

ورزازات

بين سحر الطبيعة و فن الطبخ باستعمال الطاقة الشمسية

**OUARZAZATE, ENTRE LA MAGIA DE LA  
NATURALEZA Y EL ARTE DE COCINAR  
CON LA ENERGÍA SOLAR**

من تأليف  
مانويل مينديز كريبير و سحر مشبال  
Edición de  
**Manuel Méndez Guerrero  
Sahar Mechbal**





الجمعية المغربية لتنمية الأرياف  
Association du Développement du Monde Rural

## Edición / نشر

### Asociación Exterior XXI

Pablo Araujo Morato  
Director / المدير

Rufino González 8  
28037 Madrid - España  
exterior@exterior21.org  
www.exterior21.org

Manuel Méndez Guerrero  
Coordinador General de Proyectos

#### المنسق العام للمشروع

manuelmendez@exterior21.org  
manuelmendezg@yahoo.es  
www.manuelmendez.com.es

### جمعية تنمية عالم الأرياف Association pour le Développement du Monde Rural

Ismail Alaoui / إسماعيل العلوي  
Presidente / الرئيس

زنقة عمر الجديدي، العمارة 18 الشقة 3، الطابق  
الأول، الرباط

Rue Omar El jadidi, Imm 18, aprt.N°3,  
1er étage. Rabat  
www.admr-maroc.com

Sahar Mechbal / سحر مشبال  
Coordinadora General de Proyectos

#### المنسقة العامة للمشروع

**Primera edición** : mayo 2012

La publicación de las fotografías cuenta con  
la autorización de ADMR

ISBN N°: 978-9954-31-009-0

Depósito legal :2012 MO 1163

Imprime : Al Karama

الطبعة الأولى مايو 2012

نشر الصور تم بترخيص من جمعية تنمية عالم الأرياف

ردمك : 978-9954-31-009-0

رقم الابداع القانوني: 2012 MO 1163

الطبع : مطبعة الكرامة



## OUARZAZATE, ENTRE LA MAGIA DE LA NATURALEZA Y EL ARTE DE COCINAR CON LA ENERGÍA SOLAR

Marruecos. Cocinas Solares  
para la familia rural. Ouarzazate.  
Proyecto de Cooperación al Desarrollo

ورزازات  
بين سحر الطبيعة و فن الطبخ باستعمال  
الطاقة الشمسية

المغرب / ورازات  
مطابخ شمسية لفائدة الأسر القروية  
مشروع التعاون من أجل التنمية



الجمعية المغربية لتنمية الأرياف  
Association du Développement du Monde Rural





### Dirección

Manuel Méndez Guerrero  
Sahar Mechbal

### الإدارة

مانويل مانديز كاريو  
سحر مشبال

### Coordinación editorial

Samir Layadi

### إعداد و تحرير

سمير العيادي

### Consejo Asesor

Ismail Alaoui  
Abdelhay Mechbal  
Pablo Araújo Morato  
Antonio López Alonso

### المجلس الاستشاري

اسماعيل العلوي  
عبد الحي مشبال  
بابلو مورطو  
أنطونيو لوبيز ألونسو

### Agradecimientos

Mohamed Ijoud  
Directores de los Albergues  
Cocinas Solares ALSOL

### شكر

محمد إجود  
أرباب المأوى  
شركة ALSOL

### Fotografía

Manuel Méndez Guerrero

### صور

مانويل مانديز كاريو

### Diseño Gráfico

Reda Deloui

### التصميم الكرافيكي

رضى الدلوي





6. MARRUECOS. COCINAS SOLARES PARA LA FAMILIA RURAL, OUARZAZATE  
Manuel Méndez Guerrero  
Director de Proyectos, Asociación Exterior XXI
8. UTILICEMOS LA ENERGÍA SOLAR PARA AYUDAR A LAS MUJERES RURALES Y PROTEJAMOS NUESTROS BOSQUES  
Sahar MECHBAL  
Coordinadora de proyectos, Asociación ADMR
10. MAPA DE LOCALIZACIÓN  
Douar Ait Ouffi, comuna de Ait Sedrate Jbel Soufla, Valle de Dades
12. PRESENTACION DE LA ZONA DEL PROYECTO
18. RESUMEN DEL PROYECTO: MARRUECOS. COCINAS SOLARES PARA LA FAMILIA RURAL, OUARZAZATE
23. PRESENTACIÓN DE LAS RECETAS
24. Tangia de gallo de corral
26. Tajine bereber
28. Tajine de carne con higos secos, dátiles y miel
30. Tortilla de Dades
32. Tajine de pollo
34. Espaguetis con carne picada
36. Tajine de carne picada
38. Kebab magdour
40. Tajine de conejo
42. Bisara o crema de habas secas
44. Baddaz o cuscús de sémola de maíz
46. Harira de belboula o sopa de sémola de cebada
48. Tortitas de patata rallada
50. Askif o Harira con sémola de maíz
52. Pizza bereber
54. Ensalada de pasta
56. Tajine de anchoas tetouanais
58. Té de Dades







## الفهرس

7. المغرب: مطابخ شمسية لفائدة الأسرة القروية.  
مانويل مانديز كيريرو  
مدير المشاريع  
جمعية Exterior XXI
9. لنستعمل الشمس لمساعدة النساء القرويات للمحافظة على غاباتنا.  
سحر مشبال  
منسقة مشاريع  
جمعية تنمية عالم الأرياف
10. خريطة الموقع
13. تقديم منطقة المشروع
19. ملخص مشروع  
المغرب- مطابخ شمسية لفائدة الأسر القروية- ورزازات.
23. تقديم الوصفات
24. طنجية الدجاج البلدي
26. طاجين بربري
28. طاجين اللحم بالتين و التمر و العسل
30. أو مليط بربري
32. طاجين الدجاج
34. سبكيتي بالكفتة
36. طاجين بالكفتة
38. كباب مغدور
40. طاجين الأرنب
42. بيصارة بالفول
44. بداز كسكس بالذرة
46. حريرة البلبولة
48. بطاطس محكوكة
50. أسكيف حريرة بدقيق الذرة
52. بيتزا بربرية
54. سلاطة بالمكرونه
56. طاجين شطون تطواني
58. شاي دادس





## MARRUECOS. COCINAS SOLARES PARA LA FAMILIA RURAL, OUARZAZATE

Manuel Méndez Guerrero  
Director de Proyectos  
Asociación Exterior XXI

En Ait Ouffi, un pequeño pueblo enclavado en el Alto Atlas, en la Garganta del Dades (a 150 km de Ouarzazate), la Asociación Exterior XXI y la Association du Developpement du Monde Rural (ADMR), con financiación de la Agencia Española de Cooperación Internacional para el Desarrollo (AECID), están llevando a cabo un singular proyecto de energía solar "Marruecos. Cocinas solares para la familia rural, Ouarzazate".

Este proyecto es una iniciativa de cooperación al desarrollo encaminada a la superación de la pobreza y la exclusión. Tiene como objetivo fundamental fomentar y promover el conocimiento tecnológico y el uso de las Energías Renovables en el mundo rural, hacer efectivo el derecho humano a la alimentación y a la seguridad alimentaria, incrementar la calidad de las condiciones de vida de la población rural, contribuir a una adecuada gestión del capital natural y a su preservación medioambiental.

La edición de un Recetario de platos elaborados con cocinas solares permitirá, a través del conocimiento y uso adecuado de la energía solar (energía limpia e inagotable), reducir el excesivo aprovechamiento, en el consumo energético, de la biomasa natural en forma de combustibles fósiles y detener la acelerada degradación, erosión y desertización de los ecosistemas naturales, frenar el efecto invernadero y la subvención o importación de combustibles.





## المغرب:مطابخ شمسية لفائدة الأسرة القروية

مانويل مانديز كيريرو

مدير المشاريع.

جمعية Exterior XXI

تقوم جمعية Exterior XXI وجمعية تنمية عالم الأرياف (ADMR) بدعم من الوكالة الإسبانية للتعاون الدولي للتنمية (AECID) بأيت وفي، وهي قرية صغيرة تقع بالأطلس الكبير، بوادي دادس (على بعد 150 كلم من ورزازات)، بمشروع فريد يخصص الطاقة الشمسية «المغرب. مطابخ شمسية لفائدة الأسرة القروية، ورزازات».

والمشروع مبادرة للتعاون والتنمية الغاية منه هو التغلب على الفقر والإقصاء. وهدفه الأساسي تشجيع وترويج المعرفة التكنولوجية واستخدام الطاقات المتجددة بالوسط القروي، والتطبيق الفعلي لحق الإنسان في التغذية والسلامة الغذائية. وتحسين جودة الظروف المعيشية للسكان القروية والمساهمة في التسيير المناسب للرأسمال الطبيعي والمحافظة على البيئة.

