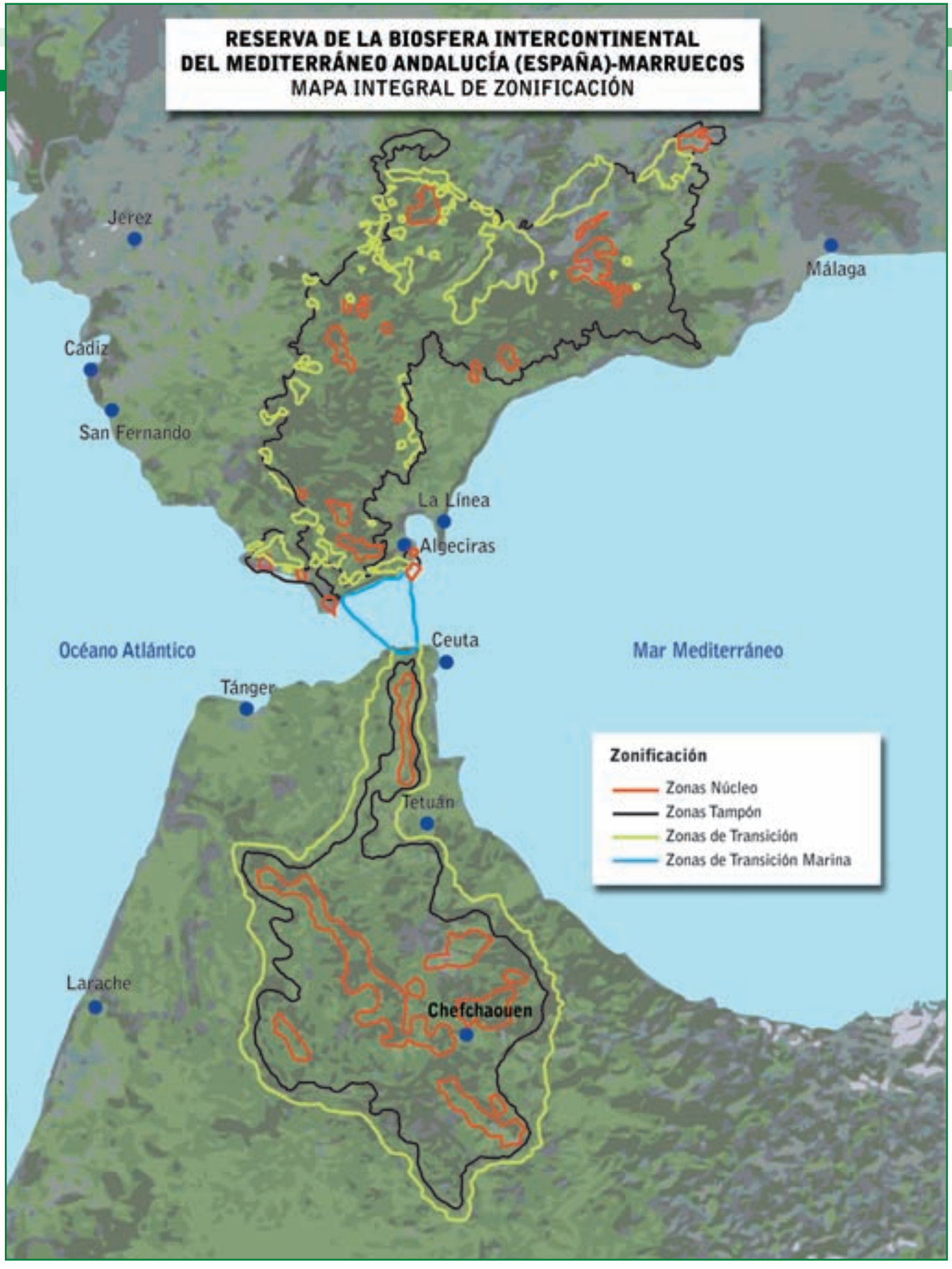
CONSEJERÍA DE MEDIO AMBIENTE



Gastronomía en la Reserva de la Biosfera Intercontinental del Mediterráneo

Andalucía (España)-Marruecos

JUNTA DE ANDALUCIA



JUNTA DE ANDALUCIA
CONSEJERÍA DE MEDIO AMBIENTE

Depósito legal: M-21635-2008
Autora del texto: Almudena Villegas Becerril
Fotografías: Almudena Villegas, Diego Juste, Iliass Afassi, Restaurante Al-Mounia
Diseño: Josep Lluís G. Trujillo
Impresión: Imprimex

"Las Reservas de la Biosfera, deben contribuir a preservar y mantener valores naturales y culturales merced a una gestión sostenible, apoyada en bases científicas correctas y en la creatividad cultural. La Red Mundial de Reservas de la Biosfera, tal como funciona, según los principios de la Estrategia de Sevilla, es un instrumento integrador que puede contribuir a crear una mayor solidaridad entre los pueblos y naciones del mundo."
Estrategia de Sevilla, 1995





Una Reserva entre Europa y África

La Declaración por la UNESCO de la Reserva de la Biosfera Intercontinental del Mediterráneo Andalucía (España)–Marruecos, en octubre de 2006 ha generado un escenario transfronterizo muy atractivo y con una gran proyección de futuro, aunque no exento de dificultades. Su proceso de desarrollo, enmarcado dentro del Programa de Iniciativa Comunitaria INTERREGIII–A (2000-2006) Andalucía–Marruecos, ha estado presidido por un magnífico entendimiento, que ha posibilitado el trabajo en común para lo cual se han celebrado 14 encuentros transfronterizos que tienen su hito central en el celebrado en Rabat el mes de julio del año 2003, pues se culminó con la firma –entre esta Consejería y la Secretaría General de Aguas y Bosques y Lucha contra la Desertificación del Reino de Marruecos– de una "Declaración de Intenciones para la Formulación de una Reserva de la Biosfera Transcontinental".

El buen entendimiento a todos los niveles ha sido una de las claves para la optimización de los esfuerzos realizados y esto –sumado a los valores que para la diversidad natural, cultural y social acoge él ámbito propuesto– representan la interesante adecuación de este proyecto a las determinaciones del Programa Hombre y Biosfera (Programa MaB, UNESCO 1971), especialmente en lo referido a las Reservas de la Biosfera transfronterizas. Este Programa Internacional aparece como el marco más adecuado para abordar este reto, cuyos fundamentos generales son, por una parte el reconocimiento explícito de la no funcionalidad de las fronteras políticas para el conocimiento y la gestión de los procesos ecológicos y culturales y, por otra, lo adecuado que resulta el enfoque del ecosistema para la conservación de la biodiversidad natural y cultural, favoreciendo el uso sostenible de los recursos derivados de esta diversidad.

Con la creación de esta Reserva de la Biosfera Intercontinental se ha generado un gran espacio de comunicación y una oportunidad de acercar de una forma efectiva dos territorios que –a pesar de la fractura física que supone el Estrecho y sus diferencias políticas, religiosas y socioeconómicas– comparten aspectos de gran interés de su patrimonio natural y cultural. Esta Reserva de la Biosfera Transfronteriza tiene, por tanto, una significativa dimensión social, dada la necesidad de la participación activa de las poblaciones locales que son depositarias de los







saberes tradicionales y, a la par, deben educarse en las innovaciones técnicas necesarias para reorientar sus prácticas económicas, en función de un modelo de desarrollo racional que asegure un futuro digno y solidario, para lo cual se ha aprobado también un Plan de Acción que recoge los fundamentos y objetivos del proyecto.

Por otra parte, su localización geográfica en el extremo occidental del Mediterráneo y el consecuente número de relaciones naturales, históricas y culturales que este hecho ha determinado, dota al proyecto de un interés añadido y de una gran actualidad, pues se convierte en un buen ejemplo para superar diferencias en esta "encrucijada viejísima" que es el Mediterráneo. Un mundo único y múltiple a la vez, innegable y reconocible desde multitud de foros, normativas y disciplinas como la ecología y la cultura, de la cual la tradición y transmisión de los usos gastronómicos supone una parte esencial.

Su ámbito y objetivos

El espacio que comprende esta Reserva de la Biosfera se sitúa en una doble encrucijada entre dos continentes Europa y África y dos mares el Mediterráneo y el Océano Atlántico. Esta posición dota a las características naturales, sociales, históricas y culturales de su ámbito de una gran singularidad a nivel planetario, así como de una significativa complementariedad entre ambas riberas del Mediterráneo.

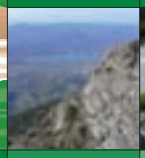
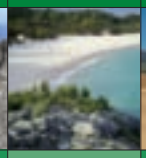
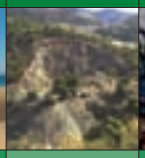
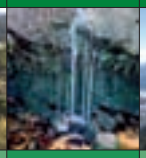
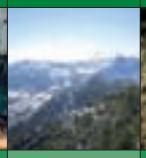
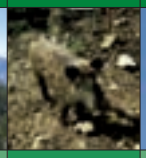
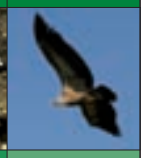
El ámbito de la Reserva de la Biosfera Intercontinental del Mediterráneo se abre al Mar Mediterráneo formando un arco de 907.185,02 has. que –tras la fractura que originó el Estrecho de Gibraltar– dividió en sus dos secciones al sistema montañoso Bético–Rifeño. Esta forma arqueada y su proximidad al gran océano Atlántico suaviza su clima de forma que alcanza unos niveles de pluviosidad que llega a picos superiores a los 1500 ml.

Esta **historia geológica** compartida ha funcionado como el sustrato para el desarrollo de las condiciones del medio natural en ambas orillas, generando grandes ecosistemas comunes en los cuales la litología, la geomorfología y los suelos, así como el clima junto a las especies vegetales y animales, se repiten en ambas riberas, teniendo en los bosques de pinsapos su expresión más conocida.

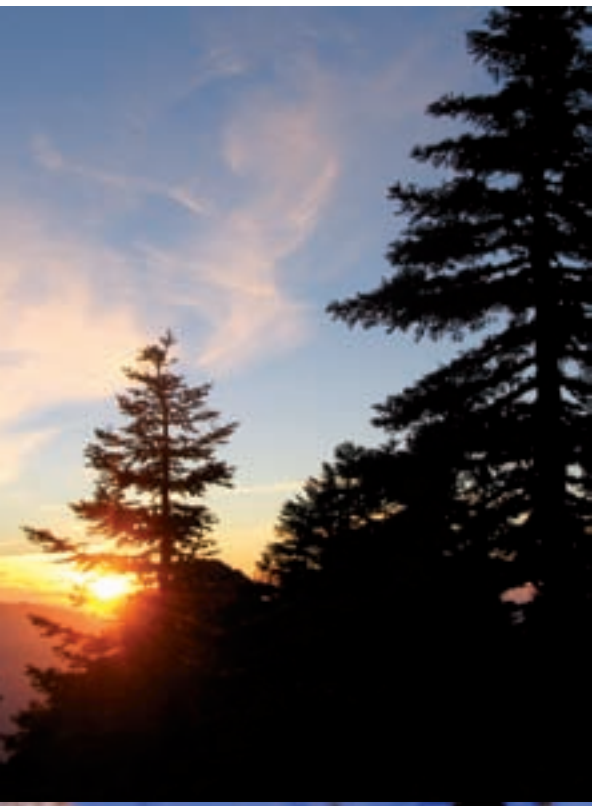
La **historia humana** ha sido fruto igualmente de un proceso largo y rico, su cercanía, tanto a los hitos costeros de penetración de las rutas comerciales de los pueblos del Mediterráneo como a las influencias del comercio del mundo Atlántico, ha generado una dinámica cultural, social y humana, paralela, con la cultura andalusí como hito más significativo.

