

LIBRO DE COCINA SAHARAUI

UN PROYECTO PARA
A PROJECT FOR

ATLÁNTICA

POR
BY ROBIN KAHN

SAHRAWI COOKBOOK

Robin Kahn : A Project for Atlantica

As a guest artist selected to represent

ARTifariti 2009, I spent a month in Algeria

in the refugee camps and in The
Liberated Territories of the West Sahara

in order to produce a cookbook

that reflects the traditions, memories and recipes

of the Sahrawi people. By preparing meals with the women
of the community, sitting in their homes and eating with their

families, I assembled a culinary chronicle of their struggle

and triumphs in creating sustenance and fortitude inside a

compromised society.

A Sahrawi Cookbook will be published in the Fall of 2010

by Autonomedia

Spanish translation by Federico Guzmán)

www.robinkahn.com

www.artifariti.com

artifariti.blogspot.com



wrappers found

on the ground

Substances	SO ₂	36
Chlorure de	Cl	20
Nitrate	NO ₃	2,4
Nitrite	NO ₂	Traces
Fluorure	F	0,1
Acide ascorbique	Ascorb.	180
PH		7,4 unite PH

Le produit est particulièrement adapté pour les usages où les consommateurs ont des attentes élevées en matière de qualité et de sécurité. Le produit peut être utilisé dans les applications où la sécurité est une préoccupation majeure.

AYUDA HUMANITARIA A LA MEDIA LUNA ROJA SAHARAUI DE PARTE DE PRAKTISK SOLIDARITETET SUECIA CON APOYO DE ASDI (Agencia Suecia para el Desarrollo Internacional)

MAYFLOWER
NOT FOR SALE
NO PERMITIDA LA VENTA INTERDITE

Arqool
ماء معدني طبيعي غير غازي
1,5ل



MACKEREL
IN BRINE
CABALLA
EN SALMUERA

تن كامل
بالبزيت النباتي
متوج محضر بمكونات طبيعية



COOPERAZIONE ITALIANA

Yüz yüze % 100 etki / dig macunu / Kalıcı ferahlık

sanino

DONO DEL POPOLO E DEL GOVERNO ITALIANO
PRODOTTO DESTINATO ALLA DISTRIBUZIONE GRATUITA

026 94 85 26
Sucre, Matière grasse végétale hydrogénée, Lactose 26%, Poudre de Cacao, Lactosérum, Lecithine E322, Arôme vanille.

130091 104448

HARISSA
محلليستة

شوكوريف

فيجيكاو رفيع بالحليب

Desert Gold

MONTAGE DU PRÉSENTOIR
ASSEMBLING THE BOX
СБОРКА КОРОБКИ
تركيب علبة العرض



Détacher le couvercle et la face (fronton) de la boîte, en suivant les coupures. Plier le haut du fronton pour dégager la «bulle».

Remove the lid and front cover (panel) from the box, following the cut lines. Fold over the top of the lid to reveal the rounded section.

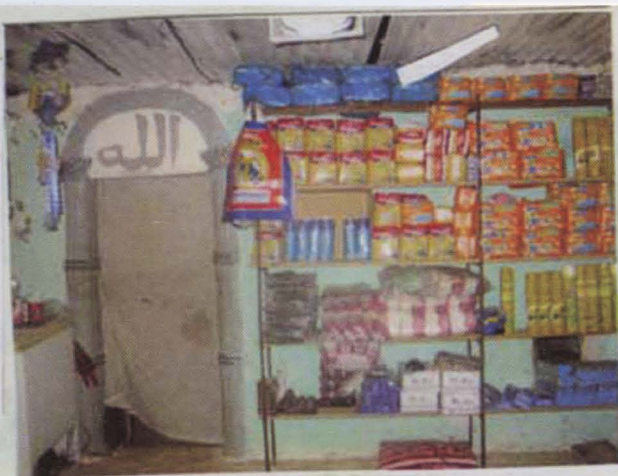
Отделите верхнюю и лицевую поверхности коробки по линиям отрыва. Согните верхнюю часть лицевой поверхности, чтобы выпустить закругленный выступ из-под крышки.



open tube!
150 g.

saf-instant

الطماطم والجبنة الأمامية من فطوط المرسومة. اطوا أمامية لأمامية



LOCAL MARKETS AND FOOD SOURCES
Mercados locales y fuentes de alimentación



FRESH CAMEL
Camello Fresco

"I fell to considering how every nation has its idiosyncrasies in food and drink, conditioned by climate, soil and temperament. And I thought about war and conquests and how invading or occupying troops carry their habits with them and so in time perhaps modify the national kitchen or table."