كما أن نشر كتيب وصفات لأطباق محضرة على المطابخ الشمسية سيمكن من خلال المعرفة والاستعمال المناسبين للطاقة الشمسية ( طاقة نظيفة ولا تستنزف) من التخفيض من الإستغلال المفرط لإستهلاك الطاقة المستخلصة من الكتل الحيوية الطبيعية على شكل الوقود الأحفوري، ووقف التدهور المتسارع للنظم البيئية الطبيعية والتصحّر، والحد من الاحتباس الحراري و من استعمال و دعم الوقود.





## UTILICEMOS LA ENERGÍA SOLAR PARA AYUDAR A LAS MUJERES RURALES Y PROTEJAMOS NUESTROS BOSQUES

Sahar MECHBAL

Coordinadora de proyectos ADMR

Una imagen habitual nos puede resultar ser chocante y a su vez banal por habernos acostumbrado a verlas y es la de una mujer encorvada, caminando kilómetros por el borde de una carretera o en los caminos rurales, cargada a su espalda con un atado de leña. Esta mujer, para ir a buscar la leña, malgasta salud, tiempo y energía que podría dedicarlo a otras actividades de desarrollo humano, en el aprendizaje de un oficio, para obtener recursos económicos suplementarios y para la educación de sus hijos.

El consumo masivo de leña arrasa los bosques de una manera silenciosa y rápida lo que ha provocado que, en lugares donde antes existían frondosos bosques, hoy día se vean terrenos yermos expuestos a la erosión.

Es, pese a todo, un mal difícil de solucionar en la actual situación. La pobreza y el aislamiento en las zonas rurales propician que la leña sea el recurso más fácil para cubrir las necesidades básicas de energía para la preparación de las comidas y de calefacción. Las cocinas solares resulta una de las propuestas y soluciones ecológicas más económicas a utilizar entre la población rural.

La Asociación de Desarrollo del Mundo Rural (ADMR) que está fomentando el uso de esta nueva tecnología solar entre las familias rurales del Valle de Dades hará posible, entre otros beneficios, reducir la pobreza gracias al menor consumo del gas; contribuirá a la protección del bosque disminuyendo el consumo de leña y evitará un exceso de trabajo a la mujer rural.

Tal logro no habría sido posible sin el eficaz apoyo de nuestro socio español, la asociación Exterior XXI y de la financiación de la Agencia Española de Cooperación Internacional para el Desarrollo (AECID).

A través de esta publicación pretendemos dar a conocer la cocina solar presentando ejemplos prácticos de la diversidad de platos que es posible elaborar y al mismo tiempo dar a conocer el Valle de Dades, un lugar único con un alto potencial turístico que ofrece, entre otros atractivos, una amplia gama de singulares albergues.



## لنستعمل الشمس لمساعدة النساء القرويات و المحافظة على غاباتنا.

سحر مشبال  
منسقة مشاريع جمعية تنمية عالم الأرياف

امرأة منحنية الظهر، تحمل حزمة من الخشب على ظهرها، تسير لكيلومترات بجانب الطريق. هذا المشهد الصادم أصبح مألوا كوننا تعودنا على رؤيته على الطرقات و المسارات خارج المدينة. إن هذه المرأة في بحثها على الخشب تستهلك صحتها و تهدر وقتنا و طاقة يمكنها تكريسها لأنشطة مفيدة لتنميتها البشرية تدر عليها و على أسرتها موارد مالية إضافية.

إن استهلاك الخشب أفة تستنزف غاباتنا بصفة صامتة و بوتيرة سريعة. فبعض المناظر الطبيعية لغابات كثيفة لم يتبقى منها إلا أراضي جرداء معرضة للتعرية. إلا أنه والحالة هذه، شر لا بد منه، فالفقر والبعد والعزلة تجعل من الخشب الوسيلة الأكثر سهولة للسكانة القروية قصد توفير الحاجيات الضرورية من الطاقة اللازمة لطهي الوجبات و التدفئة. و من ثمة تكون المطابخ الشمسية تمثل حلا بيئيا و اقتصاديا يمكن اقتراحه على الساكنة القروية.

إن جمعية تنمية عالم الأرياف ADMR حاولت إدخال هذه التكنولوجيا الجديدة للأسر القروية لوادي دادس، مما سيساهم في الحد من الفقر من خلال تمكين الأسر من تقليص تكاليف الغاز وكذا المساهمة في المحافظة على الغابة بالتقليل من استهلاك الخشب وأخيرا تجنب المرأة القروية العناء المترتب عن جمع الخشب.

هذا الانجاز الجديد لجمعية تنمية عالم الأرياف يضاف إلى الإنجازات التي حققتها من أجل تحسين المستوى المعيشي لسكانة الأرياف خاصة من خلال تحسين البنية التحتية، التكوين الوظيفي والرفع من الدخل مع الحفاظ على التوازن بين متطلبات التنمية البشرية والمحافظة على الوسط الطبيعي. وهذا الإنجاز لم يكن ليبرى النور دون الدعم الفعال لشريكنا الاسباني جمعية «Exterior XXI» وتمويل الوكالة الإسبانية للتعاون الدولي.

إن الغرض من هذا الدليل هو التعريف بهذه الأداة ألا وهي المطبخ الشمسي، و تقديم أمثلة لتنوع الأطباق التي تمكن من إعدادها، وفي الوقت نفسه، التعريف بوادي دادس الذي هو محطة رائعة ذات إمكانيات سياحية عالية، غنية بالمناظر الطبيعية والثقافية والذي توجد به خيارات واسعة من فنادق قروية فريدة من نوعها، ومع ذلك لا تزال ساكنتها تعيش في فقر مدقع.



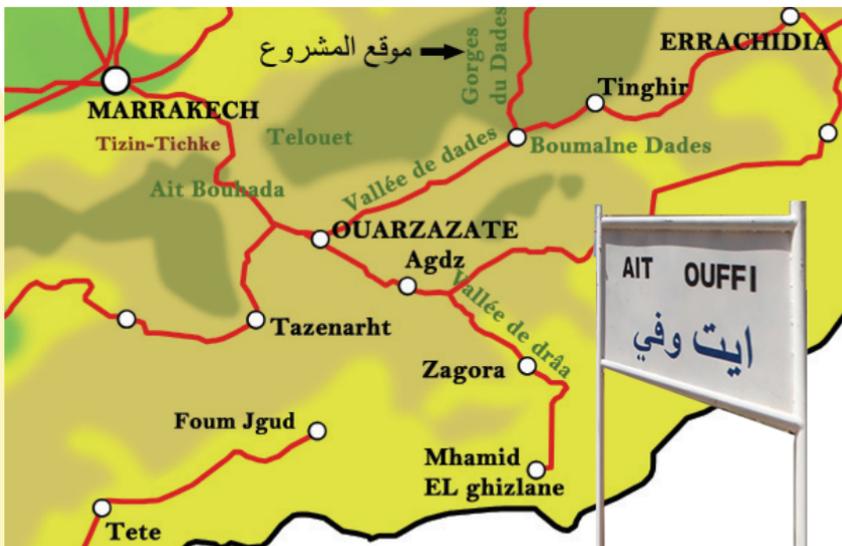


## MAPA DE LOCALIZACIÓN

Douar Ait Ouffi, comuna de Ait Sedrate Jbel Soufla, Valle de Dades

خريطة الموقع:

دوار ايت وفي، جماعة ايت سدرات جبل السفلى، وادي دادس







## PRESENTACION DE LA ZONA DEL PROYECTO

El Círculo de Boumalne Dades está localizado al Sur-Este del Gran Atlas y pertenece administrativamente a la provincia de Tinghir. La comuna de Ait Sedrat, Jabal Soufla que cuenta con una población aprox. de 5040 habitantes, repartidas en once poblados, es considerada como una de las más antiguas e importantes comunas rurales, destaca por ser un importante destino turístico nacional e internacional por su singular geografía y la diversidad de su clima, así como por su rico patrimonio cultural y artístico.

En Boumalne Dades es posible encontrar una gran variedad de sitios naturales de gran belleza y que son conocidos mundialmente, como ejemplo citamos, las gargantas de Dades, las pequeñas cuevas (Kohof Soghra), los Dedos del Mono (Asabi Al Kird), que atraen a gran número de turistas, escaladores y aficionados al senderismo, un lugar ideal para la práctica del turismo rural.

En el Círculo de Boumalne Dades es posible también encontrar diversos albergues rurales de todas las categorías y que destacan por su sencillez en el equipamiento y por la belleza de sus construcciones y ornamentación en la que han utilizado materiales propios del lugar (piedra, adobes y pilares hechos con árboles...).

El Sur de Marruecos es conocido por la diversidad de su gastronomía, entre los que hay que destacar los Tayines, cuyo especial sabor lo proporcionan los productos naturales de la zona: verduras de temporada, carnes y aceites naturales conocidos por su gran calidad natural (BIO), la zona es conocida, además, como en la antigüedad, por la utilización, en los platos típicos, de dátiles y hortalizas deshidratadas.

