

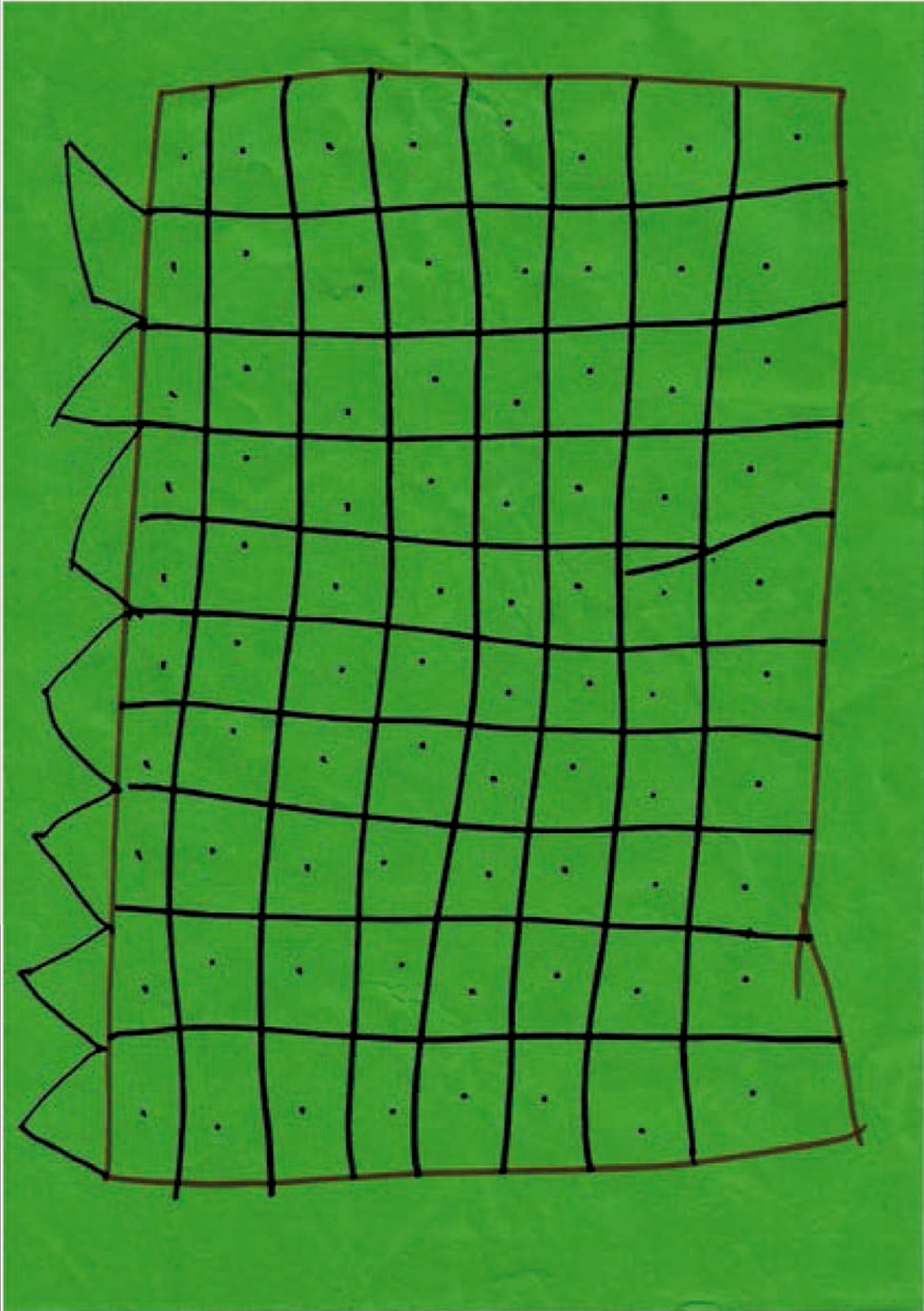


RECETARIO SONINKÉ

Este recetario ha sido realizado dentro del proyecto “Mujeres africanas en l’Horta: una apuesta por la interculturalidad en l’Horta de Valencia. Fase II” desarrollado por el Centro de Estudios Rurales y Agricultura Internacional (CERAI), la Fundació Assut, la Asociación para la Cooperación Entre Comunidades (ACOEC) y la Asociación de Mujeres Africanas de Paterna y la Comunidad Valenciana (AMAP), con la financiación de La Obra Social La Caixa y la Generalitat Valenciana.

Paterna (Valencia), Noviembre 2017

Edició: Alba Herrero Garcés.



ÍNDICE

INTRODUCCIÓN - 7

RECETAS ANTIGUAS - 11

Solá

Suré

Cous Cous

Hutó

RECETAS NUEVAS - 20

Yagatañe

Keren keren

Jatatadhere

Tigagan putí

Saungumé

Tiga majao

Yassa con pescado

Majal

Same

POSTRES - 39

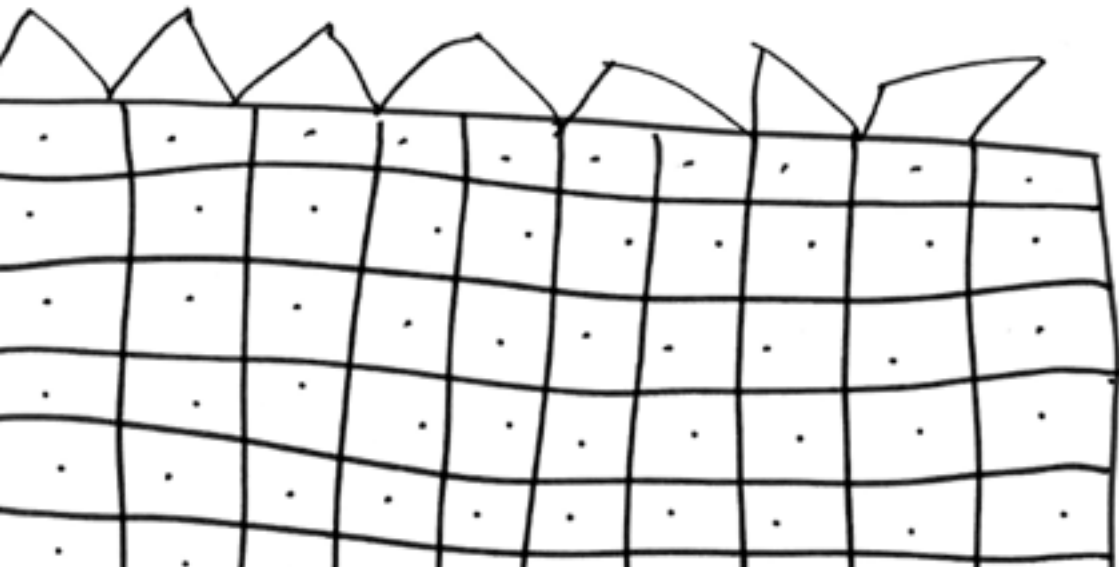
Fondé

Arroz con leche con cacahuetes

ALGUNAS CONSERVAS - 43

REMEDIOS CASEROS - 48

VOCABULARIO - 51



INTRODUCCIÓN

El recetario que tenemos entre manos es resultado de un proceso de aprendizaje compartido entre la Asociación de Mujeres Africanas de Paterna (AMAP), CERAI, la Fundació ASSUT y ACOEC. Hace algo más de tres años muchas casualidades nos juntaron e hicieron que emezáramos a esbozar lo que acabarían siendo unos intensos y gratos años de proyecto compartido. Lo que tenemos aquí es una pequeña muestra de todo lo que nos une, de la importancia de conocernos y compartir quienes somos, de dónde venimos, a donde vamos... Nos conocimos en el campo de Paterna que las mujeres de la AMAP cultivan desde 2011 y rápido entendimos que, el respeto e interés por la tierra y la experiencia de quienes la trabajan, nos unían profundamente.