Los valores naturales y culturales citados están reconocidos en las legislaciones medioambientales y culturales tanto de Andalucía como de Marruecos. De hecho su ámbito se ha definido en torno a los Espacios Naturales Protegidos de ambas orillas. En Andalucía acoge un total de 19 espacios todos incluidos en la Red de Espacios Naturales Protegidos de Andalucía ubicados en las provincias de Cádiz y Málaga y, en Marruecos se incluyen 9 distribuidos en las provincias de Tánger, Tetuán, Larache y Chefchaouen en el norte del país.

ESPACIOS NATURALES PROTEGIDOS DE LA RBIM EN AMBOS TERRITORIOS

ANDALUCIA	Parque Natural	Paraje Natural	Monumento Natural	Parque Periurbano	Reserva Biofera	LIC	Reserva de caza	ZEPA
								
Sierra de las Nieves	●				●	●	●	●
Sierra de Grazalema	●				●	●		●
Los Alcornocales	●					●	●	●
El Estrecho	●					●		●
Los Reales de Sierra Bermeja		●				●		●
Playa de Los Lances		●				●		●
Desfiladero de los Agitanes		●				●		●
Sierra Crestellina		●				●		●
Dunas de Bolonia			●			●		●
Pinsapo de Las Escaleras			●			●		●
Cañón de las Buitreras			●			●		●
Dehesa del Mercadillo				●				
Sierra Bermeja y Real						●		
Sierra Blanca						●		
Sierra Blanquilla						●		
Sierras de Abdalajís y la Encantada Sur						●		
Sierras de Alcaparain y Aguas						●		
Sierra de Líjar						●		
Valle del Genal						●		

MARRUECOS	Parque Nacional	Parque Regional	Sitio de Interés Biológico Ecológico
			
Talassemtane	●		
Bouhachem		● En trámite	
Ben Karrich			●
Jbel Moussa			●
Cirque de Jebha			●
Jbel Bouhachem			●
Jbel Habib			●
Souk Elhad			●
Brikcha			●





Los objetivos del proyecto de esta Reserva son, por tanto, muy variados de ahí la necesidad de contar con un instrumento puente que permita una visión global e integrada de todos los aspectos más determinantes y permita plantear soluciones operativas. El Plan de Acción y su correspondiente Programa de Cooperación suponen la materialización de ese instrumento puente, cuyas prioridades y ejes estratégicos se han concretado a partir de los objetivos generales de esta Reserva de la Biosfera Transfronteriza:

- Impulsar el desarrollo y la consolidación de la red de espacios naturales protegidos del Sur de Andalucía y el Norte de Marruecos.
- Promover un modelo de desarrollo sostenible favoreciendo la puesta en valor y la conservación de los recursos naturales y culturales específicos y compartidos en el ámbito de la Reserva de la Biosfera Intercontinental del Mediterráneo, así como el desarrollo social y económico de las poblaciones locales implicadas.
- Promover herramientas comunes de gestión y coordinación de los recursos naturales y humanos en ambas orillas.

La gastronomía como expresión cultural

Sin lugar a dudas, la diversidad natural en ambos territorios es muy alta, ya que encontramos todo tipo de paisajes pararlelos: costas, sistemas adehesados, campos de cereal, olivares y viñedos con zonas de pasificación o bodegas. Esta acusada diversidad, posee, como segunda instancia, una clara repercusión en los hábitos gastronómicos de todas las zonas. La agricultura, unida a la climatología y a las características de las regiones, conforma un todo de carácter natural, y junto a esta realidad, la cultura humana, con su historia, sus costumbres, su tecnología, sus gustos y su cocina, condicionan la existencia de una rasgos culinarios determinados. Todo ello, finalmente, es un conjunto complejo cuyo resultado es la Gastronomía, la cocina, la conducta humana ante el alimento, la forma de celebrar y de disfrutar de la comida.

A ambos lados del Estrecho, la Reserva Intercontinental del Mediterráneo Andalucía–Marruecos comparte un espacio con rasgos comunes en su territorio, así como ciertas similitudes en lo que respecta a la biodiversidad natural. Esto se debe a diversos factores, en primer lugar, la posición del Estrecho como frontera zoológica y en segundo lugar, debido a que es ruta natural de migraciones entre el continente europeo y el africano, Ambas orillas son ricas en flora y fauna, y el propio Estrecho es asimismo, un lugar privilegiado de fauna marina, tránsito natural de especies entre el Mar Mediterráneo y el Océano Atlántico.

A ambos lado del Estrecho encontramos muy bien representada la vegetación típicamente mediterránea dominada por paisajes arbolados de especies como la encina o el alcornoque y matorral mediterráneo, si bien por sus particularidades ya citadas se mantienen especies relictas como los bosques de pinsapos y de rododrendos, así como magníficas riberas. Ambas zonas son especialmente ricas en especies, debido a la posición

estratégica de las rutas migratorias entre los dos márgenes de Europa y África. En la zona correspondiente a Marruecos, destacamos la presencia de unas 40 especies de mamíferos, entre los que podemos contar monos, nutrias y jabalíes. Con respecto a aves, existen unas 117 especies, así como una gran riqueza de variedades de reptiles, fundamentalmente serpientes y tortugas.

Y junto a los aspectos naturales y territoriales, la acción humana, que crea los paisajes, Podemos decir que, definitivamente, el hombre ha intervenido muy activamente en el bosque mediterráneo bético–rifeño, hecho que podemos observar en los sistemas de dehesas, así como en la gestión forestal y ganadera características.

El Estrecho de Gibraltar ha sido tradicionalmente una barrera y espacio de comunicación a la vez para las poblaciones del norte de Marruecos y sur de España, ha supuesto un espacio común, a veces frontera, a veces zona de comunicación, siempre lugar de paso, de contacto, de comunidad. De esta forma, pudieron exportar e importar todo tipo de productos, no sólo físicos, sino también ideas, pensamiento, técnicas, desde alimentos a cerámica, desde tecnología hasta nuevas especies de plantas. Todo ello, sin duda, tuvo una repercusión trascendental en la gastronomía de la zona Bético–Rifeña, en las costumbres, hábitos culinarios, utilización de plantas y especies animales, etc.

Aunque a lo largo de la historia siempre se han mantenido diversas características individuales y peculiares en ambos territorios con respecto a su gastronomía, la influencia común de diferentes pueblos mediterráneos a lo largo del tiempo, fue de importancia trascendental para el desarrollo de unos hábitos gastronómicos concretos. Gracias a las aportaciones de pueblos comerciantes que provenían del este, llegó la cerámica –fundamental para cocinar y también para conservar alimentos–; también aparecieron nuevas especies de frutas y el conocimiento sobre la óptima utilización de otras, como el olivo, la vid o el trigo, configurando así la famosa y característica “tríada mediterránea”.

Y continua la gastronomía a lo largo de la historia, empujada por otros pueblos que llegaban de lugares más cercanos, ahora desde la Península Itálica, los romanos, que pusieron un importante cimiento en la gastronomía de ambas márgenes del Estrecho, estructurando una organización administrativa y creando dos provincias que, como vemos, siguen teniendo mucho en común: las provincias de Mauritania Tingitana y la Betica. Roma como denominador común de un sistema administrativo, agrícola y alimentario bien conseguido, que sentó las bases de la organización actual, y también raíz de la culinaria más arraigada.

El mundo andalusí vivió una realidad muy diferente de la actual, con una fluida comunicación con el mundo norafricano, y una gastronomía claramente influida por la religión islámica, con la prohibición clásica del consumo de cerdo y derivados y de alcohol, pero muy rica y variada, con recetarios completos, complejísimos, donde afluían un gran número de ingredientes: frutos secos, carnes, pescados, verduras y legumbres, frutas… Mezclados con unos conceptos culinarios que a veces nos











sorprenderían por lo común, y otras, actualmente, nos resultarían extravagantes. Lo que sin duda resultó fundamental en este momento histórico, fue la relación patente entre los reinos del norte de Marruecos y Al–andalus, el flujo de conocimientos, personas y costumbres.

El cereal

Y es que los sistemas de alimentación del Mediterráneo están basados en una economía agrícola y ganadera característica, fundamentada precisamente en la calidad de estos tres productos, que han sido utilizados de formas muy variadas y singulares en las dos orillas del Estrecho. El trigo se ha consumido entero, guisado, de una forma peculiar, remojándolo toda una noche, de idéntica forma que las legumbres. Este guiso de trigo, que se mezclaba con legumbres, con verduras y eventualmente con carne, ha sido una constante en la gastronomía de ambas zonas durante cientos de años, incluso ha quedado reflejado en la rica cocina andalusí. Pero no ha sido la única forma de consumo de cereal, y mucho antes de la existencia de la panificación y del conocimiento de las propiedades de las levaduras, se hacían gachas, machacando groseramente los granos de trigo y dejándolos prácticamente preparados en esas papillas espesas, muy nutritivas, que podían ser saladas o dulces, y de las que ha quedado su huella en forma de unas más refinadas gachas o poleás en los recetarios tradicionales andaluces y también en los marroquíes. Otro plato de aprovechamiento, las migas, que se continúan consumiendo en la Andalucía de la actualidad, también son sustanciosas y nutritivas, y su ingrediente principal, como en los otros platos, continúa siendo el cereal. Además de estas preparaciones del trigo, tenemos por supuesto el pan, delicioso, aromático, dulce y capaz de saciar el apetito. Polivalente, se ha usado tanto en Andalucía como en Marruecos como una auténtica “cuchara” para comer fácilmente guisos con salsas, también en forma de bocadillos, frito o tostado, pero omnipresente en ambos territorios. A veces horneado, otras en forma de tortillas que se hacen en la sartén, en ocasiones dulce y otras salado, siempre pan, crujiente, dorado y delicioso a ambos lados del Estrecho.

Técnicas e instrumentos

Todavía, tanto en Andalucía como en Marruecos, podemos encontrar preciosas y rústicas vajillas y recipientes de barro, en los que lo cocinado siempre resulta más sabroso con gran diferencia que lo guisado en ollas modernas y convencionales. ¿La razón?: Es muy sencilla, el barro transmite unas propiedades particulares a la comida, y además todo se cocina más lentamente, por lo que el conjunto del guiso se impregna más de sabores y olores deliciosos. Cuando disponemos de tiempo para hacerlo, esta forma de guisar se convierte en la protagonista de un encuentro familiar o entre amigos, y a ambos lados del Estrecho, se recuerdan los tiempos en que se cocinaba con recipientes de barro y se comía después sin prisa.

En Marruecos aún está más cercana la realidad de cocinar con braseros en lugar de fuegos convencionales, lo que en Andalucía supone el uso de

trébedes para el guiso en el campo, los días de fiesta y otros acontecimientos excepcionales. Esta realidad, de contacto directo con el cocinado del alimento, de la preparación del fuego y las brasas, supone un enriquecimiento gastronómico considerable, un perfume que empapa los guisos y que exhalan las maderas, siendo sin duda un considerable golpe de gracia para un plato. Braseros, fuegos, trébedes… Instrumentos que en Andalucía se han conocido en otros tiempos y que van poco a poco desapareciendo.