Alice B Toklas
Paris 1954



TRADITIONAL SAHRAWI RECIPE

Robin w/Galia in the kitchen
Robin con Galia en la cocina



Majeyar making couscous
Majeyar hacienda el cus cus



Mohamed Moulud

house welded from truck containers

that brought food to the re

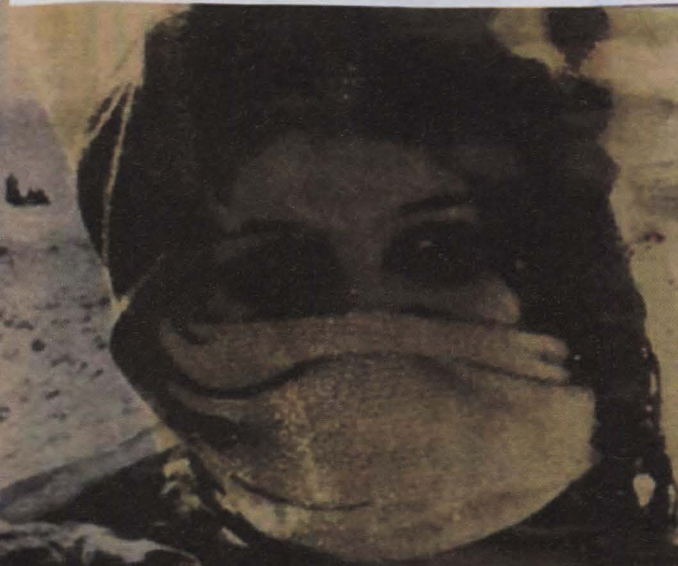
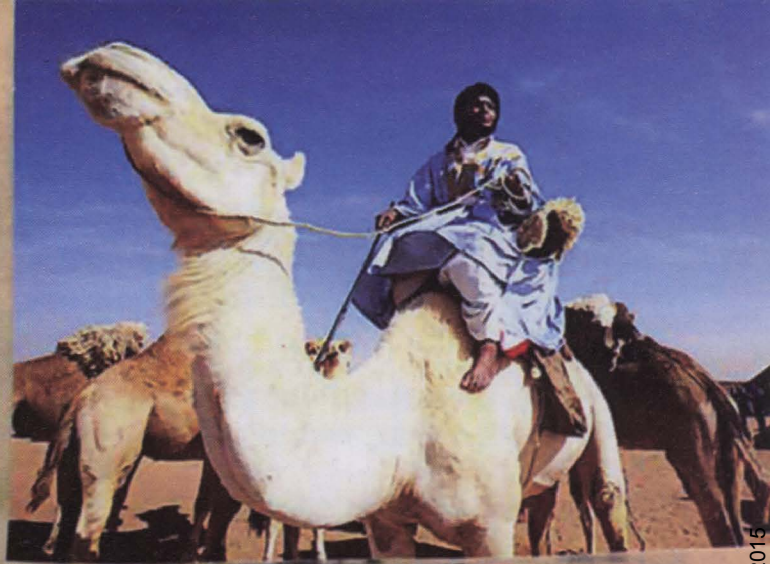


Casa construída soldando los contenedores
que traen comida a la región





RECETAS TRADICIONALES SAHARAUIS



“Llegué a considerar cómo cada nación tiene su ideosincrasia sobre la comida y la bebida, condicionada por el clima, la tierra y el temperamento. Y pensé cómo en la guerra y las conquistas, las fuerzas ocupantes o invasoras llevan consigo sus hábitos y quizá con el tiempo modifiquen la cocina o la gastronomía nacionales”.

Alice B Toklas

París 1954.