Este recetario nace también con la intención de visibilizar la diversidad cultural de la huerta de Valencia, complejo territorio de interdependencias tanto ambientales como sociales y culturales, en constante construcción, y en un proceso dinámico de apropiación de prácticas, discursos y significados. A lo largo del tiempo, además, se ha ido conformando a partir de una importante diversidad cultural. Y es esta diversidad cultural la que hoy reivindicamos a través de la experiencia de las mujeres de la AMAP, de los cultivos africanos cultivados en l’Horta, de los diálogos de prácticas y saberes que se generan y de las recetas soninkés que las mujeres cocinan cotidianamente.

Los soninkés son un grupo étnico del África occidental que viven dispersos entre Senegal, Gambia, Mauritania y Malí, y es el grupo al que pertenecen la mayoría de las mujeres de la Asociación de Mujeres Africanas de Paterna (AMAP). El soninké es también el idioma del grupo, una lengua que forma parte de las lenguas mandé y que hablan cerca de un de millón y medio de personas, aunque esta lengua convive con otras muchas lenguas en los diferentes países en los que se habla. También se le llama saranhulé, sarakole, serahuli y marka.

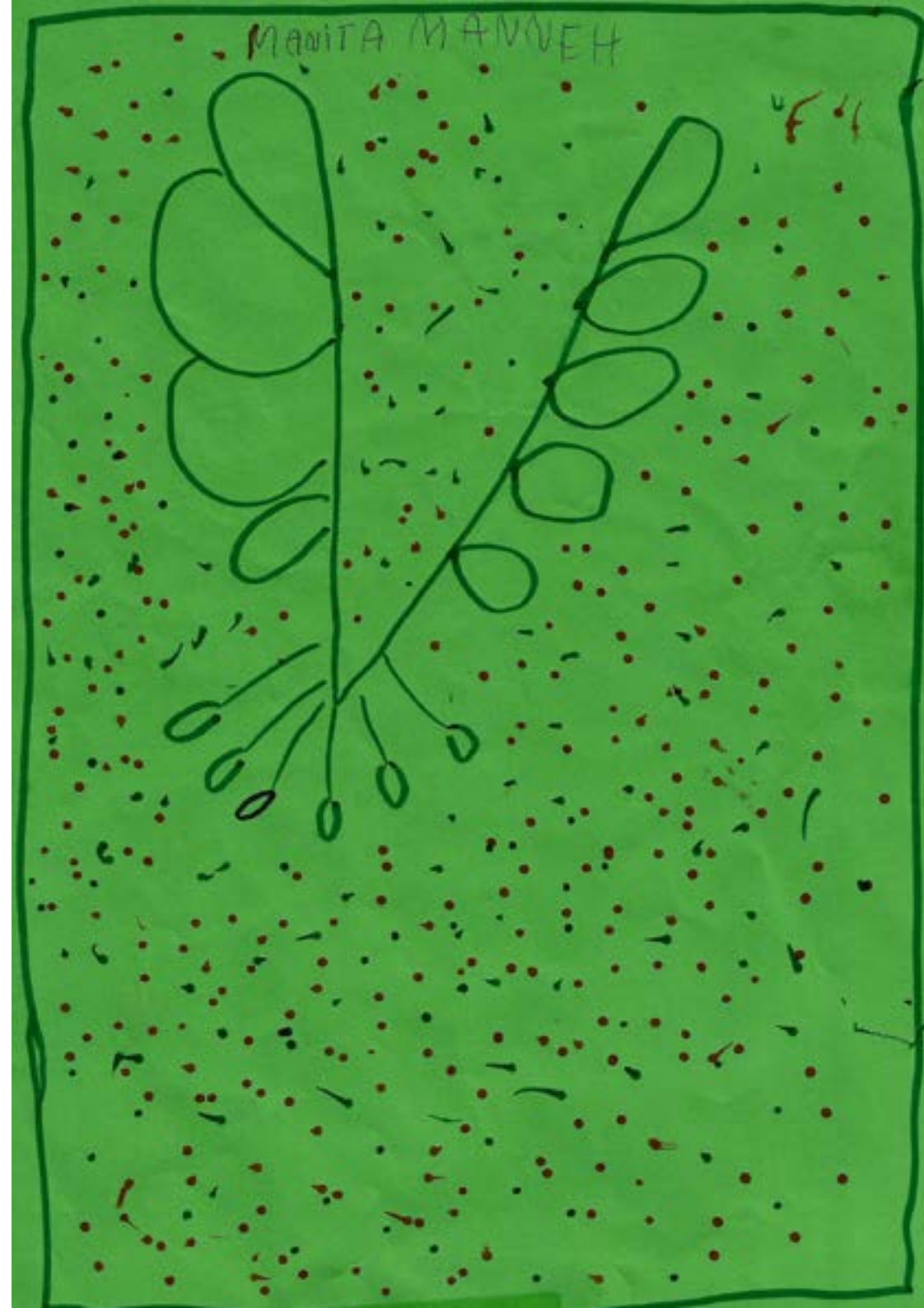
Se trata, fundamentalmente, de una lengua oral, de la que hasta hace relativamente poco no existían formas estándares de escritura y que actualmente, a pesar de existir, no son aceptadas por todas las áreas de habla soninké. Las mujeres de la AMAP que estudiaron en Gambia o Senegal no conocen las reglas de la escritura de esta lengua, ya que las clases se impartían en inglés o francés respectivamente, aunque cuentan que en las escuelas, hoy en día, sí que se aprende soninké. Es por eso que las palabras que aparecen en soninké son una transcripción casi in-

mediata de la oralidad de las mujeres, cuyo principal objetivo es permitir un mayor conocimiento las unas de las otras, a través del vínculo que genera una lengua común, un baile, una historia, una comida sabrosa... En cuanto a los dibujos, son todos ellos dibujos realizados por las mujeres de la AMAP, y representan su visión del campo tanto en Gambia y/o Senegal (dibujos en verde) como en Paterna (dibujos en naranja) y fueron realizados, la mayoría, en 2016, en la primera fase del proyecto.

Las recetas que aparecen a lo largo del recetario también han sido elaboradas por las mujeres de las AMAP a lo largo del 2017, a través de algunos de los talleres del proyecto. En la mayoría de los casos no aparecen algunas referencias habituales de las recetas, como son el tiempo de cocción o las cantidades necesarias. Son recetas compartidas desde la experiencia cotidiana, incluso desde la corporalidad en aquellos casos en los que nos faltaban palabras comunes para entender. Es por ello que son recetas para experimentar, para aprender haciendo y sobretodo comiendo.

Atribuimos al comer toda una serie de significados que construimos colectivamente a lo largo de generaciones, y que van mucho más allá del acto de ingerir alimentos. Cómo comemos forma parte de nuestra experiencia de vida, de nuestra identidad y de nuestra historia. Es por ello que a lo largo de este año hemos abordado la alimentación en un sentido muy amplio, la alimentación como expresión cultural. A través de las recetas y de la memoria de las mujeres hemos buceado por los cambios agrícolas de Gambia, por el proceso migratorio de las mujeres, por la gestión de la salud y la organización familiar, por la importancia del autosustento y del trabajo en el campo para lograrlo, por nuestros gustos y nuestros deseos...

Nos queda todavía un largo camino por recorrer, estos son apenas los primeros pasos, el inicio del camino, algunas pinceladas. Es una alabanza al placer de aprender comiendo, probando, saboreando... Una alabanza al cuerpo, al cuerpo que siente, que escucha, que entiende, que trabaja, que crece, que cuenta... Es también nuestro pequeño homenaje a todos los trabajos cotidianos que sostienen, permiten y crean la vida. Trabajos históricamente invisibilizados y menospreciados, trabajos que no aparecen en las narraciones principales de la historia, ni en el imaginario colectivo, pero sin los que nada hubiera sido posible. Es una reivindicación sobre la importancia de los cuidados y quienes los llevan a cabo.





