendió a elaborar este plato de su abuela porque pasaba mucho tiempo con ella, y continúa preparándolo para su familia. Este plato es conocido en Senegal y puede prepararse de dos formas: con el nébeday o con col.

HISTORIA DEL GRUPO: YAKAAR

El grupo de mujeres de Tassinère se reúne cada jueves. Durante sus encuentros, cada mujer contribuye con algo de dinero a la caja social (entre 500 F¹ y 2.500 F). Al final del año, tras haber calculado la suma de dinero aportada por cada mujer, el grupo devuelve a cada una la parte que le corresponde.

EL NEBEDAAY

Los granos de moringa son muy eficaces para mejorar la libido y mantener en buen estado las células reproductivas. Además, la planta de la moringa y sus hojas pueden ser beneficiosas para el cuerpo humano: previenen enfermedades y cuidan y mejoran la salud de manera general. Verdaderamente es uno de los mejores alimentos. Su capacidad para sobrevivir y reproducirse fácilmente le confiere el calificativo en inglés de “*never dies*”, que quiere decir “que nunca muere”. En Senegal, el término ha sido adaptado al wolof como *nebedaay*.

¹ Equivalente a unos 75 céntimos de euro



INGREDIENTES

1 kg de maíz roto, 2 kg de carne sin hueso, 500 g de crema de cacahuete, 3 cucharadas soperas de aceite, 250 g de *ñebbe* (judía carilla), 250 g de tomate fresco, 4 pizcas de sal yodada, 100 g de cebolla, 2 pizcas de pimienta, 2 limones, 2 dientes de ajo, 100 g de *netetu*, 2 chiles frescos

ELABORACIÓN

En primer lugar, poner las tres cucharadas soperas de aceite en la olla y, pasados 30 segundos, incorporar la carne. Añadir el ajo, 3,5 litros de agua y, a continuación, las *ñebe*. Agregar también el maíz (el cual habremos tenido en agua previamente durante algunas horas para facilitar su cocción) y, tras unos segundos, añadir el *nokoss* (todas las especias mezcladas), la crema de cacahuete, la cebolla y el tomate. Esperar 30 minutos.

COCINERA: BATE BOYE

(47 años, Ndiébène)

Aprendió a hacer este plato en el ITA (Instituto de Técnicas Alimenticias). Como es un plato muy importante para el cuidado de la salud, ella lo introdujo en la dieta de su familia, que lo consume regularmente.

HISTORIA DEL GRUPO: BOKK GUIS GUIS

Normalmente las mujeres de Ndiébène se reúnen cada jueves para llevar a cabo las *tontines*¹. Se encargan de actividades como la transformación de cereales locales, jabones y detergente. El grupo se creó en 2009 por las mujeres provenientes de un GIE (Grupo de Interés Económico). Han recibido formación en gestión, manipulación de alimentos y de otro tipo. Trabajan para la seguridad alimenticia.

El MAÍZ

El maíz es una planta tropical de la familia de las gramíneas que forma parte de la historia alimenticia básica de las civilizaciones de América Central, de donde es originaria la planta. Hoy en día, el maíz se ha convertido en el primer cereal cultivado en el mundo, por delante del arroz y el trigo. Se utiliza mucho cualquier planta de maíz en la alimentación animal y humana, así como para uso industrial. Antes era muy consumida en Senegal; sin embargo ahora las recetas que incluyen este producto son escasas. Normalmente son las mujeres las que producen este cereal en las orillas del río Senegal.



¹ Grupo de personas cuyos miembros realizan una aportación periódica de un importe pecuniario a un fondo común el cual se entrega de manera rotatoria a uno de ellos.



INGREDIENTES

2 kg de mijo, 3 kg de tamarindos, 4 kg de azúcar

ELABORACIÓN

Para la salsa: Poner el tamarindo en un recipiente y añadir 5 litros de agua. Después de una hora y media, como mínimo, filtrar el líquido, incorporar el azúcar y mezclar.

Para la sémola: Moler el mijo para transformarlo en sémola. Este proceso conllevará unos 35 minutos.

Hervir 8 litros de agua. Incorporar la sémola removiendo para que no se pegue el grano. Añadir una cucharilla de sal y tres cucharadas soperas de azúcar para obtener una pasta. Dejar 20 minutos al fuego.



COCINERA: MAGUETTE NIANG

(45 años, Tassinere)

Aprendió a elaborar este plato de su abuela, quien lo preparaba para su marido. Tras su muerte, Maguette ha seguido preparándolo para su abuelo. Según ella, el plato fue una pieza clave para su salud puesto que alcanzó la edad de 90 años. Actualmente, Maguette sigue preparándolo para su padre.

HISTORIA DEL GRUPO: TAKKU LIGUEYE

Se reúnen cada lunes y está formado por 45 mujeres. Su actividad principal es la transformación de cereales y la preparación de zumos de frutos como el tamarindo, el hibisco y el pan de mono (fruto del baobab).

También son un grupo solidario en los casos de necesidad, y se ayudan mutuamente.

EL TAMARINDO

El tamarindo es un fruto exótico que proviene del tamarindo. Este fruto se presenta en una vaina curvada marrón oscuro; en el interior, el tamarindo presenta una pulpa fibrosa, azucarada, ligeramente ácida, que contiene pequeños granos negros y brillantes con un gusto que recuerda al del dátil. El tamarindo es natural de África. Hoy en día, se consume casi en todo el mundo y se puede encontrar en las grandes superficies.