En esta publicación les proponemos diversas recetas típicas de la zona de Dades, así como algunas recetas internacionales todas ellas realizadas con la cocina solar que demuestran las posibilidades de su uso y aprovechamiento de la energía solar para cocinar platos sabrosos y en equilibrio con la naturaleza.





## تقديم منطقة المشروع

تقع دائرة بومالن داس جغرافيا بالجنوب الشرقي للأطلس الكبير، و تنتمي إداريا لإقليم تنغير، و جماعة ايت سدرات جبل السفلى من أهم و أعرق الجماعات القروية التابعة لها، حيث يبلغ عدد سكانها حوالي 5040 نسمة موزعة على إحدى عشر دوارا. كما تمثل هذه المنطقة قطبا سياحيا مهما على الصعيد الوطني باعتبار تكامل تضاريسها و تنوع مناخها وكذا غنى إرثها الحضاري و الفني و الثقافي.

كما تزخر منطقة بومالن داس بتنوع المنتج من قبيل السياحة الاستكشافية، لكونها تتوفر على مواقع و مؤهلات طبيعية مهمة لها صدى عالمي يجعلها قبلة للسياحة القروية، و نذكر منها على سبيل المثال لا الحصر مضايق داس، الكهوف الصغرى، أصابع القرد، ما يجعلها تستقطب عددا كبيرا من متسليقي الجبال و هواة المشي.

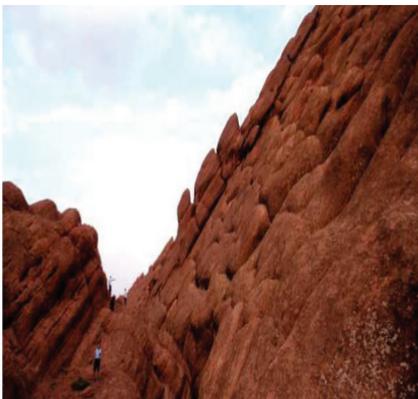
كما تتوفر دائرة بومالن داس على عدد مهم من المآوي الريفية المصنفة و غير المصنفة و المعروفة ببساطة تجهيزاتها وجماليتها التي تستمدتها من سحر الطبيعة المحلية، و اعتمادها على الطرق الأصيلة و الطبيعية في زخرفة بنائها بالمواد المحلية العتيقة (البناء بالحجر و التراب- أعمدة الأشجار...).





Las Gargantas de Dades, desfiladeros con espectaculares formaciones geológicas.

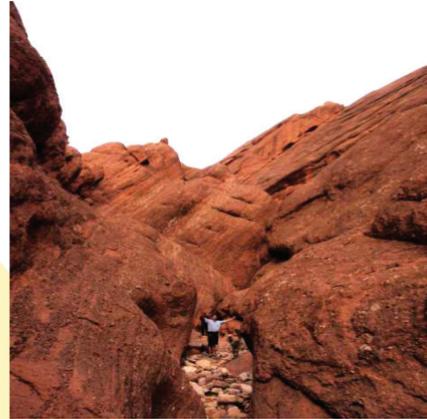
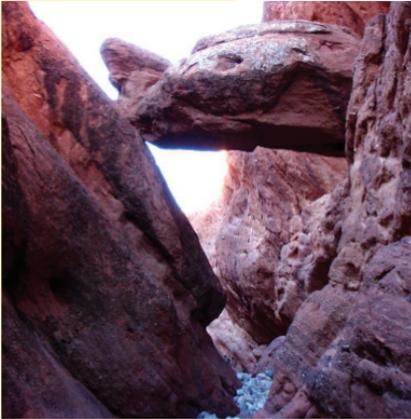
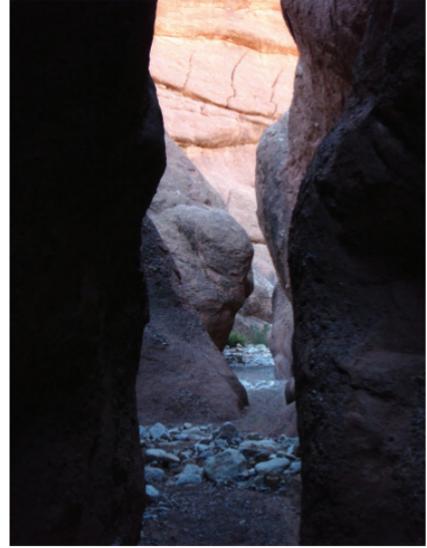
مضايق دادس وطبيعتها الجبلية الساحرة و طريقها العجيب



Caprichosas e impactantes formaciones geológicas conocidas como "dedos de mono" o "el cerebro de Dades".

مكونات جيولوجية تأكلت، و تبدو للعيان كأصابع القروود أو ما يصطلح عليه مخ دادس، جمال مذهل يتوسطه نهر دادس





Encajonado entre montañas y caprichosas formaciones geológicas es posible recorrer un pequeño y singular cañón, una aventura única.

الأخاديد الصغرى، مغامرة فريدة و تجربة لطيفة لهواة المشي



Valle de Dades, en el que es posible encontrar hermosos paisajes y singulares pueblos rurales.

وادي دادس غني بالمناظر الخلابة حيث تصادفك قرى متناغمة مع محيطها





## **RESUMEN DEL PROYECTO MARRUECOS. COCINAS SOLARES PARA LA FAMILIA RURAL, OUARZAZATE**

El Proyecto "Marruecos. Cocinas solares para la familia rural, Ouarzazate", es una iniciativa de la Asociación de Desarrollo del Mundo Rural (ADMR) y de la Asociación española Exterior XXI, que fomenta el desarrollo rural a través del conocimiento tecnológico y el uso de las energías renovables, lo que permite fortalecer el tejido social y económico, así como los derechos humanos en materia de nutrición, la seguridad alimentaria, y en general la mejora de las condiciones de vida de la población rural mediante la adecuada gestión de su patrimonio natural.

El conocimiento y uso de la energía solar, en tanto que es energía limpia y renovable, puede evitar, sin duda alguna, la explotación intensiva de los bosques que conduce a la erosión del suelo y a la desertificación, así mismo, ayuda a la conservación y preservación de los recursos naturales, mediante la promoción de los conceptos de la adaptación de necesidades y costumbres rurales al uso de la cocina solar, dando ejemplo de la eficacia de la tecnología y poniéndola al servicio de las comunidades rurales.

La elección de la comuna de Ait Sedrat, Jbel Soufla, en la provincia de Tinghir, para la realización del proyecto ha sido por su condición de zona semidesértica y en la que las mujeres representan la mitad de la población, con un 33% de población activa, y una tasa de paro del 40%.

En el marco del proyecto, 150 familias han recibido sus correspondientes cocinas solares y sus ollas especiales, así mismo se les ha facilitado diversos Cursos y talleres prácticos de sensibilización para la protección del medio ambiente y para la instalación y uso adecuado de las cocinas solares, y por último, con el apoyo de los cocineros y cocineras de los albergues rurales se ha diseñado y elaborado este Recetario que además de mostrar la exquisita gastronomía local nos descubre los ricos y variados valores culturales y turísticos de Dades.



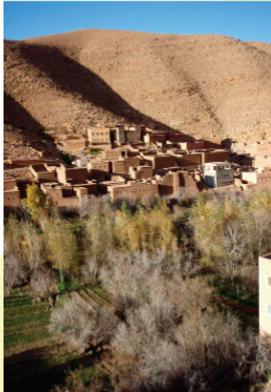


## ملخص مشروع المغرب - مطابخ شمسية لفائدة الأسر القروية- جهة ورزازات

يعتبر مشروع المغرب - مطابخ شمسية - لفائدة الأسر القروية بورزازات مبادرة للتعاون التنموي ، و الذي تهدف من خلاله جمعية تنمية عالم الأرياف والجمعية الإسبانية « EXTERIOR 21 » أساسا إلى تطوير و تعزيز المعرفة التكنولوجية من أجل استعمال الطاقات المتجددة لتقوية النسيج الاجتماعي والإقتصادي ، وكذا حقوق الإنسان في التغذية و السلامة الغذائية، وتحسين الظروف المعيشية للسكان القروية، والمساهمة في تدبير الرأسمال الطبيعي و الحفاظ على البيئة.

إن معرفة و استعمال الطاقة الشمسية، كطاقة نظيفة و متجددة، سيتمكن لا محال من الحد من استعمال الطبيعة المؤدي إلى انجراف التربة و التصحر و كذا الحفاظ على الموارد الطبيعية الغابوية، و هذا بتعزيز مفاهيم تكييف الاحتياجات و الأعراف الريفية مع استعمال المطابخ الشمسية و الذي سيوضح فعالية التكنولوجيا و جعلها في خدمة المجتمعات الريفية.