RECETAS ANTIGUAS

Desde el inicio de las conversaciones sobre recetas y alimentación, y a lo largo de las mismas, muchas veces las mujeres sentían la necesidad de remarcar la diferenciación entre recetas antiguas y recetas nuevas, de ahora. Las mujeres más jóvenes, cuando aparecían en las conversaciones recetas antiguas, muchas veces se esforzaban por remarcar el carácter pasado de las mismas, mientras que las mujeres mayores insistían en que ellas todavía las cocinaban. En todos los casos coincidían en que la frecuencia con la que actualmente se cocinaban estas recetas había disminuido respecto a otros tiempos. Al preguntarles por los motivos que hacían que ahora se cocinaran menos el principal argumento era el tiempo, la prolongada elaboración de los platos con respecto a los considerados nuevos.

La diferenciación fundamental entre recetas antiguas y nuevas radica, no sólo en el tiempo de elaboración sino en el arroz. Las recetas antiguas no contienen arroz -normalmente la base suele ser el maíz o algún otro cereal- ya que el arroz era un cultivo poco extendido y muy caro, que hacía que no pudiera consumirse cotidianamente por muchas familias.

Aissatou, la presidenta la AMAP, asocia las recetas antiguas a cuando era pequeña y en su pueblo no había casi oches ni tiendas y comprar era muy caro. Las asocia también al pescado del río y a su familia. Se trata de recetas baratas, asociadas no solo al elevado precio del arroz sino a tiempos de dificultades económicas, por lo que cuando el arroz bajo de precio, rápidamente adoptó un lugar central en la gastronomía de las familias soninkés y desplazó a las recetas anteriores, consideradas de pobres según las propias mujeres.

A pesar del desplazamiento actual de estos platos, las mujeres consideran que eran más sanos y nutritivos, ya que se cocinaban, fundamentalmente, con los productos del campo directamente, sin añadirles aditivos, ni conservantes.

Son muchas las recetas soninkés antiguas, aquí compartimos sólo una pequeña muestra, fruto del trabajo compartido, de las largas conversaciones, de los talleres, de las cocinas...

_SOLÁ

Ingredientes

- Ñeje (maiz troceado)
- Agua
- Okra
- Ñeke (pescado seco)
- Butí
- Caldo concentrado (*avecrem, jumbo...*)
- Sal
- Pimienta negra
- Cebolla
- Chile (jorontó)
- Berenjena africana (joliñé)

Elaboración

1_Colocamos una olla al fuego y sobre ésta un colador metálico sobre el que colocaremos el ñeje para cocinar al vapor.

2_Cuando se haya evaporado parte del agua, sacamos el colador de la olla, añadimos un poco de agua por encima y removemos. Volvemos a poner el colador en la olla y repetimos este procedimiento 3 veces en total.

3_Mientras se cocina el ñeje, machacamos el resto de ingredientes en un mortero: cebolla, okra, butí, caldo concentrado, sal, pimienta negra, chile...

4_Añadimos todos los ingredientes al recipiente donde tenemos el ñeje para que se cocinen al vapor junto con este. Lo mezclamos todo.

5_Cuando se evapora toda el agua está listo para servir y comer.



_SURÉ

Ingredientes

- Suré (maíz, plátano o yuca en polvo)
- Pescado (lisa, salmón, merluza...)
- Netetu (aditivo fermentado de algarrobas secas)
- Cebolla
- Sal
- Caldo concentrado (*avecrem, jumbo...*)
- Agua
- Okra seca, en polvo

Elaboración

1_Colocamos una olla al fuego con agua y una vez ésta comienza a hervir introducimos el pescado, la sal el netetu, el caldo concentrado, la okra seca, la cebolla y la sal. Dejamos cocer todo durante 30-40 minutos, permitiendo que parte del agua se evapore y se forme un caldo/salsa espeso.

2_Cocinamos el suré con agua y sal, removiendo constantemente hasta que forme un puré espeso.

3_Servimos en un plato o fuente una base de suré (puré) y encima le añadimos el caldo/salsa que hemos cocinado. Ya está listo para comer.



_COUS COUS

Ingredientes

- Pollo
- Zanahoria
- Calabaza
- Calabacín
- Pasas
- Col
- Cebolla
- Caldo concentrado (*avecrem, jumbo...*)
- Cous cous
- Pimiento verde
- Tomate
- Patata
- Aceitunas
- Pimienta negra
- Maíz cocido
- Aceite de oliva

Elaboración

1_ Colocamos el cous cous en un bol. A parte, calentamos agua y se la añadimos al cous cous lentamente. Removemos para que se absorba bien toda el agua. Una vez absorbida añadimos un chorrito de aceite de oliva y las pasas.

2_ Para cocinar la salsa colocamos una olla al fuego con un poco de aceite, cuando éste está caliente la añadimos el pollo para freírlo y unos minutos después la patata cortada en pequeños trozos y la zanahoria. Retiramos todo lo que teníamos en la olla y reservamos.

3_ Cortamos la cebolla a juliana y la sofreímos en la olla. Añadimos el pimiento verde. Transcurridos unos minutos añadimos un poco de agua, sal, caldo concentrado, pimienta negra, calabaza, calabacín y la col o coliflor1. Dejamos cocer todo junto durante unos minutos y

añadimos de nuevo el pollo, las patatas y las zanahorias. Una vez se consume el agua y todas las verduras y el pollo están en su punto, apagamos el fuego y reservamos.

4_ Por separado hervimos los huevos, hasta que lleguen al punto de huevos duros, y los reservamos.

5_ Colocamos el cous cous en un plato o fuente metálica, sobre éste servimos el caldo con las verdura y el pollo. Finalmente cortamos y servimos el huevo duro, el tomate, las aceitunas troceadas y el maíz cocido.

6_ Ya está listo para comer.



_HUTÓ

Ingredientes

- Pollo
- Garbanzos o judías blancas
- Crema de cacahuete
- Cebolla
- Tomate
- Maíz
- Caldo concentrado (*avecrem, jumbo...*)
- Sal
- Pimienta negra

Elaboración

1_Ponemos a remojo los garbanzos o las judías blancas durante la noche.

2_Colocamos el maíz en un colador metálico sobre una olla con agua para cocinarlo al baño maría. Una vez el agua de la olla comienza a hervir lo mantenemos durante unos minutos. Lo sacamos, lo movemos y repetimos esta operación tres veces consecutivas hasta el que maíz está en su punto. Retiramos y reservamos.

3_En otra olla colocamos agua a hervir y una vez ésta entre en ebullición añadimos el pollo, la cebolla, el caldo concentrado, la crema de cacahuete, los garbanzos o las judías (elegir al gusto), el tomate y salpimentamos. Dejamos cocer durante 40 minutos aproximadamente.

4_Una vez consumida parte del agua y espesado el caldo, disponemos una base de maíz en un plato o bandeja metálica y sobre ésta la salsa. Ya está listo para comer.



