



Senegal Sama Rewu

I LUOGHI E LE POPOLAZIONI, LE MANIFESTAZIONI E GLI EVENTI DI INTERESSE CULTURALE.



INTRODUZIONE A cura di Kilap Gueye

Questa non è una guida turistica, ma una parziale descrizione del mio Paese, che possa dare un'informazione su alcuni aspetti culturali, sociali e storici.

Una panoramica sui diversi aspetti che volutamente non approfondisce per suscitare l'interesse e la curiosità del lettore. L'invito alla lettura e all'approfondimento è rivolto a tutti coloro che hanno interesse a conoscere una cultura autentica perché complessa, da scoprire direttamente con la mente aperta, a cui avvicinarsi con umiltà e voglia di confrontarsi. Ritengo che il Senegal sia un paese, ricco di valori e di tradizioni, che merita più attenzione.

Invitiamo anche tutti coloro che hanno lasciato il proprio Paese alla ricerca di un futuro migliore, a pensare al ritorno :

JOM MOY TUKKI, WAYE FULLA MOY ÑIBBI!

Occorre coraggio per emigrare e determinazione per ritornare!

Yalla na jam yaag!

Che la pace sia perenne!



PERCORSI IN SENEGAL A cura di Sunugaal

Sunugaal è un'organizzazione senegalese nata in Sardegna nel 2010, iscritta al Registro Regionale del volontariato, che promuove viaggi in Senegal, all'insegna della solidarietà e del turismo responsabile, in collaborazione con le associazioni locali, con lo scopo di incentivare l'attività di sviluppo della microimpresa. I suoi componenti sono sardi e senegalesi. Il presidente, Kilap Gueye, mediatore culturale, che opera in Sardegna in progetti di educazione alla interculturalità nelle scuole e in altri contesti sociali e culturali, da anni lavora ai progetti dell'associazione.

I nostri progetti:

Progetti di cooperazione in Senegal.

Progetto 2011:Vita sostenibile in Senegal. Un progetto di turismo responsabile.

Attività: Formazione di un gruppo di giovani nel villaggio di Malicounda all'accoglienza turistica in un percorso di conoscenza e di scambio reciproco.

Divulgazione in Sardegna dei percorsi di viaggio.

Coinvolgimento degli immigrati senegalesi in Sardegna nel programma di turismo responsabile.

Percorsi di scambio culturale in Sardegna.

Attività: Realizzazione di proiezioni e rassegne cinematografiche, presentazione di libri e conoscenza della cultura senegalese attraverso la musica, la danza, il teatro, la letteratura.

Promozione delle attività culturali ed espressive dei giovani immigrati senegalesi.

Partecipazione alle attività culturali organizzate in Sardegna.

INDICE

CAP 1 I LUOGHI, LE CITTA' E I VILLAGGI	pag 7
CAP 2 PERCORSI SUL FIUME	pag 18
CAP 3 EVENTI E MANIFESTAZIONI RELIGIOSI E PAGANI	pag 25
CAP 4 FESTIVAL E MANIFESTAZIONI ARTISTICHE	pag 32
CAP 5 LA MEDICINA TRADIZIONALE	pag 34
CAP 6 LA FAMIGLIA E LA SOCIETA'	pag 36
CAP 7 INCONTRI IN CUCINA	pag 40

CAP 1 I LUOGHI LE CITTA' E I VILLAGGI

DAKAR

Antico villaggio di pescatori, dal nome che ricorda il dakhar, tamarindo, di cui era re Dial Diop, il re di Dakar, una figura a tutt'oggi riconosciuta come figura tradizionale di saggezza.

Dakar è la trasformazione dell'antico villaggio Lebou. I lebou sono i pescatori che hanno un rapporto diretto con la natura, in un sincretismo religioso, dove si mescola Islam e animismo. Nelle loro case esiste un luogo denominato *xamb* dove si tiene il culto, il contatto con gli spiriti.

I vecchi quartieri sul mare abitati dai lebou sono: Ngor, Ouakame Yoff, Camberene.

Il trasferimento della capitale da Saint Louis ha rispettato i vecchi quartieri lebou dove ancora oggi la popolazione è rappresentata da una figura carismatica, "il Serigne Dakar", che continua a godere di privilegi di stato perché, pur non avendo responsabilità amministrative e politiche, è rispettato e riconosciuto come autorità che ha un ruolo fondamentale nella gestione della vita civile. Affianca l'autorità politica nelle scelte e nella mediazione con la popolazione, come tutti i capi villaggio che facevano rispettare le norme, non scritte, sancite da codici che si tramandavano attraverso la tradizione orale.

"Il Senegal paese di dialogo" come diceva Senghor, a sottolineare l'importanza della trasmissione orale nella vita civile e sociale. Tutto si può risolvere e concludere sotto un albero, nella risoluzione dei conflitti così come nelle decisoni della vita sociale.

Attualmente Dakar rappresenta il polo industriale e turistico del Senegal, attraverso il porto e l'aeroporto. Vi si svolge un'intensa vita commerciale animata dal pellegrinaggio giornaliero che dalla periferia raggiunge la zona Plateau, sede delle istituzioni e centro di tutte le attività commerciali. Vi si trovano Il grande mercato di Sandaga, affollatissimo, il Kermel, mercato dei fiori, ricco di colori vivaci, unico nel suo genere, voluto dagli occidentali che vivevano nella zona.

Dal mercato di Sandaga il percorso è breve verso l'imbarco per **l'isola di Gorée**, che ricorda una pagina nera della storia del mondo. Da da quei luoghi, infatti, per secoli vennero deportati uomini, donne e bambini per alimentare il *commercio triangolare*.

Un luogo di dolore e umiliazione, perché simbolo di sofferenza e lacrime, per tutti gli innocenti morti o deportati per sempre dalla terra madre. L'Africa ha perdonato ma non ha dimenticato. Ancora oggi la schiavitù è uno dei freni allo sviluppo del Continente e causa dello sbandamento delle popolazioni.

Ad esempio la Liberia, terra del ritorno degli afroamericani e simbolo della riacquisizione della terra madre, di fatto non sana la perdita dell'identità ormai irrecuperabile.

Il gesto di molti afroamericani di prendere e conservare un pugno di sabbia di Gorée rappresenta un modo per riappropiarsi di un passato sconosciuto, di cui si conosce solo il luogo di partenza dei propri progenitori ridotti in schiavitú. Il raccogliere nasconde un significato profondo: "seppure non conosco i miei antenati almeno so di sicuro da dove sono partiti".

Terra di Coumba Castel, dea delle acque, venerata dalla popolazione lebou di Gorée, di cui si festeggia ancora il rito con offerte in cambio di protezione e favori per la buona pesca, dal 1978 è patrimonio dell'UNESCO.

Attualmente Gorée è un villaggio di pescatori, dove l'attività turistica si accompagna ad una intensa attività culturale.