Usos y recetas: En cocina, el tamarindo se encuentra en crema, en zumo, en sirope, en salsa, y se añade a recetas con curry de cerdo, buey, gambas, pollo...

Beneficios para la salud: El tamarindo favorece la digestión, es laxante, expectorante, estimula los sistemas hepático, renal y nervioso, calma el dolor, aporta energía, es antiviral, anti-inflamatorio y antioxidante. El zumo de tamarindo tiene unas características que permiten tratar los dolores de la boca, cortar diarreas y también es anti-infeccioso.





INGREDIENTES

Pescado, 500 g de yuca, 500 g de col, 500 g de zanahoria, 500 g de nabo, 500 g de berenjena, 1 pimiento, Pimienta, $\frac{1}{2}$ ajo, 1 trozo de pescado seco, 1 limón, 1 puñado de tamarindos, 1 puñado de hibisco (hoja y flores blancas secas), $\frac{1}{2}$ kg de tomate fresco, 1,5 kg de arroz

ELABORACIÓN

Calentar el aceite durante 5 minutos y después añadir las especies y los tomates. Esperar unos minutos e incorporar 6 litros de agua. 10 minutos después, agregar las verduras, el pescado y la sal. Esperar una hora y media para sacar las verduras y el pescado, y, en ese momento, añadir las especias. Después de 2 minutos, incorporar el arroz en la salsa (una vez separadas las verduras y el pescado) removiendo. Tras 40 minutos de cocción estará listo el Mbaxal.

COCINERA: FATOU KHOL

(38 años, Mouit)

Fatou Khol aprendió a elaborar este plato de su tía, quien lo preparaba a menudo para su marido. Una vez aprendido, Fatou empezó a prepararlo para sus hijos y su familia.



HISTORIA DEL GRUPO: TAKKU LIGUEYE MOUIT

El grupo tenía la costumbre de reunirse en el parque llamado Parc Nationale de la Langue de Barbarie para discutir sobre un medio ambiente saludable. Además, organizaba incluso jornadas de reforestación con el fin de preservar su medio de vida. Con el transcurso del tiempo, decidieron poner en marcha una agrupación con el objetivo principal de ayudarse mutuamente. Las integrantes de la asociación se reúnen ahora todos los martes. El grupo está enfocado también a gestionar actividades que generen ingresos como la cría de polluelos o la transformación de cereales, pero principalmente está enfocado a prestar dinero a las mujeres que lo necesiten.

LA ZANAHORIA

La zanahoria cocida o cruda es, indudablemente, una de las verduras más enriquecedoras. Sus propiedades son numerosas: es antioxidante, protege los pulmones y el corazón contra las enfermedades cardiovasculares, es rica en vitaminas y resulta esencial para la vista.



INGREDIENTES

2 kg de arroz, $\frac{3}{4}$ litros de aceite, 3 zanahorias, 3 nabos, 3 berenjenas, 1 col, 3 yucas, 3 colínabos, 1 puñado de hibisco (hojas y flores blancas secas), Pescado seco, 1 kg de pescado, $\frac{1}{2}$ tomate fresco, 1 pimiento, Ajo, cebolla, sal, Caracolillos

ELABORACIÓN

Calentar el aceite durante 5 minutos. A continuación, incorporar los caracolillos, la cebolla, el tomate, el pimiento y la sal, y cocinar durante 3 minutos. Añadir 4 litros de agua y las verduras. Esperar a que hierva para agregar el pescado y aprovechar su cocción para cocer el arroz al vapor. Retirar después las verduras y el pescado e incorporar las especias. Quitar un poco de agua y añadir el arroz removiendo. Tras 20 minutos, estará listo el arroz con pescado (*ceebu jën*).



COCINERA: FATOU FALL

(49 años, Pilote barre)

Aprendió a elaborar este plato de su madre, quien lo preparaba para su familia. Fatou Fall ha seguido preparándolo desde que aprendió. Este plato es muy reconocido en Senegal y se come prácticamente todos los días en todas las casas del país. Sin embargo, la historia sitúa su origen en Saint Louis!

HISTORIA DEL GRUPO: TAKKU LIGGÉY PILOT

Las mujeres de este grupo se reúnen todos los domingos para llevar a cabo las *tontin* (organismo solidario). Su actividad económica principal es la producción de pescado seco y de caracolillos. Últimamente están pensando en unirse a un grupo femenino más grande del mismo poblado para tener un mayor impacto.

LAS VERDURAS

Las verduras están repletas de sustancias nutritivas que permiten el funcionamiento del organismo y lo mantiene con buena salud. Se visten de colores vivos y variados que indican más o menos su riqueza en ciertas moléculas antioxidantes. Gàndiol es conocida como una de las zonas más importantes del país en términos de producción de cebolla, pero encontramos también zanahorias y tomates en los campos.





LES DÉLICES DE GANDIOL

INTRODUCTION



Ce livre de recettes est le résultat d'une activité dans le cadre du projet «Communication et culture pour l'autonomisation des femmes et des jeunes au Centre culturel Sunu Xarit Aminata à Gadiol, Sénégal. Phase II», réalisée par l'association Hahatay sourires de Gadiol en collaboration avec KCD-ONGD et l'Association Aminata pour l'éducation et la culture, grâce au financement de la Ville de Bilbao.