RECETAS NUEVAS

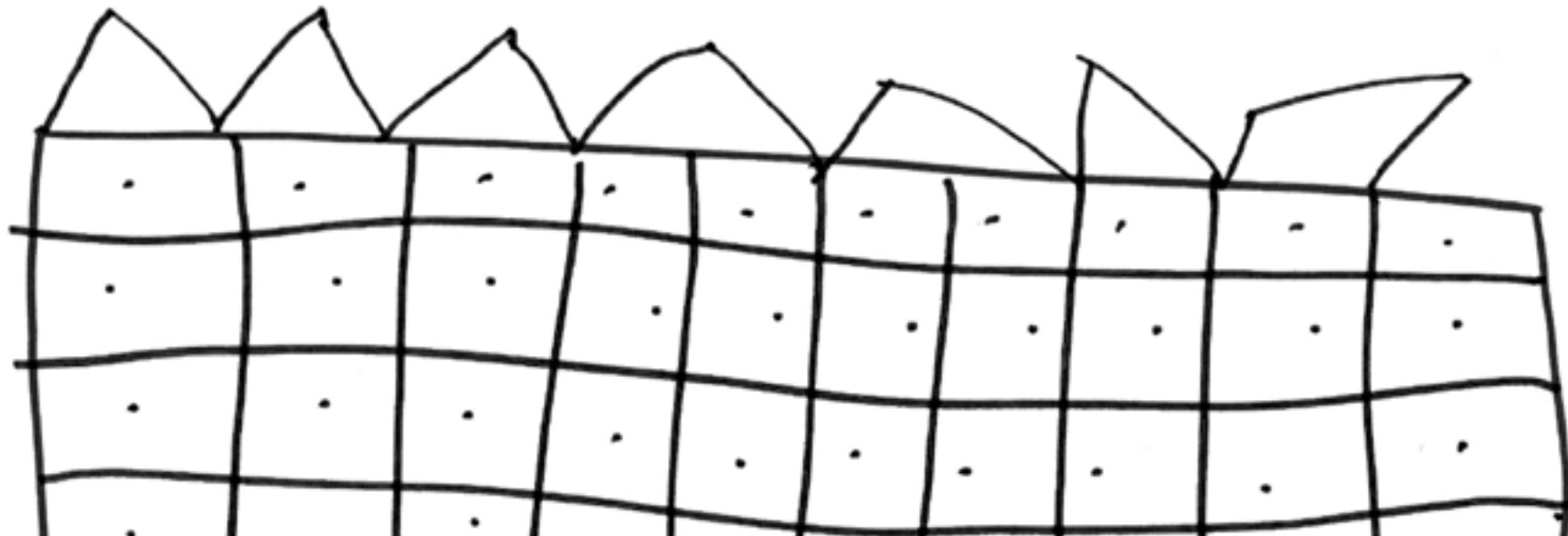
Las recetas nuevas se caracterizan por la presencia del arroz. Se asocian a la proliferación del cultivo del arroz en Gambia y como consecuencia de la misma, con su incorporación a la dieta cotidiana de la mayoría de familias. Donde antes se empleaba maíz, bien fuera en grano, molido o en harina, ahora se utiliza el arroz como base de la gran mayoría de recetas.

Todas las recetas de este bloque tienen como base el arroz. En todos los casos se trata de arroz africano (*Oryza glaberrima*), una especie de arroz que fue domesticada hace unos 3.000 años en lo que ahora se conoce como República de Malí (África Occidental). Se trata de un arroz más quebradizo, que habitualmente se vende partido. En la mayoría de los casos, se cocina por separado y una vez cocinado se sirve en una bandeja metálica. Sobre éste se sirve, posteriormente, la salsa de cada una de las recetas, que es la que le da nombre al plato. En aquellas recetas en las que el arroz se cocina junto con el resto de los ingredientes y no a parte, se indican los pasos correspondientes en las respectivas recetas, como el Majal o el Same. En el caso de los postres, que encontramos en el siguiente bloque, el arroz que se utiliza es el arroz redondo.

Es por ello que describimos a continuación el modo de cocinar el arroz y en cada una de las recetas describiremos la elaboración de las salsas.

Pasos para cocinar el arroz africano (*Oryza glaberrima*)

Antes de cocinar el arroz debemos lavarlo tres veces. Una vez lavado colocamos una olla con agua en el fuego y hervimos el arroz. Añadimos sal y dejamos que cueza hasta que el agua se haya consumido y el arroz esté en su punto. Apagamos el fuego y retiramos.



_YAGATAÑE

Ingredientes

- Arroz
- Okra (yagatañe)
- Aceite de palma
- Cebolla
- Pollo
- Caldo concentrado (*avecrem, jumbo...*)
- Sal
- Netetu (aditivo fermentado de algarrobas secas)
- Pimienta negra

Elaboración

1_Colocamos una olla en el fuego con agua, cuando hierva introducimos dos cebollas cortadas en juliana gruesa (como gajos de naranja).

2_Añadimos sal, caldo concentrado, el pollo y pimienta negra dejamos que hierva todo junto.

3_Cortamos la okra a rodajitas y la colocamos en un colador metálico encima de la olla con el caldo. Dejamos que se haga un poco al vapor.

4_Añadimos la okra, cocinada al vapor, dentro del caldo y que acabe de cocer todo junto.

5_Una vez evaporada el agua, añadimos el aceite de palma y removemos.

6_Cocinamos el arroz a parte y colocamos en un plato. Sobre le plato colocamos el yagatañe y ya está listo para comer.



_KEREN KEREN

Ingredientes

- Arroz
- Espinacas (keren keren)
- Pollo
- Cebolla
- Caldo concentrado (*avecrem, jumbo...*)
- Pimiento verde
- Chile (jorontó)
- Pimienta negra
- Aceite de palma
- Pescado seco
- Ajo
- Netetu (aditivo fermentado de algarrobas secas)
- Okra

Elaboración

1_Colocamos al fuego una olla grande (preferiblemente más ancha que alta) con agua, cuando empiece a hervir añadimos el pollo junto con sal, caldo concentrado, pimienta negra y ajo. Dejamos cocer durante 20 minutos aproximadamente.

2_Cortamos los manojos de espinacas con cortes finos.

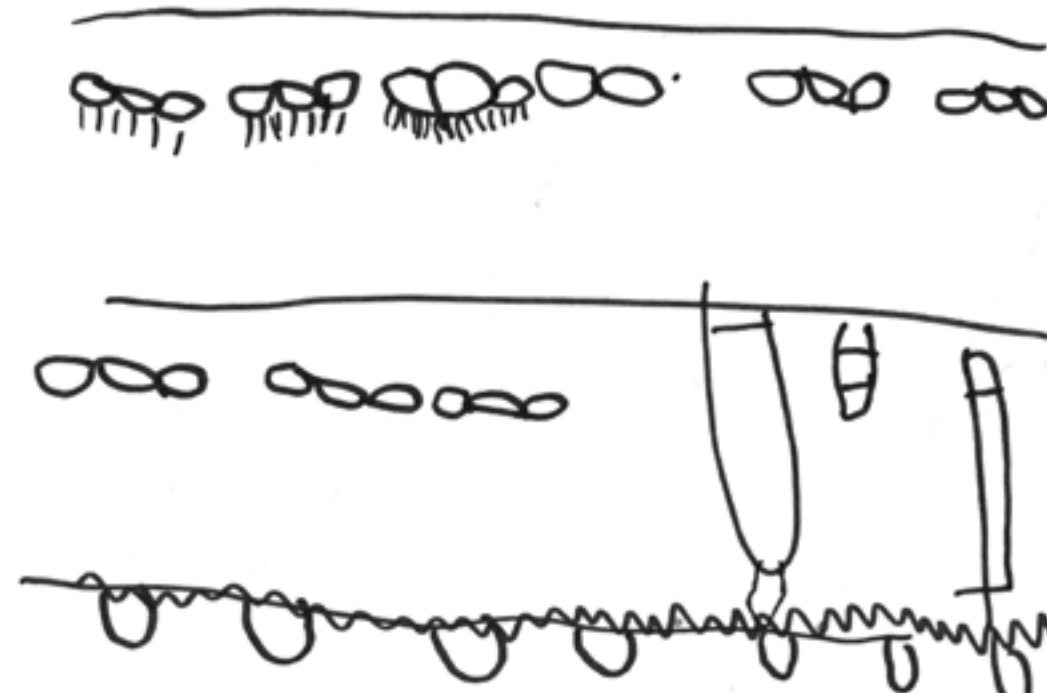
3_Transcurrido los 20 minutos incorporamos las espinacas (en abundancia) al caldo. Dejamos cocer todo junto durante 30 minutos más, aproximadamente, a fuego medio.