Jema xam sa thiossan, ndax garab bu meñe ren ya tax E' importante conoscere il passato perche' l'albero cresce soltanto affondando le radici dentro la terra

La vita culturale di Dakar ruota intorno all'università, intitolata a Cheikh Anta Diop, al museo I-Fan, il Teatro Daniel Sorano, alla sede dell'Orchestra Nazionale intitolata a Douta Seck, grande artista di fama internazionale nel teatro e nel cinema, al Centro culturale francese, all'accademia musicale. Diversi locali come il Thiossane, Papaya, Yengu Len, dove si suona musica dal vivo sono molto frequentati.

Lo stadio L.Senghor è affollato durante le partite del campionato di calcio delle squadre più importanti come Jandar ed Ethics. Gli altri stadi come lo stadio Iba MarDiop ospitano spesso incontri di *lamb*, la lotta, sport nazionale.

Le spiagge di Dakar, come Yoff, così come quelle dell'isola di N'Gor offrono la possibilità di relax in vacanza.

DAKAR: PERIFERIE E DINTORNI

La periferia di Dakar è l'altra faccia della città, in netto contrasto con la modernità della zona Plateau. Se da un lato rappresenta un grande dormitorio dove appaiono evidenti le difficoltà di una grande metropoli dimenticata, dall'altro si respira il dinamismo di una vita sociale e culturale fatta di folclore e relazioni umane.

GWEDIAWAYE quartiere popolare vicino al mare, con vivacità dei commerci, dell'attività frenetica e continua sul terreno sabbioso.

PIKINE quartiere della periferia di Dakar, molto popoloso animato da molti traffici e mercati nelle strade.

THIAROYE villaggio di pescatori, tristemente famoso fra gli africani per la resistenza di un manipolo di soldati che avevano combattuto con gli alleati durante la seconda guerra mondiale e che chiedevano di diritto di avere lo stesso trattamento degli altri soldati. Furono rinchiusi in un campo proprio a Thiaroye e trucidati dagli stessi alleati francesi nel 1944.

RUFISQUE, fa parte dei 4 Comuni che facevano parte della Regione Francese insieme a Gorée, Saint Louis e Dakar. Infatti prima degli anni 60, gli abitanti erano considerati cittadini francesi.

La città che riflette la presenza coloniale nelle sue abitazioni e nell'organizzazione, dove prosperano i mercati di frutta, verdura, è anche un grande porto di pesca. A questo si aggiunge l'aspetto culturale legato ai riti dei Lebou, i festeggiamenti in onore di Coumba Lambay, la dea delle acque, le danze tradizionali *ndawrabin*, *gumbèe* e i ritmi di *sabar*.

SAINT LOUIS

Città coloniale, prima capitale del Senegal, sotto il governatorato francese, oggi paralizzata a causa della carenza di attività industriali, imprigionata tra due epoche dopo il trasferimento della capitale nel 1962.

Ha conosciuto molte battaglie e le lotte di resistenza organizzate dagli africani nella regione del Walo, capeggiati dalle regine N'Dete Yalla e Diemb Mbodj, contro l'occupazione francese il cui esponente più crudele e famoso fu il generale Faidherbe a cui venne dedicato anche il ponte in ferro che collega le due parti di Saint Louis, progettato da Gustave Eiffel.

La città offre molte opportunità di vita notturna nei locali dove si suona musica di vario genere dal vivo.

Attualmente famosa per la manifestazione annuale del festival internazionale di jazz. Una tappa importante di grande interesse naturalistico il parco degli uccelli di Djoude.

DJOUDE. Parco nazionale delle specie, sul fiume Senegal, a poca distanza da Saint Louis offre l' immagine di un ambiente naturale ricco di varietà di uccelli rari, varani e coccodrilli, nonché altre specie come i facoceri. Il percorso in barcone nelle insenature del fiume permette di immergersi in un ambiente naturale.



Saint Louis

THIES

La città di Thies nella regione del Cayor, antico impero, diventato importante grazie a Lat Dior Diop, re leggendario, di origine e discendenza diversa dalla linea reale dei Fall.Lat Dior, nato nel 1842, all'età di 20 anni prese in mano le sorti del regno, rendendolo grande e combattendo contro i colonizzatori.

Invincibile re guerriero, si oppose alla colonizzazione che avrebbe portato alla costruzione della ferrovia, Chemin de fer, declino dei regni dell'Africa. Morí in guerra, insieme al suo cavallo Malaw, prima di poter vedere la costruzione della ferrovia, contro cui aveva combattuto. La ferrovia fu costruita e il caso volle che fosse proprio Thies, la capitale del suo regno, ad esserne il punto di raccordo più importante.

Thies è una delle città più importanti, lungo la ferrovia, Le Chemin de Fer, per il passaggio di merci e per scambi commerciali. La città a cui si accede da un viale alberato, mantiene un aspetto di cittadina ordinata e tranquilla, senza il caos di Dakar. Luoghi da visitare: il villaggio artigianale dove gli artigiani lavorano i cestini, gli arazzi, gli strumenti musicali, le maschere, gli oggetti d'arte, la pittura su vetro, i quadri di sabbia. Molto ricco il mercato centrale, con la vendita di svariatissimi prodotti anche provenienti da altri paesi africani. Una parte del mercato offre tutti i prodotti della medicina tradizionale con erbe, radici, pelli, piume, peli di animali, usati a scopo di guarigione o per allontanare malocchio e cattivi presagi.

Strade di sabbia portano alla piazza centrale, dove si tengono i concerti e le feste, ma ogni strada in ogni quartiere può diventare un luogo adatto per feste familiari a cui partecipa tutto il vicinato con cibo e danze.

LA CHEMIN DE FER. La colonizzazione e la ferrovia Dakar-Niger

Un progetto che aveva come obiettivo quello di collegare il fiume Niger al Senegal, su 1287 km, da Dakar a Kulikoro, per il trasporto di materie prime dal porto di Dakar per la Francia. In questo modo la Francia è riuscita a controllare e mettere le mani sulle sue colonie dell'Africa subsahariana.

Uno "scambio", basato sull'appropriazione delle materie prime e la vendita dei prodotti alle stesse popolazioni a caro prezzo, ha stravolto l'economia africana imponendo la monocoltura delle arachidi. Questa ha cambiato le abitudini alimentari segnando il passaggio da un'agricoltura di sopravvivenza ad un'agricoltura commerciale a tutto vantaggio della Francia.

La costruzione della ferrovia ad opera dei colonizzatori, portò al cambiamento nei rapporti commerciali, nella società stessa. La stessa ferrovia fu luogo di lotte sindacali causate dallo sfruttamento dei ferrovieri africani e provocò allo stesso tempo un cambiamento strutturale del territorio con la creazione di nuovi quartieri lungo la ferrovia. La mancanza di un vero coinvolgimento economico ha creato frustrazione nei ferrovieri locali, che ogni giorno vivevano la discriminazione perfino nei salari.

Dopo la seconda guerra mondiale, a cui hanno partecipato gli africani delle colonie francesi, con grande costo di vite umane, si respirava aria di indipendenza e nuova autodeterminazione.

Lo sciopero dei ferrovieri nel 1947 durato mesi, rivendicava il riconoscimento dei diritti dei lavoratori africani ed ha rappresentato la prima lotta sindacale del dopoguerra.

