

*Paella
y Cuscús*

UNA HISTORIA MEDITERRÁNEA

Paella y Cuscús

UNA HISTORIA MEDITERRÁNEA



FUNDACIÓ ASSEMBLEA DE CIUTADANS I CIUTADANES DEL MEDITERRANI (FACM)
FUNDACIÓN ASAMBLEA DE CIUDADANOS Y CIUDADANAS DEL MEDITERRÁNEO (FACM)
FONDATION ASSEMBLÉE DES CITOYENS ET CITOYENNES DE LA MEDITERRANEE (FACM)
MEDITERRANEAN CITIZENS' ASSEMBLY FOUNDATION (MCAF)
مُؤسسة مجلس مواطنى و مواطنات المتوسط

Edita:

**Fundación Asamblea de Ciudadanos
y Ciudadanas del Mediterráneo (FACM)**

Carrer San Francisco de Borja, 20-8 46007 València (España)
FACEBOOK @FundacionACM
TWITTER @Fundacion_ACM
Tel: 0034 963 21 95 58
www.fundacionacm.org

Coeditan:

Ajuntament de València (Regidoria
de Turisme i Internationalització)

Visit València

**CEMAS. Centre Mundial de València
per a l'Alimentació Urbana Sostenible**

Mostra Viva del Mediterràni (MVM)

Fotografías: Xavier Mollà i Revert

Diseño de la edición: Toni Paricio

Edición y corrección: Empar Juan

Impresión:

Pentagraf Impresores S.L.

© Copyright de los autores

Todos los derechos reservados

Colaboran:

Université de Sousse

CreiCoorp

Restaurante Balansiya. València

Restaurante El Bobo. València

ISBN:978-84-120417-1-2

Depósito legal: V-2735-2021





Índice

- 9 *Prologo***
Emiliano García Domene
- 13 *A manera d'introducció***
Fundació ACM
- 19 *Couscous et paella, une histoire méditerranéenne.***
Zino Seffadj
- 25 *Breu història de la paella.***
Josep Piera
- 45 *Couscous: etymologie, histoire et signifiance.***
Abderrazak Elaoumri
- 53 *Esta no es una historia cualquiera.***
Esther Cerveró
- 65 *Couscous, une histoire méditerranéenne.***
Hadhemi Boukadida
- 77 *Couscous, du Sahara Vert au monde berbère.***
Amina Mettouchi y Farid Kherbouche
- 91 *La paella: un sello de identidad para los valencianos.***
Francisco José Alonso Araújo
- 119 *Couscous marocain : du plat traditionnel à l'identité resplendissante.***
Miri Ilham
- 128 *Bibliografía***

Prólogo

Es incuestionable la vinculación de la dieta mediterránea con valores como la cocina tradicional, la alimentación saludable y el uso de ingredientes que cuentan la historia de sus pueblos. Una herencia cultural que es imprescindible custodiar no solo por cuestiones nutricionales, sino por el arraigo a la identidad de los territorios y las personas. En el Mediterráneo, los cereales han jugado un papel gastronómico y cultural que ha dejado como legado platos que, sin duda, se han convertido en algunos de los más reconocibles e icónicos de su dieta: el cuscús y la paella

La gastronomía, especialmente la más tradicional, no solo merece ser preservada como parte de nuestro más preciado legado, sino que debe ser dada a conocer, ofreciendo la posibilidad de ser compartida por todos. En esta tarea, las administraciones públicas tenemos una tarea fundamental que implica el más exquisito respeto por su puesta en valor, su protección como parte de nuestro acervo cultural y su promoción más allá de nuestras fronteras. Desde València, estamos trabajando, en colaboración con las universidades, las entidades culturales y la sociedad civil para que la paella- nuestro plato más internacional y uno de los más consumidos- alcance el reconocimiento de Patrimonio Inmaterial de la Unesco. Un reconocimiento que bien ha merecido el cuscús en 2020, y al que esperamos sumarnos con una aportación gastronómica que forma parte de nuestra identidad como valencianos, y que hace ya tiempo que compartimos con el mundo entero.

Si bien a través de la gastronomía podemos conocer de la manera más

fidedigna la cultura, la identidad y la forma de relacionarse de un pueblo, en el caso de platos como la paella y el cuscús, esta realidad todavía se encuentra más enraizada. La gastronomía es mucho más que alimentarse. Es el elemento en torno al cual se han establecido las diferentes civilizaciones. Actualmente, el incremento de consumo de productos de proximidad ha convertido a nuestro patrimonio gastronómico en herramienta de desarrollo económico de los entornos, especialmente rurales.

En un momento en el que la sostenibilidad quiere regir toda actividad económica (y social), el producto de proximidad se convierte en punta de lanza de la gastronomía. Esto supone volver al origen, a la materia prima del territorio, a su cultivo e incluso, en algunos casos, a la recuperación de aquellos productos que están perdiendo superficie y presencia en la agricultura local. Es el caso del garrofó valenciano, uno de los productos indiscutibles de la paella valenciana, y con el que se trabaja para afianzar su presencia en la huerta valenciana de una manera competitiva.

El producto de calidad y las técnicas tradicionales de cultivo y cocina permiten que la cultura gastronómica implique más sentidos, además del gusto. Y es que no podemos olvidar que la experiencia en torno a platos tan emblemáticos como la paella y el cuscús son la única manera de entender todo lo que engloban. Desde el aroma en el proceso de cocinado- la fragancia de las especias usadas para la elaboración del cuscús o el de una paella cocinada a leña- hasta su carácter festivo y de reunión en torno a esta gastronomía local (en valenciano, incluso tenemos una expresión propia para definir esta celebración en torno a la preparación de la paella: “fer comboi”).

La universalización de ambos platos, que representan e identifican la gastronomía más reconocible de sus respectivas culturas, forma parte del

éxito que hemos tenido para exportar y proyectar nuestra forma de ser al mundo. Y es en este ámbito donde no debemos olvidar el poder de la gastronomía local para ubicar territorios - España y, más concretamente València, gracias a la paella, y Marruecos, Algeria, Túnez y Mauritania a través del cuscús- en un mapa turístico que prioriza la autenticidad.

Una gastronomía con tanto protagonismo internacional, como lo son el cuscús y la paella, intensifican el orgullo de pertenencia a un territorio. No podemos dejar pasar la oportunidad de consolidar los lazos emocionales que nos unen. Hagamos que la gastronomía vertere los países bañados por el mar Mediterráneo, como elemento de comunióñ que contribuya a acercar y tender puentes en una región que no deja de ser compleja y en la que se establece como necesaria una relación de cooperación y de diálogo.

Emiliano García Domene
*Concejal de Turismo e Internacionalización
del Ayuntamiento de València.*



A manera d'introducció

Els experts internacionals en la cultura gastronòmica han definit el concepte de “cuina mediterrània”, o de “dieta mediterrània”, com la manera de guisar i de menjar dels pobles que voregen el mar Mediterrani, un mar “entre terres” ben regades i millor treballades. Una cuina variada on els vegetals són els productes dominants de la seua dieta tradicional, fonamentada en l'oli d'oliva, i que té els cereals com a productes imprescindibles. Això ha dut a considerar els habitants dels països Iberencs, com a creadors d'aquesta cuina.

Segons el llegendari sorgit de la Bíblia, els cereals serien un do de Déu, qui va permetre a Noé guardar aquestes llavors per a sembrar-les després del diluvi i conrear-les per tal d'alimentar la seu descendència. Noé repartí els cereals primordials entre els seus tres fills. Al primogènit, Sem, li pertocà l'arròs; a Cam, el mill, i a Jàfet, el blat. Una manera mítica, o sagrada, de repartir els aliments bàsics pels tres continents del món antic: Àsia, Àfrica i Europa. Així es pot dir que el mar Mediterrani, que banya els tres continents, té els tres cereals en el seu rebost ancestral; el predomini, i major consum, si més no, el tenen el blat i l'arròs, hagen arribat de lluny o de prop.

El blat i l'arròs han garantit una alimentació saludable i natural, variada i refinada alhora; i això, des de temps immemoriaus. L'un i l'altre han format part dels àpats opulents o festius, tant com de les taules més humils. El blat i/o l'arròs soLEN acompañar els àpats col·lectius, en forma de pastes o de pans, però igualment són els ingredients imprescindibles dels dos menjars

més representatius de la cuina o dieta mediterrànies: la paella (l'arròs) i el cuscús (el blat).

Representatius també per la seu capacitat de satisfer plenament la gana dels humans, en reunions o celebracions col·lectives, sagrades o profanes. En ocasions com aquestes, el blat o l'arròs han sigut i són imprescindibles, quan no en forma de farina (pa, pasta, o coques), picant-ne els grans i coent-los amb altres condiments de proximitat, com poden ser les carns (i/o el peix) i les hortalisses, o una sàvia barreja. Així, han acompanyat banquets i menjars festius de la població en general.

El cuscús i la paella són els plats que millor representen la gastronomia mediterrània, per tant. Dos menjars amens pels seus condiments, per l'aconseguida harmonia dels seus sabors i sabers i també per la celebració que envolta la cerimònia de menjar en grup familiar, o en colla social, sovint en celebracions, o en dies festius. Per formar part de la cultura col·lectiva dels pobles mediterranis, doncs, és pel que destaquem el cuscús i la paella. Pel seu alt valor gastronòmic, civil, i simbòlic. Tots dos, bé que de manera diversa i complementària, representen la Mediterrània.

Patrimoni culinari entrellaçat

El cuscús

El cuscús és el blat picat -”blat picat” se sol dir encara en valencià en algunes comarques- però en diem cuscús prenent el mot de l'àrab, per bé que la paraula provinga de l'amazic, com també el menjar. Joanot Martorell, al segle XV, n'escriu “cuscussó” a la seu novel·la *Tirant lo Blanc*.

El blat picat com a sèmola, cuit al baf d'un brou de carns i d'hortalisses, és la base del cuscús. N'hi ha variants, depenent dels ingredients de la

zona, i de les salses i dels aromes de les espècies usades; n'hi ha també variants del cuscús que bullen el blat picat en aigua clara, o en un caldo preparat a propòsit; el brou sol fer-se amb carn de capó o de pollastre, de corder o vedella, i diverses hortalisses. No és qüestió d'explicar ací cap recepta.

De Rabat a Alger, de Tunis a Trapani, hem vist i tastat diverses maneres de preparar i de presentar un cuscús. Cal dir, si més no, que el plat mediterrani que s'ha universalitzat, seria el conegut com a “cuscús marroquí”, que vindria a ser una variant del putxero andalusí, d'influència llatina. Cal remarcar, doncs, la presència de productes hortícoles, com el nap, la carabassa, els cards, el codony, el moniato, els cigrons, les espècies... tots productes provinents dels comerços mediterranis amb Orient.

Les navegacions pel Mediterrani, tant com les rutes terrestres que voregen les seues costes, s'han encarregat durant segles de comerciar amb el blat, i de menjar aquest plat suculent i alhora bàsic que és el cuscús.

La paella

La paella és el plat d'arròs més conegut al món. Com és el menjar emblemàtic de la cultura valenciana, en tant que forma part de la seu gastronomia popular; per això se'n sol dir “paella valenciana” a la forma clàssica originària. L'èxit coquinari de la paella arreu del planeta és degut al fet d'haver trobat el punt just de cocció de l'arròs -ni cru, ni passat, sinó lleuger i saborós alhora- cosa que la diferencia del risotto italià. La paella valenciana té l'atractiu, a més, de ser un menjar de temporada i de proximitat, ja que combina la cocció de l'arròs amb els productes habituals arreu de la mediterrània, com són els llegums tendres, als quals afegeix el sofregit de la carn, normalment de pollastre, en oli d'oliva.

La paella valenciana és el resultat de l'evolució d'un plat ritual, probablement d'origen hebreu (l'arròs al forn amb pollastre), que s'expandeix en canviar la primigènia cassola plana de fang per una paella de ferro, quan el ferro, en plena revolució industrial, arriba a la cuina popular mediterrània. Per això el nom del menjar és el de l'atifell on es guisa el menjar, dit “paella” en valencià o català, la llengua històrica dels seus inventors. Serà, doncs, des de ports mediterranis com València, que l'arròs en paella a la valenciana, arribarà a Orà, i Marsella, entrarà en la cuina internacional per París -la capital mundial de la gastronomia-, i, al llarg del segle XX, mitjançant l'emigració o l'exili de molts europeus, s'instal·larà com una predilecció coquinària en altres ciutats americanes, com New York o Buenos Aires. Per això sol dir-se que la paella, en qualsevol versió imaginable, no és només un plat de la cuina mediterrània, sinó que també és el plat d'arròs més menjat i apreciat arreu del món.

Objectius

A proposta conjunta del Marroc, Algèria, Tunísia i Mauritània, la Unesco incloïa el cuscús com a Patrimoni Immaterial de la Humanitat en el seu llistat de 2020. Per part seua, la paella també té el seu dia internacional i fins a un *emoji*, i potser prompte inicie el seu camí per a la inclusió en aquest llistat.

La Fundació Assemblea de Ciutadans i Ciutadanes del Mediterrani (FACM) proposa una activitat que s'emmarca en el patrimoni culinari universal i mediterrani, amb clar enfocament en la sostenibilitat, obrint les portes a una mirada creuada entre aquests dos plats que representen un component essencial de la identitat cultural de les dues ribes del Mediterrani. Simbolitzen l'intercanvi, l'ofrena comunitària i l'esperit de celebració. Reuneixen i marquen els grans esdeveniments feliços o tràgics, a nivell familiar i a nivell de tradicions viscudes en el camp i també a les ciutats.

Per a posar en valor aquests elements es proposa la present publicació, que pretén reflectir no sols la diversitat culinària de les dues regions mediterrànies, sinó també les maneres de comprendre, sentir i viure aquestes dues elaboracions gastronòmiques tan arrelades en la nostra identitat mediterrània com són el cuscús i la paella. Partint de la premissa que la varietat enriqueix, i que hi ha infinites maneres de transmetre cultura, coneixement i emoció, es va proposar als i les autors i autores que s'expressaren lliurement. Aquest és el resultat.

Sobre la Fundació ACM

La Fundació Assemblea de Ciutadans i Ciutadanes del Mediterrani (FACM) és una xarxa que promou el diàleg, les propostes i l'acció ciutadana que fomenta els valors democràtics de llibertat, pau i respecte a la diversitat, així com la responsabilitat mediambiental a la Mediterrània. És present a 19 països i 29 ciutats euromediterrànies a través dels seus cercles ciutadans, entesos com a espais de diàleg i acció de ciutadania local, i que estan permanentment oberts a la societat civil a les seues respectives àrees geogràfiques. La FACM compta entre els seus eixos d'acció la promoció i visibilitat de la diversitat constitutiva de l'àrea mediterrània, amb èmfasi en gènere i en la joventut de la regió.

La seua tasca ha sigut reconeguda amb el premi “SLOBODA” / Llibertat, atorgat pel Centre Internacional per la Pau de Sarajevo i el *Laureate* de l'Assemblea Parlamentària de la Mediterrània en reconeixement a la promoció de la FACM dels drets humans, les llibertats i la diversitat a la Mediterrània.

Fundació ACM

València, setembre 2021.

Zine-Eddine SEFFADJ, réside à Alger et à Valencia. Docteur en Histoire de l'art et archéologie islamique de l'université Sorbonne Paris IV, Maître de conférences à l'Ecole polytechnique d'architecture et d'urbanisme puis à l'université de la formation continue, chargé des technologies de l'information et de la communication pour l'enseignement (TICE).

En parallèle depuis 2007, il exerce comme Architecte-scénographe et commissaire des expositions pour le secteur de la Culture dans l'agence E2ID à Alger (plus de vingtaines d'expositions patrimoniales réalisées dans le cadre des grands évènements organisés par le ministère de la culture algérien en tant que commissaire et scénographe d'exposition).

Depuis 2017, Coordinateur du cercle d'Alger de la Fondation Assemblée citoyennes et citoyens de la Méditerranée (FACM) et en 2019 fondateur de l'agence culturelle CREI.corp (Centre de ressources et d'expertises interculturelles). dont le siège est à Valencia (Espagne) en organisant des expositions itinérantes patrimoniales et culturelles en Méditerranée.

Zine-Eddine SEFFADJ, reside en Argel y Valencia. Doctor en Historia del arte y arqueología Islámica en la Universidad Sorbonne Paris IV, es Profesor titular de la Escuela Politécnica de Arquitectura y Urbanismo y, posteriormente, de la Universidad de Formación Continua, encargado de las tecnologías de la información y la comunicación para la educación. En paralelo, desde 2007, trabaja como arquitecto-escenógrafo y comisario de exposiciones para el sector de la Cultura en la agencia E2ID de Argel (se han realizado más de veinte exposiciones sobre el patrimonio en el marco de los grandes eventos organizados por el Ministerio de Cultura argelino como comisario de exposiciones y escenógrafo). Desde 2017, coordinador del círculo de Argel de la Fundacion Asamblea de los ciudadanos y ciudadanas del Mediterráneo y en 2019, fundador de la agencia cultural CREI.corp (Centro de recursos y peritajes culturales) cuya sede está en Valéncia (España) y que organiza exposiciones itinerantes patrimoniales y culturales en el Mediterráneo.

RÉSUMÉ. Unis pour le couscous ! L'Algérie, le Maroc, la Mauritanie et la Tunisie ont mis de côté leurs divergences et ont présenté en 2019 une proposition conjointe devant l'Organisation des Nations Unies pour l'éducation, la science et la culture (Unesco) afin que le couscous, spécialité culinaire du nord de l'Afrique, soit inscrit sur la liste des patrimoine mondial de l'humanité. Comme le couscous, la paella a sa place au patrimoine mondial de l'humanité. Couscous et paella ont résisté au temps, à l'oubli et aux mutations des villes. C'est précisément leur internationalisation qui leur a donné cette force.

RESUMEN. ¡Unidos por el cuscús! Argelia, Marruecos, Mauritania y Túnez dejaron de lado sus diferencias y presentaron el el año 2019 una propuesta conjunta ante la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (Unesco) para que el cuscús, especialidad culinaria del norte de África, fuera incluido en la lista del patrimonio mundial de la humanidad. Al igual que el cuscús, la paella tiene su lugar en el patrimonio mundial de la humanidad. El cuscús y la paella han resistido el tiempo, el olvido y los cambios de los pueblos. Es precisamente su internacionalización lo que les ha dado esta fuerza.

Couscous et paella, une histoire méditerranéenne

Zine-Eddine SEFFADJ

L'évènement *Couscous et Paella, une histoire méditerranéenne* est une illustration exceptionnelle de l'art culinaire de la Méditerranée. La Méditerranée berceau des civilisations qui renferme des joyaux architecturaux dans des villes prestigieuses. Ses sites et monuments historiques continuent à nous faire découvrir la richesse d'un patrimoine d'exception.

De ce patrimoine riche et diverses, nous mettons en scène l'histoire de deux grènes, le Blé et le Riz qui ont donné naissance à un art culinaire illustrant la Méditerranée : Le Couscous et la Paella. "*Dis-moi ce que tu manges, je te dirai qui tu es.*" Déjà en 1825, le gastronome Jean Anthelme Brillat-Savarin soulignait le lien étroit entre le fait de manger et l'identité de celui qui se nourrit.

La Méditerranée « Mer des saveurs » est devenue, dès l'Antiquité, le principal berceau de la gastronomie et de l'art de vivre. Elle a su donner à ces deux plats de la saveur et des couleurs par son huile d'olive, ses épices et ses légumes.

Ce fut aussi la Mer des migrations, pas seulement des hommes mais aussi des plantes, des plats, des saveurs, des parfums,....

Couscous et Paella sont beaucoup plus qu'un plat culinaire ; ce sont deux composants essentiels de l'identité culturelle méditerranéenne. Ils symbolisent le partage, l'offrande communautaire et l'esprit de fête.

Il rassemble et marque les grands événements heureux ou tragiques, au niveau familial et au niveau des traditions vécues dans les campagnes et les villes.

Et si l'on en est arrivé à cette symbolique c'est après plusieurs millénaires d'habitudes, de traditions et d'échanges. Mais dans le cas du couscous, il est impossible d'identifier un commencement ou une datation de cette tradition. Comme le veut l'histoire, le Maghreb est caractérisé par son blé, par voie de conséquence, il engendre ou produit tout ce qui a trait au blé dur ou tendre, entier ou moulu, complet ou raffiné.

Le couscous est un des plus importants plats dans les habitudes alimentaires du Maghreb et y est une tradition très ancienne. D'ailleurs, Ibn Khaldoun en a fait un composant essentiel dans la définition du Berbère ou de l'Amazigh quand il a dit "Le berbère est celui qui porte le burnous et mange le couscous..." ,

L'introduction du couscous dans la péninsule ibérique daterait de la période de la dynastie berbère des Almohades, au XIII^e siècle. *Kitâb a-tabîkh fi al-maghrib wa al-andalus fî 'asri al muwahhidin* (Livre de cuisine au Maghreb et en al-Andalus à l'époque Almohade)¹.

L'engouement des andalous pour ce plat a aussi pu être exprimé dans un poème nostalgique de la fin de l'époque Nasride (1232-1492/629-827), attribué au lettré et jurisconsulte grenadin Ibn alAzrak (m. 1489/895), alors en exil en Egypte. Il y énumère les mets qu'il aimeraient manger, en souvenir de sa lointaine patrie :

1.- Anonyme, *Kitâb a-tabîkh*, Revista del instituto de estudios islamicos en Madrid, v. IX et X, 1961-1962, p. 15-256 [510 recettes].

« Et parle-moi d ‘al-kuskusû c’est un [mets] noble et distingué ; surtout s’il a été roulé de belle façon (Bifatl hasan); j’en prélèverai des boulettes par lesquelles mes oreilles résonneront ² »

Et sa popularité se propage alors rapidement en Espagne et au Portugal. Bien avant le colonialisme français, Rabelais en parle dans Pantagruel (1532) en l’appelant « couscoussou », alors qu’Alexandre Dumas, dans son *Grand Dictionnaire de cuisine*, l’appelle « coussou coussou ».

C’est donc à la table médiévale, au Maghreb mais aussi en Espagne et au Portugal que ce met gagne véritablement ses lettres de noblesse, passant des steppes nord africaines aux cours royales d’Europe.

La fabrication du couscous prend du temps, nécessite des transformations savantes et exige une panoplie d’outils qui ont été façonnés à travers les siècles pour améliorer sa qualité, des ustensiles dont le nom d’ailleurs en dépend et qui n’existent que par rapport à lui : qedra-wal-keskas (faitout et couscoussier), gherbal (tami), djefna (plat).

Du champ à l’assiette, comme pour le riz de la paella, le blé passe par plusieurs étapes. La dernière, celle de rouler le couscous, est pénible, typiquement féminine et domestique. Celle de le préparer aussi. Ce qui aura précédé constitue une vraie industrie de transformation alimentaire, qui intègre les hommes et les femmes, se fait en plusieurs lieux externes, notamment le champ et le moulin, réunissant aussi plusieurs outils et d’autres savoir-faire. Autrefois, la meule aussi était un travail de maison féminin.

2.- Cité par al-Maqqarî, a-Tilimsânî (m. 1631/1041), Nafh atâb..., éd. ‘Abbâs, I., Beyrouth, Dâr Sâdir, 1968/1388, III, p. 310. Notre traduction de ce passage diffère quelque peu de celle donnée jadis par les auteurs des *Analedes sur l’histoire et la littérature des Arabes d’Espagne*, Leyde, E.J. Brill, 1855-61, II, p. 204.

On peut alors commencé par la semoule prête à être roulée car ce qui a précédé relève d'autres savoir-faire. La préparation du plat d'excellence : le Coucous, qui n'a de sens que s'il est fabriqué en groupe et consommé en groupe.

Sa consommation se répand réellement sur la rive nord de la Méditerranée au XXe siècle, par le biais des familles algériennes qui ont commencé leur migration vers le nord lors de la Première Guerre mondiale, puis les pieds noirs qui l'ont emporté dans leurs bagages après 1962, ainsi que les juifs maghrébins. Le couscous devient enfin le troisième plat préféré des français, selon une enquête réalisée en février 2014 pour le magazine *Journal des femmes*.

Unis pour le couscous ! L'Algérie, le Maroc, la Mauritanie et la Tunisie ont mis de côté leurs différends et déposé, vendredi 29 mars 2019, un dossier conjoint à l'Organisation des Nations unies pour l'éducation, la science et la culture (Unesco) afin que le couscous, spécialité culinaire d'Afrique du nord, soit inscrit à la liste du patrimoine mondial de l'humanité. Comme le Couscous, la Paella a toute sa place dans le patrimoine mondial de l'humanité.

Le couscous et la paella ont résisté au temps, à l'oubli et aux changements des peuples à travers son internationalisation : "On ne peut aider le couscous et la paella à résister au changement, ils ont résisté sans nous. C'est justement leur internationalisation qui leur a donné cette force".

Couscous et Paella, une histoire méditerranéenne, deux plats plusieurs fois millénaire et transculturel, est une exposition virtuelle en 3D didactique, illustrée par des photos et vidéos sur ce patrimoine immatériel de la Méditerranée.

Cette exposition initiée par la FACM, le cercle d'Alger et l'agence



culturelle CREI.corp, relate le périple de deux graines celle du riz et celle du blé *Couscous et Paella une histoire méditerranéenne*. L'exposition a pour objectif de restituer la mémoire première du Couscous et de la Paella, le frémissement des premières graines, les premiers gestes dont il garde le souvenir, le goût et l'odeur qui l'ont marqué. C'est aussi un voyage dans le temps et dans l'espace qui le réintègre dans les rituels liés aux étapes de la vie, aux traditions agraires, aux fêtes, à l'eau et au feu. Intemporel, ils sont à la fois légendaires et familiers. Couscous et Paella sont deux plats de convivialité qui ont marqué l'histoire de la Méditerranée.

Josep Piera (Gandia, 1947) és autor d'una llarga llista de títols en poesia i en prosa. La seu poesia ha quedat recollida a Poesia completa (1971-2018). Ha traduït poemes de Sandro Penna, d'Ibn Khafaja d'Alzira, d'Ausiàs March i de Francisco Brines. Com a prosista ha publicat relats, diaris, llibres de viatge...., així com assajos literaris i articles de premsa. Entre els llibres de prosa destaquem Un bellíssim cadàver barroc (1987), El paradís de les paraules (1995), i Seduccions de Marràqueix (1996). Sobre gastronomia ha publicat Els arrossos de casa i altres meravelles (2000) i El llibre daurat, la història de la paella com no s'ha contat mai (2018)

Josep Piera (Gandía, 1947) es autor de una larga lista de títulos en poesía y en prosa. Su poesía ha sido recopilada en *Poesia Completa (1971-2018)*. Ha traducido poemas de Sandro Penna, Ibn Khafaja de Alzira, Ausiàs March y Francisco Brines. Como prosista ha publicado relatos, diarios, libros de viaje, etc., así como ensayos literarios y artículos de prensa. Entre sus libros de prosa destacan *Un bellíssim cadàver barroc* (1987), *El paradís de les paraules* (1995), y *Seduccions de Marràqueix* (1996). Sobre gastronomía ha publicado *Els arrossos de casa i altres meravelles* (2000) y *El llibre daurat, la història de la paella com no s'ha contat mai* (2018).

RESUM. La història de la paella és mil·lenària. Acostant-se a l'origen de la presència de l'arròs en el continent europeu, aquest article explora els elements culturals, geogràfics i gastronòmics que incideixen en l'evolució dels costums arrossers del País Valencià i que culminen en la coneguda paella valenciana. Així mateix, es navega per les costures de la història del Regne de València fins a l'actualitat a través d'un fil conductor tan delicios com intens en el seu significat i simbolisme identitari: la paella valenciana.