En Andalucía, ollas de barro, en Marruecos, couscuseras, los clásicos recipientes para preparar esta receta, y los menos conocidos tajines, recipiente y contenido, cazuela baja con tapadera alta en forma cónica, que permite una cocción lenta y deliciosa, finalmente. Cucharas de palo, recipientes de madera, dura y bellísima, cocinas llenas de especias, hierbas y condimentos, y también de conservas, perfumadas y sugerentes, como aceitunas, aceites, limones en conserva marroquíes o vinagres andaluces.

Los recetarios tradicionales

El recetario tradicional andaluz, tiene su base en técnicas como la fritura, el guiso, el adobo, la cocción lenta. Sus ingredientes fundamentales, buen pescado, carne ocasional, poca leche –la introducción de la leche tal como la consumimos hoy es muy moderna–, legumbres, productos de huerta, harinas y sus subproductos, como panes, picos, gachas, buñuelos, etc. También entre sus ingredientes se cuentan buenos aceites, vinagres y excelente condimentación, muy ocasionalmente picante, para lo que se utilizan la cebolla, el ajo, el pimentón, perejil, romero y tomillo, poleo, azafrán, canela, etc., más ocasionalmente cominos y especias fuertes.

La falta de prisa es una costumbre ancestral de Marruecos, como sucedía antiguamente en Andalucía. Las comidas se preparan a veces con días de antelación, se mantienen en adobo las carnes para que queden más tiernas o que tomen sabores particulares, e incluso para que duren todo el año, como el delicioso lomo de orza, que conoce una receta similar, realizada con cordero, en Marruecos. En cuanto a los nutricios cereales, en Marruecos sobre todo predominan las sémolas en forma de cous–cous, el arroz y las harinas, aunque también se panifica, las verduras se cuecen más, y la recomendación de médicos y expertos en gastronomía actualmente, que aconsejan no hervir excesivamente por la pérdida de vitaminas, apenas se sigue. Como en Andalucía, la carne es un alimento de prestigio, de poder, masculina y vigorizante. Significa prestigio, capacidad económica y autoridad, y las mejores piezas se dejan habitualmente a los hombres. Aún observamos diferencias de género usos y costumbres que han pervivido y son muy visibles en las cocinas.

La cocina marroquí es especiada, compleja, compuesta de variadas técnicas, con frecuencia mezcladas entre sí, sabrosa, no necesariamente picante, pero sí muy condimentada. También conserva un rasgo de la gastronomía antigua, mezclando en los mismos platos sabores dulces y salados, pero es a la vez saludable, escasamente grasa y en ella se mezclan sin titubeos lo antiguo y lo moderno. Como un territorio y una sociedad, su











gastronomía es un espacio de contrastes, de mezcla de lo antiguo con lo moderno, de las sodas que ya casi exigen los más jóvenes, con el hummus y el cous–cous. Todavía, la tradición de las preparaciones más complejas y festivas, exige que sean las mujeres, en grandes grupos, quienes preparen, condimenten y sirvan las comidas de celebración, lo que supone un ambiente cordial, comunitario y divertido. Gracias a la colaboración femenina se pueden preparar platos que sería imposible conseguir individualmente, por su complejidad y necesidad de mucho tiempo en las diversas labores culinarias.

Por su parte, la cocina andaluza, conserva también una realidad de importante presencia femenina en los fogones, en los que sin embargo, cada vez se interesan y participan más hombres. Cocinar ha pasado de ser una necesidad a convertirse en una diversión, casi la actividad prioritaria el día de descanso, en el que es tradicionalmente el hombre quién prepara un plato especial: carne, arroz, o cualquier otra cosa. No tan especiada como la marroquí, en Andalucía se adoba y se condimenta “con alegría”, limón, vinagre, diversas hierbas como perejil, romero, tomillo, canela o ajo son omnipresentes en su cotidianeidad. También perduran guisos antiguos, se consumen legumbres –los pucheros, los cocidos, los potajes…– cuando el tiempo lo requiere, y con el fresco, predominan los platos ligeros con nombres tan sonoros como la “pipirrana”, el gazpacho o el salmorejo. Realmente, existe en la gastronomía andaluza una importante división entre las distintas temporadas ligadas al ciclo natural, y hacia la primavera, la gastronomía se va desnudando, perdiendo poder calórico, refrescándose y refrescándonos, centrándose en la verdura de temporada, incorporando más platos de hortalizas y vegetales en forma de ensaladas frescas y ligeras. Cuando los rigores estivales se esfuman, allá en octubre, comienza a enriquecerse, aportando muchos platos “de cuchara”, ricos, sólidos y nutritivos, que ayudan a combatir los fríos más rigurosos.

A veces, en las tradiciones orales, sobre todo en las zonas más aisladas de ambos territorios, podemos encontrar recetas que provienen de un tronco común a las dos zonas, por ejemplo, las antiquísimas habas frescas perfumadas con hojas de menta, preparadas en ensaladas, los higos en conserva, que se conocen en Andalucía como “pan de higo”, o el consumo de recetas realizadas con garbanzos.

Tanto en Andalucía como en Marruecos, la vida tradicional ha estado ligada a actividades agrícolas y ganaderas, comerciales o pesqueras, en relación siempre con el territorio, y cara a él. Poco a poco, por la aparición de nuevas costumbres y hábitos culinarios, los oficios tradicionales van desapareciendo, y con ellos, formas de vida que resultan anticuadas. Y así, las bebidas envasadas sustituyen a las bebidas refrescantes más antiguas, los platos preparados van sustituyendo a los antiguos que requerían más trabajo y tiempo disponible. Y así, observamos el inevitable desarrollo en ambos espacios, cómo el mundo moderno los acerca, con sus ventajas e inconvenientes, con la repercusión que los nuevos productos han tenido en los respectivos recetarios y usos gastronómicos. De esta forma, caminamos en ambos territorios de los productos muy elaborados, de realización doméstica y participación de las familias y amigos, a los productos de cuarta gama.

RECETARIO ANDALUZ CLÁSICO



Ensalada de habas frescas

Ingredientes

● 500 gr. de habas frescas, sin cáscara. ● Cebolla fresca. ● 1 cucharada de harina. ● 3 cucharadas de aceite de oliva. ● Hojas de menta fresca. ● Sal

Preparación

Cocer las habas hasta que estén tiernas. Reservar. Partir la cebolla muy menuda, sofreír hasta que esté totalmente transparente. Añadir la harina y tostar hasta que quede sin grumos. Añadir las habas y un vaso del agua de cocción. Dejar cocer suavemente hasta que la salsa espese, sin tapar. Probar la sal. Esperar que reduzca, añadir las hojas de menta y servir caliente.



Pipirrana

Ingredientes

● 4 tomates. ● 1 pepino grande. ● 1 pimiento verde. ● 1 cebolla mediana. ● 1 diente de ajo. ● Aceite de oliva. ● Vinagre. ● Sal

Preparación

Lavar las verduras. Pelar el pepino y la cebolla. Trocear los tomates, el pepino y la cebolla en minúsculos dados, del mismo tamaño. Machacar el diente del ajo en el mortero con un poco de sal. Verter sobre la verdura la preparación, aceite de oliva y vinagre a gusto.

Presentación

Dejar enfriar en la nevera. Presentar como plato único, acompañado de huevos duros cortados en cuartos.

Gazpacho

Ingredientes

● 500 g. de tomates. ● 1/2 cebolla mediana. ● 1 diente de ajo. ● 1/2 pimiento verde. ● 2 rebanadas de pan. ● 1 vasito de aceite de oliva. ● 3 cucharadas de vinagre, suave. ● Sal.

Método

Se mezcla todo en la batidora, dejando lo más fino posible, y se sirve muy frío. Hay que colarlo bien para que no queden las pepitas. Se puede adornar con unas ramitas de cebollino y tiras finísimas de puerro, haciendo un manojito pequeño, de forma que sobre la crema rosa fuerte quede el contraste del verde y el blanco.



Alboronía

Ingredientes

● 4 berenjenas. ● 1/2 Kg de calabaza. ● 1 calabacin pequeño. ● 1/2 Kg de tomates. ● 1 cebolla grande. ● 3 dientes de ajo. ● 1 cucharadita de pimentón dulce. ● 1 cucharada de vinagre. ● Aceite de oliva, sal y pimienta

Preparación:

Pelar las berenjenas y la calabaza, trocearlas y escaldar para que se ablanden un poco. Reservar. Trocear el calabacin (sin pelar), pelar y picar la cebolla, pelar y filetear los ajos. Poner todo en una cazuela y sofreir. Cuando la cebolla esté dorada, apartar la cazuela del fuego, añadir el pimentón, el vinagre y la pimienta y mezclar todo. Volver al fuego, añadir el tomate previamente pelado despepitado y troceado y dejar rehogar unos 5 minutos. Añadir la berenjena, la calabaza, y la sal. Tapar la cazuela y, afuego lento, dejar cocer hasta que todo este a punto de cochura. Antes de retirar probar el punto de sal.

Presentación

En fuente, con triángulos de pan frito.



RECETARIO ANDALUZ CLÁSICO



Salmorejos

Ingredientes

● 1 kilo de pan del día anterior. ● 1 vaso de aceite de oliva. ● 1/2 kilo de tomates maduros. ● 2 dientes de ajo. ● 1 copita de vinagre de vino. ● Sal.

Preparación

Sacar la miga del pan, remojarla en agua y cuando esté bien remojada, sacarla y exprimirla bien. Poner en el vaso de la batidora el aceite, el pan, los tomates, los ajos pelados, el vinagre y la sal. Batir durante unos minutos, hasta conseguir una mezcla homogénea. Si la batidora es muy potente, no hará falta este último paso, pero si no, será necesario pasar a través del pasapurés, para quitar las pieles y las pepitas del tomate. Si fuera necesario, añadir agua muy fría hasta conseguir la textura deseada y rectificar de sal. Sin embargo, hay que tener cuidado con la cantidad de agua, ya que la óptima textura de los salmorejos se consigue gracias al aceite.

Presentación

Todos los salmorejos y los gazpachos hay que servirlos muy fríos, teniendo en cuenta al aliñarlos que con el frío "suben" los sabores, se potencian.



Fritura de Pescado

El éxito del plato consiste en unos puntos básicos:

● Frescura del producto. ● No romper la cadena de frío desde su compra hasta el momento justo de ser tratados para su elaboración. ● Calentar el aceite de fritura a su justa temperatura, 180°C.

Preparación

Sazonar con sal fina el pescado. Enharinarlo y pasarlo por el colador grande para eliminar el exceso de harina. Introducir en el aceite, que debe estar previamente muy caliente, añadiéndolos poco a poco para que el aceite no baje de temperatura. Retirar de la sartén el pescadito una vez frito con la espumadera y depositarlo unos instantes en el escurridor o encima de papel de cocina para que absorba el aceite sobrante de la fritura, de este modo quedará bien frito y sin sensación de aceitoso. Servir caliente y acompañado de unas rodajas finas de limón.