La mobilitazione di uomini e donne per difendere la dignità e il rispetto, ma sopratutto il diritto dei lavoratori viene rappresentata nel romanzo di Ousmane Sembene "Les bouts de bois de Dieu". L'autore è stato egli stesso operaio della ditta, quindi ha riportato esattamente i fatti in prima persona.

Nel 2003, con le difficoltà di gestione legate allo scarso adeguamento della ferrovia e ai nuovi trasporti, la linea Dakar-Mali fu privatizzata, dalla compagnia Transrail e trasformata in un sistema di trasporto solo di merci.



Ku sone fippu xool du wome bañu koy bëss chi e' stanco si ribella, al cuore non si puo' fare un massaggio come se fosse un ginocchio.

M'BOUR. Il dipartimento di M'bour è un crocevia per Kaolak, fino al Mali. L'unica strada percorribile per i trasporti di terra per le merci fino al Mali e oltre, verso il Burkina Faso. Una piccola città di pescatori che vive di attività marittime, di pesca (nel più grande porto del Paese) e di commercio, con i vari Paesi europei, in un mercato affollato con un via vai continuo di gente. L'arrivo dei pescatori al tramonto che fanno sfilare le piroghe colorate verso la spiaggia è un appuntamento da non perdere: all'improvviso il mercato si anima, con la gente che va incontro alle piroghe per acquistare il pesce e caricarlo sui vari mezzi. Le donne, maggiormente indaffarate nella compravendita si scambiano osservazioni e contrattazioni, davanti ad un meraviglioso soleil couchant, con suoi colori e gli uccelli che festeggiano sfiorando il mare. Gli autoctoni, che ne hanno visto e ne vedranno, con indifferenza sono al lavoro mentre i visitatori si godono lo spettacolo. Io credo che la loro indifferenza renda la scena ancora più emozionante.



Non lontano dalla spiaggia c'è il villaggio dell'artigianato, *pakku laobe*. I Laobe appartengono alla categoria dei tagliatori e lavoratori del legno. Nel villaggio si può seguire la procedura di taglio e lavorazione del legno fino alla produzione di maschere e oggetti di ornamento. Basta solo affacciarsi per capire che è un luogo particolare, un tuffo in una realtà diversa: grandi maschere, djembe, balafon, strumenti musicali, oggetti d'arte, figure femminili.. gli scultori all'opera che scolpiscono al ritmo dei percussionisti che provano gli strumenti prima di venderli.

E così ogni giorno.

Vicino alla città di Mbour si trova il villaggio turistico di **Saly**, che ha inglobato il villaggio tradizionale dei pescatori, diventato oggi una meta di turismo d'élite, con gli alberghi costruiti lungo la spiaggia e i negozi di artigianato, dove si propongono agli ospiti spettacoli del folclore locale, in un contesto completamente staccato dal resto del Senegal.

Dalla parte opposta a Saly, si trova il villaggio di Malicounda.

MALICOUNDA. Villaggio, la cui popolazione in prevalenza di etnia bambara (di provenienza dal Mali), pur essendo vicino alla zona turistica, mantiene i suoi valori e la sua organizzazione sociale. Nella grande piazza si riunisce il consiglio degli anziani che ha voce nelle decisioni della vita societaria, l'autorità del capo villaggio rimane indiscussa, mentre l'attività amministrativa è svolta dalla Comunità Rurale che comprende 22 villaggi. La sua particolarità consiste nel fatto di aver conservato la cultura originaria, con la musica e le danze del popolo mandingue. Non passa settimana senza una festa di soruba o eventi che ricordano ai giovani la loro origine.

Nexum ngott xam foy fanani mo ko guene woor E'piu'importante sapere dove dormire la notte che passare una bella serata.

CAP 2

PERCORSI SUL FIUME

Da Saint Louis a Podor.

Richard Toll, una cittadina che deve il suo nome ad un francese che aveva voluto lo sviluppo agricolo della regione, con la coltivazione della canna da zucchero. Conosciuta anche come granaio dello zucchero, con la Compagnie Sucriere Senegalaise, gestita attualmente da MIMRAN, compagnia libanese, qui si produce tutto lo zucchero che si consuma in Senegal.

Rosso, una piccola città che separa il Senegal dalla Mauritania, è un crocevia attraverso l'Africa nera ed il Magreb, dalla savana al deserto. Particolarmente affascinante proprio per la sua caratteristica di carrefour fra commerci e culture tra il mondo arabo e l'Africa subsahariana.

La grande diga *Jama*, che produce energia per il Senegal e i paesi limitrofi.

Proseguendo per la regione del Fouta Toro, la regione della cultura "al pulaar", dal Walo fino alla regione di Kidirà, città al confine con il Mali, si incontra la città di *Podo*r, dove annualmente si svolge il festival "Les blues du Fleuve".

Il popolo *al pulaar*, o *toucouleurs*, sotto la guida di El Hadji Oumar Tall, capo carismatico che ha saputo difendere la sua cultura durante il colonialismo, con l'affermazione della identità, della storia e delle tradizioni e della religione musulmana contro i colonizzatori, conducendo delle battaglie insieme al suo seguito e diffondendo la cultura d'origine, è diviso in gruppi etnici, i nobili *torodò*, pescatori *chiubalò*, *gawlò* che sono i griot, dove le caste rappresentano la distribuzione del lavoro.

La vita sociale ruota intorno alla pesca, commercio, pastorizia. Il fascino della cultura al pular è dovuto anche al legame che si stabilisce con la natura e con l'ecosistema. L'ambiente naturale è semidesertico, battuto dal vento del deserto del Sahara. La carnagione dei pular è chiara, ma vivono insieme *moor*, *toucouleurs*, *soninke*, *bambara* provenienti dai paesi confinanti (Mauritania e Mali). Le feste sono momenti di pellegrinaggio, molti emigrati in Europa tornano nelle occasioni e per le feste religiose. Esse durano meno di tre giorni, con grande sfarzo, sfoggio di vestiti e ornamenti dai colori vivaci e luccicanti, con scambi di regali ad amici e parenti. Sono occasioni di incontro e socialità.



Il festival del blues

Podor. In questi ultimi anni si svolge les blues du fleuve o *dande maayo* che significa vicino al fiume. Diventato il festival dei Paesi confinanti,OMVS, accoglie infatti diverse presenze provenienti dal Mali, Burkina Faso, Mauritania.

Sono momenti di discussione tra i suoni del flauto e i ritmi della calebasse e di promozione della regione, soprattutto coinvolgendo i giovani che contribuiscono allo sviluppo locale.

L'occasione di ascoltare i ritmi del Tara (ritmo fatto solo per i *torodò*, i nobili), il *pekain*, il *yela*, generi musicali che si incrociano in un mix di melodia e ritmo.

Il grande promotore del festival è il figlio adorato di Podor, Baba Maal.



JOAL E FADIOUTH. MUSEO DI SENGHOR

A 114 km a sud di Dakar, sull'Oceano Atlantico, si trova la città di *Joal*.