Tifariti



Hosts in El Aaiun

Anfitrionas en El Aaiun



خبزة الملة

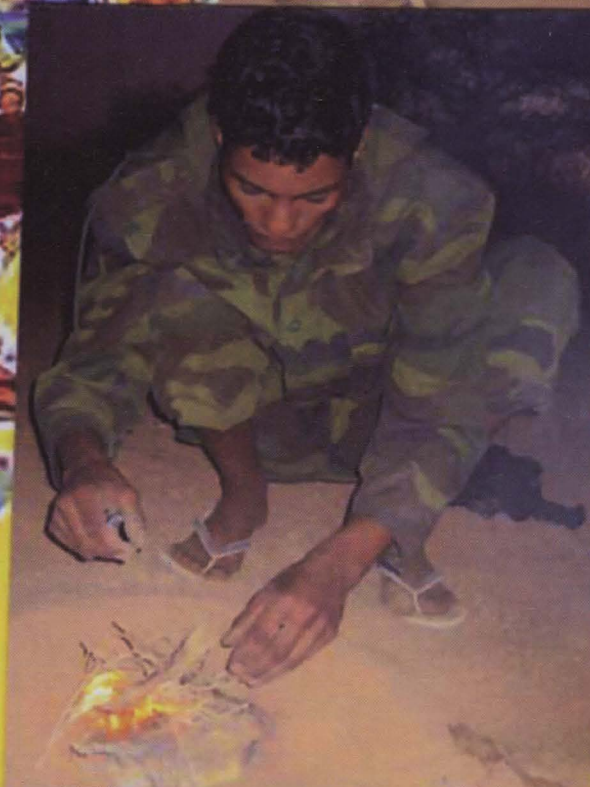
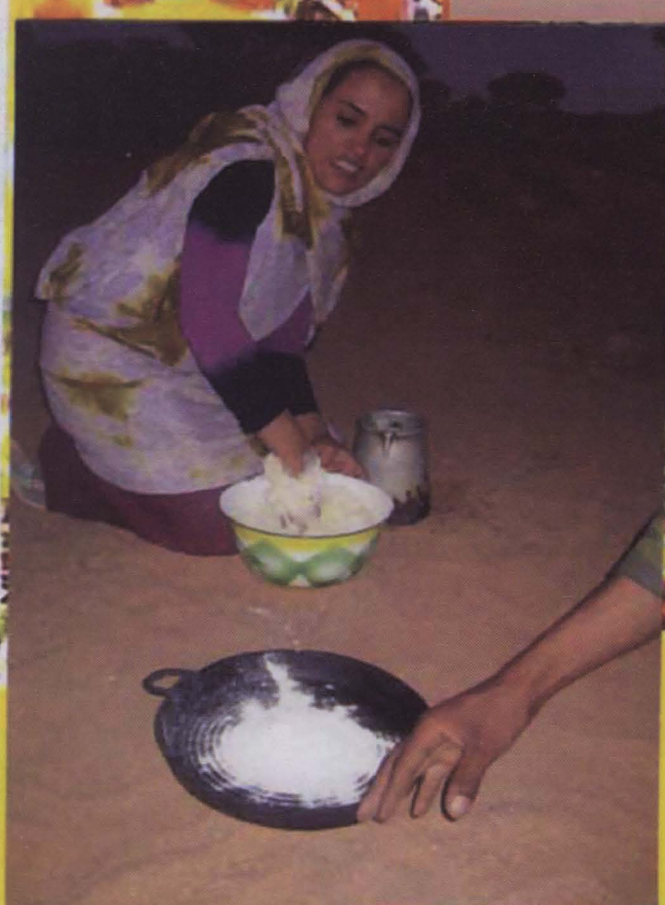
HUBZITELMELA

BREAD BAKED
IN THE SAND

Mix flour water and salt.
Push and knead
Put bread on a heavy pan coated with lots of flour
Then place bread into a clean sandy pit
Build a smoky fire next to it
When it burns out , put burning embers on top of bread
Then add sand
Wait one half our and remove sand and ashes

Can be eaten plain or with meat MRFRISA
Pieces of camel or goat meat boiled in water, oil and salt
Eaten together outside

Bake the Bread
Bake the Bread
Bake the Bread
Bake the Bread
Bake the Bread



Nigela

PAN HECHO EN LA ARENA



No yeast is used so that bread does not stick to sand



No se usa levadura para que la arena no se pegue al pan



Mezclar harina, agua y sal

Aplastar y amasar

Poner la masa en una sartén grande con mucha harina

Colocarla en un hoyo LIMPIO en la arena

Hacer una fogata a un lado

Cuando el fuego arda, echar las brasas sobre la masa

Añadir arena

Esperar media hora y quitar la arena y las cenizas

El pan se puede comer solo o con carne MRFRISA

Trozos de carne de camello o cabra cocidos en agua, aceite y sal.

Se come todos juntos al aire libre



Spices for Cooking

Although spices are a traditional fare of North African cooking, the people of the West Sahara use them sparingly.

In some households, they cannot afford them, in others there are many family members that are old or sick and cannot tolerate them.

Most popular spices for cooking, when used, include:

FIVE SPICES

saffron

turmeric

cumin

coriander

red pepper (hot)

Mint

(for tea)

salt

sugar

hot red peppers in tubes (harissa)

vinegar

hot green peppers (in jars)

powdered garlic

Espicias para cocinar

Las especias mas populares, cuando se usan, incluyen:

Azúcar

NANA

Sal

Ajo en polvo

Hierba Buena

CINCO ESPECIAS

Comino
Pimentón
Azafrán
Cilantro
Cúrcuma

Guindilla en tubo (harissa)

Pimiento picante encurtido

Vinagre

Aunque las especias son un alimento tradicional en la cocina norteafricana, la gente del Sáhara Occidental las utiliza escasamente. En muchos hogares, no pueden permitírselas, en otros hay miembros de la familia ancianos o enfermos que no las toleran.