Financement de:



RÉCUPÉRATION DES RECETTES TRADITIONNELLES

Une alimentation familiale adéquate est une préoccupation pour les femmes, car elles sont traditionnellement responsables de la cuisine, de l'achat des aliments et du bien-être de la famille. C'est pour cette raison que le projet prévoit de motiver la participation des femmes adultes à travers une activité qui répond à leurs intérêts pratiques de genre : la collecte de recettes de cuisine. Cependant, cet outil contribuera également au travail sur les intérêts stratégiques des femmes, la coexistence interculturelle, ainsi qu'à l'autonomisation collective de la population de Gadiol à travers la valorisation et la systématisation des savoirs traditionnels et la diversification propre et alimentaire.

Le processus de collecte des recettes traditionnelles a rendu possible :

- Constituer un espace pour les femmes elles-mêmes, avec la confiance nécessaire pour aborder les questions qui les touchent et les intéressent, mais qui ne sont pas habituées à les aborder dans leur vie quotidienne, telles que les fardeaux familiaux qu'elles souffrent, les maux qu'elles laissent habituellement passer ou se cacher, ou les difficultés à trouver des personnes de confiance quand elles n'ont pas d'alliées au domicile du mari.
- Échanger des connaissances entre voisines, car il y a peu d'espaces pour expérimenter et partager des connaissances souvent oubliées ou reléguées à l'arrière-plan dans la vie quotidienne.
- Connaître, valoriser et profiter les produits locaux, notamment les aliments et leurs propriétés nutritionnelles.

La cuisine est une langue avec laquelle les habitants d'une localité se communiquent. Le moment de manger est très important au Sénégal, car c'est l'occasion de se rencontrer et de partager les anecdotes de la matinée autour du grand plat commun. La façon de manger a ses règles : alors que les adultes peuvent avoir accès à toute la nourriture, les petits devront attendre que quelqu'un laisse devant eux les morceaux de nourriture qu'ils ou elles peuvent mettre dans leur bouche. Normalement, c'est une des femmes des plus âgées qui fait cette distribution, et s'assure que les hommes goûtent les morceaux les plus délicieux du plat.

L'art culinaire est appris par les filles dès leur enfance à travers des femmes plus âgées de la maison, qui assument rapidement le rôle d'accompagnatrices dans la cuisine et de responsables de leur préparation, dès l'adolescence. C'est une source de fierté pour elles, mais c'est aussi l'une des principales causes de fatigue, puisque la cuisson dure généralement entre 3 et 4 heures. La première heure du matin est dédiée à aller au marché, dû au manque généralisé de bons systèmes de stockage et de réfrigération : c'est pour cela que les achats se font quotidiennement et en petites quantités. Le processus de préparation des aliments est donc une routine qui marque les rythmes de la vie communautaire dans les villages.

Bien que des tentatives ont été faites pour récupérer des recettes qui montrent la diversité de la nourriture dans la région, aujourd'hui presque toutes les maisons de la région mangent du ceebu jén - riz au poisson-, tous les jours. Même si les dîners sont un peu plus variés, l'ingrédient essentiel de la gastronomie locale est toujours le riz, comme dans de nombreux pays de l'Afrique subsaharienne. Pour la plupart de gens, s'il n'y a pas de riz à midi, le repas n'est jamais suffisant. Celui-ci est présent dans toutes les assiettes habituelles, combiné avec différentes sauces de légumes et de poisson, ou de viande de poulet, de vache ou d'agneau, bien que ces viandes soient habituellement réservées pour les fêtes.

La région de Gadiol est connue à cause de sa grande production d'oignons et d'autres produits du jardin, mais ceux-ci ont été gravement affectés par la salinisation des terres en raison de l'écart dans la Langue de Barbarie, et l'accès de plus en plus difficile à l'eau pour l'irrigation en raison de la réduction des aquifères et des sécheresses fréquentes au Sahel. La performance du secteur de la pêche a également diminué ces dernières années, obligeant de nombreux pêcheurs à se déplacer vers d'autres latitudes à la recherche de leur gagne-pain.

C'est peut-être le bon moment pour jeter un coup d'œil en arrière et sauver quelques céréales et ingrédients traditionnels. Les grands-mères sont sages. On essaie ?

LA CUISSON D'EXPÉRIENCES

La collecte des recettes a été réalisée par un groupe de deux jeunes femmes – Fatou et Mame Boury - membres actives du Centre culturel Aminata de Gadiol, durant les mois de mars, avril et mai 2019.

Auparavant, elles avaient rencontré des groupes de femmes de différents villages de la Commune de Ndieuene Gadiol pour discuter de l'objectif de l'activité et identifier les groupes intéressés par cette expérience de récupération des connaissances traditionnelles.

Avec chaque groupe identifié, elles ont partagé des histoires et des discussions, et ont réussi à établir une liste de recettes suffisamment variées et représentatives des différences entre familles, ethnies, origines, et connaissances diverses de la communauté.

GROUPEMENT DE FEMMES

Quartier de Ndieuene
Quartier de Tassinere
Quartier de Pilote Barre
Quartier de Mouit
Quartier de Ricotte
Quartier de Moumbaye
Quartier de Pilote Barre
Quartier de Pilote Barre
Quartier de Tassinere
Quartier de Ndieuene

PLAT PROPOSÉ (INGRÉDIENTS PRINCIPALES)

Daxinu Mbox - plat à base de maïs
Laaxu daxaar - recette au tamarin
Lëru - poisson et arachides séchés
Mbaxal - à base de manioc
Njoorndi - à base de millet
Ñamaas - à base de millet et de poisson
Ceebu jen - riz au poisson
Calal - à base de haricots
Cere mbuum - avec la plante de moringa
Yaasa ginaar - riz au poulet

Chaque jour, un groupe de cinq à dix femmes se rendaient à la cafétéria «Ndaje bi» du Centre Culturel Aminata, avec toute la nourriture nécessaire pour préparer la recette. Entre chants et rires, les femmes plus âgées et les jeunes filles et garçons qui fréquentent le centre ont partagé les après-midis entre légumes et céréales, profitant de l'occasion pour expliquer et partager l'importance de la cuisine dans la culture sénégalaise.