RESUMEN. La historia de la paella es milenaria. Retrotrayéndose al origen de la presencia del arroz en el continente europeo, este artículo explora los elementos culturales, geográficos y gastronómicos que inciden en la evolución de las costumbres arroceras del País Valenciano y que culminan en la archiconocida paella valenciana. Asimismo, se navega por las costuras de la historia del Reino de Valencia hasta la actualidad a través de un hilo conductor tan delicioso como intenso en su significado y simbolismo identitario: la paella valenciana.

Breu història de la paella

Josep Piera

*De paella, el que se'n diu
una paella,
no n'hi ha més que una,
que és la valenciana.*
Josep Pla

1. Els precedents seculars.

L'arròs a València.

Per bé que hi ha referents documentals que aporten informacions sobre el conreu i el consum de l'arròs a València des de l'època grega i la romana -segons els quals l'arròs arribaria a les terres valencianes per via marítima des d'Alexandria, i Sicília-, ja des del nom mateix (provinent de l'àrab *ar-ruzz*), la tradició en vincula els orígens als inicis de l'època andalusina. Anteriorment, l'arròs era tingut com un medicament, com indiquen els textos que en parlen. Amb l'arròs es preparava una beguda, a manera de tisana, recomanada com a astringent, i que entonava el ventre. Les més antigues tradicions orientals esmenten l'arròs en les seues llengües respectives, i en fan usos diversos: farina, pasta, alcohol...

La tradició vincula la presència de la cuina de l'arròs a la península ibèrica al segle IX, amb l'arribada a la Còrdova califal de Ziryab, un músic i cuiner persa (probablement kurd) que inventava el *ziryaba*, un menjar que s'expandí arreu de les corts andalusines al segle XI. Aquest plat contenia, entre els seus ingredients bàsics, l'arròs, aromatitzat d'espècies orientals, i cuit amb pit de gallina amb una salsa preparada amb aigua de roses. També l'arròs era un dels cereals del receptari andalusí durant els dies festius immediatament posteriors al Ramadà. Una manera festiva i nutritiva de recuperar les energies debilitades pel dejuni obligatori per als musulmans.

A Sefarad (l'Àndalus en la denominació dels jueus), l'arròs era igualment considerat un ingredient fonamental de l'àpat familiar del sàbat, la seu setmanal festa religiosa. L'arròs ensafranat, cuit en un brou substanciós, i eixugat al forn, es menjava acompanyant la carn rostida del pollastre, també ensafranat. Una bona part de l'arròs que es menjava a la península ibèrica provenia de l'horta de València, conreat a les terres marjalenes al voltant de l'Albufera, i a les de Guardamar del Segura. L'arròs es comercialitzava entre la població musulmana, tant com a les comunitats jueves.

Per això -pels beneficis econòmics i sanitosos que aportava-, l'arròs entrava, a partir de la conquesta de Jaume I al segle XIII, a formar part de la dieta cristiana medieval, bé que lentament, i no sense entrebancs, prevencions o prohibicions, ja que era un aliment gairebé exòtic, i un conreu poc conegit, per als repobladors baixats dels Pirineus. En cosa d'un segle, però, l'arròs s'expandia per Itàlia i per França, com queda patent al *Libre de Sentsoví*, la primera redacció del qual es feu precisament a València al segle XIV.

El *ziryaba* andalusí es pot considerar un precedent del "menjar blanc" dels europeus; però els cristians afegien llet en la coccio del pollastre i de l'arròs, una pràctica prohibida als jueus i els musulmans. El "menjar blanc" preparat amb arròs s'escampà per les cuines cristianes de l'Europa mediterrània, però no sols pels castells i pels palaus de la noblesa, sinó també pels convents dels ordres religiosos, tant de frares com de monges. Passarà el mateix amb la "ginestada", un postre amb arròs ensafranat, dit així pel color groc de la flor de la ginesta, semblant a la del safrà.

Seguint, doncs, la ruta valenciana i la siciliana (dos territoris pertanyents a la Corona d'Aragó), l'arròs arriba a la cort napolitana d'Alfons el Magànim, i del seu fill bastard, Ferran I de Nàpols, al segle XV, com queda clar al *Libre de Coc* de Robert de Nola, i al *Libro de arte coquinaria* de Martino

da Como, tinguts pels màxims representants de la cuina renaixentista. El mestre Martino aportava una novetat amb la recepta d'un “*riso cotto nel brodo de cappone e colorato con lo zafferano*”, tingut per l'antecedent del “*risotto alla milanese*”. Una variant del pollastre amb arròs ensafranat dels sefardites, probablement. Entre les més celebrades receptes del mestre Robert, s'hi troba la de la “cassola al forn” que influirà com a imatge poètica en un dels poemes més coneguts del gran poeta Ausiàs March. La fama del mestre Robert farà que el seu receptari siga traduït diverses vegades al castellà, i es convertesca en el referent de la cuina cortesana de l'emperador Carles V al segle XVI.

Com a mostra de l'èxit coquinari posterior del mestre Robert, citaré només el *Libro del arte de cozina*, de 1599, a cura de Diego Granado, qui el copiava sense citar-lo. El llibre de Granado s'imprimia per a “*enseñar al que no sabe*”, i recopilava plats fets “*a la usanza española, italiana y tudesca de nuestros tiempos*”. La cassola d'arròs al forn passava a ser, d'aquesta manera, un plat de la cuina europea mediterrània. I s'hi convertia en un “*manjar imperial*”, formant part dels àpats suculents de les cases senyorials italianes. Això sí: mentre a les taules italianes s'hi introduïa formatge, als festins de les nobleses dels regnes hispànics s'hi afegien més ous, deixats caure o batuts, com l'actual arròs amb crosta de Pego, d'Elx i d'Oriola.

Nous costums arrossers.

El 1492 es produïen una sèrie d'esdeveniments que canviaven el món, i per tant els costums culinaris. Coincidiran l'expulsió dels jueus dels regnes hispànics, la conquesta de Granada, i l'arribada de Cristòfor Colom a les que aleshores en diran les Índies, i, posteriorment, Amèrica, o les Amèriques. Així serà com, per por a la foguera, la cassola d'arròs al forn, es convertia en un menjar tradicional de la cuina valenciana, bé que

rebaixant-ne els ingredients, i afegint-hi carn de porc i embotit, per temor a la Inquisició, els tribunals de la qual el consideraven un menjar habitual dels falsos conversos jueus.

Com un aliment bàsic, per ser més abundant i assequible que no el forment, l'arròs és esmentat en aquest període com a part de la dieta dels mariners marsellesos; la qual cosa du a pensar que també a València formava part de l'alimentació d'aquells que s'embarcaven cap a Orà, Sevilla, Lisboa i les Índies. L'arròs està documentat en aquesta època com a part del menjar que es donava als esclaus que, per la via de Madagascar, arribaven al Brasil.

L'arròs es menjava tant a les cuines de la noblesa com a les del poble i de la gent pobra, bé que canviant-ne la preparació i la condimentació. Servia per a fer de pa dels pobres si se'n feia farina, i de "menjar de cullera" a les taules senyorials; i es presentava en dolç, en salat; guisat en olla, en cassola al forn. Però no encara en paella, per bé que no puc deixar de suggerir, com a hipòtesi, que si es té en compte que en català hom deia "paella de test" a una cassola de fang aplanada de fons i sense anses, i de fàcil adaptació al forn, podia usar-se la denominació "arròs en paella al forn", "arròs al forn en paella" o senzillament "arròs en paella". Ho dic com a hipòtesi, perquè no he trobat cap documentació que així ho diga.

La descoberta del nou món d'Ultramar, i l'ocupació "catòlica" de Granada, aportaran més costums nous, i alguns de dramàtics. També n'hi haurà de positius, com l'arribada esglaonada d'aliments que salvaren moltes vides humanes a Europa, com la patata; i d'altres, que revolucionaren la cuina mediterrània, aportant-hi productes, condiments, i sabors ignorats. Pel que respecta a la paella valenciana serà fonamental l'arribada de la tomaca, i la dels fesols, o bajoques, els llegums americans,



abans inexistentes a Europa. Productes que tardaren un parell de segles en implantar-se a les terres de regadiu, però que transformaren l'agricultura valenciana d'horta, i convertiren l'arròs en un menjar de subsistència entre la població rural, fent-lo més lleuger, i menjívol. Se'n feia farina per al pa, pasta per a sopes, i dolceries de postres. El canvi de les rutes comercials, la transformació social al camp i a les ciutats, portaren nous ingredients a la cuina popular, i amb el temps revolucionaven la gastronomia europea.

Aquesta transició es du a terme al llarg dels segles XVI i XVII. A les cases dels rics, i les dels nobles, se seguia menjant copiosament, fins a l'excés o el caprici, amb predomini de la carn, i tenint el porc pel rei de les taules més ben parades. Entre la població forçada a l'austeritat, una part en malvivia, o es moria de fam, i una altra sobrevivia gràcies als cereals, als llegums i les hortalisses, a l'aviram casolà, i a les saladures del mar; només els pobrament privilegiats per tindre corrals domèstics, podran, amb la matança del porc, emmagatzemar-ne la carn salada, el greix en salaó, i fent embotits per a passar l'hivern. Al regne de València hi havia oli d'oliva, com hi havia vinya, però el blat calia importar-lo de Sicília o de Castella. El preu del pa, en feia difícil el consum a la població més pobra.

Al regne de València aquests segles van ser difícils. Revoltes, guerres, empresonaments, exilis, execucions... A l'expulsió dels jueus (1492), seguia la guerra de les Germanies (1522), i l'expulsió dels moriscos (1609). Aquestes desgràcies miserabilitzaren la cada vegada més escassa població, duent malalties i defuncions, i acabaren deixant ermes la majoria de les terres de conreus, tant a les zones hortícoles de regadiu, com a les valls i muntanyes del secà. Una gran part del territori agrícola valencià quedava sense gent que el poguera treballar, i treure'n rendiment. Com a mostra, el decret d'expulsió dels moriscos valencians:

“Y para que se conserven las casas, ingenios de azúcar, cosechas

de arroz, y los regadios, y puedan dar noticia a los nuevos pobladores que vinieren, ha sido S. M. servido a petición nuestra, que en cada lugar, de cien casas queden seis con los hijos y mujer que tuvieren.”

Això, a començaments del segle XVII. I faltava el colofó final de la guerra de Successió, amb la derrota de Carles d’Austria i la victòria de Felip de Borbó el 1714. “Quan el mal ve d’Almansa, a tots alcança”.

L’arròs “a la valenciana”.

La derrota d’Almansa convertia el regne de València en un país devastat i políticament inexistent. Més que mai l’arròs es feia necessari per apaivagar una societat vençuda, mal administrada i mal alimentada. Com escriu l’erudit Gregori Mayans el 1757 des d’Oliva, “*el arroz es la comida más usual de los labradores de este reino, y aún de los que no lo son, porque alimenta mucho siendo en sí especie de pan y se cuece presto y con poca leña, sin necesidad de más añadidura que la sal*”. L’arròs era un menjar de subsistència estricta en un territori on, com s’ha dit, el blat era costós i escàs. L’arròs, però, també es guisava amb el que se tenia a l’abast. Un plat d’arròs amb els productes agrícoles de temporada serà tingut com el plat de calent de cada dia en la majoria de les cases populars. I a les fordes, que hostatjaven els truginers i els forasters.

Havia calgut prou més d’un segle, perquè l’arròs ampliara el seu conreu a València. En aquesta pausa secular, trencada la tradició culinària antiga, la gana del personal, i l’aclimatació de productes americans bàsics, unides a la necessitat i a la imaginació col·lectives, possibilitaven que, a València, es fera un redescobriment que canviava la cuina de la població més necessitada.

Va ser en la tradició gairebé oblidada on es trobà la manera de convertir l’arròs en un cereal amè i apetitos: una nova manera de coure’l. D’aquest

nou punt de cocció, se'n dirà “a la valenciana”. S’hi aconseguia que els grans quedaren solts i cuits alhora, eixuts i saborosos. Amb aquesta troballa, i l’aparició de la tomaca que hi aportava color i sabor, l’arròs passava a ser un plat de llauradors pobres, i de frares mendicants. Caldós, en sopes, al forn, o en paella.

Un frare franciscà de Saragossa, Ramon Gómez, àlies Juan Altamiras, va ser qui davant “*lo calamitoso de los tiempos*” i havent llegit “*libros y manuscritos en la materia*”, feia una versió humil del famós arròs al forn del mestre Robert, incorporant el tomàquet. Un altre franciscà, aquest de Menorca, Francesc Roger, fou el primer que al seu llibre, *Art de la cuina*, feia referència a una cassola plana de test anomenant-la “paella de terra” que tant podia coure l’arròs al foc com al forn. I encara un altre frare, Josep Orri, al seu receptari manuscrit d’*Avisos i instruccions per lo principiant Cuiner*, es referia a un arròs “a la valenciana” pel fet de fer-lo bullir en menys caldo del que se tenia per costum. Serà a Mèxic on el 1780 es publicava el *Libro de cocina del hermano fray Gerónimo de San Pelayo* que es refereix a diversos arrossos preparats “a la valenciana”.

Aquest serà el moment daurat de la cuina francesa. París s’havia convertit en el centre de tot, però especialment de la bona cuina i de la gastronomia. París canviava Europa, canviava les formes de pensar, i les de menjar, les idees i els gustos. París a mesura que s’aproximava al segle XVIII demanava una cuina més lleugera i natural, menys especiada. París mirava cap al mediterrani, reclamava condiments menys olorosos i barrejava les carns amb llegums, verdures i hortalisses, més del gust delicat dels nous aristòcrates, i dels costums naturals dels paladars de la burgesia emergent.

En aquesta situació arribaven la revolució industrial a Anglaterra, i la Revolució civil a França, amb tot el que això suposaria de canvis radicals.

Per exemple, a la cuina, és a dir, a les formes i els gustos del menjar. La que marcarà la pauta i el gust serà París. A partir dels canvis revolucionaris a Europa, París crearà les sales dels restaurants, canviant així el concepte dels menjadors públics. Els menjadors assacien la gana de la gent, els restaurants restauren i entonen les persones. Les sentències de Brillat-Savarin a la *Psysiologie du goût*, ho expressen “brillantment”. La més coneguda serà aquesta: “Dis-me què menges, i et diré qui ets”.

Els romàntics europeus posaven de moda els viatges a la Mediterrània, l'anomenat el *Grand tour*; entre aquests, pel que respecta a la visita a Espanya i a l'arròs en concret, cal destacar l'anglès Richard Ford qui, en 1831, quan passava per València amb l'esposa malalta, menjava un “pollastre a la valenciana” amb arròs ensafranat; al seu manual per a viatgers, *A Handbook for Travellers in Spain* se'n referirà plaentment. Aquest arròs, on els grans quedaven separats, i no com una massa pastosa, havia de quedar solt, esponjós, eixut i saborós. L'anglès n'elogiava la manera. Era l'evolució de l'arròs ensafranat dels sefardites hispànics. A la valenciana manera.

A París, el 1856, es publicava la primera gran recepta europea del “*riz à la Valenciennes*”, i el signava Urbain Dubois, un dels cuiners més prestigiosos del moment. La recepta, apareguda a *La Cuisine classique*, serà pantagruèlica, excessiva en la majoria dels ingredients i dels condiments, però no obstant remarcava la importància que tenia el fet que “*le riz doit cependant rester ferme et entier, quoique bien attendri*”; ferm, sencer i cuit alhora. I un detall: el cuiner Dubois el recomanava a taula quan hi haguessen convidats espanyols: “*J'engage les cuisiniers à ne servir ce mets qu'à des espagnols*”.

Així, gràcies a la revolució industrial que havia permés la fabricació dels atifells de ferro per a la cuina domèstica, i a la restauració gastronòmica,

es consolidava a Europa l'arròs a la valenciana: el precedent de la paella.

2. La paella valenciana

Un invent “à la mode de Valence”.

¿De què parlem quan parlem de la paella valenciana? La primera referència escrita d'un arròs qualificat de “paella de València”, l'escriu Venceslau Ayguals, de Vinaròs, qui així l'anomenava el 1843 a *La Risa; enciclopedia de extravagancias*, que publicava a Madrid. Ayguals era un liberal afrancesat, anticlerical, anticolonialista i antiesclavista, a més d'un republicà federalista, és a dir, tot un personatge de l'època, comerciant i polític revolucionari. Ell, amb altres valencians insignes com Josep Bernat i Baldoví, feren de la paella un plat divertit i gratificant alhora. Un menjar de disbauxa, també. La paella valenciana s'inventava, doncs, com un menjar de la modernitat. No de bades tenia com a bàsic un dels productes genuins de la València vuitcentista; era, doncs, una exaltació del gust agrari i hortícola, regalant un tast del somiat paradís terrenal. Era una síntesi mediterrània, un sincretisme gastronòmic.

En plena expansió del transport navilier i ferroviari dels productes agraris valencians, la paella preparava la festa i la vivia al seu voltant, ja que se solia menjar al camp com a part d'una celebració; fora una boda o un bateig, fora una trobada d'amics o de festeig, o el tancament d'un tracte comercial, o d'una reunió política. El lloc preferit per a menjar la millor de les paelles imaginables era l'Albufera de València, quan no l'alqueria, o la casa d'estueig camperol entre tarongers i palmeres.

Una paella valenciana la podia fer i degustar tant una família hortolana a la porta de la barraca, a tocar d'una séquia i a l'ombra d'un emparrat, com una colla de senyorets liberals arribats en tartanes des de la ciutat, València. L'Albufera de València deixava de ser un pantà tenebrós o un lloc reial

de cacera d'aus, i passava a convertir-se en un llac de passeig en barca, on menjar una paella en un assolellat dia de festa. Compartir una paella al Palmar, a l'Albufera, o a la vora del riu, serà una manera amable de passar un dia de canícula, de fer un banquet campestre, quan no una reunió amb bones begudes, músiques i companyies. Un àpat que propiciava una sesta plaent a l'ombra dels arbres. Festes així, dignes dels quadres impressionistes, o de les novedoses fotografies, encara mostren la viva estampa de la “*joie de vivre*” vuitcentista..., a la valenciana.

A València, al llarg del segle XIX, es creava el concepte d'anar de paella, que tant era una eixida al camp, com equivalia a passar un dia festiu a vora mar, en una alqueria de la Ribera del Xúquer, o en un riurau quan acabava la verema. Una festa així se la podia permetre feliç la burgesia incipient, els terratinents taronjaires, els negociants de la pansa, els comerciants de taronja, i els banquers, com també les famílies dels llauradors. Això sí: canviaven les aparences i els paratges, els condiments de la temporada, les quantitats de carns i de peixos, les qualitats etíliques, els fums, les pretensions, les tonades i les companyies. N'hi hagué moltes notícies a la premsa local valenciana, de convits semblants. Els més celebrats, els que s'organitzaven quan entre els convidats hi havia algun personatge influent de la cort, com ara un príncep, o diputats a Madrid.

Les paelles dels llauradors a les seues barraques, com les dels pastors als massos de la muntanya, o els vinyaters als riuraus, seran recollides en quadres costumistes, o en les fotografies d'excursionistes urbans i professionals. Una moda europea que passava del romanticisme al naturalisme i ressaltava la vida o les misèries del món rural, ara com a exaltació nacional, ara com a crítica social.

La paella valenciana també arribava en tren als jardins d'Aranjuez, per a que les dames aristocràtiques s'imaginaren als jardins de Versalles, a París;

o als de Caserta, a Nàpols. Fer arribar el tren de València a Madrid era la voluntat de Josep Campo, el magnat i polític més poderós de la València vuitcentista. Així, “*mientras llega el día en que conducidos por camino de hierro pisemos el puerto de València, donde nos recibiran las valencianas con la succulenta paella y sus exquisitas frutas, hay que contentarse con hacer excusiones gastronómicas a las puertas del mismo Madrid*”. La paella serà tinguda també per “*un convite democrático*”, com la qualificà Gaspar Núñez de Arce l'estiu de 1857. Això, per al poble, tenia un sentit: a la paella hi havia menjar per a tots els convidats, i tots participaven del festí, democràticament infeliços, però contents.

La primera descripció literària d'una paella valenciana la redactava el polític i escriptor Emilio Castelar, per aquestes mateixes dates, en una visita que feu a València “*rebosando de olímpica alegría*”: “*Humeante vimos salir la paella, llena de pedazos de gallina, de caracoles, de pescados del Mediterráneo, anguilas de la Albufera, formando todos esos manjares tan delicioso conjunto, que parece el arroz hecho para ellos, y ellos hechos solamente para el arroz. Pero había algo más que la deliciosa paella, y era la franqueza, la amabilidad de nuestros amigos*”. També amb alegría desbordant s'hi referia Pascual Pérez, un rellevant intel·lectual valencià, i pioner de la fotografia, per al qual, la paella era “*un nombre mágico y seductor, cuyo timbre suena armonioso y vivificador en los oídos de un verdadero hijo del Turia*”, i un menjar que a més tenia “*fama y reputación no sólo europea, sino universal*”, i, just per això, “*para los que sólo la conocen de oídas es un ensueño, una ilusión dorada*”.

La paella era considerada un menjar fantàstic a París, celebrat com un exotisme mentre l'arròs de València se'l considerava el millor del món. Louis-Eustache Audot creava la paella “*à la mode de Valence*”, fent una aproximació moderna a la cuina tradicional i camperola. L'èxit europeu

de la paella valenciana aportarà noves preparacions, com la paella Grand Royale a Brussel·les, la qual entronitzava, fins i tot, la moda del “socarrat”. La recepta belga destacava que la paella havia de quedar amb “*le fond du plat “crame” un peu*”, ja que això “*rend la paella encore meilleure*”. Viatjant l’arròs de València en tren fins a París i Brussel·les, la paella es feia famosa a Europa. La Paella Royale passava a ser la manera moderna de l’arròs a la valenciana. A París, i a Brussel·les, tant la paella reial com la democràtica entraven a les cartes dels millors menús i en els receptaris més solvents. Tanta fama farà que el regne d’Espanya es plantege, seguint el model francés, la formulació d’una “cuina espanyola”, fins aleshores inexistent com a concepte. La paella valenciana serà escollida com a “*plato nacional*”.

València celebrava l’arribada de la modernitat inaugurant el ferrocarril València-Tarragona-Barcelona el 1867. L’economia s’industrialitzava i el comerç s’engrandia gràcies a les màquines de vapor. Amb el transport ferroviari, tant els productes agraris, com la gent burgesa, arribaven a París. Tanmateix, l’imperi espanyol s’esberlava, mentre a Europa apareixien unes monarquies democràtiques com la italiana, o s’escampava el republicanisme. A les Amèriques emergia una potència econòmica, i republicana, com els Estats Units. En aquest context mundial esclatava la “gloriosa” revolució a Espanya, encara amb les seues colònies africanes i les ultramarines; i s’enderrocava Isabel II sota la proclama de “*Cayó para siempre la raza espuria de los Borbones*”. La constitució espanyola de 1869 es fonamentava en la sobirania popular i quedava representada per Amadeu I de Savoia, un monarca propiciat pel general Joan Prim.

Començava una època que durà ben poc, però. A les acaballes de 1870 el general Prim era assassinat en un atemptat. Al cap de dos anys el carlisme s’alçava en armes i el nou rei abdicava. S’hi declarava la Primera

República i, tot seguit, un cop d'Estat restaurava els borbons en la figura d'Alfons XII. Pel gener de 1875 el nou rei Borbó desembarcava a València i era aclamat per la població.

La restauració borbònica no alterà la fama europea de la paella valenciana. La paella adquiria a València un alt valor simbòlic propiciat pel pensament regionalista dels prohoms de la Renaixença. I encara que el poeta Teodor Llorente dedicara uns versos a “l'arròs amb fesols i naps”, el menjar de les reunions i les festes renaixencistes fou la paella, com queda patent a la premsa, a les zarzuelas, i als sainets populars, tan de moda en aquell temps.

¿Quin sentit tenia “anar de paella” per als poetes valencians de la Renaixença? El de gaudir d'un àpat campestre, beure *champagne*, degustar licors i fumar habans, revivire fantasies de l'ànima i compartir nostàlgies, i records de joventut. En aquest context l'ajuntament de València creava la Fira de Juliol, o de Sant Jaume, i, de la paella, en feia el menjar ideal de la celebració. S'iniciava civilment el mite de la paella com a plat urbà, localment festiu, i símbolic en l'imaginari col·lectiu dels valencians. El novel·lista Vicente Blasco Ibáñez la celebrava en un dels *Cuentos valencianos*: “*Llegó el instante solemne, y las paellas burbujeantes y despidiendo azulado humo fueron colocadas sobre la mesa*”. Així describia el banquet de noces d'una bona casa valenciana.

Com a savis paellers de les lletres cal esmentar dos germans, Felip i Víctor Navarro i Reig, en tant que autors de notables escrits sobre la paella. Felip Navarro, per *Nihil novum sub sole* (1879); Víctor Navarro per *Arroz a la valenciana* (1896). Aquests dos germans assenyalaven el camí del futur, en diferenciar la paella dels rics de la dels pobres, qualificant la primera de “paella bruta”, pels seus excessos, i la segona de “paella senzilla”,

per ser més econòmica i al gust -en paraules de l'època-, de “*las clases menos acomodadas y gente de poco dinero que gusten de comer bien, gastar poco y no desperdiciar nada*”. Aquesta paella senzilla triomfarà a mesura que avance el segle XX. Els textos arrossers dels dos germans Navarro i Reig remarcaven el caràcter valencià de la paella, i el seu valor simbòlic, criticant els excessos, les exageracions, i els malentesos, dels receptaris francesos o castellans de l'època. Felip Navarro considerava València “*la tierra clásica de la paella porque así lo prueba el nombre que lleva perteneciente al rico idioma catalán, valenciano y lemosino*” i dient com, per ser “*la paella única en su género no se la puede designar con una equivalencia homónima exacta en ningún otro idioma*”. A més puntualitzava que “*paella denota además, por metonimia, gira, partida de campo*”. Felip i Víctor Navarro i Reig seran dos dignes representants de la Renaixença literària, encara que poc reconeguts, o massa desconeguts.

Alfons XII moria a causa del còlera el 1885. S'iniciava la regència de Maria Cristina, l'esposa consort i mare de l'hereu, el futur Alfons XIII. El 1898 el regne d'Espanya perdia Cuba i les Filipines.

El segle XX.

El canvi de segle comportà una mentalitat renovada amb costums i modes en els aspectes civils, socials, econòmics i culturals. A partir de la indústria i de l'esclat de la Gran Guerra europea amb el triomf de les forces aliades. Les formes de vida s'acceleraren amb els cotxes, l'aviació, i degut als coneixements científics, especialment en la medicina. Canviava l'alimentació de la gent en general. Pel que respecta a la paella, bona part del seu èxit gastronòmic el deurà a ser considerada un menjar democràtic internacional, energètic, interclassista, i diplomàtic, per tractar-se d'un àpat compatible només en harmonia, i com a celebració festiva. El

segle XX farà de la paella valenciana una exaltació joiosa de la vida, una metàfora feliç. A València, a més, es consolidava com a símbol col·lectiu, i identitari. Profundament local i universal, com volia ser la València del moment. L'esmentat Vicente Blasco Ibáñez, a *Cañas y barro* (1902), en feia una revisió iconoclasta i provocadora. Emilia Pardo Bazán, per contra, publicava les fòrmules paelleres que els lectors i les lectors li enviaven i oferien. Carmen de Burgos, periodista i pedagoga, publicava a València i a Barcelona dos volums dedicats a la cuina i a les dones: *La cocina moderna* i *La cocina práctica*.

