



AFRICA

TRENES

Si passem pels zocos, aquests immensos mercats dels països musulmans, descobrirem molt sovint uns cinturons de vius colors.

Al Marroc, són les dones berebers les que els teixeixen, els broden i els trenen amb l'elegància que els caracteritza.

REALITZACIÓ:

Si la llana és molt gruixuda podreu realitzar un cinturó amb només dues o tres trenes.

A continuació explicarem com fer el principi de la trena de 8 fils. Per entrenar-vos, comenceu per trenar primer 8 fils de colors diferents, examinant l'esquema que hi ha.

Ajunteu els fils amb un cordill i lligueu-los a un element fix (el pom d'una porta, per exemple).

En la posició 0 mantindreu 4 fils a cada costat. Observeu que els extrems de cada fil mantenen sempre la seva posició original.

En la posició 1, el fil A passa per l'extrem dret, al centre dret, per sota dels dos fils del centre esquerre. Estireu-los bé. Així doncs, el fil A es troba al costat del D' en el centre.

En la posició 2, el fil A' deixa l'extrem esquerre, passa per sota dels dos fils del centre dret i acaba en el centre esquerre.

Material

- 8 cops 4 metres de llana per trena (de colors diferents, realitzades amb llana per a tapisseria)
- Tisores
- Torçal especial de diferents colors
- Agulla
- Cinta mètrica



Després es repeteix la posició 1, amb el fil de l'exterior dret (posició 3); després l'esquerre, com en la 2, i així successivament.

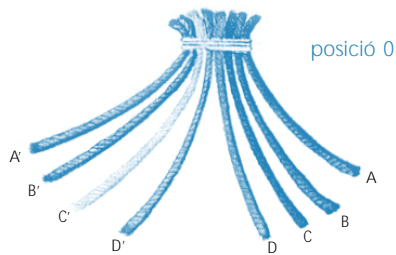
Cal mantenir cada fil en un cabdell perquè no es barregin.

Acaba cada trena amb un nus.

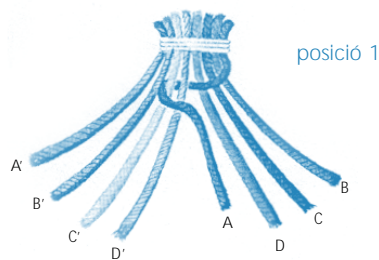
Un cop realitzat el número de trenes necessari ajunteu-les i doblegueu el conjunt per la meitat. 6 cm més avall del punt per on es dobleguen aquestes, feu un nus corredís de manera que quedi un bucle, i envolteu el nus i el bucle amb un torçal. Feu un altre nus a 5 cm de l'anterior.

Col·loqueu les trenes ben planes sobre la taula. Compteu 25 cm a partir del segon nus i, enfilant una agulla amb el torçal, passeu-lo entre els fils de la llana com s'indica a la posició 4. Feu servir fils de 60 cm, de 3 colors diferents, i alterneu-los cada 3 cm d'amplada. Repetiu l'operació 40 cm més avall. Llavors mesureu 30 cm, feu un nus recobert amb el torçal i deixeu dues o tres ramificacions, acabades per un nus cobert pel torçal, del que surten fils lliures de llana de 6 cm.

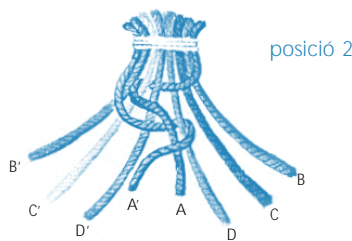
Aquest cinturó es col·loca a la cintura, passant l'extrem pel bucle i deixant-lo penjar. Pot també decorar una paret o servir per agafar una cortina.