إن اختيار جماعة ايت سدرات جبل السفلى بإقليم تنغير كنموذج لتحقيق مشروع المغرب- مطابخ شمسية- باعتبارها منطقة شبه صحراوية، و كذا النساء تمثلن نصف السكان و 33% من السكان النشيطون، و 40% كمعدل للبطالة، إضافة إلى تباؤ المرأة مراتب متدنية داخل مؤشرات الصحة و الأمية، تجعلنا ن فكر بوضع آليات للمساعدة و دعم التنمية المستدامة خاصة للنساء القرويات، وهذا من خلال الدفع بهن للقيام بأنشطة تعود عليهن بالنفع كالانخراط في التعاونيات و الاهتمام بالموروث الثقافي و بالطبخ المحلي، حيث استفادت من هذا المشروع 150 عائلة و هذا من خلال تسليمهم 150 مطبخ شمسي و تنظيم يوم تحسيسي للحفاظ على البيئة، إضافة إلى تكوين خاص حول التركيب و الاستعمال الأمثل لهذه المطابخ الشمسية، و أخيرا إعداد هذا الدليل للتعريف بمنطقة دادس و سحر طبيعتها و بساطة عيش ساكنتها و تنوع نظامها الغذائي من خلال تقديم أطباق مقترحة من طرف المأوي القروية تم طهيها باستعمال المطابخ الشمسية.





## Jornadas de formación, difusión y sensibilización dirigidas a las familias rurales.

أيام تكوينية و تحسيسية لفائدة العائلات المستفيدة من المطابخ الشمسية





## Cursos talleres prácticos de formación para jóvenes: montaje y uso adecuado de las cocinas solares.

ورش تكويني لفائدة الشباب حول تركيب المطابخ الشمسية





## Donación de cocinas solares y ollas a 150 familias de Ait Ouiffi.

حفل توزيع المطابخ الشمسية لفائدة 150 أسرة بدوار ايت وفي





### تقديم الوصفات:

تتوفر منطقة بومالنه دادس على إمكانيات سياحية طبيعية هائلة و على غنا في إرثها الحضاري و الفني و الثقافي، كما تعرف بطبخها الأصيل الغني بأطباقه التي تستمد جماليتها و لذتها من سحر الطبيعة. إن هذه الوصفات التي نقترحها عليكم و التي نتمنى أن تروكم و هي ثمرة نجاح مشروع «ورزازات. مطابخ شمسية لفائدة الأسر القروية» حيث نجح المطبخ الشمسي في طهي جميع الوصفات باستعمال أوان فخارية و معدنية.

### PRESENTACIÓN DE LAS RECETAS:

La zona de Boumalne Dades destaca por su gran potencial turístico y por su rico patrimonio cultural y artístico, así mismo, es conocida por su deliciosa gastronomía realizada con ingredientes naturales propios de la zona. Las recetas que se presentan en esta singular publicación ha sido posible gracias al proyecto "Marruecos. Cocinas solares para la familia rural. Ouarzazate", que ha facilitado a las familias los recursos necesarios para cocinar con la energía solar: cocinas y ollas especiales.





## طنجية الدجاج البلدي Tangia de gallo de corral



دجاجة بلدية من وزن 1.5 كلف  
حبة بصل متوسطة محكوكة  
حبة طماطم متوسطة محكوكة  
حامضة مصيرة مقطعة على شكل نصف دائرة  
نصف ملعقة ثوم محكوك/ فسان ثوم  
ملعقة كبيرة قزبر و بقدونس  
نصف ملعقة صغيرة من حبوب القزبر مطحون  
ملعقة صغيرة من الزبدة البلدية  
3 ورقات موسى  
زعتر  
نصف كأس من زيت الزيتون  
كأس من الماء  
ملح - كمون - توابل أربعة ( زنجبيل، قرفة،  
قرنفل، كوزة )

Gallo de corral (de 1.5 kg  
aprox.) troceado y limpio  
1 cebolla mediana rallada  
1 tomate mediano rallado  
1 limón encurtido en  
rodajas  
1 cucharadita de ajo picado  
2 dientes de ajo  
Cilantro y perejil  
Media cucharadita de  
cilantro molido  
1 cucharadita de  
mantequilla  
3 hojas de laurel  
Orégano  
Medio vaso de aceite de  
oliva  
1 vaso de agua  
Sal, comino, mixtura de 4  
especies (jengibre, canela,  
clavo de olor y nuez  
moscada)



## Preparación

## طريقة التحضير

**Adobo del gallo:** en una olla añadir agua, los trozos de gallo, la cebolla, el cilantro, el perejil, el tomate, la mantequilla, el ajo picado, los dientes de ajo, el aceite, la sal, el comino, mixtura de 4 especias (jengibre, canela, clavo de olor y nuez moscada) el cilantro molido, el limón encurtido, el orégano, las hojas de laurel, mezclar todo y dejarlo adobar durante unas 2 horas aprox. A continuación poner el gallo adobado en una tangia cubierta con papel de aluminio y dejar cocerlo durante unos 90 minutos aprox.

نغسل الدجاج جيدا و نزيل له الجلد ثم نقطعه إلى 8 قطع.  
في إناء نضع قطع الدجاج و نضيف اليه البصل و القزير و البقدونس و الطماطم و الزبدة و الثوم المحكوك و رؤوس الثوم و زيت الزيتون و الملح و الكمون و التوابل 4 و حبوب القزير و الحامض المصير و الزعتر وورقات موسى ثم الماء و نترك الخليط مرقد لمدة ساعتين.  
في الطنجية نصب الخليط و نغطيه بورق الألمنيوم و نتركه فوق المطبخ الشمسي لمدة 90 دقيقة.





## طاجين بربري Tajine bereber



500 غرام لحم البقر هبرة  
50 غرام ارز مصلوق في الماء و الملح  
50 غرام زبيب  
حبة بصل متوسطة مقطعة على شكل دوائر  
حبة طماطم متوسطة مقطعة نصف دوائر  
حبة قرع أخضر مقطعة دوائر و مفرغة  
حبة فلفل مقطعة شرائح  
ملعقة كبيرة قزبر و بقونس  
ملعقة كبيرة من زيت الزيتون  
عود قرفة  
ورقة موسى  
ملح – ابزار – كمون – زنجبيل – زعفران  
بلدي

500 g de carne de ternera  
en dados grandes  
50 g de arroz  
50 g de pasas  
1 cebolla mediana cortada  
en rodajas  
1 tomate mediano cortado  
en rodajas  
1 calabacín vacío y cortado  
en rodajas  
1 pimienta cortado en tiras  
1 cucharada de cilantro y  
perejil molido  
1 cucharada de aceite de  
oliva  
1 rama de canela  
1 hoja de laurel  
Sal, pimienta negra,  
comino, jengibre y hebras  
de azafrán



## Preparación

## طريقة التحضير

En un tajine añadir aceite de oliva y dorar la carne durante unos 5 minutos aprox., a continuación incorporar la cebolla, el cilantro, el perejil, la canela, el laurel, la sal, la pimienta, el comino, el jengibre, el azafrán y el pimiento. Cubrir y dejar cocinar durante unos 20 minutos aprox. Seguidamente decorar con el tomate, las tiras de pimiento, las rodajas de calabacín, el arroz, las pasas y dejarlo cocer otros 25 minutos aprox.

نقطع اللحم على شكل مكعبات صغيرة و نضعه في الطاجين ثم نقليه مع زيت الزيتون لمدة 5 دقائق.

نضيف البصل و القزبر و البقدونس و الملح و الإبزار و الكمون و الزنجبيل و الزعفران البلدي و شرائح الفلفل، نغطي الطاجين و نتركه فوق المطبخ الشمي يستوي لمدة 20 دقيقة.

بعد ذلك نضع من فوق الطماطم و نزينه بالفلفل المقطع على شكل دوائر محشوة بالأرز و قطع القرع الأخضر محشوة بالزبيب، تم نضع عود القرفة و ورقة موسى. نغطي الطاجين و نتركه ينضج فوق المطبخ الشمسي لمدة 25 دقيقة.





## طاجين اللحم بالتين و التمر و العسل Tajine de carne con higos secos, dátiles y miel



500 غرام لحم البقر  
100 غرام من التين  
100 غرام من التمر بعد إزالة النوى  
كأس عسل حر  
حبة بصل متوسطة مقطعة نصف دوائر  
ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون  
كأس كبير من الماء  
ملح - كامون - إبزار - زعفران ملون

500 g de carne de ternera  
100 g de higos secos  
100 g de dátiles sin hueso  
1 vaso de miel  
1 cebolla mediana cortada  
en rodajas  
2 cucharadas de aceite de  
oliva  
1 vaso grande de agua  
Sal, comino, pimienta negra  
y colorante alimenticio





## طريقة التحضير

نضع اللحم بالطاجين و نضيف إليه البصل، الملح، كامون، ابزار و زعفران ثم زيت الزيتون و نترك الكل ينقلى لمدة 10 دقائق .  
نصب الماء مع التحريك، بعد ذلك نضيف التين و الثمر و نصب العسل من فوق تم نغطي الطاجين.  
نتركه فوق المتيخ الشمسي ليستوي و ذلك لمدة 60 دقيقة.