Comme leurs cuisinières, chaque plat a aussi sa propre histoire. Pour la préparation de chaque recette, une des femmes a guidé tout le procès et a raconté l'histoire du plat, ses vertus, le bon moment pour sa préparation, le lien avec sa famille...

«D'habitude, nous ne partageons pas ce genre de cuisine ensemble », a expliqué l'une des participantes. «Normalement, chaque femme, à tour de rôle, cuisine seule dans la maison familiale, ou ensemble lorsqu'il y a un événement communautaire comme les enterrements, les baptêmes ou les mariages, mais ce ne sont pas des plats nouveaux. Cette activité me semble très importante car nous apprenons de nouvelles choses et au même temps nous sauvons la sagesse des traditions communautaires. »

Les filles qui ont géré l'activité ont également trouvé le processus intéressant : « les femmes ont associé les recettes à leurs parents plus âgés, puis ont récupéré des vieilles chansons ou raconté des anecdotes liées aux moments où ces plats étaient cuisinés : maladies, dates spéciales, périodes de froid ou de chaleur », explique Fa Diagne, responsable de l'activité.

Medoune Diop, jeune directeur du Centre Culturel Aminata, explique que sans aucune préméditation les jeunes qui fréquentent le centre pour d'autres activités ont commencé à s'intéresser aux recettes et à partager ces après-midis avec les «mères» qui les préparaient, «favorisant une ambiance très agréable où nous mangions toutes les générations du même plat et échangions sur les différents goûts».

STRUCTURE DE LA PRÉSENTATION DES RECETTES

Nom du plat : généralement en wolof, sans traduction

Ingrédients : produits nécessaires à la préparation du plat, avec une quantité approximative pour 10-15 personnes.

Développement : explication sommaire du processus de cuisson des aliments, avec durée approximative et ordre d'exécution.

Présentatrice de la recette : personne qui guide la préparation du plat avec lequel elle est particulièrement liée pour une raison qu'elle explique

Groupe de femmes exécutant la prescription

Curiosités gastronomiques : particularité de certains aliments de l'assiette.





CUISINIÈRE: DIEYNABA BA

(53 ans, Moumbaye)

Dieynaba a appris ce plat à cause de sa curiosité, car elle voyait souvent sa maman le préparer. Un jour elle demanda à sa maman de lui expliquer la recette pour qu'elle puisse le préparer, et elle a finalement réussi à le faire. Depuis ce jour-là elle continu à le préparer.

HISTOIRE DU GROUPEMENT : DOX DAJE

D'habitude, les femmes de Moumbaye se rencontraient aux champs pour cultiver. Un jour, une femme du nom de Dieynaba Ba a eu l'idée de mettre à pied un groupement qui regroupe toutes les femmes, sans distinction aucune. Cette belle initiative a été appréciée et validée par ces voisines et proches, et c'est ainsi que le groupement « Dox Daje » est né. Ce dernier vise à fabriquer et à vendre des produits tel que l'eau de javel. Le groupe s'intéresse davantage à la vente de nourriture étant donné que l'élevage des volailles constitue l'une de ses activités principales.

LE POISSON

Le poisson possède des qualités nutritionnelles précieuses qui en font un invité de choix des menus de toute la famille. Autant que la viande, par exemple, le poisson est notamment une excellente source de protéines. Il apporte également des minéraux comme le phosphore, mais aussi des vitamines. Il faut bien le cuisiner afin de s'assurer tous les profits de sa consommation. Le Sénégal a de la chance car la mer offre une grande variété de poisson et fruits de mer.

INGRÉDIENTS

2kg de poisson, 1 litre d'huile, Tomate (fraiche et sauce), Manioc, Carotte, Chou, Navet, Piment, Poisson sec, Ognon, Sel, Bissap, Semoule de mil concassée

DÉROULEMENT

Réchauffer l'huile pendant 10 minutes, ajouter de l'oignon et de la tomate et attendre environ 5 minutes pour ajouter 6 litres d'eau. 20 minutes après, ajouter les légumes et attendre 30 minutes pour mettre le poisson et le Bissap. Attendre environ 45 minutes pour enlever les légumes et mettre les épices et la semoule de grains de mil concassée, puis attendre quelques minutes pour bien obtenir le Ñamaas.





INGRÉDIENTS

2 kg d'arachide en poudre, ½ kg oignons, ½ kg petit pois, ½ kg de sauce tomate, 1 Ail, 1 Piment, 1 petit morceau de poisson sec, 1 petit morceau Fruit de mer, 1 poignée de Bissap, 2 kg de *sanxal* (mil concassé), ½ litre et quart d'huile

DÉROULEMENT

Réchauffer l'huile pendant environ 5 minutes et après ajouter l'oignon, les fruits de mer et le piment, puis le sel. Attendre 3 minutes pour ajouter la tomate, reposer pendant 4 minutes et ajouter 6 litres d'eau. À ce moment, ajouter les petits pois et attendre 15 minutes pour ajouter aussi les épices et le *Bissap*. 20 minutes après mettre le *sanxal*, l'arachide en poudre et le poisson sec, puis finalement remuer pendant environ 1 heure pour bien obtenir le Lēru.