L'antica Jiwalo, fu "un comptoir de peche" portoghese, un porto di pesca nel 15°secolo, gestito dai portoghesi per sfruttare la pesca in quella zona. La storia ci racconta che sono arrivati attraverso il fiume dall'Egitto mescolandosi alla popolazione locale, i Serere.

Fadiouth, l'isola famosa perché costituita sulle conchiglie è legata a Joal da una passerella di legno. La polazione di Fadiouth è per il 90% cristiana; è uno dei pochi luoghi in cui si trova un cimitero comune, cristiano e musulmano. La chiesa, dedicata a San Francois Xavier, esploratore spagnolo si sorge a fianco di una grandissima moschea che simbolizza la fratellanza.

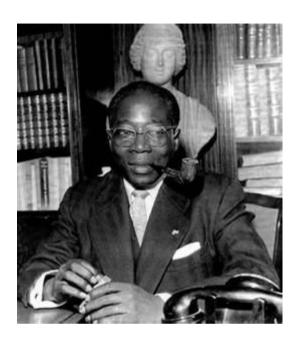
Il primo presidente del Senegal ha visto il giorno a Joal, **Leopold Sedar Senghor**.

Figlio di Basile Diogoye Senghor, e Gnilan Baxum, nato nel 1906. Basile ricco cristiano che deteneva greggi e mandrie così numerose da essere costretto a trasferirle nella regione di Djilor.

Cristiano di fede, con cinque mogli, continuava a mantenere le sue pratiche animistiche.

Come diceva L.Senghor, <<il Senegal è un paese in cui la popolazione è per il 95% musulmana, il 5% cristiano e il 100% animista>>.

Leopold Senghor fu uno dei pochi ad avere la possibilità, per quei tempi, di studiare in Francia, dove frequentò la Sorbonne di Parigi. Il poeta intellettuale aveva un grande legame affettivo con la sua terra, abbaracciando al contempo tutti i popoli e tutta la razza umana, invitando all cultura universale, all'appuntamento "del dare e ricevere".



Yobente gal- gal, ubul lamb bala nga ne nam, nefa Non si puo' sempre delegare qualcun altro per dire SI bisogna essere presenti

Il dovere di difendere la dignità fu la motivazione che portò i colonizzati a partire in guerra contro l'occupazione nazista della Francia. Senghor non fece eccezione, lottò per la causa a fianco degli alleati, convinto che la liberazione dal nazismo avrebbe portato all'indipendenza dell'Africa, secondo le promesse. Fu prigioniero dei tedeschi e durante la detenzione scrisse il romanzo "Hosties noires", nel quale denuncia la discriminazione, lo spettacolo macabro dei tirailleurs (nome dato ai soldati africani che avevano ricevuto una breve formazione sull'uso delle armi, da qui il nome "spara altrove!") usati come carne da macello.

Rientrato dopo la guerra in patria, si impegnò con Lamine Gueye, primo deputato nero in Francia, nella vita politica e diventò popolare con le sue idee superando la concezione dell'omologazione. Infatti Senghor proclamava il rispetto della diversità culturale e denunciava

i privilegi di cui godevano i 4 Comuni: Dakar, Rufisque, Saint Louis e Gorée, i cui abitanti avevano la cittadinanza francese.

Dopo la vittoria ottenuta durante le elezioni, Senghor divenne deputato all'Assemblea Nazionale. Con il suo talento come uomo di lettere e con grandi capacità politiche, che godeva di molta fiducia in Francia, riuscì a negoziare l'indipendenza del Senegal senza alcuna discussione, nel 1960.

CASAMANCE

Compressa fra Gambia e Guinea Bissau, *La Casa di Mansa*, fu colonia portoghese, negoziata nel 1888 con la Francia.

La resistenza contro l'occupazione francese continuò fino al 1920 con l'eroina Alin Sitoe Diatta, figura carismatica che proponeva la resistenza passiva, non violenta. La figura leggendaria è anche il simbolo dei movimenti di liberazione attuali.

I movimenti di resistenza continuano in questa regione ricca di vegetazione: la natura che esplode e la foresta si fermano solo davanti alle acque. La terra cerca di resistere e le strade sono costruite sui terrapieni percorribili durante le piogge, nell'unico Paese in Senegal dove piove per circa 6 mesi.

Il fiume Casamance si estende per 120 km fino all'interno del Paese, contribuendo al clima tropicale che produce una vegetazione rigogliosa.

Ziguinchor, Kolda, Bindiona, sono le regioni di questo territorio, ricco di foreste.

La popolazione ha diversa origine: d*jiola*, la dominante, *balante*, *malinke*, *sossè*, *peulh*, che parlano le lingue d'origine.

Ousmane Sembene

Non si può parlare di Casamance senza parlare di Ousmane Sembene, figlio di Ziguinchor, nato nel 1923. Appartenente ad una famiglia modesta, il padre pescatore e la madre casalinga molto legata alla tradizione diola, non aveva successo a scuola per le sue ribellioni alla cultura dominante che veniva dal colonialismo. La maestra parlava francese o latino e Ousmane rispondeva nella sua lingua madre per questo venne punito fino all'espulsione dalla scuola e fu mandato a Dakar per imparare un mestiere. Ogni sera gironzolava fuori dalle sale di cinema, e passava il tempo a leggere fumetti di "avventure". Da qui nacque la passione per il cinema. Nel frattempo scoppiò la seconda guerra mondiale e fu richiamato tra le forze degli artificieri senegalesi. Nel 1946 sbarcò come clandestino in Francia e per sopravvivere fece diversi mestieri, fra cui il meccanico, il muratore, lo scaricatore di porto. Nel 1950 iniziò la realizzazione del suo sogno con il romanzo. "Le docker noir", primo romanzo pubblicato a cui ne sono seguiti altri. Girando in Africa diceva <<mi sono accorto che il mio pubblico faceva la coda fuori dalle sale dei cinema, perché non sapeva leggere, povero e analfabeta, per cui il miglior modo per raggiungerlo era di investire sul cinema>>. Il suo primo cortometraggio è *Borom Saret*, nel 1963. Il primo lungometraggio mai realizzato da un nero africano "La noire de..." porta il suo nome. L'autore e regista fondatore del FESPACO ha portato il cinema africano nelle grandi sale come Venezia, Berlino, Parigi come capolavori del cinema, Gwelwar, Mooladeè. il Il 9 giugno del 2007, il panafricanista ha reso l'anima all'età di 87 anni.

CAP. 3

EVENTI RELIGIOSI

TABASKI: Il ricordo del sacrificio d'Abramo è una festa per tutti musulmani. Chi ha la possibilità finanziaria deve ripetere il gesto in prova di fede e sacrificare una pecora o una capra. Questa festa è anche l'occasione per la popolazione di "rifarsi nuova" con vestiti e ornamenti per sé e per la casa. La sera come di consuetudine la gente rende visita agli amici e parenti, una casa dopo un'altra, a salutare e scambiare due chiacchiere. Una festa, la più bella, che permette di rivedere tutti i compagni di infanzia e di gioco perché di solito è anche il momento in cui si ritorna alla casa di famiglia. Nelle strade si vedono tante persone vestite a festa come in una sfilata, le ragazze adornate e truccate, tutti in costume tradizionale.