Patatas con choco

Ingredientes

● 1/2 kilo de patatas. ● 2 chocos limpios, de tamaño mediano. ● 1 cebolla pequeña. ● 2 dientes de ajo. ● 2 tomates medianos maduros. ● 1/2 vaso de aceite de oliva virgen extra. ● 1 hoja de laurel. ● 3 hilitos de azafrán. ● 1 ramita de perejil fresco. ● Sal al gusto.

Preparación

Cortar las patatas en tacos, desgajándolas y no profundizando con el cuchillo (así sueltan más almidón, quedan mejor en los guisos) y las sepias en trozos de 2 ó 3 centímetros. En una cazuela se echa el aceite y se pone al fuego. Entonces se añade la cebolla cortada en pequeños trocitos, hasta que estén transparentes, entonces, se añaden los tomates rallados, los ajos y el perejil fresco, finamente picados, se les da una vueltas y antes de que se doren se echan las patatas, los chocos, se cubre bien de agua y se añade el vino, el laurel y el azafrán y se deja hervir, a fuego lento y con la cazuela tapada, hasta que las patatas y los chocos estén tiernos. Se añade la sal y se deja hervir lentamente, siempre tapado otros 5 minutos.



Naranjas Mozárabes

Ingredientes

● Una naranja por persona. ● Miel de azahar. ● Almendras frescas.

Preparación

Pelar y retirar la parte blanca de las naranjas. Retirar las semillas. Cortar en rodajas y colocar en un plato.

Presentación

Sobre la naranja cortada y bien presentada, añadir un chorro de miel, y adornar con las almendras trituradas. Este plato no se debe poner en el frigorífico. Servir inmediatamente.



RECETARIO MARROQUÍ CLÁSICO



Ensalada de habas, Salata Foul

Ingredientes

● 500 gr de habas frescas sin cáscara. ● Una cebolla pequeña dulce, morada o blanca ● 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra ● 1 cucharada sopera de vinagre ● Cominos ● Sal y pimienta

Preparación

Hervir las habas con la olla destapada. Cuando finalice la cocción, retirar y dejar enfriar. Una vez frías, aliñar con los ingredientes anteriores, y dejar en sazón al menos una hora, sin meter en nevera.



Cous-cous

Ingredientes

● 1 kg de pierna de cordero. ● 500 gr de costilla de cordero. ● 500 gr de cous cous. ● Verdura variada: zanahoria, calabacín, calabaza, alcachofa, tomates y cebollas. ● 250 gr de garbanzos cocidos. ● Perejil. ● Cilantro fresco. ● Cúrcuma, jengibre, canela y azafrán, una cucharadita de cada uno. ● 3 cucharadas de aceite. ● Pimienta y sal

Preparación

Soltar el cous cous de la siguiente forma: en un recipiente de gran tamaño, mezclar el cous cous con sal, dos cucharadas de aceite de oliva, y remover con los dedos hasta que se impregne con la grasa. Añadir poco a poco medio litro de agua fresca, y mover con los dedos, soltando los granos. Reservar. Poner el cordero cortado en dados grandes en una olla -pierna y costilla-, añadir las especias, la cebolla picada y un vaso de agua tibia. Cocer veinte minutos. Añadir un litro de agua y cocer otros treinta minutos a fuego suave. Poner en la couscusiera un litro y medio de agua, hervir y añadir a este líquido la mitad del caldo de la carne y la costilla. Reservar. En la olla en la que está la carne añadir el tomate en dados, otro litro de agua, el perejil y el cilantro picados. Cocer durante una hora. Reservar. Añadir a la couscusiera la verdura cortada en trozos pequeños, cocer, desde que empiece a hervir, durante 15 minutos. Poner encima de la verdura el grano que habíamos preparado al principio. Rectificar el caldo de sal, tapar y dejar cocer otros quince minutos. Dejar reposar cinco minutos y servir. Introducir en la couscusera, en la que se habrá puesto previamente agua caliente o caldo, muy caliente. Dejar hervir hasta que haya absorbido todo el agua, unos 15 minutos aproximadamente

Sopa del Ramadán, Harira

Ingredientes

● 250 gr de cordero. ● 100 gr de lentejas verdes. ● 1700 gr de garbanzos finos cocidos. ● 1/2 kg de tomates. ● Pereji. ● Cilantro fresco en hoja. ● 100 gr de apio. ● 1 cebolla mediana. ● 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra. ● 100 gr de harina fina. ● Un puñado de fideos. ● 2 cucharadas de salsa de tomate. ● Un limón en rodajas o gajos para adornar. ● Sal y Pimienta. ● Canela. ● Cúrcuma. ● Azafrán

Preparación:

Cortar la carne en dados, y cubrir con la canela, cúrcuma y azafrán –una cucharadita de cada–, también con el aceite y la sal. Reposar media hora. Una vez adobada, hervir con un vaso de agua toda la mezcla. Añadir la cebolla muy picada y hervir unos minutos, hasta reducir el líquido. Entonces, cubrir con 2 litros de agua muy caliente, añadiendo el resto de los vegetales y legumbres: lentejas, garbanzos, tomates y apio. Volver a cocer un cuarto de hora y añadir muy picados, el perejil y cilantro frescos. Diluir la harina en agua fría, y batir para que no queden grumos. Añadir un poco de salsa de tomate espesa y volcar en la olla, batiendo continuamente. Dejar cocer de nuevo otro cuarto de hora, probar y añadir sal y pimienta a gusto. Añadir entonces los fideos y dejar que queden tiernos, unos diez minutos.



Hummus

Ingredientes

● 100 gr. Garbanzos cocidosr. ● Salr. ● 1 dl aceite de oliva virgen extrar. ● 1 diente de ajor. ● Cominosr. ● Zumo de limón

Preparación

Triturar los garbanzos con el resto de los ingredientes en la thermomix con sal y aceite hasta obtener una crema muy fina. Es necesario dejarlo reposar una hora al menos. Se presenta con tallos de apio frescos, en barritas, para coger con ellos el hummus. Según el gusto, se puede dejar más fino, como una crema, o bien con pequeños trozos de garbanzos, más crujiente



RECETARIO MARROQUÍ CLÁSICO



Costilla de cordero asada

Ingrediente

● 1 costilla de cordero con su carne. ● 60 gr de aceite de oliva virgen. ● 60 gr de mantequilla. ● 1 cebolla grande. ● 2 dientes de ajo. ● Especias para tajine. ● Azafrán. ● Sal y pimienta

Preparación

Triturar el ajo en un mortero, con la sal la pimienta, la mezcla de especias y un poco de aceite. Hacer en la carne cortes e introducir esta mezcla. Untar la carne con mantequilla y dejar en adobo 2 horas. Freir la carne con una pequeña cantidad de aceite en una sartén grande, dorar y añadir la cebolla muy picada. Cuando se quede transparente, añadir 1 vaso de agua. Tapar, bajar el fuego y dejar cocer diez minutos. Retirar del fuego y dejar reposar otros diez minutos. Poner la mezcla en una bandeja para horno, untada con mantequilla. Gratinar y servir acompañado de patatas.



Ensalada de frutas con agua de azahar, Salata Faouaqui maâ zahar

Ingredientes

● 1 naranja. ● 1 pomelo ● 1 manzana dulce ● 1 pera ● 1 taza de uvas negras ● 1 taza de uvas blancas ● 1 cucharadita de pasas ● El zumo de un limón ● Azúcar glass, una cucharada ● Canela ● 1 copita de agua de azahar.

Preparación

Pelar todas las frutas, cortarlas en diferentes tipos: rodajas los cítricos y cuadrados las manzanas y peras, las uvas por la mitad. Mezclar las frutas con el limón, el azahar, el azúcar y la canela, remover y mantener en frío. Dejar reposar una hora y servir.

Pastela de pichón, Bastela hmam

Ingredientes

● 1 pichón grande. ● 16 hojas de pasta brik. ● 6 huevos. ● 1 kg de cebollas frescas o moradas. ● 500 gr de almendras crudas. ● Perejil. ● Cilantro. ● Especias para tajiné. ● Canela. ● Azafrán. ● 1 copita de agua de azahar Sal y pimienta. ● 4 cucharadas de aceite. ● 100 gr de mantequilla. ● 2 cucharadas de azúcar glass. ● Aceite de oliva para freír.

Preparación

Limpiar y trocear el pichón. Macerar con todas las especias, también con el aceite de oliva, perejil y cilantro. Dejar en reposo 1 hora. Rehogar el pichón hasta dorarlo bien. Añadir la cebolla picada y dorarla junto al pichón. Añadir a la mezcla un litro de agua, cocer tapado durante 1 hora. Dejar enfriar, retirar la carne y romper los trozos con los dedos. Reservar. Cocer la cebolla durante media hora, escurrir y reservar. Escalfar los huevos en el caldo de las cebollas, escurrir y reservar. Mientras, tostar ligeramente las almendras y picar groseramente, añadir el azúcar y la canela. Con estos ingredientes ya preparados, montaremos la pastila. En un recipiente redondo, para horno, untado con mantequilla iremos poniendo capas de briks –cuatro cada vez– y los diferentes ingredientes. Primero brik, que desborde del molde, después carne de pollo, más brik, después las almendras, más brik y después la cebolla, y finalmente brik, que untaremos con agua de azahar y nueces de mantequilla. Coceremos en el horo a fuego moderado durante media hora. Se adorna con canela y se sirve muy caliente.



Dátiles rellenos de almendras y coco

Ingredientes

● 1/2 kg de dátiles en rama. ● 250 gr de almendras crudas. ● 150 gr de coco rallado. ● 1/2 vaso de agua de azahar

Preparación:

Limpiar los dátiles de sus ramas, abrir y retirar los huesos. Mezclar el coco, añadiendo la mitad del agua de azahar. Triturar finamente la almendra y añadir a la mezcla anterior. Mezclar, y añadir más agua de azahar si la necesita, hasta que quede maleable. Introducir en los dátiles. Servir con el té.



كتاب الوصفات الأندلسية الكلاسيكية

بطاطس بالحبار

المكونات

• ٢/١ ك بطاطس • ٢ حبار نظيف متوسط الحجم • ١ بصلة صغيرة • فصان ثوم • ٢ طماطم ناضجة • ٢/١ كوب زيت زيتون نقي • ١ ورقة لورا • ٣ عيدان من الزعفران • ربطة بقدونس طازج • ملح على حسب الطلب.

طريقة التحضير

تقطع البطاطس إلى حلقات مع ثقبها بغير عمق بالسكين حتى تتخلص من النشا وتصبح أسهل في الطهي وقطع الحبار إلى قطع ٢ أو ٣ سم. يوضع الزيت في إناء ثم يوضع على النار. ومن ثم يضاف البصل المقطع إلى قطع صغيرة حتى يحمر ثم تضاف الطماطم المبشورة والثوم والبقدونس الطازج، ثم يوضع الخليط على النار فترة حتى يحمر لونهما وبعد ذلك توضع البطاطس والحبار ويتم الغمر بالمياه جيدا ويضاف النبيذ وورق اللورا والزعفران ويترك حتى الغليان على نار هادئة مع تغطية الإناء حتى تصبح البطاطس والحبار طريان. يضاف الملح ويترك للغليان على نار هادئة مغطىً لمدة ٥ دقائق أخرى.