Els anys vint del segle XX foren feliços a París, però també a Barcelona, tot i ser els anys de la dictadura del general Miguel Primo de Rivera. El 1920 es publicava a Tarragona *El práctico*, de Ramon Rabassó. Ramon Rabassó, alumne del gran mestre francés, Auguste Escoffier, serà el primer gran cuiner català, i els grans èxits els tindrà a Buenos Aires uns anys després. Per cert, ell farà famosa la paella valenciana a l'Argentina amb la col·laboració dels valencians arrossers que s'hi havien instal·lat anys enrere, portats per un projecte agrícola de l'afamat mundialment Vicente Blasco Ibáñez.

Dit això, el gran mestre de la nova gastronomia catalana, i el gran impulsor de la cuina arrossera, i de la paella valenciana, serà Ignasi Doménech; alumne també del gran Escoffier. Doménech serà un dels grans xefs europeus de l'època. Entre els seus llibres, ací només en destacaré *La Teca. La véritable cuina casolana a Catalunya* (1924), i pel que respecta a l'arròs i a la paella, *160 platos de arroz* (1930) que hispanitzava *Le riz*, publicat uns pocs anys enrere pel seu mestre francés. Tres anys després, durant la Segona República, col·laborava en l'edició de *Recetas culinarias del arroz*. En aquest receptari republicà dirà: “*la paella valenciana la exigen en todas las mesas desde el público más refinado al público más*

vulgar”. Es tractava d’alimentar decentment, i amb pocs diners, el màxim de la població espanyola. La paella valenciana es convertia en la paella republicana, seguint la seu pròpia tradició. A Barcelona, a més, s’inventava una nova creació paellera, tot i que encara no se la denominava “paella Parellada”, sinó “arròs Parellada”. Es tractava d’una paella amb varietat de productes, però “sense ossos, carcasses, espines, etc.”, motiu pels quals se l’acabarà coneixent en altres indrets com a paella “a la gandula”, “de cec”, o “de senyoret”. L’arròs Parellada serà la paella senzilla, refinada i feliç, de la restauració hispànica durant les dues primeres dècades del segle XX. A Madrid, la paella de Maria Mestayer, coneguda pel pseudònim de Marquesa de Paravere, marcava una tendència més afrancesada, i es presentava a l’antiga: bruta, pantagruèlica, aristocràtica.

L’expansió de la paella valenciana a les Amèriques, a les Filipines, a Alger i Orà, ajudarà molt a la seu internacionalització exitosa. A causa de la Guerra Civil espanyola, i de la derrota republicana, la paella s’exiliava. Argentina, Mèxic i els Estats Units oferiren magnífics refugis a la paella valenciana. Carles Esplà, periodista i polític republicà, escriurà que “*las buenas paellas se hacen ahora en México, porque no se pueden hacer en el Imperio, donde muchas cosas escasean, estan racionadas, no se hallan al alcance del pueblo, que es donde se encuentran los mejores paelleros*”. El mateix Esplà en destacava el “*espíritu blasquista y sorollista*”. El director de cinema Luís Buñuel, fins i tot, s’atrevirà a fer una paella personal, amb un punt surrealista. Als Estats Units triomfava la versió mixta, qualificant-la de sorollista, per la fama del pintor Joaquim Sorolla. Tot i això, un president com F. D. Roosevelt, la preferia només amb pollastre, segons Josep Pla, un altre bon menjador de la senzilla paella valenciana. Un magnífic propagandista de paella valenciana i republicana fou Ernest Hemingway, qui l’havia convertida en una metàfora eròtica i feliç a la novel·la *For Whom the Bell Tolls*. El règim franquista, si més no,

mantindrà prohibida la novel·la de l'autor americà durant molts anys. Al sud de França la popularitzaran els algerians *pieds noirs*, molts emigrants oranesos d'origens valencians, civilment reconeguts com a francesos, que es van establir a Perpinyà i a Marsella. També a Euskadi n'arribarà l'èxit popular.

Quan l'Espanya de Franco fou reconeguda pels Estats Units, convertia la paella en una franquícia pel seu prestigi internacional, i per treure-li els valors republicans. La paella es convertia en una icona tecnicolor i hollywoodiana. Als anys cinquanta, l'actriu Ava Gardner passejava amb un torero per la Costa Brava, Orson Welles devorava una paella al carrer, i Gregory Peck es deixava fotografiar eixint del Palace Fesol de València, el santuari paeller del moment. La paella valenciana havia conquistat el cinema americà, com Concha Piquer i Sara Montiel havien conquerit les ràdios i les pantalles. Arribaven els anys del “Typical spanish” i del turisme de masses. Tots els turistes quedaven encantats pel sol, les platges, la sangria, els toros, els tablaos, i la paella. Tots volien sentir el paradís a tocar.

La gastronomia, tanmateix, en destacava els valors nutritius i els socials, i en valorava la senzillesa, prou més que no el barroquisme; escriptors com Josep Pla, Joan Perucho, Martí Domínguez, Joan Fuster, Manuel Vázquez Montalbán, i d'altres, comentaven les gràcies i les desgràcies de la paella. L'arribada de la democràcia als anys setanta farà de la paella un menjar de mítings i de masses, mentre molts valencians seguien degustant el seu plat preferit en família, a la caseta de camp, o al xalet a vora mar.

La història de la paella seguia fent-se diversa i global, conquistant aeroports i xiringuitos, fins assolir la canonització mediàtica mundial i l'universalisme internéutic. La paella es transformava en una metàfora feliç. A València i al món. Fins al moment actual, pandèmia inclosa.



Abderrazak El Aoumri, marocain résidant à la ville de Nador âgé de 56 ans. Directeur d’enseignement qualifiant ex-professeur vacataire à l’université pluridisciplinaire de Nador. Doctorant (chercheur au cycle doctoral en littérature arabe). Vice président de l’association ASTICUDE pour la culture et le développement, chargé des affaires culturelles et de la caravane du théâtre et des festivités populaires au nord du Maroc.

Abderazak El Aoumri, marroquí residente en la ciudad de Nador de 56 años. Director de enseñanza y ex profesor asociado de la Universidad Pluridisciplinar de Nador y doctorando, investigador del Ciclo doctoral de literatura árabe. Vicepresidente de la asociación ASTICUDE para la Cultura y el Desarrollo, encargado de asuntos culturales, de la caravana de teatro y de festividades populares al norte de Marruecos.

RÉSUMÉ. Le couscous qui semble être un élément emblématique de la gastronomie méditerranéen et nordafricain est comblé de signification et signifiance malgré la modestie reconnue au niveau des références qui versent dans ce sujet. L’article tend à clarifier l’essence et le sens étymologique du mot couscous et à repérer son mode de fonctionnement socioculturel et symbolique tout en le liant à une perspective ethnosémiotique.

RESUMEN. El cuscús que es un elemento emblemático de la gastronomía mediterránea y norteafricana está lleno de significaciones y simbólica, aunque no sea reconocido como tal por las humildes referencias que tratan de este tema. Este artículo se consagra a clarificar la esencia y el sentido etimológico de la palabra cuscús y a identificar su modo de funcionamiento sociocultural y simbólico, mientras lo vamos vinculando a una perspectiva etnosemiótica.

Couscous: étymologie, histoire et signification

Abderrazak El Aoumri

L'inscription du couscous, de ses savoir-faire, des pratiques liées à la fois à son mode de production et à sa consommation sur la liste du patrimoine culturel immatériel de l'Unesco le 16 décembre 2020, suite à une coopération conjointe des cinq pays nord africains : Maroc, Algérie (voisin et rival), Tunisie, Libye et la Mauritanie, témoignent l'importance exceptionnelle et symbolique que l'Art et l'art culinaire berbère nord-africain et méditerranéen en particulier qu'il entreprend dans l'amélioration et le rapprochement des cultures et du peuple du grand Maghreb.

1. Étymologie du mot *couscous* : Pour une aventure interprétative

Le mot *couscous* /Kuskus/, est sans doute d'origine étymologique berbère, sa forme morphophonétique et lexicale dans de multiples variantes du parler berbère /Seksu/ atteste de manière généralisée son usage malgré quelques nuances locales (Rifain, chleuh, kabyle)

Le terme *Seksu* qui désigne Couscous est parfaitement bien établi, et se décompose donc de deux radicales verbaux :

/Sek/ qui désigne dans de vaste contexte berbère le sens équivalent du mot français : Rouler= Rouler à main, tandis que le second radical verbal /Ssu/ révèle le sens proche et l'équivalent du verbe arroser en français, et c'est ainsi que la forme d'expression /Seksu/ nous permet davantage d'interpréter sémantiquement cette composition morpho lexicale par :

« Faire rouler et arroser la semoule à la main ». Mais cette forme d'expression reste qualifiée de polysémique, elle renvoie apparemment à un autre usage apparenté, qui s'intègre dans le même champ lexical qui se réfère aux ustensiles culinaires liés aux couscous « aseksut, (a-seksu-t) : couscoussier. Au plan de sa morphologie, le nom de cet ustensile culinaire a une forme parfaitement berbère et porte un suffixe-t, indice très net, là aussi une forme ancienne³ ».

2. Le couscous : histoire emblématique d'un mets

L'histoire de la gastronomie et du système culinaire nord africain est un champ fertile et peu exploré, malgré son lien fort à l'histoire de culture alimentaire, à l'anthropologie historique et sociale, et surtout aux monographies d'histoire régionale touchant la vie économique et sociale en général et rurale en particulier.

S'il est difficile aujourd'hui d'être définitif sur les origines exactes du couscous et sur la date fixe de son apparition au nord de l'Afrique, quelques historiens/ anthropologues attestent l'indissociabilité de l'histoire du couscous et celle du blé, cultivé par les berbères et importé auparavant par les romains cela depuis presque un siècle avant J.C.

Loin de toute forme d'exotisme colonial et egocentrique, l'historienne suisse Lucie Bolens affirme dans son fameux ouvrage consacré au couscous et à la cuisine andalouse l'originalité berbère du plat du couscous et déchiffre de nombreuses traces et motifs berbères trouvés sur des fragments de poterie et des échantillons de peaux primitives des coussoussiers découvertes dans un site archéologique remontant au règne du roi Massinissa entre 238 et 149 avant J.C⁴

3.- Chaker Salem (1972), Dérivés de manière en Kabyle ». Compte rendu du GLECS. XVII. p81

4.- Lucie Bolens(1990). « L'étonnante apparition du couscous en Andalousie médiévale, XIII siècle : essai d'interprétation historique, l'Andalousie du quotidien au sacré ». Londres, Variorum.

L'expansion du couscous s'est popularisée dans toute l'Afrique sub-saharienne, et par la suite dans le pourtour des pays méditerranéens du grand Maghreb et du moyen orient.

Le couscous qui désigne quasiment la semoule, est mentionné dans de nombreux ouvrages diététiques du moyen âge sous le vocable *Tâam*, Couscous et bien d'autres. Il est fort impressionnant que l'on trouve chez IBN IDHARI⁵-ALMORRAKOUCHI un savant du Maghreb du XIII ème siècle et chez IBN KHALDOUN au XIV ème siècle (1332-1406) des remarques et des données qui font l'éloge du Couscous en tant que valeur nutritive médicale et identitaire.

« La contrée des berbères débute là où les hommes portent le burnous et s'arrête là où les gens ne mangent pas le couscous »⁶. Ce propos cité par l'un des grands érudits de la pensée historique arabe médiévale, nous rappelle la place et le rôle déterminant qu'occupe l'art culinaire et vestimentaire dans l'ancrage et la mise en abri de l'identité berbère.

3. Mode et modalité de la préparation du couscous

La préparation (la pratique culinaire du Couscous), peut jouer un double rôle, d'une part il sert d'aliment nutritif pour une large masse populaire de différentes classes sociales avec des moyens souvent disponibles commercialement (comestibilité), et à bas prix dans de vastes proportions, d'autre part il sert de vecteur de valeurs pour accomplir de telles fonctions socioculturelles fondamentales, du fait qu'il associe le côté comestible et gustatif avec le côté communicatif, cognitif et identitaire.

5.- Ibn Adhari (1948). « Kitab Al Bayan al-moghrib fi akhbar moulouk Al Andalous wa alma-ghreb » Histoire de l'Afrique du nord et de l'Espagne (برغشلما نايپ باتاك.يراذع نبا) (برغملا و سلدن آلا)

6.- Ibn Khaldoun(1967), « kitab al-lbar : le livre des enseignement et traité d'histoire ancienne et moderne sur la geste des arabes, des persans, des berbères et des souvenirs de leur temps. Caire Tome 6. P 138

Au-delà de tout sens commun, le couscous est envisagé sémiotiquement comme un hyper système signifiant d'ampleur quasi complexe, c'est un mode de production « *un langage (qui) sert pour communiquer avec les autres, pour s'exprimer soi-même, pour interpréter le monde, pour renforcer des traditions culturelles, pour présenter des hiérarchies sociales, pour classer des espèces naturelles...* »⁷

Cette fonction assumée par les femmes au sein du foyer reflète clairement la mémoire vivante d'un héritage berbère et d'un patrimoine culturel transmis de génération en génération. Historiquement et ethnologiquement, le couscous traditionnel renvoie à des horizons interculturels, là où s'attire intégralement la gastronomie arabo-juive et arabo-berbère, ce rôle de porte-drapeau permet d'envisager l'aspect authentique le plus crucial de la cuisine méditerranéenne et marocaine en particulier. Autrement c'est un plat symbolisant le bain de vivre-ensemble.

La préparation du couscous est typiquement cérémoniale et suit traditionnellement une suite limitée d'étapes :

La semoule qui est à l'origine des plats est tout d'abord moulue d'un moulin traditionnel manœuvrée à la main par une femme au moyen d'une tige souvent d'origine d'olivier, elle est ensuite roulée dans une Ecuelle (*Gass'â*) souvent en argile cuite, une fois les petits grains sont séparées on ajoute de l'huile jusqu'à ce qu'elles atteignent une bonne taille. Le coucoussier- en argile cuite, épais est percé de grands trous et superposés d'une marmite contenant de l'eau et permet une cuisson de légumes : navets, carottes, pois-chiche qui sont généralement des éléments de base puis la patate douce, la citrouille, les navets roule d'or, les choux verts, les courgettes, les aubergines... qui accompagnent le plat en tant

7.- Gianfranco Marrone(2017), « Sémiotique et critique de la culture ». Traduction de Rovena Trope, révision de Jaques Fontanille. Site Pulim. Unilim.fr. p117

qu'accessoires. Et des viandes rouges ou blanches, alors que la passoire supérieure appelée aussi couscoussier permet le passage de la vapeur parfumée le temps où les légumes mijotent lentement.

La composition du couscous change selon les écosystèmes et les nuances géographiques entre les régions, les montagnes, les oasis, le littoral, le désert, ainsi les ingrédients et les épices dépendent des climats et des régions mais aussi du pouvoir d'achat de chaque famille. C'est pourquoi il existe de nombreux modes et modalités de couscous : Couscous de ville, de montagne, de riche, de pauvre, de désert, d'oasis... Le célèbre aphorisme de Jean Anthelme : « Dis-moi ce que tu manges, je te dirai ce que tu es » qui résume l'idée selon laquelle l'homme est ce qu'il mange.

Le couscous ne peut être le plat miroir que de la société où il est préparé et consommé, sa préparation est un grand livre d'histoire et de la saveur. Et les rituels qui se pratiquent au quotidien lors de sa préparation et de sa représentation imaginaire témoignent à la fois de la place qu'occupe cette habitude alimentaire, que de l'espace homogène qui reflète nettement l'histoire et les croyances des peuples de la « berbérie » voire terre des amazighs.

L'analyse de la recette consiste à exposer les éléments fondamentaux de la pratique culinaire de valeurs sociologiques, économiques, esthétiques et symboliques, une telle réflexion qui dépasse largement le cadre individuel de l'imaginaire et s'inscrit par conséquent dans le cadre d'une pratique alimentaire particulière qui agit symboliquement sur le processus de construction identitaire des individus et des groupes qui le consomment, ce paradigme diététique et nutritionniste influence les rapports socioculturels des individus, recontextualisent le mode de leur communication et engendrent de nouveaux goûts. Il s'agit s'il on ose dire d'un système hyper significatif de base gastrosphérique et d'un savoir-faire qui se transfère

de mère en fille. Ce mets méditerranéen particulier touche largement le contexte de sa préparation, son mode de cuisson et sa consommation communautaire. L'usage des ustensiles et des utiles artisanaux outre l'entourage de traditions et de rituels qui véhiculent les valeurs sociales et qui accompagnent le fonctionnement de ce système culinaire revêt un autre aspect utilitaire aux penchements économiques et marketing.

L'esprit du couscous est d'autant l'expression de la vie même en société, il ne s'agit pas seulement d'un mets populaire et traditionnel mais aussi d'un plat d'or qui jalonne la vie des populations tant associée aux joies qu'aux peines : Il n'y a pas d'occasion festive sans couscous, une réunion familiale, un mariage, des offrandes, des fêtes religieuses, ...C'est un lien de rapprochements symboliques entre les peuples et les cultures. Cette inscription commune du patrimoine culturel immatériel partagé entre cinq pays maghrébins (Maroc, Algérie, Tunisie, Mauritanie, Libye) illustre la valeur coopérative et interculturelle, un effort jamais réussi politiquement auparavant, et qui arrive aujourd'hui à jeter des ponts entre les peuples et à transcender les frontières illusoires entre eux.

Bref, le couscous est en premier et dernier lieu un rituel de passage à profondeur symbolique puisqu'il accompagne l'itinéraire des populations berbères de la vie à la mort.



Esther Cerveró (València, 1977). En 6º EGB decidió que quería dedicarse a contar sus historias y las de otros, y con 18 años empezó sus primeras prácticas en el periódico Las Provincias y desde entonces no ha dejado de comunicar desde diferentes ámbitos.

Licenciada en Ciencias de la Información por la Universidad Cardenal Herrera- CEU. Ha trabajado en diversos medios de comunicación como Las Provincias, Levante-EMV y El Mundo, Cope, Europa Press Play Radio y Canal 7 Televalencia.

Ha coordinado campañas políticas y ocupó el cargo de jefa de prensa del Ayuntamiento de Aldaia durante la legislatura (2011-2015). Posteriormente funda su propia agencia de Comunicación Atreica Comunicación y en 2018 pasa a ejercer como directora de Comunicación de Socarrat Studio. En la actualidad es Responsable de Comunicación de la agencia Arquetipo Influence.

Premi Periodista del Año por la FEHV en 2018. Premio Fundación Amseld a la trayectoria periodística en 2020.

Esther Cerveró (València, 1977). En 6é EGB va decidir que volia dedicar-se a contar les seues històries i les d'uns altres, i amb 18 anys va començar les seues primeres pràctiques en el periòdic Les Províncies i des de llavors no ha deixat de comunicar des de diferents àmbits.

Llicenciada en Ciències de la Informació per la Universitat Cardenal Herrera- CEU. Ha treballat en diversos mitjans de comunicació com Las Províncies, Levante-EMV i El Mundo, Cope, Europa Press Play Ràdio i Canal 7 Televalencia.

Ha coordinat campanyes polítiques i va ocupar el càrrec de cap de premsa de l'Ajuntament d'Aldaia durant la legislatura (2011-2015). Posteriorment funda la seua pròpia agència de Comunicació Atreica Comunicació i en 2018 passa a exercir com a directora de Comunicació de Socarrat Studio. En l'actualitat és Responsable de Comunicació de l'agència Arquetip Influence. Premi Periodista de l'Any per la FEHV en 2018. Premi Fundació Amseld a la trajectòria periodística en 2020.

RESUMEN. El cuscús y la paella valenciana han ido confluendo y compartiendo escenario a lo largo de los siglos. Son más las semejanzas que los unen que los puntos en los que difieren. Ambos son dos platos humildes, que nacieron de la necesidad y se han convertido no sólo en universales, sino en un manjar que disfrutan reyes y altos dignatarios. Dos propuestas gastronómicas que tienen como punto de coincidencia Al-Andalus y sobre los que se han escrito regueros de tinta, en tratados, recetarios, novelas... Fueron creados para alimentar, pero sobre todo para celebrar, para hacer felices, porque las mejores cosas de la vida y las mejores conversaciones surgen siempre en torno a una mesa, o en este caso frente a un delicioso plato de paella valenciana o un cuscús.

RESUM. El cuscús i la paella valenciana han anat confluint i compartint escenari al llarg dels segles. Són més les semblances que els uneixen que els punts en els quals difereixen. Tots dos són dos plats humils, que van nàixer de la necessitat i s'han convertit no sols en universals, sinó en una menjar que gaudeixin reis i als dignitaris. Dues propostes gastronòmiques que tenen com a punt de coincidència Al-Andalus i sobre els quals s'han escrit regueros de tinta, en tractats, receptaris, novel·les... Van ser creats per a alimentar, però sobretot per a celebrar, per a fer felices, perquè les millors coses de la vida i les millors converses surgeixen sempre entorn d'una taula, o en aquest cas enfront d'un deliciós plat de paella valenciana o un cuscús

Esta no es una historia cualquiera

Esther Cerveró

Esta no es una historia cualquiera, no es una disertación o un ensayo al uso, es una historia de amor de dos culturas plasmadas en su gastronomía, en dos platos que se han convertido en un ejemplo de concordia, que enmarcan el carácter universal y dialogante que tiene el placer de la buena mesa y que, sobre todo, y pese a su idiosincrasia hay numerosos factores que los conectan de un modo espiritual. Nexos que los unen porque parten de un mismo punto, y se entremezclan y confluyen a través de los siglos como dos buenos amigos que comparten camino. Uno de ellos, el cuscús, ya ha alcanzado la mayoría de edad, ya es patrimonio inmaterial de la Unesco; el otro, la paella valenciana, está en vías de lograrlo.

El origen de ambos platos es humilde, pero eso no les ha privado de convertirse en referentes de la cultura en la que nacieron y ser los mejores embajadores de su tierra. Este hecho, también ha provocado que sus recetas hayan experimentado numerosas variaciones e incluso más de una debacle culinaria, lo cierto es que esto sucede precisamente porque han alcanzado un nivel de universalidad que los engrandece hasta el punto de que la receta está en las manos de quien la elabora.

En el caso de la paella valenciana existen numerosos certámenes por todo el mundo que pugnan por ofrecer la mejor preparación, aunque entre todos ellos destaca el Concurso Internacional de Paella Valenciana de Sueca (València), que no sólo es el concurso gastronómico más antiguo de España, puesto que se celebra desde hace 61 años, sino que además está considerado el más antiguo del mundo dedicado a esta especialidad.

Este hecho no es casual puesto que fue en este municipio valenciano y más concretamente en la Albufera, donde nació este emblemático plato, y los organizadores de este certamen salvaguardan la que es considerada como la auténtica receta de paella valenciana.

La paella y el cuscús no nacieron con grandes pretensiones y de ahí, la aparente simplicidad que enmarca su carácter, aunque en la práctica su elaboración requiere técnica, práctica y sobre todo paciencia. Y pese a todos estos factores, se han convertido en estandartes gastronómicos que deleitan por igual al pueblo llano que a los reyes.

De hecho, es de sobra conocido el gusto que tenía el presidente de EEUU, Franklin D. Roosevelt por lo que él denominaba “arroz con pollo” y que disfrutaba con frecuencia en el mítico restaurante Delmonicos, que el escritor Miguel Delibes era un gran maestro paellero o que al Papa Juan XXIII le llevaban paellas recién hechas por avión, y todo esto mientras la afamada Marta Stewart, celebra su cumpleaños con una monumental paella.

Del mismo modo ocurre con el cuscús, uno de los platos favoritos de Hillary Clinton y que también cuenta con numerosos concursos gastronómicos que buscan encontrar el adalid de este plato. Certámenes como el Cous Cous Festival de San Vito que cada año congrega a cientos de participantes que tratan de lograr el reconocimiento de ser el que mejor lo elabora. Y triunfar no es sencillo cuando se habla de cuscús o paella valenciana, porque pocos son los maestros, pero muchos los jueces. Todos sabemos lo que está bueno y lo que está malo y en la globalidad de estos sabores está el riesgo.

Pero si hay una cosa que hace especial a estos platos es aquello que los envuelve, que va mucho más allá de los aromas y sabores que desprenden.

Se han convertido en un ritual, ambos sin darse cuenta congregan los elementos: agua necesaria para su cocción, aire que poco a poco se va evaporando, la tierra a través del cereal y las verduras que los acompañan y por supuesto el fuego que hay que domar y que conseguirlo, es todo un arte. Todos ellos son fuente de vida y es por eso que la elaboración de ambos platos se convierte en toda una celebración. Están presentes en conmemoraciones que marcan los pasos de la vida como nacimientos, bautizos, comuniones, bodas, cumpleaños... En reencuentros, fiestas, en definitiva, en momentos felices; y aunque sólo lo cocina una persona, todos participan de ese momento, porque en torno a su elaboración surgen conversaciones, risas y anécdotas que se prolongan en la mesa, donde todo el mundo tiene una opinión y es que, las mejores cosas suceden en torno a un plato de comida.

No es una cuestión de edad, es un gesto de amor

La paella además es uno de los platos más democráticos que existen, las raciones se reparten de manera equitativa, aunque el hígado y los riñones del conejo siempre son para esa persona que goza de especial consideración. No es una cuestión de edad, es un gesto de amor.

La democracia de este plato es tal que, si la mesa decide comer directamente de la paella, se dibujan unos límites imaginarios que ni tan sólo es necesario verbalizar, todos y cada uno de los comensales es consciente de donde empieza y acaba su territorio. Es parte de las reglas no escritas, que todo valenciano conoce desde la cuna, porque este plato va ligado a sus raíces y si bien no todo el mundo lo sabe cocinar, desde luego, todos los saben disfrutar, eso sí, de día, porque un nacido en esta tierra nunca consume paella valenciana en la cena, eso es para “los forasteros” porque el ritual de este plato siempre es diurno, y si puede ser, en domingo; porque ya se sabe que las tradiciones, están para cumplirlas.

La paella ha elevado el arroz a otro nivel superior, pues en la mayoría de las culturas gastronómicas del mundo, este cereal es un mero acompañamiento, una comparsa que sucumbe a la dominación de otros elementos reinantes en el plato, pero en España y más en concreto en la Comunidad Valenciana, el arroz es protagonista en sí mismo. Todo cobra sentido en torno a él, puesto que es el elemento integrador y a él todos se rinden. Lo mismo ocurre en Italia con los risottos, pero es que ambas culturas gastronómicas avanzan parejas, en algunos sentidos, comparten la tan trillada “Dieta mediterránea” que, aunque de tanto usarla se nos está gastando, lo cierto es que encierra una gran verdad.

Pero continuando con la paella, es un plato que aglutina, que llena el estómago y el alma porque se trata de un acto de concordia, por eso desde hace varios años el Ayuntamiento de Valencia impulsa el World Paella Day cada 20 de septiembre, para hacer partícipe a todo el mundo de los lazos que surgen en torno a una paella.

Aunque siempre hay puristas, el objetivo de este día es de unir al mundo en torno a un plato para engrandecerlo y hacer que sirva como fuente de conexión entre las personas con independencia de la latitud en la que vivan, porque, aunque su origen esté adscrito a un territorio, ya hace tiempo que pasó a ser patrimonio del mundo.

El misticismo rodea a ambos platos y eso extiende la idea romántica que se tiene de ellos. En el caso de la paella se dice que el agua tiene que ser de València y que la leña debe de ser de naranjo, pero lo cierto es que el agua no influye y que, si bien la leña del naranjo se consume más lentamente que la de otros árboles, también hay paellas cocinadas a gas que son deliciosas, porque la realidad es que todo depende de la destreza del cocinero, del punto de cocción y sobre todo que el grano quede suelto, entero y sabroso, no “esclatat”.

En cuanto a los ingredientes, según la receta oficial del Concurso Internacional de Paella Valenciana de Sueca son: arroz, pollo, conejo, vaquetes (caracoles) garrofón, tavella, judías, aceite de oliva, ajo picado, tomate maduro triturado, pimentón y azafrán.