CUISINIÈRE: FATOU DIAGNE

(55 ans, Pilote barre)

Elle a appris ce plat à travers sa mère : d'habitude elle le préparait pour des personnes malades, vu qu'il contribuait beaucoup à leur guérison. Ce plat était important pour la communauté.

HISTOIRE DU GROUPEMENT : DEGOO

Elles se réunissent chaque lundi autour d'une caisse de solidarité qui leur permet de s'entraider. Chaque personne contribue à la caisse avec ce qu'elle a, à partir de 500F et jusqu'à 2500F. Avec cet argent elles achètent des matériaux de cuisine, et aussi des nattes et des seaux en plastique (*satala*) pour les mosquées comme contribution aux lieux de prière. La caisse est aussi solidaire, et dans les cas où qu'une entre elles en a besoin (à cause d'une maladie, une urgence...), elle peut prendre un prêt qu'elle rendra en fonction de ses possibilités.

LE ÑEBBE

Le ñebbe est une plante très polyvalente : on en consomme les graines fraîches et sèches, les gousses vertes, mais aussi les feuilles vertes ou séchées. Le feuillage est aussi important pour l'alimentation animale, et la plante constitue un des éléments clé qui contribue à la protection des sols. Le ñebbe est une culture très importante pour les agricultures à faibles revenus, car il donne des bons résultats avec une dotation en ressources faible. C'est pour cela que le ñebbe est cultivé souvent par les femmes rurales dans les systèmes de subsistance agricoles. La culture du ñebbe a donc un très fort potentiel à la fois pour la sécurité alimentaire et nutritionnelle.





INGRÉDIENTS

2 Kg de ñebbe (haricot), 1 Kg et demi de *nooflaaye* (arachide en poudre), ½ manioc, ½ Kg d’Oignon, Huile fait avec de la graisse du lait de vache, Feuilles de Laurier, Piment, sel, poivre, ail, Viande ou poisson (1 Kg)

DÉROULEMENT

Bouillir le ñebbe et le manioc à part pendant 20 minutes. Faire cuire la viande et le manioc avec un peu d'eau, ajouter une cuillère de sel et attendre un temps maximum de 25 minutes pour la cuisson. Avant que la viande soit entièrement cuite, il faut y ajouter le *nooflaaye* (arachide en poudre), les épices (feuilles de Laurier, piment, sel, poivre, ail), les haricots (ñebbe) et le manioc (déjà cuits à part). Laisser reposer pendant 10 minutes. Et si toutes ces conditions sont réunies, on obtient le *Calal*.

CUISINIÈRE: AMINATA GUÈYE

(54 ans, Pilote Barre)

Aminata Guèye a appris à préparer ce plat avec sa Tante. Elle le préparait pour son père et jusqu'à maintenant elle le fait pour ses fils et petit-fils à cause des propriétés bienfaisantes du Niébé (haricot).

HISTOIRE DU GROUPEMENT : BOOLOO

Le groupement est né grâce à une initiative des grands-parents. Les femmes se retrouvaient très souvent pour parler de la transformations d'aliments. Et c'est par la suite qu'elles ont eu l'idée d'en faire une *tontine* et de verser une somme symbolique afin de s'entraider. Leurs activités tournent autour de la transformation des produits halieutiques.

LE MANIOC

Le manioc est un aliment répandu en Afrique. Très consommé et transformé sous différentes formes, il est très apprécié dans la gastronomie africaine. Il apporte de bonnes doses de vitamines A et C, de fer, de potassium et de calcium.

- Un puissant digestif. Le Manioc est très facile à digérer. Il aide à guérir certains problèmes de digestion et d'estomac, comme l'indigestion, la diarrhée et la constipation qui restent atténusés par sa consommation. Il est recommandé chez les personnes qui souffrent de mauvaises absorptions de nutriments, d'acides, d'ulcère et de flatulences.
- Excellent remède pour la peau. Les feuilles de manioc ou la poudre de la racine du manioc peuvent être utilisées pour la peau pour lutter contre son abrasion ou son intoxication pour les feuilles de manioc et en cas de brûlure.





INGRÉDIENTS

5 kg de mil, Lait caillé, Sucre 3 kg

DÉROULEMENT

Pour obtenir la farine de mil il faut commencer par moudre le mil. Après, mettre 5 litres d'eau dans le récipient pour le faire bouillir pendant 20-25 minutes. Ensuite mettre le mil moulu sur le four, au-dessus du récipient, et attendre environ 1 heure. Pendant ce temps-là, il faut prendre un pilon et beaucoup remuer pour que le mil ne se fasse pas une boule. Si le mil moulu n'est pas bien mûr ça a un goût amer.



CUISINIÈRE: AWA SOW

(53 ans, Ricotte)

Elle a appris ce plat à travers sa grande mère. Njóorndi est un plat traditionnel fait par l'ethnie peul, et aussi un plat appelé "teranga" (hospitalité) parce qu'il est uniquement préparé lors d'un événement spécial.