البرتقال الأندلسي

المكونات

• برتقالة لشخص • عسل • لوز طازج

طريقة التحضير

يقشر ويترك الجزء الأبيض من البرتقال. يرمى البذر. تقطع شرائح وتوضع في طبق.

التقديم

يوضع القليل من العسل على البرتقالة المقطعة مع اللوز المطحون. يجب وضع هذا الطبق في الفريزر ويقدم في الحال.





حساء الكامخ

المكونات

• ١ كيلو خبز قديم (غير طازج) • ١ كوب زيت زيتون • ٢/١ ك طماطم ناضجة • فصان ثوم • ١ كوب صغير من خل النبيذ • ملح.

طريقة التحضير

يغمس لب الخبز في الماء وعندما يصبح منقوعاً تماماً ينزع ويعصر جيداً. يوضع في الخلاط الزيت والخبز والطماطم والثوم المقشر والخل والملح. يضرب الخليط لدقائق حتى يصبح متجانساً. إذا كان الخلاط قوي ليس من الضروري القيام بالخطوة الأخيرة ولكن إذا لم يكن كذلك فيجب تصفية الطماطم للتخلص من القشرة والبذور. إذا كان ضرورياً يمكن إضافة مياة باردة جداً للحصول على القوام المرغوب به وضبط الملح. على الرغم من ذلك يجب الحذر في استخدام كمية المياة لأن القوام المثالي لحساء الكامخ يعتمد على الزيت.

التقديم

يجب تقديم جميع مشروبات الكامخ والجازباتشو باردة مع الأخذ في الاعتبار أن عند تتبيلها يظهر مذاقها أقوى وهي باردة.



السمك المقلي

يتلخص نجاح هذا الطبق في نقاط أساسية • جودة المنتج • أن يكون بارداً منذ الشراء حتى لحظة إعداده • تسخين زيت القلي على درجة حرارة ١٨٠ درجة مئوية

طريقة التحضير

يتبل السمك بالملح ويرش بالملح ويصفى بمصفاة كبيرة للتخلص من الدقيق الزائد. يوضع في الزيت الذي يجب تسخينه جيداً مسبقاً وتوضع القطع تدريجيا حتى لا يفقد الزيت حرارته. تبعد المقلاة عن النار بعد قلي السمك ، ثم يُخرج مستخدماً المرغاة (المصفاة) ويوضع لبعض الوقت في المصفاة أو على أوراق مطبخ لتمتص الزيت الفائض بعد القلي، بهذه الطريقة يكون جيد القلي وبدون أي أثر للزيت. يقدم ساخناً مع حلقات رقيقة من الليمون.

كتاب الوصفات الأندلسية الكلاسيكية

حساء الجاثاتشو

المكونات

• ٥٠٠ جرام من الطماطم • ٢/١ بصلة متوسطة • ١ فص ثوم • ٢/١ فلفل أخضر • شريحتين من الخبز • ١ كوب صغير من زيت الزيتون • ٣ ملاعق من الخل • ملح.

الطريقة

يضرب كل شيء في الخلاط بحيث يصبح خفيف بأكبر قدر ممكن ويقدم بارداً للغاية. يجب أن يصفى للتخلص من البذر. يمكن تزيينه بقليل من البصل وعيدان الكرات مع عمل حزمة صغيرة بحيث تحافظ الكريمة الوردية على خليط الألوان الأخضر والأبيض.



البورونية

المكونات

• ٤ باذنجان • ٢/١ كيلو جرام من القرع • ١ كوسة صغيرة • ٢/١ كجم من الطماطم • ١ بصلة كبيرة • ٣ فصوص من الثوم • ١ ملعقة صغيرة من الفلفل الحلو • ١ ملعقة من الخل • زيت زيتون • ملح وفلفل.

طريقة التحضير

يقشر الباذنجان والقرع ويقطع في حلقات ويسلق حتى يصبح طرياً ثم يحفظ. تقطع الكوسة من دون تقشيرها ويقشر البصل والثوم ويقطع. يوضع كل شيء في إناء للطهي وعندما يحمر البصل يبعد الإناء عن النار ويضاف الخل والفلفل ويخلط كل شيء. يعاد إلى النار ويضاف الطماطم بعد تقشيره وتقطيعه وتترك لتطهى لمدة ٥ دقائق. يضاف الباذنجان والقرع والملح. يغطى الإناء ويوضع على نار هادئة ويترك حتى تمام الطهو. قبل إبعاده عن النار يجرب الملح.

التقديم

يوضع في صحن مع مثلثات من الخبز المقلي.





سلطة الفول الطازجة

المكونات

• ٥٠٠ جرام من الفول الطازج منزوع القشرة • بصلة طازجة • ملعقة من الدقيق • ٣ ملاعق زيت زيتون • ورق نعناع طازج.

طريقة التحضير

يطهى الفول حتى يصبح طرياً ثم يحفظ. تقطع البصلة إلى شرائح صغيرة. تقلى حتى يتغير لونها ثم يضاف الدقيق ويحمص حتى يصبح غير متكتل. يضاف الفول وكوب من الماء للطهي. يترك ليطهى برفق حتى تثقل الصلصة، دون أن تغطى. يضاف الملح ويفضل أن يكون قليلاً، توضع أوراق النعناع ثم يقدم ساخناً.



سلطة الخضروات

المكونات

• ٤ ثمرات طماطم • ١ خيار كبير • ١ فلفل كبير • ١ بصلة متوسطة • ١ فص ثوم • زيت زيتون • خل • ملح.

طريقة التحضير

تغسل الخضروات. يقشر الخيار والبصل. تقطع الطماطم والفلفل والبصل إلى قطع صغيرة في نفس الحجم. يهرس الثوم في الهاون مع قليل من الملح. يصب على الخضروات زيت زيتون وخل على حسب الطلب.

التقديم

يترك في الثلاجة. يقدم كطبق وحيد مع بيض مقطع إلى أربع قطع.

كتاب الوصفات المغربية الكلاسيكية

فطيرة الحمام

المكونات

• ١ حمام كبير • ١٦ طبقة من عجينة البريك (باستا) • ٦ بيضات • ٥٠٠ جم من اللوز المجروش • بقدونس • كزبرة • بهارات • قرفة • زعفران • ١ كوب صغير من ماء الورد • ملح وفلفل • ٤ ملاعق صغيرة من الزيت • ١٠٠ جرام من الزبد • ملعقتان صغيرتان من السكر الناعم • زيت الزيتون للقلي.

طريقة التحضير

ينظف الحمام ويقطع. ينقع كلاً من البقدونس والكزبرة في زيت الزيتون مع كل البهارات. يتم نقعه لمدة ساعة. يقلى الحمام على نار خفيفة حتى ينضج جيداً. يضاف البصل المقطع ويسوى مع الحمام. يضاف الي الخليط لتراً من الماء ويغطي ويترك لمدة ساعة حتي يطهى جيدا. تترك حتى تبرد. يُبعد اللحم وتقطع الأجزاء بالأصابع ثم يحفظ. يطهى البصل لمدة نصف ساعة، يصفى من الماء ويحفظ. يسلق البيض في مرقة البصل، يصفى من مياهه ويحفظ. بينما يتم تحميص اللوز وتقطيعه جيدا يضاف السكر والقرفة. مع هذه المكونات تكون قد حصلنا على القطيرة. في طبق تقديم مستدير مدهون بالزبد سنضع طبقات عجين البريك – أربع طبقات في كل مرة – مع المكونات المختلفة. في البداية يوضع عجين البريك الذي يغلب على القالب ثم لحم الدجاج مع العجين ثم اللوز مع العجين ثم البصل وأخيراً العجين الذي يدهن مع ماء الورد وجوز مع الزبد. يطهى في الفرن مع حرارة متوسطة لمدة نصف ساعة. يزين بالقرفة ويقدم ساخناً للغاية.



تمر محشو باللوز وجوز الهند

المكونات

• ٢/١ كيلو جرام تمر خام • ٢٥٠ جرام من اللوز المجروش • ١٥٠ جرام من جوز الهند المبشور • ٢/١ كوب من ماء الورد.

طريقة التحضير

ينظف التمر ويفتح ويخلى النواة. يخلط جوز الهند مضافاً إليه نصف كمية ماء الورد. يطحن اللوز تماما ويضاف إليه الخليط السابق. يخلط ويضاف المزيد من ماء الورد إذا دعت الحاجة، حتى يصبح طرياً. يوضع داخل التمر. يقدم مع الشاي.





ضلع خروف مشوي

المكونات

• ١ ضلع لحم خروف • ٦٠ جم من زيت الزيتون النقي • ٦٠ جرام من الزبد • بصلة كبيرة • فصان من الثوم • بعض البهارات للطاجن • زعفران • ملح وفلفل.

طريقة التحضير

يسحق الثوم في الهاون مع الملح والفلفل وخليط البهارات مع قليل من الزيت. يقطع اللحم ويوضع فيه الخليط. يدهن اللحم بالزبد ويترك ساعتين مع المرقة. يقلى اللحم بقليل من الزيت في مقلاة كبيرة، وتضاف البصلة بعد تقطيعها إلي قطع صغيرة للغاية. عندما يبدأ اللحم بالجفاف يضاف كوب من الماء. يغطى ويترك على نار هادئة عشر دقائق حتى يطهى. تلغأ النار ويترك عشر دقائق أخرى. يوضع الخليط في صينية مدهونة بالزبد داخل الفرن. تزين وتقدم مع قليل من البطاطس.



سلطة الفواكة مع ماء الورد

المكونات

• برتقالة • ١ جريب • تفاحة • كمثرى • عود عنب أسود • عود عنب أبيض • ملعقة صغيرة من الزبيب • عصير ليمون • ملعقة سكر ناعم • قرفة • ١ كوب صغير من ماء الورد.

طريقة التحضير

تقشر جميع الفواكه وتقطع في أشكال مختلفة: تقطع الموالح في شرائح والتفاح والكمثرى في مكعبات ويقسم العنب إلى نصفين. تخلط الفواكه مع الليمون وماء الورد والسكر والقرفة. ينقل ويحفظ بارداً، يترك منقوعاً لمدة ساعة ويقدم.

كتاب الوصفات المغربية الكلاسيكية

حساء رمضان، الحريرة

المكونات

• ٢٥٠ جم لحم حمل • ١٠٠ جم عدس أخضر • ١٧٠٠ جم حمص طري مطهي • ٢/١ كجم طماطم بقدونس • أوراق كزبرة طازجة • ١٠٠ جم كرفس • ١ بصلة متوسطة • ملعقتان صغيرتان زيت زيتون مركز • ١٠٠ جم دقيق ناعم • ملء قبضة يد شعيرية • ملعقتان صلصة طماطم • حلقات ليمون أو مقطعة من أجل التنسيق • ملح وفلفل • قرفة • كركم • زعفران

طريقة التحضير

قم بتقطيع اللحم على شكل أجزاء، غطيه بالقرفة، الكركم والزعفران – ملعقة صغيرة من كل منها –، مع الزيت والملح أيضا، اتركها لنصف ساعة. تبلها ثم قم بغليها في كوب ماء. أضف البصل الجاف وقم بغليه لدقائق، حتى يقل السائل، عندئذ قم بغمره بلترين من الماء الساخن، أضف باقي الخضروات والبقوليات: العدس، الحمص، الطماطم والكرفس. أعد طبخها لمدة ربع ساعة وأضف القليل من البقدونس و الكزبرة الطازجة. قم بإذابة الدقيق في ماء بارد واخفقه حتى لا يتخثر. أضف القليل من صلصة الطماطم الكثيفة واقلبه في الإناء، مع التحريك المستمر. واتركه يطبخ لمدة ربع ساعة أخرى، تذوق وأضف ملح وفلفل حسب ذوقك. ثم أضف الشعرية واتركها لتطرى لمدة ١٠ دقائق.