El cuscús, aunque está muy extendido en toda la cuenca mediterránea, principalmente en Italia, es el plato nacional de los tres países del Magreb (Argelia, Marruecos y Túnez) y aunque coinciden en los elementos básicos de la sémola y el caldo, el resto de los ingredientes va variando, aunque tienen algunos denominadores comunes con la paella como algunas verduras y la carne de pollo o conejo en algunas variedades; y eso que sólo hablamos del Magreb. Si vamos más allá descubriremos que se nutre de los gustos del país donde se cocina, de los frutos de la tierra o de la carne o pescado predominante, del mismo modo que le ocurre a la paella.

La accesibilidad de ambos platos es que parten de un punto de partida asequible para gran parte de la población mundial, los cereales. No en vano, el arroz es el segundo cereal más consumido en el mundo, concretamente 741, 5 millones de toneladas; y el trigo (de donde se extrae la sémola) ocupa el cuarto lugar con 713 millones de toneladas consumidas.

Estos datos, si bien son actuales y podrían parecer grandilocuentes en realidad no lo son tanto. Los cereales llevan siendo la base de nuestra alimentación desde hace siglos y es por ello que precisamente estos platos, que tienen un origen humilde, surgieron a partir de ellos.

El origen del cuscús no está claro del todo, se han encontrado evidencias arqueológicas en Siria, Jordania, Turquía, Irak y Palestina, aunque la mayoría de las teorías apuntan a que surgió en el Sahara. De hecho, la historiadora culinaria Lucie Bolens, de la Universidad de Ginebra, afirma que los bereberes ya preparaban cuscús desde el año 238 a.C. y de como

prueba de ello son las ollas primitivas de cuscús encontradas en las tumbas del rey bereber Masina, que gobernó la actual Argelia y es que esta zona era considerada como el granero de Roma.

Nacido como un plato pobre a base de cereal, leche y agua, el cuscús no tarda en afirmarse en los hábitos alimenticios de todos los países del Norte de África. También las primeras referencias escritas que se tienen de un plato con arroz en la zona de València concretan precisamente su combinación con leche. Así, se contempla en el *Llibre de Sent Soví* de 1324, un recetario medieval anónimo del que sólo existen dos copias manuscritas, una en la Universidad de València y otra en la Biblioteca Universitaria de Barcelona. En este escrito, que fue reeditado en 1952 por el general Lluís Fajardo de Saint Germain, se hace referencia a un guiso de arroz (hecho harina) elaborado con leche, aunque en este caso es de almendras

Precisamente hablando de escritos, una de las primeras referencias al cuscús procede de un escrito anónimo del siglo XIII sobre cocina, *Kitāb al-taṭbīj fī l-Magrib wa-l-Andalus*, es decir, *Libro de la cocina en el Mágreb y Al-Ándalus*, en él se incluye la que se considera la primera receta escrita de este plato.

Este hecho hace pensar, que el cuscús entró en España a través de Al-Andalus, aunque lo cierto es que no arraigó tanto como en otros países del Mediterráneo y tras la expulsión de los moriscos su elaboración se vio notablemente reducida a espacios muy concretos e íntimos, desapareciendo prácticamente del recetario castellano.

Se cree también que el cultivo del arroz entró a nuestro país a través de Al-Andalus. Aunque el arroz procede de China, fueron los árabes los que introdujeron el cultivo del arroz en Europa a través de nuestro país porque ya hacia siglos que habían descubierto su gran versatilidad. Se considera

que el cultivo del arroz llegó aproximadamente en el siglo VIII pero no existen referencias concretas.

En el siglo XII, el agrónomo Abu Zacaria LainaAben Mohamed ben Ahmend Ebn El Awan en su “Libro de Agricultura” se refiere a otros agrónomos árabes especializados en el cultivo del arroz, mostrando de este modo, la gran importancia que se le daba a este cereal.

Con la Reconquista, Jaume I decreta alejar el cultivo del arroz fuera de los muros de la ciudad, concretamente a la zona de Ruzafa, que ocupa un barrio de la Valencia actual con el mismo nombre, porque dado que se cultivaban en zonas pantanosas generaban un ambiente insalubre. La necesidad de alimento para el sustento de los caballeros aragoneses y sus tropas lucharía contra las prohibiciones de la corona y, en la búsqueda del equilibrio, poco a poco su cultivo se fue desplazando hasta la Albufera donde radica desde entonces, y donde siglos más tarde nacería la paella valenciana, creada con los ingredientes que la clase humilde tenía a su alcance.

La literatura, testigo del aprecio del que gozaban estos manjares

Si volvemos la mirada de nuevo al cuscús y a su presencia en España, es importante destacar que la población morisca siguió apostando por su elaboración hasta el punto de que se generó una denominación castellana para este plato: alcuzcuz y que su presencia en numerosas y destacadas obras literarias dan sobradas muestras del aprecio del que gozaba este manjar.

Así en la literatura valenciana aparece en el “Tirant lo Blanch” de Joanot Martorell, concretamente en el capítulo 137.

En la castellana, Francisco Delicado en “El retrato de la lozana andaluza”

escribe que: “que *en su poder deprendí hacer fideos, empanadillas, alcuzcuzú con garbanzos, arroz entero, seco, graso, albondiguillas redondas y apretadas con culantro verde...*”.

Miguel de Cervantes y “El Quijote” tampoco escaparon a su influjo, de hecho, en el capítulo 9, el narrador contrata a un morisco para traducir del árabe unos manuscritos sobre don Quijote a cambio de “*dos arrobas de pasas y dos fanegas de trigo*”

La tradición literaria en torno al mundo de la paella también es importante, de hecho, es más prolífica que la del cuscús, pero del mismo modo que en el caso del cuscús, los primeros escritos no dejan claro del todo el origen. De hecho, son un reflejo de como la paella va construyéndose a partir de una tradición arrocera que va fraguándose a través de los años; y aunque se da por válido el siglo XVIII como el momento histórico en el que nace la paella valenciana, lo único que está totalmente claro, es que el origen de la paella con el apellido de “valenciana” tal y como la conocemos en la actualidad, está en la Albufera de Valencia.

Las primeras recetas sobre arroz aparecieron en “*El Llibre de doctrina per a ben servir, de tallar y del art de coch cs (ço es) de qualsevol manera, potatges y salses compost per lo diligent mestre Robert coch del Sereníssimo senyor Don Ferrando Rey de Napolis*” más conocido como el Llibre de Coch (1520) escrito por Ruperto de Nola, cocinero del rey de Nápoles como indica el título. En él aparecen las primeras referencias a arroces elaborados que podrían considerarse la antesala de los arroces que han llegado hasta nuestros días, concretamente se trata de un arroz de caldo de carne y un arroz elaborado en cazuela que recuerda mucho al actual arroz con costra de Alicante, dado que hablan de la utilización de huevos en el acabado final. Este libro fue traducido al castellano en 1525 y a partir de ese momento su influencia se hizo más patente. De hecho, está considerado como el principal referente culinario de la gastronomía medieval.

En el siglo XVI, Bartolomeo Scappi, cocinero del Papa Pío V en el siglo XVI, en su recetario aborda la elaboración de diferentes arroces y risottos, y ya se vislumbran algunos puntos en común con la paella.

Se tiene referencia también de un escrito del erudito Francisco de Paula Martí de 1818 incluido en el estudio de “Agricultura General” de Gabriel Alonso de Herrera donde señala que: “*Los valencianos tienen la vanidad, a mi parecer bien fundada, de que nadie ha llegado á saberle condimentar mejor que ellos, ni de más diferentes modos, y es preciso confesarles la preferencia, pues con cualquier cosa que lo guisen sea de carne, de pescado o con legumbres solas, es sin duda un bocado sabroso, y tanto mejor cuanto más sustancia se le echa. Nada tiene de extraño que los valencianos hayan llegado en esta parte a un grado de perfección, desconocido en las demás provincias, por ser el alimento casi exclusivo con que se mantienen, particularmente la gente que no tiene grandes facultades, y han estudiado con este motivo los medios de hacerle más grato al paladar. En todas partes han querido imitarlos, y para esto lo suelen dejar a medio cocer, llamándolo equivocadamente arroz a la valenciana, persuadidos de que aquellos naturales lo comen casi crudo, por haber observado que los granos cocidos quedaban enteros y separados en los guisos valencianos*”.

El cronista de viajes Richard Fort ya habla de un arroz como: “sol i separat” en referencia a la paella valenciana en el libro de 1850, “The spaniards and their country”

En 1857, y ya con la revolución industrial a todo vapor, se publica el libro “La cocina valenciana” donde se habla de “*sartén a la valenciana*” y esto no es casual dado que hasta ese momento no existían elementos de cocina a base de hierro fundido por lo que es en el siglo XIX cuando nace la paella como recipiente.

El “Novísimo manual práctico de cocina española” se publica en 1885 sembrando ya algunas dudas en torno a la receta original de la paella y es que tras el éxito que la paella había alcanzado durante este siglo a través de su presencia en ferias, exposiciones universales y recepciones reales, era inevitable, que surgieran divergencias.

También el diplomático Ángel Ganivet detalla su viaje a València en sus “Cartas finlandesas” donde realiza una exhaustiva crónica de su visita y donde se refiere a la receta de la legítima paella que degustó.

Al enciclopédico escritor y cronista gastronómico Nestor Luján, la referencia de Ganivet le parece excesivamente esquemática y ofrece datos sobre la presencia de pollo u otras especies volátiles, como patos salvajes de la Albufera, en los albores del plato, lo cual no es de extrañar porque dado su origen humilde lo cierto es que los campesinos de la zona utilizaban la carne que tenían a su alcance en muchos casos. De hecho y aunque ahora pueda resultar extravagante e incluso repugnante, lo cierto es que es un hecho que también se elaboraba la paella con rata de marjal.

El escritor valenciano Vicente Blasco Ibáñez, gran defensor de la integridad de la receta de la paella valenciana, no sólo escribió artículos en este sentido, sino que situó varias de sus obras como “Cañas y barro”, “La barraca” o “Arroz y Tartana” en la Albufera valenciana donde el arroz y la paella son parte del telón de fondo.

El 2 de abril de 1943, el periódico satírico “La Risa: Enciclopedia de la extravagancia” también se refiere a la paella valenciana dentro de una edición dedicada a los guisos provinciales de España.

Desde 2014, y bajo el paraguas del mundo digital, también surge

Wikipaella, que es una asociación sin ánimo de lucro compuesta por personas de numerosos sectores sociales, organismos públicos y privados que a través de diferentes acciones trabajan en la divulgación, promoción y defensa de la paella valenciana y de todos los que contribuyen a ponerla en valor a lo largo de todo el mundo.

Al margen del reguero de libros de recetas donde la paella valenciana y la gran tradición arrocera valenciana está presente de múltiples formas debemos tener presente obras como “La nostra cuina” o “La cuina de L’Albufera (i les marjals)” ambas del periodista Emili Piera, donde con su peculiar humor realiza una acertada radiografía del pasado y presente de la paella. No en vano bromea con que la paella es un invento vasco, sobre todo porque sin la siderurgia del País Vasco no se hubiera podido fabricar el recipiente donde se cocina, denominado con el mismo sustantivo y que el autor utiliza para confundirnos y jugar de manera socarrona con el lector.

Otro libro que merece una mención es *El llibre daurat. La història de la paella com no s'ha contat mai* de Josep Piera, que lejos de ser un recetario, es una loa a la gran pasión que desata este plato, al placer de elaborarla y compartirla, al disfrutarla en una mesa y sobre todo a enamorarse por unos sabores que la hacen única.

La paella sabe a Valencia y aunque es patrimonio de todos, los que somos de aquí la sentimos como parte de nuestra identidad, forma parte de nuestro ADN y es imposible disociarnos de ella, porque como ya dije al principio, esta es una historia de amor que se ha fraguado a lo largo de los siglos y ha llegado hasta nuestros días, envuelta de risas, de una tradición casi bíblica y sobre todo como un reflejo de los productos de esta tierra, a partir de ahí consumirla con cuchara de madera o de hierro fundido, en la paella o en el plato ya es a gusto del consumidor y objeto de debate para otra disertación.

Hadhemi Boukadida, est une politologue tunisienne de 28 ans. Originaire de Sousse, elle est chercheuse et juriste spécialisée dans les sciences politiques. Titulaire d'une maîtrise en droit public à la faculté de droit et des sciences politiques de Sousse en 2016, elle obtient son Master de recherche en droit et sciences politiques avec le sujet de mémoire « Médias et transition démocratique ». Durant cette période, elle suit une formation de 2 ans, sur les questions de genre dans les sciences politiques, dispensée par l'Union Européenne. A cette occasion elle publie de nombreux articles, dans des journaux espagnols tels que “el Pragma”, consacrés aux statuts des femmes en Tunisie et en Europe. Elle est désormais chercheuse et doctorante en sciences politiques entre la faculté de droit de Sousse-Tunis et la faculté de València aux côtés de la professeure Lola Bañon.

Hadhemi Boukadida, es una política tunecina de 28 años. Es originaria de Sousse, y es jurista e investigadora especializada en ciencias políticas. Boukadida es titular de una maestría de derecho público, obtenida en la universidad de derecho y ciencias políticas de Sousse en 2016. Obtiene su Máster de investigación en derecho y ciencias políticas con el tema de memoria “Medios de comunicación y transición democrática”. Durante el mismo periodo, recibe una formación de 2 años sobre género y ciencias políticas dispensado por la Unión Europea. Gracias a esta oportunidad, ha podido publicar muchos artículos, sobre la situación de las mujeres en Túnez y en Europa, publicados en diarios españoles como “El pragma”. Actualmente investigadora y doctoranda en ciencias políticas entre la facultad de Derecho Sousse-Tunis y la Universidad de València con la profesora Lola Bañon.

Résumé. Le couscous est un composant indispensable de la vie dans le Maghreb. C'est un plat qui fait partie du quotidien et de tous les grands événements. Pendant longtemps, le couscous n'a pas été reconnu, sa grande ampleur vient après le 19e siècle. Il devient alors, le plus célèbre plat issu de la civilisation arabe et nordafricaine. En 2020 les traditions du couscous ont été inscrites sur la liste du patrimoine culturel immatériel de l'UNESCO. L'inscription du couscous dans cette liste est le fruit de l'effort de plusieurs pays arabes. Cette dernière représente tous les pays du Maghreb et démontre leur solidarité devant le monde entier. Le Patrimoine immatériel est un patrimoine nouveau, dans un cadre de mondialisation. Il y a des Etats qui, suite à la décolonisation, ont besoin de leur identité et qui vont pouvoir la faire valoir dans la pratique culinaire qu'est le couscous. Cette identité est encore plus forte en étant portée par la coopération. C'est une victoire du partage et du vivre ensemble en matière de gastronomie, de savoir-faire et de consommation du couscous maghrébin.

Resumen. El cuscús es un componente indispensable de la vida del Magreb. Es un plato que forma parte de la vida cotidiana y de todos los grandes eventos. Antes el cuscús no era un plato tan difuso en el mundo. Su gran expansión se produce después del siglo XIX. Hoy en día es el plato más conocido en el mundo que sea vinculado con la civilización del mundo árabe. Hoy en día este plato ya está difuso por todo el mundo lo que ha sido materializado por su entrada en el patrimonio cultural de la UNESCO en 2020. La llegada del cuscús al patrimonio inmaterial de la UNESCO viene del esfuerzo de varios países árabes. Eso ha mostrado una hermosa imagen de los países árabes, una imagen llena de solidaridad. El reconocimiento del patrimonio inmaterial es un fenómeno nuevo dentro del marco de la globalización. Muchos estados que han conocido la colonización y que necesitan reivindicar su identidad y que lo van a hacer gracias a la práctica culinaria que es el cuscús, una identidad que viene más fuerte dentro del marco de cooperación. Es una victoria de la convivencia en términos de gastronomía, habilidades, producción y consumo de cuscús magrebí.

Couscous, une histoire méditerranéenne

Hadhemi Boukadida

1. Le couscous miroir des sociétés du Maghreb

La Tunisie, est un pays d’Afrique du nord appartenant au Maghreb, sa frontière ouest s’ouvre sur l’Algérie et sa frontière sud-est sur la Libye, pour cette raison elle partage des cultures communes avec le grand Maghreb. Ainsi il y a des histoires partagées, de la gastronomie partagée mais qui ne se pratique pas de la même façon, car il n’existe pas de recettes uniques dans les cuisines arabes.

La vaste majorité des Tunisiens s’identifient culturellement aux Arabes bien-sûr. C’est pour cette raison que les plats maghrébins en général et les Tunisiens spécifiquement sont des plats qui reviennent à la cuisine arabe et berbère.

La gastronomie arabe est une gastronomie riche, la cuisine arabe est devenue de plus en plus connue dans le monde. Cette dernière est très riche du fait de l’huile d’olive, les poissons et les viandes.

Il y a plusieurs plats Tunisiens qui sont connus dans le monde et qui ont une grande ampleur, parmi ces plats, on peut citer le couscous qui est notre sujet d’intérêt.

Il faut tout d’abord définir le terme couscous avant de lancer l’histoire et les détails de ce dernier.

Selon le dictionnaire français Larousse, la définition du mot couscous est : « c'est un plat traditionnel composé de semoule cuite à la vapeur, accompagnée de viande et des légumes, le tout étant ensuite servi avec bouillon, harissa ,boulettes de viande, merguez ... »⁸.

Selon le chercheur et linguiste spécialiste du berbère Salem Chaker « le mot couscous provient du berbère dont la forme de base est K'sksu qui décrit la semoule dont elle est l'ingrédient de base. Le nom couscous a été à la préparation faite autrefois traditionnellement dans un plat en terre.

Une autre définition nous vient de Imed Soula, de l'Institut du Patrimoine Tunisien, l'un des anthropologues qui ont contribué à confectionner le dossier de classement du couscous au patrimoine de l'Unesco. Selon lui, le couscous a quitté ses origines berbères en Afrique du Nord pour migrer ailleurs dans le vaste monde, atteignant l'Andalousie, où Al Tujibi nous a décrit sa cuisson, et s'est propagé au sud de l'Italie, en France et en Afrique subsaharienne, avant d'atteindre le continent américain au XVI^e siècle, avec les Espagnols et les Portugais qui l'ont introduit dans leurs colonies.

Désormais, le couscous devient une tradition culinaire largement répandue, dont la géographie prend une dimension universelle⁹.

On peut dire après toutes ces définitions que le couscous est un composant indispensable dans le grand maghreb. C'est un plat qui fait partie de tous les jours et de tous les grands événements, les mariages, les naissances et aussi les décès. Dans la plupart des pays qui le préparent, le couscous est un plat de partage. C'est pour cette raison que généralement les familles tunisiennes préparent ce plat le dimanche parce que toute la famille est à la maison pour partager ce plat traditionnel.

8.- Dictionnaire Française LAROUSSE .

9.- Ibid.

Pendant longtemps, le couscous n'a pas été reconnu dans le monde. Il connaît une grande ampleur après le 19e siècle, et la colonisation du monde arabe, et devient le plus célèbre plat dans le monde, concernant la culture et la civilisation du monde arabe. Car il est important de préciser que ce dernier est d'origine arabe.

La thèse la plus commune dans les récits contemporains, et de loin la plus vraisemblable, demeure celle qui ancre l'apparition du couscous en Afrique du Nord. Elle se fonde sur des fouilles archéologiques datant du IXe siècle, qui révèlent la présence d'ustensiles de cuisine ressemblant étrangement à la passoire du couscoussier, à savoir l'outil principal de cuisson du couscous¹⁰.

Certains historiens déclarent que le couscous a été découvert sous le règne de Charles X en Algérie. Le grand succès de couscous survient après la vague d'immigration des Arabes en Europe. C'est pour cette raison que ce dernier a eu une grande ampleur. Aujourd'hui ce dernier occupe une place très importante dans le monde entier ce qui est prouvée par le fait que le couscous est désormais inscrit dans le patrimoine culturel de l'UNESCO.

2. Les rituels du Couscous

Arrivons maintenant aux méthodes de préparation de ce plat fantastique. Tout d'abord, il faut indiquer que le couscous est un ingrédient de semoule de blé.

La femme va préparer ce plat, elle va prendre un grand pot et étaler la semoule elle rajoute un filet d'huile d'olive et un peu de d'eau froide elle va rouler les ingrédients. L'eau va commencer à faire gonfler la semoule .

10.- Houda Belabd;Couscous:un plat adulé par l'Espagne mauresque; 2020.

Ensuite, elle va déposer tous les ingrédients dans une grande marmite avec un torchon de vapeur et elle prend entre une heure et deux heures pour devenir comestible.

Enfin, pour la présentation de ce fameux couscous , il faut prendre un grand plat , on le met dans ce dernier et on le garnit avec le poivre, l'œuf et les pois chiches et bien sur cette garniture diffère d'une famille à une autre selon le pouvoir d'achat, et bien sûr d'un pays à un autre.

Les femmes qui préparent le couscous sont des femmes qui jouent un double rôle, non seulement le rôle de la préparation, mais aussi le rôle de préservation de l'histoire et de la civilisation. A l'époque, certaines familles mangeaient le couscous avec les doigts sans cuillères dans les grands événements comme les mariages, les festivals, « ma grand-mère me dit toujours que cette façon de dégustation et sans cuillères est beaucoup plus délicieuse qu'avec la cuillère. »

Traditionnellement les femmes âgées étaient spécialistes de ce grand plat et ce n'était pas n'importe qui qui pouvait le faire. Maintenant, il y a beaucoup d'autres personnes qui peuvent le faire, avec le développement technologique et les sites web qui indiquent la recette du couscous, cela facilite un peu les choses, car ce dernier ce n'est pas facile à faire.

Le couscous est une histoire méditerranéenne, qui a une très grande tradition.

Il y a certains historiens qui disent que le couscous est d'origine maghrébine, mais avec les échanges commerciaux , il a été diffusé dans le bassin méditerranéen.

3. Diffusion Internationale du Couscous

Aujourd’hui le couscous se trouve dans beaucoup de pays à part les pays maghrébins, comme la France, l’Espagne et l’Italie, puisque cette dernière est près de la frontière tunisienne ,surtout la Sicile.

En Italie, ils le célèbrent chaque année dans un événement international, c'est un indice qui montre que le couscous se généralise dans le monde .

En 2020 les traditions du couscous ont été inscrites sur la liste du patrimoine culturel immatériel de l’organisation des nations unies pour l’éducation, les sciences et la culture¹¹.

L’inscription du couscous dans cette liste est le fruit de l’effort de plusieurs pays arabes, pas un seul pays qui aurait porté à lui seul une candidature. Cette dernière représente tous les pays du Maghreb et seulement un pays. Cela montre une très belle image sur des pays arabes, cela montre le partage et la solidarité devant le monde entier. Ces pays sont la Tunisie, le Maroc, l’Algérie , la Libye et la Mauritanie.

Le Patrimoine immatériel, c'est un patrimoine nouveau, c'est une chose très intéressante, parce que nous sommes dans une situation de mondialisation et les acteurs mondiaux sont dans un cadre de globalisation.

Il y a des Etats qui, suite à la décolonisation, ont besoin de leur identité et qui vont pouvoir la faire valoir dans la pratique culinaire qu'est le couscous. On parle ici du couscous comme d'une arme, l'UNESCO n'a pas classé le

11.- Le couscous entre au patrimoine culturel immatériel de l'UNESCO,Louis Hansel , l'UNESCO,14 décembre 2020.

couscous par pays, mais l'a classé comme élément d'unification, comme plat traditionnel de la région du Maghreb. L'objectif de l'UNESCO, est de favoriser les relations entre les Etats, on peut dire que le couscous est un projet de coopération. C'est une victoire du partage et du vivre-ensemble en matière de gastronomie, du savoir-faire, de la pratique, de la production, et de la consommation de couscous maghrébin.

Le couscous , comme on l'a déjà vu, est désormais officiellement inscrit sur la liste représentative du patrimoine culturel immatériel de l'humanité, un véritable couronnement des efforts de coopération partagée entre les quatres pays maghrébins. Les maghrébins sont très fiers par cet acte, parce que c'est un travail de plusieurs années .

Cela représente une fierté parce qu'il y a une chose commune entre la Tunisie, le Maroc, l'Algérie et la Libye, c'est un bonheur de partager ce plat et de nous faire connaître par notre cuisine arabe. Après cette victoire, on peut dire que le couscous a uni le monde arabe et cette victoire collective gastronomique nous permet de voyager avec le couscous qui va partir plus loin, qui va être connu avec la cuisine du monde maghrébin.

Nous sommes aujourd'hui heureux et fiers en tant que monde arabe,parceque le couscous est entré dans la culture de tout le monde et non seulement le monde arabe.

On peut dire que le couscous se trouve aujourd'hui dans la gastronomie espagnole aussi ! puisque cette gastronomie fait son influence sur la cuisine espagnole ,car l'Andalousie se trouve sur le territoire espagnol,et cela facilite l'intervention de cette dernière.

Les arabes considéraient aussi comme aliments (plutôt que comme raretés) d'autres produits « exotiques » cultivés ou produits en Espagne,

comme le riz et les pâtes, qui sont aujourd’hui à la base des plats « stars » de la gastronomie espagnole : la paella de Valence, le riz au lait, la *fideuá*

Ce plat ,est un plat qui né dans l’antiquité ,il se trouve aujourd’hui dans le monde entier comme on a déjà dit ,il figure dans le trio de tête des plats préférés, non seulement pour l’Espagne et l’Italie , mais aussi bien pour la France. Ces derniers en consomment 80.000 tonnes par an .

En France, le couscous serait apparu avant que les pieds-noirs ne le rapportent des colonies. Rabelais mentionne le «coscosson» ou le «coscoton à la moresque» dans son «Gargantua». Plus tard, l’Exposition universelle de 1889 à Paris accueille des vendeurs de couscous sur l’esplanade des Invalides, rapporte l’historien Patrick Rambourg. En 1897, déjà, Jean-Baptiste Reboul intègre une recette de couscous dans sa célèbre «Cuisinière provençale» et, en 1900, l’ouvrage «l’Art du bien manger» recommandait le couscous de chez Hédiard, place de la Madeleine. Les puristes diront que le «couscous royal», avec les merguez, est une «invention hexagonale». Une invention bien populaire aujourd’hui. Il existe même un festival Kouss-Kouss à Marseille¹².

A cette époque, la consommation des légumes commence aussi à se développer avec l’introduction des épinards, des asperges, des aubergines, des artichauts, etc... qui peuvent se consommer mélangés, cuisinés ou crus (quelque chose qui était impensable auparavant), et qui ont conduit à des plats comme le *pisto manchego* (élaboré alors sans la tomate), ou l’*escalibada* catalane. Les purées et crèmes de légumes sont aussi un héritage des recettes arabes¹³.

12.- Latfa Madeni ,le couscous, désormais patrimoine mondial : son histoire ,notre recette ,l’Humanité,2020.

13.- Cuisine Espagnole,blog de la gastronomie Espagnole,2012.

Il ne faut pas oublier qu'en 2018 le couscous Tunisien a été honoré à un niveau mondial et devant une grande masse de personnalités, de grands chefs étoilés, d'experts gastronomiques et de médias internationaux, suite à l'obtention par notre équipe tunisienne du premier prix du meilleur couscous au monde¹⁴.

On peut dire que le couscous , aujourd’hui est devenu comme la paella en Espagne et comme la pizza en Italie.

Notre sujet d'intérêt sur le couscous et le patrimoine arabe , nous amène à réfléchir à beaucoup d'autres notions, comme l'aspect politique, économique et social.

Concernant l'aspect politique, beaucoup des pays maghrébins qui considèrent le couscous comme leur plat principal ont vécu des événements politiques très critiqués comme les guerres, les révolutions...et tant d'autres ,mais le côté gastronomique reste toujours fidèle.

