



## PARLEM DE CUINA



Juan A. Fernández  
Cuiner

@ WWW.CUINANT.COM  
✉ parlemdecuina@hotmail.com

# Cuina i cultura musulmana

Enguany el Ramadà ha coincidit amb la Setmana Santa

A vui dedicarem la sessió gastronòmica d'avui a conèixer un poc més de la cuina musulmana, i en aquesta ocasió, també sobre el Ramadà.

Aquesta celebració religiosa enguany ha coincidit amb la Setmana Santa. Si us he d'esser sincer sobre el Ramadà sabia poques coses, per això he demanat ajuda al meu alumne Choukri Azar que me contí un poc sobre aquest ritus. Aquí us deixo una mica de resum de la xerrada i de l'entrevista.

El començament del Ramadà fluctua cada any perquè el calendari islàmic lunar segueix les fases de la lluna. El començament i el final del Ramadà els determina un comitè d'albirament de la lluna a l'Aràbia Saudita. Comença el dia després que el comitè divisi la lluna creixent, cosa que pot ser complicat ja que és bastant tènue i només es pot veure durant uns 20 minuts. Si la lluna no és visible a simple vista a causa de la boira o els núvols, s'utilitzen càlculs lunars per predir si és al cel. Aquest 2023, el Ramadà va començar el 22 de març i acabarà el 21 d'abril amb les celebracions de l'Eid al-Fitr. El

Ramadà també formava part dels calendaris dels antics àrabs. El nom de Ramadà prové de l'arrel àrab «ar-ramad», que significa calor abrasadora. Els musulmans creuen que l'any 610 dC.C., l'àngel Gabriel se li va aparèixer al profeta Mahoma i li va revelar l'Alcorà, el llibre sagrat de l'Islam. Es creu que aquesta revelació, Laylat Al-Qadar (o la «Nit del Poder») va ocórrer durant el Ramadà. Els musulmans dejenen durant aquest mes com a forma de commemorar la revelació de l'Alcorà.

Durant tot el mes, el dejuni entre la sortida i la posta del sol és obligatori per a tots els musulmans, excepte per a les persones malaltes, embarassades, de viatge, ancianes o amb la menstruació. Els dies de dejuni perduts es poden recuperar al llarg de la resta de l'any, ja sigui d'una sola vegada o un dia aquí i un altre allà.

Cada dia quan el Sol es pon els sopars s'esdevenen moments en els quals els musulmans es reuneixen amb altres membres de la comunitat i trenquen el dejuni junts.

**- Hola buenas días Choukri, me gustaría saber más cosas sobre el Ramadán. Se celebra ahora, ¿no? ¿Y hasta cuándo?**

- Dura un mes. Aunque no siempre se celebra en las mismas fechas. Cada año su mueve unos 12 días.

**- ¿Y qué personas lo tienen que celebrar?**



- A partir de los 13 años más o menos. Pero aún así las personas enfermas, embarazadas y en algunos casos más están exentos de su cumplimiento.

**- Lo que más llama la atención es el ayuno que tenéis que seguir.**

- No podemos comer nada, ni beber nada des de que sale el sol hasta el ocaso.

**- ¿Y cuando cae el Sol?**

- Al final del día hacemos una fiesta. Nos reunimos con la familia y preparamos una buena comida. Se llama Eid.

**- ¿Cuéntame cómo es esta celebración?**

- Cuando se pone el sol empezamos con un rezo. Mucha gente lo hace en las Mezquitas. En Plama hay muchas mezquitas y allí rezamos. Aunque también se puede rezar en casa.

Luego nos reunimos para la cena, que hemos ido preparando durante el día.

**- ¿Y hasta que hora dura la celebración?**

- Normalmente sobre las 20:00 se empieza y se puede alargar hasta las 6 de la mañana. Hay mucha comida, dulces marroquí, dátiles. Lo que nunca puede faltar es Chebakia, un dulce que me gusta mucho. Es un dulce marroquí realizado con tiras de pasta de miel recubiertas de sésamo y semillas de anís en su interior y se mezcla con almendras, vinagre, canela, azafrán y agua de azahar.