HISTOIRE DU GROUPEMENT : BENNOO 2

C'est un grand groupement constitué de femmes provenant de sous groupements pour le développement de Ricotte. L'une de ses structures est dénommée « Bennoo2 », et est choisie pour gérer ce qui concerne la collecte de l'argent. Les femmes de ce groupement possèdent une caisse à la *tontin* qui se construit comme suit : tous les membres doivent impérativement cotiser au moins 200f (maximum 1000f) tous les mois pendant 9 mois. Avant la *tabaski* (la fête la plus importante du monde musulman), toutes les adhérentes recevront leur part, contribuant ainsi à l'organisation de la célébration au sein de chaque famille.

LE MIL

Le mil est une céréale présente en Afrique depuis la nuit des temps. D'ailleurs l'Afrique est le premier producteur de mil au niveau mondial. Le mil est un aliment prisé par les africains, particulièrement les sénégalais. Il peut être consommé sous forme bouillie, de couscous, de *caakri*. Le mil est riche en vitamine B, en calcium, et en fer. Au Sénégal, le mil est consommé en abondance dans les cérémonies, en fête, ou en famille. Pendant la fête du *Tamxarit* (nouvel an selon le calendrier musulman lunaire), le mil est préparé sous forme de « cere » ou couscous sénégalais. Un adage dit que « la meilleure épouse est celle qui sait bien préparer la boule de mil ».





INGRÉDIENTS

2 poulets, 2 kg oignons, 2 kg de riz, 1 kg de pomme de terre, Poivre, Piment, Vinaigre, Huile

DÉROULEMENT

Premièrement, il faut du riz blanc et pour l'obtenir il faut bouillir de l'eau pendant 8 minutes et mettre un peu de sel dans l'eau. Après il faut ajouter le riz et le laisser se reposer pendant 30 minutes.

Pour le poulet, mettre un peu d'eau dans une marmite, et une fois qu'elle bouille ajouter le poulet. Attendre 15 minutes et le retirer.

Cela étant, il faut faire la sauce à part, et elle se prépare ainsi : découper l'oignon en petits morceaux, et les mélanger avec les épices et la pomme de terre. À part, réchauffer l'huile pour faire un dernier passage des poulets. Après les avoir enlevés (les poulets), mettre l'oignon dans l'huile pendant 30 minutes.

CUISINIÈRE: GNINGUE NDEYE ANTA

(34 ans, Ndiabene)

C'est un plat traditionnel qui est fait les jours spéciaux, quand quelqu'un est invité à la maison, etc. C'est un plat assez commun cuisiné par toutes les ethnies. Le poulet est un aliment accessible puisque beaucoup de femmes ont de petits poulaillers à la maison. Elle a été formée sur l'élaboration de ce plat par sa mère, qui continue à la cuisiner jusqu'à ce jour.

HISTOIRE DU GROUPEMENT : DARADI

Elles se regroupent chaque mercredi pour collecter de l'argent pour la prêter à quelqu'une d'entre elles, parce que qu'elles pensent qu'il y aura toujours des besoins dans les maisons. C'est comme une sorte de caisse de solidarité.

RIZ BLANC

Le riz est un féculent riche en glucides. Cette céréale possède de nombreux bienfaits : il contient de fibres, de vitamines et de minéraux. Les divers traitements du riz influencent la valeur nutritionnelle de ce dernier. Plus il est décortiqué, raffiné, traité, poli, bien blanc, moins il contient de fibres, de vitamines et de minéraux. Au Sénégal, il est souvent mangé pour le mal au ventre, et les personnes de l'éthnie Diola le consomment souvent parce qu'ils disent que ça donne de la force.



CERE MBUUM



INGRÉDIENTS

2 kg de mil, 2 kg de maïs, Arachide en poudre ½, Poudre de baobab séchée et pilé (laalo), Ail, poivre, piment, oignon, Poisson sec, Tomate, *Nebeday* (feuilles de l'arbre aussi appelé moringa), Sap Sape (épices et condiments concentrés, une sorte de cube de bouillon concentré)

DÉROULEMENT

D'abord moudre le mil et le transformer en semoule. Après, bouillir de l'eau, mettre la semoule sur l'étuve et la poser au-dessus du récipient qui contient de l'eau bouillie pendant 1 heure pour obtenir du couscous. Ensuite la tamiser et la mélanger avec du *lallo*. Pour obtenir la sauce, faire bouillir le *nebedaay* avec sap sape à part, et peler la tomate. Poisson sec (enlever les épines) et ajouter de l'eau pendant 10 à 15 minutes pour réduire le goût salé. Mettre 3 litres d'eau dans un récipient et ajouter le nebedaay, la tomate pelée, le poisson sec, l'arachide en poudre, les épices (ail, poivre, oignons et quelques feuilles de laurier). Attendre environ 30 minutes pour obtenir la sauce de *mbum*.



CUISINIÈRE: MBENDA GAYE

(49 ans, Tassinère)

Mbenda a appris ce plat à travers sa grande mère parce qu'elle passait beaucoup de temps avec elle. Et elle a continué toujours à le préparer pour sa famille. Ce plat est connu au Sénégal, et on peut le préparer en deux façons : avec le Nébéday ou avec le chou.

HISTOIRE DU GROUPEMENT : YAKAAR

Le groupement des femmes de Tassinère se réunit chaque jeudi de la semaine. Lors des rencontres, chaque femme contribue avec un peu d'argent à la caisse sociale (entre 500F¹ et 2500F). À la fin de l'année, après avoir calculé la somme d'argent contribuée par chaque femme, le groupe remet à chacune la partie qui lui correspond.