الحمص

المكونات

• ١٠٠جم حمص طبخ • ملح • عُشر لتر زيت زيتون مركز • فص ثوم • كمون • عصير ليمون

طريقة التحضير

قم بهرس الحمص مع باقي المكونات في المطحنة مع الملح والزيت حتى يصبح كالكريمة الناعمة. من الضروري تركه حوالي ساعة ليتبل، يقدم مع سيقان الكرفس الطازج، اترك الحمص يطبخ معهم كلهم، اجعله أكثر نعومة، حسب ذوقك كالكريمة أو على شكل قطع حمص صغيرة.





سلطة الفول

المكونات

• ٥٠٠ جم فول طازج بلا قشر • بصلة متوسط حلوة بنفسجية أو بيضاء • ملعقتان زيت زيتون مركز • ملعقة خل • كمون • ملح وفلفل.

طريقة التحضير

قم بغلي الفول مع كشف غطاء الحلة. عند الانتهاء من الطهي، غطه واتركه يبرد. حالما يبرد، زينه بالمكونات السابقة، اتركه ساعة ليتبل ولا تضعه في الثلاجة.



الكسكس

المكونات

• ١ كجم لحم حمل • ٥٠٠ جم ضلع حمل • ٥٠٠ جم كسكس • خضروات متنوعة: جزر، كرات، قرع، خرشوف، طماطم، بصل • ٢٥٠ جم حمص للطبخ • بقدونس، كسبرة طازجة، قرفة وزعفران، ملعقة صغيرة من كل ما سبق • ٣ ملاعق زيت • فلفل وملح.

طريقة التحضير

قم بتمليح الكسكس كالآتي: في صحن كبير، امزج الكسكس بالملح، ملعقتان زيت زيتون، اخلطه بيدك، أضف الدهن شيئا فشيئا. ثم نصف لتر ماء بارد واستمر في الخلط باليد، لمنع حبات الكسكس من الالتصاق ببعضها البعض. احفظه.

ضع لحم الحمل المقطع قطع كبيرة في حلة – الفخذ والضلع- أضف النكهات، البصل المقطع، وكوب ماء فاتر. اطبخها لمدة ٢٠ دقيقة، أضف لتر ماء واطبخها ٣٠ دقيقة أخرى على نار هادئة، ضع في الإناء الخاص بطهي الكسكس لتر ونصف من الماء، دعه يغلي ثم أضف إليه نصف كمية مرق اللحم والضلع. احفظها.

أضف على حلة اللحم الطماطم، ولتر ماء، البقدونس والكزبرة. اطبخها ساعة ثم احفظها.

أضف إلى الكسكس الخضروات مقطعة على شكل قطع صغيرة، اطبخها، حتى تبدأ في الطيان، بعد ١٥ دقيقة. أضف إلى الخضروات الخليط الذي قمت بتحضيره سابقا. قوّم اللحم بالملح، قم بتغطيته واتركه ليطبخ ١٥ دقيقة أخرى. اتركه ٥ دقائق. اتركه يغلي حتى يتشرب كل الماء ١٥ دقيقة تقريباً.





مازالت حتى اليوم عادات التحضير معقدة جداً ومبهجة في نفس الوقت ، تتطلب أن تتجمع النساء في مجموعات كبيرة، حيث يقومون بتحضير، تتبيل وتقديم الوجبات الخاصة بالاحتفالات، مما ينشر جو ودي، اجتماعي ومسلٍ . بفضل التعاون النسائي أمكن عمل أطباق كان من المستحيل أن يقوم بها فرد بمفرده، لأن طهيها معقد ويتطلب وقت طويلا. من جانب آخر تستدعي طريقة الطبخ الأندلسي تواجد نسائي حقيقي عند الموقد، لكن يلاحظ أن هناك مؤخرا اهتمام متزايدا للرجل هذا المجال.

لقد تحول الطهي من كونه ضرورة إلى كونه تسلية، فهو النشاط الأساسي في أيام الراحة، حيث يقوم عادة الرجل بتحضير طبق مميز: لحم، أرز أو أي شيء آخر. في جنوب إسبانيا التي لا يرقى الطبخ إلى مجال التخصص مثل ماهو عليه الحال في المغرب حيث يقوم الناس بكل سعادة بتحضير وإعداد مخللات، وإضافة الليمون، الخل، والأعشاب المختلفة مثل البقدونس وإكليل الجبل والزعتر، القرفة أو الثوم التي تعتبر ضرورية في كل مطبخ. كما استمرت أطباق قديمة، معتمدة على البقوليات – ، الطبيخ، شربة الخضار...- عندما يستدعي الوقت ذلك، مع اعتدال الجو، تسيطر الأطباق الخفيفة ذات الأسماء الرنانة مثل "البيبيرانا" (سلطة البطاطس) أوحساء "جاثباتشو": (حساء بارد من الخبز و البندورة و الخل و الملح والثوم)، أو سلموريخو(صلصة خل).

حقيقة، يوجد فرق كبير في المذاق الأندلسي بين الفصول المختلفة ففي الربيع يصبح المذاق أكثر تفقد الكثير من مكوناتها المغذية، حيث تصير أكثر إنعاشا، متركزة على الخضروات الموسمية:أطباق أكثر من البقول، وسلطات طازجة وخفيفة. عندما تختفي قسوة الصيف، تقريباً في أكتوبر، تزداد الأطباق غنىً، تجلب معها أطباق كثيرة "تؤكل بملاعق"، غنية، قوية ومغذية، مما يساعد على محاربة البرد الشديد. أحياناً، في العادات الشفهية، خاصة في المناطق المنعزلة في كلا الإقليمين، يمكن أن نجد وصفات تأتي من أصل واحد لكلا الإقليمين، مثلاً طبق الفول الطازج التقليدي المعطر بأوراق النعناع، الذي يوضع في السلطة، التين المحفوظ، المعروف في جنوب إسبانيا باسم "خبز التين"، أو الوصفات التي تحتوي على الحمص.

في جنوب إسبانيا والمغرب، كانت الحياة التقليدية مرتبطة بنشاطات زراعية و تربية المواشي أو تجارية أو نشاطات الصيد، لها علاقة دائماً بالإقليم وذات ارتباط وثيق به. شيئاً فشيئاً، مع ظهور تقاليد وعادات حديثة لفن الطبخ، بدأت تختفي المهن التقليدية، ومعها طرق العيش القديمة. وهكذا حلت العصائر المعلبة محل الطازجة القديمة، كما حلت الأطباق الجاهزة محل القديمة التي كانت تتطلب جهدا ووقتا طويلا لتحضيرها.

هكذا، نلاحظ التطور الذي لا مفر منه في كلا المنطقتين، كيف أن العالم الحديث يقارب بينهما، بإيجابياتهما و سلبياتهما، ويبدو جليا مدى تأثير المنتوجات الجديدة في الوصفات و أساليب الطبخ.

بهذه الطريقة، نتجه في كلتا المنطقتين من المنتجات المعدة بشكل جيد، في المنزل و بمشاركة من العائلة و الأصدقاء، نحو منتجات من الدرجة الثانية.

في جنوب إسبانيا، أواني من الفخار، أما في المغرب، فتقوم مقامها آنية تحضير الكسكس وهي الأواني التقليدية المستعملة لتحضير هذه الوجبة.
أما الطاجين وهو أقل شهرة من آنية الكسكس، فهو عبارة عن صحن مجوف ذو غطاء مخروطي الشكل يصلح لتقديم الطعام و طهيه وبفضله يصير الطعام أشهى لأنه يطهى على مهل. وقس على ذلك الملاعق والأوعية الخشبية القوية والجميلة وأطباق ملينة بالبهارات والأعشاب والتوابل وكذا الأطعمة المعلبة ذات روائح زكية وغنية، كالزيتون والزيت والليمون المغربي المخلل و المعلب أو الخل الأندلسي.

الوصفات التقليدية

يعتمد فن الطبخ التقليدي في جنوب إسبانيا على القلي والغلي والنقع، الطهي البطيء. و تتمثل مكوناته الأساسية في السمك الطازج واللحم الطري والقليل من اللبن- على أن استهلاك اللبن لم يكن يستهلك كما هو الحال عليه في الغرب إلا منذ أمد قصير - و الخضروات ومنتجات البساتين والأعشاب ومستخلصاتها، كالعجين وقرامة الخبز والشربة والعصيدة، والزلابية، إلخ. كما تحتوي مكوناته على زيت، خل وتوابل ممتازة، غالباً ما تكون حارة، لذلك يستخدم بصل، ثوم، فلفل، بقدونس، إكليل الجبل وزعتر ونعنع الحقل والزعفران والقرفة، إلخ..والكثير من الكمون والأصناف القوية.
إن التأني هو عادة مغربية قديمة، كما كان عليه الأمر قديماً في جنوب إسبانيا يحضر الطعام قبلها بعدة أيام، ينقع اللحم ليكتسب ليونة ومذاق معينين، ولتحتفظ به طوال العام، كالضلع اللذيذ المطبوخ في الخزف، الذي يشبه وصفة مغربية تقوم على لحم الحمل. فيما يختص بالأغذية النباتية، تتربع على عرشها في المغرب السميد، في شكل الكسكس و الأرز والدقيق، ودائماً ما يكون مخبوزا. تسوى الخضروات لوقت أطول، ويوصي بها الأطباء وخبراء التغذية، حيث ينصحون بعدم غليها بشكل مبالغ فيه، حتى لا تفقد فيتاميناتها، وبالكاد تحتفظ ببعضها. تعتبر اللحوم كما هو الحال عليه في جنوب إسبانيا ، من الأغذية التي تضفي المكانة و القوة و الذكورية والشدة. فهي تمثل الوجاهة والقدرة المادية والسلطة، وعادة ما تقدم أفضل القطع للرجال. رغم ذلك نلاحظ اختلافات في طريقة الطهي من حيث طريقة الاستخدام والعادات السابقة الشهيرة.
مميز جداً، معقد، ويعتمد على فنيات كثيرة، ممزوجة بشكل معتدل، وله طعم مميز، ليس بالضرورة أن يكون حارا، لكنه متبل جيداً.
يحتفظ المطبخ المغربي بالطرق القديمة في الطبخ، فهو يمزج في نفس الطبق بين المذاق الحلو والمالح، لكنه مع ذلك صحي و لذيذ و فيه القليل من الدهون وهو بذلك يمزج بين القديم والحديث.
إن الأطباق المغربية المتنوعة تمثل انسجاما تاما بين القديم و الحديث، ابتداءً من الصودا التي يطلبها الشباب اليوم إلى الحمص والكسكس.