## Preparación

En un tajine añadir la sal, el comino, la pimienta negra, el colorante alimenticio, el aceite de oliva y dorar la carne y la cebolla durante unos 10 minutos aprox. A continuación añadir el agua, los higos, los dátiles y la miel, taparlo y dejarlo cocer unos 60 minutos aprox.





## أومليط بربري Tortilla de Dades

500 غرام لحم البقر هبرة  
حبة طماطم متوسطة مقطعة مكعبات صغيرة  
حبة بصل متوسطة مفرومة  
حبة فلفل مقطعة مكعبات صغيرة  
نصف زلافة جلابانة مصلوقة في الماء و الملح  
نصف زلافة زيتون بلا عظم  
فصان ثوم مفرومان / 5 بيضات  
ملعقة صغيرة قزير و بقونس  
حامضة مقطعة شرائح متوسطة  
ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون  
نصف ملعقة صغيرة من القزبور حبوب  
مطحون  
كأس صغير من الماء  
ملح/ كمون/ ايزار / زنجبيل / زعتر/ خرقوم  
بلدي

500 g de carne de ternera  
en dados  
1 tomate mediano cortado  
en dados pequeños  
1 cebolla mediana picada  
1 pimiento cortado en  
trozos pequeños  
Media taza de guisantes  
Media taza de aceitunas  
negras sin hueso  
1 cucharada de ajo picado  
5 huevos  
Cilantro y perejil  
1 cucharadita de cilantro  
molido  
1 limón cortado en tiras  
finas  
1 cucharada de aceite de  
oliva  
Sal, comino, pimienta  
negra, jengibre, pimentón,  
azafrán y orégano



## طريقة التحضير

## Preparación

En un tajine añadir aceite de oliva y dorar la carne durante unos 5 minutos aprox. A continuación añadir la sal, el comino, la pimienta, el jengibre y el azafrán, cubrir y dejar cocinar durante unos 10 minutos aprox. Agregar la cebolla, el cilantro, el perejil, el ajo, los dados de tomate, el pimiento y dejarlo cocinar unos 30 minutos aprox. Añadir los guisantes, las aceitunas, el orégano y las tiras de limón. Al final verter los huevos sobre la tortilla, añadir el cilantro molido y dejar cocer unos 10 minutos aprox.

نضع في الطاجين اللحم بعد تقطيعه إلى مكعبات ثم نضيف إليه زيت الزيتون ونتركه يتقلى لمدة 5 دقائق. بعد ذلك نضيف الملح، الكمون، الإبرار، الزنجبيل و الخرقوم البلدي ثم نغطي الطاجين و نتركه على المطبخ الشمسي لمدة 10 دقائق.

نزِيل غطاء الطاجين و نضيف البصل و القزبرو البقدونس و الفلفل المقطع و الطماطم المقطعة و الثوم و الماء ونتركه يستوي لمدة 30 دقيقة.

بعد ذلك نضيف الجلبان و الزيتون و الزعتر ثم شرائح الحامض .

في إناء نفقص البيض و نخفقه و نسكبه من فوق مع إضافة القزبر حبوب، نغطي الطاجين ونتركه فوق المطبخ الشمسي ينضج لمدة 15 دقيقة





## طاجين الدجاج Tajine de pollo

دجاج من وزن 1.5 كغ  
حبة بصل مقطعة نصف دوائر  
حبة طماطم مقطعة دوائر  
حبة جزر مقطعة طوليا  
حبة بطاطس مقطعة طوليا  
حبثان من القرع الأخضر مقطعتان طوليا  
حبة بندجال مقطعة طوليا  
ملعقة كبيرة فزير و بقدونس  
نصف كأس زيت الزيتون  
كأس كبير من الماء  
ملح - ايزار - كمون- الزنجبيل - التوابل  
الأربعة (زنجبيل، قرفة، قرنفل، كوزة) -  
الخرقوم البلدي

1.5 kg de pollo troceado y  
limpio  
1 cebolla cortada en rodajas  
1 tomate cortado en rodajas  
1 zanahoria cortada en tiras  
1 patata cortada en tiras  
2 calabacines cortados en  
tiras  
1 berenjena cortada en tiras  
Una cucharada de cilantro y  
perejil molido  
Medio vaso de aceite de  
oliva  
1 vaso grande de agua  
Sal, pimienta negra,  
comino, jengibre, cúrcuma,  
mixture de 4 especias  
(jengibre, canela, clavo de  
olor y nuez moscada)



## طريقة التحضير

نغسل الدجاج جيدا و نزيل له الجلد ثم نقطعه على 8.  
في الطاجين نرتب قطع الدجاج و نضيف إليه البصل ، زيت الزيتون و الملح، ونقلبه لمدة 10 دقائق.  
نضيف الكمون و الخرقوم و الزنجبيل و التوابل الأربعة و نترك الطاجين من جديد فوق المطبخ الشمسي لمدة 10 دقائق.  
بعد ذلك نضيف القزبر و البقدونس و نرتب الجزر و البطاطس و البذنجال و القرع بشكل يتناسب مع الطاجين، ثم نضيف الماء، و نترك الطاجين فوق المطبخ لمدة 45 دقيقة.  
ثم نضيف الطماطم و نرشه بقليل من القزبر و البقدونس من فوق و نتركه يسوي فوق المطبخ الشمسي لمدة 15 دقيقة.

## Preparación

En un tajine añadir el aceite de oliva, los trozos de pollo, la cebolla y la sal y rehogar durante unos 10 minutos aprox. Añadir el comino, la cúrcuma, el jengibre, la mixtura de 4 especias (jengibre, canela, clavo de olor y nuez moscada) y dejar cocer unos 10 minutos aprox. Añadir el cilantro, el perejil, las zanahorias, las patatas, las berenjenas, los calabacines, el agua y dejar cocer durante unos 45 minutos aprox. A continuación, añadir el tomate y espolvorear con el cilantro y el perejil y dejar cocer otros 15 minutos aprox.





## سبكي بالفتة Espaguetis con carne picada



250 غرام سبكي  
250 غرام كفتة  
حبة طماطم كبيرة محكوكة  
قزبر و بقونس  
ملعقتان صغيرتان طماطم  
مركرة  
ملعقتان كبيرتان من زيت  
الزيتون  
نصف كأس من الماء  
ملح - ابزار - كمون - زعتر

250 g de espaguetis  
250 g de carne picada  
1 tomate grande rallado  
Cilantro y perejil  
2 cucharaditas de salsa de  
tomate  
2 cucharadas de aceite de  
oliva  
Medio vaso de agua  
Sal, pimienta negra,  
comino y orégano





### طريقة التحضير

نغلي الماء بالطنجرة تم نضع بها سبكيّتي و نتركها تستوي لمدة 20 دقيقة.  
تحضير الصلصة : في طنجرة نضع الطماطم المحكوكة و القزبر و البقدونس و زيت الزيتون و  
الزعر و الملح و الكمون و الابرار و الطماطم المركزة و الماء، و نحرك الخليط ثم نتركه يستوي  
لمدة 15 دقيقة.

نفك الكفتة فوق مستحضر الصلصة و نتركها تتضج فوق المطبخ الشمسي لمدة 10 دقائق.  
عند التقديم نصب سبكيّتي في اناء بعد تصفيّتها من الماء و نصب فوقها الصلصة المحضرة بالكفتة

### Preparación

**Preparación de la salsa:** en una olla añadir agua, el tomate rallado, el cilantro, el perejil, el aceite de oliva, el orégano, la sal, el comino, la pimienta negra y la salsa de tomate y pochar unos 15 minutos sin dejar de remover. A continuación, añadir la carne picada y dejarlo rehogar unos 10 minutos aprox. Cocer en la olla los espaguetis en agua hirviendo durante 20 minutos aprox., escurriros, poner en un plato y verter la salsa encima.