Aujourd’hui la cuisine tunisienne et la cuisine arabe en général est devenue une leçon d'éducation dans les écoles de tourisme, donc d'un point de vue culturelle et éducatif le couscous occupe une place très intéressante dans le système éducatif Tunisien ainsi que maghrébin.

4. Le poids du couscous en Tunisie

A propos de mon pays la Tunisie, on a beaucoup d'écoles de tourisme dans chaque gouvernorat, ainsi on trouve la matière de la gastronomie arabe et la cuisine maghrébine, une matière fondamentale et indispensable, dans les écoles de tourisme, cela peut nous indiquer que la cuisine arabe a une très grande place dans le système éducatif Tunisien.

14.- La Tunisie à la conquête de la coupe du monde de couscous,2019.

D'un point de vue économique, le couscous a contribué au développement des marchés locaux par la mise au point et le transfert de technologies de transformation.

Au plan national, cette innovation technologique pourra contribuer à l'atteinte de la sécurité alimentaire de notre pays , à la réduction des importations et à l'augmentation des revenus des acteurs de la filière céréale¹⁵.

D'un point de vue social, ce fameux plat est un plat qui montre notre tradition, notre culture ,notre civilisation , et c'est impossible de trouver une famille qui ne mange pas le couscous.

D'un point de vue sociologique, le couscous revient à un aspect de science sociale c'est-à-dire qui a pour objectifs de rechercher des explications et des compréhensions typiquement sociales, ici on peut revenir à l'histoire qui peut nous expliquer le présent de ce plat, parce qu'on sait que pour comprendre le présent, il faut revenir au plan historique.

Comme on a déjà vu que le couscous est d'origine orientale et il est difficile de savoir d'où il vient puisque beaucoup de pays ont des différentes façons et manières de préparer et de décrire. Les historiens s'accordent cependant pour la plupart sur le fait que c'est un plat d'origine berbère.

Ce point d'origine berbère nous montre d'une façon à une autre la civilisation arabe, la belle cuisine arabe, le sens de partage dans un coté social, le sens de fidélité, parce que le monde arabe a hérité le couscous de la cuisine berbère, ils ont resté fidèles à cette gastronomie, cela nous rendre heureux en tant que peuples arabes ,cela aussi nous rend fiers de notre culture et de notre patrimoine.

15.- Fallu Sarr, Systèmes d'innovation Sénégal, couscous économique.

D'un point de vue anthropologique , et selon madame Audrey Azoulay qui est une anthropologue française après l'inscription de couscous au patrimoine immatériel il ne faut pas nier l'héritage berbère du couscous « faire cela serait une erreur historique de taille et un affront à la population Amazighe d'Afrique du Nord, toutes les données archéologiques à ce sujet révèlent que la préparation du couscous était un aliment de base de la population Amazighe et à l'installation des arabes dans cette région. Le couscous était un aliment de base de la population Amazighe établie pendant des millénaires dans la région allant de la Libye à l'océan atlantique et couvrant la Tunisie,l'Algérie et le Maroc »¹⁶ .

Notre sujet d'intérêt est “paella et couscous une histoire méditerranéenne”, cette combinaison entre les deux plats si elle indique quelque chose, nous indique la proximité entre ses deux plats. Proximité de l'histoire et proximité du succès, du patrimoine de ses deux plats .

Si on parle de l'Espagne ,on parle de la paella et si on parle de grand Maghreb on parle de couscous et de sa grande histoire qui voyage petit à petit vers tout le monde.

On peut dire aujourd'hui que la paella aussi a une très grande ampleur dans le monde et pas seulement en Espagne, par exemple en Tunisie on trouve maintenant la paella dans les restaurants, ainsi, on en vient même à en préparer chez nous à la maison.

Ces deux plats qui prennent la première place dans la gastronomie mondiale ont maintenant du succès dans le monde entier, cela ne concerne pas que le couscous, déjà inscrit sur la liste des biens immatériels de l'UNESCO, mais aussi la Paella qui va bientôt le rejoindre dans cette liste.

16.- Audrey Azoulay, Point de vue d'une anthropologue Américaine à propos de l'inscription du couscous au patrimoine mondial .

Ce qui nous intéresse aujourd’hui dans ce sujet et l’objectif principal, c’est le croisement des cultures, et que chaque civilisation devienne une civilisation très connue dans tous les pays du monde, et on ne trouve pas de meilleure chose pour mieux connaître les traditions et la civilisation que de connaître la gastronomie et les traditions culinaires .

Pour conclure, la cuisine arabe en général et maghrébine spécifiquement est une cuisine d’origine berbère qui a gardé les mêmes traditions et les mêmes principes, le couscous est le bon exemple pour cette idée.

Finalement, on peut dire que le couscous est un des seuls plats qui existe depuis si longtemps à être aussi connu dans le monde entier. Cela nous explique une très belle chose, que le monde arabe est un monde qui a su préserver ses spécificités dans tous les domaines, malgré la dureté des colonisations. Mais la gastronomie est restée fidèle à la cuisine berbère et arabe.

La Tunisie, l’Algérie, le Maroc, la Libye et la Mauritanie ,sont des pays très fiers de leurs cuisines après avoir le couscous dans la liste de patrimoines immatériels de l’UNESCO. Mais cela ne veut pas dire que le grand Maghreb a seulement le couscous parmi ses plats célèbres et traditionnels. La cuisine maghrébine est très riche avec d’autres plats peu reconnus dans le monde entier et très connus dans le monde arabe.

Amina Mettouchi est Directrice d'Etudes en linguistique berbère à l'Ecole Pratique des Hautes Etudes (EPHE-PSL, <https://www.ephe.psl.eu/>). Titulaire d'un doctorat et d'une habilitation à diriger des recherches, elle travaille sur tous les aspects linguistiques de la famille des langues berbères, de la syntaxe à la prosodie, en passant par le discours et la gestualité, la sémantique et la littérature orale. Elle est engagée depuis 2012 dans la préservation de la diversité des langues berbères, à travers la documentation des pratiques traditionnelles, notamment culinaires, à la fois pour une meilleure connaissance de l'histoire de ces langues, et en soutien à la transmission des langues et cultures aux générations futures. Elle est cofondatrice de l'Institut des langues rares (ILARA, <https://ilara.hypotheses.org/>), créé en 2020 avec le soutien du Ministère français de l'enseignement supérieur, de la recherche et de l'innovation. Page professionnelle:
<https://llacan.cnrs.fr/mettouchi/>

Farid Kherbouche est Directeur du Centre National de Recherches Préhistoriques, Anthropologiques et Historiques. Titulaire d'un Doctorat et d'une habilitation à diriger des recherches en Préhistoire, titulaire d'un Doctorat en physico-chimie des solides. Président du Comité sectoriel permanent pour la recherche scientifique et développement technologique. Depuis 2010, Directeur des recherches et travaux de fouilles archéologiques sur le site préhistorique de Gueldaman, près de la ville d'Akbou au nord de l'Algérie. Il s'agit d'un site clé pour la connaissance de la civilisation néolithique en Afrique du Nord. Les recherches pluridisciplinaires ont été présentées, en 2020, dans un ouvrage monographique publié dans le cadre des mémoires du CNRPAH.

Amina Mettouchi es Directora de Estudios en lingüística bereber en la Escuela Práctica de Altos Estudios (EPHE-PSL, <https://www.ephe.psl.eu/>). Titular de un doctorado y habilitación para dirigir investigaciones, Mettouchi trabaja sobre todos los aspectos lingüísticos de la familia de las lenguas bereberes, de la sintaxis a la prosodia, pasando por el discurso y la gestualidad, la semántica y la literatura oral. Desde 2012, además, trabaja por la preservación de la diversidad de las lenguas bereberes, a través de la documentación de la práctica de estas lenguas, especialmente culinarias, así como para un mejor conocimiento de la historia de estas lenguas y en apoyo a la transmisión de lenguas y culturas a las generaciones venideras. Es cofundadora del Instituto de Lenguas Raras (ILARA, <https://ilara.hypotheses.org/>), creado en 2020 con el apoyo del Ministerio francés para la Enseñanza Superior, la Investigación y la Innovación. Página profesional:
<https://llacan.cnrs.fr/mettouchi/>

Farid Kherbouche es Director del Centro Nacional de Investigaciones Prehistóricas, Antropológicas e Históricas. Titular de un doctorado y de una habilitación para dirigir investigaciones en Prehistoria, posee a su vez un doctorado en las propiedades físico-químicas de los sólidos. Presidente del Comité sectorial permanente para la investigación científica y el desarrollo tecnológico. Desde 2010 es Director de investigaciones y trabajos arqueológicos sobre el paisaje prehistórico de Gueldaman, cerca de la localidad de Akbou, al norte de Argelia. Se trata de un lugar clave para el conocimiento de la civilización neolítica de África del Norte. Las investigaciones multidisciplinares han sido presentadas en el año 2020, en una obra monográfica publicada en el marco de memorias del CNRPAH.

RÉSUMÉ. Le couscous, défini comme plat de céréales formées en minuscules boulettes et cuites à la vapeur, existe sans doute depuis des millénaires. Dans cet article, nous faisons l'hypothèse qu'il est apparu sous cette forme dans ce qu'on a coutume d'appeler le "Sahara vert", entre 11000 et 5500 avant le présent, mais que l'aridification soudaine qui a déplacé les populations il y a 5500 ans a conduit, à travers l'adoption de la culture du blé dur, plus résistant à la sécheresse, mais ne pouvant être cuit directement à la vapeur, à l'invention d'une technique de roulage spécifique qui caractérise le couscous connu dans les sociétés berbères actuelles.

RESUMEN. El cuscús, definido como un plato de cereales formados de minúsculas bolitas y cocidos al vapor, existe probablemente desde hace milenios. En este artículo, planteamos la hipótesis de que apareció en esta forma en el llamado "Sáhara Verde" entre el 11000 y el 5500 a.C., pero que la repentina desertificación que desplazó a las poblaciones hace 5500 años llevó a la adopción del trigo duro, más resistente a la sequía pero que no se puede cocer directamente al vapor, hasta la invención de una técnica específica de enrollado que caracteriza el cuscús conocido en las sociedades bereberes actuales.

Couscous, du Sahara Vert au monde berbère

Amina Mettouchi

Farid Kherbouche

1. Introduction

En 2020, le couscous est entré au patrimoine culturel immatériel de l’humanité, suite à une candidature conjointe de quatre pays d’Afrique du Nord : l’Algérie, la Mauritanie, le Maroc et la Tunisie.

L’inscription sur la liste représentative du patrimoine culturel immatériel de l’UNESCO met en avant les savoirs, savoir-faire et pratiques liées à la production et à la consommation du couscous. Ceux-ci constituent le dénominateur commun de toutes les sociétés berbères quelle que soit leur aire géographique : de plaine, de montagne, d’oasis, du Sahel ou du Sahara, du littoral ou des îles. Quelle que soit l’aire considérée, à travers l’espace et à travers le temps, le couscous est présent, dans l’ordinaire et le circonstanciel, lors de cérémonies de joie ou de peine. Par ses dimensions sociales et rituelles, il incarne les valeurs du partage et du vivre-ensemble.

On connaît bien aussi le couscous en Europe : devenu un plat quasi national en France depuis l’arrivée des “pieds-noirs” en 1962, c’est un plat voyageur et séduisant, qui a conquis la péninsule ibérique au temps d’El-Andalus, et que l’on consomme en Sicile où se tient ce qui est probablement le plus grand festival du couscous, à San Vito Lo Capo (trois cent mille visiteurs en 2019).

Le couscous existe depuis des siècles et sans doute des millénaires. Il a été décrit de l’Afrique de l’Ouest à la péninsule ibérique, où il aurait été transporté par les berbères pendant la période andalouse. Le dictionnaire

étymologique de portugais de Machado relève la première attestation du mot (*cuscuz*) dans un manuscrit du 15e siècle (Barboff, 2010:48). Le plus ancien témoignage écrit date quant à lui d'Ibn Battûta, qui au milieu du 14e siècle, atteste de l'existence du couscous dans la moyenne vallée du Niger (Mali actuel) (cf. Chastanet 2010:157). L'existence du couscous est aussi attestée au Cap-Vert par Coppier en 1645 ; Pruneau de Pommegorge parle en 1789 du “couséou” consommé par les Wolofs, et Caillié raconte en 1830 avoir mangé du couscous à Tombouctou (cf Chastanet 2010:158).

Mais où le couscous est-il né ? Et quand ? Est-ce un hasard si la gagnante du festival de San Vito en 2019 est Mareme Cissé, une cheffe cuisinière originaire de Dakar ?

Ce sont ces questions que nous allons aborder dans ce bref article, pour montrer que si une forme de couscous, définie par la cuisson à la vapeur de céréales diverses, caractérise l'ensemble de la zone sahélo-saharo-méditerranéenne de l'Afrique, le couscous de blé dur résultant d'une technique de roulage particulière est le dénominateur culturel commun des populations berbères du Sahara à la Méditerranée.

2. Les céréales depuis la Préhistoire

La céréaliculture en Afrique du Nord remonte à la Préhistoire, plus exactement à la période néolithique durant laquelle l'Homme produit sa subsistance par la pratique de l'agriculture et l'élevage d'animaux domestiques.

Quelques sites archéologiques ont livré des céréales domestiques préservées grâce à leur fossilisation une fois transformées en charbon par l'action du feu. En Algérie, dans la grotte de Gueldaman, dans la vallée de la Soummam, près de la ville d'Akbou, des graines de blé (*Triticum aestivum / durum*) et d'orge (*Hordeum vulgare*) ont été identifiées dans les

niveaux néolithiques (Kherbouche 2020). Au Maroc, la grotte Kaf Taht el-Ghar, près de la ville de Tétouan, a livré quantité de céréales domestiques, dont une graine carbonisée a été datée de 5477 à 5078 av. J.C (Ballouche & Marinval 2003). Trois espèces de blé sont représentées ainsi qu'une espèce d'orge. L'amidonner (*Triticum dicoccum*) domine nettement en nombre de restes ; il est accompagné par du froment/blé dur (*Triticum aestivum/durum*) et peut-être de l'engrain (*Triticum monococcum*), tous deux nettement secondaires. L'orge, appartient à la variété d'orge polystique nue (*Hordeum vulgare var. nudum*).

On sait aujourd’hui, grâce à l’archéologie, que la céréaliculture en Afrique du Nord est vieille de plusieurs millénaires. Les sources historiques et épigraphiques nous apprennent aussi que ce grand territoire berbère, bien avant qu'il ne devienne le « grenier de Rome », était une terre d’abondance où fut pratiquée l’agriculture céréalière à une échelle industrielle. Le commerce international de blé est attesté dès l’époque numide, développé notamment par le Roi Massinissa au IIe siècle avant J.-C.

Ce souverain a même fait plusieurs dons de blé à l’île de Délos. Les déliens, en reconnaissance, lui ont érigé des statues dont les bases portant des dédicaces sont encore en parfait état de conservation, et dont l’une est implantée à quelques mètres du temple d’Apollon, monument phare de cette île sacrée.

3. Préparation

Mais la présence de céréales, si elle est nécessaire à l’apparition du couscous, n’est pas une condition suffisante. En effet, dans le monde entier, on apprête les céréales de diverses manières pour les consommer. Les préparations les plus répandues sont les bouillies, que l’on trouve dans quasiment toutes les cultures où les céréales sont connues. Dans le Sous

(Sud du Maroc) par exemple, la céréale peut être pilée dans un mortier en bois ou broyée dans une meule en pierre, puis bouillie, ou alors pétrie pour donner des pains ou des galettes (Elalaoui 2002:147). Ailleurs, au Proche-Orient, on concasse les céréales, sous la forme de boulgour (blé dur débarrassé de son enveloppe de son, précuit à la vapeur puis séché et concassé) ou de frik au Moyen-Orient et au Maghreb (orge ou blé dur cueilli avant maturité, torréfié puis séché et concassé). Mais seule la zone qui s'étend de la Méditerranée au golfe de Guinée, et de l'Atlantique aux confins du désert de Libye, connaît le couscous, défini comme une céréale cuite à la vapeur.

Cette technique est complexe. Selon Muchnik (2010:108), trois conditions doivent être respectées pour que l'on puisse parler de couscous:

- se présenter sous forme de petits grains de moins d'un millimètre
- avoir été reconstitué à partir d'une farine humidifiée, roulée et tamisée selon un processus qui donne "la graine de couscous"
- être cuit à la vapeur.

Cette définition inclut le couscous d'orge par exemple. Elle exclut les boulgours, ou céréales concassées, dont le grain est simplement brisé, et dont la fabrication n'inclut pas la complexe technique d'enrobage de la semoule par de la semouline plus fine, puis son tamisage sur un van ou en utilisant des tamis de calibres différents.

Mais les choses ne sont pas si simples, et le *berkukes*, une variété de couscous roulé selon la technique ci-dessus, mais dont les graines ont un calibre plus gros, et qui est cuit le plus souvent directement dans un ragoût, est considéré comme une catégorie de couscous par les cuisinières du Maghreb. La technique de roulage est donc définitoire du couscous au Maghreb, encore davantage que la cuisson à la vapeur. Celle-ci est cependant essentielle pour la variété de couscous roulée finement, pour laquelle une cuisson directe dans un liquide est inimaginable au Maghreb.

En revanche, la technique de roulage connue en zone berbère n'est pas répandue au Sahel et en Afrique de l'Ouest, où l'on trouve quantité de plats considérés comme des couscous, à base de céréales variées (fonio, mil, sorgho, entre autres) qui souvent sont de calibre assez petit pour être directement cuites à la vapeur (à partir de fonio pilé chez les Bassaris au Sénégal, ou en pays dogon au Mali) (Chastanet 2010:153).

Le Sahara se présente donc comme une zone de relative discontinuité entre le couscous saharo-méditerranéen, à base de blé dur ou d'orge préparé selon la technique du roulage et du calibrage/tamisage, et le couscous sahélien, à base de mil ou de sorgho, pilé au mortier ou à la meule de pierre (Chastanet 2010:153). Mais la continuité existe, à travers la cuisson à la vapeur, qui relie les deux zones.

Cette continuité entre l'Afrique subsaharienne et l'Afrique du Nord, ainsi que l'absence à la fois de la technique de roulage et de la cuisson à la vapeur des céréales dans les pays du Proche-Orient, permet de considérer que le couscous est bien une préparation typique de la zone saharo-sahélienne au sens large. Les contacts de longue date dans cette vaste zone, attestés par quantité d'emprunts dans les deux sens entre les langues touarègues (famille berbère) et les langues songhaï (famille nilo-saharienne) atlantiques (phylum Niger-Congo), mandé, ou tchadiques (phylum afroasiatique) témoignent de ces interactions millénaires entre ces populations. Interactions également attestées par l'art rupestre et l'archéologie. Sur le site en grotte de Gueldaman au Nord de l'Algérie, des influences sahariennes ont été mises en évidence dans la fabrication et le décor des poteries, ainsi que dans les techniques de taille lithiques (retouches couvrantes bifaciales, etc.).

En effet pendant une période qui a commencé il y a environ 11 000 ans et s'est achevée il y a environ 5500 ans, le Sahara était "vert": c'était une zone couverte d'une végétation tropicale, de lacs et de fleuves, qui reliait

la Méditerranée au golfe de Guinée. C'est l'aridification du cette zone qui a créé une discontinuité entre la Méditerranée et le Sahel. De là à imaginer que le couscous était, au temps du Sahara vert, une préparation dont la cuisson à la vapeur était le dénominateur commun, il n'y a qu'un pas, que nous franchissons, avec Chastanet (2010:155):

“On pourrait envisager encore un autre scénario. Paradoxalement, le couscous aurait pu voir le jour au cœur même du Sahara, chez les populations d'agriculteurs cueilleurs du Néolithique, et se replier ensuite vers des zones plus humides, au Nord et au Sud, suite à la désertification de la région”.

Nous pensons que cette hypothèse éclaire la situation, en reliant les couscous d'Afrique de l'Ouest, et ceux de la zone berbère actuelle, qui va du Sahara jusqu'à la Méditerranée, et se caractérisent par des innovations spécifiques. Mais nous menons plus loin le scénario de Chastanet (2010), qu'elle présente comme une conjecture, en le reliant à un élément précis: l'introduction du blé dur. Cette céréale ne peut se préparer directement à la vapeur, contrairement aux céréales autochtones du Sahara vert, qui sont encore celles du Sahel et de l'Afrique de l'Ouest d'aujourd'hui. Elle nécessite pour être ainsi cuite, une technique préparatoire particulière, le roulage.

Le couscous d'Afrique de l'Ouest se prépare par une technique issue du vannage, décrite ainsi par Marceau Gast pour la graine de couscous de mil (Gast 2010:72)

“Mais si l'on garde la farine de mil après le concassage au mortier, alors qu'elle est encore légèrement humide, qu'on la soumet dans le van à une série de mouvements de va-et-vient en saccades, de petites boulettes se forment au fur et à mesure de ce travail. L'ouvrière peut alors, sans toucher de la main la surface de la farine sur le van, débarquer par petits coups les

boulettes obtenues et continuer cette agglutination jusqu'à épuisement de toute la farine. Elle aura obtenu la graine de couscous de mil.”

Tandis qu'on peut adapter cette technique au sorgho, à l'orge ou au blé tendre, le blé dur lui ne peut être transformé aussi aisément en boulettes, et il n'est pas non plus susceptible d'être cuit à la vapeur directement. La seule manière de le préparer en petites graines, du fait de son enveloppe épaisse et de sa dureté, est de le concasser en boulgour. Ou alors, de trouver une habile et complexe technique permettant à la vapeur de le traverser : le roulage berbère. Gast propose de voir en la technique du roulage du blé dur connue en Afrique du Nord, un moyen de retrouver la consistance et la saveur des graines d'Afrique subsaharienne, notamment celles des céréales sauvages, extrêmement fines. Et il propose de faire du couscous sahélien l'origine du couscous nord-africain.

Cette hypothèse séduisante méconnaît cependant les changements climatiques, que nous pensons pour notre part essentiels. Notre hypothèse est que l'ensemble de la zone sahélo-saharo-méditerranéenne de l'Afrique connaissait la cuisson vapeur des céréales sauvages et cultivées de type sorgho, mil etc, lors de la période humide dite du “Sahara vert” (11000 à 5500 BP), et que c'est la disparition, au nord de l'Afrique et suite à l'aridification, des céréales susceptibles d'être cuites à la vapeur directement (ou après un traitement minimal par agglomération sur un van comme dans la description du couscous de mil par Gast), qui aurait conduit au perfectionnement de la technique du roulage. Cette technique aurait permis aux populations chassées du Sahara central par l'aridité, de continuer à s'adonner à la préparation des céréales (en l'occurrence du blé dur) à la vapeur.

Sans aucun doute, continuer à cuire le blé à la vapeur était culturellement important pour les populations déplacées du Sahara vert en pleine aridification, on le voit à travers l'importance rituelle du couscous dans

les cultures berbères (voir partie 4.). C'est pourquoi toute l'intelligence des groupes berbères tenus de s'adapter en un temps record (deux siècles) aux nouvelles conditions climatiques de leurs terroirs a été convoquée. Le blé dur, seul capable de fournir des récoltes permettant la subsistance dans ces régions devenues arides, devait être apprêté pour pouvoir être cuit à la vapeur. Quelle femme perfectionna le roulage à partir de la technique des boulettes de mil, en agglomérant dans son van d'alفا du blé finement concassé et de la semouline de blé ? Nul ne le saura. Mais cette innovation subtile définit le couscous berbère.

Le roulage du blé est une technique complexe. La femme dépose dans un grand plat une poignée de semoule moyenne (blé finement concassé, humidifié puis séché et calibré) qu'elle asperge d'eau puis se met à la faire rouler dans le plat en faisant un mouvement circulaire de chaque main formant un "huit". En ajoutant alternativement semoule, semouline fine, et gouttes d'eau, elle parvient à l'agglomération de graines de semoule en petites boules, qu'elle calibre ensuite, soit en les faisant passer sur les fibres du van d'alfa, soit en les tamisant dans deux tamis de calibres différents. Les agglomérats de semoule, une fois calibrés, deviennent ce que l'on appelle les "grains de couscous".

Ceux-ci peuvent alors être préparés à la vapeur pour être consommés le jour même (en trois cuissons successives, séparées par un huilage de la graine), ou alors, après une unique cuisson à la vapeur, ils sont séchés sur de grandes pièces de tissu, au soleil ou dans un endroit sec et propre, pour une utilisation ultérieure. Le couscous ainsi séché peut se conserver plusieurs mois. Lorsqu'on souhaite le consommer, il se cuit alors en deux fois seulement, à la vapeur, avec huilage préalable avant la seconde cuisson. Sur le plan technique, la succession entre cuisson de la graine humidifiée, et cuisson de la graine précuite enrobée d'huile, est adaptée à la nature de l'agglomérat de graines de semoule qui forme la graine de couscous. On

le voit, la technique exige une conception et une réalisation extrêmement élaborées.

L'utilisation de couscoussiers en vannerie (voir Partie 3) tendrait à étayer cette hypothèse d'une continuité entre le vannage préparatoire des couscous subsahariens, et l'adaptation des techniques du type 'boulette de mil' au blé dur, introduit plus tardivement au nord, suite à l'aridification du Sahara. Lorsque toute la zone était verte, c'était sans doute toutes les populations, de la Méditerranée au Sahel, qui s'adonnaient à la préparation par moulage et vannage de graines sauvages, puis de mil, de sorgho, de fonio etc., comme le suggère (Chastanet 2010:155).

L'ancienneté de la cuisson vapeur est attestée par des poteries percées en Tunisie, dans des sépultures d'époque romaine (Gast 2010:67), dont on ne peut certes pas garantir qu'elles servaient à cuire ces céréales à la vapeur, mais dont rien ne permet d'affirmer le contraire non plus. Par ailleurs, si l'on se place du point de vue des civilisations traditionnelles, qui privilégient l'économie d'objets, on peut bien imaginer qu'un petit nombre d'ustensiles polyvalents caractérisaient le matériel de cuisson. Il suffisait que les trous soient suffisamment petits pour retenir le grain - et même dans le cas où les trous seraient trop gros, l'emploi de pièces de tissu comme filtres, attesté avec les couscoussiers de vannerie actuels (voir partie 3.), éliminerait le problème.

Confirmant cette ancienneté de la cuisson vapeur, trois tessons portant de nombreuses petites perforations figurent parmi le mobilier archéologique d'un village de pierres sèches de la région de Tichitt, au sud-est de la Mauritanie. Ils sont datés de $2\ 600 \pm 110$ BP à $2\ 330 \pm 105$ BP (700-400 av. J.-C.), période où la culture du mil est bien attestée à côté de la cueillette du mil sauvage (Munson, 1971: 55; Amblard-Pison, 2002: 120-121, 126). P. J. Munson considère qu'il s'agit vraisemblablement de restes de couscoussiers (Chastanet 2010:155).

S'il ne reste pas de vestiges de coucoussiers en vannerie du néolithique, c'est sans aucun doute parce que ce matériau périssable, contrairement à la poterie, n'a pas pu se conserver au fil des siècles.

4. Ustensiles

Couscoussiers en vannerie et en poterie sont en effet attestés de nos jours sur toute la zone sahélo-saharo-méditerranéenne, et renforcent l'hypothèse d'une extension du mode de cuisson à la vapeur sur l'ensemble de la partie Nord-Ouest de l'Afrique.

Ce mode de cuisson implique un dispositif particulier, qui peut être de trois types (Cousin 2002:133):

- **les dispositifs dissociés** comprenant une marmite et un coucoussier (la marmite étant par ailleurs employée pour d'autres préparations). Ils sont caractéristiques de l'Afrique du Nord et de l'Afrique Occidentale, les deux éléments sont en général en terre cuite, mais le coucoussier est souvent en vannerie dans la zone saharienne). Quand il est en terre cuite, le coucoussier est en forme de tronc de cône à fond plat, monté au colombin.