KORITE: Festa che segna la fine del ramadan, il mese del digiuno dei musulmani. Quando si raggiunge la maggior età ed in perfetta salute diventa un dovere rispettare il mese sacro del ramadan. La *korite* segna la fine di questo momento di preghiera e di devozione. Questo evento è piú sobrio della festa della *Tabaski*, ma i giovani si organizzano lo stesso, con indosso dei bei vestiti vanno nelle case per chiedere il *ndewenel*, un'offerta. Gli adulti, come succede in ogni festa, ne approfittano per rendere visita ai vicini, salutarli e chiedere perdono perché a volte si può fare un torto senza accorgersene.

Magal de Touba: la città di Touba è il luogo santo, capitale della confraternita *muride*. Il *muride* è l'aspirante, colui che è convinto di provenire da Dio e che a Lui ritornerà. Tutti i musulmani *muride* sono seguaci di Cheikh Ahmadu Bamba, la guida spirituale, Khadimu Rassul, il servitore del Profeta Muhamad (salute e pace per lui).

Il *Magal* è il pellegrinaggio a Touba che celebra il ricordo della partenza del Marabut per l'esilio. Dovrebbe essere una ricorrenza dolorosa ma egli aveva chiesto di festeggiare perché il viaggio gli

aveva permesso di allontanarsi da tutto ciò che amava e così poter dedicare tutta la sua vita a Dio e al Profeta Muhamad. Durante l'esilio ha continuato a lottare pacificamente e, con la forza della fede, ha vinto i suoi oppressori, i colonialisti.

In questa città si trova la più bella moschea dell'Africa subsahariana.

In questo evento, Touba accoglie più di quattro milioni di persone provenienti dai quattro angoli del mondo, gente di tutte le nazionalità, insieme per festeggiare. Tutto ciò nella vigilanza dei baye fall, i seguaci di Cheikh Ibrahima Fall, il braccio destro di Cheikh Bamba.

I *baye fall* sono dei sufi e applicano le regole del sufismo: rinunciare alla vita mondana, al materialismo e dedicare la vita al lavoro e allo *zikru* Lahi,cioè cantare il nome di Dio. L'aspetto è particolare: i capelli *ndiagne* (rasta) lunghi, vestiti fatti con pezzettini di stoffa, simbolo della loro umiltà; i *baye fall* sono persone simpatiche, allegre e disponibili. All'occasione del *Magal* i loro canti accompagnano la gente a visitare i luoghi sacri. Touba è anche una una città all'avanguardia dal punto di vista dell'urbanismo per la viabilità e le infrastrutture, con i quartieri concentrici intorno alla grande moschea che si intravede da ogni parte. Tutte le strade conducono ad essa.

Tamkharite: il capodanno musulmano è una giornata particolare soprattutto per i bambini che dalla mattina vanno alla ricerca di barattoli, residui di pelli di capra per fare i tamburi, cartone per preparare le maschere e tutto quanto serve per il travestimento della sera. Dalla mattina presto le donne sono nei mercati alla ricerca d'ingredienti (fagioli, uva passa, burro, *laalo*) per il cous-cous della sera. Ognuno fa il possibile per rendere la sua festa originale. La sera, dopo aver mangiato, tutti si travestono per il Tajabone. I bambini entrano nelle case, cantando e ballando e cosi si va avanti per tutta notte.

Gamou: molto interessante trascorrere il *maulud*, giorno di nascita del profeta Muhamad(psl) a Tiwaone, la città della confraternita *tidiane* in Senegal, o a Ndiassane dalla famiglia di Cheikh Abdel Khadre Jeilani, nella regione di Thies.



EVENTI PAGANI

INIZIAZIONE

Ogni cambiamento di stato che riguarda il passaggio dalla giovinezza all'età adulta rappresenta un processo che conduce ad una fase di instabilità sociale. L'armonia e l'equilibrio della comunità dipendono dalla capacità degli iniziati a rivestire i nuovi ruoli e di assolverne i compiti.

La transizione dall'adolesceza all'età adulta prevede l'acquisizione di responsabilità. L'iniziato da quel momento diventa un pilastro della società. I nuovi uomini sono legati fra di loro da un patto di alleanza e fratellanza che durerà tutta la vita.

KANKURAN. Il rituale dell'iniziazione per le comunità *bambara* e *diola* è anche una festa molto attesa per la popolazione. Si tratta di raggruppare adolescenti volenterosi e portarli lontano dai familiari per un breve periodo, nel quale devono dare prova di coraggio, ad esempio quando si trovano da soli e in difficoltà, in un bosco. Un istruttore li preparerà nell'arte di combattere, ad arrangiarsi in caso di necessità, a sopportare la fame ed essere solidali, durante vere e proprie lezioni di educazione sociale.

Alla fine di questi riti i ragazzi ritornano a casa con maggior conoscenza della loro cultura, saranno accompagnati dal *kankuran*, coperto di paglia, un essere che non fa mai vedere il suo corpo. Non si sa realmente che cosa sia, sicuramente ha qualche cosa in più dei comuni mortali. E' l'occasione per lui di mettersi in mostra con le sue urla, che si sentono in tutto il villaggio, e le sue acrobazie. Tutti cantano con la folla facendo il giro dei quartieri fermandosi in ogni casa per ringraziare la famiglia dei partecipanti. Il *kankuran* vive nel mondo della stregoneria ed è l'unico momento, quello dell'iniziazione, in cui appare in pubblico. Sono bei momenti che

permettono al profano di entrare in contatto con il mondo animista e vedere usanze che l'Africa conserva gelosamente.

IL LAMB: lo sport numero uno in Senegal è la *lotta*. Se si vuole vedere il culto dei *gris-gris*, dei talismani, la dimostrazione di danza con coreografie preparate dalle squadre in competizione, accompagnate dalla melodia dei griots e dal ritmo dei sabar, si deve andare la domenica sera allo stadio. Una festa preparata da mesi dove i commenti dei telecronisti e degli amatori aumentano la tensione. Tutti senegalesi sono interessati al *lamb* perché riesce a mettere insieme usanze tradizionali e *challenge*.

E' un'arte vera, perciò chi non può andare a vedere dal vivo i lottatori sta in casa concentrato di fronte alla televisione.

Il bello è che finisce sempre con una stretta di mano e un abbraccio perche i gareggianti, infatti, sanno di essere fratelli uniti per lo sport.