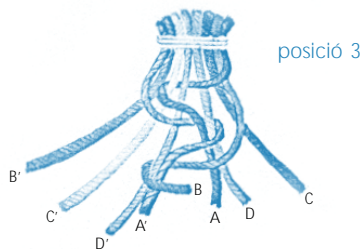
posició 0



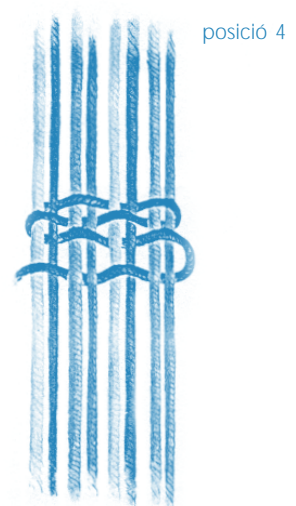
posició 1



posició 2



posició 3



posició 4





AFRICA

HENNA

DEFINICIONS:

La paraula henna apareix en diversos diccionaris de llengua catalana o castellana i es defineix, primerament, com una planta arbòria de petites dimensions (de l'espècie *lawsonia inermis* o *alba* i de la família de les *litràcies*), que té unes branques primes, escorça blanca, fulles oposades i flors aromàtiques, blanques o vermelles. Les fulles s'utilitzen per a la fabricació de tònic, resines i cosmètics. Aquest arbust és originari de la península aràbiga (Aràbia, en el sud-oest asiàtic) i es cultiva, a més a més, a quasi tot l'est asiàtic (Índia, Paquistà...) i a l'Àfrica mediterrània (Marroc, Argèlia, Egipte).

Estretament lligada a aquesta definició, també s'anomena henna, tant en àrab com en català i castellà, a l'extracte que proporcionen les fulles seques i polvoritzades d'aquest arbust.



UTILITATS:

L'extracte d'henna té, tradicionalment, dues grans funcions:

- Per una banda, s'utilitza per decorar la pell, generalment les mans i els peus, i per tenir el cabell. El seu ús, amb aquesta finalitat, és variable segons les persones; unes l'utilitzen habitualment (cada mes, cada setmana...) i unes altres només en ocasions concretes, sobretot en casaments o festes similars.
- Per altra banda, se li atribueixen propietats curatives. Per això s'acostuma a fer servir per suavitzar i revitalitzar el cabell i la pell, generalment de les mans i els peus, i també s'utilitza per al mal de cap. Fins i tot algunes persones fan banys d'henna. La freqüència d'ús, amb aquestes finalitats curatives, també varia d'una persona a una altra.

FORMA D'UTILITZACIÓ:

El procés d'aplicació d'aquest extracte presenta algunes variacions d'un país a un altre, fins i tot d'una regió a una altra, i també, com ja passa amb altres elements culturals, hi ha diferències d'estils i escoles. No s'ha d'oblidar que en els països anomenats anteriorment existeixen professionals especialistes en l'aplicació de l'henna que han aconseguit tenir, al llarg dels anys, una gran destresa artística. En general es pot dir que l'obtenció de l'extracte d'henna comença amb la recollida de les fulles d'aquest arbust. Després es deixen assecar i posteriorment s'aixafen i es colen, per tal que quedi una pols fina. Quan afegim aigua a aquesta pols obtenim una pasta, que pot ser més o menys espessa en funció de l'ús que se'n faci –serà més líquida per als banys i més espessa per a la decoració de la pell i d'espessor mitjana per al cabell -. Després d'aplicar la pasta sobre la part del cos escollida s'ha de deixar eixugar, per tal que pugui ser absorbida per la pell o el cabell, tot embolicant-la amb un drap. El temps que triga a eixugar-se també varia. Així, pot ser des de dues hores fins a dos dies. Sempre s'ha de tenir en compte que quan més estona es deixi més durarà l'efecte de la pasta, tant el terapèutic com el de la pigmentació.

REALITZACIÓ:

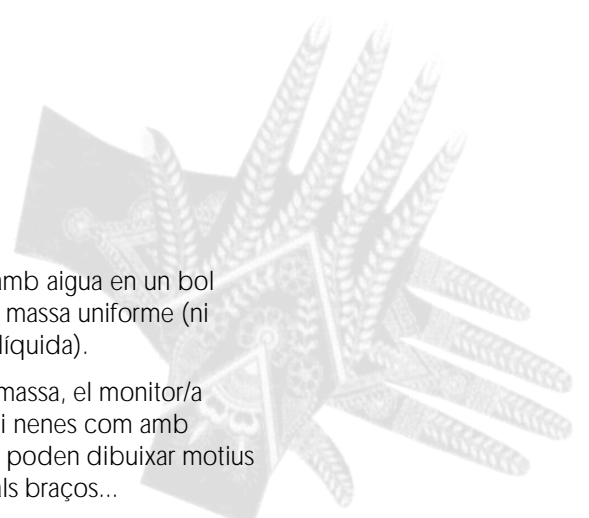
Es barreja l'henna amb aigua en un bol fins que quedi una massa uniforme (ni molt sòlida ni molt líquida).