Quand il est en vannerie spiralée, provenant de fibres de spathes de palmier-dattier, il a cette même forme conique à fond plat. Un chiffon est posé entre la marmite contenant le bouillon, et le cône, afin d'empêcher les graines de couscous de tomber dans le bouillon.

- **les dispositifs solidaires** (deux récipients combinés en un, ou soudés provisoirement le temps de la cuisson) se retrouvent en Afrique subsaharienne occidentale (comme le dambuu du Niger (Haoussa))

- **les dispositifs hybrides**, comme celui du village de Guellala dans l'île de Djerba, zone berbérophone. Le coucoussier est à deux niveaux, chacun percé de trous, et il est posé sur une marmite.

L'aire d'extension de ces couscoussiers témoigne bien d'une technique commune, consistant à associer à la préparation d'un ragoût, la cuisson, à travers la vapeur ainsi générée, d'une céréale. Cette technique commune est réalisée différemment sur la zone sahélo-saharo-méditerranéenne, le dispositif dissocié étant le plus courant. Mais le dispositif soudé, si l'on inclut la variante où la soudure se fait provisoirement le temps de la cuisson, n'est qu'une variation du dispositif dissocié. En effet, toutes les cuisinières utilisant des dispositifs dissociés savent bien qu'à moins que la marmite et la partie supérieure ne soient parfaitement ajustées et hermétiques, il est nécessaire d'entourer la zone entre les deux récipients d'un élément contribuant à sa fermeture: soit une fine bande de tissu enroulée plusieurs fois, soit une pâte à base de farine et d'eau qui permet de colmater les éventuels défauts d'ajustement.

La cuisson à la vapeur est un dénominateur commun de toute la zone qui correspondait anciennement au Sahara vert. Nous y voyons le berceau de ce que l'on pourrait appeler le proto-couscous, ou couscous originel, ou couscous de céréales autochtones.

Cependant, la technique du roulage spécifique à la zone Sahara-Méditerranée, que nous appellerons dorénavant zone berbère, nous amène à définir un "couscous berbère" dérivé du proto-couscous par perfectionnement innovant de la technique du roulage, fortement associé à l'identité amazighe, et à la généralisation du blé dur suite à l'aridification de la zone, et aux déplacements de ces populations vers le nord, ou leur regroupement dans les oasis.

5. Deux couscous rituels de Méditerranée

Cette association entre couscous et berbérité est soulignée par le fait que le couscous accompagne tous les grands moments rituels de la vie dans la zone berbère. Associé non seulement aux mariages et aux enterrements,

où il est collectif et reflète par sa richesse ou son dépouillement la joie ou la tristesse du moment, il est également lié à deux temps forts de la culture ancestrale berbère: Yennayer (le nouvel an) et Amenzu n Tefsut (le début du printemps). Nous allons en donner deux exemples, caractéristiques de la Kabylie. Un couscous tout à fait particulier est préparé lors de chacun de ces rites. La préparation de la graine (détaillée Partie 2.) reste la même, mais le ragoût change.

Le couscous de Yennayer (<https://youtu.be/ewvf0zgcVlw>) se caractérise par un ragoût de légumes secs, dans lequel on fait cuire un coq, sacrifié pour l'occasion. Les légumes secs correspondent aux stocks accumulés avant l'hiver pour passer les mois difficiles où aucun légume vert ne peut pousser du fait du froid. Le coq est quant à lui le symbole du renouveau. La célébration de Yennayer (dont la date est maintenant fixée à la mi-janvier par association avec le début du calendrier julien) correspondait au début de la nouvelle saison agraire, marquée par la liquidation des dernières provisions de l'hiver. On comprend ainsi pourquoi ce sont ces aliments qui sont utilisés dans la préparation du couscous de Yennayer, appelé *seksu n sebra isufer* (le couscous aux sept légumes secs: pois chiches, fèves, lentilles vertes, haricots blancs, haricots kabyles ou haricots à oeil de perdrix, pois cassés et petits pois). Le chiffre sept a une forte portée symbolique, tout comme le coq, oiseau qui chante au lever du soleil, et représente donc la promesse du renouveau.

Quant au second couscous présenté ici, il est appelé *seksu uderyis* (<https://youtu.be/iYrMtzzlnQc>), le couscous à la Thapsia Garganica, et il est préparé lors de l'arrivée du printemps. Il a un effet prophylactique car la thapsia est une plante toxique qui, lorsqu'elle est bien préparée, a des vertus médicales avérées (contre divers virus, et cancers). En Kabylie de l'Est, ce couscous donne lieu à des célébrations collectives encore

très suivies. Sa recette de base, qui connaît quelques variantes, associe systématiquement la Thapsia et des oeufs (cuits dans son eau de cuisson ou dans sa vapeur), symboles de fécondité.

6. Conclusion

Si la cuisson vapeur atteste d'une continuité ancienne du couscous sur toute la zone du Sahara vert (sahélo-saharo-méditerranéenne, de 11000 à 5500 avant le présent), la technique du roulage telle qu'elle est décrite dans la partie 2, caractérise quant à elle la zone berbère actuelle, définie par l'aridification et l'introduction du blé dur. Cet attachement à la cuisson vapeur et la réinvention de l'apprêt des céréales après l'aridification font du couscous de blé et d'orge un élément central des cultures berbères actuelles, ce qui est souligné par son utilisation dans tous les rites importants de la vie.

La transmission, non seulement de la technique de cuisson, mais également de la technique de roulage, est essentielle à la préservation de ce savoir traditionnel, patrimoine identitaire crucial, qui à travers les millénaires, grâce à la transmission orale et gestuelle des femmes, construit un pont entre l'humanité de jadis, et celle du présent.

Elle souligne aussi, par le génie de son adaptation aux changements climatiques et à ses effets sur l'environnement et les ressources alimentaires, le caractère précieux des savoirs ancestraux, qui sont sans doute la clé de la possibilité de résilience de nos sociétés face aux défis écologiques actuels.

Francisco José Alonso Araújo, redactor de los servicios informativos de RTVE en la Comunidad Valenciana desde 1997 hasta la actualidad. Al margen de la labor diaria en la elaboración de noticias para los informativos territoriales, telediario, *Informe Semanal* y canal 24h, ha permanecido vinculado al área de programas de divulgación científica en La 2 de TVE, como *INNOVA2* (2004-2006) Director; *El Maletín del Médico* (2001-2004) Guionista; Colaborador habitual de *Agrosfera*, *La Aventura del Saber*, *A Ciencia Cierta y Emprendedores* en RNE. Premio Nacional de Periodismo (2003) por la Asociación Nacional de Informadores de la Salud (ANIS). Jefe del Departamento de Programas de Canal 9-RTVV durante el periodo 1995-1996. Colabora semanalmente en *La Vanguardia* con artículos de opinión, y es el creador de *wikipaella.org*, Asociación sin ánimo de lucro que distingue anualmente a los establecimientos hosteleros que protegen el legado gastronómico de la paella. *laculturadelalmuerzo.org*, realiza la misma labor con otra de las tradiciones más arraigadas y populares de la gastronomía del pueblo valenciano, el almuerzo.

Francisco José Alonso Araújo, redactor dels serveis informatius de RTVE a la Comunitat Valenciana des de 1997 fins a l'actualitat. Al marge de la labor diària en l'elaboració de notícies per als informatius territorials, telediaris, *Informe Semanal* i canal 24h, ha estat vinculat a l'àrea de programes de divulgació científica en La 2 de TVE, com *INNOVA2* (2004-2006) Director; *El Maletín del Médico* (2001-2004) Guionista; Col·laborador habitual d'*Agrosfera*, *La Aventura del Saber*, *A Ciencia Cierta i Emprendedores* en RNE. Premi Nacional de Periodisme (2003) per l'Associació Nacional d'Informadors de la Salut (ANIS). Cap del Departament de Programes de Canal 9-RTVV durant el període 1995-1996. Col·labora setmanalment en *La Vanguardia* amb articles d'opinió, i és el creador de *wikipaella.org*, Associació sense ànim de lucre que distingeix anualment als establiments hostalers que protegeixen el llegat gastronòmic de la paella. *laculturadelalmuerzo.org*, realitza la mateixa labor amb una altra de les tradicions més arrelades i populars de la gastronomia del poble valencià, l'esmorzar.

RESUMEN. La paella es un oráculo donde los valencianos encuentran respuestas a casi todas las cuestiones que se plantean sobre su identidad. Un plato que ha sido reconocido internacionalmente como un emblema de la gastronomía universal, junto al sushi y la pizza. Con la paella se ha escrito en renglones torcidos parte del discurso inconexo de la gastronomía mediterránea. Es el momento de su reconocimiento. Sólo hay que saber rascar en el fondo del caldero con ganas y con cuchara, como si fuéramos tras el anhelado socarrat. La paella nos va a permitir conocer de forma muy didáctica el pasado, presente y futuro de nuestra tierra, con más acierto que cualquier sesudo análisis sociopolítico.

RESUM. La paella és un oracle on els valencians troben respistes a quasi totes les qüestions que es plantegen sobre la seua identitat. Un plat que ha sigut reconegut internacionalment com un emblema de la gastronomia universal, al costat del sushi i la pizza. Amb la paella s'ha escrit amb línies tor-tes part del discurs inconnex de la gastronomia mediterrània. És el moment del seu reconeixement. Només cal saber rascar en el fons del calder amb ganes i amb cullera, com si anàrem darrere de l'anhelat socarrat. La paella ens permetrà conéixer de forma molt didàctica el passat, present i futur de la nostra terra, amb més encert que qualsevol sabuda anàlisi sociopolítica.

La paella: un sello de identidad para los valencianos

Francisco José Alonso Araújo

1. Primer acto: reflexión de la mano de Josep Piera

Para un valenciano la paella es sinónimo de celebración o momento lúdico, por eso reservamos este plato para domingos y fiestas de guardar. En otras latitudes no es así. Tanto en Madrid como en Barcelona la paella cae en un día laborable, concretamente en jueves y tiene su justificación. Los madrileños aseguran que su tradición viene de tiempos del rey Alfonso XII, gran aficionado a este plato, por eso los restauradores de la villa y corte acordaron ofrecer a sus comensales paella ese día en honor al rey. Resulta chocante que la paella fuera motivo de orgullo y satisfacción para un Borbón, cuando por razones históricas deberían haber sido los gazpachos Almanseños, contribuyendo así a magnificar la figura de Felipe V.

En Barcelona el día habitual de la paella también es jueves, pero aquí por razones domésticas. El cuarto día de la semana era cuando libraban las *minyonas*, o sea, las jóvenes que se ocupaban de las tareas en la casa. Cuentan más que octogenarias fuentes catalanas, “*Las chicas, antes de irse de día libre dejaban el plato marcado a falta de echar el arroz. Tarea que asumían las señoras de la casa, bastante negadas en cocina*”. Esto ocurría en los barrios acomodados de la parte alta de Barcelona, los únicos capaces de generar tendencias en aquella época.

La paella como celebración no es invento de los valencianos, viene de lejos. Según el rabino **Robert Sternberg**, estudioso de la cocina sefardí, “*A los judíos descendientes de los sefarditas les gustaba el arroz, el grano delicioso proveniente de la Valencia andalusí, el hogar de los antepasados*”.

Como bien apunta Josep Piera en el *Llibre Daurat*, es muy importante la huella oriental en el origen de la paella, pero resulta arriesgado afirmar, como hace el rabino “*Del arroz básico pilaf con azafrán, los españoles crearon la paella, un arroz pilaf con azafrán, pollo, marisco, verduras y hortalizas. Los sefarditas elaboraban arroz con pollo, una versión kosher de la paella*” ¿Está insinuando Sternberg que la paella tiene de antepasados a los judíos de Sefarad? ¿Y si la matriz de la paella fuera este plato *kosher* de la cocina judía?

El rabino explica que los sefarditas tenían una receta ritual de pollo con arroz azafranado, y que a este plato se le considera “una variante antigua y elegante de la paella”. La tradición remarca que este arroz se preparaba en una cazuela de barro, con un sofrito y cocido al horno: un arroz, suelto, entero, sabroso y sin caldo (seco). Una apreciación sorprendente, que destaca con interés el rabino.

Otra pregunta que se hace Piera ¿Los sefarditas consideraban el arroz como un alimento sexualmente estimulante para los hombres? Es probable. Por lo menos lo tenían catalogado como un alimento sagrado del *sabat*, su día festivo, y el sábado era considerado el mejor día para “el ajuste carnal de marido y mujer”. Sábado, sabadete... ya saben... Después, con la expulsión de los judíos, la festividad obviamente pasa al día festivo por defecto, el domingo.

La obra de Josep Piera *El Llibre Daurat, la història de la paella com no s'ha contat mai* es absolutamente indispensable para entender con una mente abierta la importancia del vínculo entre el arroz y los habitantes de este rincón privilegiado del mundo. Aborda la historia de la paella como nunca nadie había hecho, de forma íntegra.

Es el tratado más completo y documentado jamás escrito sobre la

paella, pero también lo es de nuestra cocina y, en general, de la cultura mediterránea. Hace décadas, el escritor y gastrónomo Joan Perucho le pidió a un joven Josep Piera que escribiera la historia social y cultural de la paella valenciana. Un libro capaz de cautivar desde el primer párrafo a los amantes de la cocina y defensores de la paella, pero también a los lectores interesados en la historia de nuestra tierra y en la tradición cultural europea. Permite recorrer desde el mito a la historia real, desde el origen humilde local hasta la magnificencia de la ciudad de la luz, París, donde la paella se convierte en un ícono universal, para culminar en lo que representa hoy en día, una metáfora global.

Comienza el relato historiográfico 10.000 años antes de Cristo, narrando el valor sagrado que tiene para los orientales, medicinal para griegos, fenicios, cartagineses y romanos, pero ritual, gastronómico y festivo para andalusíes y sefarditas. El medioevo lo vuelve a convertir en un remedio para los afligidos y oscuros estómagos cristianos. Durante el renacimiento conoce su época dorada, y desde ese momento el color áureo y el punto del arroz se convierte en una obsesión. El arroz al horno con cerdo sirve para descubrir a los falsos cristianos conversos, tantas y tantas ideas coherentes razonadas por un hombre sabio.

La paella es sello de identidad, herramienta diplomática, amor de madre, contubernio, typical spanish, paradigma de la dieta mediterránea, aunque también puede ser la aberración más exasperante de la culinaria.

“La paella valenciana té molta fama en lo món, i els valencians a on estan acreditén lo que són”.

2. Segundo acto: la paella quita y provoca penas

¿Se puede explicar el problema de la mala financiación de la Comunidad

Valenciana con la paella? Probablemente. La despensa del estado ofrece recursos insuficientes a la Comunidad Valenciana para que sus ciudadanos tengan una dieta tan equilibrada como en otras comunidades. Es un agravio comparativo a todas luces.

En sus orígenes la paella fue concebida como un plato humilde y popular, donde con una mínima cantidad de proteína animal y algún producto del bancal permitiera comer a un grupo de personas. Si se unían más invitados bastaba con añadir un puñado de arroz por cabeza para solucionar las necesidades de todos.

La paella es un común denominador que une a los valencianos como un bloque granítico. La gastronomía desde un prisma lúdico, lo que aquí denominamos *comboi*.

"El comboi de la paella", "anar de paella", son frases mágicas, sin credo ni religión, que invoca a todos los grupos sanguíneos para que hagan latir el mismo corazón. Uno de los mejores ejemplos fue ver cómo se consiguió el "#PaellaEmoji" para todos los sistemas operativos y aplicaciones universales: OS Mac, Windows, WhatsApp... Un hito relevante. No fue nada fácil convencer al consorcio UNICODE, y que además el icono lleve el color y los items propuestos por los valencianos (*garrofó, bajoca, pollastre i conill*), en lugar del pestiño de chorizo y gambas que iban a dar por bueno. Para evitar el despropósito se tuvieron que librarse dos batallas incruentas pero masivas en twitter, la primera con "#PaellaEmoji", y la segunda con "#VolemPaellaEmoji". Ambas fueron TT mundial demostrando la capacidad de respuesta conjunta de los valencianos.

En el teclado iconográfico universal solo hay dos símbolos identificables con la cultura española, uno es la bandera del estado y el otro, ahora, la paella.

¿Por qué los valencianos se ponen tan nerviosos cuando ven una paella que no responde a los cánones de su tradición gastronómica? Muy sencillo, porque el arroz no es el protagonista.

Si fuéramos capaces de explicar la importancia que tiene la técnica de cocción y el resultado final de la paella, el resto del mundo dejaría de hacer arroz con cosas y se pasaría a nuestro bando. Pero igual que ocurre en Italia con la pizza y la pasta, es tremadamente difícil, incluso para nosotros, la mayoría de veces no conseguimos acertar con el punto de la paella. De ahí la búsqueda continua del ideal, de la perfección, ya sea hecha a leña en un restaurante o en casa.

¿Cómo es la paella perfecta para un valenciano? Quien mejor lo ha concretado es Josep Piera, y lo hace con tan sólo cuatro palabras: “*la paella és bona quan l’arròs està sencer, solt, eixut i saborós*”, entero, suelto, seco/escurrido y sabroso. Sin entrar en disquisiciones con los ingredientes que pueda llevar, lo que realmente importa es el resultado final del arroz, es algo que nos viene de lejos.

En el siglo XVI se tiene noticia del cultivo de arroz en Valencia por un estudio denominado *Agricultura General* de Gabriel Alonso de Herrera (1470-1539). Este libro se publica en 1513, cuya versión corregida por la Sociedad Económica Matritense vuelve a salir en 1818. En ella se menciona el cultivo de arroz de regadío en Valencia, se narran procesos como el blanqueado y limpiado de cascarilla, mediante garbilladores. En esta obra, Francisco de Paula Martí y Mora (1761-1827), un erudito de Xàtiva, escribe un pequeño anexo, es el primer texto relevante acerca del uso y consumo del arroz en Valencia. Una documentación crucial para saber cómo se cocina el arroz en Valencia, a diferencia del resto del mundo. Aquí radica la clave de por qué somos tan exigentes

cuando nos encontramos frente a un arroz. Nos separan casi doscientos años, pero las exigencias del guión no han cambiado:

“Los valencianos tienen la vanidad, a mi parecer bien fundada, de que nadie ha llegado a saberlo condimentar mejor que ellos, ni de más diferentes modos, y es preciso concederles la preferencia, pues con cualquier cosa que lo guisen sea de carne, pescado o con legumbres solas, es sin duda un bocado sabroso, y tanto mejor cuanto más sustancia se le echa.

Nada tiene de extraño que los valencianos hayan llegado en esta parte a un grado de perfección, desconocido en las demás provincias, por ser el alimento casi exclusivo con que se mantienen, particularmente la gente que no tiene grandes facultades, y han estudiado con este motivo los medios de hacerle más grato al paladar. En todas partes han querido imitarlos, y para esto lo suelen dejar a medio cocer, llamándolo equivocadamente arroz a la valenciana, persuadidos de que aquellos naturales lo comen casi crudo, por haber observado que los granos cocidos quedaban enteros y separados en los guisos valencianos. Pero el misterio de este bello resultado no consiste más que en saber proporcionar la cantidad de caldo o agua a la de arroz que guisan, de modo que quede bien penetrado al mismo tiempo de haberse consumido. Daremos, sin embargo, aquí para los curiosos las reglas que hemos observado guardan generalmente.

Para que el arroz a la valenciana salga como lo hacen aquellos naturales es preciso que cueza a fuego muy activo, prefiriendo el de llama, a fin que no se interrumpa el hervor. Para saber la cantidad fija de caldo que se necesita, sea cual fuere la que se pretende guisar, llevan generalmente la regla de removerlo con una cuchara de palo, y antes de que repose...” [Francisco de Paula Martí 1818]

Esta descripción muestra lo famoso que era el plato a comienzos del siglo XIX, y de cómo era replicado el plato en otras regiones. Resulta curioso ver que el vocablo “paella” no aparece para nada citado en el texto, en su lugar se menciona “arroz a la valenciana”.

Después de tantos años compartiendo inquietudes gastronómicas con

mis paisanos, si hubiera que elaborar una lista de agravios en relación con la paella se podrían resumir:

1. Cebolla, por una sencilla razón, ablanda el arroz y nos aleja del resultado siempre deseado, un arroz entero, suelto, seco y sabroso.
2. Paella mixta, porque es un invento de la hostelería para satisfacer a turistas sin cultura del arroz, y tener un mayor margen de beneficio. Cuanto más producto se ponga, más se puede cobrar. No hay más que ver las cartas de los restaurantes.
3. El chorizo, que tanto gusta a los ingleses en la paella mezclado con gambas y guisantes. Este embutido aporta al arroz un tono rojizo y el sabor especiado del pimentón. Los anglosajones no saben cocer el arroz, ni disponen de azafrán ni legumbres frescas, y el conejo es una mascota.
4. Cocinar paella en artilugios hondos con un palmo de arroz. Al valenciano le gusta que la paella tenga sus proporciones, por eso existen diferentes diámetros de paellas.
5. Hacer cocina fusión e inventos con la paella: pizza paella, sandwich de paella, esferificaciones de paella. La paella no tiene margen para la innovación. El comensal busca que responda a la tradición más académica.

3. Tercer acto: consideraciones alrededor de la paella como hecho social

Llevo años analizando la paella, desde el punto de vista gastronómico, etnológico, agroalimentario y social. Si algo he aprendido en todo este tiempo es que jamás debemos cerrar el círculo de sus ingredientes en el ámbito de la Comunidad Valenciana. Los productos varían dependiendo de la comarca donde uno se encuentra. Siempre que se empleen de forma equilibrada, atendiendo a lo que uno tiene al alcance de la mano en cada temporada. Tradición y producto, elementos indispensables para argumentar el sólido discurso de la gastronomía mediterránea, uno

de los principales fundamentos del atractivo turístico de la Comunidad Valenciana. El 13,2% del PIB de nuestra economía se genera a través del turismo y por ende de la gastronomía, 13.423 millones de euros, el 14,4% del empleo de la región, con 258.885 puestos de trabajo, según el último Estudio Impacto Económico del Turismo elaborado por Exceltur. Es uno de nuestros principales activos y atractivos.

A Italia le costó mucho conseguir que la pizza fuera Patrimonio inmaterial de la Humanidad. Exactamente no es la pizza, sino los *pizzaioli*. Hombres honestos que conservan una técnica considerada arte, junto a unas tradiciones básicas de elaboración y materias primas concretas y bien tratadas. ¿Hasta ahí se entiende? No estamos hablando de la pizza margherita, ni de los productos que lleva. Las candidaturas UNESCO de esta magnitud vienen avaladas por un intenso trabajo de documentación que arman un argumentario potente. El caso italiano inició el procedimiento en 2009, y no fue hasta ocho años después cuando logró su objetivo. Pero para ello tuvieron que empezar a redactar un expediente de solicitud recabando el apoyo de todas las asociaciones de pizzeros, que junto con la región de la Campania formaron un sólido equipo, capaz de superar todas las trabas y prejuicios que surgieron en el camino. Además de tener la fortuna de contar con un coordinador de prestigio internacional como era el profesor Pier Luigi Petrillo, experto en lobbys, que fue capaz de capitanejar el proyecto. Pero lo más importante fue la ilusión y la alegría que despertó la noticia en el país transalpino. Los italianos se hicieron fuertes en torno a la primigenia pizza napolitana, y a la labor de sus *pizzaioli*, sin entrar en ingredientes ni en el brutal fenómeno comercial que supone la pizza en el mundo. Básicamente han conseguido demostrar que esta elaboración es una de las más altas expresiones de la identidad de la cultura napolitana.

Junto al concepto “pizza” han habido otros platos que han recibido el

mismo reconocimiento por parte de la UNESCO; el "cuscús", la "nsima", una práctica culinaria de Malawi; el "café árabe", entendido como símbolo de generosidad y hospitalidad; o la tradición de compartir la "dolma", un signo distintivo de la identidad cultural en Azerbayán.

Todas estos platos se preparan y disfrutan en ocasiones especiales y reuniones sociales. Simbolizan solidaridad, respeto y hospitalidad; se trasmiten de forma informal de generación en generación; son prácticas culinarias que superan fronteras étnicas y religiosas.

Estos símbolos gastronómicos aportan mucha luz a lo que se quiere hacer con la paella, más allá de la receta, pero hemos de mostrar claramente qué representa "ir de paella". En nuestra tierra eso tiene un arraigo social impresionante, vinculado a la familia y amigos, al momento siempre festivo donde compartimos los alimentos con alegría y al aire libre. Todo el mundo entiende en la Comunidad Valenciana, que "ir de paella" es una fiesta, ya sea en el campo o en la playa, con la familia y amigos. Es un evento singular que empieza a primera hora con un rosario de preparativos, que incluyen la compra anticipada de los ingredientes, habilitar el caserón o barraca, la búsqueda de leña adecuada, los hierros y mil detalles más. Obligaciones que aceptan de buen grado quienes viven intensamente la liturgia de la paella. En otras latitudes se sientan directamente a comer en la mesa, pero eso no tiene ningún mérito, lo puede hacer cualquiera. El ritual del que hacemos gala los valencianos, tiene sus tiempos y normas que permiten disfrutar de un ambiente armónico, con bromas, donde se vierten opiniones y juicios de valor culinario que culminan en un éxtasis de convivencia fraternal: el momento en que se sirve la paella en la mesa y todos comen del mismo recipiente donde se ha cocinado, como el cuscús.

La dieta mediterránea es Patrimonio de la Humanidad desde hace años, y podemos afirmar sin miedo a equivocarnos que la paella es el paradigma

de esta forma de entender la alimentación, basada en el cereal, aceite de oliva, vegetales y presencia equilibrada de proteína. Esta conexión es otro pilar sólido en nuestro argumentario. Si conseguimos traducir la palabra “comboi” y que nos entienda la UNESCO, es cosa hecha.

Un ejemplo: ¿Existen paellas para una sola persona? No, porque nadie come paella solo. Va en contra de la naturaleza de la misma paella.

Otro argumento vital es el arroz. Sin él se nos cae a los pies el discurso gastronómico, y no será por falta de despensa, pero el arroz es el ingrediente principal del imaginario gastronómico valenciano. Nunca debemos olvidar la capacidad de los valencianos para fabricar mitos, el más destacado, sin duda, es la paella.

4. Cuarto acto: en el epicentro de la dieta mediterránea.

La Comunidad Valenciana forma parte de un entorno cultural, histórico y alimentario reconocido por la UNESCO como patrimonio de la humanidad. Por ello deberíamos ser un baluarte comprometido con el fomento de la alimentación saludable y sostenible, basada en los recursos naturales del propio territorio. Para ello es exigible:

1.- El respeto y reconocimiento a las tradiciones e instituciones que han forjado la estructura social de los territorios de la Comunitat Valenciana:

Donde encontramos legados patrimoniales de la importancia del Tribunal de las Aguas, las comunidades de regantes; singulares y productivas técnicas agrarias, marcos de plantación y cultivos tradicionales, como la huerta, los arrozales, nuestros viñedos, los indispensables para nuestro ecosistema, campos de cítricos con más de 100 variedades reconocidas. El espíritu comercial fijado en nuestro ADN desde la edad media con los gremios artesanales, La Tira de contar, mercados, hornos mediterráneos... Tradiciones y artes de pesca, vela latina; folklore y una inabarcable cultura festiva.

2.- La transmisión del legado gastronómico recibido en las mejores condiciones y de la forma más lúdica y didáctica posible, con argumentos tan sólidos como nuestro recetario y rica despensa.

3.- Velar por la autenticidad de las variedades y sabores de los alimentos, vinculados con el territorio y sus gentes. Impulsar el producto local y singular, frente al industrial y global, promoviendo la producción y el consumo ético y responsable

4.- Integrar en la estrategia de promoción turística al sector productivo agroalimentario como origen de la materia prima y base de la gastronomía sobre la que se fundamenta gran parte del PIB de nuestra comunidad.