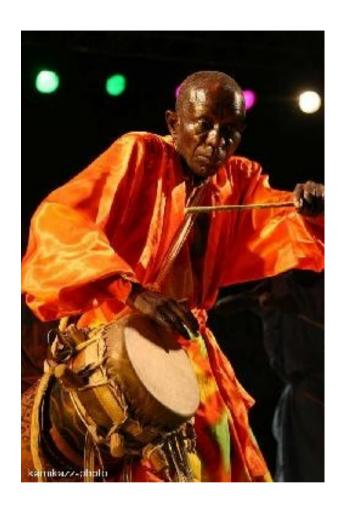


IL SIMB: E' uno spettacolo tipicamente senegalese, all'aperto, sulla sabbia. Viene rappresentato l' animale più forte della savana, il leone, e la sua famiglia. In questo spettacolo gli attori si travestono e danzano a ritmo di sabar con le melodie dei griot, i cantastorie. Nella rappresentazione il leone viene domato dal "djatcat", il domatore che non usa la forza fisica, ma recita una formula particolare che blandisce l'aggressività del leone costringendolo sotto il proprio dominio a rotolarsi su se stesso e ad eseguire gli ordini che gli vengono impartiti come per esempio prendere degli oggetti pesanti con i denti. Il pubblico viene coinvolto durante la rappresentazione direttamente nell'arena e talvolta chi non dimostra di avere il biglietto viene trascinato dentro e costretto ad eseguire egli stesso gli ordini.

IL SABAR: il nome deriva dallo strumento che viene utilizzato per dare il ritmo. La batteria di sabar è composta di 7 elementi tra cui

mbeng-mbeng, lamb, tale mbat, thiole, tungunè. Da questi strumenti escono vari suoni diversi a seconda della dimensione dello strumento, ma hanno qualcosa in comune, sono fatti di un legno, il dimb, e di pelle di capra. Sul bordo sono presenti sette pezzi di legno con cui si accorda lo strumento. Il tama, piccolo strumento "ad ascella", in legno e pelle di iguana, suonato dalla bacchetta di tamarindo. Tutti gli elementi rientrano nell'interpretazione mistica: la pelle di capra, il legno, il tamarindo e il dimb sono tutti legati al mondo della stregoneria. Si dice che questi elementi morti, riprendano vita attraverso il ritmo. Ecco perché in Africa non si suonava nel pomeriggio o al tramonto, momenti di passaggio dei djinn, esseri invisibili, che potrebbero essere evocati dai suoni.

La danza che accompagna il ritmo è un appuntamento per tutte le ragazze. Esaltate dal ritmo coinvolgente escono di corsa dal cerchio del pubblico sfidando i suonatori a seguire il ritmo della loro danza per poi ritornare sempre di corsa nel cerchio del pubblico. L'interazione tra musica e danza rappresenta una fusione perfetta fra musicisti e danzatrici. Talvolta non mancano uomini che si lasciano trascinare dal ritmo del sabar.



CAP 4

FESTIVAL E MANIFESTAZIONI D'ARTE

Festival jazz a Saint Louis. Un'isola alla foce del fiume Senegal, legata alla terra ferma da un ponte firmato dal famoso architetto francese Eiffel, lontana dal caos della caotica Dakar, erede di una pagina di storia che ha fatto vergognare il mondo colonizzatore. Compagna di un'arte che da decine di anni mescola i suoni graffianti dei sax soprani ai tasti delicati dei pianoforti a coda, i ritmi vorticosi dei contrabbassi ai segreti bassi dei djembè: il jazz.

Forse sarà la somiglianza alla famosissima cittadina del Missouri, forse le sue radici aristocratiche, forse il suo spirito ribelle a trattenere in quel calice di legno una vena di musica jazz che non nasce in questa terra, ma che ormai vive di vita propria su quest'isola. Il sole rosso dell'Africa sfuma lentamente mentre scende e si nasconde dietro un Baobab in lontananza, colora di arancio le lapidi ancorate nel terreno di un cimitero musulmano, confonde le foto di rosa, per poi lasciare tutto nell'oscurità più vera. E sono proprio i rumori della natura, a dettare il tempo di una musica che arriva da molto lontano ma che parla di Africa e scorre nelle vene dei senegalesi. A fine maggio a Saint Louis si tiene il festival di musica jazz, che ospita grandi nomi del panorama internazionale, ma soprattutto chi ha dato voce a quelle radici comuni che il jazz ha saputo tradurre in musica. Certo in Senegal ogni prodotto importato deve ricevere la sua buona dose di contaminazione e così gli assoli di basso lasciano spazio agli assoli di batteria senegalese e le vibranti evoluzioni dei pianoforti sono accompagnate dal ballo tribale dei piedi nudi sulla sabbia nella città della musica.

Il festival del sahel a Louga. Il festival del deserto ha l'obbiettivo di mettere in valore le ricchezze culturali e artistiche di una regione considerata solo negli aspetti negativi come la povertà, la siccità, l'emigrazione clandestina, il "terrorismo". Grazie all' impegno artistico di personaggi come Baba Maal e Habib Koite, si sono creati momenti di grandi "retrouvailles" musicale, in mezzo ad un infinito deserto di sabbia. Sono incontri, scambi culturali che

Loumpul, nella città di Louga, ospita. Il festival che si svolge tra novembre e dicembre ha avuto un successo notevole già alla prima edizione nel 2009. Durante le giornate si tengono momenti di riflessione sulla valorizzazione delle culture del deserto.

La divulgazione del patrimonio della popolazione del Sahel permette, inoltre, a queste popolazioni di aprirsi al mondo.



CAP 5

LA MEDICINA TRADIZIONALE



La medicina moderna è recente in Africa, arrivata con la colonizzazione, ha trovato sul posto altri modi di diagnosticare. La meditazione notturna, *listixar*, l'uso divinatorio delle conchiglie, *tani*, l'utilizzo dei segni della sabbia e dell'acqua sono le modalità che hanno permesso ai guaritori di utilizzare la loro scienza per la cura. Ancora oggi il 90% della popolazione si rivolge ai *tradi praticien*, ai guaritori, un po' per il sincretismo ma anche per il costo minore rispetto alle cure della medicina moderna.

L'africano crede alle forze della natura e dell'ecosistema anche se si professa musulmano o cristiano. Questa eredità culturale pesa sulla nostra vita quotidiana.

La farmacia è a portata di mano:

- *-foglie di mango*, un misto di foglie gialle e una sola verde, per la cura del tetano. Si prepara facendo bollire e si beve il decotto.
- -Foglie di guaiave, utilizzato per mal di pancia e costipazione.
- -Nguer, contro il raffreddore.
- -poftan contro mal di denti, anche contro il malocchio.
- -salan, contro la febbre gialla
- -polvere del tronco di baoba,b per le dermatiti.
- -foglie di carasol, contro il cancro
- -kenkeliba, contro l'ipertensione e la stanchezza.
- -zenzero, contro la broncopolmonite.
- *buy*, come antidiarroico.
- -bissap, contro la stitichezza.

Un elenco di alcuni prodotti che si trovano facilmente, senza contare i guaritori in ogni angolo di strada. Ognuno di loro ha capacità diverse e specialità diverse.

CAP 6 LA FAMIGLIA E LA SOCIETA'

LA FAMIGLIA SENEGALESE

In generale è una famiglia allargata, in modo di sostenere l'economia familiare di tutti i suoi componenti, poiché il sostentamento arriva da chi ha più possibilità e la partecipazione è in funzione della disponibilità di ciascuno, in una condivisione delle risorse. Generalmente è amministrata dal capofamiglia, mentre la gestione della casa e delle necessità quotidiana è affidata alle donne. I componenti della famiglia non sono necessariamente parenti stretti, ma ne fanno parte anche parenti lontani e conoscenti che vengono a volte affidati alle famiglie da altre più povere. Può sembrare difficile vivere in un luogo in cui l'intimità è limitata, dove i ruoli sono intercambiabili, a turno, mantenendo un'organizzazione che permetta la convivenza in spazi così ristretti.