الحبوب

أنظمة التغذية الخاصة ببلاد البحر المتوسط تعتمد على الاقتصاد الزراعي وتربية الماشية، معتمدة أساساً على نوعية المنتجات الثلاثة التي كانت تستخدم بشكل متنوع وفردي في ضفتي البحر الأبيض المتوسط. يستهلك القمح كاملاً، يتم طهوه بشكل مميز، ينقع لمدة ليلة كاملة، بنفس طريقة نقع البقوليات. لطهو القمح يخلط مع البقوليات، الخضروات واللحم في النهاية، وذلك كان شيئاً ثابت في الطبخ الخاص بالمنطقتين لمئات من الأعوام، وذلك ظل واضحاً في الأطباق الغنية الخاصة بالمطبخ الأندلسي. لكن تلك لم تكن الطريقة الوحيدة لاستهلاك الحبوب، قبل ظهور الاختبار بفترة طويلة وقبل معرفة خواص الخميرة، كانوا يصنعون منها العصيدة، عن طريق هرس حبوب القمح بشدة وتركها محضرة في تلك العصيدة المكثفة، إنها مغذية جداً، ويمكن أن تكون مالحة أو حلوة، بينما تتمتع بأثر أكبر في صورة عصيدة مكررة أو بكر تتواجد في الوصفات الأندلسية والمغربية التقليدية . فتة الحليب، طبق آخر مميز جداً مازال موجود في الأندلس حتى يومنا هذا، وهو مفيد ومغذي جداً، مكونه الأساسي كباقي الأطباق الأخرى هي الحبوب. بعد تحضير القمح، يصبح لدينا خبز لذيذ، طيب، حلو وفاتح للشهية. متعدد القوى، حيث كان يستخدم في الأندلس والمغرب في الأصل "كملعقة" لسهولة أكل الأطعمة ذات الصلصة، أو كشطيرة، محمر أو محمص، أو كبداية للطعام في كل المناطق. أحياناً مخبوز، أحياناً أخرى على شكل عجة تصنع في مقلاة، أحياناً حلو وأخرى مالح، دائماً خبز، مفقع، ذهبي ولذيذ في جانبي المقلاة.



الفنون والأدوات

في كل من الأندلس والمغرب مازلنا نجد أواني المائدة الريفية المميزة والأوعية الفخارية، التي دائماً ما تعطي مذاق أقوى عند الطبخ مقارنة بالأطعمة المطهوة في الأواني الحديثة المتعارف عليها. السبب؟: إنه بسيط جداً، الفخار يكسب الطعام صفات خاصة، ويجعله يطهى ببطء، مما يعطي الطعام مذاق أقوى ورائحة ذكية. عند استغراق وقت في تحضير الطبق، هذه الطريقة في الطبخ تجعلك البطل في لقاءات العائلة أو الأصدقاء، وعلى كل حال، نتذكر أيام الطهي بأطباق الفخار وكيف كانت تؤكل سريعاً. في المغرب على الرغم من كون الأقرب للواقع هو الطهي على مجمرة بدلاً من النار القديمة المتعارف عليها، إلا أنه في الأندلس تستخدم أتقية من أجل الطعام في الحقل، أيام الأجازات ومناسبات مميزة أخرى. هذه الحقيقة، متعلقة بشكل مباشر بطبخ الأغذية، إشعال النار والجمر، يضيف مذاق غني ومميز، عطر يبلل الأطباق وينبعث من الموائد، بحيث يكون الطبق بلا شك لذة للأكلين.
المجمرات، النار، الأتقية...كلها أدوات كانت معروفة لفترة طويلة بالأندلس لكنها أخذت في الاختفاء شيئاً فشيئاً.







الثدييات منها: القرد وثعلب الماء والخنزير البري. وفيما يتعلق بالطيور، هناك حوالي ١١٧نوعا، بالإضافة إلى الزواحف بأنواعها نخص بالذكر الأفاعي والسلاحف.

يبقى العامل البشري إلى جانب المميزات الطبيعية والإقليمية عاملا فاعلا في تدبير غابات جنوب إسبانيا والريف بالمغرب وكذا التدبير الغابوي والرعوي.

كان مضيق جبل طارق وما يزال يشكل بالنسبة لساكنة شمال المغرب وجنوب إسبانيا عائقا وفضاء للتواصل والحوار في آن واحد، وشكل بذلك نقطة تلاقح تارة عائقا وتارة أخرى منطقة تواصل، ولكنه كان وما يزال معبرا ونقطة تقارب وتعايش. وبذلك لم يتم تصدير واستيراد جميع أنواع المنتجات المادية فحسب، وإنما تعدى ذلك إلى المجال الفكري ونقل العلوم بدءا من المواد الغذائية إلى الخزف، ومن العلوم إلى أنواع جديدة من النباتات. كل هذا كان له من دون شك تأثير بالغ على فن الطبخ وطرق تحضير الطعام، واستخدام النباتات والأنواع الحيوانية بكل من جنوب إسبانيا ومنطقة الريف.

ورغم أنه تم الحفاظ على مر التاريخ على الخصوصيات والمميزات المتعلقة بفن الطبخ في كلتا الضفتين، إلا أنه كان للشعوب المتعاقبة على منطقة البحر الأبيض المتوسط أثر بالغ في تطور عادات طبخ محددة. وبفضل ما استقدمه تجار جاءوا من الشرق وصل الخزف الذي يعتبر ضروريا في الطبخ وحفظ الطعام؛ وظهرت أيضاً أنواع جديدة من الفاكهة، كما انتشرت طريقة أمثل لاستخدام أخرى، مثل الزيتون والعنب والقمح، مشكلة بذلك ما يعرف بـ "الثالوث المتوسطي."

و يواصل فن الطبخ مسيرته عبر التاريخ عن طريق شعوب أخرى وصلت من بلدان قريبة، مثل:الرومان القادمين من شبه الجزيرة الإيطالية، ليكونوا بذلك حجر الزاوية في فن طبخ ضفتي مضيق جبل طارق، وبالتالي فقد أسسوا تنظيما إداريا وأحدثوا إقليمين لا يزالان يمتلكان الكثير من الخصائص المشتركة هما: شمال المغرب وجنوب إسبانيا. واستطاعت روما بذلك أن تصبح المحور الأساس لنظام إداري وزراعي وغذائي، واضعة بذلك أسس التنظيم الحالي ولتمثل في نفس الوقت الأصل الأصيل لفن الطبخ.

وقد عاش الأندلس واقعاً مغايرا تماماً للحاضر، فقد تميز بتواصل وثيق مع إفريقيا، وبذلك يكون فن الطبخ قد تأثر بالثقافة الإسلامية، وخير دليل على ذلك تحريم الخمر ولحم الخنزير ومشتقاته. ورغم ذلك يتميز هذا الطبخ بكونه غني ومتنوع وذو وصفات متكاملة ومركبة من عناصر متعددة: كالفواكه الجافة واللحوم والأسماك والخضروات والبقوليات والفواكه...

وهي وصفات تزواج بين طرق تحضير تفاجئنا تارة بكونها متداولة، وتارة أخرى بكونها مثيرة للغرابة. ولكن العنصر الجوهري خلال هذه الحقبة التاريخية كان هو العلاقة الواضحة بين شمال المغرب والأندلس من خلال تلاقح المعارف والعادات وتقارب سكان الضفتين.

يروم إحداث المحميات تحقيق عدة أهداف نظرا لكونها تشكل حلقة وصل ذات بعد ومنظور شمولي وتسمح بالتالي باقتراح حلول عملية. يعد برنامج العمل وكذا برنامج التعاون الموازي له تفعيلا لهذه الوسيلة، وبذلك نكون أولوياتها وإستراتيجيتها تجسيدا للأهداف العامة لخلق محميات بينية على كلتا الضفتين والتي تتمثل في:

- تعزيز و تنمية وتوطيد شبكة الفضاءات الطبيعية المحمية في جنوب الأندلس وشمال المغرب.
- تشجيع نموذج التنمية المستدامة عن طريق التحسيس بقيمة و ضرورة الحفاظ على الموارد الطبيعية والثقافية الخاصة والمشتركة في لمحميات البينية بضفتي البحر الأبيض المتوسط، وكذا التنمية الاجتماعية والاقتصادية للسكان المحليين المعنيين.
- البحث عن أدوات مشتركة والتنسيق بين الجانبين من أجل تدبير الموارد الطبيعية والبشرية.

فن الطبخ كأداة تعبير ثقافي

ومما لا شك فيه، أن هناك تنوعا طبيعيا كبيرا في كلتا الضفتين، إذ نجد أن هناك تشابها جغرافيا بينهم من حيث: السواحل والمراعي وحقول القمح وأشجار الزيتون ومزارع العنب ومعصرات العنب. وفي المقام الثاني يؤثر هذا التنوع الكبير بشكل مباشر على تقاليد الطبخ في جميع المناطق. إن الزراعة إلى جانب المناخ وخصوصيات كل منطقة على حدة تشكل بوتقة طبيعية متجانسة. وإلى جانب هذا الواقع، تحدد الثقافة الإنسانية سواء في مجال التاريخ والعادات والتكنولوجيا والميولات وفن الطبخ، السمات المحددة لفن الطبخ.

وفي نهاية المطاف تشكل هذه العناصر كلا مركبا يتمظهر في فن الطبخ والسلوك الإنساني إزاء الغذاء وكيفية تذوقه.

تتقاسم مناطق المحمية البينية المتوسطية الواقعة على ضفتي المضيق في جنوب إسبانيا والمغرب فضاءا ذو سمات مشتركة، فضلاً عن بعض أوجه التشابه الطبيعية والتنوع البيولوجي . ويعزى ذلك إلى عدة عوامل، أولاً، موقع المضيق باعتباره مكاناً يزخر بالثروة الحيوانية، وثانياً، لكونه ممرا مفضلا للطيور المهاجرة بين أوروبا وإفريقيا.

تتميز الضفتين بتنوع الغطاء النباتي والثروة الحيوانية كما أن المضيق في حد ذاته هو أيضا مكان مفضل للكائنات البحرية، وممرا طبيعيا لهذه الأخيرة بين البحر الأبيض المتوسط والمحيط الأطلسي.