5.- Impulsar el emprendimiento en todas las áreas de la gastronomía, dotando de amplia formación a nuestros profesionales para convertirlos en embajadores de la excelencia de la buena mesa y de los productos de la Comunitat Valenciana.

6.- Fomentar la innovación, la investigación y la creatividad en la gastronomía desde nuestras raíces, sin perder la identidad que nos caracteriza, desde todos los centros de cualificación y formación profesional, así como desde las instituciones académicas públicas y privadas.

7.- Generar un potente impulso de la diplomacia gastronómica de la Comunitat Valenciana a través de encuentros, redes de interés común, foros y programas de cooperación con ciudades, estados y regiones: gastropolítica y gastrodiplomacia.

8.- Proyectar la viabilidad y el futuro de la gastronomía con la garantía de su promoción y uso. Si el patrimonio que atesoramos no se usa ni se transmite, nadie lo heredará, y no queremos perder más de lo perdido en el camino.

9.- Nuestra gastronomía forma parte de una área privilegiada del arco mediterráneo, aunque ha mantenido una gran singularidad, producto del crisol de civilizaciones y acontecimientos que han forjado un relato complejo. Para profundizar en su conocimiento deberíamos generar una

estructura para promover el reconocimiento, la protección y la difusión de la cultura gastronómica autóctona

5. Quinto acto: errores, desfases y dudas razonables

El más chocante para los valencianos es el posicionamiento de la RAE ante el término "paella". Cualquier valenciano se siente traicionado por la Real Academia de la Lengua Española y su forma de dejarse llevar por la bisoñez del uso del castellano en tierras de ultramar. Principalmente en aquellas palabras vinculadas a nuestra tradición culinaria. La más sonada es la quinta acepción de "*Paellera:f. Recipiente metálico a modo de sartén, de poco fondo y con asas, que sirve para hacer la paella*".

¿A que han sentido una punzada en el vientre...? En el resto de significados de dicha voz no encontramos ningún problema semántico desde el prisma tradicional de la paella, si bien, podríamos puntualizar y afinar, quizás en el cuarto.

Paellero, ra:

- 1.- Adj. Perteneciente o relativo a la paella (plato de arroz). v.gr.: *Valencia es el templo paellero*
- 2.- Adj. Dicho de una persona: Que hace paellas (platos de arroz) U.t.c.s.
- 3.- Adj. Dicho de una persona: Aficionada a la paella (platos de arroz)
- 4.- m. Hornillo especial o parrilla preparada para hacer paellas (platos de arroz).

En este punto recomendamos sustituir el hornillo por espacio o habitáculo para la elaboración de paellas. En la mayoría de casos, un paellero es un difusor de gas, o una cocina aparte destinada a hacer paellas u otros alimentos cocinados a leña o brasa. Es similar a una barbacoa, pero en Valencia siempre está construida en obra.

Sobran motivos para suprimir el quinto significado de paellero, ra. Hasta la inclusión de este despropósito nadie puso en duda que el plato tomaba el nombre del recipiente. Paella es contenido y continente a su vez. Paella en valenciano significa sartén. Salvando las distancias idiomáticas, sería como intentar cambiar el nombre al wok.

La RAE en su descargo siempre advierte ante las críticas: “*El diccionario no autoriza el uso de palabras, sino que lo refleja*”.

Tras prohibir la Santa Inquisición quemar brujas en la hoguera, los valencianos tuvieron que inventar la paella para poder liberar sus demonios, su ego o demostrar quien era el macho alfa de la manada.

La paella es el tótem que convoca a la tribu, pero sobre todo al hechicero, al chamán capaz de dominar los principales elementos de la naturaleza: tierra, viento, fuego y agua. Aquí sabemos que si sopla el viento y el fuego arde sin control, mal. Si nos pasamos o nos quedamos cortos de caldo, peor, es un desastre. La paella es síntesis y sinergia de estos cuatro elementos, por eso la experiencia es un grado, pero también influye en el resultado la técnica, la magia y algo la suerte. Es el plato más telúrico, difícil y pasional del universo gastronómico. Hay quienes piensan que también alberga un alto componente machista, porque suele ser el hombre quien se hace cargo de su elaboración cuando hay muchos comensales. La labor de la mujer queda para ámbito estrictamente familiar, aunque todos reconozcan que la mejor paella es la de su madre. Pero cuando se emplea la paella a modo de gong del imperio mongol, o como escudo de Sant Jordi, ahí estarán Pep, Ximo, Vicent o Nelo, para demostrar cómo se hace una buena paella.

La paella ha servido para generar momentos épicos en la historia del Guinness World Records. Algunos con más fortuna que otros, y esos

momentos de gloria suelen estar protagonizados por valencianos, aunque no siempre:

1.- Papitu, el catalán que destapó la caja de Pandora.

Josep Grugués, más conocido como el *Papitu de Cornellá*, trasladó su grandilocuente personalidad al megaguiso. Fue el primero y eso tiene su mérito. Llegó a ostentar varios récords Guinness a la mayor paella del mundo durante bastante tiempo. Abrió fuego con una para 15.000 comensales el 24 de junio de 1984 en su ciudad natal, Cornellá, a la que asistió el Molt Honorable Jordi Pujol y su esposa, Marta Ferrusola. El 25 de agosto de 1987 en Platja d'Aro, Girona, subió el listón hasta 60.000 comensales. Ese mismo año, en un plató de Televisión Española, con Jesús Hermida, cocinó la paella más pequeña del mundo en un recipiente de 8 cm de diámetro. Papitu merece nuestra consideración porque gracias a su espíritu provocador hizo entrar en esta dinámica competitiva a los valencianos.

2.- Manuel Velarte y Antonio Galbis, primer record Guinness valenciano 1992.

El 8 de marzo de 1992 en el cauce del río Turia se materializó el deseo que llevaba en mente Manuel Velarte: traer a Valencia el récord Guinness. Se consiguió con la ayuda de otro gran cocinero, Antonio Galbis, de L'Alcúdia. Para ello construyeron una paella de 20 metros de diámetro, que se soldó *in situ* para cocinar 100.000 raciones. El caldero pesaba vacío 30 toneladas y tenía una capacidad de 209.000 litros. Como ingredientes emplearon 1000 l de aceite de oliva, 6.250 kg de pollo, 2.600 kg de conejo, 400 kg de pato, 2.400 kg de ferradura, 1.600 kg de garrofó, 1.000 kg de tomate triturado, 12.000 l de agua, 5 kg de pimentón dulce, 1 kg de azafrán, 2 kg de romero, 1.000 kg de caracoles, 5.000 kg de arroz y 30 toneladas de leña de naranjo y pino.

3.- Paellas gigantes Galbis, 2º Record Guinness valenciano 2001.

El 2 de octubre de 2001 en el barrio de Moratalaz en Madrid, el equipo de Paellas Gigantes Galbis consiguió batir el récord de 1992, con una monstruosa paella valenciana de 110.000 raciones. Para el caldero de 21,5 metros de diámetro fabricado en acero naval de 16 cm se siguieron los mismos parámetros de construcción que en Valencia. Ingredientes empleados: 6.000 kg de arroz, 5.500 kg de verduras, 15.500 kg de carne, 1.100 l de aceite, 195 kg de sal, 28 kg de especias, 1 kg de azafrán, 15.000 litros de agua y 30.000 kg de leña. El hito fue utilizado por una famosa marca de lavavajillas como spot publicitario durante una buena temporada. Galbis ha explotado comercialmente el *Know-how* de las megapaellas hasta nuestros días creando un modelo de negocio que han emulado muchas empresas no solo en la Comunidad Valenciana, sino en todo el mundo.

4.- El incendio de Orán 2015.

El 16 de junio de 2015 hubo un intento de batir el récord valenciano de 2001, concretamente en la ciudad argelina de Orán. Pretendían hacer una paella, o algo así, de 144.000 raciones.

Ingredientes: 8.000 kg de arroz, 1.400 kg de pollo, 800 kg de carne de cordero, 800 kg de calamares, 800 kg de gambas, 280 kg de sal, 110 kg de pimienta negra, 120 kg de ajos, 20 kg de azafrán, 1.400 l de aceite, y 5 kg de laurel. El despropósito pesaba 48 toneladas y tenía 24 metros de diámetro. En el asunto trabajaban 350 personas, entre ellos 25 chefs y 78 ayudantes de cocina. Pero el fuego se les fue de las manos y tuvieron que llamar a los bomberos, acabó todo en un fiasco de dimensiones bíblicas.

5.- Concurso de Paellas del Mercado Central.

Desde 1988 se celebra el concurso de Paellas del Mercado Central. Curiosamente en la Plaza de Brujas. Nació como un acto para fomentar la *germanor* entre los vendedores del Mercado. Prima la camaradería pero

también existen piques sonados por ver quien hace la mejor paella, es que se lo toman muy en serio. El primer año, tras la paella, soltaron una vaquilla en el sótano del Mercado Central, se lió una buena. Después lo cambiaron por un bingo, luego una función teatral, karaoke, o el concurso de play-back.

6.- El Día de las Paellas de Benicassim.

Desde hace más de 35 años se celebra el Día de las Paellas en Benicassim, uno de los eventos con mayor poder de convocatoria dentro de las fiestas de San Antonio Abad y Santa Águeda. En la última edición, sus vecinos cocinaron más de 1.200 paellas sobre el asfalto de las calles. Todo comenzó a principios de los años 80 como un concurso de paellas entre los vecinos, pero ahora es una fiesta popular que congrega a más de 25.000 comensales. En 2007 fue declarada fiesta de interés turístico provincial. El amor de Benicassim por la paella se materializó también en forma de rotonda con un monumento en su honor.

7.- Paella en la cuna de Los Soprano.

La Asamblea Legislativa de New Jersey (EE.UU) declaró unilateralmente el 25 de octubre, Día de la Paella, a propuesta de Rodolfo González Almaguer, un cubano afincado en NJ, creador de Paella for the World, institución cuyos objetivos están relacionados con las tradiciones culinarias hispanas y el consumo de la dieta mediterránea.

8.- Concurso de Paellas de Aixerrota (Getxo-Euskadi).

Cada 25 de julio desde hace 61 años se ha venido celebrando el Concurso Internacional de Paellas de Aixerrota. Se trata de un evento multitudinario en Euskadi. Como buenos vascos hacen lo que les da la gana. Las más de 150 cuadrillas que participan pagan una cuota de 15 euros, que da derecho a arroz y leña que les entrega la organización. Es un espectáculo de luz y color. Paellas con chistorra, morcillas y pil-pil.

La paella de rata.

No recuerdo las veces que me han preguntado por la paella de rata. Pasé gran parte de mi infancia y juventud en El Palmar, una pedanía de la ciudad de Valencia que todos ustedes deberían conocer, ya sea por la novela de Blasco Ibañez, o por la serie que Televisión Española hizo en 1978 basada en esa obra, y protagonizada por grandísimos actores y actrices como Alfredo Mayo, Victoria Vera, José Bódalo, Manuel Tejada, Terele Pávez, entre otros. Esta pintoresca localidad con forma de isla se encuentra en el corazón de la Albufera, donde con apenas un censo de 600 habitantes, hay una treintena de restaurantes donde se come con una relación calidad-precio más que aceptable. Sin olvidar el privilegio que supone hacerlo en un parque natural.

Por los años 70 y 80 teníamos una caseta en El Palmar donde pasaba las vacaciones de verano acompañado de mi galleguísima abuela Dolores. El Palmar era sinónimo de libertad. Me encantaba pescar en los canales y acequias que rodeaban el pueblo. Cuanto más lejos mejor. A veces llegaba hasta el Perelló y Sollana con una bici BH anaranjada con cesta para el transporte de mercancías. Básicamente cogía tencas (carpas) y esporádicamente alguna llisa (mújol). Una vez pesqué la madre de todas las tencas, no cabía en una palangana de hierro de las grandes. Vinieron los vecinos del barrio a ver el bicho. Llegué a tener hasta 3 cañas y una escopeta de balines Gamo, con la que causé enormes bajas en aquel ecosistema. Por aquel territorio pululaban enormes roedores que cruzaban a nado los campos de arroz inundados por la Perellonà. No eran sucias ratas albelloneras, era una especie de roedor hoy en día extinguida. Su aspecto era limpio, imponían porque eran grandes, pero nada más.

El tío Nelo, un buen amigo de la familia, al que me gustaba acompañar, en una ocasión me comentó: "*Has tastat la paella de rata? Alguna vegada farem...*" "*No, no, qué asco*", le dije.

La cuestión es que, meses después, fuimos la familia a comer a la caseta del tío Nelo. Cuando llegamos al motor tenía dos melones en el agua, el barral lleno de vino con gaseosa *Konga*, y una paella auténtica, donde no faltaba de nada, con su garrofó, ferraura, tavella de su huerto y trocitos de conejo pequeño, tierno y sabroso. Por muchas paellas que coma en esta vida, siempre recordaré las del tío Nelo como las mejores. No necesitaba nada, un rincón de la caseta, aresguardo del aire, simplemente dejaba caer las trébedes, y cuatro cañas astilladas para encender el fuego, algo de aceite, un puñado de sal y comenzaba la liturgia. De vez en cuando, salía, se liaba un “caldo” (cigarrillo de picadura)... Fumaba tranquilamente, mirando de reojo la paella, y volvía. Jamás veré a nadie con tanta autoridad ante una paella, y sin hacer ningún aspaviento. Amo la paella porque la he mamado desde pequeño, y no por mis padres, si no por el entorno y las gentes que he conocido. Jamás le pregunté al tío Nelo si aquel día comimos paella de rata. No me importaría. Es más, creo que soy muy afortunado por vivir con esa duda.

6. Sexto acto: las paellas a leña, valor añadido

La enciclopedia *Larousse gastronomique* calificaba la paella de comida truculenta por las numerosas recetas que hay documentadas, tan variadas como caóticas, que pululan por el ciberespacio. La sabiduría de nuestros referentes en el pensamiento gastronómico, como Lorenzo Millo, J.Vicent Marqués o Josep Piera, coinciden que la paella alcanza su máxima expresión con la leña, y así lo entendemos en esta tierra, del Sénia al Segura. Grandes chefs internacionales como José Andrés y Quique Dacosta han hecho suyo el mandato de la tradición, apostando por esa técnica para alcanzar la excelencia. Lo corroboran en proyectos personales como el restaurante *Jaleo* en Las Vegas, o *Arroz QD* en Londres. Seguramente pasará lo mismo con el horno de leña en el caso de los pizzeros napolitanos, y con las brasas de las parrillas vascas y argentinas.

Cocinar paellas a leña nos hace primitivos pero muy auténticos. Quienes aman la paella saben distinguir aquellas que están cocinadas a leña, porque es donde este plato alcanza su máxima expresión. Las *Cullera de Fusta* otorgadas por Wikipaella en cada ejercicio desde su creación, son un reconocimiento público para distinguir a los establecimientos hosteleros que optan por cocinar a fuego vivo de leña.

Maestros y socios de dicha asociación como Rafael Vidal, Rafael Margós, Toni Montoliu, Juan Carlos Galbis, Alfonso Mira, Pepe Crespo y muchos más, han mostrado a otros cocineros el camino a seguir. Desde el Sénia al Segura hay técnicas de curar y emplear combustibles leñosos que merecen nuestra atención.

Es el combustible por excelencia, rápido y accesible para el conjunto de la población. Es cierto que hoy en día sale más a cuenta cocinar a gas en la hostelería. La leña ensucia, genera residuos y una logística compleja, por eso ha quedado reducida a espacios lúdicos, segundas residencias o establecimientos hosteleros comprometidos con la tradición gastronómica.

En teoría no es difícil encontrar buena leña en nuestro territorio. Los cítricos del litoral gracias a la poda anual, son una fuente inagotable del combustible vegetal más idóneo, la leña de naranjo. Pero hay otros cultivos tradicionales en nuestro territorio que también sirven para la misma causa: vid, almendro, otros árboles frutales y el pino, aunque este último haya quien lo ponga en cuarentena. Algo que técnicamente nadie ha demostrado, ya que existen restaurantes ubicados en la Sierra Calderona de reconocido prestigio, que sólo usan este combustible vegetal.

Juan Carlos Galbis ha investigado la leña, como tantas cosas vinculadas con la paella, y considera la de naranjo, la mejor, y lo hace sin dejarse llevar por los tópicos de siempre. Asegura que “*las leñas con mucha potencia*

calorífica utilizadas en chimeneas y estufas para calentar viviendas, suelen ser más gruesas, duras y compactas. Su combustión presenta una llama potente y brasas de larga duración. Esto en la paella dificulta el control del fuego. Por contra, las leñas de menor potencia no sirven para calentar el hogar, pero sí han sido empleadas para cocinar en los hornillos de las antiguas barracas y alquerías valencianas. Son las mejores para la paella”

Cítricos y vid son óptimas por su acidez, ausencia de resina y rápida combustión. La llama es alta pero con potencia suave; desprende humo aromático menos potente que otras leñas consideradas “fuertes”.

Manejo y clasificación: Los recortes de poda se deben secar al sol, cortados en trozos no muy largos y clasificar en tres tamaños atendiendo a su grosor:

- “Branqueta”: troncos de ancho no superior a la muñeca, entre 6 y 8 centímetros máximo. Se emplean para obtener algo de brasas y alargar el tiempo de combustión lenta.
- “Mitjaneta”: ramas de grosor no superior al dedo pulgar, entre 1,5 y 3 centímetros máximo. Sirven para dar un poco de potencia al fuego, con una duración media de 6 a 8 minutos, y poca brasa.
- “Arremulla”: Palos o bastones finos de 1 centímetro de grosor máximo. Son los que facilitan una llama potente, intensa pero breve, durante 1 a 3 minutos. Es la que se emplea básicamente los primeros minutos de ebullición del arroz. Apenas hace brasa.

Mención especial requiere el sarmiento de viña, como combustible base para la cocción de los arroces tradicionales del interior de Alicante. Aspe, Pinoso, Villena, Monòver, Elx y La Romana, son algunas de las poblaciones distinguidas con *Cullera de Fusta* por su nivel de excelencia. El momento

mágico de echar el arroz y acompañar su cocción con intensas llamaradas de garbas de sarmientos, es uno de los mayores espectáculos visuales que podemos encontrar en la gastronomía española. Y el resultado final, ya lo dijo Ferran Adriá: “*El mejor arroz del mundo*”.

7. Séptimo acto: orígenes e hipótesis razonables

La paella es un guiso tan moderno que no es fácil encontrar referencias suyas anteriores a la segunda mitad del siglo XIX, y tiene fácil explicación, la siderurgia todavía no se había implantado a nivel de usuario, y en las casas no disponían de calderos de hierro, sólo los tenían las familias más pudientes. El pueblo llano cocinaba con artilugios de cobre o arcilla. Precisamente las cazuelas de barro eran las empleadas para hacer arroz, y ahí sí que encontramos referencias históricas y recetas que se pierden en la noche de los tiempos, con esa textura que tanto gusta a los valencianos, y de la que ya hemos hablado con anterioridad: “*Un arròs sencer, solt, eixut i saborós*”

La cocina del arroz ya era importante en tierras valencianas en tiempos de los árabes. Fueron ellos los que se encargaron de generalizar y perfeccionar su cultivo, más tarde los cristianos continuaron la labor, pero no crean que hicieron mucho más.

De las fórmulas que se usaban en aquella Valencia medieval para cocinarlo ha llegado hasta nuestros días una, a la que hace referencia el *Libre del coch* (Primer libro de cocina impreso en catalán en 1520). Dedicado por el maestro Robert o Rupert de Nola, a Ferran I, que fue rey de Nápoles entre 1458-1494. En él aparecen las dos primeras recetas de arroz: "arròs ab brou de carn" y el "arròs en cassola al forn", una variante del actual arroz con costra o arroz al horno que se prepara de forma casi idéntica en todas las comarcas de la Comunidad Valenciana. En Alicante la costra se consigue batiendo huevos

por encima. Junto con la paella y el arroz a banda es uno de los más populares, pero sobre todo se trata de un arroz de casa, cocinado por las madres.

La receta del arroz al horno no fue siempre igual, judíos y musulmanes empleaban verduras y proteína de animales acordes a su religión, con la reconquista cristiana el plato viró hacia una exaltación del cerdo, circunstancia que debió poner en apuros a más de un judío y musulmán converso. Es el primigenio de los arroces secos enteros, el más seco de todos, llegando en ocasiones a ser crujiente. Para que salga bueno se debe hacer en un recipiente amplio, no muy alto, donde la capa de arroz tenga un grosor de dos dedos como máximo. El gran valor de este arroz radica en su cocción al horno, y en cazuela de barro, también llamada “*rossejadora*” en algunas comarcas.

¿Por qué le llaman "arròs passejat"? (arroz paseado). La cocción del pan hasta hace relativamente bien poco estaba ligada a los hornos comunales, este tipo de arroz también. Por un módico precio, unos reales, las mujeres lo llevaban en sus manos o en la cabeza, desde casa al horno.

La familia tradicional valenciana tenía como norma para la buena marcha de la casa el siguiente principio: el marido al huerto y la mujer en las tareas domésticas. Una buena ama de casa vivía ocupada en numerosas tareas cotidianas, y era poco el tiempo que podía dedicar a la cocina. Por lo tanto, la solución más conveniente era preparar una comida única, todo junto, como el puchero o el arroz al horno. Gracias a ese *totum revolutum* podía dedicarse a otros menesteres, y cuando el hombre volvía del campo, le obsequiaba con un arroz sabroso capaz de mantener sus cualidades sápidas durante mucho tiempo.

Además, ese ir y venir al horno tenía un particular atractivo, permitía al ama de casa hablar con las vecinas en el trayecto y así enterarse de las

últimas noticias que corrían por el pueblo. En muchas comarcas de la Comunidad Valenciana se le conoce también con el popular nombre de *arròs passejat*.

En el poema *Veles e Vents* de Ausiàs March (1400-1459) se hace referencia a *l'arròs al forn*:

Veles e vents han mos desigs complir
faent camins dubtosos per la mar.
Mestre i ponent contra d'ells veig armar:
xaloc, llevant los deuen subvenir
ab llurs amics lo grec e lo migjorn,
fent humils precs al vent tramuntanal
que en son bufar los sia parcial
e que tots cinc complesquen mon retorn.

Bullirà el mar com la cassola en forn,
mudant color e l'estat natural,
e mostrrà voler tota res mal
que sobre si atur un punt al jorn.
Grans e pocs peixs a recors correran
e cercaran amagatalls secrets;
fugint al mar on són nodrits e fets,
per gran remei en terra eixiran.

Ha habido un buen número de autores muy preocupados por establecer el momento en el que aparece la paella, lo más curioso es que no son valencianos, y todos ellos, especialmente el aragonés J.M. Pisa, autor de *Biografía de la paella*, desprecia su naturaleza valenciana, por lo que a mi entender, yerra.

Para saber realmente en qué momento surge la paella, debemos volver

al criterio magistral de Josep Piera. Sin leer a Piera no podemos entender ni avanzar en el estudio de la paella, porque en ese compendio de datos y reflexiones que es su libro, se encuentra el arraigo del arroz en el pueblo valenciano. Datar el momento en que aparece un utensilio de cocina como la paella es absolutamente intranscendental, porque la técnica de cocinar arroces al gusto valenciano ya estaba ahí, y no era sobre hierro, ni acero laminado, pero si en cazuelas de barro, para obtener el mismo resultado.

En ambos utensilios de cocción conseguimos un arroz suelto, entero, sabroso y con un color dorado, producto de la acción del azafrán. Si el arroz está pálido un valenciano lo rechazaría porque lo vincula a un remedio para aguantar el vientre suelto.

Les invito a imaginar ese momento crucial en que el arroz abandona su guarida en forma de horno, y sale a pasear en tartana para ser cocinado al aire libre con las collas de amigos, o cuadrillas de segadores. El hierro lo cambió todo. El mismo resultado en veinte minutos que antes en dos horas de cocción. Además de un importante ahorro energético, el metal permite mayor diámetro, y se puede transportar fácilmente por caminos de cabras sin resquebrajarse. Estas circunstancias son las que llevan a la paella al campo, a la playa y al último confín del mundo.

Antonio García, el mayor fabricante del planeta, me contaba una historia de su tatarabuelo, herrero de profesión, y de como hacía paellas con el metal que encontraba en su camino, principalmente bidones de alquitranar las calles. Hablamos de 1920, aunque lo más curioso es que las vendía a peso, no por unidades: “*Hoy he vendido 4 kilos de paellas*”.

No hay que tener muchas luces para suponer que el primer hierro laminado llegado a Valencia procedió de Asturias o el País Vasco, y hasta pudiera ser que las primeras paellas, tal y como las conocemos, también tuvieran su origen allí. Conviene recordar que la paella como artefacto

apenas ha cumplido dos siglos de vida y los primeros documentos donde aparece la receta son vascos: *Euskaldun cocinera* (Bayona, 1864) y el *Recetario de Dolores Vedia, La mesa, arte de cocina al alcance de una fortuna media* (Bilbao, 1873) con la receta del arroz a la valenciana como un sinónimo de paella, donde está el chorizo como ingrediente. Y como ya saben, el concurso de paellas más antiguo no es el de Sueca (1960), es el de Aixerrota, Getxo (1951). En cualquier Euskal Etxea de los USA, donde haya una colonia vasca, la paella figurará como plato autóctono de Euskadi, junto a marmitakos, calamares en su tinta y porrusaldas, sin duda llevados a América por pelotaris y emigrantes vascos a finales del XIX y principios del siglo XX.

Esos recetarios de cocina vasca son sin duda los más antiguos y son las únicas recetas escritas sobre la paella verdaderamente influyentes en el relato de la gastronomía nacional de finales del siglo XIX. ¿Por qué son vascas y no valencianas? Porque los valencianos jamás han mirado una chuleta para cocinar una paella, es la tradición oral la que manda, el saber trasmítido por nuestros mayores, de padres a hijos.

Miren, en una familia de la huerta valenciana de finales del siglo XIX matar un pollo o un conejo, era un acontecimiento económico social de primer orden, no se podía hacer con frecuencia. Los arroces en paella del pueblo llano tenían poca proteína pero eran un alimento equilibrado, gracias a las hortalizas y verduras que tenían a mano. Cualquier valenciano es capaz de hacer paellas épicas con una raspa de bacalao, tres trozos de coliflor y un manojo de ajos tiernos.

También hay arroces complejos que han evolucionado, o se han perfeccionado, adquiriendo un estándar diferente al que tenían en origen, gracias a la intervención destacada de la hostelería valenciana.

¿En qué momento el caldero tradicional de pescado servido en dos

vuelcos se convierte en un paella rasa con tropezones de calamar, rape y colas de gamba congelada? Si partimos del origen de l'arròs a banda como rancho de pescadores en la cubierta de un barco, la evolución es considerable. Se servía en dos fases: la primera a base de pescado cocido, obviamente eran los descartes, piezas rotas, o de escaso valor en la lonja. Productos de buena calidad que no mermarán la cuenta de resultados del patrón. Pescado rico pero feo, que se hervía acompañado de una patata, cebolla y dos hojas de laurel. De ahí se obtenía un fumet de primera. El pescado escurrido y la patata de aderezaba con un all i oli, que ligaba con un tenedor en un plato de loza descascarillado, chafando el ajo con el tenedor mientras echaba un hilillo de aceite. En otra barca más al sur seguramente hacían lo mismo pero con salmorreta. Ese primer envite del caldero era comunal y cada marinero metía cuchara siguiendo el turno preestablecido. Después, con el caldo sobrante hacían un arroz a parte, o sea, a banda.