La famiglia tradizionale era poligama, poiché garantiva la discendenza e la produttività legata al lavoro manuale.

Oggi la tendenza di limitare la natalità, per le difficoltà economiche e per garantire una vita migliore ai propri figli, è dovuta al cambiamento di mentalità che non vede più la numerosità della discendenza come un punto di forza. Questo cambiamento ha portato anche ad una riduzione della poligamia. Le donne sempre di più tendono a voler realizzare la propria posizione anche prima del matrimonio e sempre più spesso si sposano più tardi. I matrimoni precoci nei villaggi sono ormai sempre di meno e l'istruzione è ritenuta uno strumento efficace per allontanare le usanze come ad esempio i matrimoni combinati e le mutilazioni genitali, ancora praticate clandestinamente da alcune etnie anche se condannate dalle leggi dello stato del Senegal.

LE CASTE e l'organizzazione sociale.

Ancora oggi si parla di caste: *gueer*, *guewel*, *laobe*, *teugue*, *wude* ect, non sono altro che la suddivisione del lavoro nella società che determina, però, anche le scelte di relazioni sociali e personali. Così

la suddivisione in caste è diventata anche un ostacolo nei rapporti affettivi. La separazione fra le caste porta anche anche alla limitazione di contatti personali.

Girando per le strade di qualsiasi città e nei mercati, vedremo tanti bambini, chiamati comunemente bambini di strada. Non sono affatto della strada, ma sono bambini affidati al presunto insegnante che li dovrebbe educare. Vengono invece mandati in giro a chiedere l'elemosina. Normalmente per sopravvivere dovrebbero lavorare la terra e imparare la preghiera e il Corano.

Traferiti in città, senza terra da lavorare, sono mandati in giro a mendicare per procurare il cibo e riportare al maestro il contributo quotidiano.

Spesso questi bambini vengono chiamati *talibè*, ma occorre fare la differenza fra chi sta seguendo la dottrina teologica, e chi invece viene utilizzato solo per mendicare. I talibè hanno famiglie che li sostengono durante la formazione, invece i bambini che vediamo nelle strade in condizioni misere sono spesso abbandonati dalle famiglie che non possono occuparsene.

I MERCATI

Andare al mercato è sempre una festa, ogni mattina le donne si preparano con cura, si mettono il vestito e gli ornamenti più belli e con una *calabass* si recano presso i venditori scomparendo in mezzo ai tavoli di verdure, di pesce, di spezie e legumi, fermandosi prima ad osservare e poi a contrattare per l'acquisto.

La contrattazione, waxale, è sempre prevista, fa parte delle usanze del commercio e dei mercati, può durare anche molto tempo a seconda della cifra iniziale, per poi arrivare ad un accordo dove entrambi siano soddisfatti.

```
"Li gna ta la?" (quanto costa?)
"nangam, lo fai?" (un tot...a quanto arrivi?)
"wa gni ko!" (abbassa!)
"waxal lo fai?" (dimmi quanto puoi dare?)
"man na fai nangam" (posso dare tot...)
"wa baxna" (va bene)
```

Dopo l'acquisto si passa a parlare di altre faccende e questa è la prassi per qualunque cosa si voglia acquistare.

Il mercato è anche un luogo di incontro e di scambio sociale, specialmente per le donne che si ritrovano al mercato prima di rientrare alla propria casa e seguire le faccende familiari.

Spesso questa è l'unica occasione di incontro con altre donne e di interazione.

Oltre i grandi mercati, quelli delle città, molti commerci avvengono sulle strade, poiché il settore informale è più importante per l'economia sommersa e per quella delle famiglie.



Watt gaal yeggo per fare ogni cosa e' necessaria un'intesa

CAP 7

INCONTRI IN CUCINA



Nel Paese della teranga è di tradizione dare prima l'acqua agli ospiti, perché non si parla con una persona assetata. Si presume che venga da lontano.

Mentre si fanno i saluti che possono durare anche mezz'ora per mettere i nuovi arrivati a proprio agio, la cuoca o il cuoco di turno discretamente si reca in cucina dove aveva appoggiato una calabas (zucca) che contiene gli ingredienti per preparare il thiebou djen, il riso al pesce che è il piatto nazionale del Senegal.

Il senegalese vuole imperativamente mangiare a pranzo il thiebou djen gustoso e piccante.

RICETTA del THIEBOU DJEN

Ecco gli ingredienti:

diene pesce riso thiebou olio diulin cipolla soble carote carott peperoni cani salat melanzane batagnse cavolo cappuccio chou pomme

manioca gnambi

passato pomodoro tamate ndokh concentrato di pomodoro tamate lokati

pepe nero pobar

peperoncino cani buo seu tamarindo dakhar dado jumbo

Preparazione:

In olio caldo far rosolare una cipolla tagliata fine, aggiungere concentrato di pomodori e dadi,

cuocere per circa 5 minuti e poi mettere 2 litri di acqua.

Mettere le verdure tagliate a metà ed il pesce tutto in pentola insieme al sale e al tamarindo Coprire la pentola e lasciare cuocere per 30 minuti. Poi aggiungere dadi e un po' di sale. Abbassare la fiamma e passare a fuoco lento per far insaporire.

Il riso va lavato, poi cotto a vapore e messo da parte. Si può anche lasciar cuocere con poca acqua che deve essere completamente assorbita.

Quando le verdure ed il pesce saranno cotti, scolare tutto, tenendo da parte solo due/tre mestoli del brodo di cottura in un recipiente separato. Nel restante brodo cuocere il riso per almeno 20 minuti.

Prima di servire il cibo è necessario creare una certa atmosfera, chiacchierando amabilmente per permettere a tutti di sentirsi a proprio agio.

Si sistema in un grande contenitore il riso con sopra sistemate armoniosamente le verdure ed il pesce al centro. Generalmente si stende un drappo sul pavimento e si mangia. Dopo aver mangiato abbondantemente viene servita una bevanda dissetante che si chiama Bissap.



RICETTA del BISSAP

una bustina di fiori di ibiscus da 100 gr circa due litri di acqua una decina di rametti di menta zucchero in quantità

Lavare i fiori di ibiscus, poi metterli dentro una pentola insieme all'acqua e far bollire per circa 15/20 minuti. Togliere dal fuoco ed aggiungere la menta. Mescolare e far raffreddare mentre si versa lo zucchero che può variare nelle dosi a seconda di quanto dolce si voglia la bevanda.

Si può aggiungere vaniglia o un po' di zucchero vanigliato.

Mettere in una bottiglia e porre in fresco in modo che per l'ora di cena sia sufficientemente freddo.