A partir d'aquesta massa, el monitor/a ensenyarà als nens i nenes com amb xeringues o pals es poden dibuixar motius festius a les mans, als braços...

Un cop fet el dibuix, s'ha de deixar l'henna a les mans uns 20 minuts aproximadament.

Per treure l'henna cal rentar-se amb aigua.

Els motius dibuixats restaran a la pell durant una setmana aproximadament.



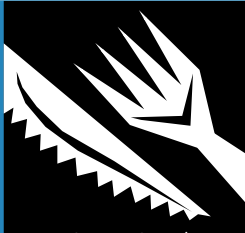
Temps de realització

Variable

Material

- Henna
- Aigua
- 1 bol o una galleda
- Xeringues o palets fins





AFRICA

CUINA MARROQUINA

La cuina marroquina, tant per algunes receptes com per alguns dels mètodes de cocció emprats en la seva elaboració, és una cuina d'origen mil·lenari. Molts pobles, al llarg de la història d'aquest país, han anat deixant la seva empremta i tot el seu saber en tradicions culinàries que han donat com a resultat una cuina de cultures variades (actualment la major part de la població és d'origen àrab; aproximadament un 35 % són berebers i també hi ha algunes minories jueves i cristianes.

Els plats d'aquesta cuina estan plens de sàvies barreges i d'una raonada utilització de les espècies, que donen com a resultat uns aromes i sabors que delecten els nostres sentits. Generalment són plats de cocció lenta i reposada, com els "tajines" o els altres, o altament sofisticats i d'elaboració barroca, com la "bastela". Tots ells, fruit d'una llarga tradició culinària, tenen tendència a desaparèixer per la incidència de la vida moderna. Fixem-nos, per exemple, en el gra de cus cus, que fins fa poc temps encara s'elaborava a cada casa i que en l'actualitat són ja poques les famílies que no el compren de producció industrial.

La cuina marroquina ens hauria de ser més familiar, ja que durant segles va formar part de les nostres arrels. El marroquí sap associar el plaer del bon menjar amb el plaer de l'hospitalitat, i quan rep algú a la seva taula procura que la qualitat i la quantitat, així com la mateixa presentació, siguin acurades. Aquesta cura comença pel mateix plat de servir, i continua amb tots els elements que componen el menjar, distribuïts harmònicament al voltant del plat principal. Tota aquesta harmonia sorgeix del desig de satisfer al mateix temps la vista i el paladar.

Una gran quantitat de menjars tradicionals i simbòlics estan relacionats amb els ritus ancestrals, per exemple els menjars per festejar casaments, naixements o festes religioses.

L'estona del menjar, en una casa marroquina, se sol desenvolupar al voltant d'una taula rodona i baixa, col·locada a prop dels divans de l'habitació principal. L'àpat s'inicia després que el cap de família hagi beneït la taula. El menjar fort del dia, l'hora del desdèjuni, pot consistir en un plat fort tipus tajín, cus-cus o similar, és a dir, un plat en què intervenen diversos ingredients; o també pot ser un plat de peix fregit, kababs de vedella o de xai o kababs de vísceres, tot això amb acompanyament de verdures, sèmola, arròs o patates, i sempre, en qualsevol cas, amb cansalada. Se serveix tot al mateix temps. També sol haver-hi un petit plat amb olives, i no pot faltar el pa, elaborat en la majoria dels casos per alguna dona de la casa. Les sopes solen ser més habituals als sopars. Es pren una mica de líquid durant el menjar, generalment aigua, que es posa en un got o gerra gran i tots els comensals beuen segons la seva apetència. Rentar-se les mans abans de menjar és tot un ritual, ja que en una casa marroquina tradicional es fan servir els dits com a coberts, amb una delicadesa i elegància ancestrals. I es beu te a la menta, beguda que permet gaudir d'un temps de descans que s'aprofita per a la conversa i les confidències.



"SAFA" (Cuscús dolç)

Posem a bullir una olla amb aigua i una mica de sal. Col·loquem el cus cus al gibrell de fang. L'anem mullant amb aigua i el remenem bé amb les mans.

