

Sabers i dones:



Les dones han liderat, històricament i en les diferents cultures, la gestió i la cura de les famílies i les comunitats.

Adaptant-se a tota mena de circumstàncies, han desenvolupat un paper fonamental en el sosteniment de les societats, generant espais íntims de coneixement, connexions, amor i resistència.

El fet que aquesta saviesa i expertesa femenina s'hagi produït en l'àmbit privat, entre altres factors, ha relegat les dones a un segon pla, i el seu coneixement ha estat invisibilitzat.

El projecte Raisa (que significa dona sobirana en àrab), impulsat per la Fundació Bayt al-Thaqafa, posa al centre les capacitats i sabers de dones diverses en bagatges culturals, orígens, edats i trajectòries, que han viscut un procés migratori.

L'objectiu és generar espais de construcció col·lectiva de coneixement i afavorir l'empoderament.

Aquest coneixement troba un espai d'obertura a la ciutadania en la IV edició de les Jornades Gatzara, una iniciativa de sensibilització promoguda per la Fundació Bayt al-Thaqafa que convida a descobrir tot allò que compartim les cultures àrabs i la catalana a través d'experiències culturals. És el segon any que les Jornades Gatzara incorporen una activitat liderada per Raisa.

En aquest tríptic compartim una mostra del coneixement que les dones de Raisa han generat per a les Jornades Gatzara.



més informació



#JornadesGatzara

receptes
tradicionals
interculturals



#JornadesGatzara

receptes
tradicionals
interculturals

ORGANITZA



EN XARXA



COL·LABORA



AMB LA PARTICIPACIÓ DE



Selou sfouf

Plat que es consumeix durant el Ramadà, mes sagrat de l'Islam. Molt típic al Marroc.

En funció de la zona geogràfica presenta variacions en l'elaboració i pren diferents noms, com selou, sfouf o zomita.

Informació nutricional

La combinació de fruits secs i cereals aporta una alta concentració d'àcid omega 3.

És un aliment alt en proteïnes i en greixos insaturats.

Molt energètic, ajuda a mantenir el dejuni del Ramadà.



Quadre d'ingredients:

Ingredients per a 20 persones:

750 gr de farina
750 gr d'ametlles crues
500 gr de cacuets crus amb pell
750 gr de llavors de sèsam
50 gr de llavors de fonoll
200 gr de llavors d'anís
50 gr de goma aràbiga
1 l d'oli d'oliva
500 gr de mel d'abella
(es pot substituir per mel vegetal)
100 gr de canyella en pols



7 passos Preparació

01 *Torrar la farina.*

02 *Bullir les ametlles, pel·lar-les, fregir-les i triturar-les. Reservar-ne una part per a la decoració.*

03 *Torrar els cacauets amb la pell i triturar-los.*

04 *Escalfar les llavors d'anís i fonoll i triturar-les.*

05 *Triturar la goma aràbiga amb una mica de sucre i sal.*

06 *Tamisar la farina, la canyella, la goma aràbiga, el fonoll, el sèsam i l'anís.*

07 *Disposar en bol i barrejar. Anar afegint l'oli de les ametlles torrades. Anar afegint l'oli i la mel fins aconseguir la textura.*

No és necessari conservar-lo a la nevera, es pot guardar en qualsevol lloc i pot aguantar mesos.



Descobreix
més receptes



El taller Un món de dolços Influències entre les cuines àrabs i la catalana

Entre els fogons, a més de cuinar aliments, s'hi teixeixen aliances i complicitat i es comparteixen valors.

Amb l'aprenentatge de la llengua com a mitjà, les dones de Raisa han abordat la temàtica de la cuina des d'una perspectiva intercultural, tot identificant i reconeixent referències compartides.

Part de la tasca realitzada queda plasmada en aquest taller.