4_Mientras se cocinan las espinacas, cortamos la okra en rodajitas, y una vez transcurrido el tiempo indicado, añadimos la okra, el netetu y el pescado seco a la olla.

5_Por último, añadimos aceite de palma, cocinamos durante 5 minutos más y apagamos el fuego.

6_A parte hemos cocinado arroz blanco según las indicaciones que aparecen al inicio del bloque.

7_Servimos una base de arroz en un plato grande o una bandeja y cubrimos por encima con la salsa de keren keren. Ya está listo para comer.



_JATATA DHERE

Ingredientes

- Arroz
- Cebolla
- Pollo
- Agua
- Jatata dhere (hojas de boniato)
- Caldo concentrado (*avecrem, jumbo...*)
- Aceite
- Sal y pimienta negra

Elaboración

1_En una olla ponemos aceite y, cuando éste está caliente, incorporamos la cebolla cortada en pequeños trozos y el pollo. Añadimos caldo concentrado, sal y pimienta negra.

2_Cuando la cebolla empieza a dorarse, añadimos agua.

3_Cocemos hasta que el pollo esté en su punto y entonces añadimos las hojas de boniato (hatata dhere) cortadas muy finas y corregidos de sal y/o caldo concentrado si fuera necesario.

4_Cocemos todo junto durante 30 minutos aproximadamente o hasta que observemos que las hojas de boniato han adquirido un color oscuro. Durante toda la cocción removemos constantemente para que las hojas no se peguen.

5_Por último, añadimos el aceite de palma y apagamos el fuego.

6_Por separado hemos cocinado el arroz blanco según las indicaciones del inicio de este apartado. Colocamos el arroz en un plato o fuente metálica y sobre éste la salsa. Ya está listo para comer.

_TIGAGAN PUTI

Ingredientes

- Arroz
- Berenjena africana (joliñé)
- Chile (jorontó)
- Netetu (aditivo fermentado de algarrobas secas)
- Sal
- Agua
- Cebolla
- Caldo concentrado (*avecrem, jumbo...*)

Elaboración

1_Lavamos el arroz tres veces y cocinamos a fuego lento. Quitamos agua (caso de que sobre) y mantenemos a fuego lento.

2_En un mortero molem netetu, cebolla, pescado seco, caldo concentrado, sal, chile, pimienta negra.

2_Cuando el arroz está casi hecho, añadimos la mezcla molida del mortero y cacahuete molido. Cocinamos todo junto un durante unos minutos a fuego lento.

3_Servimos en un plato o fuente todo junto.

_SANGUMÉ

Ingredientes

- Arroz
- Sangumé (hoja de una planta africana)
- Cebollas
- Netetu (aditivo fermentado de algarrobas secas)
- Pescado (merluza y/o salmón)
- Aceite
- Sal
- Pimienta negra
- Tomate
- Caldo concentrado (*avecrem, jumbo...*)

Elaboración

- 1_En una olla con abundante aceite freímos el pescado hasta que esté bien dorado. Retirar y reservar.
- 2_Cortamos la cebolla en juliana grande y la freímos en el aceite donde antes hemos frito el pescado.
- 3_Añadimos el tomate, la sal, el caldo concentrado, la pimienta negra, el netetu. Lo mezclamos todo y dejamos cocer.
- 4_Añadimos el sangumé dejamos que se cocine todo junto. Cuando prácticamente está incorporamos el pescado que habíamos reservado.
- 5_A parte hemos cocinado el arroz blanco -según los pasos que se indican al inicio del bloque- que disponemos en un plato y sobre el que servimos el sangumé que ya está listo para comer.

_TIGA MAJAO

Ingredientes

- Arroz
- Carne (pollo)
- Cebolla
- Pimienta negra
- Caldo concentrado (*avecrem, jumbo...*)
- Sal
- Aceite

Elaboración

- 1_ Limpiamos la carne.
- 2_ Sofreímos la carne en una olla con aceite
- 3_ Añadimos a la olla media cebolla picada, caldo concentrado, pimienta negra y sal, y lo mezclamos todo.
- 4_ Una vez observemos que la cebolla está dorada, añadimos agua y dejamos cocer hasta que la carne esté hecha.
- 5_ Cuando la carne esté en su punto, añadimos crema de cacahuete, o dejamos cocer unos minutos y apagamos el fuego.
- 6_ El tiga majao se acompaña de arroz blanco que se cocina según lo indicado al inicio de este bloque.



_YASSA CON PESCADO

Ingredientes

- Arroz
- Merluza
- Cebolla
- Concentrado de caldo (*avecrem, jumbo...*)
- Ajo
- Pimienta negra
- Mostaza
- Limón
- Zanahoria
- Berenjena
- Pimiento verde
- Jorontó (chile, picante)
- Acetite
- Sal

Elaboración

1_Freímos la merluza hasta que esté dorada y crujiente por ambos lados. Retiramos del fuego y reservamos.

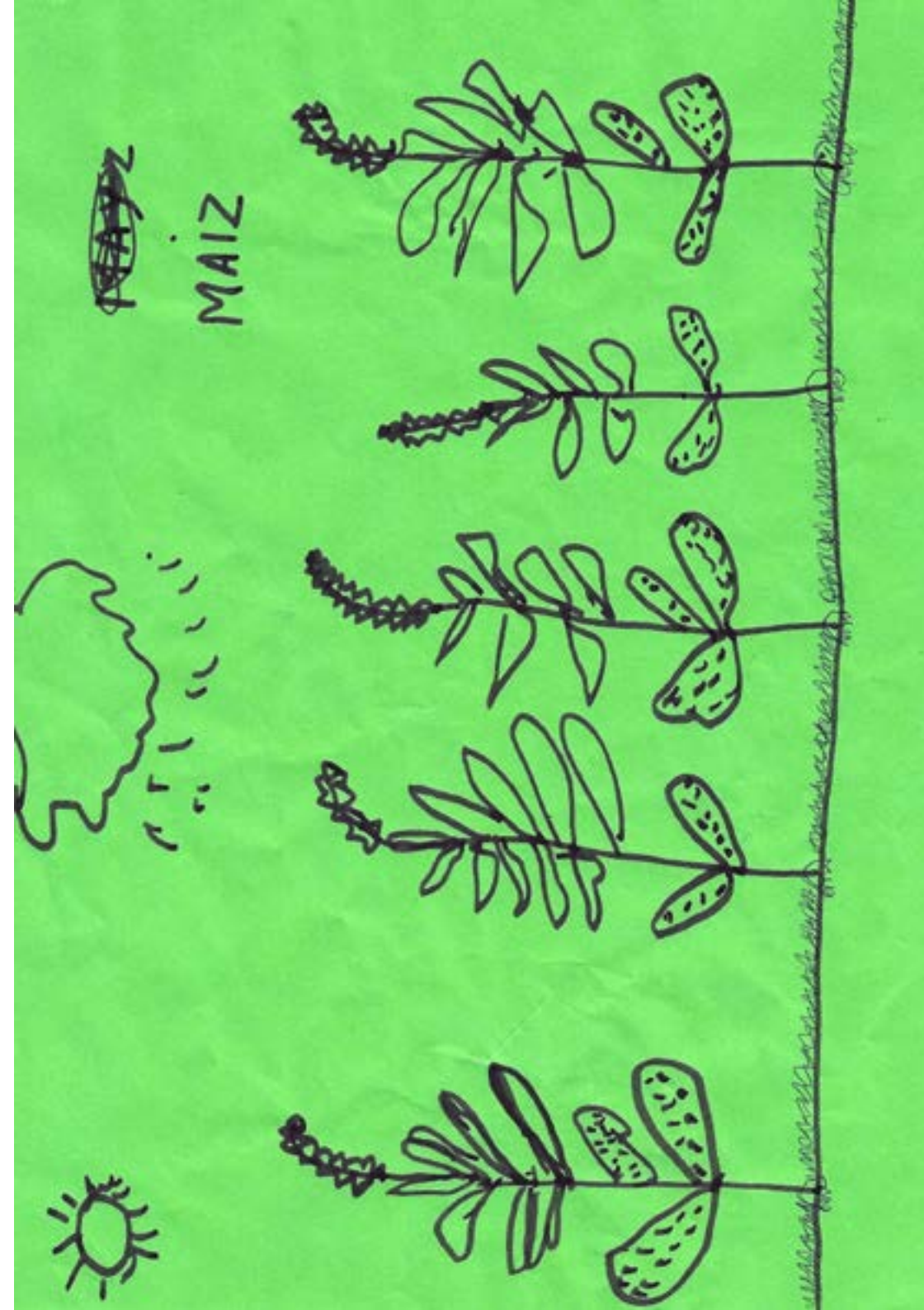
2_Picamos la cebolla y la marinamos junto con jorontó (chile), ajo picado, pimienta negra, sal y el concentrado de caldo y la mostaza.