Posem un colador a l'olla, on hi col·loquem la massa perquè se'ns vagi coent al vapor al voltant d'una hora. Durant aquest temps s'anirà traient i posant al gibrell i s'anirà mullant amb aigua.

Quan estigui cuit es posa en un recipient gran i es barreja amb la mantega, el sucre i la canyella, fins que la mantega estigui completament dissolta. Mentrestant també hem de coure les panses al vapor, durant 10 minuts, i les hem d'afegir al cus cus. Ho barregem tot amb el sucre glas i abans de servir l'empolvorem amb canyella.

Ingredients

- 2 kg de cus cus
- 1 culleradeta sopera de canyella
- 150 g de sucre glas
- 100 g de mantega
- 200 g de panses
- Una mica de sal
- Aigua





AFRICA

POLSERES I TRENES DE FIL

POLSERES

Abans de començar una polsera cal mesurar el canell de la persona (el nostre o del qui fem la polsera) amb un tros de fil.

Després cal posar-se a escollir els colors que ens agradin per a poder combinar en la polsera, millor si són vius i diversos.

Per començar i acabar les polseres s'ha d'utilitzar un nus. Aquest és un nus simple és un dels mes senzills i dels millors. (Fig. 1)

Deixem penjar els fils de color i els lliguem amb un imperdible al pantaló o un lloc fix. (Fig. 2)

Després agafem el primer fil de color que ens quedi per la esquerra i fem amb aquest fil un nus en els fils consecutius. Hem d'aprestar-los sempre amb la mateixa força... (Fig. 3)

En ordre repetim el mateix amb els fils que ens vagin quedant a l'esquerra. (Fig. 4)

I així anirem seguint fins que tinguem tota la longitud de la polsera.

Quan lliguem una polsera al canell, el nus pla és el millor, estirem bé els extrems. (Fig. 5)

Ja la tenim acabada!!

Materials

- Fils de colors
- Tisores
- Imperdibles



Fig. 1

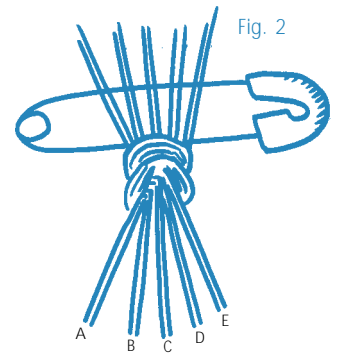


Fig. 2

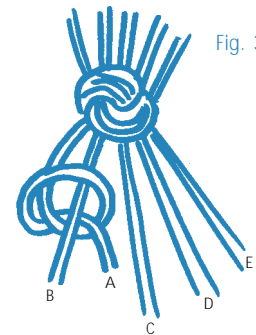


Fig. 3

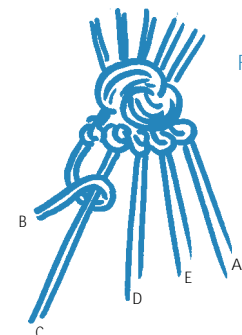


Fig. 4



Fig. 5

TRENES DE FIL

Podem fer servir tants materials com vulguem i també dels colors que vulguem. Us proposem que agafeu 6 fils de 3 colors diferents. Per retallar la mida hem de mirar la llargada del cabell i afegir-ne un pam més.

La trena de fils necessita que hi hagi una petita trena de cabell a sota.

Ara lliguem els fils al cabell d'aquesta forma de la manera que es mostra a la **figura 1**.

Agafem dos fils del mateix color i comencem a embolicar la trena de cabell amb la resta de fils junt a la trena. (**figura 2**).

Aprestem fort i anem pujant els fils, doncs al començament relliscaran una mica. Cada vegada que vulguem canviar de color, incorporem al cabell els fils que estàvem fent servir per embolicar i canviem-los per uns altres. (**figura 3**)

Quant acabem fem un nus fort al final amb els fils al voltant del cabell.

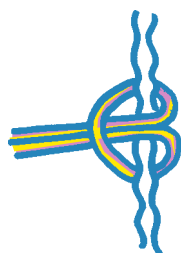


Fig. 1



Fig. 2

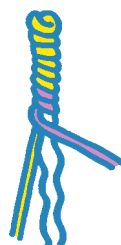


Fig. 3

Materials

- Fils de colors
- Tisores