## طاجين بالكفتة Tajine de carne picada



500 غرام كفتة العجل  
حبة طماطم متوسطة مقطعة مكعبات صغيرة  
حبة بصل متوسطة مفرومة  
5 بيضات  
ملعقة صغيرة من القزبر و البقدونس  
نصف ملعقة صغيرة من الثوم المفروم  
نصف كأس زيت الزيتون  
ملعقة كبيرة زيت المائدة  
ملح- كمون – ابزار – زنجبيل – فلفل احمر -  
الزعتر



500 g de carne picada  
1 tomate mediano cortado  
en dados  
1 cebolla mediana picada  
Cilantro y perejil  
5 huevos  
Media cucharadita de ajo  
picado  
Medio vaso de aceite de  
oliva  
1 cucharada de aceite de  
girasol o similar  
Sal, comino, pimienta  
negra, jengibre, pimentón  
dulce y orégano





## طريقة التحضير

**تحضير الكفتة :** في إناء نخلط كلا من الكفتة، و ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون ، الملح و الكمون حتى تتجانس هذه العناصر، و نحضر كويرات متوسطة الحجم .  
**تحضير الصلصة :** نضع زيت الزيتون و زيت المائدة في الطاجين و نضيف اليه البصل و الملح و نتركه يتقلى لمدة 5 دقائق.  
نضيف الطماطم و الفزبر و البقدونس و الثوم و الإبرار و الزنجبيل و الكمون و الفلفل الأحمر، نغطي الطجين و نتركه فوق المطبخ لمدة 10 دقائق.  
بعد ذلك نضيف كويرات الكفتة و قليل من الزعتر و نتركه يستوي لمدة 20 دقيقة.  
في إناء نفص البيض و نحفقه و نسكبه من فوق الكفتة تم نغطي الطاجين و نتركه فوق المطبخ الشمسي بنضج لمدة 15 دقيقة.

## Preparación

**Preparación de la carne picada:** en un bol mezclar la carne picada con dos cucharadas de aceite de oliva, sal y comino; formar albóndigas de tamaño mediano y reservar aparte.

**Preparación de la salsa:** en un tajine poner el resto del aceite de oliva y el aceite de girasol, añadir la cebolla y la sal y dorarla durante unos 5 minutos aprox. A continuación agregar el tomate, el cilantro, el perejil, el ajo, el comino, la pimienta negra, el jengibre y el pimentón dulce y dejar cocer unos 10 minutos aprox. Seguidamente añadir, a la salsa, las albóndigas y una pizca de orégano y dejar cocer otros 20 minutos aprox. Para finalizar, incorporar los huevos y dejar cocer unos minutos más.





## كباب مغدور

### Kebab magdour

500 غرام لحم البقر هبرة  
ملعقة كبيرة قزبر و بقونس  
فصان ثوم مفروم  
ملعقتان كبيرتان من زيت المائدة  
نصف ملعقة من حبوب القزبر المطحون  
ملح - ايزار



500 g de carne de ternera  
en dados pequeños  
Una cucharada de cilantro  
y perejil molido  
2 dientes de ajos picados  
2 cucharadas de aceite de  
oliva  
Sal y pimienta





## Preparación

## طريقة التحضير

En un bol añadir la carne, el ajo, el cilantro, el perejil, la sal y la pimienta, mezclar y dejar reposar unas dos horas aprox. En una sartén añadir dos cucharadas de aceite, agregar la carne sazonada y dejar cocer durante unos 30 minutos aprox., removiendo constantemente.

نقطع اللحم بعد غسله على شكل مكعبات صغيرة. في إناء، نضع اللحم و نضيف اليه الثوم المفروم و القزبر و البقدونس و الملح و الإبزار ثم حبوب القزبر المطحون و نترك الخليط مرقد لمدة ساعتين تقريبا  
في مقلاة على المطبخ الشمسي نضع الزيت ثم نسكب الخليط المرقد مع التحريك حتى يستوي وذلك لمدة 30 دقيقة





## طاجين الأرنب

### Tajine de conejo



أرنب من وزن 1.5 كلف  
2 حبات طماطم مقطعة على شكل نصف دائرة  
2 حبات بصل مقطعة على شكل نصف دائرة  
4 حبات جزر مقطعة على شكل طولي  
حبة فلفل مقطعة على شكل طولي  
2 حبات بطاطس مقطعتان طوليا  
100 غرام جلابان  
50 غرام زيتون بدون عظم  
نصف حامضة مصيرة  
ملعقة كبيرة قزير و بقونس  
فصان ثوم مفروم  
ورقة موسى  
نصف كأس من الزيت  
كأس كبير من الماء  
ملح - كمون - زنجبيل - زعفران

1 conejo (aprox. de 1.5 Kg)  
cortado en 4 trozos  
2 tomates cortados en rodajas  
2 cebollas cortadas en rodajas  
4 zanahorias cortadas en julianas gruesas  
1 pimiento cortado en julianas gruesas  
2 patatas cortadas en tiras  
100 g de guisantes  
50 g de aceitunas sin hueso  
Medio limón encurtido  
1 cucharada de cilantro y perejil picado  
2 dientes de ajo  
1 hoja de laurel  
Medio vaso de aceite  
1 vaso grande de agua  
Sal, comino, jengibre y azafrán



## Preparación

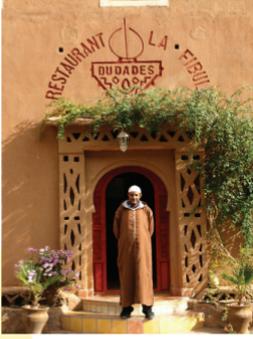
## طريقة التحضير

En un tajine o en una olla añadir los trozos de conejo, la cebolla, el cilantro, el perejil, los dientes de ajo, el comino, el jengibre, la sal, el laurel, el azafrán y medio vaso de aceite, cubrir y dejar hervir, removiendo de vez en cuando, unos 10 minutos aprox. Añadir las zanahorias, las patatas, el pimiento, el tomate, los guisantes y el agua, cubrir y dejar cocer durante otros 90 minutos aprox. A la hora de servir añadir las aceitunas y el limón encurtido.

نغسل الأرنب جيدا ثم نقطعه على أربعة. في الطنجرة نضع قطع الأرنب ونضيف إليه البصل و القزبرو البقدونس و الثوم المفروم و الملح و الكمون و الزنجبيل و الزعفران و ورقة موسى و نصف كأس من الزيت، ثم نغطي الطنجرة ونتركه يتقلى لمدة 10 دقائق.

نزيل الغطاء و نضع من فوق الجزر و البطاطس و الفلفل ثم الطماطم و الجلبان بالجوانب إضافة إلى الماء، نغطي الطنجرة من جديد و نتركها تستوي لمدة 90 دقيقة. عند التقديم نضيف الزيتون و الحامض مصيرا.





## بيسارة بالفول Bisara o crema de habas secas

نصف كيلو فول صغير  
نصف كأس زيت الزيتون  
نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الحار  
مطحون  
لتر ونصف من الماء  
ملح – كمون – توابل أربعة ( زنجبيل،  
قرفة، قرنفل، كوزة)

½ kg de habas secas y  
limpias  
Medio vaso de aceite de  
oliva  
Media cucharadita de  
paprika  
1 litro y medio de agua  
Sal, comino, mixtura de 4  
especies (jengibre, canela,  
clavo de olor y nuez  
moscada)

### طريقة التحضير

نغسل الفول جيدا و نضعه في الطنجرة.  
نضيف إليه الحار حسب الذوق و الملح و  
الكمون و التوابل الأربعة و زيت الزيتون  
و الماء و  
نترك الكل ينضج على المطبخ الشمسي  
لمدة 90 دقيقة.  
عند التقديم نضيف قليل من زيت الزيتون  
و الكمون.



## Preparación

En una olla añadir agua, las habas secas, el paprika a gusto, la sal, el comino, la mixtura de 4 especias (jengibre, canela, clavo de olor y nuez moscada) y el aceite de oliva, cubrir y dejar cocer durante 90 minutos aprox. Al servir, decorar con comino y aceite.





## بـداز كسكس بالذرة Baddaz o cuscús de sémola de maíz



500 غرام دقيق الذرة  
500 غرام لحم البقر  
200 غرام كران (كرموس صغير مجفف)  
200 غرام لفت محفور مجفف  
200 غرام فول بقشوره  
200 غرام قرع الأحمر  
حبة بصل متوسطة مفرومة  
حبة طماطم متوسطة مفرومة  
نصف كأس من زيت الزيتون  
¼ لتر من الماء الساخن  
ملح – ابزار – كمون – زعفران ملون

500 g de sémola de maíz  
500 g de carne de ternera  
200 g de higos pequeños y secos  
200 g de nabos de mesa  
200 g de habas  
200 g de calabaza  
1 cebolla mediana picada  
1 tomate mediano picado  
Medio vaso de aceite de oliva  
¾ litro de agua hirviendo  
Sal, pimienta negra, comino y colorante alimenticio





## طريقة التحضير

**تحضير المرق:** في الطنجرة نضع اللحم بعد غسله و نقليه مع البصل و 3 ملاعق كبار من زيت الزيتون و الملح و الكمون و الإبزار و الزعفران لمدة 10 دقائق.  
نزِيل غطاء الطنجرة و نضيف الطماطم ، الماء الساخن، كران، اللفت المحفور و الفول وندع الكل ينضج على المطبخ الشمسي بعد إغلاق الطنجرة لمدة 40 دقيقة .  
بعد ذلك نضيف القرع الأحمر من فوق و نترك الكل يستوي لمدة 15 دقيقة.  
**تحضير الكسكس:** نضع دقيق الذرة في صحن طيني و نرشه بالماء نقتله باليد جيدا ثم نغربه بالغربال و نضعه في الكسكاس حتى يفور، نقوم بعملية التفوار 3 مرات و بين الواحدة و الأخرى نعيد رش الكسكس بالماء و تستغرق كل تفوية 10 دقائق.  
يوضع الكسكس في صحن التقديم، يوضع في وسطه قطع اللحم، ويزين بالخضر و نسقيه بالمرق و يقدم ساخنا.