3_En el aceite que hemos utilizado para freír el pescado, freímos la cebolla marina durante unos minutos, y seguidamente añadimos agua, sal, limón y el pescado de nuevo.

4_Dejamos cocer hasta que toda el agua se absorba.

5_A parte hemos cocinado el arroz de la forma indicada al inicio de este bloque.

6_Servimos una base de arroz blanco y encima colocamos la salsa.



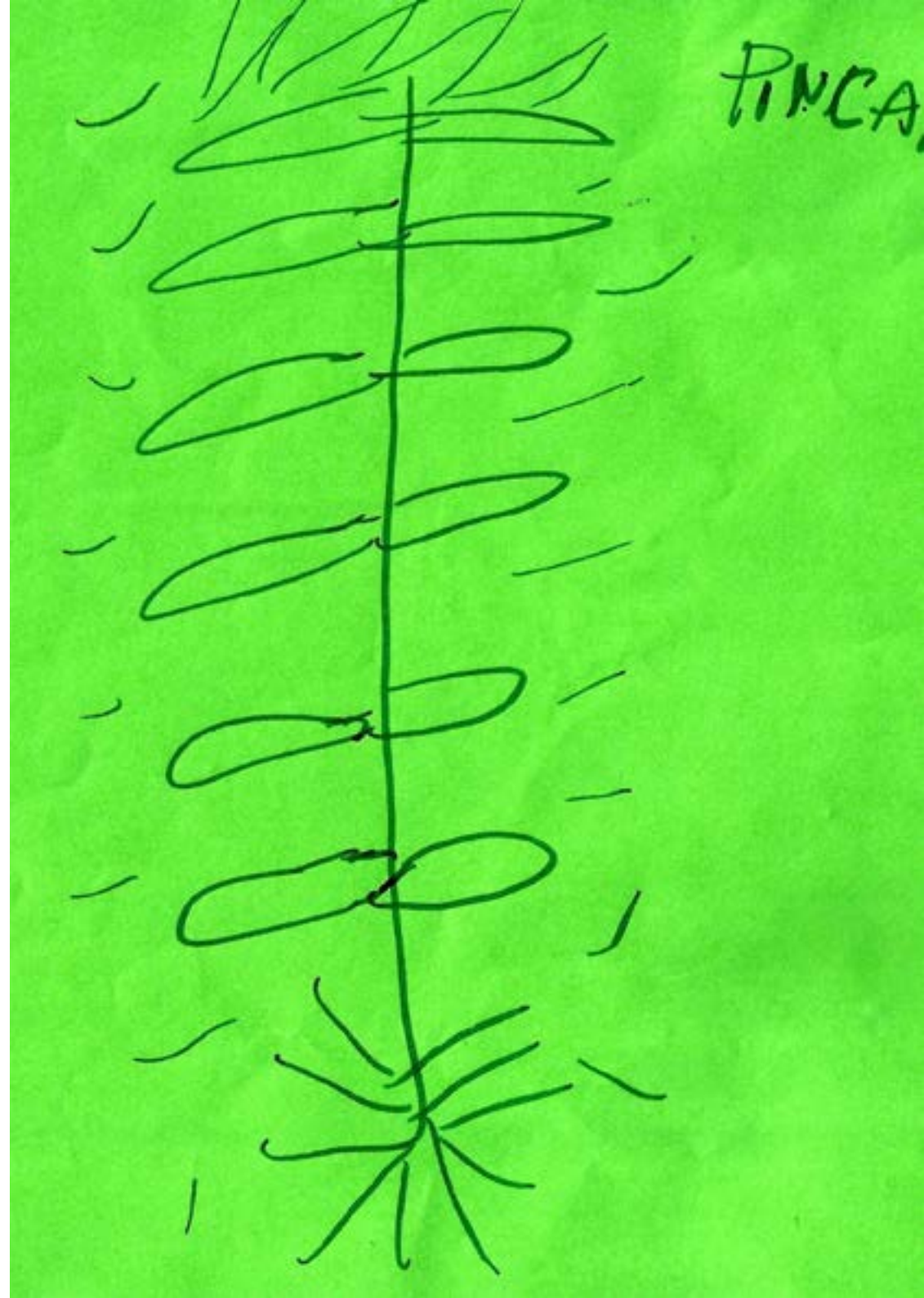
_MAJAL

Ingredientes

- Arroz
- Cebolla
- Ajo
- Tomate frito
- Tomate maduro
- Acetite
- Sal
- Vinagre
- Limón
- Pollo o ternera
- Concentrado de caldo (*avecrem, jumbo...*)
- Pimienta negra
- Pimentón
- Jorontó (chile, picante)

Elaboración

- 1_Freír la carne y reservar.
- 2_Cortar y freír la cebolla, una vez dorada añadir el tomate y freir durante unos minutos.
- 3_Añadir junto con la cebolla y el tomate la carne que habíamos reservado. Añadir agua y dejar cocer.
- 4_A parte picar cebolla, ajo y avecream. Una vez triturado añadir a la olla en la que se cocina la carne junto con la cebolla y el tomate.
- 5_Añadir a la olla el arroz y dejar que se cocine todo junto con el caldo hasta que el arroz esté en su punto.
- 6_Añadir vinagre o limón y servir en un plato grande.



_SAME [PAELLA AFRICANA]

Ingredientes

- Arroz
- Pescado
- Cebolla
- Tomate
- Yuca
- Col rizada
- Okra
- Zanahoria
- Berenjena
- Ajo
- Pimienta negra
- Pimiento verde o amarillo
- Laurel
- Concentrado de caldo (*avecrem, jumbo...*)
- chile (jorontó)
- Sal
- Aceite

Elaboración

1_En un mortero mezclamos perejil, ajo, un poco de chile, sal y medio cubo de caldo concentrado.

2_Lavamos el pescado. Con un cuchillo le hacemos un pequeña hendidura para insertar el relleno del mortero.

3_En una olla grande freímos el pescado hasta que esté dorado por ambos lados. Retiramos y reservamos.

4_En el mismo aceite que hemos utilizado para el pescado añadimos cebollas y tomate troceado, la salsa de tomate, ajo, pimienta negra, pimiento verde o amarillo, laurel, caldo concentrado, chile y sal. Cocinamos a fuego medio durante 15 minutos.