LE NEBEDAAY

Les grains de moringa sont très efficaces pour améliorer la libido et maintenir en bon état les cellules reproductives. De plus, la plante de moringa et ses feuilles peuvent être bénéfiques pour le corps humain : elle prévient les maladies, soigne et améliore la santé de manière générale. C'est vraiment un des meilleurs aliments. Sa capacité de survivre et de se reproduire facilement lui a donné le qualificatif de « never dies » qui veut dire « qui ne meurt jamais ». Au Sénégal le terme a été tout simplement wolofisé en *nebedaay*.

¹ 1 L'équivalent d'environ 75 centimes d'euro



INGRÉDIENTS

1 kg de brisure de maïs, 2 kg viande sans os, 500 g de pate d'arachide, 3 cuillères à soupe d'huile, 250 g de ñebbe, 250 g de tomate fraîche, 4 pincées de sel iodée, 100 g d'oignon, 2 g pincées de poivre, 2 citrons, 2 gousses d'ails, 100 g de netetu, 2 piments frais

DÉROULEMENT

Pour commencer, il faut mettre trois cuillères à soupe d'huile et après 30 secondes mettre les 3kg de viande. Ajouter 3 gousses d'ails, 3 litres d'eau et demie, et ensuite mettre le 500 g de ñebbe. Rajouter aussi le maïs (il faut d'abord le tremper pendant quelques heures pour faciliter la cuisson), et revenir après des secondes pour y mettre du nokoss (toutes les épices confondues), 500g de patte d'arachide, d'oignon et de la tomate. Attendre 30 minutes.

CUISINIÈRE: BATE BOYE

(47 ans, Ndiébène)

Elle a appris à faire ce plat à l'ITA (Institut de Techniques Alimentaires). Comme il s'agit d'un plat très important pour les soins de santé, elle l'a introduit dans l'alimentation de sa famille, qui le consomme régulièrement.

HISTOIRE DU GROUPEMENT : BOKK GUIS GUIS

D'habitude, les femmes de Ndiébène se rencontrent chaque jeudi pour faire des *tontines*. Elles sont actives dans la transformation de céréales locales, des savons, et de la lessive. Le groupement a été créé en 2009 par des femmes issues d'un GIE. Elles ont fait des formations en gestion, en transformation d'aliments et autres. Elles travaillent pour la sécurité alimentaire.

LE MAÏS

Le maïs est une plante tropicale de la famille des graminées, constituant historique de l'alimentaire de base des civilisations d'Amérique centrale d'où la plante est originaire. Aujourd'hui le maïs est devenu la première céréale cultivée dans le monde, devant le riz et le blé. Toute la plante du maïs est largement utilisée dans l'alimentation animale et humaine et pour des usages industriels. Auparavant c'était très consommé au Sénégal mais maintenant les recettes avec ce produit deviennent rares. Ce sont normalement les femmes qui produisent cette céréale dans les rivières du fleuve Sénegal.





INGRÉDIENTS

2 kg de mil, 3 kg de tamarins, 4 kg de sucre

DÉROULEMENT

Pour obtenir la sauce : Il faut mettre le tamarin dans un récipient et ajouter 5 litres d'eau, puis attendre minimum 1h30mns pour la filtrer et mettre du sucre et la mélanger.

Pour obtenir la semoule : On doit moudre le mil dans un moulin pour le transformer en semoule. Cette transformation dure 35mns.

Bouillir 8 litres d'eau ; ajouter la semoule en la remuant pour que les petites boules ne se collent pas ; mettre une petite cuillère de sel et trois grandes cuillères de sucre afin d'obtenir la bouillie ; et attendre 20mns pour éteindre le feu.



CUISINIÈRE: MAGUETTE NIANG

(45 ans, Tassinere)

Elle a appris ce plat à travers sa grand-mère, qui le préparait pour son mari. Après sa mort, Maguette a continué à le faire pour son grand père. Le plat a beaucoup contribué sur sa santé, ayant arrivé jusqu'à l'âge de 90 ans, et maintenant Maguette continue à le préparer pour son père.

HISTOIRE DU GROUPEMENT : TAKKU LIGUEYE

Elles se réunissent chaque lundi et le groupe est composé de 45 femmes. Leur activité principale est la transformation de céréales et la préparation de jus de fruits comme le tamarin, le bissap et le pain de singe (fruit du baobab). Elles ont aussi une caisse de solidarité en cas de besoin pour qu'elles puissent s'entraider.

LE TAMARIN

Le tamarin est un fruit exotique issu du tamarinier. Ce fruit présente une gousse bosselée marron foncé ; à l'intérieur, le tamarin présente une pulpe fibreuse, sucrée, très acidulée et renfermant plusieurs petites graines noires et brillantes avec un goût rappelant celui de la datte. Le tamarin est originaire d'Afrique. Aujourd'hui, le tamarin est consommé presque partout dans le monde et on peut le trouver dans les grandes surfaces.

Utilisations et recettes : En cuisine, le tamarin se trouve en pâte, en jus, en sirop, en sauce et s'accorde dans des recettes avec le curry de porc, le bœuf, les crevettes, le poulet...

Bien fait sur la santé : Le tamarin favorise la digestion, est laxatif, expectorant, stimule le système hépatique, rénal et nerveux, calme la douleur, donne du tonus, est antiviral, anti-inflammatoire et antioxydant. Le jus de tamarin a des vertus qui permettent de traiter les maux de bouche, d'arrêter la diarrhée, et est aussi anti-infectieux.