## Preparación

**Preparación del caldo:** en una olla añadir tres cucharadas de aceite de oliva y rehogar la carne con la cebolla, la sal, el comino, la pimienta negra y el colorante alimenticio y dejar cocer durante unos 10 minutos aprox. Añadir el tomate, el agua hirviendo, los higos, los nabos y las habas, cubrirlo y dejar cocer durante 40 minutos aprox. A continuación, añadir las calabazas y dejar cocer otros 15 minutos aprox.

**Preparación del cuscús:** en una fuente grande añadir la sémola de maíz, a continuación humedecerla con agua y, con las manos, amasarla bien. Después de tamizarla, colocarla en la cuscusera y cocerla al vapor durante 10 minutos. Humedecerla nuevamente y repetir este paso, por lo menos, otras tres veces. Verter el cuscús en una fuente y rociarla con el caldo preparado y decorarlo con la carne y las verduras cocidas.





## حريرة البلبولة

### Harira de belboula o sopa de sémola de cebada

نصف كيلو من البلبولة  
نصف كأس من زيت الزيتون  
لتر من الماء  
ملح - كمون - ابزار



½ kg de sémola de cebada  
Medio vaso de aceite de oliva  
1 litro de agua  
Sal, comino y pimienta negra

### طريقة التحضير

نضع في الطنجرة البلبولة ثم نضيف إليها الماء ونتركها تغلي فوق الموقع الشمسي لمدة 15 دقيقة.  
نضيف بعد ذلك الملح و الكمون و الإبزار مع التحريك و نتركها تطهى لمدة 15 دقيقة .  
نزيل غطاء الطنجرة و نضيف زيت الزيتون و نترك الكل ينضج فوق الموقع الشمسي لمدة 30 دقيقة.





## Preparación

En una olla añadir agua y la sémola de cebada y dejar cocer unos 15 minutos aprox.

A continuación añadir la sal, el comino y la pimienta negra y dejar cocer unos 15 minutos aprox.

Seguidamente incorporar medio vaso de aceite de oliva y dejar cocer otros 30 minutos aprox.

**Nota:** Harira de belboula: nombre que recibe en Marruecos la sopa hecha con sémola de cebada.





## طورتية بطاطس محكوكة Tortitas de patata rallada

3 patatas grandes  
ralladas y escurridas  
2 huevos  
Sal, pimienta y azafrán

3 حبات بطاطس متوسطة  
بيضتان  
ملح – ايزار – زعفران



### طريقة التحضير

نغسل البطاطس ونقشرها ثم نحكها ونضيفها من الماء جيدا.  
في إناء نضع البطاطس المحكوكة و نضيف اليها الملح و الزعفران و الإيزار و البيض و نمزج الكل حتي يصبح متجانسا.  
في مقلاة، فوق المطبخ الشمسي نصب الزيت و نتركه يسخن جيدا.  
نحمل الخليط بشوكة من الإناء و نضعه في المقلاة و نجعله على شكل دائري و نتركه يقلى حتى يصير لونه ذهبيا ثم نضعه على الورق النشاف.

### Preparación

**Preparación de la mezcla:** en un bol añadir las patatas ralladas, la sal, la pimienta, el azafrán, los huevos y mezclarlos. En una sartén añadir un poco de aceite y cuando esté caliente verter una cucharada de la mezcla y dorarla por ambos lados. Retirar y escurrir el aceite.





## أسكيف حريرة بدقيق الذرة Askif o harira con sémola de maíz

200 غرام دقيق الذرة

حبة طماطم محكوكة

ملعقة كبيرة قزبر و بقونس

نصف كأس من زيت الزيتون

لتر من الماء

ملح – ايزار – كمون – زعفران ملون



200 g de sémola de maíz

1 tomate rallado

2 dientes de ajos picados

Medio vaso de aceite de oliva

1 litro de agua

Sal, pimienta, comino y colorante alimenticio



### طريقة التحضير

في الطنجرة نصب الماء و نضيف اليه القزبر

و البقونس و الطماطم و زيت الزيتون و

الملح و كمون و الإيزار و الزعفران نحرك

الخليط و نضع الطنجرة بعد غلقها على المطبخ

الشمسي و نتركها تستوي لمدة 15 دقيقة.

في اناء نمزج دقيق الذرة بالماء جيدا حتى يتجانس.

نزيل غطاء الطنجرة و نسكب الخليط في

الطنجرة و نتركه يستوي لمدة 30 دقيقة.





## Preparación

**Preparación del Caldo:** en una olla añadir el cilantro, el perejil, el tomate, el aceite de oliva, la sal, la pimienta, el comino y el colorante alimenticio, a continuación cubrirlo con agua y dejar en ebullición durante unos 15 minutos aprox. En otra olla disolver la sémola de maíz en un poco de agua, a continuación añadir el caldo y dejar cocer durante 30 minutos aprox.





## بيتزا بربرية

### Pizza bereber



250 غرام دقيق  
50 غرام شحمة مقطعة مكعبات صغيرة  
حبة بصل مفرومة  
حبة طماطم مقطعة مكعبات صغيرة  
ملعقة كبيرة قزبر و بقونس  
50 غرام زيتون اسود بدون عظم  
ملعقة كبيرة من زيت الزيتون  
نصف ملعقة صغيرة من خميرة الخبز  
ملعقة صغيرة صلصة حار  
كأس كبير من الماء الدافئ  
ملح - كمون - ابزار - زنجبيل - فلفل احمر

250 g de harina  
50 g de grasa animal  
cortada en cubitos  
1 cebolla picada  
1 tomate cortado en cubitos  
1 cucharada de cilantro y  
perejil picado  
50 g de aceitunas negras sin  
hueso  
1 cucharada de aceite de  
oliva  
1/2 cucharadita de levadura  
fresca  
1 cucharadita de salsa  
picante  
1 vaso de agua tibia  
Sal, comino, pimienta  
negra, jengibre y pimentón  
dulce



## طريقة التحضير

**العجينة:** نضيف إلى الدقيق الملح و الخميرة نعجن الكل بالماء الدافئ إلى أن نحصل على عجين متجانس.

**تحضير البيتزا :** نيسط العجين على شكل دائري و نضع وسط العجين كل من الشحم و الفلفل الأحمر و الزيتون الأسود و البصل و الطماطم و القزبر و البقدونس و الملح و الكمون و الزنجبيل و صلصة الحار ثم زيت الزيتون.

نجمع العجين بالشكل الموضح في الصورة ثم نيسطه جيدا.  
في مقلاة خاصة مدهونة بالزيت نضع البيتزا تم نتركها فوق المطبخ الشمسي مع قلبها حتى تتضج المدة المحتملة ساعة.

## Preparación

**La masa:** en un bol añadir la harina, la sal y la levadura fresca, amasar bien añadiendo, poco a poco, agua tibia hasta conseguir una masa homogénea.

**Elaboración de la pizza:** aplanar la masa sobre un plato dándole la forma típica de una pizza, seguidamente, sobre su superficie, distribuir la grasa, el pimentón dulce, las aceitunas, la cebolla, el tomate, el cilantro, el perejil, la sal, el comino, la pimienta negra, el jengibre, la salsa picante y el aceite de oliva. A continuación plegar la masa con los ingredientes sobre si misma (ver foto), aplanarla y en una sartén con aceite freír la pizza por ambos lados.