5_Añadimos de nuevo el pescado junto con el resto de la salsa de tomate y verduras.

6_Añadimos agua y dejamos cocer durante 15 minutos o hasta que el pescado esté hecho. Retiramos de nuevo el pescado y reservamos.

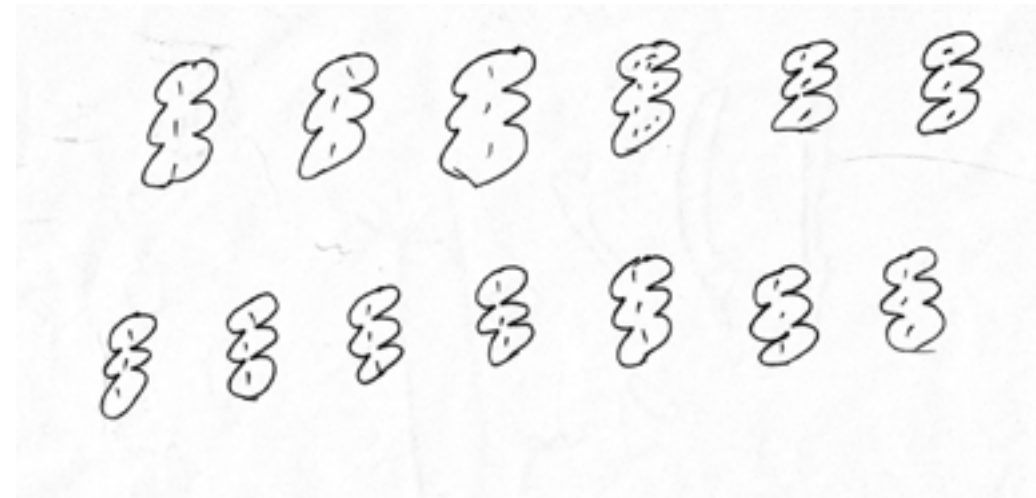
7_Añadimos al caldo de tomate el resto de las verduras (todas excepto la okra): yuca, berenjena, zanahoria y col rizada. Añadimos agua y cocinamos durante 20-30 minutos o hasta que las verduras estén muy tiernas.

8_Una vez cocidas todas las verduras, las sacamos del caldo y las reservamos.

9_Agregamos un poco más de agua y las okras y dejamos hervir de nuevo.

10_Una vez cocinadas las okras las retiramos del caldo y añadimos el arroz en el caldo de las verduras. Cocemos el arroz a fuego lento, si es necesario podemos darle vueltas para que todas las partes queden bien cocidas.

11_Una vez el arroz está cocinado, en su punto, servimos en una fuente y colocamos las verduras y el pescado encima. Ya está listo para comer.



POSTRES

_FONDÉ

Ingredientes

- Harina de maíz
- Yogur natural
- Nata
- Azúcar
- Sal
- Vinagre o limón

Elaboración

1_Mezclamos harina de maíz y agua en un bol hasta que se quede sólido y lo tapamos. Lo dejamos reposar tapado toda la noche.

2_Al día siguiente, añadimos agua a la masa que había estado reposando durante la noche. Se trata de permitir que la harina absorba el líquido y forme gránulos (como bolitas).

3_Ponemos una olla con agua al fuego y hervimos los gránulos o bolitas junto con sal durante 15 minutos. Removemos constantemente para evitar que los gránulos se apelmacen.

4_Espolvoreamos azúcar y dejamos que se enfríe.

5_Lo probamos y añadimos limón o vinagre al gusto (especialmente si ha quedado ácido).

6_Una vez frío, lo colocamos en un bol y le añadimos el yogur y la nata. Está listo para beber.



ARROZ CON LECHE CON CACAHUETE

Ingredientes

- Cacahuete molido
- Arroz redondo
- Yogur griego
- Nata
- Azúcar
- Sal

Elaboración

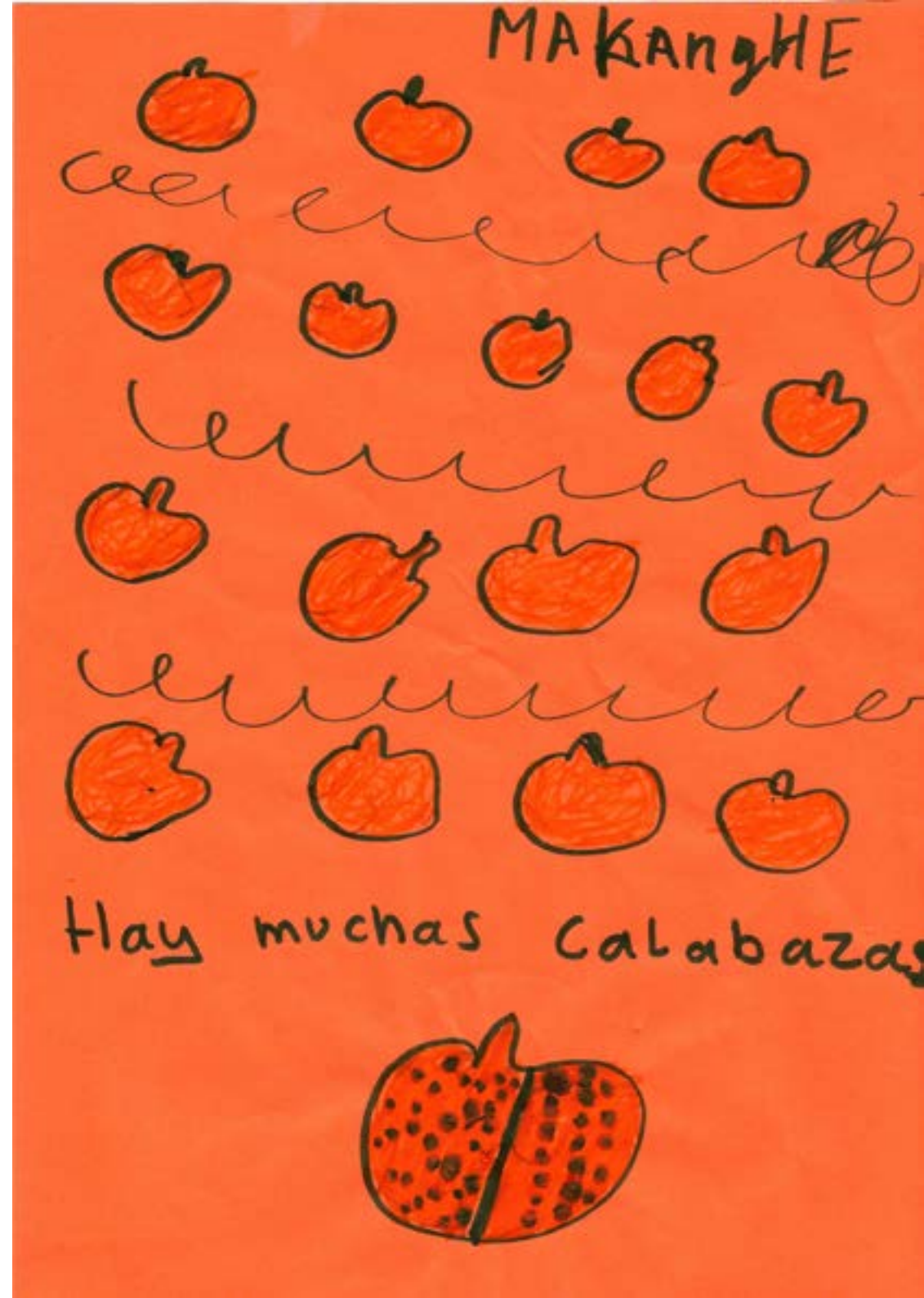
1_Ponemos una olla con agua al fuego. Una vez el agua hierve, ponemos el cacahuete molido dentro de la olla y dejamos que hierva durante unos minutos.