على كل جانب من جانبي المضيق تجد تمثيلاً جيداً للغطاء النباتي المميز للبحر الأبيض المتوسط ، الذي تغلب عليه غابات أشجار: البلوط والسنديان والأحراش، إلى ذلك واعتبارا لخصائصها المذكورة تمت العناية والمحافظة على غابات التنوب ونباتات العصل وكذا ضفافها الرائعة .يرجع الغنى الحيواني والنباتي المميز لضفتي البحر الأبيض المتوسط إلى الموقع الاستراتيجي لطرق الطيور المهاجرة بين أوروبا وأفريقيا. فيما يخص المغرب، تسلط الضوء على حوالي ٤٠ نوعا من





مناطق المحميات الطبيعية الخاصة المحيط الحيوي للبحر الأبيض المتوسط فى كلاّ من الإقليمين (الأندلس بأسبانيا والمغرب)

الأندلس	ZEPA	البيوت المحمية	LIC	المحيط الحيوي المحمي	حدائق مطلة	آثار طبيعية	مواقع طبيعية	حدائق طبيعية
جبال التيبيس الثلوج	●	●	●	●				●
جبال جراثيلاما	●		●	●				●
الكورنوقالس			●	●				●
حدائق المضيق	●	●	●					●
الجبال								
القرمزية	●		●				●	
شاطىء اللانسيس	●		●				●	
مضيق								
الاخيناس	●		●				●	
سلسلة جبال كريستينا	●		●				●	
كثبان يونونيا الرملية	●		●			●		
نبات								
خشب التنوب	●		●			●		
وديان بويترياس الضيقة	●		●			●		
منتجع المركاديو					●			
جبال ريال القرمزية			●					
الجبال البيضاء			●					
سلسلة جبال بلانكيا			●					
سلسلة جبال عبدالجيس								
والتكاتاتا سور			●					
جبال الكاباترين								
والاجواس			●					
جبال ليخار			●					
وادي الخنال			●					

المغرب	مواقع بيولوجية مهمة	منتزه جهوي	منتزه وطني
تلاسمطان			●
بو هاشم		تحت التأسيس ●	
بن قريش	●		
جبل موسى	●		
الجبهة	●		
جبل بو هاشم	●		
جبل حبيب	●		
سوق الحد	●		
بريكشة	●		





من جهة أخرى، يضفي الموقع الجغرافي للمشروع المتواجد بين منطقة أقصى غرب البحر المتوسط وبفعل العلاقات الجغرافية والتاريخية و الثقافية السائدة بها، قيمة مضافة وأكثر معاصرة، بحيث يصير أفضل مثال يمكن من تخطي الفوارق التي توجد «بأقدم مفترق طرق» الذي هو البحر المتوسط. إنه عالم وحيد و متعدد في آن واحد، لا يمكن تجاهله و يحظى باعتراف العديد من المنتديات و القوانين التنظيمية و كذا المجال البيئي و الميدان الثقافي، حيث تشكل التقاليد و نقل طرق فن الطبخ جوهرها الأساسي.

مجال المشروع وأهدافه

توجد هذه المحمية البيئية في مفترقي طرق بين قارتين هما أوروبا و إفريقيا وبين بحرين: البحر المتوسط و المحيط الأطلسي. ويضفي هذا الموقع على الخصائص الطبيعية و الاجتماعية و التاريخية و الثقافية للمنطقة التي يستهدفها المشروع طابعا فريدا على الصعيد العالمي وكذا تكاملا مهما بين ضفتي المتوسط.

يطل موقع المحمية البيئية لضفتي المتوسط على البحر الأبيض المتوسط حيث يشكل قوسا يبلغ ٩٠٧,١٨٥,٠٢ هكتار، الذي- بعد الانكسار الذي نتج عنه تشكيل مضيق جبل طارق- أدى إلى تقسيم سلسلة جبال جنوب إسبانيا وانزياحها عن سلسلة جبال الريف. يساهم هذا الشكل المقوس بالإضافة إلى قربه من المحيط الأطلسي في اعتدال المناخ إذ تصل معدلات التساقطات إلى مستويات قصوى تفوق ١٥٠٠ ملمتر.

شكل **التاريخ الجيولوجي** المشترك أرضية لتطور ظروف الوسط البيئي بكلتا الضفتين، وهو ما ساهم في نشأة أنظمة بيئية مشتركة تتواجد فيها بشكل متوازي الخصائص الحجرية و شكل الأرض و التربة و المناخ و النباتات و الحيوانات وتعد غابات التنوب أكبر تجليتها.

التاريخ الإنساني: هو ثمرة مسار غني و طويل، فقربه من معالم ساحلية و كونها تمر عبر طرق تجارية لشعوب المتوسط و تأثير التجارة في بلدان المطلة على المحيط الأطلسي، ما نتج عنه دينامية ثقافية و اجتماعية و إنسانية نشأت بموازاة الثقافة الأندلسية باعتبارها المعلم الأكثر تميزا.

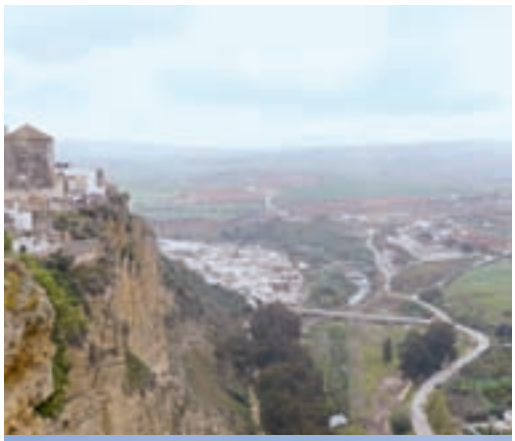
كل القيم الطبيعية و الثقافية المذكورة تلقى اعترافا في كل التشريعات البيئية و ثقافية في كل من إقليم الأندلس و المغرب. و بالتالي فمجاله كان يدور في فلك المجال الطبيعية المحمية في كلتا الضفتين.

يضم إقليم الأندلس تسعة عشر فضاءا تدخل كلها في إطار شبكة الفضاءات المحمية في إقليم الأندلس و المتواجدة في كل من قادس و مالقة و طنجة و تطوان و العرائش و شفشاون في شمال المغرب.

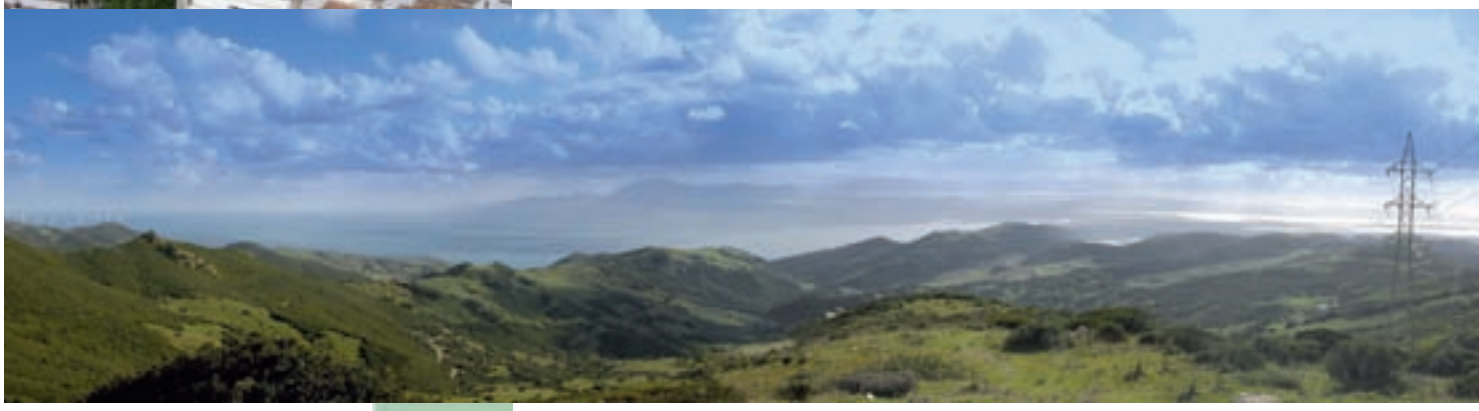
محمية بين أوروبا و المغرب

كان من ثمار إعلان منظمة اليونسكو في أكتوبر ٢٠٠٦ ضفتي البحر الأبيض المتوسط : إقليم الأندلس (إسبانيا) و المغرب محمية بينية، خلق فضاء جذاب يتوفر على رؤية مستقبلية لكنه مع ذلك لا يخلو من عقبات.
يدخل المشروع في إطار برنامج مبادرة الاتحاد الأوروبي إنترغ الثالثة- أ INTERRG III – A (٢٠٠٠-٢٠٠٦) لإقليم الأندلس و المغرب والذي رأى النور بفضل التفاهم المطلق الذي ساهم في إيجاد أرضية للعمل المشترك، وهو ما تأتى بعد عقد أربعة عشر لقاءا بين ضفتي المتوسط.
توج لقاء الرباط المنعقد في يوليوز ٢٠٠٣ بتوقيع "إعلان نوايا لحماية المجال البيني بين ضفتي المتوسط" مع كل من مستشارية البيئة بحكومة الأندلس و كتابة الدولة المكلفة بالمياه و الغابات ومحاربة التصحر بالمغرب.
مكن التفاهم المطلق على كل الأصعدة و كذا القيمة المضافة التي يزخر بها هذا الفضاء من حيث التنوع الطبيعي و الثقافي و الاجتماعي من تفعيل المجهودات المبذولة، وهو ما ينسجم و مقررات برنامج الأمم المتحدة الإنسان و المجال البيني (برنامج اليونيسكو ماب MAB ١٩٧١).
يعتبر هذا البرنامج الدولي الإطار الأنسب لمباشرة هذا التحدي، و الذي يرتكز على الاعتراف الصريح بزوال الحدود السياسية عند معالجة و تدبير المسار البيني و الثقافي و من جهة أخرى، نظرا لنجاعة المقاربة البينية في المحافظة على التنوع الطبيعي و الثقافي باعتبار أنها تشجع الاستخدام المستدام للثروات الناتجة عن هذا التنوع.
و بخلقها لهذه المحمية البينية بين ضفتي المتوسط نشأ فضاء تواصلي وفرصة لتقارب فعال بين المغرب و إسبانيا- رغم الإكراهات الجغرافية التي يمليها وجود مضيق جبل طارق والاختلافات السياسية و الدينية و السوسيو اقتصادية- واللذان يتقاسمان مجموعة من العناصر المهمة سواء فيما يتعلق بالمجال الطبيعي أو التراث الثقافي. تكتسي المحافظة على المجال البيني لضفتي المتوسط بعدا اجتماعيا ذا أهمية كبرى، نظرا لأهمية المشاركة الفعلية للسكان المحليين الذين لديهم إلمام بالصناعات التقليدية، وفي نفس الوقت، ينبغي تدريبهم على استخدام المبتكرات التقنية الضرورية و بالتالي تعرفهم على طرق جديدة لعرض منتجاتهم بالأسواق، وفق نموذج تنمية معقلنة يكفل ضمان عيش كريم ونزيه لهم، و عليه تمت المصادقة على إنجاز برنامج عمل يتضمن أسس وأهداف المشروع.

"يجب أن تساهم المحميات البينية في الحفاظ و المحافظة على الثروات الطبيعية و القيم الثقافية بالإضافة إلى تدبير مستدام، يرتكز على أسس علمية صحيحة و ثقافة خلاقة. إن الشبكة العالمية للمحميات البينية و التي تعتمد في عملها على مبادئ إستراتيجية اشبيلية، هي أداة مندمجة يمكنها أن تساهم في خلق مزيد من التضامن بين شعوب و دول العالم"
استراتيجية اشبيلية، ١٩٩٥







الحفاظ على المحيط الحيوي للبحر الأبيض المتوسط وما بين القارات : المغرب – الأندلس (إسبانيا)

خريطة كاملة للمناطق



رقم الإيداع: M-21635-2008

الكاتب: Almudena Villegas Becerril

الصور: Almudena Villegas, Diego Juste, Iliass Afassi, Restaurante Al-Mounia

تصميم: Josep Lluís G. Trujillo

مطبعة: Imprimex

JUNTA DE ANDALUCIA
CONSEJERÍA DE MEDIO AMBIENTE



دور فن الطبخ في المحميات البيئية الدولية

محمية البحر الأبيض المتوسط

حكومة الأندلس (إسبانيا) و المغرب نموذجا

CONSEJERÍA DE MEDIO AMBIENTE

JUNTA DE ANDALUCIA