RICETTA del THIEBOU YAPP

carne di bovino yaap riso thieb olio diulin soble cipolla carote carott cani salat peperoni cani buo seu peperoncino dadi iumbo mostarda mutard dijon pobar pepe nero

Tritare fine una mezza cipolla, ed una testa d'aglio aggiungere il dado sbriciolato.

Con il pestello triturare peperoncino aglio e poca cipolla. Mettere una pentola a scaldare e versare olio. Fare soffriggere il battuto di cipolla, aglio, dado, mostarda, pepe e peperoncino. Aggiungere la carne di bovino tagliata a tocchetti.

Aggiungere poco alla volta acqua e continuare a far cuocere la carne.

Aggiungere acqua sufficiente per un buon brodo di carne che servirà in un secondo momento per cuocere il riso.

Versare nel brodo carote tagliate a pezzetti piccoli, peperoni sempre tagliati a pezzi piccoli.

Far bollire e nel mentre lavare il riso, se lo si potrà cucinare a vapore lasciarlo asciutto altrimenti dopo il lavaggio lasciare in abbondante acqua (il livello deve superare di almeno un dito quello del riso), e lasciarlo a riposo in modo che l'acqua venga assorbita pian piano.

Togliere dal brodo le verdure e la carne, tenerle separate in una ciotola, aggiungere se occorre ancora acqua in modo che sia sufficiente per cuocere il riso. Aggiungere il pestato di peperoncino aglio e cipolla ed infine aggiungere il riso. Il riso deve stufare a fuoco lento per circa 30 minuti aggiungendo il brodo.

Le verdure e la carne che erano state messe da parte torneranno a cuocere insieme al riso nel brodo a fuoco lentissimo, mescolando in continuazione in modo che tutti i gusti si amalgamino bene.

A fine cottura sistemare il riso in un contenitore basso e largo e servire.

RICETTA del COUSCOUS

Carne

Peperoncino rosso secco

Zucchine

Cavolfiore

Carote

Melanzane

Cipolla

Dati

Manioca

Mostarda

Zucchero

Mais pronto cotto

Uva passa

Concentrato di pomodoro

Passato di pomodoro

Si taglia a tocchetti la carne e si mischia con mostarda, peperoncino e cipolla a pezzetti. In un contenitore scaldare un filo d'olio e metter la carne a soffriggere, aggiungere il passato di pomodoro ed il concentrato secondo il gusto.

Tagliare le carote a pezzetti piccoli, melanzane, zucchine. Nel mentre controllare la cottura della carne ed aggiungere acqua se occorre.

Dopo circa 5 minuti mettere a cuocere anche le carote, poi le zucchine, continuando ad aggiungere acqua. Per ultimo mettere a cuocere le melanzane che siccome assorbiranno molta acqua devono essere accompagnate da una aggiunta di liquido sufficiente a coprire il tutto Insieme alle melanzane si possono mettere a cuocere anche i cavolfiori tagliati a pezzi grandi in modo che non si sfaldino troppo durante la cottura.

Per la preparazione del couscous si possono seguire diverse procedure:

una prevede di riscaldare acqua e quando inizia a bollire salare in un contenitore largo, con il couscous e burro morbido. Con un mestolo versare lentamente l'acqua sul couscous mescolando con le mani,e facendolo aggregare piano piano. Man mano che si versa l'acqua calda il cous cous cuoce e quando è tutto ben cotto si uniscono mais ed uva passa, se occorre versare ancora acqua calda ed alla fine un pizzico di zucchero.

L'altro modo per preparare il couscous al vapore è mettere un fondo di acqua in una pentola e poi metterci dentro uno scolapasta foderato di carta alluminio. In un'altra pentola far scaldare dell'acqua e piano piano con un mestolo versarla sopra il couscous.

Si può usare anche il couscous già pronto oppure una pentola specifica, la couscousiera

Se si prepara il couscous di miglio che si chiama *cerè* o anche couscous del Marocco, si deve miscelare con il *laalo*, che di solito viene venduto direttamente dentro la scatola.

RICETTA del MAFÉ

Burro di arachidi
Riso
Patate
Cavolfiori
Cavolo cappuccio
Carote
Carne di manzo o bue o vitello
Peperoncino
Pepe
Mostarda
Cipolla
Passata di pomodoro
Olio di oliva

Tagliare la carne a tocchetti, aggiungere la mostarda il peperoncino e la cipolla tagliata a pezzetti piccoli. Riscaldare un filo d'olio in una pentola e farci soffriggere la carne con i sapori

Aggiungere la passata di pomodoro ed il concentrato, ed infine acqua fino a mezza pentola, aggiungere anche mezzo barattolo di burro di arachidi, lasciare almeno 5 minuti a cuocere e poi in questo brodo adagiare le verdure tagliate a pezzi grandi, in diversi stati a seconda dei tempi di cottura in modo che le verdure più dure stiano sotto e quelle a cottura più veloce stiano negli strati superiori. Aggiungere acqua se occorre per coprire tutte le verdure.

La cottura deve avvenire lentamente per almeno mezz'ora.

Preparare una pentola di acqua calda, quando bolle aggiungere un filo d'olio e salare, infine aggiungere il riso. L'acqua deve essere leggermente abbondante rispetto al livello del riso e deve cuocere a fuoco basso e lo si deve mescolare per tenerlo sotto controllo in modo che non si secchi troppo. Man mano che le verdure degli stati superiori sono cotte toglierle e metterle da parte in un contenitore.

Quando anche il riso sarà cotto e assorbita tutta l'acqua metterlo in un contenitore basso e largo versarci il brodo sugoso della carne e sopra adagiare la carne e le verdure.



RICETTA delle FATAYE

Ingredienti per l'impasto(per 12 persone):
1 kg di farina
3 Uova
Mezzo cucchiaio di bicarbonato
Mezzo tubetto di pomodoro concentrato
1 dado
Un pizzico di dado
Mezzo bicchiere d'olio di oliva
Un bicchiere d'acqua

Ingredienti per il ripieno:
Mezzo bicchiere d'olio di oliva
5 Cipolle
4 Carote
2 peperoni
Una testa di sedano
A 5 spicchi d'aglio
Peperoncino a piacere
Pepe nero a piacere
Sale
1 dado
320 g di tonno o carne macinata di manzo
Per l'impasto: mischiare tutti gli ingredienti e lavorare l'impasto fino ad ottenere una pasta morbida ed elastica.

Per il ripieno: preparare il soffritto con aglio e cipolla, aggiungere il pomodoro concentrato e lasciar rosolare per 5 minuti. Aggiungere le carote tagliate molto fini, il resto delle cipolle, dell'aglio ed i peperoni. Mischiare e lasciare cuocere. Aggiungere il tonno (o la carne) ed il dado. Dopo che il ripieno è pronto lasciare raffreddare, nel frattempo prendere l'impasto e preparare delle piccole polpettine. Stenderle ed inserire nel mezzo una piccola quantità di impasto. Chiudere a mezzaluna le fataye aiutandosi con una forchetta e friggerle.



Associazione Sunugaal Registro Regionale del Volontariato n° 2171 Sede legale: Via Montesanto, 28 • Cagliari Cod. Fiscale 92182480928 e.mail: sunugaal@tiscali.it