

Marruecos



Locos por el cuscús

Aunque no todo el mundo lo sepa, muchos expertos en nutrición apuntan que la cocina marroquí encierra una de las dietas más sanas del planeta.

Tal vez nuestro paladar europeo encuentre aquí un gusto excesivamente marcado por los sabores especiados (comino, cilantro, canela, paprika y tantos otros), como excesivo también puede parecer el acopio de alimentos que se presentan en la mesa con el fin de que cada uno coma un poco a su aire, a la carta.

Pero lo cierto es que la necesidad puramente coyuntural de tener que atenerse a los productos naturales de temporada impone una cocina sana a la fuerza. Es difícil en este país, como en tantos otros que no gozan de los privilegios del primer mundo, padecer los rigores de una dieta grasienta y pernicioso a la europea o, peor, a la americana.

La cocina marroquí se agarra fuertemente a las legumbres y los frutos, tanto naturales como frescos, productos que acompaña en mayor o menor medida de carnes, principalmente de cordero, y pescados de sus generosas aguas.

Y el vegetal más genuino, histórico y turístico, es, sin lugar a dudas, el cuscús, una sémola en grano, normalmente trigo, caracterısica del Magreb, que solía ser el almuerzo tradicional en familia de los viernes, día festivo en los países musulmanes.

Al-cuzcus o *Al-kuskus* —el cuscús— es un término probablemente de origen bereber, aunque hay quien sostiene que es de origen sudanés, que para unos refleja el sonido del vapor en la olla cuando se cuecen los granos de sémola y para otros hace referencia al recipiente de barro o metal agujereado por la parte inferior (*cuscusera*) en donde se cuece el grano al vapor.

Este plato magrebí parece haber sido descubierto por los europeos en tiempos de Calos X, en el siglo XVIII, extendiéndose por toda la cuenca mediterránea tras la colonización francesa de buena parte del norte de África. No obstante, el plato ha de ser forzosamente mucho más antiguo pues ya se cono-

ció en el reino nazarita de Granada cuando se impuso —con acierto— en sustitución de las tradicionales migas de pan duro que alimentaban a la sufrida población andaluza de la época.

El cuscús, ya en la mesa y como plato nacional marroquí que ha traspasado fronteras, consiste básicamente en un guiso de carne con verduras (siete, es lo tradicional) que acompaña a la sémola o cuscús en sí. Se sirve en un plato enorme, o en una bandeja incluso, y se come directamente con la mano —derecha, no olvidemos— como se hizo toda la vida.

Comer un cuscús en familia, allí en Marruecos, sería aún más deseable que hacerlo en un hotel de cinco estrellas al estilo franquiciado.

Y para no hacer demasiado el ridículo, sólo en el nivel que permite la gracia del turista desconocedor de las costumbres del país, debe saberse que para que no nos caiga todo el cuscús en el trayecto que va del plato a la boca, habremos de amasarlo con mimo en una esquina de la misma fuente de donde lo cogemos, formando una bola un poco endurecida. Si nos fijamos, veremos que lo hacen todos los que están sentados a nuestro alrededor.

Pero, aunque lo más conocido de la sabrosa cocina marroquí sea el cuscús, el plato tradicional por excelencia del país es el *tajin*, nombre que se refiere tanto al recipiente de barro

con tapa de forma cónica en que se hace como al contenido, y que consiste en un guiso hecho a fuego lento durante horas con carne o pescado y una enorme variedad de verduras y especias.

Con todo esto, Marruecos, y muy especialmente para nosotros, sus vecinos, bien merece una visita.



Tortilla tetuaní (tortilla a la plancha)



Ingredientes

Patatas
Huevos
Aceite
Sal

Elaboración

Esta tortilla se hace normalmente de forma individual.

Se fríen las patatas en aceite no muy caliente para que queden blandas y una vez fritas se sacan a una fuente.

Para hacer una tortilla para una persona, se echa un puñado de estas patatas sobre la plancha y se dejan un par de minutos, salándolas y moviéndolas.

A continuación se las amontona y se las mete dentro de un molde sin fondo en la misma plancha.

Se vierte un huevo sin batir sobre ellas y se aplasta con la espátula.

Se deja hacer brevemente y cuando el huevo ha cuajado se saca a un plato y se le quita el molde, quedando así terminada.

Además de la patata, que es el ingrediente básico, se le pueden añadir todo tipo de elementos opcionales: pimientos, berenjenas, cebolla, etc.

De paseo por Tetuán

Los atardeceres en Tetuán tienen aún algo de ese aire bullicioso español, alegre y callejero, con gentes de un lado para otro entretenidas en un paseo sin fin. La convivencia no tiene pausa y conduce al roce tabernario en el que se degustan las mil delicias que ofrece la gastronomía bereber.

En la búsqueda de la tortilla perfecta, uno no puede olvidarse aquí de la experiencia de un plato personalísimo tanto porque es único en su género como porque se hace a la medida de cada cliente.

La tortilla tetuaní es, sencillamente, como uno la quiera sobre la marcha. Sólo se exige las patatas y el huevo; a partir de ahí, podemos personalizarla sin límites: pimiento, cebolla, alcachofa, berenjena... todo vale.



Contrariamente a la mayoría de tortillas, ésta tiene un marcado carácter hostelero. La plancha, la necesidad de muchos ingredientes optativos, la gracia de su inmediatez y su carácter individual, la hacen, excepcionalmente, más recomendable en la calle que en casa. Tetuán es el mejor lugar para degustarla, una ciudad en verdad hermosa, a juzgar por las palabras de Pedro Antonio de Alarcón: «¡Yo no he contemplado jamás, ni creo que haya en el mundo ciudad tan vistosa, tan artísticamente situada, de tan seductora apariencia!».