En cuanto a técnica y culminación, no tenía necesariamente que ser un arroz seco, se cocinaba de prisa y sin miramientos en el caldo restante. Por supuesto empleando un recipiente hondo y práctico, tipo caldero. El vaivén de la barca y la poca profundidad de la paella haría inviable cocinar. Este plato se perfecciona en tierra por el personal del servicio en las casas señoriales, y posteriormente los hosteleros la elevan a los altares. En la liturgia del restaurante desaparece el primer vuelco por necesidades de rentabilidad, y también por comodidad del comensal. Es mucho mejor ofrecer varios entrantes y después servir un espectacular arroz con marisco como plato único. Pensemos en el margen comercial de una enorme marmita de caldo de morralla, de la que saldrán 50 paellas de 10 personas, a 15 euros la ración: 7.500 euros; interesante. No hay muchos lugares donde poder disfrutar de la versión original del arroz a banda. Si tienen oportunidad, no dejen de probar los calderos del sur de Alicante, Guardamar del Segura.



Ilham Miri, est une marocaine de 26 ans. Son parcours académique se déroule de 2001 jusqu'à aujourd'hui. Elle étudie en primaire, collège, lycée et accède ensuite aux études universitaires. Elle obtient sa licence en 2016 en études françaises avec option littérature à l'université Mohammed premier, faculté pluridisciplinaire de Nador. Elle obtient un master en Littérature et traduction en 2018, puis elle rejoint en 2019, le laboratoire doctoral Société, Discours et transdisciplinarité. Elle est passionnée de tout ce qui émane de l'Art, la peinture, le théâtre, la musique, le romanesque. Et adore le voyage dans lequel elle explore le Moi avant l'autre.

Ilham Miri, marroquí de 26 años. Su carrera académica comenzó en 2001. De la escuela hacia el instituto, pasando por el colegio para acceder después a los estudios universitarios. En 2016 se gradúa en Estudios Franceses, con mención en literatura, en la Facultad Pluridisciplinar de Nador de la Universidad Mohamed I. En 2018 obtiene el Máster en Literatura y Traducción, y el 2019 comienza en el laboratorio doctoral de Sociedad, Discurso y Transdisciplinariedad. Está interesada en todo lo que emana del arte, el teatro y la música, así como explorar el yo ante el otro en viajes al extranjero. el romanesco. También le corresponde el viaje, donde exploró el Yo antes del otro.

RÉSUMÉ. Le présent travail traite une vision ethnographique et sociologique de l'art culinaire marocain et à titre spécifique le couscous. Sous une dimension sémiotique, nous tenons à déchiffrer les valeurs symboliques de tout élément gastronomique ayant une lourdeur sémiotique que ce soit latente ou patente. Voir une vision, par unanimité, connue chez les marocains et une autre qui surgit d'une étude anthropologique et socioculturelle. A commencer par le rituel préparatif et ses atmosphères, passant par les jours qui recommandent sa consommation pour atteindre les connotations symboliques de ses composants.

RESUMEN. Este trabajo trata con una visión etnográfica y sociológica el arte culinario marroquí con enfoque específico al cuscús. Bajo una dimensión semiótica, queremos identificar los valores simbólicos de cualquier elemento gastronómico que tenga un peso semiótico latente o patente. Oponer las visiones unánimes, conocidas de todos los marroquíes, y los análisis surgidos de estudios antropológicos y socioculturales. Empezando con el ritual preparatorio y sus atmósferas, pasando por los días que recomiendan su consumo hasta acceder a las connotaciones simbólicas de sus componentes.

Couscous marocain : du plat traditionnel à l'identité resplendissante

Ilham Miri

Si la littérature -écrite qu'elle soit ou orale- transmet aux lecteurs étrangers les valeurs de la culture source à savoir ses traits identitaires et son mode de vie, en guise de bâtir un pont interculturel entre les diverses civilisations. Et si encore la musique le fait grâce à l'harmonie qui touche les sensations du récepteur sans avoir recours à la traduction ni à la moindre envie de recherche de compréhension du contenu, vu que le rythme en soi suffit pour plonger tout amateur d'exploration dans le monde fantaisiste de la culture visée.

La gastronomie détient à son tour cette particularité transmissive du fait qu'elle reflète toute une histoire pour ne dire mémoire d'une population à descendance millénaire. Tout plat venant des quatre coins du monde camoufle indubitablement une expérience collective qui pourrait être jonchée de connotations socioculturelles profondément ancrées. Le couscous marocain en est un exemple vivant, retraçant maints aspects d'ordres religieux, ethniques et anthropologiques.

I. Rituel préparatif et mysticité de la main féminine

« la cuisine d'une société est un langage dans lequel elle traduit inconsciemment sa structure, à moins que, sans le savoir davantage, elle ne se résigne à y dévoiler ses contradictions » Claude Lévi Strauss

La gastronomie universelle est un champ étendu qui constitue le miroitement de chaque population déterminant ainsi son mode de vie, ses mœurs, ses coutumes et ses éthiques. De ce fait, toute société se réjouit d'un certain nombre de plats-représentants qui détiennent l'honneur d'être

classifiés parmi le patrimoine culturel immatériel. Ceci dit, que sa valeur patrimoniale et identitaire l'emporte sur sa valeur biologique en tant que besoin vital.

La lourdeur symbolico-culinaire pèse sur une culture donnée par son trait esthétique et artistique. Ceci ne peut que confirmer sa portée transmissive en tant que langage, vu que « Le but de l'art, son besoin originel, c'est de produire aux regards une conception née de l'esprit, de la manifester comme son œuvre propre. L'œuvre d'art offerte aux sens doit donc renfermer *en soi une idée* »¹⁷, selon la citation empruntée à Hegel, l'art sert à exprimer une idée d'où la fonction communicative et langagière.

Par ailleurs, et compte tenu de cela, le couscous marocain revêt ce statut patrimonial qui fait de lui un repas unique à son genre dont sa singularité s'incarne à partir de la production, passant par sa préparation jusqu'à la consommation. Il est à signaler que la phase qui précède la cuisson et la consommation témoigne un rituel particulier pratiqué par un ensemble de femmes aptes et expertes qui se rassemblent, se répartissent les tâches et psalmodient au nom de Dieu et de son prophète Mohammed :

Phase I : Cette phase consiste à répartir les tâches entre les femmes, il y a celle qui étale une bonne quantité de semoule de blé dans une bassine (*la Gassâa*¹⁸) en rajoutant de l'eau, du sel, et de l'huile. Ensuite, elle mixe les ingrédients en utilisant sa paume et en faisant passer les composants entre les doigts, de manière à ce qu'elle obtienne des boules de différentes dimensions. En parallèle, Il y a celle qui s'empare d'un tamis à grandes mailles servant de filtrer les boules épaisses pour les faire passer à une autre femme ayant un tamis à petites mailles. Il y a aussi celle qui s'occupe

17.- Georg Wilhelm Friedrich Hegel(1835), Esthétique, tome premier, Chicoutimi, Québec. p. 246

18.- C'est une bassine en argile dans laquelle on sert le couscous, ou bien on l'utilise comme plateforme de pétrie.

de la cuisson à la vapeur des graines filtrées, et s'apprête à attendre leur humidification. Il est question d'une dame qui a un rapport intime avec la chaleur, elle remplit le compartiment inférieur du couscoussier de l'eau, et met les boules de semoule au niveau du compartiment supérieur. Lorsque l'eau commence à bouillonner et la vapeur monte vers le haut, elle se prépare pour retirer le compartiment supérieur et disperser les boules dans la bassine pour l'arroser.

Phase II : Après la phase de la production, il convient d'être à mi-chemin vers la consommation car la femme qui s'occupe de la tâche de la cuisson pourrait être une jeune fille, une dame responsable, une maman ou femme au foyer, chose qu'on ne le retrouve pas dans la phase première, car nous nous permettons de juger là-dessus que ces démarches ne sont plus données à n'importe quelle main pourvue qu'elle soit appartenue à une expertise, sage et âgée (dans les cas les plus récurrents). D'abord, elle refait les mêmes étapes de vaporisation à trois reprises, puis en parallèle elle prépare un plat à base de sept¹⁹ légumes et de viandes/ ou de poulet. Enfin, elle verse les graines de couscous dans la bassine en forme de pyramide à puits creusé au sommet afin de procéder au dressage. Le plus haut point de la pyramide est consacré aux morceaux de viandes qui ne se consomment plus au début mais vers la fin du repas. Il est à mentionner davantage que, selon les traditions, le couscous doit être accompagné du petit-lait qui équilibre le goût, nourrit le corps et facilite la digestion.

Force est de souligner qu'en plus de tous ces rituels préparatifs et ce goût irrésistible, le couscous camoufle un mystère commun et connu dans la culture marocaine, et ce concerne la multiplicité gustative qui varie d'une femme à une autre même si on utilise des ustensiles pareils, des composants identiques avec les mêmes quantités des ingrédients.

19.- Courgette, carottes, choux blanc, potiron, navet, pois chiches, aubergine.

1. Omniprésence du couscous chez la famille marocaine : Euphorie et deuil

Qu'est-ce qui fait du couscous un plat emblématique ? Dans quelles cérémonies retrouvons-nous ce plat ? Ce sont en effet des interrogations qui hantent tout amateur de la culture marocaine et plus spécifiquement culinaire.

D'ailleurs, emblématique qu'il soit, le couscous est omniprésent dans diverses cérémonies euphoriques ou douloureuses.

a.- Vendredi fête hebdomadaire des croyants

En se référant au coran et aux récits prophétiques, le vendredi chez les musulmans se fait un jour sacré et exceptionnel de tout le reste des jours de la semaine. En effet, en ce jour-là le soleil monte pour la première fois, Adam a vu le jour, mis son pied au paradis, s'y est rejeté, et en ce jour même l'apocalypse y aura lieu selon les croyances religieuses. De ce fait, et pour qu'ils soient en mesure de cette spécificité, les foyers musulmans ne ratent plus l'occasion pour préparer le couscous en déjeuner de sorte qu'ils expriment le respect, la sacralité, et l'attachement à l'Islam.

b.- Naissance du prophète

Vu le grand amour porté pour le prophète Mohammed (Que la prière et la paix soient sur lui), et en termes d'expression de joie et d'épanouissement en faveur d'une journée spéciale qui témoigne la naissance du prophète²⁰, les musulmans débutent leur matin avec du couscous au lait en petit déjeuner. La valeur du lait ne peut que renforcer le sacré en le mêlant au couscous ou en l'accompagnant avec ce plat en tant que boisson froid qui remplace les jus, les limonades ou les boissons alcooliques. La blancheur

20.- Le 12 du troisième mois de l'année musulmane.

connote la pureté, la piété, la vie et la fécondité, la raison pour laquelle il est tellement présent dans les cérémonies religieuses et familiales. Le mariage de ces deux composants permet de créer un pont spirituel entre le monde réel et l'au-delà. C'est un moyen qui exprime la sainteté vis-à-vis de l'événement en question.

c.- Aid A-lfitre ou fête de la rupture

A la fin du mois sacré (Ramadan) qui implique à tous les musulmans de jeûner entre le lever et le coucher du soleil tout au long des 30 jours, il arrive de couronner ce mois par une fête glorieuse dite de rupture. Les familles marocaines certes embellissent leurs tables par des délices préparés chez eux mais une bonne catégorie accueille cette journée par le couscous au lait.

d.- Mariage

Les cérémonies de noces marocaines sont connues par leurs diversités fantaisistes, traditionnelles et culinaires. Face à cette diversité le couscous y tient une place majeure parmi les plats servis. D'ailleurs, sa préparation cette fois-ci tend vers le sucré que le salé, car le sucre chez les marocains symbolise le bonheur et l'euphorie. Entre le sucre, le miel, la cannelle et les raisins secs naît la joie et le bien-être.

e.- Baptême

Bien évidemment, la naissance d'un nouveau né implique un devoir familial qui consiste à l'accueillir par le fait d'effectuer un sacrifice. De plus, il est à insister que l'odeur du couscous sucré traverse tout le quartier car il est omniprésent en tant que porte bonheur et expression de joie.

f.- Deuil

Il est évident que la perte d'un proche perce profondément les cœurs de sa famille ou de ses amis. Au cours de ce jour mélancolique et chagriné le couscous aux légumes occupe une place importante, on exprime les derniers adieux en une cérémonie de deuil.

g.- Le *maâruf* ou imploration de la pluie

Pendant la saison de culture, et en cas de sécheresse, les cultivateurs organisent des cérémonies d'offrande propitiatoire couronnée par l'omniprésence du couscous aux sept légumes qui a pour objectif d'implorer la pluie à Dieu et aux saints. Et en cas de satisfaction de leurs récoltes ils expriment leur gratitude et leur reconnaissance de la saison fructueuse.

2. Chiffre 7 : entre croyances religieuses et superstitieuses

À l'instar du Christianisme et du Judaïsme, le chiffre sept porte un fardeau sacré considérable dans l'Islam d'après le coran et les récits prophétiques que nous nous contentons d'en citer- courtement- quelques connotations. D'ailleurs, il relate les nombres des cieux qui couvrent le cosmos, il symbolise les sept portes de l'enfer, et il se réfère au nombre de circumambulation autour de la Kaâba qu'effectue le pèlerin au cours de pèlerinage....

Cependant, ce chiffre semble davantage symbolique et emblématique sur le plan stéréotypique et socioculturel marocains qui se penchent, dans une certaines mesure, vers quelques croyances superstitieuses. D'abord, qui dit « sept » dit ville rouge (Marrakech) où gisent les sept saints soufis connus littéralement par « les sept hommes » qui ont consacré leur vie au culte et aux études théologiques. En effet, et en raison de leur piété et sainteté, sont devenus vénérés au point qu'on leur a bâti des mausolées étant un endroit commun de visite et de pèlerinage. La fréquentation de ces mausolées a pour but d'obtenir leurs bénédictions et d'exaucer les vœux des visiteurs car on croit qu'ils sont des l'intermédiaire entre l'implorant et Dieu.

Dans le même ordre d'idée, il y a un mythe commun qui fait objet de croyance par une telle catégorie féminine et qui consiste à se laisser toucher

ses pieds par sept vagues. Les raisons de cela tendent vers la conjuration du mauvais œil et du mauvais sort.

Dans une autre linéarité, le chiffre sept correspond d'une part au nombre des jours qu'on consacre à la fêtes des noces dans lesquelles la mariée, le marié ainsi que leurs familles se réjouissent jours et nuits de danse, de chants fantaisistes, et de rassemblement autour des tables à plats variés. De l'autre, au sacrifice qu'on effectue pour le nouveau né le septième jour de sa naissance d'où la nomination « baptême » en arabe²¹.

3. Symbolique du plat rond

La garniture et la présentation du couscous ne met plus le/la cuisinier(ère) face à un choix libre quant à la forme géométrique des assiettes. La tradition commune exige indubitablement de viser la forme ronde du plat autour duquel se réunissent une collectivité familiale, amicale ou tribale. A ce titre, il est à insister que le couscous interpelle le rassemblement et ne se mange plus individuellement. C'est en se réunissant qu'on retrouve l'appétit par rapport à l'individualité.

Dessus, nous nous s'attardons à traiter quelques particularités symboliques octroyées à la matière brute et à ses accompagnements nutritifs. Pour ce qui est du suivant, nous tenons à expliciter la portée sacrée relatives à la forme de l'assiette ainsi que sa nature. De prime abord, le cercle revêt une spécificité scientifique et religieuse, l'une relate le fonctionnement du cosmos, le temps, les phénomènes naturels, l'autre fait allusion au cycle de vie de toutes les créatures de Dieu comme le montre le verset coranique suivant : « *Nous sommes à Dieu et à lui nous retournons* »²². De plus, le cercle étant une forme qui n'a ni début ni fin traduit l'éternité divine qui

21.- *S'bouaâ*

22.- Verset 156, de la surat Al-Baqara





est une conviction de tout musulman des quatre coins du monde. Ce qui renforce la finalité sacrée de l'assiette c'est sa matière avec laquelle elle s'est produite. Il s'agit de l'argile pétri (la poterie) qui connote le façonnement d'Adam en le créant de l'argile.

BIBLIOGRAFÍA

Couscous: etimología, historia y significado, Abderrazak Elaoumri

BOLENS, Lucie (1990). *L'étonnante apparition du couscous en Andalousie médiévale, XIII siècle : essai d'interprétation historique, l'Andalousie du quotidien au sacré.* Londres, Variorum

CHAKER, Salem (1972), *Dérivés de manière en Kabyle.* Compte rendu du GLECS. XVII.

ELAOUMRI, Abderr

KHALDOUN, Ibn(1967), *Kitab al-Ibar : le livre des enseignements et traité d'histoire ancienne et moderne sur la geste des arabes, des persans, des berbères et des souvenirs de leur temps.* Caire Tome 6.

MARRONE, Gianfranco (2017), *Sémiose et critique de la culture.* Traduction de Rovena Tropea, révision de Jacques Fontanille. Site Pulim. Unilim.fr.

El cuscús, del Sahara Verde al mundo bereber, Farid Kherbouche y Amina Mettouchi

AMBLARD-PISON, S., 2002, Quatre mille ans d'histoire du mil en Mauritanie sud-orientale, in Chastanet M., Fauvelle-Aymar F.-X. et Juhé-Beaulaton D. (éd.), *Cuisine et société en Afrique. Histoire, saveurs, savoir-faire,* Paris, Karthala : 119-130.

BALLOUCHE, A. & MARINVAL, P. 2003. Données palynologiques et carpologiques sur la domestication des plantes et l'agriculture dans le Néolithique ancien du Maroc septentrional. Le site de Kaf Taht el-Ghar, Revue d'Archéométrie, vol. 27, p. 49-54

- BARBOFF, Mouette, 2010. Couscous de blé et semoule de maïs au Portugal, in Franconie, Hélène, Monique Chastanet et François Sigaut (éds), *Couscous, boulgour et polenta: consommer et transformer les céréales dans le monde*. Paris: Karthala. pp.47-66.
- CHASTANET, Monique, 2002, Le «sanglé», histoire d'un plat sahélien (Sénégal, Mali, Mauritanie), in *Cuisine et société en Afrique. Histoire, saveurs, savoir-faire*, Paris: Karthala, p.173-190
- CHASTANET, Monique, 2010. Couscous « à la sahélienne » (Sénégal, Mali, Mauritanie), in Franconie, Hélène, Monique Chastanet et François Sigaut (éds), *Couscous, boulgour et polenta: consommer et transformer les céréales dans le monde*. Paris: Karthala. pp. 149-190.
- CHASTANET, Monique, FAUVELLE-AYMAR, François-Xavier, JUHÉ-BEAULATON, Dominique (éds), 2002, *Cuisine et société en Afrique: Histoire, saveurs, savoir-faire*. Paris: Karthala. 294p.
- COUSIN, Françoise, 2002, Cuire à la vapeur en Afrique: les couscoussiers dans les collections du Musée de l'Homme, in *Cuisine et société en Afrique. Histoire, saveurs, savoir-faire*, Paris: Karthala, p.131-140
- DUPUIS, A. et ECHARD, N., 1971, «La poterie traditionnelle hausa de l'Ader (Rép. du Niger)», *Journal de la Société des Africanistes*, XLI, 1: 7-34.
- ELALAOUI, Narjys, 2002, Pains, galettes, bouillies et fours dans le sud du Maroc. In Chastanet, Monique, François-Xavier Fauvelle-Aymar, Dominique Juhé-Beaulaton (éds), 2002, *Cuisine et société en Afrique*. Paris: Karthala, pp.141-158.
- FRANCONIE, Hélène, CHASTANET, Monique et SIGAUT, François (éds), 2010, *Couscous, boulgour et polenta: consommer et transformer les céréales dans le monde*. Paris: Karthala, 477p.



GAST, Marceau, 2010. Une hypothèse sur l'origine historique et culturelle du couscous, in Franconie, Hélène, Monique Chastanet et François Sigaut (éds), *Couscous, boulgour et polenta: consommer et transformer les céréales dans le monde*. Paris: Karthala, pp.67-82.

KHERBOUCHE, F. 2020. La grotte de Gueldaman (Ifri Bougدhour) : Habitat de pasteurs néolithiques dans les Babors d'Akbou. *Mémoire du CN-RPAH*, Alger, 487 p.

MUCHNIK, José, 2010. Savoir-faire, formes et mise en forme : l'attiéké, vrai ou faux couscous de manioc ? in FRANCONIE, Hélène, CHASTANET, Monique et SIGAUT, François (éds), *Couscous, boulgour et polenta: consommer et transformer les céréales dans le monde*. Paris: Karthala, pp.105-119.

MUNSON, P. J., 1971, *The Tichitt Tradition : a late prehistoric occupation of the Southwestern Sahara*, Ph.D. Thesis, Urbana-Champaign, University of Illinois.

***Cuscús marroquí: del plato tradicional a la identidad resplandeciente,*
Miri Ilham**

ALLEN-TERRY SHERMAN, Virginia (2017). *Les traditions culinaires : ancrage ou libération culturelle ? Une étude des mémoires culinaires*, ILCEA. Disponible sur internet : <https://journals.openedition.org/ilcea/4165> (Date de consultation: 02/05/2021)

HAL, F. (2004). « La table marocaine ». in *La pensée de midi*, n°13, pp. 26-29. Disponible sur internet : <https://doi.org/10.3917/lpm.013.0026> (date de consultation: 02/05/2021)

HEGEL, Wilhelm Friedrich (1835), *Esthétique*, tome premier, Chicoutimi, Québec. 776p

HOUUBBAIDA, Mohamed et MONKACHI, Mohamed (2006). Histoire de l'alimentation au Maroc: état bibliographique, in *Horizons Maghrébins - Le droit à la mémoire*, N°55, pp. 166-173. Disponible sur internet : https://www.persee.fr/docAsPDF/horma_0984-2616_2006_num_55_1_2391.pdf (date de consultation: 02/05/2021).

Le Coran, traduit par Muhammad Hamidullah (1977)

LÉVI-STRAUSS, C(2009), Le triangle culinaire, *Le Nouvel observateur*, Hors-série, 1001 : 14-17, disponible sur Internet : http://palimpsestes.fr/textes_phi-lo/levi_stauss/triangle_culinaire.pdf (date de consultation: 18/06/2021).

SZKARADEK, Lea (2013). Représentations culturelles en mouvement au travers de l'art culinaire des chefs cuisiniers à la Réunion, in Études océan Indien. Disponible sur internet : <https://journals.openedition.org/oceanindien/2025> (Date de consultation: 02/05/2021).

AYEB, H. (2017). Documentaire. « Couscous : Graines de la dignité » [COUSCOUS: SEEDS OF DIGNITY. Movie Trailer on Vimeo](#).

Breu repertori bibliogràfic sobre l'arròs i la paella

ADRIÀ, Ferran. *El Bulli, el sabor del Mediterrani*. Barcelona, 1993.

AGUSTÍ i VICENT, Joan, *Cuina tradicional de Castelló*. Castelló, 1998.

ARAZO, María Ángeles (fotos de JARQUE, Francesc). *Gozos valencianos en el altar y la cocina*. València, 1988.

ASOCIACIÓN DE EXPORTADORES DE ARROZ DE ESPAÑA. Amb la col·laboració de DOMÉNECH, Ignasi. *Recetas culinarias de Arroz*. València, 1933.

BELTRAN, Enric. *La problemática del arroz en el país valenciano*. València, 1980.

- CASA SALVADOR (introducción de VERGARA, Antonio). *Los mejores arroces de la comunidad valenciana*. Barcelona, 1996.
- CORTÉS, Fermí i GRANELL, Lluís. *Vocabulari valencià del conreu, molinatge i comerç de l'arròs* (RVF T. II-1). València, 1952.
- DAVID, Elizabeth. *A Book of Mediterranean Food* (1^a ed. 1950). Londres, 1988.
- DE AGOSTINI. *Riso, orzo, farro e altri cereali*. Novara, 2011.
- DE BURGOS, Carmen. *La cocina práctica*. València, 1925.
- DE NOLA, Robert. *Libre del coch*. Barcelona, 1996.
- DOMÈNECH, Ignacio. *160 platos de arroz*. Barcelona, 1930.
- DOMINGO, Xavier. *Cuando sólo nos queda la comida*. Barcelona, 1980.
- DOMÍNGUEZ, Martí. *Els nostres menjars*. València, 1979.
- DUHART, Frédéric & MEDINA, F. Xavier. *La paella dans le monde. Anthropologie historique d'un plat caméléon*. Agropolis-Museum, 2005.
- ESCOFFIER, Auguste. *Le Riz*. París, 1927.
- FÀBREGA, Jaume. *El gust d'un poble: els plats més famosos de la cuina catalana*. Barcelona, 2002.
- FONT DE MORA, R. *El arroz. Su cultivo, molinería y comercio*. Barcelona, 1939.
- FUSTER, Joan. *El País Valenciano*. Barcelona, 1962.
- GASCÓN, Salvador i LLENAS, Joan. *Los mejores arroces de la Comunidad Valenciana*. León, 2000.
- GUARDIOLA y ORTIZ, José. *Gastronomía alicantina*. Alacant, 1936.

- HERRÁIZ, Alberto. *Paella*. Barcelona, 2013.
- IBORRA, Joan. *Receptari de cuina de la Safor*. Oliva, 1988.
- LÓPEZ CAMPOS, G. i altres. *El arroz en España*. Valencia, 1969.
- LUJÁN, Néstor y PERUCHO, Juan. *El libro de la cocina española. Gastro-nomia e historia*. Barcelona, 1970.
- LLADONOSA i GIRÓ, Josep. *El llibre dels arrossos del 7 Portes i altres arrossos*. Barcelona, 1996.
- MARCH, Lourdes. *El libro de la paella y de los arroces*. Madrid, 1985.
- MARCH, Lourdes. *La cocina mediterránea*. Madrid, 2008.
- MARQUÉS, Vicent. *Els millors arrossos valencians*. Aldaia, 2004.
- MARTÍNEZ OROZCO, José (Mestre Josep). *El libro del buen arroz (receptorio rimado)* (1^a ed. Buenos Aires, 1938) Altea, 1990.
- MEDINA, F. Xavier (ed.). *L'alimentació mediterrània*. Barcelona, 1996.
- MILLO, Lorenzo. *Arroz*. Leon, 1998.
- MILLO, Lorenzo. *Cocina valenciana*. León, 2011.
- ORTEGA, Simone. *1.080 recetas de cocina*. Madrid, 1972.
- PARDOS, Arturo. *El ocaso de las paellas*. Alegia, 1997.
- PIERA, Josep. *Els arrossos de casa i altres meravelles*. Barcelona, 2000.
- PIERA, Josep. *El llibre daurat. La història de la paella com no s'ha contat mai*. Barcelona, 2018.
- PISA, José Maria. *Biografia de la paella*. Huesca, 2011.
- PLA, Josep. *El que hem menjat*. Barcelona, 1972.

- RODERIC i TOST, Toni. *Arrossos i fideus de les comarques centrals valencianes*. Dénia, 2010.
- SANMIGUEL, Francisco. *El gran libro de la paella y los arroces de la Comunidad Valenciana. Cien años de cocina del arroz*. Barcelona, 2010.
- SANTAMARIA, Santi. *Palabra de cocinero*. Barcelona, 2005.
- Santanach, Joan, a cura de. *Llibre de Sent Soví*. Barcelona, 2007.
- SEIJO ALONSO, Francisco G. *La paella y 175 recetas de arroz típicas de la Región Valenciana*. Alacant, 1980.
- VÁZQUEZ MONTALVÁN, Manuel. *Las cocinas de España*. Madrid, 1981.
- VERGARA, Antonio. *Comer en el País Valencià*. Madrid, 1981.
- VERGARA, Antonio. *Los mil y un arroces. Introducció a Los mejores arroces de la Comunidad Valenciana*. Valencia, 1996.
- ZARAGOZA PÉREZ, M. *El cultiu tradicional de l'arròs a Silla*. València, 1982.