**- ¿Y de salado?**

- Carne picada, carne asada. También se cocinan fideos y arroz, junto con leche que se acompañan de queso beldi y mantequilla, y a veces con huevos duros o al grill. También es típico elaborar diferentes guisos de pollo con pasas, sésamo tostado y almendras fritas o pescados al horno.

**- ¿Y en casa, tu cocinas?**

- Principalmente cocina mi madre, pero yo le ayudo. Tengo más hermanos y hermanas, pero algunos trabajan y no pueden cocinar.

**- ¿En casa, durante todo el año, coméis comida marroquí o también cocina mallorquina?**

- Casi siempre marroquí, pero platos como la tortilla o la paella también las hacemos bastante.

**- Muchas gracias por explicarme cosas tan interesantes.**

## CUINA DE TEMPORADA:

# Chebakia

### INGREDIENTS

- 1 sobre de llevat Royal o canari
- 250 grams de farina, 100 grams d'ametlles torrades i moltes, 75 grams de sèsam torrat (més el d'empolvorar), 1 culleradeta de canyella, 50 ml. d'aigua de tarongina, 1 culleradeta d'anís en gra, 1 ou, 1 cullerada de vinagre, 25 grams de mantega, 50 ml. d'oli d'oliva, 100 ml. d'aigua, Oli de gira-sol, 500 ml. de mel.

### ELABORACIÓ:

- Partirem d'ametlles moltes. També farem una pasta amb les llavors de sèsam torrades, amb la batedora, junt amb un bon raig d'oli i anís en gra.
- Afegim en un bol les ametlles fetes puré, un ou, canyella i una cullerada de vinagre, mesclant-ho tot. A continuació afegim la pasta de sèsam, oli i aigua de tarongina. Ho remenam tot i abocam la mescla en un bol i incorporam el llevat i després la farina, ben tamisada i afegint-la a poc a poc mentre que pastam i ens asseguram que s'integri. Ara passam la massa a la taula i l'hi afegim a poc a poc l'aigua i seguim treballant-la durant 15 minuts.
- Un cop llesta fem una bolla i l'embolicam en un film, deixant-la reposar 30 minuts a temperatura ambient. Passat el temps de repòs estenem i dividim en tres parts perquè resulti més còmode. Estiram amb el corró cada bocí fins a deixar-lo el més fi possible. Realitzam uns rectangles d'uns 6 cm., i a l'interior li practicam 4 talls paral·lels que no arribin a les voreres. Podeu realitzar aquest procés de forma més còmoda i incertada si disposesu d'un tallador específic (veure foto). Ara arriba la part més complicada: donar-li la forma. És un procés que necessitarà de paciència (per sort la massa es pot reutilitzar). Col·locam sobre el palmell de la nostra mà el rectangle, i amb el dit índex separem les tires alternativament (una a dalt, una altra a baix, etc.). A continuació deixam les dels laterals fixes i pleguem les interiors cap endins, com si fos un calcetí. Aixafam els extrems i obrim una mica les tires. La forma final hauria de ser semblant a una rosa. Un cop llestes ja es poden fregir i servir amb mel i sèsam torrat.



## ESCOLA DE CUINA:

### Altres plats tradicionals marroquins:

- Dátiles: Aquest fruit és un dels més habituals de la cuina àrab i és fonamental quan es trenca el dejuni de Ramadà. Es mengen sols, farcits amb nous, enrotllats amb coco o utilitzats com a endolcidor de plats salats i de moltes de les postres que es consumeixen aquests dies.
- Harira: Una important sopa elaborada amb pollastre, vedella, tomàtiques, llenties, cigrons i coriandre. Encara que es consumeix durant tot l'any acompanyada de dátiles, figues, la harira és una de les primeres elaboracions amb què els musulmans trenquen el dejuni.
- Tabulé: És l'amanida àrab per excel·lència i un dels plats essencials del banquet de Ramadà quan se celebra a l'estiu. Es tracta d'una amanida freda amb julivert (l'ingredient essencial), bulgur, tomàtiga i cogombre, que s'amaneix amb oli d'oliva, llimona, espècies i herbes aromàtiques al gust dels comensals.