## سلاطة بالمكرونه Ensalada de pasta

300 g de macarrones colorados  
150 g de queso fresco en dados  
2 cucharadas de albahaca  
2 cucharadas de tomate seco o tomate cereza  
2 cucharadas de aceite de oliva  
1 cucharada de vinagre balsámico  
Sal

300 غ مكرونة ملونة  
150 غ جبن أبيض مالح  
ملعقتان كبيرتان من الحبق  
ملعقتان كبيرتان من طماطم مجففة و يمكن تعويضها بطماطم صغيرة  
ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون  
ملعقة كبيرة من خل البلزميك



### طريقة التحضير

في طنجرة نضع الماء و الملح فوق المطبخ الشمسي حتى يغلي.  
نضيف إلى الماء المغلي المكرونة ونتركها تستوي لمدة 10 دقائق  
في إناء التقديم نصفي المكرونة من الماء، ونتركها حتى تبرد، ثم نضيف إليها الجبن، الحبق، الطماطم، زيت الزيتون و خل البلزميك، و نقوم بتخليط الكل.  
**تحضير الطماطم المجففة:** نختار طماطم من النوع الجيد و خصوصا الطماطم الطويلي ( الرومية)، نغسلها جيدا و نقطعها طوليا على اثنين و نضعها في أنية و نعرضها لأشعة الشمس حتى تتجفف، و بعد ذلك نضع الطماطم المجففة في قنينة و نغطيها بزيت الزيتون.

### Preparación

En una olla añadir agua y sal y llevar a ebullición, a continuación añadir la pasta y dejar cocer unos 10 minutos aprox. (al dente).  
Ecurrir la pasta y dejarla enfriar, a continuación, mezclarla con la albahaca, el tomate seco, el aceite de oliva, el vinagre y el queso fresco.





## طاجين شطون تطواني

### Tajine de anchoas tetouanais

1 kg de anchoas limpias y sin espinas (pueden ser sardinas)  
3 tomates en trozos  
8 dientes de ajos picados  
2 cucharadas de cilantro molido  
1 cucharadita de pimentón picante  
¼ vaso de aceite oliva  
½ vaso de vinagre  
1 cucharada de agua  
Sal, pimienta y comino

1 كلف سمك شطون و إن لم يوجد يمكن تعويضه بالسردين.  
3 حبات طماطم متوسطة مقشرة و مقطعة على شكل دوائر  
8 فصوص من الثوم مقشرة و مقطعة على شكل دائري  
ملعقتان كبيرتان من القزبور  
2 حبات فلفل سودانية  
ربع كأس صغير من زيت المائدة  
نصف كأس صغير من الخل  
ملعقة كبيرة من الماء  
ملح/كمون/ فلفل أحمر



### طريقة التحضير

نغسل الشطون جيدا و نزيل له الشوك كما هو مبين في الصورة.  
في إناء طيني نفرش نصف كمية الطماطم و كذا نصف كمية الثوم و القزبور، ثم نرتب من فوق الشطون بشكل يتناسب مع الإناء كما هو مبين في الصورة.  
نضيف من فوق ما تبقى الثوم و القزبور ثم الملح، الكمون، الفلفل الأحمر، و الفلفل السودانية و الزيت و الخل و الماء.  
و في الأخير نرتب ما تبقى من الطماطم و نغطي الطاجين و نتركه ينضج فوق الميطخ الشمسي لمدة 45 دقيقة.



## Preparación

En un tajine añadir media ración del tomate, del ajo y del cilantro. Colocar las anchoas por encima en forma circular como se observa en la imagen. Añadir el resto del ajo y del cilantro, la sal, el pimentón, la pimienta, el comino, el aceite, el vinagre y el agua. Decorar con el resto del tomate, cubrir y dejar cocer durante 45 minutos aprox.

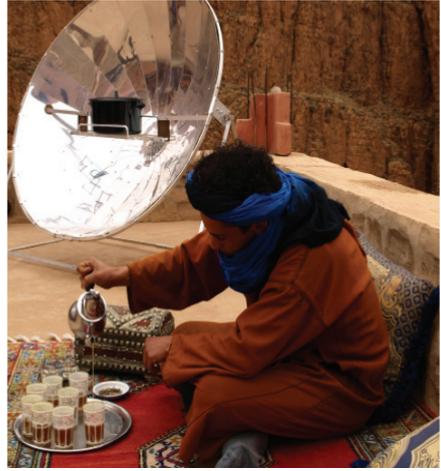




## شاي دادس Té de Dades

Agua hirviendo  
Té  
Azúcar  
Tomillo

ماء مغلى  
شاي  
سكر  
زعيرة





**Equipo del proyecto editorial ADMR - Exterior XXI**

**فريق العمل ADMR - Exterior XXI**





## Dirección de los albergues

## عناوين المآوي

### **AUBERGE LA FIBULE DU DADES:** **Gorges du Dadés km 28 de** **Boumalne Dadés. Tinghir Maroc**

Tél : +212(0) 524 831 731  
Gsm : +212(0) 667 093 570  
E-Mail : ijoudmustapha@yahoo.fr

### **AUBERGE AIT OUDINAR :** **Gorges du Dadés km 24 de** **Boumalne Dadés BP 95.** **Tinghir Maroc**

Tél : +212(0) 524 830 221  
Fax : +212(0) 524 830 153  
Site Web: www.aubergeaitoudinar.com  
E-Mail : info@aubergeaitoudinar.com

### **AUBERGE DES PEUPLIERS** **Gorges du Dadés km 27 de :** **Boumalne Dadés . Tinghir Maroc**

Tél : +212(0) 524 831 748 /  
: +212(0) 670 220 791  
E-Mail : echaouich@yahoo.fr

### **AUBERGE TISSADRINE : Gorges** **du Dadés km 27 de Boumalne** **Dadés .Tinghir Maroc**

Tél : +212(0) 524 83 1745/  
: +212(0) 670 233 418  
E-Mail : aguondiz@yahoo.fr

### **HÔTEL RESTAURANT CAMPING** **LA GAZELLE DU DADES : Gorges** **du Dadés km 27 de Boumalne** **Dadés .Tinghir Maroc**

Tél : +212(0) 524 831 753  
Gsm : +212(0) 668 254 972  
Fax : +212(0) 524 831 178  
E-Mail : lagazellededades@gmail.com

### **AUBERGE RESTAURANT** **ARGANE : Gorges du Dadés** **km 25 de Boumalne Dadés .** **Tinghir Maro**

Tél : +212(0) 524 891 787  
Gsm : +212(0) 666 449 882  
E-Mail : aub-argane@yahoo.fr  
Site Web : www.aubergeargane.com

### **AUBERGE ATLAS BERBERE:** **Gorges du Dadés 27 km de Boumalne** **Dadés .Tinghir Maroc**

Tél/Fax : +212(0) 524 831 742  
Gsm : +212(0) 662 260 556  
E-Mail : atlasberbere@yahoo.fr

### **RIAD AIT ALI OULHAJ : CR Ait Se** **drat, Cercle de Boumalne Dadés.** **Tinghir Maroc**

Gsm : +212(0) 668 886 131  
Site Web : www.rose.tourisme-atlas.com  
E-Mail : contact.rose@tourisme.atlas.com

### **RIAD BLEU AFRIQUA: Gorges du** **Dadés km 29 de Boumalne Dadés.** **Tinghir Maroc**

Gsm : +212(0) 666 396 949/  
: +212(0) 677 909 670  
E-Mail : riadbleuafriqua@gmail.com

### **AUBERGE PANORAMIQUE :** **Gorges du Dadés km 26 de Bou-** **malne Dadés . Tinghir Maroc**

Tél : +212(0) 524 831 462  
Gsm : +212(0) 678 455 667  
E-Mail : panoramique.moha@hotmail.com

### **LE VIEUX CHATEAU DU DADES :** **Gorges du Dadés km 27 de Bou-** **malne Dadés . Tinghir Maroc**

Tél : +212(0) 524 831 261  
Gsm : +212(0) 670 230 517  
E-Mail : contact@hotellievieuxchateau.com

### **HÔTEL TIMZZILLITE : Gorges du** **Dadés km 28 de Boumalne Dadés.** **Tinghir Maroc**

Tél : +212 (0) 524 830 533  
Gsm : +212 (0) 668 266 639



## ورزازات

### بين سحر الطبيعة و فن الطبخ باستعمال الطاقة الشمسية

إن إصدار كتيب «ورزازات بين سحر الطبيعة و فن الطبخ باستعمال الطاقة الشمسية» سيمكن لا محال من التعريف بالطاقة الشمسية، كطاقة نظيفة و متجددة، و ذلك للحد من الإستعمال المفرط للموارد الطبيعية المؤدي إلى التدهور السريع للنظام الايكولوجي الطبيعي المسبب لانجراف التربة و التصحر، كذا التقليل من تأثير الاحتباس الحراري و الميزانيات المخصصة لاستيراد و دعم المحروقات.

## OUARZAZATE, ENTRE LA MAGIA DE LA NATURALEZA Y EL ARTE DE COCINAR CON LA ENERGÍA SOLAR

La edición de un Recetario de platos elaborados con cocinas solares permitirá, a través del conocimiento y uso adecuado de la energía solar (energía limpia e inagotable), reducir el excesivo aprovechamiento, en el consumo energético, de la biomasa natural en forma de combustibles fósiles y detener la acelerada degradación, erosión y desertización de los ecosistemas naturales, frenar el efecto invernadero y la subvención o importación de combustibles.