INGRÉDIENTS

Poisson, 500 g de manioc, 500 g de chou, 500 g de carotte, 500 g de navet, 500 g d'aubergines, 1 Piment, Poivre, $\frac{1}{2}$ ail, 1 morceau de poisson sec, 1 Citron, 1 poignée tamarin, 1 poignée Bissap (feuille et les fleur blanches séchées), $\frac{1}{2}$ kg Tomate fraîche, 1,5 kg de riz

DÉROULEMENT

Réchauffer l'huile pendant 5 minutes, puis ajouter les épices et les tomates. Attendre quelques minutes, puis ajouter 6 litres d'eau. 10 minutes après mettre les légumes, le poisson et du sel. Attendre 1 heure et demie pour sortir les légumes et le poisson et à ce moment ajouter les épices. 2 minutes après mettre le riz dans la sauce (une fois enlevés les poissons et légumes) en la remuant. 40 minutes après on obtient le Mbaxal.

CUISINIÈRE: FATOU KHOL

(38 ans, Mouit)

Fatou Khol a appris ce plat à travers sa tante, qui le préparait souvent pour son mari. Une fois elle l'a appris, Fatou a commencé à le préparer pour ses enfants et sa famille.

HISTOIRE DU GROUPEMENT : TAKKU LIGUEYE MOUIT

Le groupe avait l'habitude de se réunir autour du parc appelé Parc Nationale de la Langue de Barbarie, pour échanger sur l'environnement sain. D'ailleurs le groupe organise même des journées de reboisement afin de préserver leur milieu de vie. Au fil du temps elles ont décidé de mettre en place un groupement dont l'objectif principal soit de s'entraider. Les membres de l'association se réunissent maintenant tous les mardis. Le groupement vise également à gérer des activités génératrices de revenus, comme élever des poussins ou transformer les céréales, mais surtout vise à prêter de l'argent aux femmes qui en ont besoin.

LA CAROTTE

La carotte cuite ou crue, est indéniablement une des légumes les plus enrichissantes. Ses propriétés sont nombreuses : elle est un antioxydante, elle protège les poumons et le cœur contre les maladies cardiovasculaires, et elle est riche en vitamines et essentielle à la vision.



CEEBU JËN

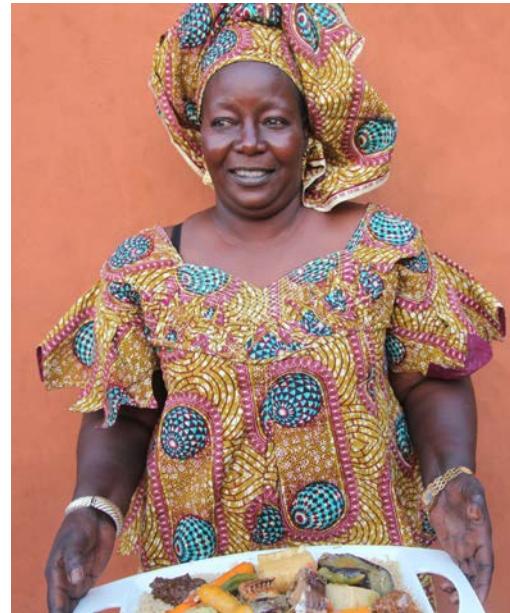


INGRÉDIENTS

2 kg de riz, 3/4 litre d'huile, 3 carottes, 3 navets, 3 aubergines, 1 chou, 3 maniocs, 3 chou raps, 1 poignée Bissap (feuilles et fleurs blanches séchées), Poisson sec, 1 kg Poisson, ½ Tomate fraîches, 1 Piment, Ail, oignon, sel, Sergot

DÉROULEMENT

Réchauffer l'huile pendant 5minutes, mettre le sergot, l'oignon, la tomate, le piment et le sel et attendre 3minutes pour ajouter 4 litres d'eau et les légumes. Attendre qu'ils bouillent pour y mettre le poisson et attendre sa cuisson pour faire cuire le riz à la vapeur. Ensuite enlever les légumes et le poisson et mettre les épices. Diminuer un peu l'eau et ajouter le riz en le remuant. Attendre environ 20 minutes pour bien obtenir le riz au poisson [ceebu jën].



CUISINIÈRE: FATOU FALL

[49 ans, Pilote barre]

Elle apprit ce plat à travers sa mère qui le préparait pour sa famille. Fatou Fall a continué à le préparer une fois elle l'a appris. Ce plat est très connu au Sénégal et il est mangé pratiquement tous les jours dans toutes les maisons du pays. Cependant, l'histoire situe son origine à Saint Louis !

HISTOIRE DU GROUPEMENT : TAKKU LIGGÉY PILOT

Les femmes de ce groupe se réunissent tous les Dimanches pour faire des *tontines* (caisse de solidarité). Leur activité économique principale est la production de poisson séché et des sergots. Dernièrement elles pensent à s'adhérer à un groupe féminin plus grand du même village, pour avoir un impact plus grand.

LES LÉGUMES

Les légumes regorgent de substances nutritives qui permettent le fonctionnement de l'organisme et le maintien de la bonne santé. Ils se parent de couleurs vives et variées qui indiquent plus ou moins leur richesse en certaines molécules antioxydants. Gadiol est connue comme une des zones les plus importantes du pays en termes de production d'oignon, mais on y retrouve aussi des carottes et de tomates dans les champs.



**SAF-SAFU GANDIOL
GANDIOLEKO GUTIZIAK
LAS DELICIAS DE GANDIOL
LES DÉLICES DE GANDIOL**