2_Después de unos minutos añadimos el arroz redondo y dejamos que cueza hasta que esté en su punto, y se haya absorbido toda el agua.

3_Añadimos un poco de sal y de azúcar al gusto

4_Dejamos enfriar.

5_Una vez frío, añadimos el yogur y la nata y ya está listo para tomar.





ALGUNAS CONSERVAS

_OKRA

1_Cortamos la okra en pequeños trozos (realizamos cortes transversales)

2_Colocamos la okra ya cortada en un colador metálico que disponemos sobre una olla con agua, de manera que podamos cocinar la okra al vapor.

3_Una vez la okra está en su punto (blandita) la retiramos del fuego y dejamos que se enfríe.

4_Una vez fría la guardamos en bolsas de plástico herméticas.

5_Podemos congelarla.

_SANGUMÉ

A_Para congelar

1_Agrupamos las hojas de sangumé por manojos para facilitar su corte, y una vez agrupadas las cortamos en pequeñas tiras transversales.

2_En una olla con un poco de agua cocemos el sangumé hasta que el agua se evapore.

3_Retiramos del fuego y colocamos el sangumé en un mortero o en un bol para barirlo.

4_Una vez batido lo guardamos en un bolsa de plástico hermética y podemos congelarlo.

B_Conservar en aceite

Realizamos el mismo procedimiento que en el caso anterior hasta el punto 3, pero una vez hemos batido el sangumé, lo colocamos en tarros que cubrimos de aceite.

_KEREN KEREN (ESPINACAS)

A_Para congelar

1_Agrupamos las hojas de espinacas por manojos para facilitar su corte, y una vez agrupadas las cortamos en pequeñas tiras transversales.

2_Simplemente cortadas finitas, sin cocinar de ninguna manera, colocamos las espinacas en bolsas de plástico herméticas y ya podemos congelarlas.

B_Para secar

1_Agrupamos las hojas de espinacas por manojos para facilitar su corte, y una vez agrupadas las cortamos en pequeñas tiras transversales.

2_Dejamos secar las hojas durante unos días. Una vez están secas las guardamos en tarros de cristal o bolsas de plástico herméticas.

_JOLIÑÉ

A_Para congelar

Tanto el joliñé (berenjena africana) como el jorontó (chile o pimienta picante) podemos congelarlos directamente, de una sola pieza, en bolsas de plástico herméticas.

También podemos cocinarlas al vapor o cocerlas enteras y congelarlas una vez frías en bolsas de plástico herméticas.

_JORONTÓ

A_Para congelar

Podemos congelar el jorontó recién cosechado de una pieza en bolsas de plástico herméticas.

B_Para secar

Dejamos secar el jorontó entero durante unos días. Es importante el lugar donde lo coloquemos no tenga humedad. Cuando esté seco podemos guardarlo en botes de cristal o bolsas de plástico herméticas.

_TOMATE

A_Entero

1_Pelamos los tomates.

2_En un bote con agua y vinagre colocamos los tomates pelados.

3_Cubrimos bien y cocemos los botes cerrados para que salga el aire que haya podido quedar dentro guardarlos al vacío.

4_Después de cocer durante media hora, los retiramos del fuego y dejamos que se enfríen.

B_Triturado

1_Hervimos los tomates durante un par de minutos, únicamente para escaldarlos.

2_Una vez escaldados los trituramos y los colocamos en botes de cristal, llenándolos hasta el límite del bote.

3_Cocemos los botes durante media hora para guardarlos al vacío.

4_Después de cocer durante media hora, los retiramos del fuego y dejamos que se enfríen.

_MAÍZ

A_Para congelar

1_Desgranamos la mazorca de maíz y cocemos los granos en una olla con agua y sal.

2_Los retiramos y dejamos que se enfríen. Una vez fríos los colocamos en una bolsa de plástico hermética y podemos congelarlos.



Recetario soninké

B_Para secar

- 1_Desgranamos la mazorca de maíz y dejamos secar los granos.
- 2_Los guardamos en una bolsa de plástico o un bote de cristal en un lugar en el que no les dé luz directa.

_CACAHUETE

A_Para congelar

- 1_Pelamos los cacahuetes y los cocemos en una olla con agua y sal.
- 2_Los retiramos y dejamos que se enfríen. Una vez fríos los colocamos en una bolsa de plástico hermética y podemos congelarlos.

B_Para secar

- 1_Pelamos los cacahuetes y los dejamos secar.
- 2_Los guardamos en una bolsa de plástico o un bote de cristal en un lugar en el que no les dé luz directa.

C_Para tostar

- 1_Podemos tostar los cacahuetes enteros o una vez pelados.
- 2_Dejamos enfriar y guardamos.

REMEDIOS CASEROS

Este apartado recoge algunos de los remedios caseros vinculados a la medicina tradicional soninké. En todos los casos se trata de plantas típicas de Gambia, que difícilmente podemos encontrar en l'Horta de Valencia, pero que forman parte de la experiencia y de los saberes de las mujeres de la AMAP.

Se trata de algunas notas y esbozos del trabajo de recopilación iniciado en relación a la etnobotánica soninké y la autogestión de la salud, como una primera aproximación que nos permite compartir la riqueza y diversidad de remedios soninkés y que nos deja entrever el largo camino que todavía nos queda por recorrer.

LIGHOLIGHONE

Planta indicada para el picor de lengua.

YECINJONCHI

Planta indicada para fiebres infantiles

BATI O SINYAÑIME

Corteza de árbol con la que se realizan infusiones. También puede utilizarse a modo de baños para bajar la fiebre.

LLANJE Y JAMU

El llanje y el jamu son dos planta que se emplean de manera similar. En ambos casos se infusionan y se aplican a modo de baño para las dolencias infantiles.

TIJHAJHACHE

Planta con propiedades analgésicas y antiinflamatorias. Según las mujeres de la AMAP su uso se correspondería al del paracetamol.

SEBA

Planta de uso externo a modo de cataplasma en heridas. Se le atribuyen propiedades de desinfección y cicatrización.



VOCABULARIO

El pequeño vocabulario que compartimos para cerrar el presente recetario recoge algunas de las principales verduras o ingredientes que aparecen en las recetas. Es una pequeña, muy pequeña, aproximación al idioma soninké. Es por ello que dejamos algunas páginas en blanco para que cada una pueda completar, tanto con palabras como con recetas, lo que aquí iniciamos.

Joligñe	Berenjena africana	Albergina africana
Jatata	Boniato	moniato
Jatatadhere	Hoja de boniato	Fulla de moniato
Ghe (gue)	Calabaza	Carabassa
Tigá	Cacahuete	Cacauet
Maka	Maíz	Dacsa
Yagatañe	Okra	Okra
Kobokobo	Berenjena	Albergina
Jorontó	Chile (pimiento picante)	Xile (pebre picant)
Keren Keren	Espinacas	Espinacs
Boromboro	Espinacas africanas	Espinacs africanes
Turó	Higo	Figa
Cocumba	Pepino	Cogombre
Pompiteri	Patata	Creïlla
Tamati	Tomate de bote	Tomaca de pot
Ji (yi)	Agua	Aigua
Gie	Sandía	Meló d'alger
Lomine	Naranja	Taronja
Sape	Sal	Sal
Llaba	Cebolla	Ceba
Maró	Arroz	Arròs





GERINDU

Handwritten notes on orange paper, consisting of several lines of scribbled and illegible text.

Handwritten notes on orange paper, consisting of several lines of scribbled and illegible text.



Handwritten notes on orange paper, consisting of several lines of scribbled and illegible text.

Coordinan:

Colaboran:



